Napló

Rejtett Énünk

Mi rejlik a falak mögött?

Tükröt tartok magamnak,
kalapáccsal esek a falaknak.
Részeim sorra hasadnak,
mindig szeretni akarlak.

Törmelék közt kereslek,
Soha el nem felejtlek.
Önmagamba emellek,
Téged mindig szeretlek.

Erane. K. Bront

Egy álom csak egy álom,
egészen addig,
amíg úgy nem döntesz,
hogy igazzá teszed.

Harry Styles

Segítő Kérdések

Milyen álmod van, ami még nem vált valóra? Mi az, ami eddig visszatartott attól, hogy valóra váltsd?

Mi az első lépés, amit megtehetnél annak érdekében, hogy közelebb kerülj az álmod megvalósításához?

Milyen félelmek vagy kétségek merülnek fel benned, amikor arra gondolsz, hogy megvalósítod az álmaidat?

Mi a legrosszabb, ami történhet, ha megpróbálod megvalósítani az álmaidat? Hogyan tudnád kezelni ezt a helyzetet?

Ha valami úgy kezdődik, hogy
'boldog leszek akkor,
ha elérem ezt vagy azt',
az nem egy cél lesz,
hanem egy csapda.

Tanya Geisler

Segítő Kérdések

Mi jelenti számodra a boldogság?
Mi az, ami a legnagyobb örömet adja számodra?

Mik azok a kis dolgok, amelyek boldogságot hoznak a napjaidba? Hogyan tudnál még tudatosabban jelen lenni ezekben a pillanatokban?

Milyen érzés volt, amikor elérted a kitűzött célod?
Valódi boldogságot, vagy inkább egyfajta megkönnyebbülést éreztél?

Mi lenne, ha nem csak a célok elérésére koncentrálnál, hanem a folyamatra és a tanulásra is?
Hogyan éreznéd magad, ha a boldogságod nemcsak az elért céloktól, hanem a célokhoz vezető úttól is függne?

Nincs mód kitérni a változás elől.
Az állandóság gondosan felépített álma
csak annyit ér, mint a homokvár
a tengerparton.
Még a dagályig sem tart ki:
szétmállasztja a nap, és reggelre
jóformán nyoma sem marad.

Joanne Harris

Segítő Kérdések

Milyen változásokkal szembesültél az életedben, amelyeket kezdetben ellenállásként éltél meg, de végül mégis el kellett fogadnod őket? Hogyan formálták ezek a változások az életedet?

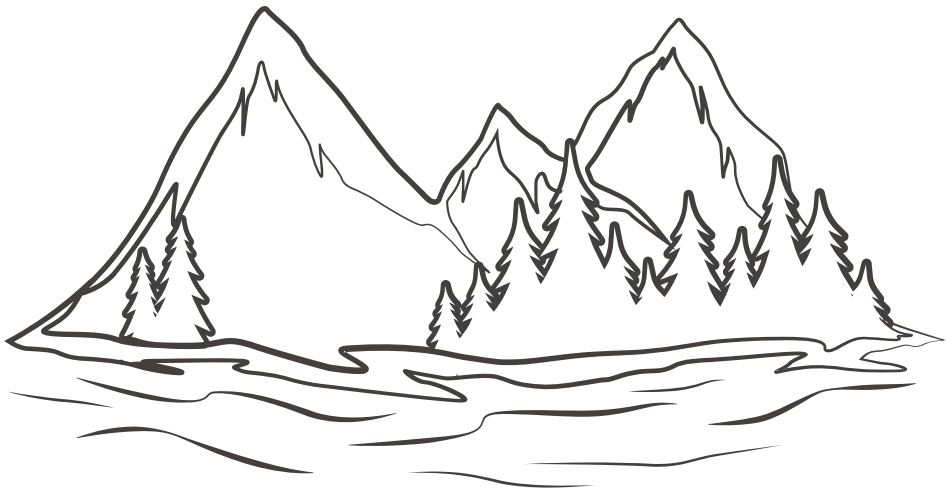
Hogyan reagálsz a változásokra az életedben? Mi az, ami leginkább megnehezíti számodra, hogy elfogadd a változásokat?

Milyen érzéseket kelt benned a változás? Hogyan éled meg, ha valami, ami eddig stabilnak tűnt, hirtelen megváltozik? Mi az, amitől félsz, amikor változásra kerül sor?

Mi lenne, ha a változás nem ellenség, hanem lehetőség lenne a számodra?
Hogyan tudnád új perspektívából nézni a változást? Mi az, amit tanulhatsz belőle, és hogyan növekedhetnél általa?

Nem legyőzni kell az akadályt
- hanem túljutni rajta. (...)
A folyó nem áll le vitatkozni
az útját álló sziklával,
hanem átfolyik rajta,
s derűsen rohan a tenger felé.

Müller Péter



Segítő Kérdések

Milyen akadályokkal találkoztál mostanában az életedben, és hogyan reagáltál rájuk? Hogyan próbáltad megoldani azokat?

Mi az, ami miatt hajlamos vagy megállni, amikor akadályba ütközöl?

Hogyan tudsz alkalmazkodni az olyan helyzetekhez, amelyek kívül esnek az irányításodon?
Mi az, amit megtanulhatsz, ha elengeded az irányítási vágyat, és inkább arra összpontosítasz, hogy hogyan haladhatsz előre anélkül, hogy harcolnál?

Hogyan változhatna a hozzáállásod a nehézségekhez, ha úgy tekintenél rájuk, mint egy lehetőségre, hogy fejlődj, és ne mint egy akadályra, ami megállít?

Mindnyájunkban megvan a képesség - nincs olyan ember, akiben ne rejlenének lehetőségek. A kérdés az, hogyan szabadítjuk fel.

Shunmyo Masuno

Segítő Kérdések

Mi az, amit eddig nem hoztál felszínre magadban, de érzed, hogy ott rejtőzik benned?
Hogyan kezdhetnél el dolgozni ezen a képességen vagy lehetőségen?

Milyen dolgok gátolnak meg abban, hogy felszabadítsd a benned rejlő lehetőségeket?
Hogyan léphetnél túl ezeken a korlátokon?

Mi az, amit most megtehetnél, hogy előhozd azokat a képességeidet, amelyek eddig rejtve maradtak?
Hogyan tudnád tudatosan elkezdeni kiaknázni a benned rejlő lehetőségeket már most, a jelen pillanatban?

Mi az, amitől a leginkább tartasz, ha arra gondolsz, hogy valóban kiaknázod a benned rejlő lehetőségeket?
Milyen támogatásra lenne szükséged ahhoz, hogy a benned rejlő lehetőségeket felszabadítsd?

„Tükörbe sokáig kell nézni, sokszor és sokáig,
amíg végre megismeri az ember igazi arcát.
A tükör nemcsak sima ezüstlap, nem,
a tükör mély is, mint a tengerszemek a hegyekben,
s aki nagyon figyelmesen hajol (...) felülete fölé,
egyszerre a mélybe lát,
s mindig új és új mélységeket lát,
s mindig messzebb dereng az arc,
mely a tükör fölé hajol,
s mindennap lehull egy álarc az arcról.”

Márai Sándor