

# ÖNFEJLESZTÉS ÉS PRODUKTIVITÁS



T. Litovkina Anna – Zolczer Péter

# ÖNFEJLESZTÉS ÉS PRODUKTIVITÁS

Rövid útmutató személyiségünk  
és teljesítőképességünk fejlesztéséhez

Komárom, 2018



**Szakmai lektorok:**  
PaedDr. Puskás Andrea, PhD.  
PaedDr. Strédl Terézia, PhD.

**Nyelvi lektor:**  
Dr. habil. PaedDr. Keserű József, PhD.

A kiadvány az Emberi Erőforrások Minisztériuma  
és a PRO SELYE UNIVERZITAS n.o. támogatásával készült.



© Dr. habil. Tóthné Litovkina Anna, PhD., Selye János Egyetem  
© PaedDr. Zolczer Péter, Selye János Egyetem  
© Selye János Egyetem, Tanárképző Kar, Komárom, 2018

**ISBN 978-80-8122-288-7**





# TARTALOM

<b>Bevezetés</b> .....	<b>11</b>
<b>1. Célok</b> .....	<b>13</b>
1.1. Célmodellek .....	15
1.2. Életkerék .....	21
<b>2. Szokások</b> .....	<b>28</b>
2.1. A szokások hatalma .....	29
2.2. Szokások és célok közötti összefüggések .....	31
2.3. Hogyan gondolkodjunk a rossz szokásokról .....	32
2.4. Új szokások kialakítása .....	34
<b>3. Motiváció</b> .....	<b>37</b>
<b>4. Önfegyelem, akaratérő, hozzáállás</b> .....	<b>43</b>
<b>5. Komfortzóna</b> .....	<b>51</b>
5.1. Nyikolaj Ivanovics Kozlov és a komfortzóna .....	53
5.2. A Nem standard tettek gyakorlat .....	54
5.3. Komfortzónából való kilépés önismereti tréningeken .....	55
<b>6. Prokrasztináció (halogatás)</b> .....	<b>59</b>
6.1. „Majd holnap megcsinálom” .....	59
6.2. A Prokrasztináció Kutatócsoport tevékenysége .....	61



<b>7. Mindfulness (tudatos jelenlét)</b> .....	<b>64</b>
<b>8. Teljesítőképeséget támogató alkalmazások</b> .....	<b>70</b>
<b>9. A Szinton Tréningközpont</b> .....	<b>76</b>
9.1. A szinton szemlélet három fő pillére .....	78
9.2. A Szinton Tréningközpont képzési formái .....	79
9.3. A Szinton Tréningközpont trénerai .....	82
<b>10. Disztancija</b> .....	<b>88</b>
10.1. A világ leghatásosabb önfejlesztési módszere .....	88
10.2. Miből áll a Disztancija? .....	92
10.3. A Disztancija gyakorlatairól dióhéjban .....	93
10.4. A Disztancija négy gyakorlatáról részletesen .....	96
10.5. A Disztancijában résztvevők beszámolóiból .....	104
<b>Összefoglalás</b> .....	<b>107</b>
<b>Summary</b> .....	<b>110</b>
<b>Irodalomjegyzék</b> .....	<b>113</b>

*Könyvünket Vojtek Sándornak, volt kollégáknak és barátunknak ajánljuk.  
Mindig sugárzó és inspiráló személyiségét emlékeinkben őrizzük.*





## KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Köszönettel tartozunk a Selye János Egyetem vezetőségének és kiadói tanácsának, hogy lehetővé tették e könyv megjelenését. Hálásak vagyunk könyvünk szerkesztőjének, Keserű Józsefnek alapos munkájáért, valamint Puskás Andreának és Stredl Teréziának, kötetünk szakmai lektorainak, hasznos tanácsaiért.

Köszönetünket szeretnénk kifejezni a moszkvai Gyakorlati Pszichológia Egyetem alapítójának és rektorának, N. I. Kozlovnak, illetve az egyetem oktatóinak és munkatársainak, köztük Vladimir Vinogradovnak, Tatjana Bizinának, Marina Szmirnovának, akik szakmai tudásukat megosztották velünk, valamint a képzésben részt vevő évfolyamtársaknak a közös projektekért, beszélgetésekért és gondolatokért. Külön köszönet illeti Elena Rawling-Smith-et a 2018-as online írói maraton szervezéséért, amely alatt e könyv is formálódott.

Szívből jövő köszönettel tartozunk családtagjainknak, barátainknak, kollégáinknak és nem utolsósorban diákjainknak a támogatásért, segítségért és inspirációért, melyek nélkül ez a könyv nem jöhetett volna létre.

Budapest – Komárom, 2018  
*T. Litovkina Anna – Zoczer Péter*





## BEVEZETÉS

*„Ne gondold, hogy ami neked nehezedre esik, az emberileg lehetetlen. Inkább úgy fogd fel, hogy ami emberileg lehetséges és megszokott, azt te is elérheted.”*

*Marcus Aurelius*

A fenti idézet akár lehetne könyvünk első és egyben utolsó mondata is. Marcus Aurelius bölcs meglátása arra buzdít, hogy ne féljünk céltudatosak és törekvőek lenni. Mi sem mondunk itt mást, úgyhogy ezen a ponton nyugodtan be is csukhatjuk ezt a könyvet.

Ha viszont úgy döntünk, hogy mégis tovább olvasunk, a gondolat némileg kifejtett változatát is megismerhetjük, melyhez gyakorlati praktikák is bőséggel csatlakoznak. Hogy miben különbözik ez a könyv attól az önszerzőtől, amelyből megtanulhatjuk azt a biztos módszert, amellyel könnyen és garantáltan boldogabbá tehetjük életünket? Elsősorban abban, hogy ezzel a könyvvel nem ez a célunk. Nem garantálunk semmit sem, és ígérni is csak annyit tudunk, hogy megismertetjük olvasónkat néhány olyan gondolattal, módszerrel, stratégiával, amelyekből, ha úgy hozzák a körülmények, lehet meríteni. Nem tesszük le voksunkat egyetlen módszer mellett sem, azt viszont bevalljuk, hogy könyvünk céljai között szerepel az is, hogy a nálunk még egyelőre kevésbé ismert orosz pszichológiai iskola megközelítését ismertessük.



Könyvünk megírását személyes tapasztalatokon kívül elsősorban egyetemi hallgatóink ihlették, ezért azt főként, bár nem kizárólag nekik szánjuk. Tudjuk, hogy az egyetemi éveknek hatalmas személyiségformáló erejük van, ezért ajánlott ezt tudatos ellenőrzésünk alatt tartani. Ugyancsak az egyetemen ismerjük fel, hogy mennyire fontos a hatékony teljesítőképesség. Hiába tanulunk hetekig, ha aztán nem sikerül a vizsga. A következő fejezetekben rámutatunk azokra a tényezőkre, amelyek nagymértékben befolyásolják személyiségünket és teljesítőképességünket.

A tartalomjegyzék alapján úgy tűnhet, a fejezetek között valamilyen logikai sorrendiség húzódik meg. Ehelyett érdekesebb a fejezetekre úgy tekinteni, mintha azok a fa törzséből előtörő ágak lennének: minden összefügg mindennel. A célokkal és a szokásokkal indítunk, de ugyanúgy megtehettük volna ezt a motivációval vagy az akaraterővel. Ha viszont szigorúan csoportosítanunk kellene a fejezeteket, azt mondhatnánk, hogy az első 6 fejezet, tehát a *Célok; Szokások; Motiváció; Önfegyelem, akaraterő, hozzáállás; Komfortzóna és Prokrasztináció (halogatás)* címűek között kimondottan szoros az összefüggés – ezek a tényezők nagyon nehezen vizsgálhatók egymástól elszigetelten, összefonódottságuk miatt kölcsönösen erősítik egymást. A *Mindfulness (tudatos jelenlét)* és a *Teljesítőképességet támogató alkalmazások* című fejezetekben két olyan témát járunk körül, amelyek az első 6 fejezet témáiban írt könyvekben ritkábban jelennek meg: ezek pedig a meditációs gyakorlat és az okostelefon-alkalmazások szerepe az önfejlesztésben és a teljesítőképesség növelésében. Az utolsó két fejezet, *A Szinton Tréningközpont* és a *Disztancija* pedig a már említett orosz pszichológiai iskola által használt rendszereket és módszereket ismerteti részletesen.

Ahogy azt a könyv alcíme is sugallja, a cél nem az volt, hogy átfogó, mindenre kiterjedő összefoglalást adjunk az önfejlesztés és a produktivitás témaköréről – ez amúgy is lehetetlen vállalkozás lett volna. Sokkal inkább azt szerettük volna, ha az olvasó a könyvet kedvcsinálónaként, de egyben gyakorlati praktikákat is tartalmazó útmutatóként forgatja. Hogy ez sikerült-e, az csak egyféleképpen derülhet ki...

# 1. CÉLOK

Vannak, akik álmodoznak céljaik eléréséről, és vannak, akik eközben megvalósítják sajátjaikat. Brian Tracy *Célok! – A célkitűzés kézikönyve*<sup>1</sup> című kötetében ennek a furcsa jelenségnek az okára világít rá. A célok kitűzése és azok megvalósítása nem egy genetikailag kódolt tehetség, sokkal inkább olyan készségekről van szó, amelyek megtanulhatók, elsajátíthatók. A szerző felvázol huszonegy olyan stratégiát, amelyek segítségével pontosan meghatározhatjuk és elérhetjük céljainkat. Tracy célokról szóló könyve hasznos olvasmány. Tudni érdemes azonban, hogy a célok témájában írt könyvek egész hada áll rendelkezésünkre a könyvesboltok polcain. Nagy valószínűséggel mindegyikük jó tanácsokkal és technikákkal lát el minket, de ezeknek csak akkor van igazán erejük, ha valóban átültetjük őket a gyakorlatba. A következőkben megnézzük néhány olyan módszert, amelyekkel ez megvalósítható.

Nyikolaj Ivanovics Kozlov, az egyik legolvasottabb orosz pszichológus, az Alkalmazott Pszichológia Egyetem rektora (lásd a Szintonról szóló fejezetet) szerint minden tudatosan élő ember kellene, hogy rendelkezzen egy egynapos, egyhetes, egy hónapos, egyéves, hároméves, ötéves és tízéves tervvel. Ezen felül szerinte minden tudatosan élő embernek az élet minden pillanatában tisztában kellene lennie azzal, hogy az adott pillanatban hol áll tervei és céljai megvalósításában.

---

1 Tracy, Brian. 2014. *Célok! – A célkitűzés kézikönyve – Hogyan tudod megszerezni, amit csak akarsz gyorsabban mint bármikor gondoltad volna*. Budapest: Bagolyvár Kiadó.

Egy másik orosz pszichológus és businessstréner, a Gyakorlati Pszichológia Egyetem trénera és tanára, Vlagyimir Vinogradov (lásd a Szintoronról szóló fejezetet) arra tanítja a tréningjei (pl. *Life Maximum*) és webináriumai<sup>2</sup> résztvevőit, hogy merjenek álmodozni, merjenek magasröptű célokat megfogalmazni, és hogy valósítsák is meg azokat. Vinogradov hatékony technikákat és módszereket is kínál, melyekkel megtanulhatjuk, hogyan lehet egyéves vagy akár tízéves célokat is kitűzni, illetve hogyan tudunk ezek megvalósítására alkalmas ütemtervet kidolgozni. A célok nélküli ember olyan, mint a kormány nélküli hajó: oda megy, ahová a szél fújja. Érezzük, hogy ez a hozzáállás kerülendő. Ha nem tudjuk, hová akarunk eljutni, az olyan, mintha egy pályaudvar pénztárosától vonatjegyet kérnénk, de nem mondanánk meg, hová kérjük. Már az ókor nagyjaitól tudjuk: „Ha az ember nem tudja, melyik kikötőbe igyekszik, nincs szél, mely jó lenne számára” (Seneca). Annak, ha az ember nincs tisztában a céljaival, talán az a legremsztóbb következménye, hogy ilyen esetben mások céljaiért dolgozunk, mások céljai és prioritásai határozzák meg életünk menetét.

Vinogradov arra is kitér a tréningjei és képzései során, hogyan állapíthatjuk meg, hogy amit célunknak vélünk, valóban a mi célunk-e, vagy az esetleg valamilyen külső tényező (pl. szülő, társadalom) által kiváltott, nem saját, nem belső cél. Gyakran úgy véljük, hogy a különböző anyagi javak megszerzése a céljaink között van, de amikor végül ezeket megkapjuk, csupán rövid ideig okoznak örömet, és később rájövünk, inkább voltak ezek társadalmi elvárások, mintsem saját célok. A kutatások is alátámasztják, hogy a jóhoz ugyanolyan gyorsan hozzászokunk, mint a rosszhoz,<sup>3</sup> tehát valóban fontos a valós, belső indíttatású célok pontos meghatározása. Bizonyos célok motiválhatnak, míg mások csak nyomást helyeznek ránk. Mielőtt részletesen felvázolnánk a Vinogradov és a Kozlov által használt célmodelleket, bemutatunk néhány közismertebb, régóta használt célmodellt is.

- 
- 2 Vebinar „Celi i mecsti: kak opredelitj svoe i nastojasee”, (Вебинар «Цели и мечты: как определить свое и настоящее?») = <https://www.youtube.com/watch?v=Bh8RfdwTCEM> [Letöltve: 2017.11.23.]; Vebinar „Szam sebe psiholog: kak bystree voplotitj svoi smelije mecsti”, (Вебинар „Сам себе психолог: как быстрее воплотить свои смелые мечты?”) = <https://www.youtube.com/watch?v=e0Mjigtai7U> [Letöltve: 2017.11.23.]
  - 3 Lyubomorsky, Sonja. 2008. *Hogyan legyünk boldogok? Életünk átalakításának útja tudományos megközelítésben*. Budapest: Ursus Libris.

## 1.1. Célmodellek

### SMART-modell

Ahhoz, hogy a SMART-modellben a célkitűzés és -elérés minél gördülékenyebben működjön, minden cél esetében a következő öt kritériumnak kell teljesülnie (A SMART angol betűszó és rövidítés, amely az optimális célok jellemzőit foglalja magába):

- S – Specific (konkrét)
- M – Measurable (mérhető)
- A – Achievable (elérhető)
- R – Relevant (releváns)
- T – Time-bound (időhöz kötött)

Kritikusai szerint a SMART-modell nem rejt számunkra nagy kihívásokat, és csupán a reális, biztonságos, kockázatmentes célok elérésében segít.

### Isaac Pintosevich által használt KONEC (КОНЭЦ)-modell

Pintosevich a SMART-modell helyett a KONEC-modellt részesíti előnyben.

- K – Конкретная (konkrét): hol, mikor
- O – Осязаемая (érzékelhető, kézzelfogható): mit látok, hallok és érzek a cél elérésekor
- H – Независимая (független): a cél elérése tőlünk és nem valaki mástól függ
- Э – Экологичная (ökológiailag jó nekünk)
- Ц – Ценная (értékes): kiemelt fontosságú számunkra, értéket képez<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup> KONEC (КОНЭЦ) – pravila posztanovki celi (правила постановки целей) = <https://www.youtube.com/watch?v=imkPLsccafM> [Letöltve: 2018.08.19.]

## PRISM-modell

Hasonló, bár kevésbé ismert modell a PRISM (prizma)-modell, amelyben két új, szubjektív elem jelenik meg: a személyes és az érdekes, melyek hatékony motivációs tényezőnek bizonyulnak céljaink eléréséhez:

P	–	Personal (személyes)
R	–	Realistic (reális)
I	–	Interesting (érdekes)
S	–	Specific (konkrét)
M	–	Measurable (mérhető)

## Courageous Goals-modell

John Blakey és Ian Day, a *Challenging Coaching*<sup>5</sup> (*Kihívásokkal teli coaching*) modell szerzői bevezették a *Courageous Goals* (*Merész célok*) kifejezést. A merész célkitűzés két legfőbb ismertetőjegye:

1. „Milyen érzések fognak el, ha a célodra gondolsz? Izgalom, félelem, lelkesedés, kalandvágy? Szárnyra kel a fantáziád? Tervezgetni kezdesz? – Ha az előbbi kérdésekre igennel válaszoltál, biztos lehetsz benne, hogy a célod elérése változást fog eredményezni.
2. Hogyan reagál a környezeted, ha mesélsz nekik a célodról? Felháborodnak? Lehetetlennek tartják? Megrémülnek a tervedtől, az azzal járó változásoktól? Azonnal kifogásokat hoznak, miért ne kezdj bele a megvalósításba? – Ha az ismerőseid, kollégáid azt válaszolják: »de hát ezt így nem lehet«, megnyugodhatsz, jó úton jársz. A célod teljesítésével biztosan átléped a saját határaidat, és fejlődni fogsz.”<sup>6</sup>

5 Blakey, John – Day, Ian. 2012. *Challenging Coaching: Going Beyond Traditional Coaching to Face the FACTS*. Boston: Nicholas Brealey Publishing.

6 Szabados Andrea. Célkitűzés okosan vagy merészen = <https://hrblog.hu/2016/11/28/celkituzes-okosan-vagy-meresen/> [Letöltve: 2017.11.23.]



## Vinogradov célmodellje

Vinogradov szerint egy valós, jól megfogalmazott célnak a lejjebb felsorolt hét kritérium mindegyikének meg kell felelnie. Minden kritériumhoz írtunk példát is:

### 1. Pozitív megfogalmazás

Helyes: „szeretnék egészséges lenni”, „szeretnék békés, harmonikus családi légkört teremteni magam körül”.

Helytelen: „nem szeretnék beteg lenni”, „nem szeretném, ha a feleségem üvöltözne velem”.

### 2. Tőlünk függ és nem valaki mástól

Helyes: „szeretném rendbe hozni a kapcsolatomat a feleségemmel”, „szeretnék magabiztosabb lenni”.

Helytelen: „szeretném, ha a feleségem felnézne rám”, „nem szeretném, ha az édesanyám folyton szidna”, „azt akarom, hogy a férjem naponta bókoljon nekem”.

### 3. Konkrét

Helyes: „havonta x összeget szeretnék keresni”, „hetente háromszor szeretnék jógázni, alkalmanként másfél órát”.

Helytelen: „sokat szeretnék keresni”, „sokat szeretnék sportolni”.

### 4. Határidőhöz kötött

Helyes: „egy éven belül állást szeretnék váltani”, „egy hónapon belül találok egy tánciskolát, és jelentkezem tánctanfolyamra”.

Helytelen: „valamikor állást szeretnék váltani”, „valamikor a jövőben szeretnék elkezdni táncolni”.

## 5. Pozitív kilátás a jövőre

Ha a jövőbe tekintünk, a már megvalósított célról kirobbanó lelkesedéssel tudunk beszélni. Pl. „amikor tanítok, látom magam előtt az érdeklődő hallgatók arcát, hallom a határozott, magabiztos hangomat, lelkesedést, boldogságot érzek, azt érzem, hogy ott vagyok, ahol lennem kell”.

## 6. Ökológiailag megfelelő nekünk, a körülöttünk lévőeknek, az országunknak és a világnak. Szervesen beépül az értékrendszerünkbe.

Helyes: „heti 40 óra munkával szeretnék x összeget keresni”, „orvos akarok lenni, emberéleteket akarok menteni”.

Helytelen: „heti 120 óra munkával szeretnék x összeget keresni”, „egy cigarettagyárban szeretnék marketingigazgató lenni”.

## 7. Kifizető

Helyes: „ebbe érdemes energiát, időt és pénzt fektetnem”, „igen, a feleséggel való jó kapcsolat a legfontosabb az életemben, javítani akarok ezen, és hajlandó vagyok sok energiát és időt áldozni rá”.

Helytelen: „hát nem is tudom, megéri-e”, „igen, szeretném befejezni az egyetemet, de az, hogy órákra járjak, házi feladatokat csináljak és vizsgálzzak, már nem olyan vonzó számomra”.<sup>7</sup>

Ha már bebizonyosodott, hogy célunk valós, belső és a sajátunk, illetve a fent említett hét kritérium mindegyikének megfelel, a következő lépésben meg kell határoznunk, hogy mi lesz az első tettünk, amit célunk megvalósítása érdekében meg fogunk tenni. Ezt betervezzük, majd a célhoz mérten a lehető leghamarabb véghezvisszük. Az ehhez szükséges motivációról, önfegyelemről, akaraterőről és hozzáállásról a 4. és 5. fejezetben olvashatunk.

<sup>7</sup> <https://yadi.sk/i/xM9B8NjfsZN2> [Letöltve: 2017.11.23.]

## N. I. Kozlov célmodellje

A *Hogyan fogalmazzunk meg egy célt helyesen?* című cikkében<sup>8</sup> Kozlov a következő támpontokat adja segítségül:

1. A célt pozitív kicsengéssel kell megfogalmazni. Azt írjuk le, hogy mit szeretnénk, ne azt, hogy mit nem szeretnénk. Ne azt írjuk, hogy „nem szeretném, hogy zavarba jöjjenek, amikor munkatársaimmal beszélek”, hanem azt, hogy „szeretnék magabiztos lenni”.
2. A cél legyen konkrét, olyan, amelynek megvalósítását érzéseinkkel tapasztalni tudjuk. Kérdezzük meg magunktól, „hogym fogom megérteni, hogy elértem az eredményt?”, „mit látok, hallok, érzek majd, amikor ez megtörténik?”. Például: A légzésem egyenletes és nyugodt lesz, hangosan és magabiztosan fogok beszélni, azt tapasztalom majd, hogy a kollégáim gyakrabban beszélgetnek velem.
3. A cél elérése csakis tőlünk függ, nem más emberektől, nem a körülményektől és nem a szerencsétől. Akkor tudjuk legjobban elérni a célunkat, ha rendelkezésünkre állnak a szükséges források, rendelkezünk a megfelelő tudással, és ellenőrzésünk alatt tartjuk a történéseket. Az előző példához visszatérve, ezt kérdezhetjük magunktól: Én magam mit tehetnék, hogy a kollégáim gyakrabban beszéljenek velem? Hogyan tudnám elérni, hogy a kollégáim érdeklődjenek irántam?
4. A célnak vonzónak kell lennie. Ha egy cél kívánatos, sokkal könnyebben elérhető, mivel alapvetően motiváltabbak vagyunk a felmerülő nehézségek leküzdésére. Ezért olykor érdemes átfogalmazni célunkat. Ha az „önfegyelmet gyakorolok” nem szimpatikus, helyette mondhatjuk azt is, hogy „hozzászoktatom magam a rendhez”.

---

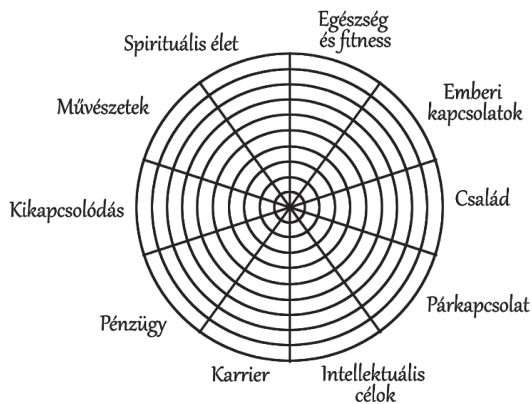
<sup>8</sup> <https://www.psychologos.ru/articles/view/kak-pravilno-formulirovat-cel-v-rabote-nad-soboy>  
[Letöltve: 2018.08.19.]

5. Határozzuk meg azt a kontextust, amelyben a célt el akarjuk érni. Gyakran túl általánosan fogalmazzuk meg céljainkat. Ha célunk a következő: „szeretnék magabiztos lenni, amikor azt kell kimondanom, amit gondolok”, érdemes meggondolnunk, vannak-e esetek, amikor jobb hallgatni és egyáltalán nem kifejtteni a véleményünket.
6. Néha túl nagy és összetett a cél. Ilyenkor érdemes azt alcélokra osztani. Minden nagyszabású cél elérhetetlennek tűnhet egészen addig, amíg nem osztottuk fel kisebb, megvalósíthatóbb célokra.
7. A cél ökológiailag megfelelő számunkra, ami azt jelenti, hogy nekünk dolgozik, nem pedig ellenünk. Azt is meg kell határozni, hogy a cél elérése árthat-e valakinek, valaminek. A célhoz való közelítés olykor belső konfliktust szülhet. Ilyenkor felül kell vizsgálni, hogy vajon énünknek egy része nem tiltakozik-e a cél megvalósítása ellen. Célunknak egyeznie kell életfilozófiánkkal és értékrendünkkel.
8. Meg kell fogalmaznunk azokat a forrásokat, amelyek célunk eléréséhez szükségesek: erőfeszítés, idő, pénz, esetleg újabb tudás és ismeretek megszerzése. Alapvető kérdés: Mire van szükségem ahhoz, hogy elérjem célomat?
9. Világosan kell látnunk, hogy mi akadályozhat célunk elérésében. Válaszoljunk meg: Hogyan tudom legyőzni az akadályokat?
10. A cél meghatározása után a lehető legrövidebb időn belül tegyük meg az első lépést, akármilyen kicsi is az – a lényeg, hogy lehetőleg 24, de legfeljebb 48 órán belül tegyünk valamit célunk elérésének érdekében. Éppen ezért a cél megfogalmazása egyben a célhoz vezető lépések konkrét megfogalmazását is magába foglalja.

## 1.2. Életkerék

Sok pszichológus, coach és sikeres ember, többek között Brian Tracy, N. I. Kozlov és V. Vinogradov is, fokozottan hangsúlyozzák, hogy mennyire fontos a céljainkat napi szinten leírni. Azt javasolják, hogy minden reggel írjunk le 10 célt, amelyeket egy éven belül szeretnénk elérni. Ez mindössze 5–10 percnyi időnkbe kerül, viszont bizonyítottan motivál, emellett segít abban, hogy céljaink jobban bevéssék az emlékezetünkbe. Természetesen az is elengedhetetlen, hogy napi teendőink összeegyeztethetőek legyenek céljainkkal. Ha például minden nap leírjuk, hogy egy éven belül középfokú nyelvvizsgánk lesz angolból, és két hét elmúltával sem álltunk még hozzá a tanuláshoz, akkor valami nincs rendben. Vagy a célkitűzésünk lépéseinek kidolgozásával van gond, vagy pedig nem is akarjuk elérni célunkat annyira, hogy azért tenni is hajlandóak legyünk. Amennyiben az előbbi probléma áll fenn, az „Életkerék” gyakorlat segíthet annak megoldásában.

Az „Életkerék” vagy „Az élet kereke” (angolul: *The balanced wheel of life*, *The wheel of life* vagy *Life balance wheel*) leghatékonyabban egy ábrán keresztül mutatható be.



1. ábra Életkerék<sup>9</sup>

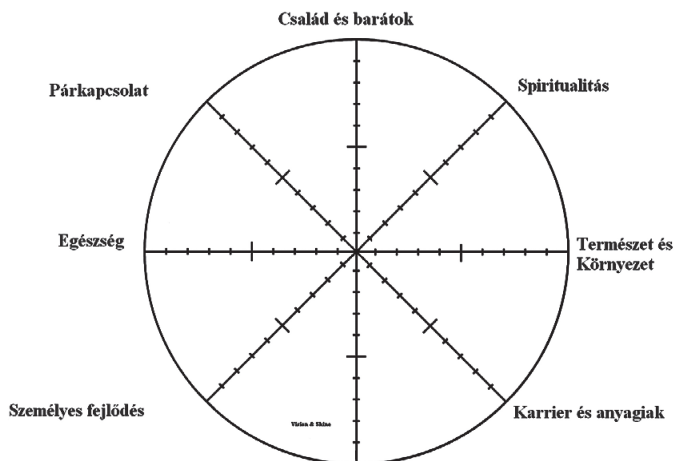
9 1. ábra forrása: <http://mindennapinlp.hu/blog/wp-content/uploads/2017/04/eletkerek-alap.jpg>  
[Letöltve: 2017.11.23.]

A kerék sok kultúrában az élet körforgásának a szimbóluma. Az életünk, mint a kerék, akkor megy jól, ha forog, ha kerek. Az „Életkerék” egy olyan önismereti eszköz, amelynek segítségével mindenki megvizsgálhatja és tisztán láthatja, hogy életének fontos területei mennyire vannak aktuálisan egyensúlyban. Továbbá szemlélteti, melyek azok a területek, életszegmensek, ahol pillanatnyi elakadás van – ezek változtatásra, fejlesztésre szorulnak. Ha ilyenkor gyorsan nem teszünk valamit, egy szempillantás alatt káosz uralkodhat el az életünkben. Nézzük meg részletesen, mi a módszer lényege, hogyan működik a gyakorlatban.

Egy üres lapra egy kört kell felrajzolnunk, és azt felosztani 6–10 egyforma körcikkre. (A nyolcküllőjű kerék a legpraktikusabb, mivel az egy keresszel és két átlóval könnyen megrajzolható; lásd a 2. ábrát.) A vonalakat néha a kerék küllőjének is nevezik. Mindegyik küllő életünk egy-egy fontos területét jelöli. Pl.

- karrier
- anyagiak
- család
- barátok
- szerelem, párkapcsolat
- természet és környezet
- szabadidő, kikapcsolódás, hobbi, pihenés
- fizikai környezet
- személyes fejlődés, tanulás
- egészség, sport és életmód
- életkörülmények
- én
- spiritualitás

Ezeket a megnevezéseket kedvünk szerint módosíthatjuk, átfogalmazhatjuk, számukat növelhetjük vagy csökkenthetjük annak megfelelően, hogy saját életünknek mely és mennyi szegmensét tartjuk fontosnak.



2. ábra Életkerék<sup>10</sup>

A fenti listán szereplő fogalmak legtöbbünk számára az élet fontos területeit jelölik. Ezek közül valamelyikkel esetleg teljesen meg vagyunk elégedve, azonban lehetnek olyan területek is, amelyeket fejleszteni szeretnénk. Az 1. és a 2. ábrán is jól látható, hogy a kerék küllői között a körcikkek további részekre vannak felosztva. Ezeknek a részeknek különböző pontozása van. A kerék középpontjában nulla van, a kerék abroncsán elhelyezkedő pont pedig 10-et ér. A nulla azt jelenti, hogy az adott terület teljesen hiányzik az életünkől, a 10 pedig azt, hogy azzal a szegmenssel teljesen meg vagyunk elégedve. A szélsőértékek nagyon ritkák, főként a 10-es pontozás, mivel az emberek többsége általában nincs teljesen megelégedve azzal, ami je van – mindig többre vágyunk. Akármennyire is jó valami, ahhoz gyorsan hozzászokunk, és később már nem tudunk annyira örülni neki.<sup>11</sup>

10 2. ábra forrása: <https://anordinaryorangeday.files.wordpress.com/2014/02/c3a9letkerc3a9k.jpg> [Letöltve: 2017.11.23.]

11 Lyubomorsky, Sonja. 2008. *Hogyan legyünk boldogok? Életünk átalakításának útja tudományos megközelítésben*. Budapest: Ursus Libris.



3. ábra Életkerék<sup>12</sup>

A 0 és 10-es szélsőértékek között jelöljük meg, hogy mennyire vagyunk elégedettek az egyes életszégmenseinkkel! Itt az a fontos, hogy csakis mi döntsük el, hány pontot adunk magunknak, ugyanis ezek a számok teljesen szubjektívek. Vegyünk például két olyan embert, akik az elmúlt évben egyszer voltak betegek, mindketten egy-egy hétig. Az egyikük régebben sokkal többet betegeskedett, de két éve nagyon figyel egészségére (rendszeresen sportol, egészségesen táplálkozik, edzi immunrendszerét), és örül, hogy az elmúlt évben már csak egyszer volt beteg. Ez az ember akár 10-est is adhat magának az egészség területre. A másik ember viszont régebben is csak évente 1-2 alkalommal volt beteg. Az ő célja az, hogy egyszer se legyen beteg, így ő lehet, hogy csak egy 3-ast ad magának. Fontos tehát, hogy ne mások véleményére hagyatkozzunk, amikor pontozzuk életünk területeit.

Miután végighaladtunk a keréken, alaposan gondoljuk át, hogy a szegmensek értékelésével mennyire vagyunk elégedettek. Képzeld el, hogy azokat a területeket, amelyekkel nem vagyunk megelégedve, jól meghatározott célok megvalósításával fejleszthetjük, javíthatjuk. Az alábbiakban felsorolunk néhány kérdést, amelyek segítségével felmérhetjük magunkat két fontos területen: a párkapcsolatban és az egészséges életmódban.

12 3. ábra forrása: <http://rekalifecoach.blogspot.com/2017/09/a-bicego-asztal-es-docogo-eletkerek.html>.  
[Letöltve: 2017.11.23.]



### Párkapcsolat:

- Párkapcsolatban él-e?
- Mennyire örömteli a párjával való kapcsolata?
- Egyetértenek-e a legfontosabb kérdésekben?
- Milyen gyakran vannak viták, veszekedések, konfliktusok?
- Hogyan oldják meg a konfliktusokat?
- Mindent meg tud beszélni a párjával?
- Jól ismeri a párja szeretetnyelveit?
- A párja jól ismeri-e az Ön szeretetnyelveit?
- Teljes-e a bizalom kettejük között?
- Minden gondolatát, érzését meg tudja osztani a párjával?
- Annyi időt tölt a párjával, amennyire vágyik?
- Jóban van a párja legközelebbi barátaival és hozzátartozóival?
- A párja jóban van az Ön legközelebbi barátaival és hozzátartozóival?

### Egészséges életmód:

- Hetente hány órát sportol?
- Lefekvés után milyen gyorsan tud elaludni?
- Átlagban mennyi időt alszik?
- Szenved-e álmatlanságtól? Ha igen, milyen gyakran?
- Ébredés után milyen gyorsan tud felkelni?
- Milyen érzéssel kel fel és lát neki az új napnak?
- Mennyi életenergiája van?
- Tornázik-e napi szinten?
- Évente hányszor beteg?
- Milyen gyakran van fejfájása, torokfájása, náthája?
- Mennyi időt tölt kinti levegőn?
- Milyen sportokat űz?

- Jár-e konditerembe? Ha igen, milyen gyakran?
- Egészségesen táplálkozik?
- Vannak-e ártalmas szokásai (pl. dohányzás, túlzott kávé- vagy alkoholfogyasztás)?
- Mennyire érzi stresszesnek az életét?
- Mennyire érzi magát kiegyensúlyozottnak?

Szeretnénk hangsúlyozni, hogy egyes területek nagymértékben kihathatnak életünk más területeire. Vegyünk három fontos életterületet, az egészséget, a párkapcsolatot, illetve a munkát, és röviden vizsgáljuk meg, hogy ezek hogyan befolyásolhatják más életségmenseinkkel való elégedettségünket:

1. Ha nem örvendünk jó egészségnek, nagyon sok más területtel sem leszünk megelégedve. Ha rosszul alszunk, és emiatt állandóan levertnek érezzük magunkat, hogyan tudunk jól teljesíteni a munkahelyünkön? Hogyan tudunk ilyen állapotban örülni az életnek? Ha folytonos betegeskedés miatt nem tudunk megfelelő részt vállalni a házimunkákból, nemtetszést válthatunk ki családtagjainkból, ami negatív otthoni légkört eredményez. Egy családtag rossz egészsége kihat a többi családtag egészségi állapotára is, hiszen fokozott az izgalom a beteg miatt, emelkedett a stressz szintje, és akár még a büntudat érzése is kialakulhat.
2. Ha valaki egy boldogtalan, feszültséggel és konfliktussal teli párkapcsolatban él, magánélete kihatással lesz a munkájára is. Otthoni problémáinktól nem szabadít meg a munkahelyünk. Egy rossz párkapcsolat az egészséget is tönkre tudja tenni – kialakulhat álmatlanság, állandó rosszkedv, magas vérnyomás, depressziós tünetek stb.
3. Ha valaki rosszul érzi magát a munkahelyén, nem szereti a munkáját, az a családi légkörre is kihatással van, ugyanis éppúgy hazavisszük munkahelyi gondjainkat, mint ahogy otthoni problémáink is kihatással vannak ránk munkahelyünkön. A munkával való elégedetlenség a baráti kapcsolatokat is megfertőzheti az állandó panaszárakatok miatt. A barátok elfordulása további levertséghez vezethet, amitől még nehezebben tudjuk kezelni munkahelyi gondjainkat.

Komolyan kell vennünk minden egyes területet, főleg azokat, amelyek leginkább kihatással vannak egymásra. Miután megjelöltük az életünk szegmenseihez kapcsolódó elégedettségi szintünket, nézzük meg az életkereket! Milyennek látjuk? Kiegyensúlyozottnak vagy esetleg látunk benne alacsonyan pontozott köröcikkeket is? A 7–8 pont körüli eredmény az adott életterületünkkel való elégedettségünket tükrözi. Azokban a szinten tartásra kell törekednünk. Az ennél alacsonyabb értékeknél fejlesztésre, fejlődésre van szükségünk. Azokat a területeket érdemes elkezdni azonnal fejleszteni, amelyeknek nagy jelentőséget tulajdonítunk az életünkben, és amelyek kihatással vannak más életszegmenseinkre is.

Amikor előttünk van a kitöltött életkerék, próbáljunk minél őszintébben válaszolni magunknak: Mi az, amit hajlandó vagyok megtenni annak érdekében, hogy életem legfontosabb területei között kiegyensúlyozott kapcsolat legyen? Miután erre a kérdésre válaszoltunk, határozzuk meg a célokat, tervezzük meg a következő lépéseket, és mindenképpen kössük azokat jól behatárolt időkeretek közé! Végül ne felejtsünk el lehetőleg még aznap nekiállni a megvalósításhoz!

## 2. SZOKÁSOK

Az utóbbi évtizedben világszerte több kutató, pszichológus és coach kezdett elfoglalkozni a szokásokkal, azok hatékony kialakításával, illetve rossz szokásaink elhagyásával.<sup>13</sup> Nem túlzás azt mondani, hogy a szokások témájában írt könyvekkel Dunát lehetne rekeszteni. Ha a Google-keresőbe beírjuk, hogy „books on habits” [könyvek a szokásokról], a találatok között nemcsak könyveket, hanem komplett listákat is találhatunk, melyek mindegyike legalább tíz, a témában írt könyvet tartalmaz:

28 legjobb könyv a szokások kialakításáról (és rossz szokások elhagyásáról)<sup>14</sup>

11 életünket megváltoztató könyv arról, hogyan alakítsunk ki jobb szokásokat – Lifehack<sup>15</sup>

Szokások megváltoztatása és káros szenvedélyeinkről való leszokás (16 könyv) – Goodreads<sup>16</sup>

13 könyv, amely megvilágítja a szokások megváltoztatásának témáját<sup>17</sup>

A legjobb könyvek, melyek segítenek az új szokások kialakításában<sup>18</sup>

---

13 Például: Duhigg 2015, Kruse 2015, Pintosevich 2017, Scott 2018, Clear 2018. Részletekért lásd az irodalomjegyzéket.

14 <https://www.developgoodhabits.com/top-habit-books/> [Letöltve: 2018.08.21.]

15 <https://www.lifehack.org/361120/11-life-changing-books-help-you-build-better-habits> [Letöltve: 2018.08.21.]

16 [https://www.goodreads.com/list/show/110149.Changing\\_Habits\\_and\\_Overcoming\\_Addictions](https://www.goodreads.com/list/show/110149.Changing_Habits_and_Overcoming_Addictions) [Letöltve: 2018.08.21.]

17 <https://www.healthline.com/health/best-habit-change-books-of-the-year> [Letöltve: 2018.08.21.]

18 <https://nerdycreator.com/bookclub/best-books-on-habit-formation/> [Letöltve: 2018.08.21.]

Ezek a listák a legjobb bizonyítékai annak, hogy egyrészt a szokások témája szinte kimeríthetetlen, másrészt pedig rendkívül népszerű is egyben. Ebben a fejezetben megpróbálunk egy rövid bevezetőt nyújtani a szokások kialakulásának, kialakításának és elhagyásának elméletébe, illetve néhány olyan módszerbe, melyek elsajátítása nagymértékben hozzájárulhat teljesítőképességünk és ezáltal életminőségünk javításához.

## 2.1. A szokások hatalma

A szokások olyan cselekvések, melyek gyakori ismétlések által rendszeressé váltak. A szokások, kialakulásuk elején, tudatos döntésen alapuló cselekvésekből állnak, melyeket a folyamatos ismétlés hatására annyira automatizáltan végzünk, hogy végül tudatos ellenőrzés alatt álló cselekvésekből tudattalanná válnak. Mindennapi tevékenységeink és cselekvési mintázatunk túlnyomó része valójában szokások összessége. Ebből következik, hogy szokásaink nagymértékben befolyásolják, sőt meghatározzák személyiségünket. Szokásaink ezért alapvető fontosságúak az önfejlesztésben, ugyanakkor akadályok is lehetnek életünk minőségének javításában.

James Clear 2018-ban megjelent *Atomic Habits*<sup>19</sup> [Atomnyi szokások] című könyvében kifejti, hogy a szokásokra is érvényes, hogy kicsi, de rendszeres változ(tat)ásokból alakulnak ki, amelyek végül nagy hatást fejtenek ki életünkre (és ez érvényes a jó és a rossz szokásainkra is). Clear szerint egy adott szokás elsajátítását azzal kell kezdeni, hogy a célt – azt, hogy a szokást elsajátítsuk – 100%-os egészként fogjuk fel, majd minden nap legalább 1%-nyi előrelépést teszünk kívánt szokásunk kialakításának érdekében. Ezek az akár 1%-nyi rendszeres, apró lépések lassan, de biztosan juttatnak majd el a kívánt szokás állandósításához. Clear élvezetes módon foglalja össze a szokásokról készült kutatásainak lényegét egy mindössze 8 perces

---

19 Clear, James. 2018. *Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones*. New York: Avery Publishing.

előadásban.<sup>20</sup> Könyvéről készült egy két részes rövid, animált, vizuális összefoglaló,<sup>21</sup> amely tömörsége ellenére szintén jól megragadja az *Atomic Habits* lényegét – mindkét összefoglaló elérhető ingyenes online videómeosztókon.

*A szokás hatalma – Miért tesszük azt, amit teszünk, és hogyan változtassunk rajta?*<sup>22</sup> című könyvében Charles Duhigg, a New York Times díjnyertes újságírója a mindennapokból vett példákon keresztül világít rá a szokások természetére. Amellett, hogy a szokásokkal kapcsolatos izgalmas, tudományos felfedezéseken keresztül szemléli szokásaink kérdéskörét, könnyedén alkalmazható módszereket és stratégiákat is közöl jó szokások kialakítására, illetve rossz szokások elhagyására. Duhigg azt a mechanizmust, amely minden szokásunkat irányítja, szokáshuroknak nevezi. Ez a hurok három elemből áll: jel, rutin és jutalom. A mechanizmus működését Duhigg egy saját életéből vett szokáson mutatja be. A szerző minden délután szünetet tartott munka közben, átment a munkahelyén lévő kis büfébe, ott vett egy csokis sütit, amit a kollégáival való beszélgetés közben fogyasztott el. Ez a cselekvéssorozat gyorsan szokásává vált. Nem is volt vele problémája, egészen addig, amíg felesége meg nem jegyezte, hogy vissza kellene venni kicsit, mert meghízott. Duhigg tudta, hogy minden szokás egy jellel kezdődik, amely lényegében sóvárgás egy jutalom iránt. A jel lehet egy hely, egy időpont, egy érzelmi állapot, egy adott tevékenység, lényegében bármi, ami előidézi egy adott rutint. Duhigg megfigyelte, hogy számára a csokis süti utáni sóvárgás minden nap délután 3 és fél 4 között jelentkezett. A rutinnal tisztában volt: szünet, büfé, süti, beszélgetés a barátokkal. Már csak arra kellett rájönnie, hogy konkrétan mi az a jutalom, ami után sóvárgott. A következő három napban kísérletet végzett saját magán. Első nap a büfé helyett egy rövid sétára ment. Második nap a büfébe ment, de süti helyett csokiszületet vett. Harmadik nap pedig ugyanúgy elment a büfébe, de nem

20 Clear, James. *Atomic Habits: How to Get 1% Better Every Day* = [https://www.youtube.com/watch?v=U\\_nzqnXWvSo](https://www.youtube.com/watch?v=U_nzqnXWvSo) [Letöltve: 2018.10.30.]

21 *Atomic habits book summary part 1-2* = [https://www.youtube.com/watch?v=KlPmfgRJ\\_Y0](https://www.youtube.com/watch?v=KlPmfgRJ_Y0) [Letöltve: 2018.10.30.]

22 Duhigg, Charles. 2015. *A szokás hatalma – Miért tesszük azt, amit teszünk, és hogyan változtassunk rajta?* Solymár: Casparus Kiadó.

vett semmit, csak beszélgetett a kollégáival. Ebből az egyszerű kísérletből rájött, hogy számára a jutalom nem a sütemény volt, hanem a kollégáival való beszélgetés – a süti csak egy mellékcselekvés volt, melyet aztán könnyen el tudott hagyni.

Duhigg példájából rendkívül sokat tanulhatunk. Fontos, hogy mielőtt bármit is kezdünk szokásainkkal, alaposan elemezzük őket, mivel könnyen lehet, hogy sok rossznak vélt szokásunkkal ugyanabban a cipőben járunk, mint Duhigg a csokis süttel.

Mielőtt rátérnénk a szokások és a célok közötti összefüggésekre, vessünk egy pillantást a szokások témájában oly gyakran feltett kérdésre: Mennyi ideig tart egy szokást kialakítani? Vegyük észre, hogy a kérdés eleve hibásan van feltéve. Fejezetünk elején megnéztük, hogy mi is a szokás valójában: egy ismétlődő cselekvés, melynek előidézése *már nem tudatos*. A szokás valójában akkor szokás, ha már automatizált, mivel annyiszor ismétlődött, hogy nincs hozzá szükségünk tudatos döntésre. Láthatjuk, hogy a szokás elsajátításában az ismétlődés, a gyakoriság a legfontosabb tényező. A „mennyi ideig tart egy szokás elsajátítása” kérdésben viszont szó sem esik arról, hogy milyen gyakoriságú szokásról van szó, tehát a kérdés eleve megválaszolhatatlan. Ezen kívül szokás és szokás között óriási különbség van (pl. naponta háromszori fogmosás vagy naponta 10 kilométer futás). Nincs tehát univerzális időtartam, mely alatt egy szokás elsajátítható. Az időtartam helyett a gyakoriságra és a rendszerességre érdemes koncentrálni.

## 2.2. Szokások és célok közötti összefüggések

A kiegyensúlyozott élet kulcsfontosságú feltétele, hogy szokásaink minket, ezáltal céljainkat szolgálják, ne pedig mi szolgáljuk őket. Ha szokásaink és céljaink nincsenek összeegyeztetve, nagyon könnyen egy olyan helyzet alakulhat ki, amikor bizonyos célok összeférhetetlenné válnak bizonyos szokásainkkal, és ugyanez érvényes visszafelé is. Az ilyen helyzetek erős stresszorok. Annak érdekében, hogy megelőzzük az ilyen stresszforrásokat, érdemes céljainkat és szokásainkat gyakran felülvizsgálni és rendszerezni. Ha tudatosan irányítjuk a kettő közötti kapcsolatot, a lehető legjobbat teszünk életminőségünk javításának érdekében.

(Ön)tudatos hozzáállásunk kialakítását szokásainkhoz kezdhetjük azzal, hogy megnézzük vajon szükségünk van-e az összes jelenlegi szokásunkra, illetve melyek azok a szokások, amelyekről mindenképpen szeretnénk leszokni. Az is fontos, hogy új szokások kidolgozásával csak az után foglalkozunk, ha már kialakítottuk céljainkat. Idézzük fel a rövid és hosszú távú céljainkat, majd próbáljuk megválaszolni az alábbi kérdéseket, hogy ezek által is felébredszük belső motivációnkat:

- Miért fontos nekem ez a cél?
- A célból kiindulva miért van szükségem új szokásra?
- Milyen új szokásokat kellene elsajátítanom, hogy elérjem a célt?
- Miért fontos, hogy elérjem ezt a célt?
- Mi történik majd, ha elérem ezt a célt?
- Mi történik majd, ha nem érem el ezt a célt?
- Mi történik majd, ha elsajátítom a célhoz szükséges szokást?
- Mi történik majd, ha nem sikerül elsajátítanom a célhoz szükséges szokást?

### 2.3. Hogyan gondolkodjunk a rossz szokásokról

A „rossz szokásokról való leszokás” egy olyan megfogalmazás, amelyről a pszichológusok és kutatók is közös véleménnyel azt mondják, hogy nem célravezető, ugyanis eleve negativitás övezi. Sokkal hatékonyabb, ha – a célok megfogalmazásához hasonlóan – a rossz szokásainkra való fókuszálás helyett jó szokások elsajátítását fogalmazzuk meg, melyek kialakulásuk során természetes módon kiteszítják rossz szokásainkat. Kozlov szerint (is) a rossz szokásról való leszokás helyett érdemes a jó szokás beépítéséről beszélni.<sup>23</sup> A jó szokások kialakítása gyümölcsöző feladat, az ártalmas szokásokról való

<sup>23</sup> <https://www.psychologos.ru/articles/view/privychka%20?%3E> [Letöltve: 2018.08.19.]



leszokás viszont inkább egy csapdához hasonlítható.<sup>24</sup> Ahelyett, hogy a rossz szokásainkkal, hibáinkkal való küzdelemre áldoznánk energiánkat, összpontosítsunk inkább arra, hogy milyen szokásokat szeretnénk elsajátítani azok helyett. Amikor egy pozitív szokás kialakításán dolgozunk, a negatív szokás vele egy időben eltűnik.<sup>25</sup> Nézzünk néhány példát:

- Tegyük fel, hogy túlzott mértékű alkoholt fogyasztunk, amin szeretnénk változtatni. Ha reggeltől estig arra koncentrálnak, hogy leszokjunk az alkoholfogyasztásról, lényegében állandó jelleggel előtérbe kerül ez a rossz szokásunk. Minél jobban meg akarunk tőle szabadulni, annál inkább emlékeztet rá szinte minden.
- Ha elhatároztuk, hogy nem eszünk csokit, akkor nagy valószínűséggel a csoki íze szinte állandóan ott lesz a szánkban. Ennek következtében többször mondjuk majd magunknak, hogy ne együnk csokit, amitől még inkább azon fog járni az eszünk.
- Ha azt határoztuk el, hogy ettől a pillanattól kezdve nem iszunk kávé, akkor a finom kávé illata és íze állandó jelleggel ott jár majd a fejünkben.

A rossz szokásokról való leszokást közelítsük meg úgy, hogy az azokra való fókuszálás helyett inkább az őket potenciálisan felváltani képes jó szokások elsajátításának szenteljünk figyelmet.

---

24 <https://www.psychologos.ru/articles/view/vrednye-privychki-dvoe-zn--kak-izbavlyatsya%20?%3E>  
[Letöltve: 2018.08.19.]

25 Ibid.

## 2.4. Új szokások kialakítása

Kezdjük egyből azzal, hogy megnézünk egy egyszerű példát. Tétélezzük fel, hogy szeretnénk elkezdni rendszeresen futni, főként azért, mert már nemcsak a médiából halljuk, hogy ez mennyire egészséges, hanem egyre több ismerősünk esküszik rá, hogy a reggeli futás csodákat művel. Felmerül a kérdés: mit kellene tennünk ahhoz, hogy a reggeli futás szokásunkká váljon? A válasz egyszerű: reggelente felkelés után menjünk futni. Ennél sajnos kicsit bonyolultabb a dolog. Kozlov szerint (aki maga is napi szinten kocog) a következő folyamatok fognak bennünk lejátszódni, amint nekiálunk szokásunk kialakításának:

„Az első néhány nap érdekes, izgalmas lesz, aztán kb. két héten keresztül figyelniük kell magukat, mivel előfordul majd, hogy minden csepp akaratérőnkre szükségünk lesz. Kb. a harmadik hét után a reggeli futás könnyű és természetes lesz. Három hónapon belül már jellemünk és életünk részévé fog válni ez a szokás. Szinte már furcsa lesz, ha kimarad napunkból...”<sup>26</sup>



N. I. Kozlov (bal szélső futó)  
a tréningeken minden reggel futni viszi a résztvevőket

<sup>26</sup> <https://www.psychologos.ru/articles/view/priuchenie-dvoe-zn--kak-sozdaetsya-privychka>  
[Letöltve: 2018.08.19.]

Kozlov kihangsúlyozza, hogy egy új szokás kialakításánál alapvető fontosságú az akarat erő (lásd az *Önfegyelem, akarat erő, hozzáállás* című fejezetet). Ha ez hiányzik, az új szokás kialakításának első fázisában nagy valószínűséggel kudarcot fogunk vallani, ezért akarat erőnk erősítése és fejlesztése együtt kell járjon az új szokás kialakításával. Legalább ilyen fontos az is, hogy ki tudjunk lépni komfortzónánkból (lásd a komfortzónáról szóló fejezetet), hiszen lényegében minden új szokás elsajátításához fel kell adnunk kényelmünköt. Fontos azonban, hogy az adott szokás csupán addig esik majd kívül komfortzónánkon, amíg az megszokottá, természetessé nem válik – ezután kiterjesztett komfortzónánk része lesz. Kozlov szerint új szokásunk akkor válhat személyiségünk részévé, ha a következő körülmények adottak:

1. Ha látjuk az új szokás értelmét és szükségességét.
2. Ha az új szokás jól illeszkedik életmódunkhoz és környezetünk is támogatja azt.
3. Ha az elsajátított szokás pozitív hatása gyorsan megmutatkozik.<sup>27</sup>

James Clear *Atomic Habits* című könyvében négy lépést határoz meg, melyeken végighaladva könnyedén és hatékonyan sajátíthatunk el új szokásokat. Ezt a négy lépést a szokáskialakítás törvényeinek nevezi:

1. A választott jel legyen nyilvánvaló.
2. A jutalom utáni sóvárgást, vágyat tegyük vonzóvá.
3. A jelre adott reakciónk legyen könnyen véghezvihető.
4. A jutalom legyen kielégítő.

Mielőtt megnéznénk, hogy konkrétan mit jelentenek ezek a törvények, elmondjuk, hogy a rossz szokásaink elhagyását a négy törvény megfordításával tudjuk kivitelezni. Tehát a rossz szokásunkat kiváltó jelet tegyük láthatatlanná, a jutalom utáni sóvárgást alakítsuk úgy, hogy egyáltalán ne legyen vonzó, a jelre adott reakciót nehezítsük, végül a jutalmat változtassuk meg úgy, hogy az ne legyen kielégítő.

---

<sup>27</sup> Ibid.

A futás szokássá alakításánál maradvá nézzük meg, Clear négy törvénye hogyan segíthet nekünk ebben. Első lépésben egy olyan jelet kell választanunk, amely nyilvánvalóan utal arra, hogy futnunk kell. Ezt megoldhatjuk például úgy, hogy esténként kiteszük a futócipőnket és a futóruhánkat az ágyunk melletti székre, hogy reggel, mikor felkelünk, jelezze nekünk, hogy futni megyünk. A reggeli futás bizonyítottan pozitív hatással van (sok más dolog mellett) a metabolizmusunkra. A reggeli futás beindítja az emésztésünket, így a gyomrunk működését is, tehát éhesebbek leszünk reggeli előtt, és az étel sokkal jobban fog esni, mert metabolizmusunk (úgy, mint mi magunk is) már „felébredt” állapotban lesz. A szokás közvetlen jutalmának tehát tekinthetjük azt, hogy jóleső reggelivel csillapíthatjuk éhségünket. Ez éppen elég vonzó ahhoz, hogy már a futás előtt sóvárogjunk a kielégítő reggeli után, tehát a második törvényt is kipipálhatjuk. A harmadik törvény, hogy a jelre adott reakció legyen könnyen kivitelezhető. A futás esetében ennél mi sem egyszerűbb. A lényeg, hogy kicsivel kezdjük és fokozatosan növeljük az intenzitást. Tegyük fel, hogy úgy határoztunk a szokás kialakításának tervezésekor, hogy legalább 20 percet fogunk futni minden reggel. Fizikumunktól függően kezdhethetjük például úgy, hogy 5 percet gyalogolunk, 5 percet kocogunk, majd mindkettőt megismételjük még egyszer. Fokozatosan csökkentjük a gyaloglást, egyúttal növeljük a kocogást, és pár hét után az tűnik majd fel, hogy különösebb erőfeszítés nélkül végigkocogjuk a 20 percet. Két hónap után pedig már teljes 20 percen keresztül futunk (nem kocogunk). Ez a fokozatosság biztosítja számunkra, hogy a reggeli futás mindig kivitelezhető legyen, soha ne legyen annyira nehéz, hogy ne érezzünk hozzá elég motivációt. A negyedik törvény pedig már eleve helyén van, hiszen a futás jutalma teljes mértékben kielégítő, akár a jóleső reggelit, akár a futás számtalan más pozitív hatását vesszük figyelembe (pl. frissesség, éberség, szinten tartott testsúly, motiváltság, energikusság stb.).

Clear konkrét törvényei, amellet, hogy logikusak és egyértelműek, könnyen átültethetők a gyakorlatba, mindössze egy kis időt kell arra szánnunk, hogy alaposan megfontoljuk elsajátítandó szokásunk jellegét, és olyan módon alakítsuk ki az adott szokás kialakításának lépéseit, hogy azok összhangban legyenek az említett törvényekkel.

### 3. MOTIVÁCIÓ

Könyvünk több fejezetében vizsgálunk olyan tényezőket, amelyek közvetlen módon befolyásolják életminőségünket: célok, szokások, komfortzóna, halogatás. Bár ezek a részek egyértelműen el vannak különítve, valójában nem lehet róluk elszigetelt módon beszélni, mivel szorosan kapcsolódnak egymáshoz. A célok segítenek a halogatás elkerülésében, a komfortzónából való kiköknés új célokat eredményezhet, szokások nélkül szinte lehetetlen következetesen haladni a céljaink felé. A motiváció egy újabb tényező a sorban, amely kölcsönösen áthatja a többit és mind közül a legalapvetőbb fontosságú. Hogy a motiváció mennyire fontos szerepet játszik életünkben, illetve hogy mennyire foglalkoztatja a kutatókat, az is jól bizonyítja, hogy csak a TED.com honlapján a *motiváció* szóra rákeresve több száz előadás jelenik meg képernyőnkön.<sup>28</sup>

Az idegtudományi kutatásoknak köszönhetően ma már sokat tudunk a motiváció biokémiájáról, pontosabban arról, hogy milyen ingerületátvivők (neurotranszmitterek) játszanak fontos szerepet a motiváció érzeténél. Az egyik legfontosabb hajtóerőt a dopamin molekula adja, amely központi szerepet tölt be az agy jutalmazórendszerében.<sup>29</sup> Sokáig úgy tudtuk, hogy a dopamin maga a jutalom, amivel az agyunk jelez, ha a szervezet számára

---

28 TED (Technology Entertainment and Design): Ideas Worth Spreading, találatok a 'motiváció' szóra: <https://www.ted.com/search?q=motivation> [Letöltve: 2018.10.07.]

29 The Role of Dopamine in Motivation and Learning. 2015 = <https://neurosciencenews.com/dopamine-learning-reward-3157/> [Letöltve: 2018.10.06.]

pozitív dolog történik (pl. csillapítjuk az éhséget, elérünk egy kitűzött célt stb.). Robert Sapolsky viselkedéskutató új megvilágításba helyezte ezt a problémát. Majmokon végzett megfigyeléseiből rájött, hogy az agy nem az elvégzett munka után jutalmazza a szervezetet, hanem már a jutalom előérzeténél.<sup>30</sup> Számunkra ennek két okból nagy a jelentősége. Egyrészt ebből látjuk, hogy a motiváció esetében mennyire fontos az egyén hozzáállása, szellemi beállítottsága egy adott feladathoz, problémához, illetve viselkedésmintához (szokáshoz). Másrészt ez a kutatás (is) jól szemlélteti, hogy az emberi viselkedésmintázatokban (köztük a motivációban is) mennyire fontos a megfelelő hormonok és ingerületátvivő anyagok egyensúlya és az őket irányító biokémiai mechanizmusok helyes működése. Tudjuk, hogy rossz kedvünket és demotiváltságunkat befolyásolni tudjuk pozitív hozzáállásunkkal, ugyanakkor az alacsony motivációs szint eleve megnehezíti, esetleg meg is akadályozza, hogy pozitívan szemléljük a világot és benne magunkat. Ilyenkor az utolsó csepp akaraterőnket kell felhasználnunk, hogy beindítsunk egy a pozitív irányba mutató folyamatot,<sup>31</sup> például a testmozgás segítségével.

John J. Ratey *Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain* (Szikra: *A testmozgás és az agy forradalmian új tudománya*) című könyve<sup>32</sup> az egyik legátfogóbb összefoglalása annak, hogy milyen hatással van mentális és kognitív állapotunkra a testmozgás. A könyvben rengeteg olyan esettanulmány és kutatási eredmény olvasható, amelyek egyértelműen bizonyítják, hogy a testmozgás javítja a hangulatot, enyhíti vagy teljesen megszünteti a depresszió tüneteit, segít a demencia megelőzésében, hatékonyabbá teszi a memóriát és a tanulási képességet, és főként motiváló erővel bír. A könyv első fejezetében egy szinte megdöbbentő kimenetelű

30 Sapolsky kiváló előadó, *Human Behavioral Biology* című stanfordi előadásorozatában részletesen és élvezetesen beszél az emberi viselkedésről: <https://www.youtube.com/watch?v=NNnIGh9g6fA&index=1&list=PL150326949691B199> [Letöltve: 2018.10.06.]

31 Krónikus, hosszú távon fennálló demotiváltság, rossz hangulat és depressziós tünetek esetén, ha már semmihez nem érzünk elég akaraterőt, javasolt szakemberhez fordulni.

32 Ratey, John J. 2008. *Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain*. New York: Little, Brown and Company. A szerző TEDx előadása könyvének központi témájáról online itt nézhető meg: <https://www.youtube.com/watch?v=hBSVZdTQmDs> [Letöltve: 2018.10.06.]

kutatásról olvashatunk. Az államokbeli Naperville város iskolakörzetében bevezették a kora reggeli, nulladik órás testnevelést, amely során intenzív testedzést végeztek a diákok. Ez általában futás volt, és az volt a cél, hogy felvigyék a diákok pulzusát a maximum érték 80–90%-ára. Egy éven belül a diákok közötti túlsúlyos állapot dramatikusan csökkent, az országos 30%-ról 3%-ra. Ami még ennél is meglepőbb, a diákok tanulási teljesítménye olyan szintre emelkedett, hogy a nemzetközi TIMSS (Trends in International Mathematics and Science Study) felmérésen világszűk (!) lettek. A testmozgás számtalan pozitív hatása szervezetünk testi és szellemi állapotára megkérdőjelezhetetlen. Ezzel valójában ellentétes folyamatot eredményez a fentebb említett, a demotiváció és a rossz hangulat kölcsönös negatív visszahatásával szemben: a testmozgás pozitív hatásának tudata motiváló erővel bír, a valós testmozgás alatt és után is agyunk jutalmazórendszere bőségesen kifizet minket, ami tovább erősíti a motivációnkat, hogy aztán újra mozogjunk, és így tovább.

Daniel H. Pink, 2010-ben magyarul is megjelent, *Motiváció 3.0* című könyve meglepő ismereteket ad arról, hogy mi is az, ami ösztönöz minket. A könyv olvasmányos és hasznos is, ajánlani tudjuk. Ha viszont valaki szeretne ízelítőt kapni a tartalomból, érdemes megnézni a szerző TED-előadását,<sup>33</sup> melyben tömören, informatívan és rendkívül szórakoztatóan foglalja össze könyvének főbb gondolatait. Előadását a Karl Duncker 1945-ös gyertya-probléma kísérletének ismertetésével kezdi. Alanyként a feladatunk nagyon egyszerű: függőleges állapotban fel kell erősítenünk egy égő gyertyát a falra, de úgy, hogy egy csepp viasz se csöpöngen le a földre. A gyertyán, gyufán és egy doboz rajszögön kívül semmi más nem áll rendelkezésünkre. Ez egy pszichológiai kísérlet, mely a kognitív teljesítőképességet méri (konkrétan a funkcionális fixáció hatását a problémamegoldó készségre). A megoldáshoz kreativitásra van szükség: a rajszögek dobozát kell a rajszögekkel felerősítenünk a falra, mely aztán polcként funkcionál a gyertya számára, és a viaszt is felfogja. Pink ezt a kísérletet azért emelte

33 Daniel H. Pink. 2009. *The Puzzle of Motivation* = [https://www.ted.com/talks/dan\\_pink\\_on\\_motivation?language=en#t-337691](https://www.ted.com/talks/dan_pink_on_motivation?language=en#t-337691) [Letöltve: 2018.10.06.]

ki, mert később kutatók további kísérletek alapjául is felhasználták. Többek között azt nézték meg, hogy mi történik, ha pénzbeli jutalommal ösztönzik az alanyokat. Az eredmény megdöbbentő: akiknek pénzt ígértek, sokkal lassabban oldották meg a feladatot azokhoz képest, akiknek nem kínáltak jutalmat. A következtetés az, hogy a jutalommal való ösztönzés elnyomja a kreativitást, ugyanis a figyelem túlzott fixálásával nehezíti a megoldási lehetőségek felismerését. Pink kihangsúlyozza, hogy a 21. században (főként a problémák összetettebb jellege miatt) egyre fontosabbá vált, hogy az egyének belső (intrinzik) motivációja hajtsa őket a mindennapi életükben, de még a munkájukban is, mivel a külső (extrinzik) motiváció túlságosan visszafogja a kreativitásukat. Pink három fő tényezőben látja a motiváció kulcsát: *önállóság* (hogy érezzük, saját kezünkben van az irányítás); *kiválóság* (az érzés, hogy valami számunkra fontosban egyre jobbak legyünk); és *cél* (hogy valami olyasmi felé haladjunk, ami túlmutat saját magunkon). Mondanivalójának lényege erősen leegyszerűsítve valójában az, hogy ne a külső motivációkra hagyatkozzunk, hanem inkább azon dolgozzunk, hogy belső motivációnk szintjét a lehető legmagasabban tartsuk.

Belső motivációnk egyik kiteljesedési formája a Csíkszentmihályi Mihály által flow-nak nevezett jelenség,<sup>34</sup> mely a pozitív pszichológia alapvető fogalmává vált. Amikor épp flow-élményben van részünk, a külvilág szinte megszűnik számunkra, és csak a figyelmünk központjában lévő dologra koncentrálnunk, amelyben örömmel leljük. Teljes beleélésésként, hiperfókuszaként is hivatkoznak a flow-állapotra. Ebben az élményben szinte bármilyen tevékenység közben részünk lehet. Vannak, akik a napi futás alatt érzik, mások munka közben, megint mások egy probléma megoldásán gondolkodva. A flow-élmény erősen belső motivációra épül, tehát egy olyan tevékenységet kell végeznünk, amelynél maga a tevékenység végzése okoz örömet, nem pedig annak eredménye vagy az azért járó jutalom. Egy önfelerősítő visszacsatolási folyamatról van szó, mivel a flow-élmény eleve erősíti a belső motivációt, amitől sokkal valószínűbb az újabb flow, amitől ismét motiváltak leszünk, és így tovább.

34 Csíkszentmihályi Mihály. 2018. *Flow–Az áramlat–A tökéletes élmény pszichológiája*. Budapest: Akadémiai Kiadó.



Motivációnk szintjét leginkább hozzáállásunkkal tudjuk befolyásolni. Értjük ez alatt azt, hogy ha épp nem érezzük magunkat motiváltként, vagy kimondottan demotiváltak vagyunk, célunkká azt tesszük, hogy újra motiválttá tegyük magunkat, és ennek érdekében hajlandóak is vagyunk tenni valamit. Manapság, az internet világában, ez egy egészen könnyedén teljesíthető küldetés, leginkább azért, mert ezernyi olyan forrást találunk online, amelyekben számtalan motivációs technikáról és módszerről szerezhetünk tudomást, de ha épp arra van szükségünk, motiváló kisfilmek és videók közül is válogathatunk. Képtelenség lenne akár csak nagyvonalakban is összefoglalni, hogy konkrétan milyen típusú motivációs anyagokat lehet az interneten találni, de hogy érzékeltessük, mennyire hasznos forrásokra lehet bukkanni, nézzünk meg egy konkrét példát. Egy fiatal számára az egyetemi évek nagymértékben befolyásolják azt, hogy miképpen gondolkodik majd az önmotivációról, hiszen szinte állandó jelleggel ki van téve olyan helyzeteknek, amelyekben saját magát kell motiválnia (tanulás, beadandó írása stb.). Éppen ezért példának egy YouTube-csatornát választottunk, melyet egy egyetemista hozott létre egyetemistáknak. Thomas Frank csatornájáról<sup>35</sup> van szó, melynek jelenleg 1,26 millió feliratkozottja van. A csatorna fő célja, hogy segítse az egyetemistákat teljesítményük növelésében. A videók rövidek, tömörek és hasznosak, de ami a legfontosabb, hiteles forrásokra épülnek. Thomas Frank legtöbb videójában tudományos ismeretterjesztő könyvekből kinyert hasznos tanácsokat oszt meg, de nagyon sok videója teljes mértékben eredeti tartalomra épül. Vannak például olyan videóik, amelyekben olyan okostelefon-alkalmazásokat mutat be, melyek segítenek a produktivásban, motiválnak, segítenek leszokni rossz szokásokról, illetve elsajátítani új, hasznos szokásokat. Van videója arról, hogyan tudjuk motiválni magunkat, hogyan kerüljük el a halogatást, és beszámol számtalan módszerről, melyekkel feljavíthatjuk az életminőségünket. Frank rendkívül alapos. Nemcsak arról beszél, hogy mivel tudjuk motiválni magunkat,

---

35 Frank, Thomas = <https://www.youtube.com/channel/UCG-KntY7aVnIGXYEBQvmBAQ> [Letöltve: 2018.10.06.] Thomas Frank ingyenesen letölthető e-könyve (*10 Steps to Earning Awesome Grades [10 lépés, mellyel szuper jegyeket szerezhetünk]*) megtalálható a szerző honlapján: <https://collegeinfogeek.com/get-better-grades/> [Letöltve: 2018.10.06.]

hanem arról a gyakori esetről is, amikor valaki hiába tudja, mit kellene tennie, hogy motiváltabb legyen, demotiváltsága miatt mégsem képes venni a fáradságot, hogy ezt megtegye. Ezzel el is érkeztünk a lustaság és az önfegyelem témájához, melyekkel visszakanyarodunk a hozzáálláshoz. Nagyon fontos tudatosítani azt, hogy állandóan magas szintű motiváció nem létezik. Mindenkinek vannak rossz napjai, nehezebb időszakai, mikor kevésbé érzi magát motiváltnak. Ezekben a helyzetekben az önfegyelem gyakorlása elengedhetetlen. Tudnunk kell, hogy céljaink eléréséhez munka vezet, és a munka nem mindig könnyű és élvezetes. De nagyon nem mindegy, hogy milyen az arány! Kevés örömteli munka és sok szenvedés, vagy pedig olykor némi nehézség, de nagyrészt flow-élmény munka közben. Szerencsére van választásunk, és a kimenetel csakis rajtunk, a hozzáállásunkon múlik. Arról, hogy konkrétan milyen módon tudunk változtatni hozzáállásunkon és szokásainkon, illetve hogy miképpen tudjuk motiválni magunkat, a *Szokások* és a *Disztanciya* című fejezetekben olvashatunk részletesebben.

## 4. ÖNFEGYELEM, AKARATERŐ, HOZZÁÁLLÁS

Motivációról szóló fejezetünkben röviden kitértünk az önfegyelemre és a hozzáállásra. Mivel e két tényező alapvető fontosságú belső motivációnk szinten tartásában, nézzük meg részletesen összefüggésrendszerüket. Az önfegyelem kéz a kézben jár az akaraterővel, éppen ezért a kettő különválasztása már csak meghatározásuk céljából sem egyszerű feladat. Ha mégis meg kell fogalmaznunk, hogy mi a különbség közöttük, azt mondhatnánk, hogy az önfegyelem annak a mutatója, hogy mennyire vagyunk képesek valami olyat megtenni, amihez nincs kedvünk, míg az akaraterő annak a mértéke, hogy az adott cselekvést milyen intenzitással, mennyi időn keresztül, mennyi akadály ellenére vagyunk hajlandóak (el)végezni. Az akaraterő meghatározását meg lehet közelíteni úgy is, ha azt annak ellentettjével, a lustasággal hasonlítjuk össze.

Kozlov a következőket írja az akaraterőt és lustaságot összehasonlító cikkében: „Az akarat (vagy akaraterő) egy készség és szokás, amely szándékolt erőfeszítések többszörös ismétlése után alakul ki. Nem elég, ha valaki csak egyszer megy karateedzésre, hogy fejlessze az akaraterejét. A lustaság és az akaraterő szüntelenül harcolnak a hatalomért: aki nagyobb, aki erősebb, az kormányoz, a másoknak hallgass a neve.”<sup>36</sup> Többek között ezért is érdemes

---

36 <https://www.psychologos.ru/articles/view/razvitie-voli> [Letöltve: 2018.08.26.]

egyszerű dolgok teljesítését beterveznünk, olyanokét, amelyekről tudjuk, hogy az aktuális akaraterőnk szintjén meg tudjuk őket csinálni. Érdeemes ezeket pontos határidővel feljegyezni. Először alakítsunk ki magunknak egy reális, ám számunkra vonzó időbeosztást, ezután lássunk hozzá annak teljesítéséhez. Pl. reggel 7.00-kor felkelek, tornázok, aztán reggelizek valami egészségeset. Időben indulok munkába. Este legkésőbb 23.00-kor lefekszem aludni. Amennyiben akaraterőnk számára ez már túl megerőltető, alakítsuk át napirendünket úgy, hogy az abban leírtakat teljesíteni is tudjuk. Nagyon fontos, hogy kis lépésekben haladjunk, ezzel is folyamatos sikerélményt szerezve magunknak. Ha hetente akár csak egy dolgot adunk hozzá napirendünkhöz, már az is hatalmas előrelépésnek számít.<sup>37</sup>

Nagyon gyakran a lustaság hallgatásra kényszeríti az akaraterőt azzal, hogy mindenféle kifogásokat, érveket produkál a betervezett feladat, tevékenység ellen. Nagyon nehéz a lustaság hatalmi pozícióját átadni az akaraterőnek, mivel a lustaság rendkívül ravasz, kifinomult módszerekkel próbálja ezt megakadályozni.<sup>38</sup> Az akaraterő azonban, ha hatalomra tör, bölcsen viselkedik, nem szünteti meg a lustaságot, hanem inkább szolgálatába állítja azt. A lustaság időben jelezhet az embernek, hogy most már ideje pihenni, az akaraterő pedig ilyenkor eldönti, hogy ez valóban így van-e, és e szerint cselekszünk. Az akaraterő ezért kihatással van a testi és szellemi állapotunk harmóniájára is, ugyanis önmagában képes motivációként és a további munkavégzéshez szükséges erőforrásként is funkcionálni. „Egy erős akaraterőjű ember nagyon ritkán beteg, és gyakran gondolkodik logikusan. Mindennap valamilyen új ötlet jut eszébe, folyamatosan új dolgokba vág bele. Egy ilyen embert távolról fel lehet ismerni: jó a testtartása, könnyed a járása, étellel teli a tekintete, és általában mosoly van az arcán.”<sup>39</sup> A cikk végén Kozlov így fogalmaz: „a lustaság az összes erőforrást szétválasztja és felemészti, az akaraterő azonban összegyűjti és mozgósítja azokat”<sup>40</sup>

---

37 Ibid.

38 <https://www.psychologos.ru/articles/view/volya-i-len> [Letöltve: 2018.08.26.]

39 Ibid.

40 Ibid.

Kelly McGonigal az *Akaraterő-ösztön – Miért fontos? Hogyan működik? Hogyan erősíthető?* című könyvében<sup>41</sup> alaposan körüljárja az akaraterő problémakörét. Könyvéből megtudhatjuk, hogy az akaraterőnk fejlesztésébe fektetett energiánk mellett, hogy többszörösen megtérül, az akaraterőnket is növekvő dinamikával erősíti – ugyanannyi energia befektetése egyre nagyobb mértékben növeli akaraterőnket, ugyanis minden tevékenység, amelyet annak segítségével végzünk el, tovább motivál, aminek hatására egyre hatékonyabbak leszünk, ezáltal növekszik az akaraterőnk. McGonigal könyvéről a Google-nél is tartott előadást a *Talks at Google c.* előadássorozaton, amelyben rendkívül sok hasznos, gyakorlati tanácsot is ad akaraterőnk fejlesztéséhez. Többek között azt is megtudhatjuk belőle, hogy az akaraterőnk fejlesztését négy alapelv mentén kell megkezdennünk. Elengedhetetlen a megfelelő mennyiségű alvás, a meditáció, a testedzés és az egészséges (alacsony glikémiás, növényi alapú) étrend.<sup>42</sup>

Életünk bármely aspektusának feljavításáról is legyen szó, az, hogy hogyan állunk hozzá a folyamathoz, már az elején előre tudja vetíteni a végkifejletet. Ha például úgy akarunk kipróbálni egy új önmotivációs technikát, hogy elvárjuk tőle, már másnap hasson, és mindig hasson, szinte biztos, hogy csalódnunk fogunk. Ha úgy gondoljuk, hogy elvégezzük ezt a technikát egyszer, és többé már nem kell foglalkoznunk a demotiváltsággal, csalódnunk fogunk. Az előző esetben az instant gratifikáció, utóbbiban a rendszeresség, rutinszerűség megkerülésére való hajlam a fő ok. Globális társadalmunk sajnos mindkét jelenséget első kézből ismeri. Az instant gratifikáció azt jelenti, hogy valamire vágyunk, és azt azonnal akarjuk, ezért megteesszük mindazt, amit ahhoz kell, hogy mielőbb megkapjuk – agyunk ilyenkor jutalmaz minket. Ellentété a késleltetett gratifikáció, amikor tudjuk, hogy az ösztönzést előidéző jutalmat csak később kapjuk meg, mégis kitartóan elvégezzük az ehhez szükséges tevékenysége(ke)t. Itt megemlítjük, hogy egy jó szokás elsajátításához vagy egy cél eléréséhez szintén a késleltetett

41 McGonigal, Kelly. 2015. *Akaraterő-ösztön - Miért fontos? Hogyan működik? Hogyan erősíthető?*. Budapest: Ursus Libris.

42 McGonigal, Kelly. 2012. "The Willpower Instinct" | Talks at Google = <https://www.youtube.com/watch?v=V5BXuZL1HAg> [Letöltve: 2018.10.07.]

gratifikációra van szükségünk, ugyanis ezek a folyamatok csak hosszú távú, kitartó munkával hozzák meg gyümölcsüket (lásd a *Szokások és a Célok* című fejezeteket).

Az 1960-as és 70-es években az amerikai Stanford Egyetemen végrehajtottak egy nagyon érdekes kísérletet, melynek alapja az instant gratifikáció volt. Gyerekeknek adtak májvacukrot, és azt mondták nekik, hogy ezt most megehetik, de ha várnak egy kicsit, kb. 15 percet, kapnak mellé még egyet, így már kettőt ehetnek meg. Ha azonnal megeszik, a másodikat már nem kapják meg. A gyerekek egy része azonnal befalta a cukorkát, mások ki-várták a negyed órát, hogy megkaphassák a másodikat is. Évekkel később a kutatók felkeresték a kérdéses gyerekeket, akik akkor már felnőttek voltak. Megállapították, hogy átlagban az élet több területén is sikeresebbek voltak azok a gyerekek, akik az azonnali gratifikáció helyett a késleltetett választották.<sup>43</sup> (Daniel Goleman híres, *Érzelmi intelligencia*<sup>44</sup> című könyvében kifejti, hogy mennyire szoros összefüggés van az egyén érzelmi intelligenciája és az azonnali gratifikációra való hajlama között.) A kísérletet azóta más kutatócsoportok is megismételték.<sup>45</sup> Az eredmények a legtöbb esetben hasonlóak lettek az eredeti kísérlet eredményeihez. John Davidson TEDx-előadásában rávilágít arra, hogy az instant gratifikáció ma már társadalmi problémává vált, és sürgősen tennünk kell annak érdekében, hogy leszokjunk róla.<sup>46</sup> Az instant gratifikáció elkerülése alapvető fontosságú motivációnk szinten tartásában, és az, hogy mennyire engedünk teret neki, a hozzáállásunkon múlik.

Képzeljük el a következő helyzetet: egy egyetemistának éppen egy vizsgára kellene készülnie (késleltetett gratifikáció, hiszen a jutalmat – jó jegyet – csak a sikeres vizsga után kapja meg), de ehelyett számítógépes játékkal játszik, vagy szórakozni megy a barátaival, vagyis olyan tevékenységet

43 Mischel, Walter – Ebbeben, Ebbe B. – Raskoff Zeiss, Antonette. 1972. "Cognitive and attentional mechanisms in delay of gratification". *Journal of Personality and Social Psychology*. 21 (2): 204–218.

44 Goleman, Daniel. 2008. *Érzelmi intelligencia*. Budapest: Háttér Kiadó.

45 Érdeemes megnézni az egyik újabb kutatás során készített felvételeket, ahol a gyerekek reakcióit levideózták: <https://www.youtube.com/watch?v=Yo4WF3cSd9Q> [Letöltve: 2018.10.07.]

46 Davidson, John. 2018. *How Instant Gratification is Harming Society and What to Do About It* = [https://www.youtube.com/watch?v=4StLXX1k\\_9I](https://www.youtube.com/watch?v=4StLXX1k_9I) [Letöltve: 2018.10.07.]

végez, amely instant gratifikációval tölti el, hiszen azonnali örömet ad neki. Ezeket a tevékenységeket bármikor végezheti, viszont a vizsgára *most* kellene tanulni. A rendszeresség legalább olyan fontos tényező a motivációs szint fenntartásában, mint az instant gratifikáció kerülése. Nézzük meg a fenti példát azzal a különbséggel, hogy egyetemistánknek most 3 napja van felkészülni a vizsgára, és ha minden nap legalább 4 órát szán tanulásra, a vizsgát sikeresen teljesíti. Első nap úgy dönt, inkább valami mást csinál, hiszen még így is marad két napja, és csak napi 6 órát kell majd tanulnia. A második napon leül tanulni, de figyelme elkalandozik, különféle oldalakat böngészik, videókat néz, míg végül ez a nap is elmegy. A harmadik napon arra ébred, hogy 12 órát kell majd tanulnia, ami már alapvetően stresszessé teszi. Az emelkedett stressz miatt olyan dolgok is zavarják tanulás közben, amelyek máskor nem szokták, amiktől még idegesebbé válik, míg végül tanulási teljesítménye drasztikusan alacsony szintre csökken. Hogy legalább egyszer át tudja nézni az anyagot, egész éjszaka ébren marad, emiatt a vizsga napján teljesen kimerült, emlékezőképessége minimális szinten van. A történet végét az olvasó fantáziájára bízunk. A lényeg, hogy egyetemistánk alapvetően a rendszerességet kerülte el, ezzel önmaga erősítette fel egyre nehezedő helyzetét, mely a vizsgához közeledve drasztikusan romlott (a folyamatban megbúvó mechanizmus részleteiről a *Prokrasztináció (halogatás)* című fejezetben részletesen írunk). Ismét a hozzáállásban gyökerezik a probléma forrása. Egyetemistánk hiába van tudatában ön-motivációs technikáknak, ha saját hozzáállásával komolytalanná teszi azok alkalmazását. A hozzáállást a nem jól vagy egyáltalán nem felállított cél (egy napnyi tanulással átmenni a vizsgán), illetve az irracionális jövőkép (egy napnyi tanulás elég) döntheti negatív irányba.

Nézzük meg az önmotiváció másik alapvető tényezőjét: az önfegyelmet. Önmagunk fegyelmezése akaraterőnk legjobb próbája. Az pedig, hogy milyen erősen akarunk valamit, olyasmi, ami döntés kérdése. Jocko Willink 2017-ben megjelent, *Discipline Equals Freedom (Fegyelem egyenlő szabadság)* című könyvében lényegre törően mutatja meg, hogy mi az, amit a legtöbb önségítő könyv nem elég mélyen vagy egyáltalán nem tárgyal: az önfegyelem. Hiába ismerjük a leghatékonyabb módszereket, amelyekkel

elérhetjük céljainkat. Ha nincs elég önfegyelmünk, semmire sem megyünk ezzel a tudással. Willinkről érdemes tudni, hogy egy nyugdíjazott haditengerészeti kommandós, aki 20 évnyi szolgálat után több könyvében is kifejti, mennyire fontos az életben a felelősségvállalás<sup>47</sup> és az önfegyelem. Legfontosabb üzenete szerint a fegyelem teszi igazán lehetővé a szabadságot. Bár az állítás paradoxonnak tűnhet, a szerző számos élethelyzetet mutat be, melyekben az önfegyelem valóban szabadságot eredményez. A közismert amerikai *Success Magazine*-nak adott interjújában<sup>48</sup> Willink a következő példát hozta fel: ha egy reggel önfegyelmet nem gyakorolva úgy döntünk, hogy tovább alszunk, aznap kevesebb teendővel tudunk végezni. A lemaradást csak úgy lehet behozni, ha másnap korábban ébredünk, ez esetben viszont jóval kevesebbet tudunk aludni, mint kellene, ezért a kialvatlanság miatt az átlagosnál kevésbé vagyunk hatékonyak. Emiatt a harmadik nap ismét korán kell kelniünk. Vegyük észre, hogy egy nap nem fegyelmeztük magunkat, és ennek az lett az eredménye, hogy két másik napon fáradtan kellett túlóránunk. Ha ezt kivetítjük a szabadidőre, láthatjuk, hogy a szabadidőnkkel való „visszaélés” (vagyis tovább aludni, mint szoktunk) ahhoz vezet, hogy két napon keresztül semmi szabadságunk sincs a szabadidőnk felett, hiszen a lemaradás miatt végig dolgoznunk kell. Ha a kérdéses napon fegyelmeztük volna magunkat, és időben felkelünk, aznap és a rá következő két napon is szabadon rendelkezhetünk volna szabadidőnkkel.

Az önfegyelemről, hozzáállásról és felelősségvállalásról, valamint a motivációról, célokról és szokásokról az új média segítségével az utóbbi két évben nemzetközileg is híressé vált kanadai pszichológiai professzor, Jordan B. Peterson rendkívül célratörően és átfogóan beszél. Peterson YouTube-csatornájának,<sup>49</sup> melyen egyetemi és nyilvános előadásai érhetőek el, 1,5 millió feliratkozója van, új könyve, a *12 szabály az élethez – Így kerüld el*

47 Willink, Jocko – Babin, Leif. 2015. *Extreme Ownership: How U.S. Navy SEALs Lead and Win*. New York: St. Martin's Press. Willink *Extreme Ownership* (Extrém tulajdonjog) című TEDx-előadása ize-lítő a könyvből: <https://www.youtube.com/watch?v=ljqr3BcqWM&t=733s> [Letöltve: 2018.10.07.]

48 Willink, Jocko. 2017. *Success Magazine*-interjú = <https://www.youtube.com/watch?v=j3UkRFyaALI> [Letöltve: 2018.10.07.]

49 Jordan B. Peterson YouTube-csatornája, amelyen több száz egyetemi és nyilvános előadása is elérhető: [https://www.youtube.com/channel/UC\\_Lf53ZEJxp8TtOkHwMV9Q](https://www.youtube.com/channel/UC_Lf53ZEJxp8TtOkHwMV9Q) [Letöltve: 2018.10.07.]



a *káoszt*<sup>50</sup> több millió példányban jelent meg világszerte. Peterson tanácsai valószínűleg azért olyan vonzóak, mert a hétköznapi emberek hétköznapi problémáit nem egymástól elszigetelten kezeli, hanem olyan összetett, az élet minden aspektusára kiterjedő iránymutatást ad, amely átlátható és követhető. Stílusa egyenes, kijózanító hatású, ezzel is szembemegy a ma oly gyakori önségítő könyvek túlságosan is figyelmes, az olvasónak utasítást még csak véletlenül sem megfogalmazó stílusával. Peterson nem kerülgeti a forró kását, nem bajlódik a feltételes móddal, pragmatikus hozzáállással konkrétan megmondja, hogy ha valamit akarunk, akkor ne csak beszéljünk róla, hanem tegyünk is annak érdekében. Gyakran Nietzsche gondolatából indít, aki szerint, ha az embernek van életcélja, bármivel meg tud küzdeni. Ezért mondja Peterson, hogy első lépésben egyértelműen meg kell fogalmaznunk, hogy mit szeretnénk elérni. Célunknak jelentőségteljesnek kell lennie számunkra, és összegegyeztethetőnek kell lennie életfilozófiánkkal. Önmagunk fegyelmzése célunk elérésében akkor működik igazán, ha realisztikus elvárásokat állítunk fel magunknak. Peterson szerint a következő kérdést kell feltennünk: mi az a minimum, amit hajlandó vagyok megtenni a mai napon annak érdekében, hogy közelebb jussak a kitűzött céloomhoz? Fontos, hogy legyünk őszinték magunkhoz, és ha megvan a válasz, alkalmazzuk is. Másnap tegyük a lécet kicsivel magasabbra, harmadnap ismét csináljunk valamivel többet, és hamarosan elérkezünk arra a szintre, ahol produktívitasunk már önmagában motiváló erőként fog hatni. Ahhoz, hogy valóban következetesek tudjunk lenni, nagy segítségünkre lehet, ha leírjuk tervünket, célunkat vagy céljainkat, és készítünk egy napi lebontású időbeosztást. Peterson nagy hangsúlyt fektet az időbeosztás felállítására, ugyanis ez az egyik olyan terület, ahol az emberek hajlamosak hibát elkövetni. Nem szabad ugyanis olyan időbeosztást készítenünk, amelytől azt érezzük, hogy bebörtönöztük magunkat. Az időbeosztás készítésénél arra kell törekednünk, hogy olyan napokat tervezzünk magunknak, amelyeket szívesen megélnénk, nem pedig olyat, ahol sorban jönnek egymás után a feladatok, melyek a nap végére teljesen kimerítenének. Valószínűleg örülnénk, ha a

---

50 Peterson, Jordan B. 2018. *12 szabály az élethez – Így kerül el a káoszt*. Budapest: 21. Század Kiadó.

nap végén azt érezhetnénk, hogy egyrészt csináltunk aznap valami hasznosat, másrészt megvolt a szabadságunk, hogy saját tempónkban haladjunk, és maradjon energiánk valamilyen szabadidős tevékenységre is. Ha olyan napot tervezünk magunknak, amelyet igazán szeretnénk átélni, eleve motíváltabban kezdünk hozzá. Rendkívül fontos az is, hogy a feladatok elvégzéséért megfelelően jutalmazzuk magunkat: a jutalom ne legyen aránytalanul nagy, de jelentéktelenül kicsi sem. Egy olyan időbeosztástól, amelytől hasznosnak, ugyanakkor szabadnak érezzük magunkat, lényegesen csökkenti az önfegyelmzés mértékét, illetve elősegíti a pozitív hozzáállást.

Előfordulhat az is, hogy rossz szokásaink miatt nem tudjuk magunkat kellőképpen motiválni és fegyelmezni, emiatt hozzáállásunkon sem tudunk változtatni. Ilyenkor nem kell azzal foglalkoznunk, hogy milyen jó szokásokat kellene elsajátítanunk. Peterson azt javasolja, hogy először hagyjuk abba azokat a rossz szokásokat, amelyekről tudjuk, hogy ártanak nekünk, és amelyekről azt is tudjuk, hogy – ha igazán akarjuk – abba tudjuk hagyni őket. Ez a két feltétel nagyon fontos. Nem az összes rossz szokásunkat kell egyből elhagyni, valószínűleg erre képtelenek lennénk, hiszen nem hiába váltak ezek a tevékenységek rossz szokásainkká. Elsőre bőven elég, ha kiválasztunk egy olyan rossz szokást, amelyet abba tudunk hagyni. Ha ez sem megy, csökkentsük a gyakoriságát a felére. Ha még ez is túl nehéz, csökkentsük 10%-kal, majd két hét múlva újabb 10%-kal, míg végül teljesen el nem hagyjuk. Aztán jöhet a következő szokás. A lényeg a következetesség és a fokozatosság, akár rossz szokások elhagyásáról, akár jó szokások elsajátításáról van szó. Ha a fokozatosságot betartjuk és annak szintjeit realiztikusan állítjuk be, nem lesz problémánk az önfegyelmével.

## 5. KOMFORTZÓNA

A komfortzóna az az állapot vagy helyzet, amikor kényelmesen, biztonságban érezzük magunkat. Kényelmes minden, amit megszoktunk, ami rutinszerű, ami fenntartható, ami jól be van rendezve, ami nem billent ki az egyensúlyi állapotból. Egy olyan világ a kényelmes, amelyet ismerünk, amelyben minden stabil és kiszámítható. Komfortos, ha az történik velünk, amire számítottunk: időben jön a villamos, időben kezdődik a munkahelyi megbeszélés, azt mondja a főnökünk, a párunk, a barátunk, amire épp számítottunk.

A komfortzónánk határai mögött egy kockázatzóna húzódik meg. Az ember fejlődésének alapvető feltétele a komfortzónából való kilépés és a kockázatzónába való ésszerű belépés. Általában minél fiatalabb valaki, annál könnyebb a komfortzónája szélesítése, elhagyása. Ha azonban egy egészséges ember túl sokáig marad a komfortzónájában, illetve nem tesz semmi erőfeszítést, hogy kilépjen belőle és szélesítse annak határait, akkor ennek a személynek alábbhagy a fejlődése, sőt mit több, ilyenkor gyakran akár degradálódik is. Megelégszik azzal, hogy egy jól berendezett otthonban van, amikor a fotelben ülve vagy a díványon fekvve eléri a távirányítót és bekapcsolja a kedvenc TV-csatornáját anélkül, hogy fel kellene állnia. Szidja a főnökét, a férjét, a feleségét, a szomszédját, de semmit nem tesz állapota javulásának érdekében.

A komfortzónán belül létezik a jó öreg „járta út”, amelyet a népi bölcsesség nem ajánl „a járatlanért elhagyni”. Tudni kell azonban, hogy ha a komfortzóna határain belül maradunk, nem tudunk sikert elérni, és nagy valószínűséggel a hétköznapi szürkeség válik számunkra meghatározóvá. Jogosan

merülhet fel a kérdés: de hisz mi abban a rossz, ha biztonságban és kényelemben érezzük magunkat? Miért rossz, ha a megérdemelt komfortot ki is használjuk? Mindez akkor rossz, ha kényelmünk csapdájába esünk, mivel ilyenkor a komfortzónánk megnehezíti a fejlődésünket, és akadályozza új készségek elsajátítását. Bármilyen fejlődésről és/vagy tanulásról is legyen szó, az a komfortzónából való kilépéssel jár együtt.

Hosszú távon ez a „járt út” nem mindig szolgálja a céljainkat. Az az ember, aki csak minimális erőfeszítést tesz, akinek mindig úgy jó, ahogy van, hamar elpuhul, szürkévé és igénytelenné válik. Egy angol közmondás arra buzdít minket: *No pain, no gain* [Ha nincs fájdalom, nincs nyereség]. Több közmondás is hasonló módon arra ösztönöz minket, hogy merjünk kockáztatni, legyünk bátrak: *Aki mer, az nyer; Bátraké a szerencse*. Igazi nagy eredményeket nem lehet a komfortzóna határain belül elérni. Olykor a járatlan út a jó választás, hiszen ha mindig csak a járt úton haladunk, az hamarosan szűkössé, megszokottá és unalmassá válik.

Ha ragaszkodunk az állandósághoz, a biztonsághoz, a kényelemhez, mit fogunk tenni, hogy fogjuk érezni magunkat, amikor tőlünk függetlenül komolyabb változások történnek majd az életünkben? Ha esetleg megszűnik a munkahelyünk, netán kirúgnak? Ha otthagy a párunk? Életünkben sajnos gyakoriak az ilyen jellegű változások is, akár akarjuk, akár nem. Ami ma biztonságosnak, stabilnak tűnik, holnap romokba dőlhet. Az ismert közmondás szerint: *Semmi sem biztos, csak a halál*. Az az ember, aki berendezkedett a stabilitásra, az állandóságra, nagyon nehéz helyzetbe kerül, amikor sorscsapások érik. Az az ember, aki nem tanulta, hogyan lépjen ki komfortzónájából, az ilyen jellegű változásokra nincs kellő módon felkészülve, és amikor ezek bekövetkeznek, a fokozott kényelmetlenség érzetétől egészen a depresszióig terjedő negatív lelki állapotok bármelyikének fogságába kerülhet. Csernus Imre pszichiáter szerint: „Mindig az új és váratlan szituációk mutatják meg az ember stabilitását, tehát azok a helyzetek, amikor kilép a komfortzónából.”<sup>51</sup>

51 <https://www.citatum.hu/cimke/komfortzona> [Letöltve: 2018.08.20.]

## 5.1. Nyikolaj Ivanovics Kozlov és a komfortzóna

A híres orosz pszichológus N. I. Kozlov a *Psychologos* több cikkében is alaposan körüljárja a komfortzóna témakörét, melyről így vélekedik: „Ez az állapot kellemes, de nem mindig hasznos. Jó, amikor az ember komfortosan érzi magát, azonban rossz, amikor nem tud elviselni bizonyos diszkomfortot, kényelmetlenségérzetet.”<sup>52</sup>

Kozlov szerint a „Kilépünk-e komfortzónánkból?” ugyanolyan kérdés, mint a „Kilépünk-e otthonunkból?”. A válasz: „Amikor szükséges, elmegyünk otthonról. Aztán mikor kell, hazajövünk. Reméljük, hogy Ön komfortosan érzi magát otthonában.”<sup>53</sup> A pszichológus szerint a következő szokásokat érdemes elsajátítanunk, hogy szélesítsük komfortzónánkat:

- Minden nehéz feladatot kisebb darabokra (feladatokra) kell osztani. (Hogyan lehet megenni egy elefántot? Egyszerre csak egy harapással.) Ha például félünk nagy közönség előtt fellépni, először gyakoroljunk 2–3 ember előtt. Aztán 5–8 ember előtt. Hamarosan felszabadultan beszélünk 10 fős csoport előtt. És nemsokára már teljesen komfortos lesz számunkra szónokolni nagy közönség előtt is.<sup>54</sup>
- Érdemes elsajátítani a Disztanciya-módszert (lásd a 10. fejezetet), konkrétan a *Jól*-gyakorlatot. Lényege, hogy megtanuljuk annak az állapotnak a megtartását, amikor a pozitívát látjuk a dolgokban, a világ egy barátságos hely, amikor jól vagyunk. Ezt nem azáltal érzük el, hogy elfojtjuk a belső negatív érzéseinket, hanem úgy, hogy létrehozuk a belső örömet.<sup>55</sup> Ha általában minden apróság miatt kizökkennünk, és gyakran dül bennünk a negativitás, a gyakorlat először nem lesz kellemes, és az elsajátítása alatt jócskán komfort-

52 <https://www.psychologos.ru/articles/view/zona-komforta> [Letöltve: 2018.08.26.]

53 Ibid.

54 Ibid.

55 <https://www.psychologos.ru/articles/view/uprazhnenie-horosho-dvoe-zn--umenie-radovatsya-zhizni> [Letöltve: 2018.08.26.]

zónánkon kívül fogjuk érezni magunkat.<sup>56</sup> Ennek ellenére megér egy kis diszkomfortot a gyakorlat, hiszen egy hatékony eszközt ad számunkra egy boldogabb és kiegyensúlyozottabb élet eléréséhez.

- Nagyon fontos megtanulni a félelmeink leküzdését is. Amennyiben ez sikerül, a komfortzónából való kilépésnek a problémája lényegében meg is szűnik.<sup>57</sup>
- Érdemes hozzászoktatnunk magunkat a tudatos erőfeszítésekhez, és olyat csinálnunk, amihez nem vagyunk hozzászokva, illetve amihez nincs kedvünk, viszont szükséges megtenni. A Disztanciya egy másik gyakorlata, a *Nem standard tettek* segítségünkre lehet ebben.<sup>58</sup>

## 5.2. A Nem standard tettek gyakorlat

A gyakorlat lényege, hogy megtanuljuk függetleníteni magunkat a mások általi értékeléstől és mások véleményétől. Mindez abból áll, hogy valami olyasmit kell tennünk, amihez egyáltalán nem vagyunk hozzászokva. Ezek nem ártalmas dogok, csupán szokatlanok, ugyanakkor kiválóan alkalmasak lehetnek bizonyos félelmeink leküzdésére. Lássunk néhány példát:

- Ifjú korában Lev Landau, a leendő híres fizikus a saját bátorsága fejlesztése és a mások véleményétől való függetlenítés érdekében úgy járt az utcán, hogy egy olyan kalap volt a fején, amelyhez egy lufi volt kötve.
- Manapság többen kipróbálják, hogy egy cumival a szájukban kimennek az utcára.
- Egy buszmegállóban vagy metróállomáson versszavalásba kezdünk.

56 <https://www.psychologos.ru/articles/view/zona-komforta> [Letöltve: 2018.08.26.]

57 <https://www.psychologos.ru/articles/view/zona-komforta> [Letöltve: 2018.08.26.]

58 Ibid.

- Evgenij Jakovlev orosz tréner (lásd a fejezetet a Szintonról), a *Maga-biztosság tréningje* résztvevőit arra kéri, hogy menjenek ki az utcára, és a teljesen ismeretlen járókelőknek mondjanak valami kedveset. A tréningjei több résztvevőjének először nagy nehézséget okoz az egyszerűnek tűnő feladat. Ha azonban sikerül az első kedvességet kimondanunk, a többi már egyre könnyebben jön. Ez a gyakorlat amellet, hogy szélesíti komfortzónánkat, örömet is okoz mások életében.

A lényeg, hogy ezeket a gyakorlatokat ne félve, hanem sokkal inkább lelkesedve végezzük.<sup>59</sup>

### 5.3. Komfortzónából való kilépés önismereti tréningeken

Ebben az alfejezetben megnézzük, hogyan gyakorolják a komfortzónából való kilépést a Szinton önismereti tréningeken Mesherában (a tréningközponttól részletesen a 9. fejezetben írunk). Az egyik legfontosabb eleme ezeknek a tréningeknek az, hogy nem komfortos körülmények között zajlanak. Tehát ne egy tengerparti szállodát, hanem inkább egy elszigetelt természetvédelmi területet, egy erdőt képzeljünk el. A tréningek résztvevői 10–20 napon keresztül sátrakban, minimalista módon élnek. A legtöbb 21. századi ember számára ez már alapvetően a komfortzónából való kilépést jelenti. Egyszerre általában 50–100 ember jön össze 2–5 tréningre, főleg Oroszországból, de rengeteg résztvevő érkezik külföldről is. A tréningek reggel 8.00/10.00 órától este 21.00/22.00 óráig tartanak, jó idő esetén a szabad ég alatt, rossz időben nagy sátrakban.

---

<sup>59</sup> <https://www.psychologos.ru/articles/view/nestandartnye-postupki---uprazhnenie>  
[Letöltve: 2018.08.25.]



Egy nyári tréning sátrai az Ugra folyó mentén

Különlegessége ezeknek a tréningeknek, hogy a résztvevők nemcsak a közös tréningen vesznek részt, hanem mindenkinek minden napra választania kell egy személyes tréninget is. Ennek célja, hogy segítse a résztvevőt kiépíteni saját komfortzónájából, ezáltal fejlessze személyiségét, illetve segítse azon tulajdonságok, viselkedési mintázatok beépítését, amelyekre a résztvevő vágyik vagy épp szüksége van rájuk akár a magánéletben, akár a munkában. Például:

- Ha valakitől távol áll a bókolás, azt a feladatot kapja, hogy az adott napon 20–50 bókot mondjon ismert, ismeretlen résztvevőnek vagy a személyzetnek.
- Ha valakinek nehezeére esik a testi közelség, napi 50–100 ölelést kell kezdeményeznie.
- Ha valaki állandóan mosolyog és mindig mindenkivel kedves, neki egy komor embert kell imitálnia, az adott nap nem szabad egyszer sem mosolyognia.



- Ha valakinek neheze esik szívességet kérnie, annak ez válik feladattá egy teljes napig (pl. megkérni valakit, hogy hozzon egy csésze teát).
- Aki nehezen jön ki a sodrából, ritkán emeli fel a hangját, annak egy szemtelen embert kell játszania, aki mindenkibe beleköt.
- Aki fél attól, hogy esetleg nevetség tárgyává válik, annak bohócot kell játszania.
- Aki nem mer kritizálni, annak kritikust kell játszania.
- Aki retteg a nyilvános beszédétől, abból bemondó lesz, és minden étkezésnél, hangosan, megállás nélkül beszélnie kell. Akinek nehéz intellektuális témákról beszélni, annak ilyen témakörben kell maradnia, aki nehezen humorizál, annak ezt kell gyakorolnia.
- Aki túl gyors, lassítania kell a beszédben, a járásban stb. Van egy *fék* nevű gyakorlat is, mely során, ha például kérdeznek tőlünk valamit, ötig el kell számolnunk, és csak ezután válaszolhatunk.
- Aki túl lassú, fel kell gyorsulnia a gesztusokban, a beszédben, a járásban.
- Aki örökmozgó, az őt fejlesztő gyakorlat lehet pihenés és/vagy tudatos jelenlét-meditáció.
- Akinek neheze esik a flörtölés, annak egész nap flörtölnie kell.
- Aki túl sokat beszél, az egy napig némát játszik (melynek hatására gyakran felismerik az ebben rejlő erényességet).
- Az egyik legnehezebb gyakorlat, amikor egy kendővel bekötik a szemünket, és egész nap nem látunk semmit. Ez a gyakorlat azoknak ajánlható, akik nagyon önállóak, akiknek neheze esik egy másik embert megkérni valamire, vagy akik vizuális típusok, hogy ezáltal fejlesszék más érzékeiket is. Továbbá azoknak is ajánlható, akik nem bíznak másokban, akik szerint „a világ veszélyes hely”. A gyakorlat alatt szinte mindenki felismeri, hogy nem is olyan rossz hely a világ, és az emberek nagy része segítőkész.

A gyakorlatok listája a végtelenbe nyúlik. A résztvevők a táborban lévő pszichológusok, trénerek, kurátorok segítségével választják ki a számukra megfelelő gyakorlatot, de ha úgy érzik, saját gyakorlatot is létrehozhatnak. A résztvevők kisebb (5–10 fős) csoportokban a kurátor segítségével minden este megbeszélik a következő nap teendőit, amelyeket másnap reggel még tovább pontosítanak, majd a nap végén átbeszélik az aznapi gyakorlat tapasztalatait. Ha szükséges, a gyakorlatot még egy napig lehet végezni, hogy a tapasztalat megerősödjön, a mintázat beépüljön. A résztvevők így egy békés, barátságos és befogadó környezetben építhetnek be új tulajdonságokat, és ezáltal fejleszthetik személyiségüket.



Egy a komfortzónából való kilépést elősegítő gyakorlat közben

## 6. PROKRASZTINÁCIÓ (HALOGATÁS)

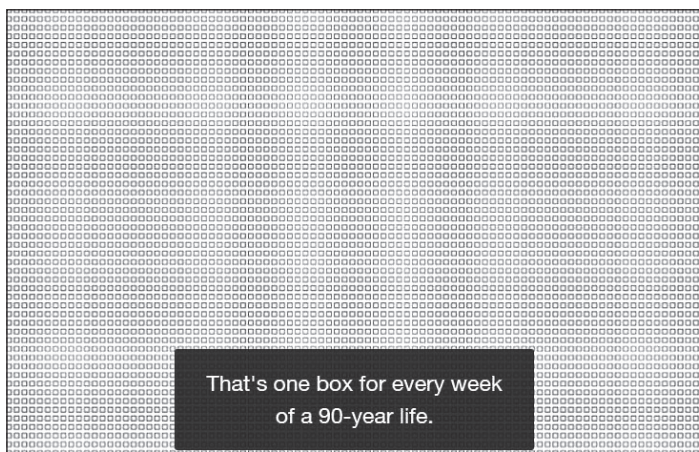
### 6.1. „Majd holnap megcsinálom”

Tim Urban az egész világot felkavaró *Inside the mind of a master procrastinator* [Egy mesteri halogató elméje] című TED-előadásában az emberi élet hosszát egy hatalmas táblázattal szemlélteti. Ezt *Az élet naptárának* nevezi, melynek egy-egy kockája egy hetet reprezentál. Így fogalmaz:

„Az itt látható kis kockák egy 90 évig tartó élet egy-egy hetét jelképezik. Nem is olyan sok kocka, főleg, hogy sokat már el is használtunk közülük. Szerintem mindenkinek jó alaposan meg kellene néznie ezt a naptárat. El kell gondolkoznunk azon, hogy mit halogatunk – hiszen mindenki halogat valamit az életben.”<sup>60</sup>

---

<sup>60</sup> Urban, Tim. 2016. *Inside the mind of a master procrastinator* = [https://www.ted.com/talks/tim\\_urban\\_inside\\_the\\_mind\\_of\\_a\\_master\\_procrastinator/transcript](https://www.ted.com/talks/tim_urban_inside_the_mind_of_a_master_procrastinator/transcript) [Letöltve: 2018.10.05.]



4. ábra Minden négyzet egy hét egy 90 évnyi élet alatt.<sup>61</sup>

Valószínűleg az olvasó számára is ismerős az helyzet, amikor így viszonyulunk egy feladathoz, munkához, kötelességhez: „Ezt nem ma csinálom meg, majd legközelebb, holnap vagy esetleg a jövő héten.” Majd újra és újra eszünkbe jutott ez a gondolat, de folyton figyelmen kívül hagytuk. Magyarázatunk, hogy miért nem cselekszünk az ügy érdekében, a lehető legelfogadhatóbb kifogásnak tűnt. Minél intelligensebb az ember, annál jobb kifogásokat tud gyártani. Vajon mikor fogjuk megtenni ezt az első lépést, hogy végre letudjuk a dolgot?

Feldmár András pszichoterapeuta szerint:

„A vágyaink hierarchiába vannak szervezve. Vannak fontos vágyak, kevésbé fontosak és egyáltalán nem fontosak. Erre a hierarchiára nagyon kell vigyázni. Ha teljesítek egy magas szintű vágyat, és elhanyagolok egy kevésbé fontosat, akkor semmi baj nem történik. Felelős vagyok, minden rendben. De ha egy fontos vágyat elhanyagolok, mert egy kevésbé fontos vágyat teljesítek, azt hanyagságnak hívják.”<sup>62</sup>

61 4. ábra forrása:

[https://www.ted.com/talks/tim\\_urban\\_inside\\_the\\_mind\\_of\\_a\\_master\\_procrastinator](https://www.ted.com/talks/tim_urban_inside_the_mind_of_a_master_procrastinator).

62 <https://www.citatum.hu/cimke/lustasag> [Letöltve: 2017.11.23.]

A koncentrációs táborokat megjárt, több családtagját elveszített, zsidó származású osztrák neurológus és pszichiáter, a pszichoterápia „harmadik bécsi iskolája” (Freud és Adler után), valamint a logoterápia és az egzisztenciaanalízis megállapítója, Viktor Frankl ezt írta:

„A koncentrációs táborban töltött éveim után ez a minta megváltozott... Megtanultam az időmet bölcsebben használni, úgy, hogy minden egyes perc számítson. Azért teszem ezt, hogy legyen időm azokra a dolgokra, amelyek valóban számítanak.”<sup>63</sup>

## 6.2. A Prokrasztináció Kutatócsoport tevékenysége

Az utóbbi évtizedekben világszerte több kutató és coach kezdett el foglalkozni a prokrasztinációval és megelőzési lehetőségeivel.<sup>64</sup> Magyar nyelven is számos, a témában írt könyv érhető el.<sup>65</sup> Figyelemre méltó az ottawai Carleton egyetemen (Kanada) működő Prokrasztináció Kutatócsoport.<sup>66</sup> A kutatócsoport több mint 20 éve foglalkozik a halogatás jelenségével. Bár a kutatók a prokrasztinációra fókuszálnak,<sup>67</sup> rengeteg más téma is kapcsolódik vizsgálatuk tárgyához: önkontroll, önszabályozás, az érzelmek szabályozása, érzelmi intelligencia, akarat erő, szándékok, értékek, célok, produktivitas, egészség és boldogság.

63 Frankl, Victor. 2000. *Victor Frankl Recollections: An Autobiography*. Cambridge, MA: Basic Books. Az idézet a könyv 34. oldalán olvasható.

64 Például: Perry 1996, 2012; Gillihan 2016. Részletekért lásd az irodalomjegyzéket.

65 Például: Ludwig 2015, Allen 2004, Burnett-Evans 2016, Hohensee 2015, Lyubomorsky 2008, Meyer 2014, Tracy 2014. Részletekért lásd az irodalomjegyzéket.

66 Prokrasztináció Kutatócsoport (Procrastination Research Group) = <http://www.procrastination.ca/> [Letöltve: 2018.10.10.]

67 A prokrasztinációról szóló közmondás-paródiákról lásd T. Litovkina Anna 2017-ben megjelent, „Amit ma megtehetsz, ne halaszd holnapra” – Az ezer mérföldes utazás is egyetlen lépéssel kezdődik című cikkét.

A csoport főként diákok halogatási szokásait<sup>68</sup> kutatja, melyekkel kapcsolatban sok figyelmet szentelnek az egészségnek és a jó közérzetnek is.<sup>69</sup> A csoport tagjainak előadásai és a velük készített interjúk több fórumon, többek között a YouTube-on is elérhetőek.

Külön szeretnénk kiemelni a kutatócsoport vezetőjének, Timothy A. Pychyl világhírű pszichológusnak a tevékenységét, akinek kötetei<sup>70</sup> hasznos információkkal látják el az olvasót a halogatás témakörében. Példaként nézzük meg a kutató *Solving the Procrastination Puzzle: A Concise Guide to Strategies for Change* [A halogatás-rejtély megoldása: Egy tömör útmutató a változáshoz vezető stratégiákról] című könyvének, illetve a *Teaching Talk: Helping Students Who Procrastinate* [Oktató előadás: Segítség a halogató diákok számára] című előadásának<sup>71</sup> lényegét. Az előadás és a könyv fókuszában főleg az egyetemi környezetben előforduló prokrasztináció áll.

A kutatások szerint az emberek kb. 20%-a krónikusan prokrasztinál. Azt is leszögezi, hogy az emberek leggyakrabban azért halogatnak, mert a pillanatnyi öröm nekik fontosabb, mint a hosszú távú befektetésből adódó jutalom, nyereség vagy siker. A kutatások azonban azt mutatják, hogy a krónikus halogatásnak kimondottan negatív következményei vannak lelkiállapotunkra nézve is (miközben természetesen célunk felé sem haladunk). A halogató emberek általában jól tudják (akár tudatosan gondolnak rá, akár nem), hogy mit tesznek, és ezért büntudatuk van, ami rossz közérzethez, később rosszabb egészségi állapothoz vezet. Pychyl szerint a prokrasztináció több szempontból is rendkívül ártalmas: egyrészt állandó stressz forrása, ami egészségtelen táplálkozáshoz és káros szokásokhoz vezet, másrészt – és a kutató szerint ez a legártalmasabb – a prokrasztináló ember saját maga ellenségévé válik, hiszen nem tesz eleget a saját céljainak

68 A témáról bővebben: Pychyl–Little 1998, Pychyl–Lee–Thibodeau–Blunt 2000, Pychyl–Morin–Salmon 2000, Schouwenburg–Lay–Pychyl–Ferrari 2004, Wohl–Pychyl–Bennett 2010. Részletekért lásd az irodalomjegyzéket.

69 Bővetten itt: Sirois–Melia–Gordon–Pychyl 2003, Sirois–Pychyl 2016. Részletek az irodalomjegyzékben.

70 Például: Ferrari–Pychyl 2000, Pychyl 2013, Pychyl–Flett 2012, Sirois–Pychyl 2016. Részletek az irodalomjegyzékben.

71 Pychyl, Tim. *Teaching Talk: Helping Students Who Procrastinate* = <https://www.youtube.com/watch?v=mhFQA998WiA> [Letöltve: 2017.11.23.]

eléréséért, ami állandó jellegű negatív visszacsatolást eredményez. Az ember életében az idő rendkívül értékes. A prokrasztináló embernek ezt kell elsőként felismernie.

A kutató azt a tévhitet is eloszlatja, hogy aki az utolsó pillanatig húzza-halasztja a dolgát, valamiért végül hatékonyabban fogja elvégezni, mintha időben hozzálátott volna. Ez az elképzelés téves, önmagunk becsapásán kívül semmi másra nem jó. Számos ember van, aki csak bizonyos nyomás alatt kész nekilátni a teendőinek, ez a megoldás azonban rendkívül negatívan érinti az ember közérzetét és egészségét, főként mivel legtöbb esetben az ebből adódó stressz túllépi az egészséges, tette motiváló stressz szintjét. A kutató felvázolja azokat a stratégiákat, amelyek segítségével harcolni lehet a prokrasztináció ellen. A stratégiái bárkinek ajánlhatóak, de sok közülük kimondottan a halogató diákoknak lett kialakítva.<sup>72</sup>

---

72 Bővebben itt: Pychyl 2013.

## 7. MINDFULNESS (TUDATOS JELENLÉT)

Az elmúlt években a mindfulness meditációs gyakorlat valósággal berobbant a köztudatba. Szinte lehetetlen úgy körbesétálnunk egy könyvesboltot, hogy szemünk ne akadjon meg néhány könyvcímen, amelyek a mindfulness népszerűsítik az élet minden területére vonatkozóan: a mindennapokban, a családban, a kapcsolatban, a munkában, az oktatásban. Ehhez hasonlóan az internetes felületek is végtelen mennyiségű bejegyzéssel, cikkel, videóval és előadással próbálnak meggyőzni arról, hogy a mindfulness alkalmazása hatásos módszer életünk minőségének javítására. Paradox módon éppen emiatt az információbővség miatt nem meglepő, ha a fogalomról némileg homályos kép él bennünk. A helyzetet az sem feltétlenül javít, ha elkezdjük magunkat beleásni a témába. Ennek oka az, hogy a legtöbb forrásban a szerző vagy előadó a mondanivalója elején kihangsúlyozza, hogy a mindfulness lényege és gyakorlata akár egy mondatban (de legalábbis nagyon röviden) is összefoglalható. Jogosan merül fel a kérdés, hogy ha ez így van (márpedig így van), akkor miről is szól ez a rengeteg könyv és előadás. Úgy tűnik, a mindfulness is áldozatává vált a hype-jelenségnek – az intenzív reklámozásnak, amely gyakran eltúlozza tárgya előnyeit és pozitív jellemzőit. Elkezdve ezt a csapdát, nézzük meg, valóban röviden, hogy mi is a mindfulness és miért tartjuk fontosnak beszélni róla könyvünkben.



A mindfulness szót magyar nyelvterületen általában tudatosságra, tudatos jelenlétre, éber figyelemre fordítják. Ezek a kifejezések mind jól közelítik az angol megfelelőt (a *mind* angol szó jelentése tudat, elme), mely – nem meglepően – nem hív elő asszociációkat a buddhista filozófiából és meditációs gyakorlatból, nem úgy, mint a szó eredeti, páli nyelvből származó változata, a *sati*, amely a buddhista gyakorlat alapvető része. Ebből jól látható, hogy az a mindfulness, amellyel ma oly gyakran találkozunk, egy buddhista meditációs gyakorlat szekularizált, az eredeti hitrendszerből elvonatkoztatott változata. Arról, hogy a mindfulness mennyire lehet a buddhista vallástól teljesen elvonatkoztatva kezelni, többféle vélemény létezik,<sup>73</sup> viszont – ahogy azt a legtöbb országban aktívan működő mindfulness-tanfolyamok és -képzések jól mutatják – kétségekívül átemelhető a mindennapi életbe, vallási meggyőződéstől függetlenül.

Anélkül, hogy túlzóan egyszerűsítsük, bátran összefoglalhatjuk a mindfulness lényegét a következőképpen: egy olyan meditációs gyakorlatról van szó, mely során a jelen pillanatra összpontosítva ítéletmentesen szemléljük gondolatainkat, érzéseinket és érzelmeinket. Könyvünk szempontjából az a fontos, hogy ennek a gyakorlatnak milyen következményei vannak életünk minőségére, ezért a részletek megismerését az olvasó kíváncsiságára bizzuk. Bátran ajánljuk az olvasó figyelmébe Joseph Goldstein és Jon Kabat-Zinn, a mindfulness népszerűsítésében nagy szerepet játszó, alapvető szerzők rendkívül részletes és egyben olvasmányos könyveit.<sup>74</sup> Meg kell említenünk továbbá Sam Harris *Waking Up* című könyvét is, amely kiváló olvasmány a témában. A könyv azért is releváns, mert a szerző ez alapján létrehozott egy okostelefon-alkalmazást is *Waking up with Sam Harris – Discover Your Mind* névvel, mely egyben egy átfogó

73 A problémát Robert Wright 2017-es megjelenésű *Why Buddhism is True* [Miért igaz a buddhizmus] című bestsellerében részletesen körüljárja.

74 Néhány könyvcímet kiragadva az említett szerzők műveiből: Godstein, Joseph. 2013. *Mindfulness: A Practical Guide to Awakening*; Kabat-Zinn, Jon. 2015. *Bárhová mész, ott vagy – Éberségmeditáció a mindennapi életben*; Kabat-Zinn, Jon. 2016. *Az éber figyelemről – örök kezdőknek – Hódítsuk vissza a jelen pillanatot – és az életet!*; Kabat-Zinn, Jon. 2018. *Meditation Is Not What You Think: Mindfulness and Why It Is So Important*.

mindfulness-kurzus és irányított meditációk tárhelye is.<sup>75</sup> Magyar nyelven Szondy Máté *Megélni a pillanatot – Mindfulness, a tudatos jelenlét pszichológiája* című könyvét lapozhatjuk fel. Ha mélyebb elméleti és gyakorlati tudásra vágyunk, kedvünkre válogathatunk a Magyarországon már évek óta elérhető mindfulness-képzések közül.<sup>76</sup>

Valószínűleg részben a mindfulness körüli médiarobbanásnak is köszönhető, hogy a – főként a pszichológia és az idegtudomány területén dolgozó – kutatók is elkezdtek érdeklődni a gyakorlat hatékonysága és hatása iránt. Mára már több olyan kutatás eredményét is olvashatjuk, amelyekben meditáló embereket vizsgáltak közvetlenül meditáció közben, illetve hosszú távú meditációs gyakorlat alatt is. Kimutatták, hogy meditáció alatt az agy szürkeállományának sűrűsége növekedett,<sup>77</sup> amely rendkívül pozitív eredmény. Mások több empirikus kutatást összehasonlítva azt figyelték meg, hogy milyen hosszú távú hatásai vannak a mindfulnessnek az egyén mentális és pszichológiai jóllétére.<sup>78</sup> Az eredmény szerint a hosszú távú hatások között van a szubjektív jóllét érzetének növekedése, a negatív pszichológiai állapotok (pl. erős hangulatingadozás, depresszió) tüneteinek enyhülése vagy megszűnése, és az érzelmi reakciók kezelésének, illetve a viselkedés szabályozásának a fejlődése. Láthatjuk, hogy a mindfulness pozitív hatásai fiziológiai és pszichológiai szinten is megjelennek. Ahhoz, hogy élvezzük ezeket a hatásokat, rendszeresen, lehetőleg minden nap kell meditálnunk. Mivel már napi akár 5–10 percnyi időráfordítás után tapasztalhatjuk a pozitív változásokat, a módszer kipróbálására sűrű időbeosztás mellett is van lehetőségünk.

75 Harris, Sam. 2018. *Waking up with Sam Harris – Discover Your Mind* = <https://wakingup.com/> [Letöltve: 2018.11.20.]

76 Aktív mindfulness-képzések elérhetők a Semmelweis Egyetemen, a Nyitott Akadémián, illetve lehet jelentkezni többféle képzésre a stresszcökkentésre fókuszáló magyar MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) oldalon is ([www.mbsr.hu](http://www.mbsr.hu)).

77 Hölzel et al. 2011. *Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density* = <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S092549271000288X> [Letöltve: 2018.10.05.]

78 Keng et al. 2011. *Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies* = <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S027273581100081X> [Letöltve: 2018.10.05.]

A gyakorlat valóban rendkívül egyszerű, és valójában kezdőként mindössze egy csendes környezetre van szükségünk hozzá. A meditációt végezhajtuk magunktól, de akár rábízhajtuk magunkat valaki másra is, hallgathajtuk irányított meditációt. Kezdőként ez az utóbbi lehetőség kimondottan hatékony lehet. Rengetegféle (ingyenes) mindfulness-meditációt találunk online, de ha nekünk úgy kényelmesebb, töltsünk le az okostelefonunkra egy mindfulness-alkalmazást. A legtöbb irányított mindfulness-meditáció a következő utasításokkal nyit: Ülünk le egy székre kényelmesen, de egyenes háttal. Csukjuk be a szemünket, és koncentráljunk a légzésünkre. Amint észrevesszük, hogy figyelmünk elkalandozott, tereljük azt vissza a légzésünkre. És itt vége is az utasításoknak. Kezdő meditálóként ez minden, amit tudnunk kell – higgyük el, nem olyan egyszerű ez, mint ahogy első hallásra tűnik. A legtöbb kezdő csupán másodpercekig képes a figyelmét ellenőrzés alatt tartani, és csak akkor tűnik fel az elkalandozás, amikor az már egy (jó) ideje tart. Ez így is van rendjén. Elménk figyelmének ellenőrzés alatt tartása ugyanolyan készség, mint bármi más – előbb meg kell tanulnunk, el kell sajátítanunk, és csak aztán tudjuk helyesen alkalmazni. Ezzel el is érkezünk a mindfulness azon jellemzőjéhez, amely könyvünk szempontjából a legfontosabb: segítségével fejleszthetjük és edzésben tarthatjuk a figyelmünket.

Szerzőtársammal együtt a felsőoktatásban dolgozunk, tanárnövéndékeket tanítunk. Nem titok, hogy manapság az iskolákban komoly problémákat okoz a diákok koncentrációképesége, pontosabban az az időtartam, amíg egy dologra képesek figyelni. Ezt a problémát nehéz kezelni, és a tanárképző programok módszertani szempontból általában a motiváció fenntartásával próbálják orvosolni. Ez viszont nem megoldás a helyzetre, mivel képtelenség a tanár által tanított minden osztály minden diákjának állandóan olyan magas szinten tartani a motivációját, hogy azok az egész tanórát végig tudják kísérni figyelmükkel. Kihangsúlyozzuk: ez nem azt jelenti, hogy a motiváció nem fontos, mindössze arról van szó, hogy ha a tanár a diákok motivációs szintjének állandó jellegű magasán tartására összpontosítana, nem maradna ideje tanítani. A koncentrációképeségüket csak úgy lehet fejleszteni, ha azt elsődlegesen a diákok maguk végzik. A tanár ebben mindössze úgy segíthet, hogy rámutat egy hatásos módszerre. Itt jön képbe a mindfulness.

Mivel a mindfulness gyakorlatának az a lényege, hogy figyelmünkkel meg- ragadunk egy dolgot, majd kitartjuk azon figyelmünket, magától értődik, hogy ezzel egyben fejlesztjük a koncentrálóképességünket is. Figyelhetjük pl. a légzésünket, de vannak meditációk, ahol egy tárgyat kell néznünk, mondjuk egy gyertyát, vagy esetleg a testünket érő érzékszervi jelekre kell figyelniünk. A lényeg, hogy amint észrevesszük, hogy figyelmünk fókuszába valami más került, pl. egy gondolat, vissza kell terelnünk figyelmünket eredeti tárgyára. Elengedhetetlen, hogy bármi is vonja el figyelmünket, próbáljunk meg nem azonosulni vele, és nem is ítélni felette. Tehát ha a légzésünkre való figyelés közben állandóan a napi teendőink hosszú sora jut eszünkbe, ne váljunk bosszússá, hanem csak koncentráljunk továbbra is a légzésünkre. Egyéntől függően, rövidebb-hosszabb gyakorlással az fog feltűnni, hogy egyre könnyebben tudunk egy dologra figyelni, mivel egyre kevésbé vonják el figyelmünket gondolataink és/vagy érzéseink (hiszen egyre kevésbé azonosulunk velük). Ezen a példán is jól látszik, hogy a mindfulnesszel az a készség is fejlődik, amely segítségével egy diák az iskolapadban képes figyelve végighallgatni a tanár magyarázatát, vagy épp megoldani az adott feladatot, esetleg összpontosítani egy dolgozatra. Arról, hogy a mindfulnessnek milyen potenciálja van a tanulási képesség fejlesztésében, Ellen J. Langer részletesen ír a *The Power of Mindful Learning*<sup>79</sup> (*A tudatos tanulás ereje*) című könyvében. Tanárként, azonkívül, hogy javasoljuk a diákoknak a mindfulness kipróbálását és hosszú távú gyakorlását, bemelegítés gyanánt, akár szánhatunk rá egy kis időt is a tanóránk elején. Módszertani segítséget konkrét mindfulness-feladatok formájában korlátlan mennyiségben találunk az interneten.<sup>80</sup> Amellett, hogy a diákok fejleszt-

79 Langer, Ellen J. 1998. *The Power of Mindful Learning*. New York: Da Capo Press.

80 Például: <https://www.teachstarter.com/blog/classroom-mindfulness-activities-for-children/> [Letöltve: 2018.10.05.] Magyar nyelven elérhető mindfulness-feladatok Bagdi Emőke előadásában: <http://oraterv.hu/tudatos-jelenlet-ovodaban-iskolaban/> [Letöltve: 2018.10.05.] Itt megemlítjük, hogy már léteznek képzési központok, amelyek iskolák számára is vállalnak mindfulness-képzéseket: <https://mindfulnessinschools.org/> [Letöltve: 2018.10.05.]

tik koncentrációképességüket, a mindfulness valamennyi pozitív hatását is élvezik,<sup>81</sup> melyeket nem csak az iskolában, hanem az életük szinte minden területén kamatoztatni tudnak.

A mindfulness bátran ajánlható az egyetemi hallgatóknak is, hiszen esetükben a gyakorlat előnyei az iskolás diákokhoz képest még közvetlenebb módon mutatkozhatnak meg. Egy egyetemi hallgató számára a beadandók és a vizsgák időszaka általában fokozott stresszel jár együtt. Ilyenkor könnyen beállhat az az ördögi kör, amikor a stressz miatt a hallgató kevésbé tud koncentrálni a tanulásra, ami növeli a stresszt, amitől még kevésbé tud koncentrálni, és így tovább. Ennek extrém fáradtság és eredménytelen tanulás a vége. A mindfulness nemcsak a stresszt csökkenti,<sup>82</sup> illetve fejleszti a koncentrációképességet, de jelentős mértékben javítja a memóriánkat is.<sup>83</sup> Kevesebb stressz, több figyelem, hatékonyabb memória – minden, amire egy ambiciózus egyetemista vágyhat. Az egyetemi előadások hallgatása szintén megköveteli, hogy hosszan képesek legyenek egy dologra figyelni. Ha egy hallgató tud figyelni az előadáson, könnyebben megérti az anyagot, hasznos jegyzetet tud készíteni, ezáltal megkönnyíti saját dolgát a soron következő vizsgaidőszakban. Koncentrációképességünkről részletesen Daniel Goleman *Fókusz – Űt a kiválóság felé* című könyvében olvashatunk, amely amellet, hogy rendkívül hasznos olvasmány, igazolja a mindfulness pozitív hatását figyelemképességünkre.<sup>84</sup> A mindfulness meditációs gyakorlatot potenciálja miatt bátran ajánljuk egyetemi környezetben való alkalmazásra is.

81 Kyuken et al. 2013. "Effectiveness of the Mindfulness in Schools Programme: non-randomised controlled feasibility study". *The British Journal of Psychiatry*, Volume 203 Issue 2.

82 Segal, Zindel – Teasdale, John – Williams, Mark. 2016. *Tudatos jelenlét a gyakorlatban – 8 hetes program a mindennapok örömtelibb megéléséért, valamint a depresszió és a szorongás kezelésére*. Budapest: Kulcslyuk Kiadó.

83 Mrazek et al. 2013. *Mindfulness Training Improves Working Memory Capacity and GRE Performance While Reducing Mind Wandering*=<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0956797612459659> [Letöltve: 2018.10.05.]

84 Goleman, Daniel. 2015. *Fókusz – Űt a kiválóság felé*. Budapest: Libri Könyvkiadó.

## 8. TELJESÍTŐKÉPESSÉGET SEGÍTŐ ALKALMAZÁSOK

Technológiai fejlődésünk dinamikájának köszönhetően az emberi teljesítő-képesség fogalma folyamatosan újraértelmeződik. Egy a modern világban élő sikeres és hatékony embert nehéz elképzelni két alapvető technológiai eszköz – a számítógép és az okostelefon – nélkül. Mindkét eszköz képes többszörösére növelni teljesítőképességünket, bár a dolog iróniája, hogy hihetetlen mértékű negatív hatást is ki tudnak fejteni hatékonyságunkra. A számítógép és az okostelefon leegyszerűsítheti és meggyorsíthatja a munkánkat, ugyanakkor ezek az eszközök más jellegű használata, pl. a számítógépes videojátékok és az okostelefonos azonnali üzenetküldő szolgáltatások, gátolhatják vagy akár teljesen ellehetetleníthetik munkánkat. Ebben a fejezetben azt nézzük meg, hogy miként használhatjuk e két eszközt teljesítőképességünk és hatékonyságunk növelésére különböző, produktivitást elősegítő alkalmazások segítségével.

Mielőtt rátérnénk az alkalmazások ismertetésére, vegyünk sorra néhány olyan tényezőt, melyek befolyásolhatják döntésünket azok használatában. A produktivitást támogató alkalmazásoknak (a számítógépes szoftvereket is beleértve) rendkívül széles skálája létezik, de szerencsére ezek külön kategóriákra oszthatók, így könnyedén átláthatóvá válnak. Léteznek alkalmazások, melyek az új szokások elsajátításában, illetve rossz szokásaink elhagyásában segíthetnek. Van olyan kategória is, amely a céljaink, terveink, feladataink átláthatóságát, az azok felé haladást segítik. Külön

kategóriája van a figyelem elkalandozását megelőzni vagy megakadályozni segítő, illetve a jegyzetelést, kreatív gondolataink gyors és hatékony megőrzését lehetővé tevő alkalmazásoknak is. Fontos azonban, hogy mielőtt egyáltalán nekiállnánk böngészni az ilyen alkalmazások között, végezzünk önreflexiót. Erre azért van szükség, mert előfordulhat, hogy egy adott személyiségjegyük vagy rossz szokásunk miatt egy alkalmazás épp az ellenkező hatást válthatja ki. Vegyük például azt az esetet, ha valaki arról a rossz szokásról akar leszokni, hogy túl sok időt tölt az okostelefonján, és letölt egy olyan alkalmazást, amely a rossz szokásokról való leszokásban segít. Mivel az illető hajlamos túl sok időt tölteni okostelefonja társaságában, ez csak fa lenne a tűzre. A dolog visszafelé is érvényes. Ha nem igazán szeretjük, vagy csak kevésbé kényelmes számunkra szokásaink elektronikus számontartása, jobban járunk, ha azt manuálisan, mondjuk egy jegyzetfüzetben vagy egy határidőnaplóban vezetjük.

Meg kell említenünk azt is, hogy a produktivitást támogató alkalmazásokat két nagyobb kategóriára lehet osztani az alapján, hogy tartalmazznak-e valamilyen beépített motivációs elemet. Ez alatt azt értjük, hogy az alkalmazás maga jutalmaz-e bennünket, amikor valamit elértünk benne. Tételezzük fel, hogy tanulás vagy munka közben gyakran kapunk üzenetet a telefonunkon, amelyeket szokásunkká vált azonnal megnézni. Vannak olyan alkalmazások, amelyek ilyen esetben nagy segítséget tudnak nyújtani. Lényegük, hogy amikor megnyitjuk őket, be tudunk állítani egy számlálót (az időt, amíg dolgozunk, és nem szeretnénk, ha a telefon elvonná a figyelmünket), ami addig nem fogja engedni használni a telefonunk egyik funkcióját sem (kivéve azokat, amelyeket engedélyezünk, pl. hívás), amíg a számláló le nem jár. Ez után újra használhatjuk a telefonunkat. Egy ilyen alkalmazás nem tartalmaz különálló motiváló elemet, kizárólag belső motivációból használnánk. Most képzeljük el ugyanezt az alkalmazást azzal a különbséggel, hogy amikor lejár a számláló anélkül, hogy megszaktítottuk volna – ami azt jelenti, hogy sikerült nem elkalandoznunk a munkánkból –, az alkalmazás valamilyen módon jutalmaz minket. Lehet ez egy vagy több érme, amelyeket az adott időtartam alapján kapunk, és amelyeket később felhasználhatunk valamire az alkalmazáson belül. Érme helyett kaphatunk tapasztalati pontokat vagy bármi más,

amit gyűjthetünk, majd felhasználhatunk valahogyan. Olyan is lehet, hogy valamilyen folyamatot kell szinten tartanunk, és ha elkalandozunk, az rossz irányba fordul. Például az alkalmazás mutathat nekünk egy animált képet egy növényről, amelyet az alkalmazás első használatával ültetünk el. Minden alkalommal, amikor megszakítás nélkül lejár a számláló, a jutalmunk az, hogy az alkalmazás megöntözi a virágot, ami szépen elkezd növekedni. Ha viszont elkalandozunk, és megállítjuk a számlálót, nincs öntözés, a növény rohamosan elszárad. Egy ilyen alkalmazás a belső motivációnkon kívül konkrét külső motivációt is ad, amely sokaknak jelentősen nagyobb ösztönzést jelent. A továbbiakban mindkét kategóriába tartozó alkalmazásokra megnézünk néhány konkrét példát.

Elsőként kezdjük egy a feladatok átláthatóságát és követését segítő alkalmazással. A Wunderlist<sup>85</sup> nevű alkalmazás jó példa erre a kategóriára. Szinte minden platformra, tehát nemcsak okostelefonunkra, de számítógépünkre is feltelepíthetjük, valamint web-alkalmazás és böngésző bővítmény formájában is elérhető, és természetesen minden eszközünk között szinkronizálja adatainkat. Az alkalmazás felhasználói felülete letisztult, használata egyszerű. Elsősorban feladatokat hozhatunk benne létre a legkülönbözőbb tulajdonságokkal (pl. határidőhöz kötve, szabadon, sürgős feladatként, emlékeztetővel, részfeladattal, fájl vagy megjegyzést csatolva hozzá stb.), melyeket aztán elvégzettként jelölhetünk meg. A feladatokat különböző csoportokba rendezhetjük, de akár meg is oszthatjuk őket más Wunderlist-felhasználókkal, így könnyedén követhető például egy közös projekt menete.

Könyvünkben kiemelt hangsúlyt fektettünk a szokásokra, illetve arra, hogy milyen esszenciális szerepe van a motivációnak a jó szokások elsajátításában és a rossz szokások elhagyásában. A Habitica<sup>86</sup> nevű alkalmazás kiválóan oldotta meg ezt a problémát. Egy olyan szokáskövetőről van szó, amely egy leegyszerűsített szerepjátékra építkezik. Ez a játék kiváló külső motivációs tényezőként szolgál, ha épp kaphatóak vagyunk ilyesmire (ha

---

85 Wunderlist = <https://www.wunderlist.com> [Letöltve: 2018.10.10.]

86 Habitica = <https://habitica.com> [Letöltve: 2018.10.10.]



nem, az alkalmazás e nélkül is hatékonyan működik). A Habitica elérhető bármilyen webes felületről is, aminek azért van előnye, mert az okostelefon méretéhez képest számítógépünk képernyőjén átláthatóan rendszerezhetjük szokásainkat, napi tevékenységeinket és tennivalóinkat. Ha sikeresen elvégeztünk egy szokást vagy teendőt, az alkalmazás tapasztalati pontokkal jutalmaz minket, melyeket később avatárunk fejlesztésére használhatunk, hasonlóképpen, mint egy átlagos szerepjátéknál. Az alkalmazásnak van egy olyan része is, ahol a felhasználók által létrehozott kihívásokat lehet teljesíteni. A szokások összekötése a szerepjátékkal rendkívül okos ötlet volt, ugyanis amellett, hogy látványosan fejlődünk, ha tartjuk magunkat új szokásainkhoz, vagy épp sikeresek vagyunk a rossz szokásaink elhagyásában, az alkalmazás használata önmagában is szórakoztató.

Motivációról szóló fejezetünkben kitértünk a testmozgás fontosságára, illetve, hogy az mennyire szoros összefüggésben van kognitív készségeink hatékonyságával is. A 7 Minute Workout<sup>87</sup> nevű alkalmazás rendkívül hasznos és kényelmes eszköz arra, hogy ne felejtünk el rendszeresen testmozgást végezni. Az alkalmazásban különböző izomcsoportokra optimalizált edzésprogramok alapján edzhetünk, és nem hiányzik belőle az emlékeztetők beállításának lehetősége, illetve a naptárnézet sem. A gyakorlatok mindössze 7 percig tartanak, de mivel magas intenzitásúak, kellőképpen megemelik a pulzusszámunkat ahhoz, hogy élvezhessük a testmozgásból adódó előnyöket: fokozott szellemi éberséget, hatékonyabb memóriát és kitaróbb koncentrációképeséget. Ez az alkalmazás könnyen beágyazható a fentebb említett Habitica szokáskövetőbe, csak létre kell hoznunk a testmozgást mint szokást, és ahányszor végzünk a gyakorlattal, eggyel növeljük a szokás sikeres teljesítésének számát. Így extra motivációt is adhatunk magunknak ahhoz, hogy szinten tartsuk kondinkat.

A fejezet elején röviden kitértünk arra, hogy digitalizált társadalmunkban mennyire meghatározóak lettek a számítógépek és az okostelefonok. Ennek következményeként az információ papír alapú ideiglenes tárolása

---

87 7 Minute Workout = <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.popularapp.sevenmins>  
[Letöltve: 2018.10.10.]

egyre inkább a háttérbe szorul, vagy legalábbis egyre kényelmetlenebbé válik. Jegyzeteink és kreatív ötleteink tárolására szintén léteznek alkalmazások, melyek közül az Evernote-ot<sup>88</sup> emelnénk ki. Az Evernote, a fentebb ismertett alkalmazásokhoz hasonlóan, minden platformon elérhető, és ugyancsak automatikusan szinkronizálja adatainkat. A jegyzetelés és az ötletelés szempontjából ennek kiemelt fontossága van, hiszen telefonunk mindig velünk van, így bárhol is árásszanak el ötleteink, azokat azonnal le tudjuk jegyezni. Később, amikor a számítógépünkön dolgozunk, és szükségünk van az előzőleg (pl. a szupermarketben sorban állás közben) elmentett ötletünkre, azonnal elérhetjük azt akár az Evernote-szoftveren, akár a webes felületen keresztül. Az alkalmazás egyik leghasznosabb funkciója egy böngésző bővítmény (Evernote Web Clipper) formájában érhető el, melyet, ha feltelepítünk a böngészőnkbe, lehetővé teszi bármilyen weboldal bármelyik részének elmentését az Evernote fiókunkba. A kiegészítő ráadásul nem csak képként, hanem szöveggént vagy könyvjelzőként is el tudja menteni azt, amit az adott weboldalon érdekesnek találunk. Egy jegyzetrendszerző alkalmazás nagymértékben növelheti produktívitasunkat, ami sikerélményt és motivációt eredményez.

A mindfulnessről szóló fejezetünkben megnéztük azt, hogy milyen pozitív hatással van ez a meditációs gyakorlat többek között a koncentrációképességünkre. Ugyanitt javasoljuk az online irányított meditációk és az okostelefonra is elérhető mindfulness-alkalmazások használatát. Nézzünk meg most egyet ezek közül! A Headspace<sup>89</sup> nevű alkalmazásnak több millió aktív felhasználója van. Készítőinek célja az volt, hogy a mindfulness eljuttassák a legsűrűbb időbeosztású emberekhez is. Ezt úgy oldották meg, hogy rendkívül rövid irányított meditációkat készítettek, illetve lehetővé tették, hogy a felhasználó állíthassa be, hogy mennyi időt szeretne egy adott meditációra szánni. Emellett a meditációk témájuk szerint különböző csoportokra vannak osztva (pl. önbizalom, prioritáció, alvás, érzelmek kezelése stb.), tehát az épp aktuális érzelmi állapotunk vagy épp egy fejleszteni kí-

---

88 Evernote = <https://evernote.com/> [Letöltve: 2018.10.10.]

89 Headspace = <https://www.headspace.com/> [Letöltve: 2018.10.10.]

vánt személyiségjegyük alapján is válogathatunk közöttük. Az alkalmazást beállíthatjuk úgy, hogy emlékeztessen minket a meditációra, hiszen pozitív hatásainak abszolút előfeltétele az, hogy következetesen, minden nap szánjunk rá egy kis időt. A Headspace-hez nagyon hasonló alkalmazás a Waking Up,<sup>90</sup> amely nemcsak irányított meditációkat, hanem egy teljes mindfulness-kurzust is tartalmaz. A hatékonyság alapvető feltétele, hogy uralmunk legyen figyelmünk felett – ebben nagy segítségünkre lehet ez az alkalmazás.

A fentebb ismertetett alkalmazások rendeltetésszerű használata közvetett és közvetlen úton is többszörösére növelheti produktivitásunkat és életminőségünket. Paradox módon azonban el is terelheti figyelmünket. Szerencsére erre is létezik alkalmazás. Sőt, alkalmazások komplett armadája ígéri, hogy használatunkkal könnyebben tudjuk figyelmünket végig a munkánkra összpontosítani. A Forest<sup>91</sup> nevű alkalmazás például hasonlóképpen működik, mint a fejezet elején felhozott példa, amelyben ha jól teljesítünk, szépen növekszik virtuális növényünk. A különbség az, hogy itt nem növényrel, hanem saját erdőnkkel kell törődnünk. Minden alkalommal, amikor elindítunk egy általunk beidőzített számlálót, az alkalmazás elültet egy fát – így tehetünk szert saját erdőre, melynek fejlődését vizuálisan is követhetjük. Ha időnek előtte kilépünk az alkalmazásból, a fánk elhal, ezzel is arra motiválva minket, hogy a számláló lejárta előtt ne vegyük elő a telefonunkat, fókuszáljunk inkább munkákra. Ha azok közé tartozunk, akik a számítógépnél ülve gyakran elkalandoznak a haszontalan weboldalak sűrűjében, próbáljuk ki a StayFocusd<sup>92</sup> böngésző bővítményt vagy a Freedom<sup>93</sup> alkalmazást, melyekkel akármelyik weboldalt vagy alkalmazást ideiglenesen blokkolhatunk, ha nem akarjuk, hogy azok eltereljék figyelmünket.

90 Waking Up = <https://wakingup.com/> [Letöltve: 2018.11.20.]

91 Forest = <https://www.forestapp.cc/en/> [Letöltve: 2018.10.10.]

92 StayFocusd = <https://chrome.google.com/webstore/detail/stayfocusd/laankejkbhbdhmpfmgcngdelahlfoji?hl=en> [Letöltve: 2018.10.10.]

93 Freedom = <https://freedom.to/stayfocusd> [Letöltve: 2018.10.10.]

## 9. A SZINTON TRÉNINGKÖZPONT

A Szinton Tréningközpont az egyik legnagyobb tréningközpont Oroszországban. A központ létezése óta (34 év) több mint 100 000 résztvevő vett részt 5000 tréningen. Az utóbbi években évente 6000 ember vesz részt a tréningeken. A tréningközpont 14 ország több mint 100 városában működik.<sup>94</sup> A szinton (синтон) egy pszichológiai terminus, melyet A. P. Egidesz pszichológus<sup>95</sup> vezetett be a gyakorlati pszichológiába. Jelentése: összhang, harmónia.

A beszédünkben és a viselkedésünkben vannak olyan elemek, amelyek elősegítik a kommunikációt, a megértést és a jó kapcsolatok kialakítását. Ezeket szintonoknak nevezik. Azonban vannak olyan elemek is, amelyek konfliktushoz vezetnek. Ezeket az orosz pszichológiai iskola „konfliktuskiváltóknak” (конфликтогены<sup>96</sup>) nevezi, melyeket Egidesz egy táblázatban foglalt össze.<sup>97</sup> A szintonok használata elősegíti, míg a konfliktuskiváltók akadályozzák a hatékony, mély kommunikációt. A szintonok lehetnek sza-

---

94 <http://syntone.ru/> [Letöltve 2018.08.15.]

95 <https://www.psychologos.ru/articles/view/egideszpt-arkadiy-petrovich> [Letöltve: 2018.08.23.]

96 <https://www.psychologos.ru/articles/view/konfliktogeny---zanoi-nashego-obscheniya> [Letöltve: 2018.08.23.]

97 <https://www.psychologos.ru/articles/view/tablica-sintonov-i-konfliktogenov> [Letöltve: 2018.08.23.]

vak (pl. bókok), de akár apró gesztusok is, melyek valamilyen formában örömet okoznak kommunikációs partnerünknek, ezáltal gördülékennyé, ugyanakkor mélyebbé is teszik a kommunikációt.<sup>98</sup>

A szintonok közé tartoznak:

- őszinte mosoly
- bókok, dicséretetek
- udvariasság, a tisztelet megadása
- a partner idejének és véleményének tisztelete
- a köszönet kifejezése
- aktív hallgatás
- saját hibáink elismerése
- az ígéret betartása
- kompromisszumra való hajlandóság
- saját magunkra (és nem a partnerre) irányított humor<sup>99</sup>

---

98 <https://www.psychologos.ru/articles/view/sinton---psihologicheskij-termin>  
[Letöltve: 2018.08.23.]

99 Ibid.

## 9.1. A szinton-szemlélet három fő pillére

### Pozitivitás

A pozitivitás a szinton-szemléletben azt jelenti, hogy problémáink és panaszaink helyett inkább célokról, a feladatokról és a lehetőségekről beszélünk. Csak akkor érdemes a problémákról beszélni, ha van rá olyan megoldásunk, amelyről tudjuk, hogy meg is tudjuk valósítani. Ezt szintén nem a problémára összpontosítva fogalmazzuk meg, hanem inkább úgy, mint egy célt, amelyet el szeretnénk érni. Érvényes ez az emberismeretre is. Fontos, hogy kiismerjük a másik ember negatív jellemzőit is, viszont az ezekre való fókuszálás helyett hasznosabb, ha az illető erősségeit tartjuk szem előtt, ezeket artikuláljuk.<sup>100</sup>

### Konstruktivitás

Egy adott probléma esetén fontos, hogy tisztában legyünk annak előzményével is, viszont a probléma kialakulásának lehetséges okairól szóló diskurzus nem visz minket előre. A szinton-szemléletben inkább a konstruktív hozzáállást részesítik előnyben. Ilyenkor a probléma magyarázata helyett annak megoldására kerül a hangsúly. Előfordulhat, hogy a megoldáshoz szükségünk van arra, hogy alaposan kielemezzük problémánk kialakulásának ok-okozati fázisait. Ilyen esetben az elemzést nem nélkülözhetjük. Minden más helyzetben viszont hagyjuk ki az analízist, és koncentráljunk inkább a megoldásra.<sup>101</sup>

### Felelősség

Csak az az ember tud változtatni az életén, aki felelősséget is vállal érte. A szinton-szemléletben nem hárítjuk az ember felelősségét pszichikumára vagy tudatalattijára. Ha valaki felelősséget vállal és e szerint, tudatosan

---

100 <https://www.psychologos.ru/articles/view/ramki-sinton-podhoda> [Letöltve 2018.08.15.]

101 Ibid.

cselekszik, támogatást érdemel. Ha viszont valaki állandóan másban látja a hibát, hárítja a felelősséget és mindig szid valakit vagy valamit, semennyi támogatást sem kap. A felelősségvállalás a szinton-szemléletben kiemelt fontosságú.

Természetesen több olyan (élet)helyzet is kialakulhat, amelynél a szinton-szemlélet nem hatásos vagy egyáltalán nem működik, és sokkal hatékonyabbak más módszerek, mint például a pszichoterápia. Ez főleg olyan embereknél érvényes, akik pl. függőséggel vagy depresszióval küzdenek, esetleg nem tudnak megszabadulni az áldozatszereptől.

## 9.2. A Szinton Tréningközpont képzési formái

A Szinton Tréningközpont tevékenysége többféle formában zajlik:

- A legnépszerűbb képzési forma a *2 napos hétvégi tréning*, amelyek délelőtt 11.00 és este 20.00 között zajlanak 1,5 órás ebédszünettel és 2-3 rövid kávészünettel. Frissítő biztosított.
- Egy másik népszerű képzési forma a „*mesterórák*” (мастер классы<sup>102</sup>), melyek időtartama 2-4 óra. Ezek hétköznap az esti órákban zajlanak. Némelyik képzésért fizetni kell, de több ilyen képzés ingyenes.
- Az utóbbi években szintén népszerűvé váltak az *online webináriumok*.<sup>103</sup> Ezek általában 2-3 órásak, nagyjából ingyenesek, mivel főként kedvcsinálóként funkcionálnak. Aki szeretne megismerni egy tréner és kíváncsi a tréningjeire, a webináriumok kiváló lehetőséget biztosítanak, hiszen segítségükkel anyagi befektetés nélkül kipróbálhatjuk a tréninget, majd tapasztalatunk alapján eldönthetjük, hogy érdemes-e befektetnünk.

102 T. Litovkina Anna két alkalommal vett részt egy ilyen formájú képzésen. A témák: *Hogy válaszoljunk a szemtelen kérdésekre?* (tréner: D. Usztinov); *Hogy álljunk ellen a manipulációnak, és hogy lépünk ki a Karpman háromszögből?* (tréner: E. Jakovlev).

103 T. Litovkina Anna heti rendszerességgel vesz részt ezeken. A témák változatosak, pl.: *Hogy kérjünk fizetésemelést?* (tréner: N. I. Kozlov); *Formálódás a párkapcsolatokban* (tréner: N. I. Kozlov); *Hogy helyettesítsünk egy ártalmas szokást egy hasznossal 14 nap alatt?* (tréner: V. Vinogradov); *Beszélgés, amely szerelmessé tesz* (tréner: E. Jakovlev).

- Léteznek 21 és 40 napos online kurzusok is.<sup>104</sup> Egy-egy kurzus résztvevői részére kialakítanak egy online zárt csoportot az orosz VKontakte portálon. A kurzusok résztvevői heti egy-két webináriumon vesznek részt, és minden napra kapnak házi feladatot. A feladatok kizárólag gyakorlati jellegűek. Céljuk, hogy amit a résztvevők egy webináriumon hallanak, azt azonnal be is építsék a mindennapjaikba. A gyakorlatokat a résztvevők párokban vagy három-négy fős csoportokban hetente néhányszor megbeszélik online. Naponta beszámolót kell írni a zárt csoport honlapján. A feladatok végzését egy kurátor felügyeli. Ezeknek a képzéseknek a legnagyobb előnye, hogy online végezhető, függetlenül attól, hogy épp hol élünk a világban.
- A Szinton Tréningközpont több trénerre már évek óta tart *10 napos tréningeket* nyaranta a Meshera tájvédelmi területen (lásd a komfortzónáról szóló fejezetet). Ezeket az Ugra folyó partján, erdőben, természetis és vadvédelmi területeken tartják, ahol teljes az elszigeteltség a városi élettől. Ilyenkor a résztvevők és a tréner is sátrakban alsznak, ezzel is teljesen kilépve a komfortzónából.<sup>105</sup>

104 T. Litovkina Anna több ilyen programban is részt vett 2017-ben. Pl. a Kozlov által vezetett 3 hetes *Érzelmek naplója* c. kurzus, a Kozlov által vezetett 40 napos *Time-management maratonja*, a Dmitrij Romanov által vezetett 30 napos *Hogyan találjak párt 1 hónap alatt* «Как найти любимого человека за 1 месяц». Továbbá egy 60 napos *Hogyan találjak párt 60 nap alatt* «Как найти любимого человека за 60 дней» tréningen kurátorként tevékenykedett 2018 februárjában és márciusában. Érdekes, hogy csoportja egyik tagja a tréningen találkozott leendő férjével.

105 T. Litovkina Anna 2017 nyarán és 2018 nyarán vett részt két-két 10 napos tréningen: 2017. június 22-től július 1-ig: önismereti tréning „Life maximum”. Tréner és coach: Vladimir Vinogradov; 2017. július 1–10.: önismereti tréning „Глубина” („Mélység”). Tréner és coach: Vladimir Vinogradov; 2018. jún. 1–10., önismereti tréning „Глубина” („Mélység”). Tréner: Vladimir Vinogradov; 2018. jún. 10–19., önismereti tréning „Путь успеха: Сильная личность, успех в карьере, счастливые отношения” (A siker útja: Erős személyiség, siker a karrierben, boldog párkapcsolat). Tréner: N. I. Kozlov és Marina Szmirmova.





A fotókon az Ugra folyó partja és egy ottani nyári tréning résztvevői láthatók Vladimir Vinogradovval





Tatjana Bizina egy leendő coachoknak tartott tréning közben

### 9.3. A Szinton Tréningközpont trénerai

**Nyikolaj Ivanovics Kozlov**<sup>106</sup> a Szinton Tréningközpont megalapítója, a pszichológiai tudományok doktora, coach, tréner, író, szervező, üzletember. Az általa kidolgozott módszertan szerint szinton klubok és tréningközpontok Oroszország több mint 50 városában működnek, továbbá 14 más országban is. Több mint 30 éves, sikeres tréneri múlt van mögötte. Ez idő alatt több mint 2000 tréninget vezetett le. Egyedülálló tréningeket és programokat hozott létre. A kliensei között vannak a legnagyobb

<sup>106</sup> <http://nkozlov.ru/> [Letöltve: 2018.08.15.]

orosz bankok, biztosítási társaságok, könyvkiadók, gyárak igazgatói és menedzserei. A tréningek változatos témájúak, pl.: *Leadership – Vezetésfejlesztési tréning; Érzelmek világa; Magánélet: hogyan építsünk kapcsolatokat, és hogyan hozzunk létre egy boldog családot*. Kozlov az egyik legolvasottabb orosz pszichológus,<sup>107</sup> könyvei több mint 12 millió példányban jelentek meg, és témájukban főként gyakorlati pszichológiáról, azon belül is a személyes és munkahelyi hatékonyságról szólnak. Ugyancsak ő az orosz nyelven legolvasottabb pszichológiai internetportál, a *psychologos.ru* alapítója és szerkesztője, illetve ő a moszkvai Alkalmazott Pszichológia Egyetem<sup>108</sup> alapítója és rektora.

**Dmitrij Usztinov** businesstréner és pszichológus, akinek specializációi a szónoklás művészete, a tárgyalások nyelve, befolyásolás, vezetésfejlesztés és a karizma pszichológiája. Kedvenc területe a kreativitás és szellemesség a szónoklásban. Több mint 20 éve tréner. Módszertanai alapján Oroszország egész területén tartanak szónoklási tréningeket. Usztinov benne van a sikeres emberek enciklopédiában. Több TV program pszichológusa és konzulense. Több mint 1500 tréninget tartott 40 000 résztvevőnek. A kliensei között megtalálhatók híres politikusok és cégigazgatók.<sup>109</sup>

**Vladimir Vinogradov** pszichológus, a Szinton program vezetője, főleg neurolingvisztikus programozásra (NLP) és az *ericksoni hipnózisre* specializálódott (ő maga Milton Erickson lányánál, Betty Ericksonnál tanult). Több pszichológiai módszertannak és technikának megalkotója. A kedvenc vicce: Hány pszichoterapeuta kell egy villanykörte kicseréléséhez? Csak egy, de a körtének is akarnia kell a változást. Több mint 15 éve sikeresen vezeti a tréningeket. 2008-ban a legjobb orosz trénernek nyilvánította a Személyiségfejlesztéssel Foglalkozó Szakértők Nemzetközi Asszociációja. Több mint 7000 ember vett részt a tréningjein. Vinogradov híres személyre szabott

107 Lásd könyveit az irodalomjegyzékben.

108 <https://univer-pp.ru/>; <http://upp.syntone.ru/> [Letöltve: 2018.08.15.]

109 <http://syntone.ru/trainers/dmitrij-ustinov/>; <http://ustinow.ru/> [Letöltve: 2018.08.15.]

tréningjeiről, az individualitás iránt érzett tiszteletéről és környezettudatos-ságáról. Szerinte „a legjobb befektetés a képességeinkbe és készségeinkbe való investíció, hiszen ezek mindig velünk maradnak”. Vinogradov hisz az emberben lévő rejtett lehetőségekben, melyeket tréningjein igyekszik felszínre hozni és fejleszteni.<sup>110</sup>



Vadimir Vinogradov (középen) egy NLP tréning résztvevőivel

**Olga Paratnova** pszichológus, businessstréner, a tréningek személyzetének vezetésével és tréningprogramok kidolgozásával foglalkozik. A tréneri tevékenysége mellett több cég vezetője és tulajdonosa. Tizenöt éves tréneri tevékenysége alatt több mint 500 tréninget tartott 10 000 résztvevővel. A *Tréner-ek tréningje* program alapítója és vezetője. Ezeken a tréningeken Paratnova egy minőségi tréning megírásának és vezetésének gyakorlati technikáit oktatja. Több tréningje az üzleti élethez kapcsolódik, pl. az *Eredményes*

<sup>110</sup> <http://syntone.ru/trainers/vladimir-vinogradov/> [Letöltve: 2018.08.15.]

*vezetés: hogyan kapjunk maximumot a beosztottainktól* tréning. 2006-ban megkapta a Személyiségfejlesztés legjobb tréneré kitüntetését. Hét évig vezetője volt a Szinton Tréningközpontnak, mely idő alatt annak gazdasági mutatói tízszeresére nőttek. A trenerskaya.ru, a trénerek szakmai portáljának alapítója és vezetője. Paratnova így vélekedik módszereiről: „Csakis az aktív tréning módszerével oktatók, melynek lényege, hogy a résztvevők hasznos, praktikus és azonnal gyakorolható technikákat és készségeket sajátítsanak el.”<sup>111</sup>

**Alekszandr Taraszov** businesstréner és vállalkozó, 22 tréningprogram létrehozója. A vezetés és a menedzsment pszichológiájával foglalkozik. Tizenkét éves tréneri gyakorlattal rendelkezik. Több cég tulajdonosa, társtulajdonosa és vezetője, melyek oktatással, gyártással, információs technológiákkal és építkezéssel is foglalkoznak. Munkatapasztalata miatt valóban hatékony módszereket tud átadni, melyekkel valós eredményeket érhetünk el. Alekszandr segíti a topmenedzsereket és cégtulajdonosokat az ambíciózus munkacélok kidolgozásában és elérésében. Specializációi között van a kommunikációs készségek és érvelés fejlesztése, valamint a nehéz tárgyalásokra való felkészítés.

**Marina Szmirnova** (N. I. Kozlov felesége) pszichológus és coach, akinek a tevékenysége az üzleti, a személyes, a családi és gyerek–szülő kapcsolati szféra kérdéseivel foglalkozik. Az ericksoni hipnózis certifikált tréner. Tíz éve tart tréningeket. Arra a kérdésre, hogy miért vezet tréningeket, ezt válaszolta: „Életem során a család, a kapcsolatok és általában a kommunikáció területén rengeteg tudásra és tapasztalatra tettem szert, és elszomorított, hogy ezt magamnak tartogatom. Arra vágyom, hogy hagyjak magam után valami maradandót, hiszen az anyagi javak mulandók. Szeretném, ha hozzájárulhatnék ahhoz, hogy a következő generációk életét szebbé, érdekessé, hasznosabbá és minőségileg jobbá tegyem.”<sup>112</sup>

111 <http://syntone.ru/trainers/olga-paratnova/> [Letöltve: 2018.08.15.]

112 <http://syntone.ru/trainers/marina-smirnova/> [Letöltve: 2018.08.15.]



N. I. Kozlov és felesége, Marina Szmirnova

**Evgenij Jakovlev** businesstréner, pszichológus, tanácsadó, nyílt tréningek és vállalati tréningek vezetője. Tréningjei változatos témájúak: az etikus eladás technikája, a vezetés pszichológiája, team-building, magabiztosság, tárgyalásokra való felkészítés, prezentációs készségek fejlesztése, konfliktusok kezelése. A munkája során nemcsak azzal foglalkozik, hogy mit és hogyan érdemes, hanem azzal is, hogy miért épp úgy érdemes csinálni. A tréningjei résztvevői gyakran kimennek a „tereprre”, például a város utcáira – így lépnek ki komfortzónájukból, ezzel fejlesztve magabiztosságukat.<sup>113</sup>

**Natalia Dvorkina** businesspszichológus, tréner, coach, HR-tanácsadó, igazgató. Tizenhárom éves tréneri gyakorlat és 3000 tréningóra van a háta mögött. Business- és önfejlesztési tréningeket tart. Kihangsúlyozza a tudatos jelenlét fontosságát: „A körülöttünk lévő világ percről percre változik.

<sup>113</sup> <http://syntone.ru/trainers/evgenij-yakovlev/> [Letöltve: 2018.08.15.]

Mi irányítunk, vagy inkább úszunk az árral? Mindkét opció jó, ha a döntés valóban a miénk. Biztosan tudom, hogy az életben minden lehetséges, ha teszünk is érte. Ha ezt mosollyal és jó kedvvel tesszük, pozitív hatásunk lesz más emberekre, akik később lelkesedésünk forrásaivá válhatnak. Éppen ezért jómagam inkább aktív, pozitív gondolkodású, tervekkel rendelkező emberekkel veszem körül magamat.<sup>114</sup>

**Irina Mirosnicsenko** pszichológus, a *Női iskola* program szerzője és vezetője, főleg a női boldogság kérdéskörében tart tréningeket. A számtalan tréningje fókuszában az emberközi és az üzleti kommunikáció művészete, továbbá a személyközpontú pszichológia áll. A munkájában a testközpontú, az art-terápia és az NLP módszereit alkalmazza. „A tréningjeim a nőkről szólnak. Valaki rendbe hozza a kapcsolatát gyerekeivel, valaki elbúcsúzik attól a férfitől, aki már régóta kihasználja. A lényeg, hogy végül széles mosollyal az arcán ébredjen fel, és örüljön az új napnak. [...] A tréningjeim a lélekről, az érzelmekről, a kapcsolatokról szólnak.”<sup>115</sup>

**Szvetlana Borodina** NLP-tréner, az ericksoni hipnózis certifikált tréner, businesstanácsadó, igazgató, gazdasági igazgató, valamint a «Конфайнмент-моделирование» projekt társszerzője és kidolgozója.<sup>116</sup>

**Boris Polgejm** sikeres vállalkozó. 1989 óta 5 nagy cég alapítója és vezetője. Az összes cége életben maradt több válság és krízis ellenére, és nemcsak hogy életben maradt, de fel is virágzott. A cégei jelenleg több mint 400 embernek adnak munkahelyet. Polgejm egyedülálló businesstréningek szerzője és tréner. A businesstréningjei főleg a vállalkozásokról és a tárgyalási stratégiákról szólnak.<sup>117</sup>

---

114 <http://syntone.ru/trainers/nataliya-dvorkina/> [Letöltve: 2018.08.15.]

115 <http://syntone.ru/trainers/irina-miroshnichenko/> [Letöltve: 2018.08.15.]

116 <http://syntone.ru/trainers/svetlana-borodina/> [Letöltve: 2018.08.15.]

117 <http://syntone.ru/trainers/boris-polgejm/> [Letöltve: 2018.08.15.]

## 10. DISZTANCIJA

### 10.1. A világ leghatásosabb önfejlesztési módszere

Az önségítő és önfejlesztő könyvek hatalmas száma is jól tükrözi, hogy az embereknek van igényük saját maguk fejlesztésére. Sokan meg is próbálkoznak ezzel, követik a könyvekben leírtakat, és sikerül is elérniük a kitűzött célt. Viszont sok olyan ember is akad, akiknek már a kezdeti nehézségek fázisán sem sikerül túllendülniük.

A Disztancija (Дистанция, szó szerinti fordításban „célbafutás”, „célbaérés”) a híres orosz pszichológus N. I. Kozlov által kidolgozott személyiségfejlesztési rendszer, melyen a pszichológus 15 éven át dolgozott, és azóta is fejleszti. A rendszer nevét a futással való analógia miatt kapta. A Disztancija konkrétan a futásnak arról az aspektusáról lett elnevezve, amely az A pontból B pontba való célirányos mozgást fedi le. A lényeg, hogy ha jelenleg egy adott szinten vagyunk (az A kezdeti pontban), a rendszert alkalmazva (új szokások, készségek, tulajdonságok elsajátításával) személyiségünket egy magasabb szintre (a B cél) emelhetjük. A Disztancija egyedülálló a világon, 2000 óta alkalmazzák a Szinton Tréningközpontban. A rendszer és az abban használt módszerek lehetőséget adnak a program résztvevőinek arra, hogy saját maguk legjobb változatává váljanak egy olyan világban, ahol gyakori az „ez van, ezt kell szeretni” hozzáállás. Kozlov szerint nem igaz az a nézet, hogy nem változtathatunk magunkon, hiszen



mindnyájunk minden egyes nap nemcsak hogy változhatunk, de változunk is, és csakis rajtunk áll, hogy milyen irányban történik ez a változás. Saját magunk, a körülöttünk lévő emberek és az egész világ számára is jobb, ha jó irányba változunk.

Kozlov legfőbb indítéka a Disztancija létrehozására saját tapasztalataiban keresendő. Évekig tartott önismereti és önfejlesztési tréningeket a Szinton Tréningközpontban, és azt tapasztalta, hogy a résztvevők nagyon jól érezték magukat a tréningek után, viszont ha nem kezdték el alkalmazni az életükben a tréningen megtanultakat, akkor néhány hét, de legfeljebb néhány hónap alatt visszakerültek kiindulópontjukhoz. Szükség volt valamire, ami segítette a résztvevőket a tréningek utáni önfejlesztésben is. Kozlov a kezdetekben gondosan válogatta ki munkatársait, hiszen alapvető fontosságú volt, hogy olyan emberek dolgozzanak vele, akikre lehet számítani. A Szinton Tréningközpont trénerai és a Gyakorlati Pszichológia Egyetem oktatói szinte kivétel nélkül részt vettek Kozlov Disztancija csoportjában. Kozlov a mai napig aktívan vezeti ezeket a csoportokat online, a Szinton Tréningközpontban és saját otthonában is.

A Disztancija rendszer a következőképpen működik: a munkát egy olyan pszichológus-coach végzi, aki maga is a Disztancija segítségével képezte önmagát legalább egy évre visszamenőleg. Általában 8–12 fős csoportban zajlanak a foglalkozások. Hetente egyszer összejön a csoport, kb. 2–2,5 órára. Ez történhet személyesen és online is.<sup>118</sup> Érdekes, hogy fél éve indítottak online Disztancija programokat gyerekek számára is. Ezt a programot a Gyakorlati Pszichológia Egyetem három hallgatója dolgozta ki.<sup>119</sup> Szülők részére és csak nőknek szóló Disztancija programok is léteznek.<sup>120</sup> A résztvevők azzal kezdik, hogy kitöltenek egy szerződést, általában

118 <https://www.psychologos.ru/articles/view/distanciya-onlayn> [Letöltve: 2018.08.17.]

119 <https://www.psychologos.ru/articles/view/83909-detskaa-distancia-vospitaj-svobodnuu-celestremlennuu-licnost> [Letöltve: 2018.09.10.]

120 <https://www.psychologos.ru/articles/view/distanciya-dlya-roditeley%20?%3E>  
<https://www.psychologos.ru/articles/view/scastlivuu-zenskuu-zizn-mozno-i-nuzno-zaplanirovat>  
[Letöltve: 2018.09.10.]

egy hónapra. A szerződésben foglaltak szerint vállalják, hogy különböző gyakorlatokat fognak végezni, melyeket be kell építeniük az életükbe. Több mint 200 gyakorlat létezik, melyek listáját egy kis könyvecskében minden résztvevő megkap. A gyakorlatok részletes leírása megtalálható a [psychologos.ru](http://psychologos.ru) internetes portálon is.

Módszertani szempontból nem ajánlatos egyidejűleg több mint 5 gyakorlaton dolgozni, illetve úgy érdemes kiválasztani azokat, hogy legalább egy vonatkozzon a testre, egy a lélekre és egy az észre, a gondolkodásmódunkra is. A gyakorlatok kiválóan illeszkedhetnek az emberek mindennapi életébe, és a tréning maga is rendkívül rugalmas. A gyakorlatoknak van három jellemzője, mely egyben követelmény is: egyszerű teljesíthetőség, magas eredményesség és objektíven követhető eredmények. A munka az egyszerű gyakorlatokból folyamatosan halad a nehezebbek felé. A gyakorlatok egymásra épülnek.

Vegyünk példaként három gyakorlatot: a „*Királyi testtartás*” (*Королевская осанка*<sup>121</sup>) a testnek szól, az „*Ismételd meg, értsél egyet, egészítsd ki!*” (*Повтори, согласись, добавь!*<sup>122</sup>) az észnek, a „*Nem játszok áldozatot*” (*Не играю Жертвы*<sup>123</sup>) pedig a léleknek. Nagyon erős, elszánt résztvevők már egy hét alatt is magukévá tudnak tenni egy-egy gyakorlatot, bár a legtöbb esetben ehhez legalább három hétre van szükség, és bizonyos gyakorlatok esetében akár több hónap is. Mindig van néhány gyakorlat, amelyet a résztvevő aktívan alkalmaz az életében, illetve egy-két olyan is, amely a háttérben van megfigyelés alatt. Ez később válik majd aktívvá.

A csoporttársak a foglalkozásokon megosztják egymással és coachukkal sikerélményeiket. Ezután megtervezik munkájukat a következő napra, hétre, hónapra. A Disztanciya egész idejére meg vannak határozva különböző célok, melyek megvalósításán a résztvevőknek folyamatosan dolgozniuk kell. Napi 30–60 perc a legtöbb esetben elegendő a munkához. A résztvevők

121 <https://www.psychologos.ru/articles/view/korolevskaya-osanka> [Letöltve: 2018.09.03.]

122 <https://www.psychologos.ru/articles/view/povtorizpt-soglasizpt-dobav> [Letöltve: 2018.08.17.]

123 <https://www.psychologos.ru/articles/view/ne-igray-zhertvu> [Letöltve: 2018.08.24.]

naponta rövid beszámolót írnak online, melyet a csoport összes tagja olvashat, majd megjegyzéseket adhat hozzá és kérdezhet is róla. Ezek a beszámolók rendkívül nagy változatosságot mutatnak, állhatnak akár egy mondatból is, például valaki leírhatja, hogy aznap sikerült-e alkalmaznia az előzőleg tanultakat, ugyanakkor lehetnek egészen részletesek, terjedelmesek is. Heti beszámolókat is kell írni, melyeket a csoporttalálkozókon beszélnek meg. Gyakran párokban is kell dolgozni, akár heti vagy napi szinten is (pár percre beszélnek online, vagy írnak egymásnak napjukról, eredményeikről). Amennyiben egy-egy gyakorlat alkalmazásánál nehézségekbe ütköznek, a partnerek ezeket is megbeszélik egymással, tanácsot adnak, véleményt cserélnek.

Elsősorban a pozitívumokra, az eredményekre kell koncentrálni a gyakorlatok beépítése és a csoportos foglalkozások során is. Nem célravezető a nehézségekről és a problémákról beszélni. Ezeket a résztvevők csak akkor hozhatják szóba, amikor a csoporttól vagy a coachtól tanácsot, segítségét akarnak kérni.<sup>124</sup> Fontos, hogy ezek a foglalkozások nem csoportos terápiák. Amikor a résztvevő úgy érzi, hogy már elsajátított egy adott gyakorlatot, és az a gyakorlat az élete teljes részévé vált, akkor „megvédi” a gyakorlatot a csoportja és trénera előtt, miközben azok több nehéz, akár provokatív kérdést is feltesznek neki.<sup>125</sup>

---

124 <https://www.psychologos.ru/articles/view/metodika-distancii> [Letöltve: 2018.08.17.]

125 Ibid.

## 10.2. Miből áll a Disztanciya?

A Disztanciya segít a kommunikációs, vezetői, önszervezési készségek fejlesztésében, a hasznos szokások elsajátításában, a rossz szokások elhagyásában, egészségünk, párkapcsolatunk, családi életünk minőségének javításában.<sup>126</sup> A Disztanciya első blokkját bázis-blokknak nevezik. Ebben 32 gyakorlat van, amelyek az emberi élet következő hét fő területének fejlesztésére irányulnak:

1. A logika (strukturált és konstruktív gondolkodásmód) fejlesztése.
2. Az egészséges életmód elsajátítása.
3. Hatékony kommunikációs készségek elsajátítása.
4. Az érzelmek irányítása, ellenőrzés alatt tartása.
5. A rendhez való hozzászoktatás, a hatékony időgazdálkodás elsajátítása.
6. A státusz és befolyásolási készség növelése.
7. Szeretetre való „nevelés” (hogyan élünk szeretettel a munkánk, a tárgyaink, más emberek és saját magunk iránt).<sup>127</sup>

A bázis-blokk gyakorlatainak elsajátítása után más területre kiterjedő gyakorlatok is alkalmazhatók. Mindenki saját igényei szerint választhat ezek közül:

- erős, megbízható férfivá válás,
- kedves, magabiztos nővé válás,
- családi harmónia megteremtése,
- hasznos szülői praktikák elsajátítása,
- üzleti készségek fejlesztése,
- vezetői készségek fejlesztése.<sup>128</sup>

<sup>126</sup> <https://www.psychologos.ru/articles/view/distanciya-onlayn> [Letöltve: 2018.08.17.]

<sup>127</sup> <https://www.psychologos.ru/articles/view/distanciya-onlayn>  
<https://www.psychologos.ru/articles/view/distanciya---kouch-sistema-poshagovogo-razvitiya-lichnosti%20%3E> [Letöltve: 2018.08.17.]

<sup>128</sup> <https://www.psychologos.ru/articles/view/distanciya-onlayn> [Letöltve: 2018.08.17.]

Egy rövidebb vagy akár egy hosszabb projekten is lehet dolgozni. Például kitűzhetjük célként, hogy írunk egy könyvet.<sup>129</sup> A Disztancia program átlagban 9 hónapig tart, viszont a legtöbb résztvevőnek az életformájává válik, az önfejlesztés állandó személyiségjegyük marad.<sup>130</sup>

A Disztancia egyszerű, kis lépésekből álló rendszer. Egyénként nagyon egyszerű ezeket a lépéseket megtenni, azonban a sok kis lépés után az emberek meglepően nagy eredményeket érnek el, hiszen az apró sikerek hatványozzák egymást. Ha például a futás szokásának beépítésével jobb lett az egészségünk és sportosabbá váltunk, szinte biztos, hogy jobb lett a közérzetünk és a motivációnk is.

### 10.3. A Disztancia gyakorlatairól dióhéjban

Ahogy azt fentebb már említettük, a Disztancia rendszerben több mint 200 gyakorlat van,<sup>131</sup> és számuk folyamatosan növekszik. A gyakorlatokat nemcsak Kozlov találta ki és fejlesztette, hanem az általa megalapított egyetem, a Gyakorlati Pszichológia Egyetem diákjai is, akik ezeket saját magukon próbálják ki, mielőtt nyilvánosan is elérhetővé válnának. Nézzünk meg néhány alapvető gyakorlatot nagyvonalakban:

- Az egyik alapgyakorlat a „*A ne/nem szavak kiiktatása*” (*Убираем Нему*<sup>132</sup>). Sok ember kommunikáció közben gyakran ellenségesen, provokatívan viselkedik, ellentmond beszédpartnerének úgy, hogy észre sem veszi. Ez a gyakorlat arra tanít, hogy ismerjük fel, amikor a mondatot a *nem* vagy *ne* szavakkal kezdjük, és tegyünk róla, hogy ilyenkor más megfogalmazást használjunk. Itt nem arról az esetről van szó, amikor határainkat tiszteletben tartva nemet

129 Ibid.

130 <https://www.psychologos.ru/articles/view/distanciya---kouch-sistema-poshagovogo-razvitiya-lichnosti%20?%3E> [Letöltve: 2018.08.17.]

131 Ibid.

132 <https://www.psychologos.ru/articles/view/uprazhnenie-ubiraem-netki> [Letöltve: 2018.08.17.]  
<https://www.psychologos.ru/articles/view/ubiraem-netki-dvoe-zn--podskazki-dlya-distantnikov> [Letöltve: 2018.08.17.]

mondunk valamire (pl. amikor egy manipulátorral állunk szemben), hanem arról, amikor egyszerűen megszokásból *nemmel* kezdünk egy mondatot. Akinek ezt a gyakorlatot sikerül elsajátítania, annak jóval ritkábban lesznek konfliktusai és vitái.

- Az „*Időben megyek aludni*” (*Ложусь вовремя*<sup>133</sup>) gyakorlat leszoktat minket arról, hogy hajnalig várjunk a lefekvéssel, hogy aztán kialvatlanul, rosszkedvvel, szinte használhatatlannak érezve magunkat ébredjünk, csak mert előző éjjel valamilyen média (egy sorozat vagy valamelyik szociális hálózat) elterelte a figyelmünket. A gyakorlat hozzászoktat ahhoz, hogy 23.00-ig, legfeljebb éjfélig járjunk aludni, ezáltal is támogatva az egészséges életmódot.
- Az „*Eleven reggel*” (*Бодрое утро*<sup>134</sup>) gyakorlat segít minket abban, hogy jó kedvvel, aktívan kezdjünk hozzá az új naphoz. Ez a gyakorlat olyan szokásokat próbál kialakítani, mint a jókedvű ébredés, a reggeli torna, hideg- vagy kontrasztzuhanyzás, egészséges reggeli. Ezek a tényezők közvetlenül befolyásolják motivációnkat és hozzáállásunkat az egész hátralevő naphoz.
- A „*Nem játszom áldozatot*” (*Не играю Жертвы*<sup>135</sup>) gyakorlat leszoktat minket a felesleges mentegetőzésről, panaszkodástól, kritizálástól és a gyámoltalan és szenvedő alany megjátszásától. A gyakorlat arra is megtanít minket, hogyan alakítsunk át egy problémát vagy nehézséget feladattá és céllá.
- A „*Királyi testtartás*” (*Королевская осанка*<sup>136</sup>) gyakorlat lényege az, hogy testtartásunk javításával magabiztosságra, önbizalomra és jobb hangulatra tegyünk szert.

133 <https://www.psychologos.ru/articles/view/83933-lozus-vovrema> [Letöltve: 2018.08.24.]

134 <https://www.psychologos.ru/articles/view/bodroe-utro> [Letöltve: 2018.08.24.]

135 <https://www.psychologos.ru/articles/view/ne-igrayu-zhertvu> [Letöltve: 2018.08.24.]

136 <https://www.psychologos.ru/articles/view/korolevskaya-osanka> [Letöltve: 2018.09.03.]

- A „*Totális igen*” (*Тотальное Да*<sup>137</sup>) gyakorlat megtanít minket arra, hogy figyeljünk beszédpartnerünk szavaira, és lehetőleg mindig találjunk ezekben némi igazságot, amire pozitívan, igennel reagálhatunk.
- A „*Belső jó*” (*Внутреннее Хорошо*<sup>138</sup>) gyakorlat segít megszabadulni a szükségtelen negativitástól. Szinte bármilyen körülmények között van lehetőségünk arra, hogy jól érezzük magunkat. Ha valami probléma, nehézség adódik, arra is tekinthetünk úgy, hogy ebben is van valami jó, ebből is lehet tanulni.
- A „*Kedvjavító*” (*Повышатели настроения*<sup>139</sup>) gyakorlat végzése alatt az a célunk, hogy minél több olyan tevékenységet fedezzünk fel, amelyek javítanak a kedvünkön: úszás, jóga, torna, társalgás stb. Legalább 50, de inkább 100 ilyen tevékenységet kell összegyűjtenünk.
- Az „*Időgazdálkodás*” (*Учет времени*<sup>140</sup>) és „*Pénzgazdálkodás*” (*Учет денег*<sup>141</sup>) gyakorlatok rendkívül hasznosak, és szinte állandó jelleggel, mindenki számára aktuálisak. Időérzékünk gyakran becsap minket, ezért nem értjük, hová lett az időnk. Próbáljuk ki: csukjuk be a szemünket, és anélkül, hogy fejben számolnánk, tartsuk csukva egy percig. Ha úgy éreztük, letelt az egy perc, nézzük meg az órát. Ha olyanok vagyunk, mint a legtöbb ember, meg fogunk lepődni, hogy mennyi idő telt el.

---

137 <https://www.psychologos.ru/articles/view/totalnoe-da>

<https://www.psychologos.ru/articles/view/osvoenie-tda%20?%3E> [Letöltve: 2018.08.17.]

138 <https://www.psychologos.ru/articles/view/vnutrennee-horosho> [Letöltve: 2018.08.17.]

139 <https://www.psychologos.ru/articles/view/povyshатели-nastroeniya> [Letöltve: 2018.08.17.]

140 <https://www.psychologos.ru/articles/view/uchet-vremeni> [Letöltve: 2018.08.17.]

141 <https://www.psychologos.ru/articles/view/uchet-i-planirovanie-deneg> [Letöltve: 2018.08.17.]

## 10.4. A Disztancia négy gyakorlatáról részletesen

### Az érzelmek naplója

Mielőtt rátérnénk az „*Érzelmek naplója*” (*Дневник эмоций*)<sup>142</sup> gyakorlat részletezésére, próbáljuk megválaszolni a következő kérdéseket:

- Általában milyen a kedve a nap folyamán?
- Gyakran történik-e, hogy aktuális hangulata befolyásolja döntéseiben?
- Milyen hatással van önre az, ha bal lábbal kel?
- Észreveszi-e, hogyan változik a kedve?
- Mitől függ ez a változás?
- Mennyire bizonytalan?

N. I. Kozlov szerint: „Kedvünk és érzelmeink őserők, amelyeknek ha nem parancsolunk, átveszik az irányítást.”<sup>143</sup> Az „*Érzelmek naplója*” gyakorlat segítségével közelebb kerülhetünk érzelmi, lelki világunkhoz, és megtanulhatjuk negatív érzelmeink kezelését és ellenőrzés alatt tartását. A gyakorlat lényege valójában benne van a nevében: egy naplót kell vezetnünk az érzelmeinkről. Attól függően, hogy általában milyen gyakran változik a hangulatunk, kedvünk, érzéseink, negyedóránként, félóránként vagy óránként le kell írunk érzelmeinket. Ahhoz, hogy következtések lehessünk, előbb létre kell hoznunk az érzelmeink skáláját, amire azért van szükség, mert az érzelmek szubjektívek, tehát egy adott érzelmet több ember többféleképpen élhet meg. Tudjuk, hogy vannak emberek, akik szinte mindig jókedvűek, míg vannak, akik állandóan találnak valamit, amin panaszkodni lehet. Mindnyájan ismerjük a híres „fél pohár víz” történetet, amelyben az optimista szerint a pohár félig még tele van, a pesszimista ember szerint pedig félig már kiürült. Ugyanaz a valóság, de különböző a hozzáállás.

142 <https://www.psychologos.ru/articles/view/83931-dnevnik-emocij-upraznenie>  
[Letöltve: 2018.08.17.]

143 Ibid.



Egy másik példa: tegyük fel, hogy beszédpartnerünk durva hangnemmel, emelkedett hangon szemrehányást tesz nekünk, vagy csak egyszerűen dühbe gurul. Van, aki erre válaszul szintén dühbe gurul, van olyan, aki elszomorkodik, frusztrált lesz, hetekre megsértődik, de olyan is akad, aki jóízűen nevet egyet. A kiváltó ok mindegyik esetben a durva hangnem, mégis minden esetben más a reakció.

Többféle típusú érzelmskála létezik. Értékelhetjük magunkat 0 és 10, 0 és 5, de akár  $-5$  és  $+5$  értékek között is. Sőt, ha netán nem válna be a választott típus, akár a gyakorlat végzése során is megváltoztathatjuk azt. Érdeemes addig kísérletezni, amíg meg nem találjuk a számunkra legmegfelelőbb skálát.

Kozlov a következő érzelmskálát ajánlja:

- 5 – A világ csodálatos: az élet fantasztikus, én is szeretek, engem is szeretnek.
- 4 – A világ jó: az élet barátságos velem, én is barátságosak vagyok az étellel.
- 3 – A világ semleges: a világ és én nem függünk egymástól; nem barátokozunk, de nem is háborúzunk egymással.
- 2 – A világ ellenséges: az élet ellenséges hozzám, de van lehetőségem (le)győzni.
- 1 – A világ félelmetes: ebben a világban nem győzhetek, kudarcra vagyok ítélve. Még életben vagyok, de ez csak egy ideig tart, mivel bármelyik pillanatban eltiporhatnak.<sup>144</sup>

---

144 <https://www.psychologos.ru/articles/view/dnevnik-emociy> [Letöltve: 2018.08.17.]

Érzelmek naplóját vezetve nem elég, ha csak egy számot adunk meg a skála szerint. Azt is írjuk be a naplónkba, hogy aktuálisan épp mit csinálunk, ugyanis az érzelmeink szoros kapcsolatban állnak gondolatainkkal, tetteinkkel. Azt is figyeljük meg, hogy mi váltja ki érzelmeink változását. Különösen figyeljünk azokra a pillanatokra, amikor egy pozitív állapotból egy negatívba megyünk át, vagy épp fordítva.

Nézzünk meg egy személyes példát: T. Litovkina Anna, aki leggyakrabban a 0-5-ös érzelmi skáláján a 4-es és az 5-ös értékek között mozog, 2017 nyarán egy 3 hetes online kurzuson vett részt, melyet N. I. Kozlov vezetett. A résztvevők naponta kaptak gyakorlati feladatokat, melyekről napi szinten be kellett számolniuk zárt online csoportjukban. Minden nap egy kurátor figyelte a csoport működését, és tanácsaival, észrevételeivel segítette a csoport munkáját. Az egyik nap azt a feladatot kapták a résztvevők, hogy figyeljék meg az érzelmeik változását, akármennyire parányiak is ezek. Aznap reggel biciklizés közben T. Litovkinának eszébe jutott betegeskedő édesapja (aki azóta sajnos elhunyt). Az 5-ös színtről a kedve és érzelmi állapota hirtelen lezuhant. A szülő elvesztésének gondolata nagy szomorúságot okoz. Tudjuk, hogy mi váltja ki a szomorúságot. Egy ilyen helyzetben ez természetes. A gond akkor van, amikor ez az állapot elhúzódik. Érdekes meggondolni: mit érek azzal, ha szomorkodom? Vajon a szomorkodással segíthetek rajta? Ő vajon örülne, ha tudná, hogy az állapota miatt negatív gondolataim vannak? T. Litovkina felismerte, hogy a szomorkodással nem segíthet sem édesapjának, sem magának.

Az érzelmeink naplójával figyelemmel kísérhetjük az érzelmeink és kedvünk változását, valamint megtanulhatjuk ezek kezelését. Már a gyakorlat végzése során is tapasztalható az érzelmi háttér stabilizálódása, általános érzelmi állapotunk és kedvünk javulása. Már a tudat, hogy hamarosan értékelni fogjuk saját érzelmeinket, arra ösztönöz, hogy jobban érezzük magukat.<sup>145</sup> A napló vezetése, amellett, hogy segít abban, hogy jobban tudato-

---

145 <https://www.psychologos.ru/articles/view/83931-dnevnik-emocij-upraznenie>  
[Letöltve: 2018.08.17.]

sítsuk érzelmi állapotunkat, azt is megmutatja, hogy milyen dolgok, milyen emberek, milyen gondolatok és állapotok billentenek ki érzelmi egyensúlyunkból és egyúttal rontják el kedvünket.

T. Litovkina Anna ezt a gyakorlatot 2018 tavaszán alkalmazta a Selye János Egyetem Tanárképző karának angol szakos hallgatóinál. (A tanár nő más, általa esszenciálisnak vélt Disztancija gyakorlatot is feladott hallgatóinak egy-egy hétre.) A hallgatóknak egy héten keresztül félóránként le kellett írniuk az érzelmi állapotukat. A gyakorlat hatására szinte minden hallgatónak sikerült fontos felismerést tennie önmagával kapcsolatban. Pl. az egyik hallgató a napló vezetése közben elszörnyedve szembesült saját érzelmi labilitásával. Az érzelmi skálája szerinti értékek fel-alá ugráltak. Ez a felismerés nagy hatással volt rá. Érzelmei változásának és rosszkedvének okát egész addig mindig valaki vagy valami másban kereste. Ha nem vagyunk tudatában érzelmeinkkel, azok könnyen átvehetik az irányítást, ami veszélyes is lehet. Az érzelmek naplójának vezetése rámutat arra, hogy felelősséget kell vállalnunk saját érzelmeinkért.

A gyakorlat segítségével könnyebben felismerhetjük, hogy mit kell tennünk annak érdekében, hogy az életünk örömtelibb, boldogabb és kiegyensúlyozottabb legyen. A naplónak köszönhetően azt is észrevesszük, hogy milyen dolgok javítják a kedvünket és az érzelmi állapotunkat.<sup>146</sup> Ehhez további segítséget nyújthat a fentebb említett *Kedvjavítók* gyakorlat is.

## A sikerek naplója

A „*Sikerek naplója*” (*Дневник успехов*<sup>147</sup>) gyakorlat lényege, hogy minden nap végén írjunk egy legalább 5–10 elemből álló listát azokról a dolgokról, amelyekben aznap sikert értünk el. Fontos, hogy minden nap más-más sikereket jegyezzünk fel. Ha például napi szinten edzünk, nem érvényes, ha mindennap ezt írjuk le. A gyakorlat arra tanít, hogy minden napban lássuk meg a jót és erre fókuszáljunk, így segítve önértékelésünket.

146 Ibid.

147 <https://www.psychologos.ru/articles/view/83932-dnevnik-uspehov%20%3E> [Letöltve: 2018.08.17.]

A sikernaplónkba olyan tulajdonságainkat is feljegyezhetjük, amelyek segítettek abban, hogy elérjük az aznapi sikereket. Ugyanúgy, mint a sikerek esetében, itt is érdemes naponta új erősségeket és jó tulajdonságokat leírni, legalább tízet.<sup>148</sup> Az első tízet talán könnyű lesz leírni. Valószínűleg a második és a harmadik nap sem okoz majd gondot, viszont a gyakorlat résztvevői általában nehézségekbe ütköznek, amikor 30–40 jó tulajdonság után is még folytatni kellene a listát. Általában ekkor jön az áttörés.<sup>149</sup> Felfedezhetünk magunkban olyan tulajdonságokat, amelyekről addig nem is tudtunk. Ha felismerjük ezeket, a következő lépés az lehet, hogy ezekre támaszkodva merünk majd merész célokat kitűzni, és bátran állunk majd hozzá megvalósításukhoz.<sup>150</sup>

Sokan nagyon kritikusak saját magukkal szemben, és ezeknek az embereknek nagy gondot okozhat az is, hogy akár csak tíz pozitív tulajdonságot is felsoroljanak. Az egyik mesherai tréningen egy hölgy egy csoportban volt T. Litovkina Annával. A többi résztvevő segítsége nélkül ez a hölgy képtelen volt felsorolni tíz jó tulajdonságát. Az illetőnek diplomája és komoly állása van, emellett anyuka is. Ezeken felül, kiváló színészi képességekkel is rendelkezik. Mindezek eléréséhez rengeteg jó tulajdonsággal kellett rendelkeznie, de mivel ő ezekre nem sikerekként tekintett, a jó tulajdonságokat sem kapcsolta hozzájuk. A többi résztvevő segített neki abban, hogy ezt felismerje. A hölgy elcsodálkozott saját magán.

Kozlov szerint, a „Sikerek naplójá”-nak két funkciója van:

1. A saját magunkba vetett hit megszilárdítása: „Sikeres vagyok, mindenem megvan ahhoz, hogy bármelyik célomat megvalósítsam.”<sup>151</sup>
2. Emlékeztető arra, hogy a szilárd meggyőződés a fontos: „Képes vagyok rá, hogy ezt megcsináljam.”<sup>152</sup>

---

148 Ibid.

149 Ibid.

150 Ibid.

151 <https://www.psychologos.ru/articles/view/83932-dnevnik-uspehov%20%3E> [Letöltve: 2018.08.17.]

152 Ibid.

Egy érdekes példa a „Sikerek naplója” gyakorlatra:

Elena Kuzmina pszichológus és coach két hétig vezette a sikernaplóját. Ezalatt 122 pozitív tulajdonságát, valamint ugyanennyi sikerét jegyezte fel.<sup>153</sup> Két hét elteltével Elena ezt írta: „A sikerek naplója sokkal fontosabb, mint ahogy azt képzeltem. A gyakorlat célja számomra önbizalmam növelése volt, és világossá is vált, hogy mi az, amivel rendelkezem, és mi az, amit fejlesztenem kell. A gyakorlat után tudtam, hogy mi fontos számomra és mi másodrangú.”<sup>154</sup>

### Ismételd meg, érts egyet, egészítsd ki!

N. I. Kozlov és a felesége, Marina Szmirnova kedvenc gyakorlata az „*Ismételd meg, érts egyet, egészítsd ki!*” (*Повтори, согласись, добавь*<sup>155</sup>). Ezt a gyakorlatot egyrészt nagyon szeretik, és néha csak úgy séta közben is csinálják, másrészt mindig alkalmazzák, amikor valamilyen nézeteltérés van közöttük. A gyakorlat segít minket abban, hogy nyugodtabban és egyszerűbben zöld ágra vergődjünk a vitás kérdésekben. Első lépésben kiválasztunk egy olyan témát, amelyben nem egyezünk ki partnerünkkel.<sup>156</sup>

Vegyünk példának egy házaspárt, akik nem tudnak megegyezni, hogy adjanak-e nyolcéves gyereküknek zsebpénzt. A férj mellette van, a feleség ellene. Mindkét álláspont mellett lehet érvelni. Hogyan jusson megegyezésre a házaspár békésen és konstruktívan úgy, hogy az eredmény mindkettejük számára kielégítő legyen?

153 <https://www.psychologos.ru/articles/view/chto-rasskazal-mne-dnevnik-uspehov%20%3E> [Letöltve: 2018.08.17.]

154 Ibid.

155 <https://www.psychologos.ru/articles/view/povtorizpt-soglasizpt-dobav> [Letöltve: 2018.08.17.]

156 Ibid.

N. I. Kozlov a következő sémát<sup>157</sup> ajánlja ilyen esetekben:

- Először lehetőleg szó szerint ismételjük meg partnerünk szavait, úgy kezdve mondandónkat, hogy pl. „azt hallottam most tőled, hogy...” vagy „azt mondtad most, hogy...”
- Ezután értsünk egyet partnerünk mondanivalójából azzal, amivel egyet tudunk érteni (biztos, hogy találunk benne valamit), és ezt a részt inkább ne szó szerint idézzük, hanem egy kicsit fogalmazzuk át saját szavainkkal.
- Végül pedig tegyük hozzá azt, ami szerintünk hiányzik partnerünk mondandójából. Lényeges, hogy ez ne általános vélemény legyen, hanem konkrétan ahhoz kapcsolódjon, amit partnerünk mondott. Valami olyasmit adjunk hozzá, ami kiegészíti az ő nézetét és álláspontját. Kerüljük a „de”, „mégis” és az ezekhez hasonló kötőszavak használatát. Az „egyetértek veled, de...” azonnal konfliktushoz fog vezetni.

Ez így megy körbe-körbe. Tudni kell, hogy az ilyen beszélgetés lassú lefolyású, és nem alkalmazható mindenkinél. Mikor és kivel nem érdemes használni? Kozlov szerint az „Ismételd meg, érts egyet, egészítsd ki!” gyakorlatot akkor nem érdemes alkalmazni:

- ha valamit néhány percen belül meg kell beszélni, és eredményre is kell jutni;
- ha beszédpartnerünk követeli az azonnali reagálást;
- ha a beszédpartnerek között nincs meg a kölcsönös tisztelet egymás álláspontja iránt, és ha egyik vagy másik fél nem érdekelt az együttműködésben.<sup>158</sup>

---

157 Ibid.

158 Ibid.

Az „Ismételd meg, érts egyet, egészítsd ki!” gyakorlat a következőket fejleszti:<sup>159</sup>

- Érzelmi reakciók helyett racionális, megfontolt hozzáállásra buzdít, ami vitahelyzetekben alapvető fontosságú. Az egymásra való figyelés elvonja figyelmünket az érzelmeinkről, és ezáltal meg is nyugtat.
- Segít abban, hogy jobban tiszteljük beszédpartnerünket, és vele szemben asszertívak legyünk.
- Segít egymás nézőpontjának megértésében és ezáltal a megállapodásra jutásban.
- Fejleszti a memóriánkat.
- Megtanít, hogyan hallgassuk és halljuk is meg a beszédpartnerünket, mivel fejleszti a logikát és a gondolkodást, illetve hozzászoktat ahhoz, hogy megindokoljuk az álláspontunkat, és összefüggésekben fejtjük ki saját gondolatainkat.<sup>160</sup>

## A nap feladatai

„*A nap feladatai*” (Дела дня<sup>161</sup>) nevű gyakorlat segítségével hatékonyabban tervezhetjük meg napunkat. Gyakran merül fel a kérdés: mikor célszerűbb megtervezni a napunkat? Kozlov szerint stratégiaileg akkor járunk legjobban, ha ezt az előző nap végén tesszük, miután kiértékeljük az aktuális napot, átgondoltuk a sikereinket, megfontoltuk a hibáinkat. Amennyiben előző nap nem sikerül beütemezni a másnapot, ezt kora reggel érdemes pótolni. Ha beterveztük az adott napot előző este, és reggel még eszünkbe jut valami, nyugodtan korrigáljuk tervünket.<sup>162</sup>

Nagyon fontos a napi teendőinket összehangolni kitűzött céljainkkal (lásd a célokról szóló fejezetet). Ha például az egyik legfontosabb célunk, hogy megírjuk a szakdolgozatunkat, és annak ellenére, hogy az idő már

---

159 Ibid.

160 Ibid.

161 <https://www.psychologos.ru/articles/view/plan-dnyazpt-dela-dnya> [Letöltve: 2018.08.17.]

162 Ibid.

szorít, ez mégsem kerül bele a napi terveinkbe, akkor alaposan át kell gondolnunk, hogy mennyire fontos számunkra ez a cél. Ha arra jutunk, hogy fontos ez a célunk, akkor lássuk be, hogy tennünk is kell érte valamit. Ezeket a teendőket építsük be napjainkba, és hamarosan látjuk majd erőfeszítéseink eredményét, az elkészült szakdolgozatot.

## 10.5. A Disztanciában résztvevők beszámolóiból

A Disztanciában való részvétel pozitív hatásai már egy hónap után tapasztalhatók. A jelentősebb eredményeket három hónap után kezdjük érezni, viszont az igazán lenyűgöző következmények egy év után mutatkoznak meg életünkben. Lehet például fizetésemelés, karriersiker, saját vállalkozás beindulása, cégi mutatók felfelé ívelése vagy bármi más – ezt teljesen személye válogatja –, ami valós pozitív következménynek tekinthető.<sup>163</sup> Nézzünk meg néhány beszámolót a Disztancia program résztvevőitől:

Natalia Dvorkina pszichológus, tréner, coach, HR-tanácsadó így vélekedik erről az önfejlesztési rendszerről:

„A Disztancia programot saját magamon próbáltam ki, amikor az Gyakorlati Pszichológia Egyetemen tanultam. Maga az ötlet – saját magunkat fejleszteni pl. hasznos szokások beépítésével – véleményem szerint rendkívül praktikus. Éppen ezért gyakorlatilag a tanulás kezdetétől számított fél éven belül adaptáltam és meghonosítottam ezeket a módszereket és gyakorlatokat munkaközegem számára. Az eredmények bámulatosak voltak. A résztvevők sokkal kevesebb időt fordítottak a levelezésre, meg tudtak állapodni azokkal a kliensekkel, akikkel azelőtt nehéz volt zöld ágra vergődni. Sokkal összeforrottabb lett a kollektíva, sokkal jobban tudták kezelni a stresszt. Minél tovább dolgozom a Disztancia módszereivel, annál jobban látom a hatékonyságát saját magamon és csoportom résztvevőin is.”<sup>164</sup>

163 <https://www.psychologos.ru/articles/view/distanciya---kouch-sistema-poshagovogo-razvitiya-lichnosti%20?%3E> [Letöltve: 2018.08.17.]

164 <http://syntone.ru/trainers/nataliya-dvorkina/> [Letöltve: 2018.08.17.]



A *psychologos.ru* portálon rengeteg beszámolót<sup>165</sup> olvashatunk, amelyeket azok írtak, akik saját maguk kipróbálták a Disztanciját. Ezeket a beszámolókat olvasva nem csoda, ha valaki megkérdőjelezi igazságtartalmukat, hiszen szinte már túl szépek ahhoz, hogy igazak legyenek. Biztosíthatjuk a kedves olvasót, igazak:

„A Disztancijába tett 5 hónapos munkám alatt a hatékonyságom másfélszeresére emelkedett. Előtte 9 projektet vezettem, most sikeresen vezetek 14-et. A jövedelmem 1,3 szorosára nőtt ez alatt az 5 hónap alatt.” (Maria Davydova)

„Kudarc esetén teljesen nyugodt maradok, másokat és saját magamat sem hibáztatom, inkább elkezdek cselekedni.” (Alekszandr Budargin)

„5 hónap alatt a munkabírásom 100%-ra emelkedett.” (Kszenia Golubcova)

„Megtanultam helyesen szervezni a saját munkaidőmet. Sikerült felszabadítanom időm 30%-át azáltal, hogy rájöttem, mivel vesztegettem azt el fölöslegesen.” (Irina Beljchikova)

„Lerövidítettem, optimalizáltam a munkahelyi levelezést – már az első levélre kielégítő válaszokat kapok, mert helyesen teszem fel a kérdéseimet.” (Irina Beljchikova)

„Felére rövidítettem az értekezletek idejét azzal, hogy az általam feltett kérdések immár hatékonyan vannak megválaszolva.” (Irina Beljchikova)

„Jobban örülök az életnek, és büszkébb vagyok a munkámra.” (Irina Beljchikova)

---

165 <https://www.psychologos.ru/articles/view/chto-daet-distanciya-vop-zn--realnostzpt-pohozhaya-naskazku> [Letöltve: 2018.08.17.]

„Az utolsó hónap alatt a válóperek ügyében hihetetlen eredményt sikerült elérnünk. Tíz esetből háromnál sikerült kibékíteni a feleket. Előző évben ez egyszer sem sikerült.” (Irina Dymzskaja)

„Hat hónap alatt sokkal közelebb kerültem a sikeres és boldog élethez, mint az utóbbi hét év alatt egy nagy cégnél dolgozva.”<sup>166</sup> (Sz. K.)

A hosszú távú pozitív eredmények és hatások sorát a végtelenségig lehetne sorolni. T. Litovkina Anna több mint egy évnyi aktív részvétel alatt és után személyesen is tapasztalta a Disztancija pozitív hatását, olyannyira, hogy 2018 októbere óta már maga is vezet egy online csoportot, amely a Gyakorlati Pszichológia Egyetem elsős hallgatóiból áll.

---

<sup>166</sup> <https://www.psychologos.ru/articles/view/za-6-mesyacev-na-distancii-ya-poluchil-bolshezptchem-za-poslednie-7-let-raboty-v-krupnoy-kompanii> [Letöltve: 2018.08.17.]

## ÖSSZEFOGLALÁS

A bevezetőben kitértünk rá, hogy a könyv fejezeteiben érintett témák hasonló elrendezésben és összefüggésben vannak egymással, mint egy fa az ágaival – a motiváció hajt minket céljaink elérésében, az önfegyelem elengedhetetlen ahhoz, hogy hasznos szokásokat építsünk be életünkbe, akaratőr nélkül nem tudjuk abbahagyni feladataink halogatását, a komfortzónánkból való kilépés nélkül pedig nem létezik önfejlesztés. Mindeközben céljaink befolyásolják, sőt meghatározzák egyes szokásainkat, melyek megerősítését maga a cél motiválja. Motivációs szintünk függ hozzáállásunktól és attól is, hogy mennyire tudunk parancsolni magunknak, ha épp a reggeli futásról vagy a délutáni jógáról van szó, melyek bizonyítottan pozitívan hatnak egészségünkre és közérzetünkre, amitől újra motiváltnak érezzük magunkat... A fejezetekben átvett tényezők közötti összefüggésrendszer bár kibogozhatatlan, mégis megpróbáljuk itt néhány mondatban szemléltetni könyvünk mondandójának lényegét.

Akár személyiségünk, akár teljesítőkéességünk fejlesztéséről legyen szó, elengedhetetlen, hogy konkretizáljuk, honnan hová szeretnénk eljutni. Ennek megfogalmazása valójában egy célt határoz meg. A *Célok* fejezetben megnéztünk néhány célmodellt, melyek segíthetnek olyan célok felállításában, amelyeket sikeresen el is érhetünk. Ugyanitt tértünk ki az „Életkerék” gyakorlatra is, melynek célja az, hogy életünk fontos szegmenseiben egyensúlyt teremtsen. A *Szokások* című fejezetben kitértünk rá, hogy azok céljaink elérésében nélkülözhetetlen szerepet játszanak, ezért jó tisztában lenni

a szokások kialakulásának mechanizmusával. Ezzel a tudással átvehetjük az irányítást szokásaink felett, hogy ezután mi alakíthassuk őket, ne pedig azok minket. Ha a megfelelő jelre adott, könnyen kivitelezhető reakciónként cserébe kielégítő jutalmat kapunk, a reakció utáni vágyunk vonzó lesz, és a tevékenységből rutin, szokás alakul ki.

A *Motiváció* című fejezetben megnéztük, hogy milyen fontos szerepe van szervezetünk biokémiai egyensúlyának, illetve a fizikai mozgásnak belső motivációnk szinten tartásában. Kitértünk arra is, hogy a motiváció maga is motiváló erővel bír, illetve ennek kapcsán említést tettünk a flow-jelenségről, mely a belső motivációból fakadó teljes fókusz hatására alakul ki. Az *Önfegyelem, akaratérő, hozzáállás* fejezetben alaposan körbejártuk e három tényező jellemzőit. Rávilágítottunk arra, hogy az instant gratifikáció (azonnali jutalmazás) jelensége mennyire negatívan tudja befolyásolni akaratérőnket. Arra is kitértünk, hogy az alvás, a meditáció, a testmozgás és az egészséges étrend az akaratérőnk legalapvetőbb előfeltételei. Azt az elképzelést is körüljártuk, mely szerint az önfegyelem valójában szabadságot biztosít számunkra, nem pedig bebörtönöz.

A komfortzónáról szóló fejezetben kihangsúlyoztuk, hogy az abból való kilépés elengedhetetlen ahhoz, hogy önmagunk fejlesztését egyáltalán el tudjuk kezdeni. Megnéztük azt is, hogy konkrétan milyen módokon, milyen gyakorlatok segítségével léphetünk ki komfortzónánkból. Az ezt követő, *Prokrasztináció (halogatás)* című fejezetben megmutattuk, hogy amellet, hogy a dolgaink halogatása további halogatást szül, a halogatásnak komoly negatív következményei lehetnek szellemi állapotunkra is, mely közvetlen negatív kihatással van motivációnkra, szokásainkra, céljainkra és mindezek által önértékelésünkre is.

A *Mindfulness (tudatos jelenlét)* című fejezet a meditációs gyakorlat előnyeiről szól, melyek közül kiemelt figyelmet szenteltünk a koncentráló képességünkre gyakorolt pozitív hatásnak. Ezt a fejezetet a *Teljesítőképeséget támogató alkalmazások* követi, amely leginkább azok számára lehet hasznos, akik szeretik, ha az okostelefonjuk könnyíti és nem nehezíti az életüket. A *Szinton Tréningközpont* című fejezetben röviden ismertettük a központ alapelveit, képzési formáit és tréneit. Az utolsó fejezetben pedig

bemutattuk a Disztancija rendszert, illetve egyes gyakorlatait. Négy gyakorlatot részletesen is megnéztünk, melyek átültetése mindennapi életünkbe számtalan előnnyel jár.

Önmagunk fejlesztése nemcsak, hogy lehetséges, hanem egészen könnyű feladat is lehet, ha tisztában vagyunk azzal, hogy milyen tényezők és mechanizmusok befolyásolják azt. Reméljük, hogy ez a könyv segített ebben az olvasónak. A bevezetőt azzal a bölcsességgel kezdtük, hogy ami emberileg lehetséges, azt mi is elérhetjük. Álljon itt egy olyan gondolat, amely ezt tovább erősíti bennünk:

*„A nehéz legyőzése könnyűvel indul.  
A nagy meglepetése kicsinnyel indul.”*

*Lao-ce*

## SUMMARY

In the introduction we mentioned that the topics covered in the chapters of the book are in a similar relationship to each other as a tree is with its branches – motivation drives us forward in reaching our goals, self-discipline is crucial in habit-forming, without willpower we cannot stop procrastinating our tasks, and self-improvement is not possible without stepping out of our comfort zone. At the same time, our goals affect, and even determine certain of our habits, whose formation is motivated by the goal itself. The level of our motivation depends on our mindset as well as on how well we can obey our own orders, whether they are about running in the morning or doing yoga in the afternoon. It has been proven, that these activities have great positive effects on our health and mood, and if we feel good, that makes us motivated again. This cycle goes on and on. Although the system of relationships between the topics covered in the chapters is inextricable, let us try to summarize what the message of our book is in a few points anyway.

Whether it is about developing our personality or productivity, it is essential to specify where we start and where we want to arrive. Putting this into words basically determines a goal. In the *Goals (Célok)* chapter we discussed some goal models, which can help us in formulating goals which are actually reachable. We also looked at the *Life cycle (Életkerék)* exercise, whose goal is to put the important segments of our life into balance. In the chapter *Habits (Szokások)* we discussed that they play an integral part in reaching our goals,

which is why it is good to know about how the habit-formation mechanism works. With this knowledge, we can understand our habits so that we could control them and not allow them to have control over us. If we get a satisfactory reward for an easily realizable response which had been given to the right cue, we will desire that response, so this activity will become a habit.

In the chapter *Motivation (Motiváció)* we looked at how important the biochemical balance of our body and the proper physical activity are in maintaining our intrinsic motivation. We also discussed the idea that motivation itself can be motivating, and we also mentioned the flow phenomenon. The flow, or “being in the zone”, is when we direct are absolute focus, which has its source in intrinsic motivation, towards the thing we are dealing with. In the chapter *Self-discipline, willpower, mindset (Önfegyelem, akaratérő, hozzáállás)* we discussed these three factors in detail. We pointed out how negatively the phenomenon of instant gratification can affect our willpower. We also mentioned that sleep, meditation, physical activity, and a healthy diet are basic conditions for a strong willpower. The idea that self-discipline, instead of restricting us, actually gives us freedom, was also discussed in this chapter.

In the chapter about comfort zone we emphasized that stepping out of it is an absolute necessity in developing ourselves. We looked at specific methods we can follow and activities we can do in order to step out of our comfort zones. In the next chapter, *Procrastination (Prokrasztináció (halogatás))*, we showed that the activity of procrastination results in more procrastination, and that it can have serious negative consequences on our mental health, which is directly connected to our motivation, habits, goals, and through all these, to our self-worth, too.

In the *Mindfulness (Mindfulness (tudatos jelenlét))* chapter we discussed the advantages of the practice of meditation, out of which we paid special attention to how positively mindfulness can affect our ability to focus. This section is followed by the *Productivity applications (Teljesítőképeséget támogató alkalmazások)* chapter, which can be useful mainly to those who like if their smartphones make their lives easier rather than harder. In the chapter *Syntone Training Center* we shortly introduced the basic principles

of the center as well as the forms of its trainings and their trainers. The last chapter deals with the *Distance* program and some of its exercises. We looked at four exercises in detail, which are really beneficial if one implements them into everyday life.

Developing ourselves is not only possible, but if we know which factors and mechanism play a role in it, it can even be an easy task. We hope that this book helps the reader in making self-development possible and even easy. We started the introduction with the wisdom that anything that is humanly achievable can be achieved by us as well. Let us have an idea here which further strengthens this point:

*“Do the difficult things while they are easy  
and do the great things while they are small.”*

*Lao Tzu*



## IRODALOMJEGYZÉK

Allen, David. 2004. *Intézz el mindent. A stresszmentes eredményesség művésze*. Budapest: Bagolyvár Könyvkiadó.

Blakey, John – Ian Day. 2012. *Challenging Coaching: Going Beyond Traditional Coaching to Face the FACTS*. Boston: Nicholas Brealey Publishing.

Blunt, Allan – Timothy A. Pychyl. 1998. “Volitional action and inaction in the lives of undergraduate students: State orientation, procrastination and proneness to boredom”. *Personality and Individual Differences*, 24 (6), pp. 837–846.

Burnett, Bill – Dave Evans. 2017. *Tervezd meg az életed*. Budapest: Bookline Könyvek.

Clear, James. 2018. *Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones*. New York: Avery Publishing.

Csikszentmihályi Mihály. 2018. *Flow–Az áramlat–A tökéletes élmény pszichológiája*. Budapest: Akadémiai Kiadó.

Duhigg, Charles. 2015. *A szokás hatalma – Miért tesszük azt, amit teszünk, és hogyan változtassunk rajta?* Budapest: Casparus Kiadó.

Ferrari, Joseph R. – Timothy A. (eds.). 2000. Procrastination: Current Issues and New Directions. *Special Issue of the Journal of Social Behavior and Personality*. 15 (5).

Frankl, Victor. 2000. *Victor Frankl Recollections: An Autobiography*. Cambridge, MA: Basic Books.

Gillihan, Seth J. 2016. *Retrain Your Brain: Cognitive Behavioral Therapy in 7 Weeks—A Workbook for Managing Depression and Anxiety*. Berkeley, CA: Althea Press.

Godstein, Joseph. 2013. *Mindfulness: A Practical Guide to Awakening*. Colorado: Sounds True.

Goleman, Daniel. 2008. *Ézrelmi intelligencia*. Budapest: Háttér Kiadó.

Goleman, Daniel. 2015. *Fókusz – Út a kiválóság felé*. Budapest: Libri Könyvkiadó.

Harris, Sam. 2015. *Waking Up: Searching for Spirituality Without Religion: A Guide to Spirituality without Religion*. New York: Simon & Schuster.

Hohensee, Thomas. 2015. *A lustaság dicsérete – Amikor a fegyelem és buzgóság csak ártanak*. Budapest: Dialóg Campus.

Hölzel et al. 2011. “Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density”. *Psychiatry Research: Neuroimaging*. Volume 191, Issue 1, p. 36–43.

Kabat-Zinn, Jon. 2015. *Bárhová méysz, ott vagy – Éberségmeditáció a mindennapi életben*. Budapest: Ursus Libris.

Kabat-Zinn, Jon. 2016. *Az éber figyelemről – örök kezdőknek – Hódítsuk vissza a jelen pillanatot – és az életet!* Budapest: Ursus Libris.

Kabat-Zinn, Jon. 2018. *Meditation Is Not What You Think: Mindfulness and Why It Is So Important*. New York: Hachette Books.

Keng, Shian-Ling – Moria J. Smoski – Clive J Robins. 2011. “Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies”. *Clinical Psychology Review*. Volume 31, Issue 6, p. 1041–1056.

[Kozlov] Козлов, Н. И. 2002. *Формула успеха*. Москва: «АСТ-ПРЕСС».

[Kozlov] Козлов, Н. И. 2016. *Простая правильная жизнь, или как соединить радость, смысл и эффективность*. Москва: OZON.ru.

[Kozlov] Козлов, Н. И. 2016. *Психологос. Энциклопедия практической психологии*. OZON.ru.

Kruse, Kevin. 2015. *15 Secrets Successful People Know about Time Management*. Philadelphia: The Kruse Group.

Kyuken et al. 2013. "Effectiveness of the Mindfulness in Schools Programme: non-randomised controlled feasibility study". *The British Journal of Psychiatry*, Volume 203 Issue 2.

Langer, Ellen J. 1998. *The Power of Mindful Learning*. New York: Da Capo Press.

T. Litovkina Anna. 2017. „Amit ma megtehetsz, ne halaszd holnapra” – Az ezer mérföldes utazás is egyetlen lépéssel kezdődik. In: Tóth Péter – Hanczvikkel Adrienn – Duchon Jenő (szerk.) *Tanulóközpontú oktatás, módszertani megújulás a szakképzésben és a felsőoktatásban. VII. Trefort Ágoston Tanárképzési Konferencia Tanulmánykötet*. 146–168.

Ludwig, Petr. 2015. *Vége a halogatásnak – Számoljunk le Pató Pál-énünkkel*. Budapest: Central Médiacsoport.

Lyubomorsky, Sonja. 2008. *Hogyan legyünk boldogok? Életünk átalakításának útja tudományos megközelítésben*. Budapest: Ursus Libris, Budapest.

McGonigal, Kelly. 2015. *Akaraterő-ösztön – Miért fontos? Hogyan működik? Hogyan erősíthető?*. Budapest: Ursus Libris.

Meyer, Joyce. 2014. *Jó szokások kialakítása – rossz szokások kitakarítása. Tizenegy új viselkedésforma, amely energiával tölti be életed*. Szombathely: Az Immanuel Alapítvány Kiadója.

Mischel, Walter – Ebbe B. Ebbesen – Antonette Raskoff Zeiss. 1972. "Cognitive and attentional mechanisms in delay of gratification". *Journal of Personality and Social Psychology*. 21 (2): 204–218.

Mrazek et al. 2013. "Mindfulness Training Improves Working Memory Capacity and GRE Performance While Reducing Mind Wandering". *Psychological Science*. Volume 24 issue 5, p. 776–781.

Perry, John. 1996. "How to Procrastinate and Still Get Things Done." *The Chronicle of Higher Education*. <https://www.chronicle.com/article/How-to-ProcrastinateStill/93959>, letöltve> 2017. 11. 23.

Perry, John. 2012. *The Art of Procrastination: A Guide to Effective Dawdling, Lollygagging and Postponing*. New York: Workman Publishing Company.

Peterson, Jordan B. 2018. *12 szabály az élethez – Így kerüld el a káoszt*. Budapest: 21. Század Kiadó.

Pink, Daniel H. 2018. *Motiváció 3.0 – Ösztönzés másképp*. Budapest: HVG Könyvek.

[Pintosevich] Пинтосевич, И. 2017. *Сделай твой первый шаг. Книга-тренинг*. Издательство «Э», Москва.

Pychyl, Timothy A. 2013. *Solving the Procrastination Puzzle: A Concise Guide to Strategies for Change*. New York: Tarcher/Penguin.

Pychyl, Timothy A. – Gordon L. Flett. 2012. "Procrastination and self-regulatory failure". *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*. Volume 30, Issue 4.

Pychyl, Timothy A. – Brian R. Little. 1998. "Dimensional Specificity in the Prediction of Subjective Well-Being: Personal Projects in Pursuit of the PhD". *Social Indicators Research*. 45, p. 423–473.

Pychyl, Timothy A. et al. 2000. "Five Days of Emotion: An experience-sampling study of undergraduate student procrastination". *Journal of Social Behavior and Personality*. 15(5), p. 239–254.

Pychyl, Timothy A.–Richard W. Morin – Brian R. Salmon. 2000. "Procrastination and the Planning Fallacy: An examination of the study habits of university students". *Journal of Social Behavior and Personality*. 15 (5), p. 135–150.

Ratey, John J. 2008. *Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain*. New York: Little, Brown and Company.

Segal, Zindel – John Teasdale – Mark Williams. 2016. *Tudatos jelenlét a gyakorlatban – 8 hetes program a mindennapok örömtelibb megéléséért, valamint a depresszió és a szorongás kezelésére*. Budapest: Kulcslyuk Kiadó.

Schouwenburg, Henri C. et. al. (eds.) 2004. *Counseling the Procrastinator in Academic Contexts*. Washington, D.C.: American Psychological Association.

Scott, S. J. 2018. *A szokás hatalma – 127 apró trükk a boldogabb, egészségesebb és gazdagabb életért*. Budapest: Édesvíz Kiadó.

Sirois, Fuschia M. – Michelle L. Melia-Gordon – Timothy A. Pychyl. 2003. “I’ll look after my health later”: An investigation of procrastination and health. *Personality and Individual Differences*. 35, p. 1167–1184.

Sirois, Fuschia M. – Timothy A. Pychyl. 2016. *Procrastination, Health, and Well-Being*. New York: Elsevier.

Szondy Máté. 2012. *Megélni a pillanatot – Mindfulness, a tudatos jelenlét pszichológiája*. Budapest: Kulcslyuk Kiadó.

Tracy, Brian. 2014. *Célok! – A célkitűzés kézikönyve – Hogyan tudod megszerezni, amit csak akarsz – gyorsabban, mint bármikor gondoltad volna*. Budapest: Bagolyvár Trade.

Willink, Jocko – Leif Babin. 2015. *Extreme Ownership: How U.S. Navy SEALs Lead and Win*. New York: St. Martin’s Press.

Wohl, Michael J. A. – Timothy A. Pychyl – Shannon H. Bennett. 2010. “I forgive myself, now I can study: How self-forgiveness for procrastinating can reduce future procrastination”. *Personality and Individual Differences*. 48, p. 803–808.

Wright, Robert. 2017. *Why Buddhism is True*. New York: Simon & Schuster.



Univerzita J. Selyeho  
Pedagógická fakulta  
Bratislavská cesta 3322  
SK-945 01 Komárno  
www.ujs.sk

T. Litovkina Anna – Zolczer Péter  
**Önfejlesztés és produktivitás**  
**Rövid útmutató személyiségünk**  
**és teljesítőképességünk fejlesztéséhez**

Recenzenti / Szakmai lektorok:  
PaedDr. Puskás Andrea, PhD.  
PaedDr. Strédl Terézia, PhD.

Jazyková korektúra / Nyelvi lektor:  
Dr. habil. PaedDr. Keserú József, PhD.

Redaktor / Szerkesztő:  
Dr. habil. PaedDr. Keserú József, PhD.

Tlačová príprava / Nyomdai előkészítés:  
Szabolcs Liszka - Cool Design, Komárno

Tlačiareň / Nyomda:  
MAPS-CONSULTING Kft., Pécs

Počet výtlačkov / Példányszám:  
200

Vydavateľ / Kiadó:  
Univerzita J. Selyeho, Selye János Egyetem

Rok vydania / Kiadás éve:  
2018

Prvé vydanie / Első kiadás

**ISBN 978-80-8122-288-7**