



Iránytű az élet útvesztőjéhez

Amikor 40 felett elegend lesz mindenből

Az életközép szakasza fontos időszak az ember életében. Jelentős változás veszi kezdetét, ami sokaknak gondot okoz.

Felfordult világ

Mindegy, hogy előtte sikeres voltál-e és boldog, vagy nem. Az életközép felborít mindent. A feje tetejére állítja az életedet. Nem tudod, hogy ki vagy, mi dolgod itt, merre tovább. Ami addig tetszett, már nem biztos, hogy fog, vagy inkább biztos, hogy nem fog. Megkérdőjelezed önmagadat, a párodát, a munkádat. Az egész életedet. Nem könnyű eligazodni abban a kavarodásban, ami ilyenkor támad az életedben. Érdekes folyamat veszi kezdetét ekkor. A „Ki vagyok én” újrangolása.

Szülői minták, tudattalan programok

Gyerekként, ha tetszik, ha nem, követed a mintát, amit a szüleid, nevelőid mutatnak. El is fogadhatod őket, harcolhatsz is velük, ha akarsz. Mindegy, mert így is, úgy is ahhoz viszonyítasz, amit tőlük láatsz, és velük, valamint rajtuk keresztül tapasztalsz. Azt mondják, az élethez diploma kell. OK. Jelentkezel egyetemre. Ha nem volt elég pénzesed, akkor neked majd lesz. Ha sosem játszottak veled a szüleid, akkor majd te fogsz a gyerekeiddel. Ha sosem voltál elég jó nekik, akkor majd be-

bizonyítod, hogy jobb vagy másoknál. A konkurenciádnál, a szomszédnál, a testvérednél.

A gyerekkorodban tapasztaltaknak köszönhetően születnek meg az álmaid, vágyaid. A vezérfonalak, amik fiatal felnőttként visznek előre kit több, kit kevesebb sikerrel az úton.

Mire elérsz az életközép szakaszához, eleget tapasztalsz ahhoz, hogy ráébredj arra, hogy így nem vagy boldog. Nem jó ez így, ahogy van. Ez nem te vagy. Ha így folytatod, lemaradsz az életedről.

Életközép: amikor elegend lesz

A hiba, ami ilyenkor a figyelmedet felhívja magára, az életed alakulását, a döntéseidet és a viselkedésedet meghatározó alapelvben van.

A problémádat az okozza, hogy elegend lesz abból, amire gyerekkorodban tanítottak, és amit egész fiatal felnőtt korodban gyakoroltál.

Egész addigi életedben nagyon figyeltél arra, hogy hogyan viselkedj annak érdekében, hogy amit másoknak ezáltal mutatsz, azaz amit ők látnak belőled, azt elfogadják.

„Szeressenek”. Ez rendkívül fárasztó. Egyrészt azért, mert folyton figyelned kell, másrészt pedig azért, mert nem vagy tőle boldog, hiszen nem arra figyelsz, hogy mi a jó neked, hanem arra, hogy mit mondanak arról mások. Ha nem lesz diplomád, akkor nem lesz mun-

kád. Nem szeret az anyukád vagy az apukád, vagy a nagyszüleid. Ha nem leszel kitűnő, akkor nem vagy olyan okos, mint a szomszéd gyereke. Nem azért tanulsz, mert érdekel, hanem azért, hogy ötöst kapj.

Aztán egyszer csak, úgy negyven körül azt mondd, hogy „*elegem van*”! Lesz...rom, hogy ki mit gondol. Most én következem!

És ekkor kezdődik a kavalkád.

Eddig arra figyeltél, hogy mit mondanak, mutatnak a szüleid, vagy mások. Ahhoz viszonyítottál akkor, amikor azt mondtad, hogy megszerzed a diplomádat. Vagy döntöttél úgy, hogy te csak azért is megmutatod, hogy diploma nélkül is lehet boldogulni.

Most viszont ez a korszak véget ér. Elegend lett mások véleményéből. A saját életedet akarod végre élni.

Nehezebb lehet, mint elsőre gondolnád

Csak hogy van itt egy kis bökkenő. Nem is egy, hanem mindjárt legalább kettő:

Mi legyen az eddigi életeddel? Könnyű azt mondani, hogy elegend van, nem akarsz többé házi rabszolga lenni. Egész nap csak takarítani, mosogatni, főzni stb. Hogyan tudod ezt megváltoztatni?





Mi van akkor, ha a többiek nem megértőek, és nem támogatnak? Ha valamiben szinte teljesen biztos lehetsz, az az, hogy nem lesznek megértőek és nem lesznek támogatóak. Ritka, hogy ebben a kérdésben a közvetlen környezetben, a rokonok, barátok körében ebben a kérdésben elismerésre számíthatsz.

A másik kérdés legalább ennyire nehezen megválaszolható: azt pontosan tudod, hogy mit *nem* szeretnél, mit *nem* akarsz, hogy így legyen tovább. De *mi* legyen helyette, és azt *hogyan* tudod megvalósítani?

Vajon miről szól ez az egész? Miért kell, hogy az életedben ott legyen az életközép változásának a szakasza? Ha tudjuk, hogy ezek a dolgok mind így vannak, akkor miért nem szervezhetjük másképpen?

Valami oka van annak, hogy az élet így van összeállítva. Valamiért van benne egy időszak, ami az ébredésről és a változásról szól. Egy időszak, aminek a tétje az, hogy képes vagy-e arra, hogy olyan életet alakíts ki magadnak, amiben boldog lehetsz. Amiben

azért van az, ami van, mert neked jó és nem azért, mert azt monadják, hogy az úgy van jól.

Ez a szakasz arról szól, hogy felismerd, hogy a te életedben *a jó nem azért jó, mert azt mondják, hanem azért, mert te azt érzed.* Lehet neked jó akkor, ha akarod és tudod azt, hogy hogyan lehet létrehozni. Mindezt úgy, hogy közben másnak se legyen rossz.

Logikus kérdés, hogy vajon mi kell ahhoz, hogy végre ne problémákat, hanem megoldásokat gyárts az életedben?

A válasz egyszerűbb, mint gondolnád. Nem egy újabb külső célra van szükséged, hanem egy belső iránytűre, és a képességre, hogy használni is tudd azt. Erre a felismerésre épül az **AnaLog Módszer**, egy olyan gyakorlatias rendszer, ami a mérnöki gondolkodásmód precizitásával közelíti meg az emberi elakadásokat.

Hogyan működik?

A módszer alapja az, hogy a valódi gátjaink nem a tudás hiányában, hanem a gyerekkorból hozott, tudattalan érzelmi blokkokban rejlenek. Ezek a „hibás programok” automatikusan futnak, és újra és újra ugyanazokba a boldogtalan helyzetekbe kényszerítenek. Az AnaLog Módszer egy kézzelfogható eszköztárt ad ahhoz, hogy ezeket a programokat azonosítsd és javítsd.

Nem elméleteket gyárt, nem magyarázatokat ad a problémáidra, hanem megoldásokat, és nem kell hozzá hinned semmiben. A folyamat logikus és a saját tapasztalaton keresztül **ellenőrizhető**. Az eredményessége pont a mérhetőségében rejlik. Abbahagyod a halogatást, képes leszel nemet mondani, vagy nyugodtan kezeled azokat a helyzeteket, amik korábban kiborítottak. Megtanít arra, hogyan alakíts át egy absztrakt félelmet egy konkrét, feldolgozható történeté, amivel már tudsz érzelmeket és hibás mintákat feldolgozni. Tudsz változni, és változtatni.