

RITMUSTVÁLT

Belső Iránytű

egy kis kapaszkodó az önismereti úton

Nem azért, hogy megmondd, ki vagy.
Hanem hogy egy kicsit közelebb kerülj ahhoz, aki vagy.

*Önismereti kérdések azoknak,
akik szeretnék egy kicsit megállni.*

BELSŐ IRÁNYTŰ

Mielőtt elkezded...

Ez nem egy teszt, amit ki kell töltened.

Nincsenek jó vagy rossz válaszok, és nem kell megfelelned semminek.

Ha úgy döntesz, hogy végigmész ezeken a kérdéseken, próbáld meg nem a „jó választ” keresni, hanem az őszintét.

Ne azt írd le, amit szerinted érezned kellene. Ne azt, amit mások valószínűleg hallani szeretnének. És ne azt, amiről azt gondolod, hogy „ez lenne a fejlődött válasz”.

Azt írd le, ami tényleg benned van.

Ha lehet, ne rohanj végig rajta. Tegyél félre egy kis időt, amikor nem kell közben másnak válaszolnod, dolgoznod vagy valamit elintézned.

Egy-egy kérdésnél akár hosszabban is időzhetsz.

Ha valamire nem tudsz válaszolni, az is válasz.

Ha pedig valamelyik kérdés megérint, ne ugord át csak azért, mert kényelmetlen. Lehet, hogy éppen ott van valami fontos.

Ezek a kérdések csak a kezdő lépésekben segítenek.

Az irány és a történet a tiéd.

01

Amikor senki nem néz

Van egy érdekes különbség között, amilyenek mások látnak bennünket, és amilyenek akkor vagyunk, amikor senki nem néz.

Megtanuljuk, mikor kell erősnek lenni. Mikor kell kedvesnek lenni. Mikor kell alkalmazkodni. Mikor jobb csendben maradni.

Ezek a szerepek sokszor annyira jól működnek, hogy egy idő után már észre sem vesszük, hogy szerepek. Egyszerűen csak azt mondjuk: „Én ilyen vagyok.”

Pedig lehet, hogy nem ilyenek vagyunk. Lehet, hogy valamikor valamilyenné váltunk, mert akkor arra volt szükségünk.

1. Milyen vagy akkor, amikor senkinek nem kell megfelelned?
2. Mi az, amit mások könnyen észrevesznek rajtad, te viszont ritkán engedsz meg magadnak?
3. Melyik részedet szoktad leggyakrabban elrejteni mások előtt?
4. Ha egy napig nem kellene semmilyen szerepet betöltened, mivel töltenéd az idődet?

02

Amit magaddal viszel

Néha egészen klönös, hogy milyen sok mindent visznk magunkkal úgy, hogy közben már nem is emlékszük, mikor vettük fel.

Egy mondatot, amit gyerekként sokszor hallottunk. Egy szabályt, amit soha senki nem mondott ki, mégis megtanultuk. Egy szerepet, amiben jók voltunk. Egy félelmet, ami valamikor nagyon is indokolt volt.

Aztán felnövünk. A körülményeink megváltoznak, mi is változunk - bizonyos régi mondatok mégis velünk maradnak.

Érdemes néha megállni, és megnézni: ami ma irányít, az valóban a te választásod-e.

1. Melyik mondatot hallod a fejedben leggyakrabban, amikor bizonytalan vagy?
2. Kihez kötődik ez a hang vagy ez az elvárás?
3. Mi az, amit azért csinálsz, mert „így kell”, és mi az, amit azért, mert valóban szeretnéd?
4. Van-e valami, amit ma már nem kellene tovább cipelned, mégis nehéz letenni?

03

Amit nem mondasz ki

Vannak mondatok, amelyeket már százszor lejátszottunk a fejünkben.

Tudjuk, mit mondanánk. Tudjuk, kinek mondanánk. Néha azt is tudjuk, miért nem mondjuk ki.

Mert ha kimondjuk, valami megváltozhat. Egy kapcsolat. Egy döntés. Egy rólunk alkotott kép. Vagy egyszerűen csak az a történet, amit eddig magunknak meséltünk.

És néha nem az a legnehezebb, hogy kimondjunk valamit másnak. Hanem éppen az, hogy először magunknak kimondjuk.

1. Mi az a mondat, amit mostanában gyakran megfogalmazol magadban, de másnak nem mondasz ki?

2. Mitől tartasz, mi történne, ha egyszer mégis kimondanád?

3. Hol mondasz igent akkor is, amikor belül inkább nemet érzel?

4. Ha nem kellene senkit megóvnod a saját érzéseidről, mit mondanál ki végre?

04

Mi tölt - és mi ürít?

Nem minden fáradságot old meg az alvás.

Van, amikor nem az órák száma kevés, hanem az, hogy túl sokáig adtunk magunkból olyan helyeken, ahol alig maradt valami nekünk.

És van, amikor egy apró dolog - egy séta, egy beszélgetés, egy zene, egy fél óra egyedüllet - többet ad vissza, mint amennyit elsőre gondolnánk.

Lehet, hogy nem több időre van szükséged. Lehet, hogy másképp kellene bánnod azzal az idővel, ami a tiéd.

1. Mikor érzed azt mostanában, hogy valóban jelen vagy a saját életedben? Hogy megéled a pillanatot, és ott tudsz benne lenni?

2. Melyik helyzet, ember vagy feladat után érzed rendszeresen azt, hogy kevesebb maradt belőled?

3. Mi az, amit azért hagysz ki az életedből, mert mindig van valami „fontosabb”?

4. Mi az az egészen kicsi dolog, amitől egy nehéz nap is egy fokkal inkább a tiéd lenne?

05

Amikor változtatnál, de még maradnál

A változás ritkán úgy érkezik, hogy egyik reggel felébredünk, és már pontosan tudjuk, mit akarunk.

Sokszor egyszerre van jelen bennünk két igazság: valami már nem jó így, de az sem világos, milyen lenne helyette.

Ez a köztes állapot könnyen türelmetlenné tesz. Mintha azonnal döntést kellene hozni, különben lemaradunk valamiről.

Pedig a bizonytalanság néha nem akadály. Hanem annak a jele, hogy valami bennünk éppen átrendeződik.

1. Mi az, amiről már tudod, hogy így nem szeretnéd folytatni?
2. Mi az, ami még visszatart a változástól?
3. Mitől félsz, hogy elveszítenél, ha valóban változtatnál?
4. Mi lenne az a legkisebb változás, amitől már éreznéd: elindult valami?

06

Ha nem kellene sürgősen megoldani

Annyira hozzászoktunk ahhoz, hogy mindent meg kell oldani.

Ha rosszul vagyunk, változtatni kell. Ha bizonytalanok vagyunk, dönteni kell. Ha elfáradtunk, össze kell szednünk magunkat.

Mintha az élet minden kellemetlen érzése egy probléma lenne, amit minél hamarabb el kell tüntetni.

Pedig néha a bizonytalanság nem hiba. Néha csak egy átmeneti hely. És lehet, hogy nem azonnal választ kell találnunk, hanem először meg kell hallanunk, mit próbál mondani nekünk az, amiben éppen vagyunk.

1. Mi az az életterület, amit most görcsösen szeretnél megoldani?
2. Mi történne, ha egy időre nem megoldani akarnád, hanem csak megérteni?
3. Milyen érzést próbálsz a leggyorsabban elnyomni vagy elterelni magadról?
4. Ha nem kellene ma döntést hoznod, mire lennél kíváncsi önmagaddal kapcsolatban?

07

A saját ritmusod

Lehet, hogy nem az a baj, hogy lassú vagy.

Lehet, hogy nem az a baj, hogy túl sokat gondolkodsz, és nem is az, hogy még nem tartasz ott, ahol szerinted tartanod kellene.

Lehet, hogy egyszerűen túl sokáig próbáltál egy olyan ritmusban élni, ami nem a tiéd.

A saját ritmus nem mindig gyors. Nem mindig látványos. Néha csak annyit jelent, hogy egy döntésnél végre nem azt kérdezed: „Mit kellene tennem?“, hanem azt: „Mi igaz/ jó nekem ebben a helyzetben?“

1. Hol érzed most azt, hogy mások tempójához igazodsz?
2. Miben szeretnél lassítani?
3. Miben szeretnél végre lépni, még akkor is, ha más szerint késő van?
4. Ha egyetlen mondatban kellene megfogalmaznod, hogy mire lenne most leginkább szükséged: mi lenne az?

Innen már te jössz.

Lehet, hogy most még nem tudod pontosan, merre szeretnél továbbmenni.

Lehet, hogy csak egyetlen válasz maradt benned igazán erősen.

Nem kell azonnal mindent megérteni.

Ha valamelyik kérdés tovább dolgozik benned, ne engedd el csak azért, mert a füzet véget ért.

Nyiss egy lapot, és indulj el.

Írj tovább. Kérdezz. Figyeld meg magad.

Ezek a kérdések csak a kezdő lépésekben segítenek.

Az irány és a történet a tiéd.

Ha úgy érzed, a további lépésekben jól jönne egy mankó,
tudod, hol találsz.

ritmustvalt.com

Dibácsi Dóra