

# „A TUDATOS ÉLET AZ ÖN MAGUNKBA VETETT HITTEL KEZDŐDIK”

*Tudatosan élni nemcsak azt jelenti, hogy tudjuk, mit szeretnénk, és tisztában vagyunk azzal, hogyan érhetjük el a célunkat, hanem azt is, hogy bízunk önmagunkban. Aki azt érzi, hogy sodródik az életben, nem oda tart, ahová szeretne elérni, esetleg azt sem tudja, hogyan jutott el oda, ahol most éppen van, sokkal inkább az ösztöneire bízza a sorsát ahelyett, hogy átvinné az irányítást az élete fölött- vallja **Kósa Erika**, aki tudatos életszemléletének köszönhetően komoly sikereket ért el a hazai és a nemzetközi üzleti életben is.*





**– Az elmúlt évek egészségügyi és gazdasági helyzetből adódóan egyre gyakrabban tapasztaljuk, hogyha tudatosan élünk, könnyebben megbirkózunk a nehézségekkel. Mi kell ahhoz, mi az elsődleges feladatunk annak érdekében, hogy tudatosan élhessünk?**

– Talán még soha nem játszott annyira fontos szerepet az életünkben a tudatosság, mint napjainkban. Ha nem szeretnénk elveszni a ránk zúduló információdömpingben, ha különbséget akarunk tenni az értékes és a talmi, a hasznos és a haszontalan között, ha nem szeretnénk, hogy a váratlan meglepetések, változások vagy akadályok eltérítsenek bennünket a cél felé vezető útról, akkor bizony tudatosnak kell lennünk. Legyen szó az üzleti vagy a magánéletünkről, a pénzügyeinkről, karrierváltásról, stresszkezelésről, az egészségünkről vagy az álmaink megvalósításáról. Meggyőződésem, hogy a tudatos élet a hittel, elsősorban az önmagunkba vetett hittel kezdődik. Gondoljunk csak bele, mire is van leginkább szükségünk, ha bármiben is sikeresek szeretnénk lenni? Arra, hogy mi magunk elhiggyük, sikerrel fogunk járni. Ez a belső értéként megjelenő hit már önmagában is egyfajta tudatosságot jelent: hiszek abban, amit csinálok. Elsőként ez kell ahhoz, hogy a legmerészebb álmainkat ki tudjuk bontakoztatni, meg tudjuk élni. Nagyon fontos, hogy higgyek önmagamban, a képességeimben, az erőmben, a kitartásomban, és természetesen az ügyben, amiért dolgozom – ez a tudatos hit az alapja annak, hogy elkezdjünk valóban tudatosan élni. Egyetértek Henry Forddal, aki azt mondta: „Akár azt hiszed, hogy képes vagy rá, akár azt, hogy nem, igazad lesz.” Ebben a bölcs gondolatban benne van a lényeg, miszerint bármit is gondolunk egy ügyről, az fog történni, amit mi gondolunk róla, mert a gondolataink a belső meggyőződésünket tükrözik. Az önmagunkba vetett hit ugyanis nem más, mint a bennünk összpontosuló gondolatok ereje, mellyel képesek vagyunk eljutni a kitűzött célig. Vagyis ahogy gondolkozom, úgy érzek, ahogy érzek, úgy cselekszem.

**– A cél felé vezető úton mire figyeljünk tudatosan, melyek lehetnek azok a tényezők, amelyek megingathatják az önmagunkba vetett hitünket?**

– Természetesen a fejünkben lévő gondolatok nagyon fontosak, de ugyanilyen jelentős az is, hogy mivel párosulnak ezek a gondolatok. Éppen ezért nem hagyhatjuk figyelmen kívül azt a realitást, ami a kitűzött cél elérése közben körül vesz minket. Figyelembe kell vennünk azokat az objektív dolgokat, amelyek segíthetnek vagy éppen hátráltathatnak bennünket.





Ha például még soha nem ugrottunk át egy kétméteres akadályt, akkor nem biztos, hogy azonnal ilyen magasra kell tennünk a léceket. Ha rosszul mérjük fel a képességeinket akár önteltségből, akár az önbecsülés vagy önbizalom hiánya miatt, fals eredményt érhetünk el. Nem szabad tehát figyelmen kívül hagyni, hogy a hittel, mint belső erővel és gondolattal megszülető cselekedeteink milyen külső, objektív, például pénzügyi, szakmai és mentális tényezőkkel párosulnak. A gondolataink, a képességeink csak részei a céltudatosságunknak. A sikerhez kell az a fajta tudatosság, mellyel a gondolatainkat cselekvésre tudjuk váltani, ehhez pedig elengedhetetlenek azok az objektív dolgok, melyek valójában segíthetnek abban, hogy az álmokból realitás váljon. A tudatosság egyben biztonságérzetet is ad. Ha tudatosan, és nem „aki mer, az nyer” alapon vágunk bele valamibe, sokkal nagyobb az esélyünk arra, hogy képes leszünk kivitelezni, amit elterveztünk.

**– A tudatos élet megvalósításában milyen szerepet játszanak az érzelmek?**

– Az a tapasztalatom, hogy sajnos az emberek többsége nem ismeri fel pontosan az érzelmeit. Éppen ezért, amikor valaki azt mondja, hogy hisz valamiben, akkor meglehet, hogy csak a vágyakozását vetíti ki valamire, ez az érzés pedig sokszor nem tart túl sokáig. Például jóllakottan sokkal könnyebb arra gondolni, hogy holnaptól diétázom, mintha el kell viselnem, hogy korog a hasam, vagy kevesebbet ehetek, ami miatt kicsit stresszesebb vagyok, hiszen nem vittem be a kellő mennyiségű cukrot vagy szénhidrátot. Ez utóbbi esetben sokkal nehezebb kitaranom a célkitűzésem mellett, mintha jóllakott vagyok. Az objektív körülményeket nagyon sokszor az emberek azért hagyják figyelmen kívül, mert nem tudják megkülönböztetni a vágyaikat a céljaiktól, illetve nem mérik fel ezeket reálisan. Véleményem szerint a legtöbb cél azért hiúsul meg, mert valaki rosszul méri fel a lehetőségeit. Ez akkor fordul elő, ha sokkal erősebb a vágya-



kozás, mint amennyire reálisak a célok. Az érzelmek, melyeket a türelmetlenség vagy a sikerélmény hiánya vált ki, nagyon könnyen ki tudnak billenteni bennünket az egyensúlyunkból. Ezt csak tudatossággal kerülhetjük el, ami nem egy emóció, és nem egy érzelmi töltődés, hanem egyfajta erőfeszítés, hiszen a tudatomat kell használnom, nem az érzelmeimet, nem az ösztöneimet. Ha pedig valami tudatos, akkor az azt jelenti, hogy minden reggel hat órakor elmegyek sportolni, még akkor is, ha fáradtabb vagyok, vagy esik az eső, vagy még aludnék inkább egy órát. Ez a fajta tudatosság szükséges a célok eléréséhez, mert csak ez képes felülkerekedni az emóción, az érzelmeken és a bizonytalanságon. De a tudatosság elengedhetetlen az önmenedzseléshez is, ahhoz, hogy megtanuljuk saját magunkat irányítani, ami nem egyenlő azzal, hogy valaki csak teszi a dolgát, aztán majd meglátjuk mi sült ki belőle. Hiszen aki nem tudatos, az hiába dolgozik nagyon sokat, ha csak kevés eredményt ér el, és nincsenek sikerei. Ilyenkor érzi azt az ember, hogy túlterhelt, emiatt határozatlanná, kialvatlanná

és kiegyensúlyozatlanná válhat, ráadásul még időzavarba is kerülhet. Tehát tudatosság híján jelentkezhetnek akár negatív érzelmi visszacsatolások is, melyek elbizonytalanítanak a céljainkat illetően, és a feladás irányába terelnek. A tudatosság nem érzelem, hanem az egyfajta képesség, ami akkor tud kialakulni, hogyha nincsen bennem kételkedés saját magammal és annak a tevékenységnek a hasznosságával szemben, amit el kell végeznem ahhoz, hogy valamit sikerre tudjak vinni.

**– A tudatos jövőépítéshez a hosszú távú tervezés vagy a rövid távú célok meghatározása fontosabb?**

– Nyilván mindkettő nagyon fontos a tudatosság szempontjából, mert a tudatosság az azt jelenti, hogy valamit meg akarok valósítani, valamit el akarok érni, ragaszkodom hozzá. Kicsit olyan ez, mint amikor a kutya megharapja a rongyot, és nem engedi el. Nagyon fontos szerepük van a rövid távú céloknak a mai instant világban, amikor az emberek nagyon gyorsan szeretnének sikereket elérni, és gyorsan akarnak pozitív visszajelzést, ami segíthet megőrizni a kitartásukat. Sikerélmény hiányában csorbul az önbecsülés, a helyes önértékelés, az önkontroll, és nagyon gyorsan elbizonytalanodunk. A hosszú távú célokhoz rövid távú célokra, apró lépésekre van szükség, melyeket akár nap mint nap meg kell tennünk. Nem véletlenül szoktam azt javasolni a hozzám fordulóknak, hogy minden este kérdezzék meg magunktól, vajon azok a cselekedetek, amelyeket ma megtettek, azok közelebb viszik őket a céljukhoz. Ha a válasz az, hogy nem, akkor mindenképpen változtatni kell a rövid távú terveken. A kitartás nem a helytelen szorgalomból áll, hanem a helyes szorgalomból, ami azt jelenti, hogy a napi munkámban vannak olyan pozitív impulzusok, amelyek arra sarkallnak, hogy tovább járjam az utamat. A napi összegzésekkal, visszatekintésekkel értékelt rövid távú célok esetleg arra is rávilágíthatnak, nem biztos, hogy az lesz a végcélom, amit eredetileg elterveztem. Amikor tervezünk, akkor hosszú távon a változásra kell felkészülnünk, rövid távon pedig feltétlenül önmagunk ismeretére, és arra az önkontrollra, amivel tudatosan ellenőrizhetjük a munkánkat, a cselekedeteinket.

**Juhász Marianna**

Fotók: Körtvélyesi Dominika fotográfus



KÓSA ERIKA AKADÉMIA

 [contact@kosaerikaakademia.hu](mailto:contact@kosaerikaakademia.hu)

 1117 Budapest Dombóvári út 27.  
2.emelet (BudaPart Gate Irodaház)