



KIS KARÁCSONY, NAGY KIMERÜLTSG



SZERZŐ: WÁGNER RÓZSA

Az ünnepek elteltével sokan lelki mélypontra kerülnek. Az érzelmi töltés különbsége ugyanis olyan nagy mértékű december 23. és január 2. között, hogy a legpozitívabb beállítottságúakat is negatív irányba mozdítja. De mit tehetünk, hogy könnyedén átvészeljük az évkezdést, és jókedvvel, frissen vágjunk bele az új kihívásokba?

TUDATOSSÁG

Kissé száraz mákos- és diósbeigli-szeletek árválkodnak a konyharuhával letakart tányéron. A körülöttük elszórt morzsák emlékeztetnek a néhány nappal ezelőtti bőségre, a rohanásra és a felfokozott hangulatra. Bár az ünnepeket mindig várjuk, legtöbbször fáradtabbak vagyunk a másnapjukon, mint egy kimerítő munkahét után.

Fogyasztói társadalmunkban először az ajándékozás terhe nyomaszt, amely ötletekben és anyagilag is kimerítő lehet. Ezután a takarítás, a sütés-főzés, a kifogástalan hangulat megteremtésének vágya nyomja a vendéglátók vállát. Tehát nem csoda, ha a fizikai és lelki leengedés a következő szakasz. Ne hagyjuk, hogy ebben az állapotban maradjunk, iktassunk be egy újabb állomást!

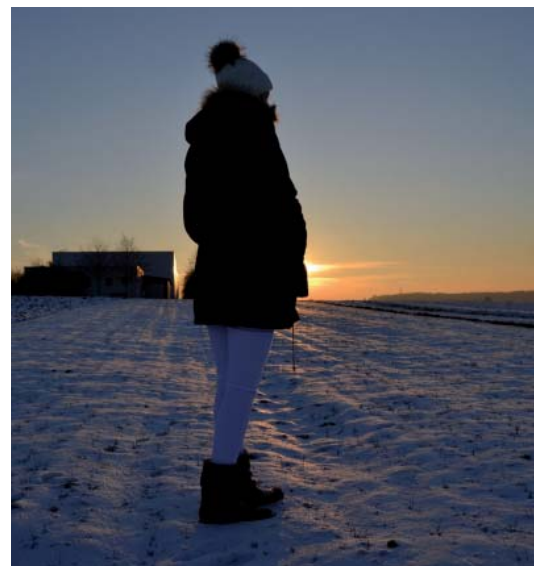
KÜLSŐ TÉNYEZŐK

A fény mennyisége bizonyítottan hatással van a kedélyünkre, ezért a fényben szegény hónapok szervezetünk

szinte összes tartalmát felőrlik. A téle jellemző korai sötétedés és a rövid napok nemcsak a napi ritmusunkat változtatják meg, hanem a melatonin – az alvási ciklust szabályozó hormon – növekvő mennyiségével kézen fogva vezetnek a búskomorság és a fáradtság felé.

A természet kopár és szürke, emellett az idő is hideg a szoba falain kívül. Dugjuk ki az orrunkat a meleg takaró alól! A friss levegőn való mozgással nemcsak a szervezetünk jut oxigénhez, hanem az agyunk serkentésével kreatívabbnak és lendületesebbnek is érezhetjük magunkat.

Ha a napfényhiányos időszakban nem elégít ki minket az egyhangú ködös táj, és a nyári szabadság is kilátástalanul messzinek tűnik, feldobhat, ha kinézünk egy közeli időpontot egy kellemes hosszú hétvégére, és elkezdjük tervezni a miniutazást. Böngésszünk az interneten, mit érdemes megnézni, tallózzunk a fellelhető fotók között, és



egy kicsit máris azon a hétvégén érezhetjük magunkat!

Figyelmeztető jelek, ha azt érezzük, hogy ürülnek a raktáraink, az optimizmusunknak lába kelt, nem tudunk semmi iránt lelkesedni. Hogy elkerüljük a negatív gondolati minták mókuskerekét, gyors cselekvésre van szükség,



ugyanis észrevétlenül hetekig, hónapokig is benne maradhatunk a negatív hangulatban. A kiüresedés ellen tudatosan felépve több energiánk marad, és kellemesebbé varázsolhatjuk napjainkat. Így lehet a január 2-i munkanap sívár helyett várakozással teli.

ELEMEZZÜNK!

Az érzékeny és tudatosan élő emberek év végén összegeznek. Vegyük sorra az elmúlt évben történeteket, hogy kik és mik töltöttek fel, tartották bennünk a lelket, vagy éppen vitték el az energiánkat. Ami támogat minket az utunkon, azt őrizzük meg, és legyünk érte hálásak! Ami azonban csak rombol, azt engedjük el! Próbáljuk ki, hogy milyen, ha mások helyett magunknak akarunk megfelelni, ha nemet mondunk valaminek, amihez tényleg nincs kedvünk, és egyszerűen a saját boldogságunkat is szem előtt tartjuk! Bátorság kell hozzá, ám a változás szembeötlő lesz!

MINIMALIZMUS

A hagyományok eredeti célja nem a költsékezésre buzdítás, hanem az összetartozás érzésének továbbörökítése. Ezért a külsőségek helyett a minimalizmust részesítsük előnyben, és az érzelmek szintjén vegyünk részt az ünnepekben! A pillanatot, az életünket tudatosabban megélve egy másik, örömtelibb dimenzióba léphetünk. Ezért amikor az ünnepek után az év elején az a benyomásunk támad, hogy nincs mit várnunk, és nincs is miből finanszírozni, ha mégis várnánk valamit, nézzük másik szemszögből a problémát! Mi lenne, ha az adott keretek között elemeznénk a lehetőségeinket, és ahhoz mérten találnánk ki, mivel dobhatjuk fel a sűrű téli napjainkat? Az önkénteskedés pénz helyett tettekben is megnyilvánulhat, például sétáltassunk kutyát hétvégén egy menhelyen, vagy szervezzünk a szabadban szemétszedést (ilyenkor nincs aljnövényzet sem, úgyhogy a hatékonyságunk is megsokszorozódhat).



BOLDG ZÖLDÉVET KÍVÁNK!

A környezettudatosság nem trendiség kérdése, hanem az egyetlen lehetőség az emberiség túlélésére és a Föld megmentésére.

Hogy kiből milyen reakciót váltanak ki a bolygónk állapotáról évek óta érkező veszjósló hírek, személyiségunktől függ. Azonban egy biztos, nem teheti meg senki, hogy szó és tettek nélkül figyelmen kívül hagyja az adatokkal alátámasztott intő jeleket. Az információ elérhető, így hát csak az egyéni, rajtunk múlik, mit és hogyan teszünk a változásért. Csak a mikor nem kérdés: most!

Miért ne lehetne a környezettudatosabbá válás az egyik cél, amelyet az új év első felében megvalósítunk? Tennivalóból nincs hiány, de az fontos, hogy apró lépésekkel kezdjük. A kényelmünket kisebb mértékben befolyásoló változtatások sikerélményt hoznak, és megmarad a motiváció. Ha pedig erre az élményre tudatosan emlékeztetjük magunkat a kisebb eredménnyel kecsegtető rész célunknál, kevesebb kétséggel és nagyobb elszántsággal vághatunk a következő feladatnak.

Parányi cselekedetnek tűnhet vászonszatyrot hordani magunknál, elzárni a csapot fogmosás közben, nem égetni használaton kívül a villanyt, de egyszerűen kivitelezhető. Azonban autóról tömegközlekedésre váltani, magunknak készíteni a sampont és a tisztítószeret vagy elkerülni a fast

fashion boltokat, már a kényelmünk és az egónk terén is komoly ellenállást válthat ki. Ezek már erősebb kihívások, és elszántság szükséges hozzájuk!

A MOTIVÁCIÓ MEGTALÁLÁSA

A lelkesedésünknek néha bizony bottal üthetjük a nyomát. Írhatnám, hogy vegyünk erőt magunkon, és egyszerűen csak „legyünk motiváltak” újra! Amikor viszont a hangulatunk a béka feneké alatt van, és a megoldások helyett csak a kifogások jutnak az eszünkbe, nehezebb a dolgunk. Ilyenkor gondoljunk arra, ami igazán inspirál minket! Az inspiráció ugyanis turbóra kapcsolja a motorunkat. Lehet az a kedvenc tevékenységünk vagy egy szeretett személy társasága is, amikor azt érezzük, hogy nincsenek határok, bármire képesek vagyunk. Keressük az alkalmakat, hogy az időnként valóban tartalmasan töltsük. Érezni fogjuk, amikor igazán szárnyalunk!

Hatékony módszer a tervezés a céljaink eléréséhez. Írjuk le magunknak egy papírra, hogy mit, mikorra és hogyan akarunk elérni! Készítsünk hozzá akciótervet, és részcélok meghatározásával lépésről lépésre közeledjünk a kívánt eredményhez. Az apró sikerek önbizalmat adnak, és így egyre nagyobb bátorsággal haladhatunk előre.

HUMORRAL KÖNNYEBB

Ha komolysággal nem jutunk előre, nézzük kicsit kívülről magunkat és kissé ironikusan a felmerülő kérdéseket! A görbe tükör, a nevetés oldja a feszültséget, és kimozdítja a gondolkodásunkat az egysíkúságból.

1. Ha gyakrabban emlékszünk a negatív dolgokra, tegyünk rá még egy lapáttal, és ostorozzuk magunkat!
2. Mit nekünk az újévi fogadalom és a méltán kemény elhatározás, ha keresztbe húzhatjuk a saját számításainkat?
3. Ha mégis eredményt értünk el, tegyük rajta túl magunkat! Különben csak példaképpé válnánk! Hova vezetne ez?!
4. Fogyás, cigaretta letétele vagy sport? Az életmódváltás állítólag csak nyugati humbug!
5. Megint ugyanaz a kifogás? Ennyire nem hagyhatott el a kreativitásunk, hogy ne jusson eszünkbe egy új!