

VÁLTOZÁS – DÖNTÉS – FELELŐSSÉG

- A felnőtt élet legnehezebb állomásai -

Nos:

Képzeld el valakit, akinek egy közepes, vagy nagy problémája adódik az életben. Próbálja megoldani, túljutni rajta, de nem megy..vagy ha megy, akkor sem jön el a megkönnyebbülés érzése és valami nyugtalanság marad hátra. Az is lehet, hogy nem látunk megoldást..

Szerintem problémák, nehézségek mindig vannak és lesznek. Ezek a **fejlődés elősegítői**. Legfőképpen azok a problémák, életben való elakadások tudnak tanítani, melyek esetében nem lehet az életet ugyanúgy folytatni, ahogy egészen odáig. Valamiféle belső változást, áldozatot (?) követelnek az egyéntől. **A változás pedig mindig nehéz..** A hiedelmek ellenére még akkor is, ha az egyén maga is akarja.



A régi életformát nem véletlenül nem akartuk megváltoztatni: rutinja ad egy biztonságot, hiszen ismerjük..van benne sok jó is, hiszen rutinná vált. Az adja a mindennapok keretét. De történhet valami, ami ezt tarthatatlanná teszi. **Az élet a fejlődés irányába visz minket, ha akarjuk, ha nem.** Ilyenkor addig próbáljuk fenntartani a régi életvitelt, ameddig csak bírjuk, ami napról napra egyre több energiát visz el tőlünk. Élni a régit, de valami kíváncsiság, vágy már az új felé vinne..Egyre nehezebb.. Egyre feszítőbb.. Nem akarjuk, félünk az újtól, annak ismeretlenségétől, féltjük a régi jó aspektusait..

A jelentős változások, de még a vágyott **változások esetén is vannak veszteségeink:** éppen azok a jó dolgok, amik a „rutinos” életben bejáratódott „oké” jellemzők voltak. Bizonyos nézőpontból a **mindennapok kényelmes, kiismert és így biztonságot adó rutinja visszatart bennünket a fejlődéstől!** Természetesen szükség van erre is, az ilyen időszakokra, hiszen ebből rengeteg más dolgot is tanulhatunk, megélhetünk, de ez egy másik témakör..

Gondolj vissza az életedre! Mindazokra az életeseményekre, amik miatt azzá váltál, aki most vagy. Amik a legtöbbet formáltak rajtad, amiktől jobb emberré tudtál válni.. Ezek könnyű

dolgok voltak? Te mentél bele a helyzetbe? Jellemzően azt mondhatjuk, **hogy utólagosan visszatekintve mindig a legnehezebben kibírható és legtöbb kínlódást okozó élethelyzeteknek köszönhetünk a legtöbbet.** Utólag hálásak vagyunk a sorsnak, hogy nem engedett kibújni minket, és az akkor áldozatnak érzett dolgok a fejlődés „árává” válnak...

Döntést kell hozni. Felvállalni életünkért, sorsunkért a felelősséget.

Lehet úgy is dönteni, hogy a régi életünkben maradunk, de akkor a probléma rámutatott arra, hogy abban kell változtatni, energiát kell tenni bele, építeni kell azt, hogy stabilabb legyen. Így épülnek be életünkbe az igazi, időtálló értékek. A problémának meg idővel hálásak leszünk, hogy megmutatta a régi rendszer sérülékeny pontját. Ilyenkor az új, ismeretlen és vonzó lehetőségek lesznek a veszteségek. Ez a fejlődés ára.



Lehet úgy dönteni, hogy változtatunk. Ilyenkor érdemes nem a régi rendszer kereteit újrakreálni az új helyzetben, hiszen azok nem voltak megfelelően erősek és rugalmasak egyben. Valamiért nem állták ki az idő próbáját. Az új egy új lehetőséget ad, hogy megtapasztaljuk, hogy hogyan lehetne másképp. Ilyenkor pedig a régi helyzet nehézségeinek lehetünk hálásak, hiszen az abból származó tapasztalatok sokat segíthetnek egy stabilabb új építésében. Érdemes ezeket úgy átgondolni, hogy „Mi volt az én felelősségem abban, hogy a régi elakadt?”

Mindig a legnehezebb kérdések adják a legtöbb lehetőséget.. Nincs fejlődés fájdalom és félelem nélkül. Tehát ha félsz és fáj, legszívesebben kilépnél a helyzetből, világgá mennél, mindent otthagynál, stb., az azt mutatja, hogy éppen ez az a helyzet az életedben, amire utólagosan hálásan fogsz visszatekinteni. De a döntést neked kell meghozni..

Lehet rosszul dönteni? Mindenképp.. Vagy rájössz magad is, hogy mást kellett volna, de akkor tanultál belőle. De lehet, hogy újra jön az életedben egy „véletlenül tűnő” helyzet, ami újra lehetőséget ad.. Ha nem jártunk ki egy osztályt, akkor az életben is meg kell azt ismételni..nem? És a fejlődésnek ára van.. de megéri..

Ha tetszett a cikk, további hasonló írásaimat olvashatod első kézből, ha a Facebookon csatlakozol a **Pszichofitness München** csoporthoz.

Köszönöm figyelmed!