



TUDATOS NYUGDÍJAS

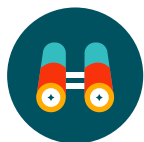
KÉSZÜLŐDÉS 60 FELETT

TARTALOM – AZ ONLINE OLVASMÁNYOK TÉMÁI



1. KÉSZÜLŐDÉS

- 1.1. HONNAN HOVA?
- 1.2. VÁLTOZÁS ELŐTT ÁLLSZ!
- 1.3. CÉLOK ÉS TERVEK
- 1.4. ÖSSZEFOGLALÁS ÉS ELŐRETEKINTÉS



2. TÁVLATOK

- 2.1. MUNKÁBÓL A SZABADSÁGBA
- 2.2. IDENTITÁSVÁLTOZÁS
- 2.3. AZ ELÉGEDETLENSÉGTŐL AZ ELÉGEDETTSÉGIG
- 2.4. ÖSSZEFOGLALÁS ÉS ELŐRETEKINTÉS



3. ÖSSZEKAPCSOLÓDÁS

- 3.1. KÖZÖSSÉGHEZ TARTOZÁS
- 3.2. KAPCSOLATOK ÉPÍTÉSE
- 3.3. PÁRKAPCSOLATBAN / PÁRKERESÉSBEN / SZÓLÓBAN
- 3.4. ÖSSZEFOGLALÁS ÉS ELŐRETEKINTÉS



4. A FIZIKAI JÓLLÉTED

- 4.1. EGÉSZSÉG
- 4.2. TÁPLÁLKOZÁS
- 4.3. TESTMOZGÁS
- 4.4. ÖSSZEFOGLALÁS ÉS ELŐRETEKINTÉS



5. MEGISMERÉS ÉS MEGÉRTÉS

- 5.1. SZELLEMI FRISSESSÉG ÉS TANULÁS
- 5.2. MŰVÉSZETEK
- 5.3. SZEMLÉLŐDÉS, MEGFIGYELÉS
- 5.4. ÖSSZEFOGLALÁS ÉS ELŐRETEKINTÉS



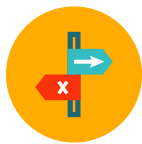
6. ALKOTÁS ÉS FORMÁLÁS

- 6.1. KERTI ÉS SZABADTÉRI ELFOGLALTSÁGOK
- 6.2. KÉZMŰVESSÉG ÉS MÁS GYAKORLATI ALKOTÁS
- 6.3. MÁSOK SZÓRAKOZTATÁSA VAGY TÁMOGATÁSA
- 6.4. ÖSSZEFOGLALÁS ÉS ELŐRETEKINTÉS



7. VILÁGLÁTÁS

- 7.1. KÉSZÜLŐDÉS AZ UTAZÁSRA
- 7.2. UTAZÁS
- 7.3. A VILÁG OTTHONRÓL NÉZVE
- 7.4. ÖSSZEFOGLALÁS ÉS ELŐRETEKINTÉS



8. A DÖNTÉS ELŐKÉSZÍTÉSE ÉS A DÖNTÉS

- 8.1. ÉRZELMI HOZZÁÁLLÁS
- 8.2. PÉNZÜGYEK
- 8.3. KOCKÁZATELEMZÉS
- 8.4. DÖNTÉS A HOGYAN TOVÁBBRÓL
- 8.5. ÖSSZEFOGLALÁS ÉS ELŐRETEKINTÉS



9. KONKRÉTAN MIT FOGSZ CSINÁLNI?

- 9.1. A MINDENNAPI TEVÉKENYSÉGEK HOSSZÚLISTÁJA
- 9.2. A KIHÍVÁSAID RÖVIDLISTÁJA
- 9.3. ÖRÖMMUNKÁK, ÖNKÉNTESKEDÉS, JÓTÉKONYKODÁS
- 9.4. ÖSSZEFOGLALÁS ÉS ELŐRETEKINTÉS



10. A VISSZAVONULÁS ELSŐ LÉPÉSEI

- 10.1. A KORLÁTOZÓ HIEDELMEID KEZELÉSE
- 10.2. SZEMÉLYES KÜLDETÉSED
- 10.3. A VISSZAVONULÁS BEJELENTÉSÉNEK MÓDJA
- 10.4. ÖSSZEFOGLALÁS ÉS ELŐRETEKINTÉS



11. ÖNMENEDZSELÉS

- 11.1. AZ ELSŐ TERVED
- 11.2. IDŐGAZDÁLKODÁS
- 11.3. STRUKTÚRA, RUTINOK, RÍTUSOK, SZOKÁSOK
- 11.4. ÖSSZEFOGLALÁS ÉS ELŐRETEKINTÉS



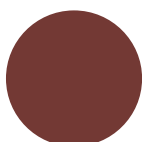
12. BELSŐ EGYENSÚLY

- 12.1. A HAJTÓERŐD
- 12.2. SPONTANEITÁS, KÜLÖNCSÉG ÉS NÉMI VADSÁG
- 12.3. ITT ÉS MOST
- 12.4. ÖSSZEFOGLALÁS ÉS ELŐRETEKINTÉS



13. ÖSSZEGZÉS

- 13.1. SZEMÉLYES ZÁRÁS
- 13.2. VISSZAJELZÉS
- 13.3. VÁLASZTÁS A FOLYTATÁSRÓL



14. ELŐRETEKINTÉS

- 14.1. EGY TÁVLATI LEHETŐSÉG
- 14.2. AMIKOR MÁR NEM TE DÖNTESZ
- 14.3. ZÁRÓLEVÉL

2. ÜZENET - VÁLTOZÁS ELŐTT ÁLLSZ

(RÉSZLET)



Legyünk őszinték! Egy jelentős változás vár rád. Ezen, így vagy úgy, keresztül fogsz menni. Ha beleállsz, feldolgozod magadban, akkor képes leszel továbblépni egy általad választott, örömteli jövő irányába. Ha nem foglalkozol tudatosan a változással, félresöpröd esetleges aggodalmadat, fájdalmadat, látszólag nem veszel róluk tudomást, akkor várhatóan beleragadsz egy régi állapotodba, a régi önképedbe, illetve a múlt elvesztésének nyomasztó érzésbe, és nem születik meg benned az a felszabadultságélmény, amit most átélhetnél.

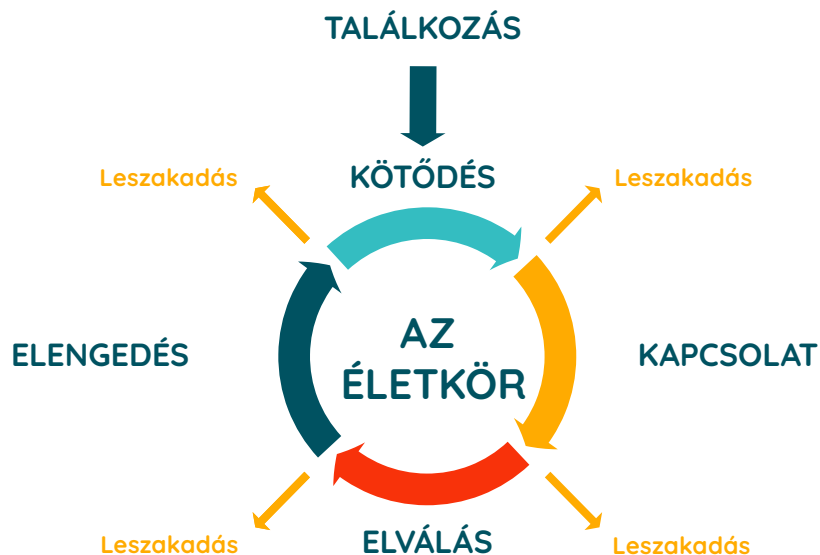
Akár magad döntöttél a munkából való visszavonulás mellett, akár külső körülmények miatt alakult így, ez a változás erősen megérinthet. Akár örülsz most neki, akár elkeseredsz, a változás mély érzelmi folyamatot indíthat el benned, aminek lesznek nehezebb fázisai, és ezek hullámzásszerűen időnként visszatérhetnek.

Elengedés

Az első lépés az eddigi munkád és az ahhoz kapcsolódó szereped elengedésének érzelmi feldolgozása. Mint ahogy halottjainkat is meg kell gyászoljuk, hogy tovább tudjuk élni az életünket, így van ez a munkával is. A munkából való visszavonulás is azzal kezdődik, hogy magunkban feldolgozzuk, lezárjuk a korábbi időszakot. Összesítjük, mi volt jó és értékes benne, és mi volt terhes vagy haszontalan, feltárjuk a magunkban megjelenő, a munkánkhoz kapcsolódó érzéseket, és próbáljuk valahogy lezárni. Ilyenkor egy-egy beszélgetés néhány hozzád közel álló, nyitott szemléletű kollégával vagy más ismerőssel támogatni tudja ezt a folyamatot.

A régi elengedéséhez való eljutás azért fontos, mert amíg ez nem történik meg, nem tudsz kapcsolódni valami újhoz. G. Kohlrieser és M. Benoît szerint mindannyian egy életkörben mozgunk, és ebben szükség van a folyamatos előrehaladásra. Az életkör körforgásában 4 fázison megyünk át: kötődés, kapcsolódás, elválás, elengedés.

A körforgás minden esetben leáll, ha valamelyik két fázis között elakadunk, és ilyenkor leszakadunk a folyamatról. Így például, ha nem történik meg az elválás, az gátolja az elengedést, másként fogalmazva a „gyászt”, ami aztán korlátot szab az új találkozásoknak, így kötődéseknek és kapcsolódásoknak. Ez stresszhez, magányossághoz érzéséhez vezethet, ami a normális működésünket felboríthatja.



5. ÜZENET - MUNKÁBÓL A SZABADSÁGBA (RÉSZLET)



Visszavonulásunkig a munka sokunk számára meghatározó eleme volt az életnek, akár domináns részévé is vált. Noha legtöbbször szeretjük a szabadságot, mégis gyakran feladtuk ezt céljaink elérése érdekében. Mindenki ismer a környezetében olyanokat, akik napi 12 órát, gyakran hétvégén is elővették a munkahelyi feladatokat, és talán veled is előfordult ez.

Feladatorientáltság

A visszavonulás egyik óriási előnye, hogy végre felszabadulsz, és a munkateher (feladatok, felelősségek, határidők) nyomása lekerül rólad. Ugyanakkor ez a felszabadulás nem mindig könnyű, különösen a feladat-, illetve az eredményorientáltak számára. Ők azok, akik gyakran annyira beleszoknak a szakmai szerepükbe, hogy végül nehezen találják a helyüket ezek nélkül. A visszavonulás a „munkamániások” számára azt jelenti, hogy identitásuk egy része csonkolódik, és elvonásra kerül a mindennapi teljesítmény „ópiuma”.

A kutatások szerint a nyugdíjba vonulók egy része valamilyen mértékű depresszióba esik – különösen azok, akiknek önértékelése alacsony szinten van, ezért számukra érdemes valamilyen módon addig munkában maradni, tovább dolgozni (akár részmunkaidőben), amíg ez lehetséges.

Kapcsolatorientáltság

Ugyanakkor az elégedettség fenntartásához fontos tényező, ha képes vagy másokkal egyre inkább elmélyülő kapcsolat kialakítására. Az ember önbecsülését, ezáltal elégedettségét is elsősorban a szeretetteljes kapcsolatok, a személyes fejlődés és a közösséghez való tartozás erősítheti meg.

Most rajtad áll, hogy átalakítod-e az életszemléletedet, és a munka általi vezéreltség helyére beilleszted az örömek, a kapcsolatok, az élvezetek általi vezéreltséget. A most megjelenő több szabadidő, az előtted feltáruló szabad döntések lehetősége életed kiteljesedését hozhatja el. Ez nem azt jelenti, hogy a munka nem értékes, hanem azt, hogy **most egy újabb esélyed van az életed kialakítására**, és ebben a fázisban érdemes több időt szánnod az érzelmi gazdagodásra, a kapcsolataid szélesítésére és mélyítésére.

Mit hozhat a több szabadidő?

A visszavonulásod után több lesz a szabadidőd, amit sokféle módon használhatsz fel.

- Ha idáig volt, ami nyomasztott a munkádban, most végre felszabadulsz ez alól.
- Végre sokkal könnyebb lesz spontán módon élni az életedet.
- Több lehetőség adódik a dolgok megismerésére, tanulásra, személyes fejlődésre és kiteljesedésre.
- Több idő és lehetőség lesz a munkahelyen kívüli barátságok fenntartására és új kapcsolatok építésére.
- Ha odafigyelsz magadra, a testedzés, a fokozott fizikai aktivitás, a helyes táplálkozás fittebbé tesz, és javíthatja az egészségi állapotodat.
- Amint elkezded megengedni magadnak a kreativitásod kibontakoztatását, új dolgokkal fogsz találkozni, ráadásul önbecsülésed is megerősödhet.
- Csökken a stressz-szinted, nyugodtabb életmódot élhetsz, és ha ügyesen alakítod a dolgokat, kevesebb lesz a konfliktusod.
- Olyan értékteremtő tevékenységekbe foghatsz bele, amelyek örömet okoznak, bővítik kapcsolatrendszeredet, és megelégedettebbé tesznek.
- Belevághatsz olyan, élményt teremtő kalandokba, amelyek szélesítik látókörödet, kikapcsolnak és energizálnak.
- Segíteni tudsz másoknak, így feléd is pozitív energia áramlik vissza tőlük.
- Ha jól kezeled a visszavonulás utáni szabadságodat, képes leszel önmagaddal és környezeteddel nagyobb harmóniában élni, és így az önértékelésed is megerősödhet.
- Több minőségi időt tölthetsz a szűkebb családdal és más rokonokkal, így új szintre emelkedhetnek velük a kapcsolataid.

...



9. ÜZENET - KÖZÖSSÉGHEZ TARTOZÁS

(RÉSZLET)



A tapasztalat azt mutatja, hogy akik közeli kapcsolatban állnak másokkal, boldogabbak, egészségesebbek és tovább élnek. A legboldogabb idős emberek többnyire azok, akik egy közösséghez tartozónak érzik magukat, és a társadalomba való beilleszkedésük javítja általános jóllétüket.

A kapcsolatok megtartása

A munkából való visszavonulás után azok élnek meg legjobban életüket, akik megelőzőleg is kellően odafigyeltek személyes kapcsolataikra, illetve az új helyzetbe lépve gondot fordítanak meglazult kapcsolataik szorosabbá fűzésére. Ráadásul akkor vagy képes igazán erős és tartós kapcsolatokat ápolni másokkal, ha önmagaddal is jóban vagy. A társasági kapcsolataid fenntartása nemcsak figyelmet, de tudatosságot is igényel. Ajánlatos nyitottnak, kreatívnak és spontánnak maradni, de ugyanakkor bizonyos mértékig tervezni is érdemes a baráti kapcsolatok alakítását.

A kieső munkakapcsolatok helyettesítése

Sokan vannak olyanok, akik a munkában töltött évek során hozzászoknak, hogy kapcsolataik a munkahelyen születtek, és fokozatosan elveszítik képességüket új barátságok kialakítására, így visszavonulás után nehezen illeszkednek be a társasági életbe. A visszavonulással sok munkahelyi kapcsolat is meglazulhat vagy akár megszakadhat. Hogy ezen kívül kinek mekkora a kapcsolati hálójája, azon is múlhat, hogy párban él-e, vannak-e gyermekei, illetve hogy van-e tágabb családi, baráti hálózata.

A munka által biztosított struktúra, napi rutinok, a valahová tartozás érzésének és a szakmai fejlődés lehetőségének elvesztése, valamint a személyes identitás sérülése aggodalmat kelt, és egy érzelmi hullámvasútba ültetheti a visszavonulót. **Házasságban vagy más párkapcsolatban élve ez a nehézség a visszavonuló társát is érintheti.**

A családi kör

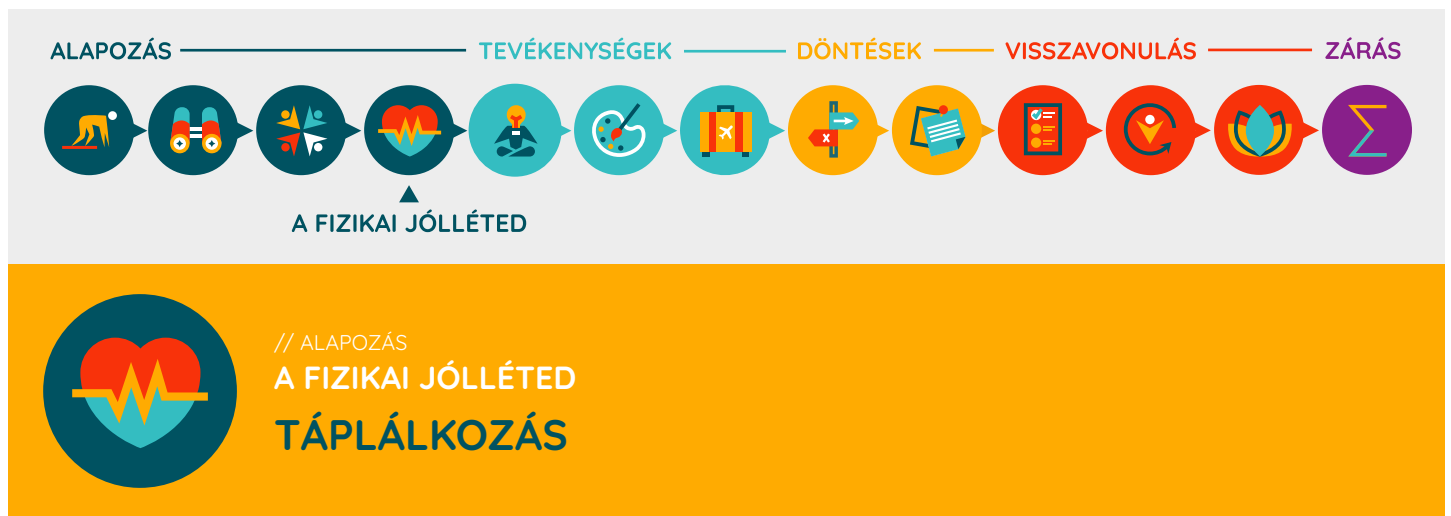
A visszavonulást követően a mindennapi szokások átalakulnak, és az egyik legjellemzőbb változás, hogy több időt töltünk a családdal, ráadásul a stressz-szint csökkenése miatt sokszor ezeknek az együttléteknak a minősége is javul. Persze ehhez türelem és nyitottság kell, mivel ebben a sok lemondást tartogató életszakaszban a családon belüli szerepünk kezd átalakulni. A klasszikus

...



14. ÜZENET - TÁPLÁLKOZÁS

(RÉSZLET)



Az étrend javítása megelőzhetne minden 5. halálesetet világszerte. A nem optimális táplálkozás több halálesetért és megbetegedésért felelős, mint bármely más kockázati tényező, a dohányzást is beleértve. Ez derült ki abból a kutatásból, amelyet 195 országban végeztek, és az eredményeket a világ legnagyobb hatású orvosi lapjában, a [The Lancetben publikálták](#). A kutatók szerint az étrenddel összefüggő halálesetek több mint 50%-ának hátterében az alábbi okok állnak:

- magas nátriumfogyasztás;
- alacsony teljeskiőrlésű gabona-fogyasztás;
- alacsony gyümölcs- és zöldségtartalmú étrend.

Persze nem csak ezekkel a tényezőkkel van gond, de ezek az egységes és legfontosabb problémák világviszonylatban. A kutatás szerint az étrendi kockázatok életkortól, nemtől, földrajzi és demográfiai helyzettől függetlenek, tehát mindenkit hasonlóan érintenek. Gondolkodtál már azon, hogy mit és mennyit kellene enned az egészséged érdekében? Az optimális táplálkozás minden életkorban az egészség alapeleme, így soha nincs késő változtatni!

Néhány javaslat

A. A napi ételmennyiség fele **zöldség és gyümölcs** legyen:

- minden főétkezéshez együnk valamilyen zöldséget, ami lehet friss, gyorsfagyasztott, konzerv alapanyagból készült, vagy savanyúság is;
- az évszaknak megfelelő, változatos, lehetőleg feldolgozatlan gyümölcsöket inkább önállóan, tízórára és uzsonnára fogyasszuk.

B. Együnk naponta 3 adag **gabonafélét**, amelyből minimum 1 adag teljes értékű gabonából készült legyen:

- 1 adag = 1 db péksütemény vagy 1 közepes szelet kenyér, 20 dkg főtt tészta, 20 dkg főtt rizs, 3 evőkanál gabonapehely.

C. Minden főétkezés tartalmazzon valamilyen **teljes értékű fehérjét** (húsok, halak, tojás, tejtermékek):hetente

- legalább egyszer együnk halat;
- naponta maximum egyszer együnk húst, legfeljebb 8-10 dkg-ot, de még jobb, ha tartunk 1-2 húsmentes napot hetente.

D. Csökkentsük a **hozzáadott só, cukor és a zsír** mennyiségét:

- késztermékek vásárlásánál válasszuk az alacsonyabb só-, cukor- és zsírtartalmú változatokat;
- ízesítésre használjunk minél kevesebb sót, cukrot, fokozatosan csökkentsük a megszokott mennyiségeket legalább a felére;
- ritkán fogyasszunk bő zsiradékban sült ételeket és magas zsírtartalmú élelmiszereket (pl. kolbász, majonéz, zsíros sajtok, jégkrém).

E. Fogyasszunk naponta legalább 8 pohár **foliadékok**, amelyből minimum 5 pohár tiszta víz legyen.

F. Gondoskodjunk a megfelelő **vitamin- és ásványianyag**-bevitelről:

- szedjünk szeniormultivitamin-készítményt legalább évente 2-szer 3 hónapig;
- emellett mindenképpen szedjünk plusz D-vitamint, minimum októbertől májusig. Nyáron elhagyható, mert napi 2 x 20 perces, teljes testes napozás fedezi a D-vitamin-szükségletet.

Ha olyan betegség van, amely speciális diétát vagy állandó gyógyszereszedést igényel, akkor a felsorolt javaslatokat egyeztesd kezelőorvosoddal!

...



19. ÜZENET - SZEMLÉLŐDÉS, MEGFIGYELÉS (RÉSZLET)



Antonioni 1966-os, Nagyítás című filmjéből emlékezhetünk a fotós történetére, aki egy parkban készült felvételének sokszoros felnagyításakor drámainak tetsző történetre bukkan. Németh Gábor azt írja, „ha figyelek, minden megtörténik”. Bármerre is jársz, mindig megfigyelhetsz, megérthetsz, tanulhatsz valami újat. A szemlélődés egy pásztázó figyelem, amint keresem a történeteket, felszín mögötti tartalmat, és amikor megvan, az intenzív megfigyeléssel mélyebb szintre hatolhatok benne – és sokszor önmagamban is.

A belső hatás a lényeg

Mindenkinek más a témája és más a preferált eszköze. Mikro- vagy makroszint, közel vagy távol, élő vagy élettelen, természetes vagy kreált – sokféle módja van annak, hogy a kereső üzemmódból megfigyelő üzemmódba váltsunk. A lényeg úgyis az, ami a lencse, illetve a szemlencse mögött történik, az agyunkban, a tudatunkban.

A szemlélődés és megfigyelés csak eszköz arra, hogy inspirálódjunk a minket körülvevő világ által. És persze sok más értéket is hordozhat, kapcsolódást, találkozásokat, izgalmat, tanulást, megismerést, és főleg önmagunk megismerését.

Azt kívánjuk, tanulj meg keresni a külső hatások ösztönző forrását!

A szemlélődés és megfigyelés néhány beindító módját gyűjtöttük itt egybe, de nyilvánvalóan létezik sok más lehetőség is: repülőles – spotterkedés, mikroszkópia, madarászat, csillagnézés, múzeumok, kiállítások, galériák, állatkertek, vadles, mozi, színház, balett, koncert, opera, kulturális fesztiválok.

Számodra mi az a szemlélődési mód, ami leginkább elvarázsol, beindít és/vagy reflexióra készítet?

Mindezek a helyzetek **külső ingereket, élményeket hozhatnak számodra, a bennük rejlő valódi gazdagságot a benned megszülető reflexió teremti.** Fontos ezért, hogy elég időt szánj a gyűjtött tapasztalatok feldolgozására. A reflektálás maga egy szinte céltalan kutakodás önmagunkban, gyűjtögetése annak, hogy mi történt meg, mit tapasztaltam ebből, milyen érzések, vágyak, szándékok jelentek meg bennem, és hogy ez mit jelent számomra. Önmagamban keresgélem, hogy mi is van itt most vagy mi is volt ott akkor, illetve hogy hogyan. Az igazi reflexió sokkal összetettebb, mint a szimpla gondolkodás.

Itt találsz némi ízelítőt és további információt a különböző szemlélődési formákról...

A lehetséges tevékenységek

Repülőles – spotterkedés

Magyarországon is egyre népszerűbb a repülőgép-fotózás. A repülőfotósok, a spotterek legtöbbször a repülőterek futópályái közelében várják a fényképezőgép elsütésének tökéletes pillanatát. Gyűjteménykészítés ez, elsősorban mindenki magának gyűjti, de sokan a [neten](#) is megosztják legjobb fotóikat. Hogy miért csak a repülők fényképezése jelenthet ilyen élményt, az nem világos. Miért ne lehetne autókat, vonatokat, hajókat is fotózni?

Mikroszkópia

Világunk sokkalta izgalmasabb, mint ahogy azt szabad szemmel látjuk. Nézz csak bele egy mikroszkópba, és máris csodák tárulnak a szemed elé! Ezzel az eszközzel a természet világának ismeretlen szférájába csöppensz, a binokuláris mikroszkóppal feltárhatod a rovarok és növények felületének titokzatos részleteit, míg az átmenőfényes, biológiai mikroszkóppal akár szövetek vagy sejtek szintjén vizsgálhatod az élő anyagot.

Az induláshoz sokat segíthet Kótai doktor [kézikönyve](#).

Madarászat

A [madarászok](#) a spotterkedés egy természetbarátabb verzióját űzik, és a madarakat tekintik a megfigyelés és a fényképezés tárgyának. Hazánkban akár a Balaton, a Kis-Balaton, a Fertő tó, a Velencei-tó, illetve rengeteg egyéb tó és folyó eldugottabb, kevésbé látogatott vízpartja optimális helyszínt kínál. Ha valami oknál fogva mégsem akarsz kimozdulni otthonodból, [ezen a felületen](#) élő online formában követhetsz több helyszíni közvetítést.

Csillagnézés

Különleges élményt kínál a csillagnézés. A nyári, ragyogó csillagos égbolt megfigyelése romantikus estét kínál. Ugyanez egy tiszta égboltú téli éjszakában még igazi kihívásnak is számít. Ennek az időtöltésnek magával ragadó élményét közvetíti a 2018-ban készült [Csillagnézők](#) című dokumentumfilm. Amennyiben egyénileg, amatőr csillagászként, saját távcsővel készülsz egy ilyen programra, [itt](#) találsz összefoglalót a legmegfelelőbb helyszínekről.

Magyarországon két, világviszonylatban is ritkaságnak számító hely létezik (összesen 11 park működik a világban!), ahol a csillagos égbolt mindenféle zavaró, mesterséges fény nélkül megfigyelhető: a [Zselicben](#) és a [Hortobágyon](#).

...



20. ÜZENET - ÖSSZEFOGLALÁS ÉS ELŐRETEKINTÉS

(RÉSZLET)



ÖSSZEFOGLALÁS

Az utolsó három levelünk a **megismerés és megértés** témaköréhez kapcsolódóan különböző lehetséges tevékenységeket mutatott be. Legfőbb üzeneteink az alábbiak voltak.

Szellemi frissesség és tanulás

- A mentális fittség fenntartásához is eltökéltségre, alkalmazkodásra és némi erőfeszítésre van szükség.
- A tanulás fiatalon tartja az agyat.
- Tanulási formák: egyéni, mentorral, csoportban, intézményben.
- Egy új nyelv elsajátításával új dimenziók és új éned nyílhat meg, amint egy másik kultúrát megismersz.

Mi az a tevékenység, amire már régen vágytál, és most végre lehetőség nyílhat rá, hogy belevágj?

Művészetek

- A művészet az egyik legmagasabb szintű emberi tevékenység, ami az életünk anyagi valósága fölé emel minket.
- Sokszínű élményeket szerezve olyan megértéseken és tapasztalatokon mehetünk keresztül, amelyek segítenek átélni létünk értelmét és örömet.
- A képzőművészet, az irodalom, a zene és a tánc sokféle formája kínál lehetőséget a világ és önmagunk megismerésére.

Melyek azok a művészeti területek, tevékenységek, amelyeknek több teret kívánsz adni jövőbeni életedben... és hogyan vágysz bele?

Szemlélődés, megfigyelés

- Bármerre is jársz, mindig megfigyelhetsz, megérthetsz, tanulhatsz valami újat, csak nyitva kell tartani a szemedet.
- A megfigyelés témája és eszköze sokféle lehet, a lényeg ugyanis az, ami a lencse, illetve a szemlencse mögött történik, az agyunkban, a tudatunkban.
- A szemlélődés és megfigyelés csak eszköz arra, hogy inspirálódjunk a minket körülvevő világ által.

ÉRTÉKELÉS

Alább találsz 3 állítást. Értékelj magad 1–6-os skálán, **ennyire igaz rád nézve** az adott mondat!

Érzem magamban az erőt és eltökéltséget, hogy aktívan tegyek szellemi frissességem és tanulási képességem fenntartásáért.

1 2 3 4 5 6
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Nyitott vagyok, hogy a számomra vonzó és elérhető formában építsem a kapcsolatot a művészet világával.

1 2 3 4 5 6
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Vannak elképzeléseim, hogy az aktív szemlélődés, megfigyelés mely formái adhatnak számomra élményt.

1 2 3 4 5 6
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐



A MAI KÉRDÉS

Számodra mi az a szemlélődési mód, ami leginkább elvarázsol, beindít és/vagy reflexióra készítet?

...



25. ÜZENET - KÉSZÜLŐDÉS AZ UTAZÁSRA (RÉSZLET)

...

Néhány úti cél, utazási mód, amely másokat elindított:

- Hegyi túra szabadban töltött éjszakákkal
- Barlangi túra
- Hajókirándulás
- Megmászni egy hegycsúcsot
- Különböző helyi/nemzeti ünnepségeken való részvétel
- Zarándokutak
- Szafari
- Lovas szánózás

- Vitorlástúra
- Meglátogatni egy távolabbi fürdőhelyet
- Végigjárni néhány borászatot
- Horgászni egy tó- vagy folyóparton
- Sportversenyen indulni (bicikli, futás, gyaloglás)
- Kirándulás a dzsungelben
- Búvárkodás
- Gasztrotúra
- Hőlégballonozás
- Motoros hajózás hollandiai csatornákon
- Végigjárni a kéktúrát, illetve annak egy szakaszát
- Sétarepülés helikopterrel vagy kisrepülővel
- Kerékpártúra családtagokkal vagy barátokkal
- Vadkempingezés vízparton vagy erdőben
- Kenutúra egy folyón lefelé csorogva
- Madárles
- Gyerekkori helyszínek felkeresése
- On the road ünnepség – helyről helyre továbbutazva
- Meglátogatni egy családtag szülőhelyét
- Utazás lakóbusszal, lakókocsival
- Téli utazás városnézéssel
- Távoli barátok meglátogatása
- Kempingezés telepített sátorral vagy lakókocsival

Téged mi vonz?

Néhány ötlet, hogy kikkel érdemes elindulni

- A pároddal
- Gyermekeddel/gyermekeddel
- Szüleiddel
- Testvéreiddel/testvéreiddel
- Unokáddal/unokáiddal
- Keresztgyerekekkel
- Egyéb rokonokkal
- Barátokkal
- Gyermekeddel és barátaival
- Unokáddal és barátaival
- Volt osztálytársakkal
- Volt évfolyamtársakkal
- Kollégákkal/exkollégákkal
- Szomszédokkal
- Régi ügyfelekkel
- Egyedül – önmagaddal!



Te kivel utaznál el legszívesebben?



46. ÜZENET - A HAJTÓERŐD

(RÉSZLET)

...

A személyes miért keresése

Mennyire más a hozzáállásunk attól függően, milyen értelmet tulajdonítunk az adott helyzetnek, feladatnak, azaz milyen jövőképbe illeszkedik saját tevékenységünk. Szárnyakat adhat a motivációnknak, amennyiben cselekedeteink nap mint nap küldetésünket, személyes miértünket teljesítik ki. Ahogy a történetben is érzékeljük, mennyire más jelentőséget tulajdonít a harmadik kőfejtő kemény munkájának pusztán azáltal, hogy tágabb kontextusba kerül. Mivel tevékenységének távlati célja ösztönző számára, neki hivatása van, míg a többieknek feladatuk, munkájuk.

A küldetésünk gyakorlásával járó beteljesedés élmény, és az ezzel járó elégedettség sokkal mélyebb és tartósabb érzés a gyorsan múló örömnél. Egyáltalán nem biztos, hogy a tevékenységünkben mindennap örömet találunk, ugyanakkor folyamatosan átélhetjük a beteljesedés élményét, amennyiben létünk révén valami nagyobb egész részének érezhetjük magunkat.

„Az öröm abból fakad, amit teszünk, az elégedettség pedig abból, amiért tesszük.”

(Simon Sinek, David Mead, Peter Docker: Találd meg a miérted!)

A munkában töltött életedből most egy új fázisba váltasz. Függetlenül attól, hogy eddig volt-e, illetve hogy mi volt az értelme a hétköznapi tevékenységének, most **itt az ideje, hogy rátalálj az új indíttatásodra, a belső hajtóerődre**. Ez lesz az, ami energiát teremt ahhoz, hogy saját minőséggeddel továbbra is értéket teremthess környezeted számára.

Forrás: Önazonos Vezető Műhely, <https://onazonosvezeto.hu/blog>

Ha nem találsz meg magadtól a választ,
itt bemutatunk három gyakorlatot arról, hogyan érdemes keresgélni.

...

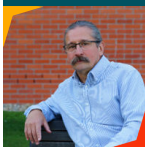


A MAI KÉRDÉS

Mi a belső indíttatásod, a személyes miérted, ami a következő életszakaszodban hajtóerőt jelent számodra?

Üdvözlettel,
Bognár Nándor

SZEMÉLYES MEGJEGYZÉS



Egy mondatban: támogatni az útkeresésükben mindazokat, akik elveszettnek érzik magukat, és szükségük van rám.

