

## **Hogyan változtassad meg a céljaid elérését akadályozó hitrendszeredet, avagy hogyan építsd fel a sikerhez nélkülözhetetlen hittételeidet?**

Ha a céljaink eléréséről, életünk irányításáról beszélünk, megkerülhetetlen a hitrendszerünk vizsgálata. Teljesen nyilvánvaló, hogy amiben hiszel, az jelentősen meghatározza, hogy milyen gondolataid születnek, mi jár a fejedben.

Talán számodra is jól ismert igazság, hogy amit hiszel, az valósul meg, az van. Valóban, a hit nagy úr. Hiteink mindent áthatnak, mindenütt jelen vannak. Hitrendszerünk meghatározza életünket, kapcsolatainkat, egészségünket, sikerünket. Ha félelmeink vannak, akkor hisszük, hogy bajunk eshet, baj történhet. Ha tiltakozunk valami ellen, akkor hiszünk az igazunkban és annak helyes voltában.

Ha elhiszed, hogy a háztartási hulladékok szétválogatásával segítesz a Földnek, akkor szelektíven fogod gyűjteni a szemetet otthon. Ha elhiszed, hogy a pirosban koldulóval jól teszel azzal, ha pénzt adsz neki, akkor adni fogsz. Ha nem hiszel bizonyos gyógyszerek jó hatásában, akkor messze elkerülsz őket és találsz valami egyebet, amiben hinni tudsz, hogy meggyógyulhass. Ha nem hiszel a párodnak, könnyen féltékeny leszel, ha pedig nem hiszel a gyerekednek, akkor gyanakodni fogsz és folyton ellenőrizgetned kell majd őt.

A hitünk olyan, mint egy idegenvezető. Ő megy elöl, mi meg követjük. A hitrendszerünkhöz kapcsolódó kérdések két funkciót is el tudnak látni. Elsőként feltárják, tudatosítják számunkra, hogy miben hiszünk egy adott dolgot illetően. Időnként jó erre ránézni. Nem mindegy, hogy a ködös londoni vagy a forró szaharai túra vezetője mögé állunk be. Előfordulhat, hogy ránézve és megfogalmazva rádöbbenünk, hogy miben is hiszünk. Ez jelentős megerősítést nyújthat, vagy ellentétes esetben annak felismerését, hogy eltévedtünk.

A második dolog, amit a hitkérdések megcéloznak, az a változtatás. Itt egy jó kis kérdés: Lehet a hitünkön változtatni? Lehet egy olyan érzése az embernek, hogy az, amiben hisz, oly mély gyökereket eresztett a lelkében, hogy annak akár tehetetlen szolgájává, áldozatává is válhat. Mondjuk valaki abban hisz, hogy ha szerelembe esik, akkor annak nem lehetséges ellen állni. Ezért aztán egyetlen kapcsolatát sem tudja hosszabb távon megtartani, mert időről-időre újabb és újabb elsőprő szerelmek tárgya lesz. Elviseli, elszenvedti az összes ezzel járó vitát, zaklatottságot, sértést, gyötrődést, anyagi veszteséget és lelkiismeret-furdalást a gyerekei sorsa miatt. Mindezek ellenére hisz a szerelem

mindent elsőprő voltában és abban is, hogy barátaival ellentétben ő nem tud ezen változtatni. Ez az ő hite.

Gondoljuk csak át ezt a dolgot jobban! A megszületett csecsemő miben hisz? Talán az anyatejben, meg az anyja puha, meleg ringató karjaiban. Az infláció jótékony gazdasági hatásában még nem hisz és abban sem, hogy minden szőke csalfa. Biztosra vehetjük, hogy az ember a hitrendszerét fokozatosan építi fel magának. Ráadásul úgy, hogy ebben kezdettől fogva teljesen szabad, ellentétben a tetteivel, amit felnőtt környezete meglehetősen korlátozni tud egy ideig. Hiába kényszerítik, hogy bontsa ki a fűzőt, ha leveszi és kösse meg, ha felveszi a cipőjét, miközben ugyan megteszi az elvárt mozdulatokat, meggyőződése maradhat, hogy ez nem jó dolog. Amint függetlenebbé válik, sokkal korábban kialakult hitét követve át fog állni a bebújós cipőhasználat rendszerére. Éveken át tanul kényszerből valaki történelmet abban a hitben, hogy ennek számára semmi értelme nincs és felesleges dolog. Amint lehet követi hitét és elfelejt minden évszámot és nevet, amit csak beleverték a fejébe az iskolában.

Nyilvánvaló, hogy mindannyian megfigyeléseink, kiértékeléseink, józan eszünk alapján magunk választjuk meg azt, amiben hinni fogunk. Még akkor is igaz ez, ha korai élet éveinkben hajlamosak voltunk csak úgy elfogadni környezetünk hitét. Azokról is mi magunk döntöttünk, és ha valójában nem helytállóak számunkra, akkor egészen biztos, hogy a saját megfigyelések és kiértékelések maradtak el. Mindebből következik, hogy bármiben is hiszel most, azt megvizsgálhatod, dönthetsz felőle, elvetheted vagy megerősítheted. A hitrendszered gazdája és uralkodója teljes jogkörrel és cselekvési szabadsággal Te vagy.

Itt az alkalom, hogy ránézz, miben hiszel! Értékelj ki, hogy a Te javadat szolgálja-e ez a hit és vesd el vagy ünnepeled meg! Szükség esetén higgy valami új és jobb dologban! Te hited - te felelősséged.

Hiteinknek végtelen sok vonatkozása van. Most foglalkozzunk a céljaidat meghatározó hitrendszereddel. Néhány kérdés megválaszolását kérem tőled. Ezeket, fejben átgondolhatod, de még jobb, ha írásban kidolgozod magadnak, hogy tudatosítsd őket és változtatni tudj, ha akarsz. A cél az, hogy kimozdulj abból az elgondolásból, hogy mindaz, amiben ma hiszel, törvényszerűen egész

életeden végéig kísér majd. Különösképp akkor fontos ez, ha a céljaid elérését gátló hittételeid vannak.

**1.**

**Mi az a három legjobb képességed, amivel el tudod érni, hogy a dolgok jól menjenek?**

**Most találd meg egy olyan képességet, ami szerinted hiányzik neked vagy gyenge ahhoz, hogy még jobb életed legyen!** (Itt ne egy hiányosságot, negatív dolgot nevez meg kérlek, pl. „félénkség”, hanem egy hiányzó pozitív, vágyott képességet, pl. bátorság!)

**A három legjobb képességed segítségével hogyan tudnád fejleszteni ezt a hiányzót?**

**Mit hiszel mostantól erről a képességedről?** (Ez lehet egy vadonatúj döntés az imént megcélzott képességedet illető hitedről!)

A következő kérdéseket minél konkrétábban válaszold meg! Ne érd be valami könnyű általánossággal! Dolgozz velük a fókuszodon és fejlesszed a hitedet! Ha napi szinten megválaszolod ezeket a kérdéseket, törekedj más és más választ adni rájuk! Figyelj a jelenre, amiben éppen élsz!

**2.**

**Mit tudnál megtenni vagy megvalósítani, ha elég nagy önbizalmod volna?**

(Olyan dolgokat keress, amik nagyon fontosak lennének számodra!)

**Mit kellene elhinned magadról ahhoz, hogy mindezt véghez vidd?**

**Hogyan döntesz erről a hitről most?**

**3.**

**Lehetne még jobb az életed?**

**Hogyan lenne jobb?**

**Mit lenne jó elhinned ahhoz, hogy még jobb életet teremthess?**

**Mit hiszel ezzel szemben?**

**Hogyan döntesz erről a hitedről most?**

Végül hadd hangsúlyozzam újra! A hitrendszered ura te vagy. Az elmúlt évek során sok dolgot el akartak veled hitetni. Amit elhittél, arról valójában te döntöttél. Az élet által rád dobált nehézségekkel, akadályokkal való küzdelemben saját magad formáltad hitrendszeredet. Talán voltak veszteségeid is. A sikertelenség gyakran korlátozó hittételeket szül. Mégis az az őszinte igazság, hogy ezen hiteknek is te vagy a forrása. Kapcsold hát fel a villanyt hitrendszered szobájában és szórd ki a szemetet!

Légy sikeres!