ZSEBMENEDZSER

„Ami egyedülállóan emberi:
nem a szükségleteink, hanem a céljaink.”
Robert Ornstein

mindset
pszichológiai szaklap

Az Én Zsebmenedzserem

NEVEM:

EZT FOGADTAM MEG AZ ELMÚLT EGY ÉVBEN:

AMIT MEGVALÓSÍTOTTAM:

AMI MÉG MEGVALÓSÍTÁSRA VÁR:

ZSEBMENEDZSER

„Ha szeretnél birtokolni egy tulajdonságot, viselkedj úgy, mintha máris a tiéd lenne!”
William James

Várjuk visszajelzéseidet és kérdéseidet a **zsebmenedzser@mindset.co.hu** e-mail címre!

Készítették a Mindset Pszichológiai Szaklap újságírói:
Csepely Fanni, Demeter András, Horváth Zsófia, Kovács Kristóf, Melher Dóra, Patterman Péter

mindset.co.hu

mindset
pszichológiai szaklap

MINDSET BAKANCSLISTA

Személyes tapasztalataink alapján, összeállítottunk Neked egy listát, itt ajánlanánk párat kedvenceink közül.

Ezt próbáld ki:
- ☐ Tandemugrás a Balaton felett;
- ☐ Evezőstúra - internet és telefon teljes mellőzésével;
- ☐ Biciklitúra a Balaton körül;
- ☐ Lézerharc;
- ☐ Szabaduló szoba

Ezt kóstold meg:
- ☐ Burger a Tuningban;
- ☐ Fruit Sushi;
- ☐ Janus Örömbor;
- ☐ Roket a Kontaktban;
- ☐ Leves a Leves-ben

Ezt olvasd el:
- ☐ Jostein Gardner: Sofie világa;
- ☐ Háy János: Hozott lélek;
- ☐ Irwin D. Yalom: Amikor Nietzsche sírt;
- ☐ Grecsó Krisztián: Mellettem elférsz;
- ☐ mindset.co.hu ;)

Ide menj el:
- ☐ Zalaszántó Sztúpa;
- ☐ Zeleméri templomrom;
- ☐ Linkin Park koncert a Volt Fesztiválon;
- ☐ Budapest Cat Café;
- ☐ Budapest Altair Teaház

Ezt nézd meg:
- ☐ Woody Allen – Café Society;
- ☐ Beszélnünk kell Kevinről;
- ☐ TEDX előadások;
- ☐ Szerelmes Shakespeare;
- ☐ Komfortos mennyország

Ezt hallgasd meg:
- ☐ Antonia Vai;
- ☐ Florence and the Machine;
- ☐ Christal Fighters;
- ☐ Fran Palermo;
- ☐ Brad Mehldau

KEDVES OLVASÓ!

Közelednek az ünnepek és az évvége. Találkozunk a szeretteinkkel, régi barátainkkal, többi időt tölthetünk a számunkra fontos emberekkel. Az egész éves hajtás után a pihenés mellett mindenki hajlamos számot vetni az óév eseményeivel és tapasztalataival. Mivel emberek vagyunk, ezért a sikerek mellett a kudarcaink is előbújnak a sötétből.

És jöhet a fogadkozás. Jövőre minden más lesz. Még az évvégi bulin elszívom az utolsó cigim, megiszom az utolsó sört és még egy felesleges felest. Utoljára fogok lakmározni éjfél után. Jövőre edzeni járok, lefogyok, kedves leszek a barátnőmmel, nem hisztizek a barátommal, megírom a szakdolgozatom, megcsinálom a nyelvvizsgát, keresek munkát, szabadidőmben olvasni fogok, végre megtanulok főzni és esküszöm, tényleg kitakarítom az albérletben a mosdót!

Kedves Olvasónk, ki kell, hogy ábrándítsunk. Teljesen mindegy, hogy hamarosan itt az újév. A változás nem január elsején vagy bármelyik következő hétfőn indul. Változni csak Te tudsz. Csak Te segíthetsz magadon, és változni fog a világ is körülötted.

Nem a munkád vagy, nem a tanulmányaid vagy, nem egy szerep vagy. Ha csak egy kicsit tudatosabban élsz, marad idődd magadra és a fontos dolgokra.

A Mindset Zsebmenedzsere ezt a célt hivatott szolgálni. Egy vezérfonal, aminek a segítségével el lehet végre indulni, akár már ma is.

A saját tempódtól függően, a Zsebmenedzsert kitöltheted egy délután alatt, vagy rászánhatsz több napot is. Ha egyszerre csak egy területtel foglalkozol, az élmény beépítése, az új információk feldolgozása hatékonyabb lesz. Csak egy tollra lesz szükséged, és máris kezdheted a kitöltést.

KERETEZD ÁT!

Gyakori, hogy kudarc esetén negatív gondolatainkkal tovább mélyítjük a veszteség érzését. Persze kit ne bosszantana, ha épp előtte menne el a busz, vagy veszítene el valami számára fontos tárgyat. Érzelmileg mélyen megérintő helyzetekben még nehezebb lehet az „élet napos oldalát" nézni, de nem lehetetlen. Az átkeretezés, egyfajta szempontváltás, ami egy negatív esemény több nézőpontból való vizsgálatát jelenti. Mutatunk pár példát arra, hogyan tudsz más perspektívába helyezni egy problémát, hogyan reagálhatsz máshogy, hogy közelebb kerülj a megoldáshoz, de legalábbis tanulj belőle.

„**Kirúgtak** a munkahelyemről."

„Olyan új munkát kereshetek, amiben **jobban** ki tudok bontakozni"

„**Új embereket** ismerhetek meg"

„Új dolgokat **tanulhatok**!"

„Csináld meg" lista. Jegyezz fel olyan dolgokat egy lapra vagy cetlire, amelyeket sosem tettél meg, azonban mindig is vágytál rájuk. Ezek elvégzése révén felszínre kerülhetnek olyan erősségeid, amelyekről korábban nem is tudtál. (Ebben segíthet a Mindset Bakancslistája, amelyet mindjárt olvashatsz is.)

*Segítségedre lehet még: http://www.viacharacter.org/

AZ ÉN „CSINÁLD MEG" LISTÁM

Fedezd fel erősségeidet!

A pszichológia tudománya, hosszú empirikus kutatómunka után hat erényt különböztetett meg, amely kultúrától és vallástól független. A következőket találták: bölcsesség és tudás, bátorság, szeretet és emberiesség, igazságosság, mértékletesség, spiritualitás és transzcendencia. Ezek az erények számtalan módon megnyilvánulhatnak, kifejeződhetnek. Ezért bevezették az erősségek fogalmát, ezek azok az utak, amelyeken keresztül az erények kialakíthatóak. Az erősségek részben állandóak, azonban fontos kiemelni, hogy formálhatók és fejleszthetőek (például: szerepmodellek, példabeszédek, gyermekmesék révén), továbbá kifejezésük főként tudatosan történik. Ezáltal létrejött egy olyan pszichológiai változó, amely univerzálisan mérhető különböző eszközökkel. Az erősségek egyrészt vonás jellegűek, másrészt a cselekvés, amelyre késztetnek önmagukban jutalmazó jellegűek, továbbá elmondható, hogy a szülők ilyen tulajdonságokat kívánnak gyermekeiknek, valamint az erősségek gyakorlása emelkedett állapothoz, akár flow élményhez is vezethetnek, sőt nem csak saját, hanem mások boldogágát is elősegíthetik.

Hogyan ismerheted fel erősségeidet és miként alkalmazhatod őket?

Gyerekkori emlékek. Gondolj vissza mi volt az, amit a gyermekkorodban leginkább tudtál csinálni, és a szüleidnek már el kellett rángatni! Ebből tudsz belső erőt teremteni magadban.

Energia. Melyek azok a tevékenységek, amelyek végzése közben bizsergető érzés fog el és feltölt életerővel? E tevékenységek rávilágíthatnak az erősségeidre.

Hitelesség. Mikor érzed azt, hogy leginkább ez a te „igazi éned”? Ilyen esetekben ott a lehetőség, hogy használd az erősségeidet!

Gondtalanság. Gondolj bele melyek azok a tevékenységek, amelyeket mindenféle erőfeszítés nélkül, kimagaslóan jól tudsz végezni! Alighanem megmutatják mik is az erősségeid.

Figyelem. Nézd meg, hogy mire fordítasz igazán figyelmet! Amire teljes mértékben rá tudsz fókuszálni, az rámutat arra, hogy mi lehet az egyik erősséged.

Gyors tanulás. Mik azok a dolgok, amelyeket gyorsan el tudsz sajátítani, melyek szinte csak úgy rád ragadnak? A gyors tanulás képessége gyakran jelzi, hogy milyen erősséged van a hátterében.

„**Dolgoznom kell**, nem tudok hazautazni a hétvégére.”

„Pihenőidőmben **kipróbálhatok** olyan dolgokat, amiket otthon nem tudok.”
„**Zavartalanul** tudom végezni a munkámat.”
„Az otthon töltött időt ez után jobban fogom **értékelni.**”

KAPCSOLATAINK

Mivel mi, emberek menthetetlenül társas lények vagyunk, éppen ezért a valahova tartozás vágya az egyik legősibb és legtermészetesebb szükségletünk. Ennek lényegi alapja a számunkra fontos személyekkel való, békés egymás mellett élés, vagyis a harmónia. A másokkal való összecsiszolódás tekintetében azonban mindenkinek más és más területeken vannak tökéletesítésre váró gyengeségei és hiányosságai. Elvégre mindenki a maga módján szeretné kibogozni és újrarendezni a szüleihez, testvéreihez, gyermekeihez, párjához, barátaihoz és munkatársaihoz fűződő szálak szövedékét. A következő négy oldal éppen ezért pontosan arra szolgál, hogy egy kissé összeszedhessük magunkban társkapcsolati igényeinket.

AZ ÉN HÁLA JEGYZETEIM

Adj hálát, hogy negatív gondolataidat távol tarthasd!

Gyakran előfordul veled, hogy minden ok nélkül borús lesz a hangulatod, negatív gondolatok kúsznak a tudatodba, mintha egy válladon ülő kisördög súgná őket? Ha valamilyen megmérettetés előtt állsz, gyakran jut eszedbe: *„Mi van, ha nem sikerül?”*, *„Nem vagyok elég jó.”*? Az automatikus negatív gondolatok öntudatlanul alakulnak ki bennünk, és megmérgezhetik mindennapjainkat. Ezek a gondolatok a múltunkból erednek, az életünk során tapasztalt élmények pedig alakítják őket. Bár mélyen gyökereznek, a jó hír az, hogy tehetünk ellenük! A következőkben olyan egyszerű, gyakorlati példákat mutatunk nektek, melyek rendszeres használatával pozitívvá formálhatjátok gondolkodásotokat. Hosszú távon mindez segíthet, hogy megmérettetéseitek előtt úgy érezzétek: *„Meg tudom csinálni!”* *„Biztos, hogy képes vagyok rá!”*.

Oszd meg másokkal!

A közösség szerepét sosem szabad alábecsülni, hiszen kapcsolatokban sérülünk és kapcsolatokban gyógyulunk: Vedd körbe magad olyan emberekkel, akikkel együtt tudod élvezni tevékenységeidet! Oszd meg másokkal élményeidet: Még ha csak szóban is teszed, újra átélheted a pozitív tapasztalatokat.

Emlékezz a pillanatokra!

Készíts fényképeket az aprónak tűnő pillanatokról is, hogy emlékezni tudj! Ha albumot készítesz, jegyezd le, milyen illattok, hangok vettek körül, milyen íze, színe volt annak, amiről a kép készült.

Légy jelen!

Amikor történik veled valami szép, hagyj magadnak kis időt, hogy teljességében átélhesd. Csukd be a szemed, és figyeld: milyen érzéseid vannak, milyen gondolatok suhannak át rajtad.

Éld meg a hálát!

Vezess hálanaplót! Ebbe minden nap elég akár csak egy mondatot írnod, hogy mi volt szép a napodban, vagy mit tanultál – ami miatt hálás lehetsz. Válassz egy tárgyat: egy karkötőt, tollat, gombot, bármit, ami elfér a zsebedben, esetleg táskádban: ez lesz a te hála-tárgyad, ami ahogy a kezedbe kerül, emlékeztet, miért lehetsz hálás az adott pillanatban. Ha igazán átéled a hála érzését, egyre több minden fog eszedbe jutni, amit felírhatsz – átgondolhatsz.

CSALÁD:

Elérendő céljaim: (pl. *„Szeretnék közelebb kerülni a testvéremhez.”*)

Megteendő lépéseim: (pl. *„Szervezek egy közös mozi-estet kettőnknek.”*)

PÁRKAPCSOLAT:
Elérendő céljaim: (pl. *„Békével szeretnék megválni a barátomtól / barátnőmtől.”*)
Megteendő lépéseim: (pl. *„Személyesen és őszintén beszélem meg vele a szándékaimat.”*)

SZOKÁSOK ELHAGYÁSA, ÚJAK KIALAKÍTÁSA:
Elérendő céljaim: (pl. *„Nem akarok mindig másnapos lenni.”*)
Megteendő lépéseim: (pl. *„A következő buliban az ötödik felesre már nemet mondok.”*)

HALOGATÁS KERÜLÉSE:
Elérendő céljaim: (pl. *„Nem akarom többé azt érezni, hogy egyhelyben ácsorgok.”*)
Megteendő lépéseim: (pl. *„Megteszem a régen halogatott lépést, és másik városban folytatom a tanulmányaim.”*)

BARÁTSÁG:
Elérendő céljaim: (pl. *„Fel szeretnék eleveníteni egy régi barátságot.”*)
Megteendő lépéseim: (pl. *„Elhívom magammal ebédelni az illetőt.”*)

MUNKAKAPCSOLAT:

Elérendő céljaim: (pl. *„Magabiztosabban szeretném képviselni a munkahelyi érdekeimet.”*)
Megteendő lépéseim: (pl. *„Elvégzek egy kommunikációs tréninget.”*)

KÉPESSÉGEIMMEL ARÁNYOS ÚJ MÉRFÖLDKÖVEK FELÁLLÍTÁSA:

Elérendő céljaim: (pl. *„Olyan munkát szeretnék, amiben sikeres lehetek.”*)
Megteendő lépéseim: (pl. *„Végig gondolom, hogy mely területeken vagyok erős.”*)

KOMFORTZÓNÁM TÁGÍTÁSA:

Elérendő céljaim: (pl. *„Szeretnék kipróbálni új dolgokat, amiket eddig nem mertem.”*)

Megteendő lépéseim: (pl. *„Elmegyek evezni.”*)

KARRIER

Munkánk során szakmai környezetben is lehetőséget kapunk, hogy kibontakoztathassuk tehetségünket, ismereteink által újat alkothassunk. Legyen szó a hivatásunkról, az oda vezető ismeretelsajátításról, az életen át tartó tanulásról, időnk hatékony beosztásáról vagy akár anyagi hátterünk tervezéséről, mindannyiunknak szüksége van egy kis rendre. A következő oldalak teret adnak nekünk, hogy átgondolhassuk a karrierünk útjában álló és legyőzendő akadályokat, célkitűzéseinket a munka, a tanulás, az idő- és a pénzmenedzsment területein.

MUNKA:
Elérendő céljaim: (pl. *„Szeretnék jobb munkahelyi kapcsolatot kialakítani a munkatársaimmal.”*)
Megteendő lépéseim: (pl. *„Elmegyek a következő céges rendezvényre, ahol kötetlenül tudunk beszélgetni.”*)

ÚJÍTÁSOK

A folyton változó világ, a kiszámíthatatlan gazdasági helyzet és a gyors technikai fejlődés miatt a fiatal felnőttek már nem tudnak évekkel előre tervezni. Ez a bizonytalanság érzés hatással van a mindennapjaikra, kapcsolataikra, álláskeresésükre és jövőképükre. Az előző generációk tagjai ebben a korban már tudták, hogy mihez kezdenek az életükkel, elkezdtek dolgozni és családot alapítottak. Az Y- és X-generáció tagjai azonban nem döntenek ilyen könnyen. Félnek az elköteleződéstől, attól, hogy nem találják meg életük munkahelyét egyből, ezért menekülnek az elvárások és a felelősség elől. A tanulmányok elnyújtásával legálisan nyerhetnek még pár év gyerekkort. A halogatás azonban passzívvá teheti őket, ami a célokról való teljes lemondással járhat.

ÖNMEGHALADÁS, TÁRSADALMI FELELŐSSÉGVÁLLALÁS

Elérendő céljaim: (pl. *„Szeretnék önkénteskedni egy jótékonysági szervezetnél.”*)

Megteendő lépéseim: (pl. *„Utánanézek hol keresnek önkénteseket.”*)

TANULÁS:

Elérendő céljaim: (pl. *„Sikeres felsőfokú nyelvvizsgát szeretnék tenni portugál nyelvből.”*)

Megteendő lépéseim: (pl. *„Megveszem a nyelvkönyvet, amit a tanárom ajánlott.”*)

IDŐMENEDZSMENT

Elérendő céljaim: (pl. *„Több időt szeretnék szánni a hobbijaimra.”*)
Megteendő lépéseim: (pl. *„Minden héten kijelölök 2 órát, amit arra szánhatok, amire éppen kedvem van.”*)

ÖNISMERET:

Elérendő céljaim: (pl. *„Szeretném megismerni az erősségeimet.”*)
Megteendő lépéseim: (pl. *„Keresek egy önismeretei csoportot, ahova rendszeresen tudok járni.”*)

LELKI EGÉSZSÉG:

Elérendő céljaim: (pl. *„Szeretném könnyebben elengedni a szorongást okozó gondolatokat.”*)

Megteendő lépéseim: (pl. *„Eljárok jógázni, ahol megtanulhatom a jóga-légzést.”*)

PÉNZMENEDZSMENT

Elérendő céljaim: (pl. *„Szeretnék összegyűjteni egy kis tartalékot a nehezebb hónapokra.”*)

Megteendő lépéseim: (pl. *„Összeírom az állandó kiadásaimat, és hogy mire mekkora keretet szánhatok a következő hónapokban.”*)

ÖNFEJLESZTÉS

A harmonikus élethez elengedhetetlen testi és lelki egészségünk ápolása. Sokszor legyintünk, amikor a stressz káros hatásairól olvasunk, de a tartós distressz hosszútávon komoly egészségügyi károsodásokhoz vezet. Hajlamosak vagyunk beleszokni a mindennapi rutinok övezte hétköznapok monotonitásába, miközben azt gondoljuk, rengeteg időnk van még álmaink megvalósítására. A komfortzónából való kilépés több úton is történhet: képességeink fejlesztése, új ismeretek tanulása és az eddig ismeretlen helyzetek kipróbálása is kizökkenthet minket a mókuskerékből. A következő oldalakon megfogalmazhatjuk azokat a célokat, amik irányt mutatnak az önmegvalósítás útján, a lépések pedig segíteni fognak elindulni rajta.

TESTI EGÉSZSÉG:
Elérendő céljaim: (pl. *„Szeretnék fogyni és izmosodni.”*)
Megteendő lépéseim: (pl. *„Veszek egy konditerem bérletet.”*)