



Epizód #18 Átirat: Hogyan hozhatod elő magadból a SzuperÉned? (Szendrei Ádámmal)

PAULÁNYI BEA: A mai vendégem Szendrei Ádám, Magyarország legnagyobb önfejlesztő közösségének, a Tudástár Klubnak az alapítója. Ádám emellett pénzügyi coach és a Gazdagodj boldogan! c. könyv szerzője, most pedig a második könyve is megjelent, aminek a címe: Szuper én - Útmutató önmagad legjobb változatához. Szervusz, Ádám, nagy szeretettel köszöntelek a csatornámon!

SZENDREI ÁDÁM: Szia, Bea! Nagyon szépen köszönöm a meghívást és sok szeretettel üdvözlöm a hallgatókat is. Köszönöm szépen, hogy itt vagytok és tanultok, kíváncsiak vagytok arra, amit mondani szeretnék, illetve a könyvre.

Maga a könyv alapvetően én úgy gondolom, hogy azoknak szól, akik többet szeretnének kihozni magukból, és szeretnének nagy élményeket átélni és olyan dolgokat meglátni, amit talán most még nem látnak meg. És én azt látom, hogy egyébként - bár én úgy gondolom, hogy nagyon sok embernek szüksége lenne a könyvben leírtakra – talán a tanulásra nyitottabb, inkább az önfejlesztésben előrehaladottabb vagy már valamilyen önfejlesztéssel foglalkozó emberek, vállalkozók, vezetők vagy olyan emberek, aki egyébként egyetemet végeztek, és hajlamosak tanulni, képezni magukat, az ő körükben van egyébként erre nagyobb nyitottság, ami egy szuper jó dolog és a visszajelzések alapján egyébként nagyon sok újat is tud mutatni a könyv. Ez szerintem a mai világban egyébként nem könnyű.

De én azt gondolom, hogy egyébként bárkinek - akár ha valaki kétkezi munkával foglalkozik - akkor is ezek a gondolatok és ez a világnézet meg ez az életstratégia, ami ebben a könyvben benne van, ez számukra is hasznos lehet, sőt talán nekik adhat még nagyobb lökést.

BEA: Köthető-e valamilyen érzéshez, hogy kinek segítesz? Tehát arra gondolok, hogy akiben megfogalmazódik a vágy, hogy valamit változtatni szeretne az életén. Itt gondolok például saját magamra, aki alkalmazott voltam, és volt bennem egy nagyon erős vágy a szabadságra. Segít, hogy ha valakiben valami nagy változtatási vágy van?

ÁDÁM: Abszolút. Szerintem igazából talán ez foglalja össze a legjobban, hogy miben is tud segíteni. Valójában egy új szintre próbálja emelni az emberek gondolkodását, sőt magát azt, hogy milyen emberek vagyunk és hogyan viselkedünk. Igazából azt gondolom, hogy nagyon sokan olvasunk nagyon sokféle bölcsességet. Sok önfejlesztő könyv vagy üzleti könyv leír például szokásokat, hogy milyen napi rutint kövessünk, hogyan táplálkozzunk, hogyan vezessük az embereinket, de a szokásokat nem elég megismerni, nem tudjuk bemagolni.

Van egy ilyen fogalom, hogy transzformatív oktatás, amit szerintem érdemes megismerni. Az, hogy ha pusztán csak tanulunk valamit, az azt jelenti, hogy információt veszünk magunkhoz, és megtanulhatom én, hogy mi a sikerhez vezető hét szokás. Ez egy ilyen információcsomag, amit fel tudok mondani, ha bárki kérdezi. Ettől én még nem válok sikeresebb emberré, nem leszek jobb vezető. És a mai oktatási rendszer az nagyon erre az információalapú oktatásra tanításra van ráállva: azt gondoljuk sokszor, hogy na, elmegyek egy egyetemre, beülök az iskolapadba, de akkor engem tanítsanak meg, hogy hogyan kell vállalkozást indítani, vagy hogy leszek jó vezető vagy hogy tudok, nem tudom, egy szép életet élni vagy egy anyagilag sikeres életet élni. Igazából ez az információátadás, még ha meg is értjük az információt, nem változtat meg gyakran minket,

mint embert, és a transzformatív oktatásnak a célja, hogy mi, mint a gondolkodásmódunk, mint ember, mint személyiség változzunk meg.

Nagyon könnyű megérteni, mikor van ilyen transzformatív pillanatunk, amikor mondjuk, elmegyünk egy rendezvényre, és látunk valakit, aki megcsinálta azt, amit mondjuk, mi akarunk megcsinálni, és így hirtelen elhisszük, hogy ez így lehetséges és hirtelen rájövünk, hogy: Úristen! Én mit csináltam eddig?! És így: Basszus, ezt én is meg tudom csinálni! Vagy tanulás lehet az, amikor tanulunk biológiát, és arról tanulunk, hogy hogyan működik az emberi szervezet, és transzformáció lehet, amikor rájövünk arra, hogy egyébként mekkora fejlődést jelentene az életünkben, ha elkezdenénk egészségesen táplálkozni - és kialakul bennünk egy egészségtudatosság. Nekem milyen volt például a főiskolán, hogy tanultuk az üzleti kifejezéseket, meg mindenféle modelleket, meg 500 oldalas könyveket olvastunk, és utána hazamentem a suliból a nap végén és nem tudtam vele semmit kezdeni.

És akkor egyszer volt egy könyv, ami elolvastam, meg utána elkezdtem több ilyen rendezvényre járni, meg sikeres embereket követni, meg az ő tapasztalataikat megpróbálni megérteni, az ő életfelfogásukat, és egyszerűen átváltozott az, ahogy a marketingről, a vállalkozásról gondolkodom. Elkezdtem megérteni, hogy az egész rendszere hogyan épül fel, és hogy valójában ez az értékadásnak egy módja, és hogy hogyan tudok nagyobb értéket adni az embereknek, ezt jól kommunikálni és ezáltal hogyan tudok egy vállalkozást működtetni. És elkezdtek működni azok a dolgok, amikről korábban tanultam és persze eszembe jutott, hogy igen, tényleg volt egy ilyen marketing modell. Ezt tanultuk, de akkor így valahogy nem vált a személyiségem részévé.

És az lenne ennek a könyvnek a célja, hogy lerombolja azokat a tévhiteket, amik visszatartanak. Megágyazzon egyfajta új gondolkodásmódnak és abból egy újfajta életstratégiát mutasson be. Ez egy kicsit furán hangzik,

így nem elég konkrét. Igazából egy ötlépéses folyamatról van szó a könyvben, tehát öt lépésen keresztül megyünk. Onnantól, hogy megértjük azt, hogy a mi világunk, a gondolkodásmódunk az mitől korlátozott, és esetleg a saját korlátjainkat megtanuljuk felismerni, és azon keresztül, hogy ezeket felismerjük, hogy új szabályokat alakítunk ki odáig, hogy megismerjük vagy eljutunk a legjobb önmagunkig.

BEA: Ha már említet a legjobb önmagunkat: mit jelent számodra a siker? Vagy hogyan definiárod a sikert a könyvedben? Mert azt gondolom, hogy a siker az nagyon sokféle lehet. Hogy látod-e a siker kérdését?

ÁDÁM: Ez egy nagyon jó kérdés, és szerintem ez egy kulcsa egyébként az egész rendszernek, amire a könyv épül. Ugyanis a legtöbb esetben azt kapjuk - és ez az, amiről beszéltem, hogy a gondolataim gyakorlatilag egy nagyon bekorlátozott rendszerben működnek, hogy az iskolában is azt tanuljuk, meg a társadalomban is azt látjuk, hogy az a sikeres ember, aki egyébként jól keres, vagy jó állása van, vagy a társadalmi státusza magas, és van egy ilyen kép a fejünkben erről a sikerről. És nagyon sok esetben látom azt, hogy az emberek elkezdik ezt a sikert hajtani. És valójában kívülről tényleg sikeresnek tűnnek ezek a mércék alapján.

De amikor elkezdesz beszélgetni velük, akkor kiderül, hogy egyébként egyáltalán nem azt az életet élik, amit ők szeretnének. Abszolút nem olyan nyugodtak vagy kiegyensúlyozottak, mint az ember gondolná. Hogy mondjuk. egy ilyen anyagi háttérrel ő majd milyen nyugodt lenne! És ha igazából megnézzük azt, hogy oké, én cserélnék-e ezzel az emberrel vagy sem, akkor - ha valójában megismerjük az életét -, akkor nagyon sok esetben rájöhetünk, hogy igazából nem, mert valójában nincs meg az a szabadsága, az a boldogsága, az a nyugalma, amit egyébként ehhez a képhez társítunk.

És én sok esetben láttam azt, sok emberrel beszéltem, aki egyébként már elérte az ilyen pénzügyi szabadságot, tehát van annyi pénze, hogy esetleg

akár dolgoznia se kelljen, és nagyon sokan azt mondták, hogy azt tapasztalják ilyenkor, amikor elérik ezt a szabadságot és eltelik egy kis idő, és rájönnek, hogy valójában ők nem is akarnak semmit tenni, valójában ők valamivel foglalkozni szeretnének. És elkezdik megkeresni, oké, mivel is szeretnék foglalkozni, és rájönnek, hogy valójában nem is a pénz az, ami igazából boldoggá teszi őket, hanem valami teljesen más.

Általában apró dolgok és általában olyan dolgok, amiket egyébként már sokkal előbb megtehettek volna, és valójában rájönnek, hogy így nem is a pénz az, ami megadja a szabadságot, hanem egyfajta gondolkodásmód, egyfajta belső nyugalom, egyfajta hála, boldogság, amit magunkban és a környezetünkben tudunk viszonylag könnyen megtalálni. És egyébként tudományos kutatások azt mutatják, hogy azok az emberek, akik magukban ezt a boldogságot, ezt a nyugalmat megtalálják, ezáltal érzelmileg intelligensebbek, ezáltal egyébként az élet minden területén sikeresebbek lesznek, tehát jobb a karrierjük, vagy jobb vezetők, egészségesebbek, több pénzük van.

Összességében a boldogságunkat kellene előrébb helyezni, mint azt, hogy milyen anyagi meg milyen karrierbeli sikereket érünk el. És igazából a könyvnek a felépítésében ez adja azt a csavart. És ez a válaszom arra is igazából, hogy mi a siker. Szerintem a siker alapvetően az, ha olyan életet élünk, ami számunkra a legjobb. És lehet, hogy a szomszédnak tök más a jó, mint nekem. Lehet, hogy mindenhol azt kapom a környezetemben, hogy kell a nagy autó, a nagy ház, a gyerek ahhoz, hogy az ember boldog legyen, és azt felismerni, hogy az én szabályrendszerem más. És én tudom, hogy mi kell nekem, és én tudok abba az irányba haladni akkor is, ha gyerekkoromban nem ezt láttam, a szüleim szerint ez nem oké, barátaim ezzel nem értenek egyet, én akkor is ismerjem önmagamot. Tehát igazából a könyv nagyon leegyszerűsítve arról szól, hogy hogyan lehetünk előbb boldogok, és hogyan tudjuk ezt a boldogságot és ezt az erőt, amit a belső

boldogságunkból és belső érzelmi intelligenciánkból merítünk arra használni, hogy gyorsabban haladjunk a külső céljaink felé is.

Rengeteg tudományos kutatás van a könyvben, ami ezeket alátámasztja, hogy pont azok a készségek, a boldogsággal és ezzel a belső elégedettséggel, és a saját magunk megismeréséből és a gyerekkori traumáink elengedéséből jönnek, ezek vezetnek ahhoz, hogy elérjük a céljainkat, hogy nagyobb hatást tudjunk kifejteni a világra, és pont ezek által fogjuk tudni olyanná alakítani a világot, a környezetünket, amilyenné szeretnénk. Hiszen hogyha jobban elérjük a céljainkat, akkor nem tudom... most egy példát mondok: akkor több pénzünk van, akkor nyilván olyan környezetet teremtünk, amit sokkal inkább mi akarunk, és az egész egy ilyen pozitív spirállá, egy ilyen exponenciális növekedéssé tud átmenni, de ezt mindet először gondolatban, fejben érdemes összerakni.

Ezt ugye más embereken nagyon egyszerűen látjuk. Mondjuk, látjuk, hogy valaki mindig ugyanabba a hibába esik, mindig ugyanilyen csávóval jön össze, mindig rossz főnököket fog ki, mindig kirúgják, és mi látjuk rajta, hogy a fejében van egy ilyen kis dolog, ami nem áll össze, ami nem segíti őt, és mondjuk, azt gondolja, hogy „Magyarországon nem lehet normális munkát találni”. És persze, ezzel a hozzáállással... lehet, hogy pont ez a baj, lehet, hogy van mélyen egy probléma, egy gondolat, egy megszokás, egy tapasztalat, ami az ő számára valóság, a mi számunkra meg nem valóság. És azt látjuk, hogyha ezt elengedné, és tényleg beletenné a munkát és odatenné magát, akkor ő is találhatna normális munkát. De ezt magunkon sokkal nehezebb észrevenni, sőt azt mondanám, magunkon nagyon nehéz és nagyon sok idő észrevenni, és kicsit a könyvnek az eleje abban segít talán, hogy tükröt mutat, hogy felülről meg tudjuk nézni magunkat, a saját korlátozó szabályainkat észrevegyük, mert ez a kulcs, ami egyébként el tud indítani ezen az egész folyamaton.

És maga a Szuper én, ami pedig az utolsó állomás, a sikernek szerintem a legmagasabb állapota, amikor nemcsak hogy a külső világot tudjuk irányítani, és nemcsak hogy elérjük a céljainkat, de képesek vagyunk ezt már nem magunkért tenni, hanem másokért, és van bennünk egy ilyen „megmentő” szerep. Ez a „Hős útját” kapta címként, végig is mehetünk ezeken a lépéseken akár, akkor a hallgatók is jobban értik, hogy miről van szó. A Szuper én állapot végül is arról szól, hogy egyfajta hőssé válok mások szemében, másoknak segítek, és ezt az erőt, amit én felfedeztem magamban ezen az úton, azt arra használom, hogy jobbá tegyem a világot. És ez egy ilyen még magasabb szintű kiteljesedést ad, és még nagyobb motivációt, erőt, mintha csak pusztán a pénzért dolgozik valaki.

BEA: Menjünk akkor szerintem végig akkor ezen az öt lépésen röviden!

ÁDÁM: Rendben, köszönöm szépen! Az első lépés az igazából a „Fogságban” – innen indul a könyv. Ez nem is egy lépés, ez mondhatni az alapállapot. Amikor valaki elindul a könyvvel, akkor érdemes így feltételezni, hogy valamilyen formában, valamilyen szinten mi is ebben a fogságban, állapotban vagyunk. Egy érdekesség egyébként, hogy ez az öt lépés, a hős útja, ez ugyanazon az úton megy végig egyébként, mint a filmekben a szuperhősök. Tehát hogy ha valaki látott egy Pókembert vagy egy Mátrixot, akkor ott is a szuperhős ugyanezekben a lépéseken megy keresztül. Ez azért is lett erre ráhúzva egyébként, hogy könnyebben megérthető, könnyebben memorizálhatóak a lépések így.

Tehát fogságban vagyunk, ez azt jelenti, hogy nem mi hozzuk a szabályainkat, hanem van egy társadalmi norma, ezt nevezzük „kultúrbörtönnek”. A kultúrbörtön az, amiben felnőttünk. Egy csomó példát lehet mondani arra, hogy egyes kultúrák között milyen különbségek vannak. Van, ahol mondjuk teljesen elfogadott az, hogy csak a vékony nőket szeretik, van, ahol csak a teltebb nőket szeretik, de a lényeg, hogy amilyen kultúrában vagyunk, azt teljesen igaznak véljük, és nagyon nehéz

ebből kilátni. És a kultúra része, akár csak a pénz, vagy a cégek vagy a jogrendszerünk, ezek igazából mind emberek által kitalált dolgok és csak azért vannak, mert hiszünk bennük.

És valójában nagyon sok szabály, amit látunk gyerekkorunkban meg felnőttkorunkban is, azok emberek által kitalált szabályok, és nem valóságosak. Az, hogy a kő kemény, a tűz meg forró, ezek bizonyított szabályok, a tényleges valóság részei. De az, hogy valakinek van egy meggyőződése, hogy mondjuk nem érdemes pénzt félretenni, mert úgyis ellopják? Mert mondjuk gyerekkorában mindig azt látta, hogy a szülei mindig, hogyha félretettek, valami történt, ami miatt elveszítették a pénzüket, akkor ő nem fog tudni hosszútávon gondolkodni, és nyilván ez a gondolkodásmód majd egy csomó mindenben visszaveti.

És alapvetően mindannyiunkban vannak olyan gondolatok, amik egyébként nem szolgálnak minket, és nem feltétlen igazabbak, mint annak az ellentéte. Fogságban – gyakorlatilag a társadalmi elvárások: hogy milyennek kéne lennünk, hogy milyen tapasztalataink vannak, ezek korlátozzák a gondolkodásunkat. És például, amikor látunk valami külföldi nagy cégvezetőt: úristen, ez mekkorában gondolkodik! Az valójában ennek a felszabadítása, hogy azért tud nagyban gondolkodni, mert neki ez olyan természetes. És a legtöbben pedig nagyon kicsi dolgokban gondolkozunk, folyamatosan problémákat oldunk meg, és nagyon lassan haladunk előre az életben, mert nagyon kicsi problémákkal foglalkozunk, és nagyon nehéz észrevenni, hogy na jó, de akkor mégis mivel lenne érdemes foglalkozni?

És ennek az elmagyarázása és tükröt tartása az, amiről a könyv első rész szól. Hogyan vagyunk fogságban és hogyan tudjuk visszafordítani ezt a folyamatot? Tehát hogy ne mi más szabályrendszere alapján, hanem mi tudjuk hozni a saját szabályainkat. Innen jön a második lépés, ez az „ébredés”. Amikor rájövünk arra, hogy... és elfogadjuk azt, hogy mi vagyunk a felelősek azért, hogy milyen világot teremtünk magunk köré, hogy mi

felelünk azért, hogy miket érünk el. Nagyon sokan egyébként a mai napig – nem is tudom, hogy divatos-e – de hogy sajnos sokan gondolják azt, hogy ők nem tehetnek arról, hogy mi van körülöttük. Ez a kormány hibája, a gazdaság hibája, a tanáraink hibája, és így tovább.

Valójában nagyon sokszor,, amikor azt gondoljuk, hogy valami nem a mi hibánk, akkor ezzel egyrészt megússzuk a felelősséget, tehát nem kell szembenézni azzal, hogy valamit mi nem csinálunk jól – ezzel az a gond, hogy ha valami nem a mi hibánk, akkor nem tudunk vele mit csinálni, és nagyon könnyen meg tudunk tőle válni, mondván, hogy ezzel én nem tudok foglalkozni, nem is akarok, mert ez tőlem független dolog. És innentől kezdve elvesz ez az erőnk.

BEA: Könnyebb megoldást találni egy külső...

ÁDÁM: Így van! Tehát érzelmileg gyakran könnyebb megoldás. Hosszú távon viszont ez nem is fog olyan eredményekhez vezetni. Az ébredés talán egy kicsit arról szól, hogy egy még magasabb szinten hogyan tudunk felelősséget vállalni, és hogy tényleg képesek vagyunk mi magunk hozni a szabályainkat. Van egy ilyen ábra is a könyvben, ami arról szól, hogy amit az ember elhisz, amit hisz, hogy tud tenni érte, azért fog cselekedni. Tehát ha én nem hiszem el, hogy Magyarországon lehet egy épkezézláb céget építeni, akkor minek kezdjek bele a tanulásba.

De ha én hiszem, hogy úúú, tényleg! Már egy csomó ismerősöm megcsinálta, vagy éppen nőttem fel, mert a szüleim is ezt csinálták, akkor lehet, hogy könnyedén, nagyon lazán kezdek el cégeket létrehozni, akár sorozatban, és akár sikereset is. És ennek a cselekvésnek, amit a hitem miatt elindítok, lesz valamilyen eredménye. És ha az én hitem az volt, hogy úgyse lehet Magyarországon semmit csinálni, és a cselekvésem az volt, hogy nem is csináltam semmit, akkor az eredmény is az lesz, hogy anyagilag sikertelen vagyok, és azt fogom mondani, hogy „na, látjátok, én megmondtam, hogy itt mindenki sikertelen”.

Míg hogyha elkezdtem volna tenni, és beletettem volna a munkát és az időt, akkor az eredményeim is visszaigazolnák és megerősítik a hitemet. És ez egy ilyen fejlődési spirál, aminek igazából a kulcsa a felelősségvállalás, az ebből adódó motiváció, tapasztalás, folyamatos változás, a tanulás és része a kudarc is, nyilván, de a kudarcokból való változás, tapasztalás is a része, illetve az, hogy egyáltalán a kudarchoz hogyan állunk hozzá. Tehát ez az ébredés, amikor rájövünk, hogy képesek vagyunk megváltoztatni a saját valóságunkat – először is fejben, aztán pedig ez hatással van arra, hogy mit teszünk és így végül meg tudjuk változtatni a külső környezetet mások valóságában is, tehát vehetünk mondjuk egy nagyobb házat és akkor ténylegesen egy nagyobb házban fogok élni.

És ez valahol egy ilyen szuperképesség. Itt fedezzük fel ennél az ébredésnél, mint amikor Neónak a Morpheus elmondta – van ugye ez a Mátrix-dolog – szóval itt ébred rá Neo, hogy „úrsten, van egy szuperképességem”, és itt kezdődik végül is az „újjászületés”, ami a harmadik lépés. Amikor is elkezdünk érzelmileg is tudatosabbak lenni, és azt mondjuk itt, hogy nem csak a külső környezetünkért és a tetteinkért vállalunk felelősséget, hanem az érzelmeinkért is. Ez egy nagyon komoly lépés szerintem, és én azt gondolom, hogy viszonylag kevés ember érti ezt talán még most is, kevesen jutnak el ide az önfejlesztésben erre a szintre, pedig ez egy óriási lépés. Nekem legalábbis rengeteget adott, amikor legelőször hallottam.

És nekem ezt úgy magyarázták el, hogy igazából lehet azt mondani, hogy nem tudom... valaki mondjuk beszél nekem az utcán és felhúrom magam, akkor ez kinek a hibája? Ugye élhetek azzal a szabállyal, hogy e a másik hibája, mert felhúzott engem. De valójában ez a másik ember nem tud érzelmet „belém rakni”, nem ő teszi belém ezt az érzelmet vagy érzést, hanem igazából én húrom fel magam azon, amit ő mond. És igazából én, ha elfogadom azt, hogy képes vagyok irányítani az érzéseimet, illetve képes vagyok fejleszteni magamat olyan szinten, hogy ez például ne zavarjon,

akkor élhetnék olyan életet is, ahol ezek a dolgok nem húznak fel. És én döntöm el, hogy jól érzem-e magamat.

Ennek a készségnek a fejlesztése, ez a kvázi a saját érzelmeinknek a felismerése és ezeknek a kezelése, ez egy magas érzelmi intelligenciát igényel – ez, ha valaki sokat gyakorolja, ez elvezet oda, hogy magát a nyugalmat, belső békét, a boldogságot, a motivációt szinte külső körülményektől függetlenül el lehet érni. És van egy nagyon híres könyv egyébként, a Viktor Frankl könyve, aki a II. világháborúban zsidóként német haláltáborba került – pszichológus volt egyébként – és gyakorlatilag ezt alkalmazva a haláltáborban, ahol napról-napra látta, hogy meghalnak az ismerősei, barátai, el tudta érni, hogy ő belül, lelkileg szabadnak érezze magát, mert az volt a nézőpontja, hogy azt sosem vehetik el tőle, abban mindig szabad tud lenni, hogy ő hogyan érzi magát.

És óriási motiváció lett ő egyébként a bajtársainak is, és az örökkel is ennek hatására jóban lett, és ennek köszönhetően túlélte ezt az egészet és kiadta a könyvét. Érdekes ezt is elolvasni. Ezt csak azért mondom el, mert ugye szoktunk kifogásokat gyártani, hogy könnyen beszél az, aki ekkora házban lakik meg ilyen munkája van, de én nem tudok boldog lenni, mert egy kis faluban lakom, vagy nem tudok boldog lenni, mert nincs kifestve a konyha, de valójában ezek annyira apró problémák, pont hogy ennél sokkal nagyobb, életveszélyes, borzalmas körülmények között élő emberek is képesek mondjuk érzelmileg stabilak maradni. Tehát ez egy nagyon magas szintre fejleszhető készség.

És most itt nem azt mondom, hogy mindenki mindig legyen boldog, és hogy akár a haláltáborban is vigyorogjunk, hanem hogy sokkal több dolog múlik rajtunk érzelmileg, mint amit elsőre gondolnánk. És pont hogy nem a szomorúság elkerülése a lényeg, vagy hogy nem lehetünk szomorúak, meg nem a boldogság üldözése a lényeg, mert sokan azt gondolják, hogy jó, akkor minimum mosolyogni kell. A mosolygás nem egyenlő a

boldogsággal, az öröm nem egyenlő a boldogsággal, hanem éppen az adja az életben a boldogságot, ha megtanuljuk megérteni, elfogadni, megélni és elengedni akár a negatívnak címkézett érzéseinket.

Ha pl. szomorúak vagyunk – nekem most volt pár napom, amikor egymás után több napon keresztül szomorú voltam, és tök jó érzés azt mondani magamnak, hogy „Ádám, szomorú vagy, ez egy ilyen érzés, és milyen érdekes élmény, és vajon hova fog ez vezetni”? Mert tudom, hogy régebben is, amikor a múltban többször szomorú voltam, akkor abból mindig valami változás sült ki, valamit akkor elhatároztam, és abból lett az, ami most van, és kicsit olyan kíváncsian várom, hogy a mostani szomorúságom milyen elhatározáshoz, milyen felismeréshez fog vezetni, vagy hogy egyszerűen csak úgy magától meg fog-e szűnni. És amint így megbékélek a szomorúsággal, és nem mint egy rossz dolognak címkézem meg, így megszűnik rossz dolognak lenni, és csak egy természetes, normális emberi élménnyé válik, ami csak így az élet része.

És lehet valakinek bármennyi pénze, és bármilyen házban lakhat, lesznek olyan napok – garantálom – amikor szomorú lesz, és sokkal nagyobb előrelépés ezzel megbirkózni. Nem is megbirkózni, hanem megtanuljuk ezt elfogadni, minthogy küzdünk ellene, mert az egy ilyen folyamatos teperés lesz, mert ennyire nem tudunk mindent irányítani, ez irreális elvárás az életben, ezekkel sokkal inkább belül érzelmileg lehet megbékélni és elfogadni. És akkor ennek van egy menete, amit leírok egyébként ebben az Újjászületés részben, hogy ezt hogy is lehet megcsinálni, és miről is szól ez a dolog.

És itt van az, hogy a szuperhősünk elér egy olyan szupererőt, amikor is külső körülményektől függetlenül úgy tudom érezni magam, olyan életet tudok építeni, amelyet akarok. Akkor is, hogyha mondjuk elbukom az összes pénzemet, lehetek kiegyensúlyozott és boldog, és nem kell félnem attól, hogy majd mit mondanak mások, és mi lesz akkor, ha nem lesz

pénzem, ha kirúgnak, hiszen minden körülmények között hiszem azt, hogy tudok boldog lenni, és lesz értelme az életemnek, ezért igazából nem kell félnem ezektől a kimenetelektől. Sokkal nagyobb lépésekben tudok haladni, mert nem félek annyira a kockázatvállalástól. Sokkal merészebb dolgokat, váltásokat meg merek csinálni, mert nem félek attól, hogy mi lesz a körülmény, mi lesz mások reakciója, nem félek mások megvetésétől, véleményétől, mert belül stabil vagyok.

Érzelmi stabilitást, érzelmi rezilienciát tud ez a lépés adni, és így jutunk el a negyedik lépéshez – és itt nagyon fontos, hogy csak ez után jön, amikor már tényleg stabilak vagyunk belül, legyőztük a társadalmi elvárásainkat, a gyerekkori hiedelmeinket, ekkor jön csak az, hogy ráfókuszálunk a kiteljesedésre. Ez a negyedik lépés. Ez arról szól, hogy már nem csak belül, de a külső környezetre is hatással akarok lenni, tehát mondjuk, azt mondom, hogy az Újjászületés részben úgy kell elképzelni ezt, mint a buddhista szerzetest, aki egy kolostorban ülve egész nap azon dolgozik, hogy elengedje a félelmeit, a negatív érzéseit és tiszta elmével lássa a világot. Na de azért a legtöbben nem akarunk szerzetesek lenni, és megállni itt.

Tök jó lenne egyébként azt a belső nyugalmat elsajátítani, amit a szerzetesek, de van azért ennél továbblépés, hiszen azt is mondhatjuk, hogy könnyű úgy nyugodtnak lenni, hogy egy kolostorba vagyunk bezárva, de mi van, ha valaki mondjuk, céget akar építeni, vagy valami nagyobb dolgot elérni vagy körbeutazni a világot? És én azt mondom, hogy ha arra koncentrálunk, hogy lelkileg rendbe legyünk és boldogok legyünk – igazából ez a legfontosabb az életünkben, ha belegondolunk, mindent azért csinálunk, mert boldogok szeretnénk lenni -, utána jöjjön csak az, hogy „jó, ha már így belül rendben vagyok, akkor egyébként miért ne nézzük meg, hogy mit tudok még kihozni magamból?” Ekkor a célok elérése már nem egy ilyen kényszeres valami, hogy nekem előre kell haladni a karrieremben, különben mit fognak gondolni rólam, vagy nem

elég jó, ha nem így nézek ki, meg nincs elég pénzem, akkor rosszul érzem magam, meg el sem merek menni már a társaságba, mert mindenkinek jobb állása van.

Tehát nem azért teperek, mert más ezt várja el, hanem azt mondom, hogy rendben vagyok magammal, tök jó így minden, de kíváncsi vagyok, hogy el tudnám-e érni ezt az igazgatói pozíciót, vagy tetszik ez a cég vagy ez a termék, és én tökre el tudom képzelni magamat, hogy ezt a terméket eljuttatom több embernek, elmegyek ide értékesítőnek. Itt már igazából a kiteljesedés a saját szórakoztatásunk, egy kihívás az életben, hogy azt mondjuk, hogy „na jó, így ezen a halk zenén jól el tudok táncolni, hangosítsuk fel egy kicsit, és akkor nézzük meg, hogy milyen egy kicsit pörgősebben az élet,” de ezt is pusztán a saját szórakoztatásunkból. És ez azért nagyon fontos szerintem, mert csomószor látom, hogy valaki elér egy karriert, egy anyagi sikert egy vállalkozásméretet, és nem arról van szó, hogy itt megnyugszik és hátradőlhet, hanem igazából elkezd foglalkozni a körömmel ragaszkodni az új életszínvonalhoz, ahhoz a pénzhez, ami bejön, státuszhoz, ami a karrierrel jár, és azon stresszel, hogy ezt meg tudja tartani. Lehet, hogy már 5 éve nem szereti azt a munkát, már rühelli a vállalkozását is igazából, de nem tud mást csinálni, mert megszokta, hogy ő ez, és őt ezzel azonosítják, és nem akarja ezt abbahagyni.

Példaként: mondjuk informatikai vezető vagyok havi másfélmillió forinttal fizetéssel, és egymillió fölött, vagy 1,2 milliót költünk havonta, akkor nagyon nehéz azt mondani, hogy én inkább horgászgatnék, és havi nyolcvanezerből is meg tudunk élni. Ezt ugye nem könnyű otthon sem eladni, meg magunknak sem, hogy azért ekkora esést én be tudjak vállalni. De hogyha azt mondjuk egyébként – nyilván ez egy radikális példa volt –, de azt mondjuk, hogy én nem azért építem a sikeremet, mert bárkinek meg akarnék felelni, vagy ezt így muszáj, és nem kell ragaszkodnom hozzá, akkor igenis mondhatom azt, hogy tök jól felépítettem ezt a céget, és most

így meguntam, köszi szépen. Vagy egyszerűen csak azt mondom az embereknek, hogy bocsi, de csináljátok csak nélkülem.

Tehát szabad vagyok, és nem beleőrülök egy taposómalomba, akármilyen magas szinten is. Nem egy aranykalitkát építek magamnak, hanem szabad tudok maradni, miközben egyébként el tudok érni célokat. És csomó kutatás azt mutatja, hogy azok az emberek, akik így gondolkoznak és így futnak neki, azok sokkal sikeresebbek. És én az ismerősi körben is azt látom, hogy aki így csinálja, lazán tolja, és nem mondom, hogy sosem ideges, és hogy nincsenek nehézségei, de teljesen más hozzáállással ér el baromi nagy dolgokat meg baromi nagy sikereket. És nem feszüléssel, hanem így: „hű, van egy ötletem, de jó lenne megcsinálni”, és beszélünk két hónap múlva, és mondja, hogy „képzeld, megcsináltam és most már van egy másik ötletem és most épp azt csinálom”, és csak azért, mert szereti csinálni, élvezi a kihívást, és ez az, ami éppen akkor neki elégedettséget hoz.

BEA: Egyébként azt gondolom, hogy ebben a részben, a Kiteljesedésben írtál arról, hogy akár elmehetünk egy holland biofarmra is dolgozni, és ez rám óriási hatással volt, mert nyilván bennem is felmerült, hogy hova tovább és mit szeretnék elérni. De ez így megfogalmazódott bennem, hogy ha bármi történik, ha valami nem jön össze, akkor én nagyon szívesen kimegyek egy holland biofarmra dolgozni. Ez nagyon nagy hatással volt rám, amit írtál.

ÁDÁM: Igen, én szoktam egyébként azon is gondolkozni, hogy jön valami, ami veszélyezteti a cégemnek a fennmaradását, és egy pillanatra úgy beugrik, hogy „úúúú, basszus”, és akkor így átgondolom, hogy „na jó, de Ádám, te ezt hobbitól csinálod, igazából mindenedet elvesztenéd, mindened odalenne, akkor...” Vannak azok a belső célok – erről a könyvben is írok – hogy vannak azok a belső célok, amik nem függnék a külső

körülményektől, és belső céloom például, hogy én tanuljak és értéket adjak másoknak.

És akkor mindig azt mondom, hogy én bármikor tudok tanulni és értéket adni, és bármikor elmehetek valami mást csinálni, a tudásomnak és pont az érzelmi intelligenciámnak, a megbízhatóságomnak köszönhetően, illetve a személyiségem miatt nem is tudok olyan helyzetbe kerülni, hogy veszélyeztetve kellene éreznem magam, vagy ha még ha olyan helyzet is van, azzal is valószínűleg is meg tudok békélni majd és tudom majd kihívásnak tekinteni, és ez egy ilyen óriási nyugalmat ad..

BEA: Igen!

ÁDÁM: ...hogy tényleg bármit csinálhatok, és jön valami nagy változás, valami óriási, akkor hozzá lehet állni úgy, hogy biztonsági hálót ad az érzelmi hozzáállás és gondolkodásmód. És az ötödik lépés egyébként, ami ez után jön, hogy amikor ugyanezt végül is csináljuk, csak nem magunk miatt. Nem azt mondjuk, hogy azért szeretnék nagy céget, mert szeretném, ha x millió forintos bevételem lenne – persze ez is lehet egy cél, ebben is lehet mérni eredményeket, bár szerintem fontos, hogy ne a saját személyiségünk értékét mérjük ebbe, tehát ne ehhez kössük az önértékelést – egyébként pedig mondhatjuk azt, hogy ez egy jó dolog, hogy én építem ezt a céget, de erre kutatások, könyvek is vannak, hogy azok lesznek a legsikeresebbek, és azok fognak kitartani hosszú távon egy valami mellett, akik azt a valamit nem maguk miatt, hanem mások miatt csinálják elsősorban.

Ha mondjuk, oktatással foglalkozol, és elkezdesz oktatni, és olyan visszajelzéseket kapsz, hogy béna előadó vagy, nem jó, amit csinálsz – tehát kapni fogsz valószínűleg negatív visszajelzéseket – tehát bármilyen területen kudarccal szembesülsz, akkor igazából hogyha benned az van, hogy „Na jó, de ez két embernek tetszett” vagy legközelebb megpróbálok még jobb lenni, hogy még több embernek tudjak segíteni”, az egy ilyen

óriási motivációt ad, hogy nem magamon van a hangsúly; nem azon van, hogy ez most rosszul esett vagy nem esett rosszul, hanem van egy küldetésem, amire azt mondom, hogy „Ádám, én a világban annyi mindent csinálhatnék, de én azt választottam, hogy mondjuk pénzügyet fogok oktatni.

És legyen bármi, én ezt nagyon szeretem, és én ezt fogom csinálni. Ez az én küldetésem, hogy mondjuk, Magyarországon kétmillió embernek jobbá tegyem az anyagi helyzetét azáltal, amit tanítok”. Mondjuk ez nekem egy ilyen személyes küldetés. De lehet, hogy valaki orvos. És lehet úgy orvos, hogy „na, orvos vagyok, jöjjön már a következő, aztán haladjunk már!” – lehetsz így orvos, vagy úgy is, hogy küldetéstudat van mögötte, és nem csak le akarja tudni a munkáját, hanem tényleg segíteni akar. És általában ez az utóbbi típus az, aki kiemelkedően sikeres lesz, vagy a karrierjében vagy a vállalkozásában, mert sokkal kitartóbb lesz.

BEA: Szuper! Egy kérdést hadd tegyek fel. Mert beszéltél itt a könyvben arról, hogy a munka, karrier és a hivatás között óriási különbség van. Azt gondolom, sokat keressük azt a hivatást, amit te úgy definiálsz, hogy amit ingyen is szívesen csinál az ember. Hogyan keressük a hivatásunkat? Ugye sokan keresik, de nem találnak rá. Te hogyan találtál rá a sajátodra? Vagy mit tanácsolsz annak, aki szeretne rátalálni a sajátjára?

ÁDÁM: Az ember annyiféle... és nem biztos, hogy ami nekem működött, az másnak is működne. Igazából két problémával szoktak küzdeni az emberek. Az egyik az, hogy annyi mindent csinálhatnék, és így igazából nem tudom, hogy mit válasszak, a másik pedig az, amikor úgy semmiben nem vagyok jó, semmit nem tudok elkezdni. Én talán inkább az elsőbe estem, és úgy voltam, engem minden érdekel, és ma is, úgy gondolom, kicsit olyan szétszórt vagyok. Nem vagyok az a típus, aki mélyen belemegy a dolgokba, inkább ami gyakorlatba ültethető azonnal, de abból úgy széles körben.

És igazából nekem egyszerűen az segített, hogy elindultam valamelyik irányba. Tehát mindig ott volt, hogy na jó, de mehetnék a másik irányba is, főleg fiatalon, a pénz az ott eléggé motiváló volt, és ha azt hallottam, hogy ott abban több pénz van, akkor rögtön elgondolkodtam, hogy nem inkább arrafelé kéne-e menni. És azért váltogattam: a munkahelyeimet is gyakrabban váltogattam, az elképzeléseimet is gyakran, de inkább ott szerintem az volt a lényeg, hogy valamerre elindulni, és akár hogyha úgy érezzük, hogy ez nem annyira, vagy van jobb, akkor akár váltani is.

Nekem egyébként az egy nagy előrelépés volt, hogy egyszer nagyon komolyan leültem a feleségemmel, és átbeszéltük, hogy na jó, de mi az, amit tényleg hosszú távon akarok csinálni, és ami miatt elköteleződnék, és akkor jött ez a pénzügyi oktatás, hogy ha egy dolgot kellene választani, akkor én ezt választanám. És hoztam egy ilyen fogadalmat magamnak, hogy akkor ezzel fogok foglalkozni. És közben is többször is jött az az érzés, hogy kicsit mennék erre, kicsit mennék arra, és megtanultam az ilyen váltási kényszereimet kvázi úgy kiélni, hogy megpróbálok egy dologban maradni, de annak különböző oldalait is kipróbálni. A változatosságot, azt ebben a mederben gyakorolni, és nem pedig teljesen más területeken. De nyilván ehhez önismeret is kell, meg nekem is kellett ehhez egy ilyen érettség, meg egy csomó mindent kipróbálni, hogy mi az, amiben tényleg hinni tudok. A lényeg az volt, hogy el kell indulni, ki kell próbálni, és törekedni kell arra, hogy ha megérik az emberben valami, akkor próbáljon mellette kitartani.

A másik lehetőség az az, hogy az ember úgy érzi, hogy nincs semmi, amit el tudna kezdeni. Itt valójában szerintem a második ponttal kapcsolatban van valamilyen tévhit, és lehet, hogy az, hogy sok dologban volt kudarca, vagy úgy érzi, hogy nem tehetséges semmiben. Egy csomó kutatás azt mutatja, hogy valójában a tehetség, a kezdeti tehetség sokkal kevésbé fontos, mint a kitartás. Hozzáteszem, hogy ahány ember, annyi féle, és tényleg nagyon sokan indulnak hátrányos helyzetből, olyan családból, ahol nem tanultak

meg egy csomó mindent, nincsenek végzettségei, és úgy érzi, hogy nem ért semmihez, és lehet, hogy ez valid is valamilyen szinten. De ez nem kell, hogy elkedvetlenítse az illetőt.

Én azt mondom, hogy érdemes kicsiben kipróbálgatni dolgokat, és nem kétségbe esni, hogyha valami esetleg nem tetszik végül. Volt egy ilyen előadás valahol, egy külföldi lány beszélt arról, hogy mielőtt elkezdett dolgozni - ha jól emlékszem -, akkor 25 állást próbált ki 2 év alatt. Tehát ilyen egy-két heteket volt mindenhol. Beállt mindenféleképpen, és szerintem az ügyes ötlet fiatalon, hogy nem tudom, mit akarok csinálni, úgyhogy kipróbálok mindent. És tényleg, ha valaki csak otthon ül a tévé előtt és álmodozik, az nem fogja megtudni, hogy mi az, amit tényleg szeret csinálni. Úgyhogy én azt mondom, hogy kicsiben el kell kezdeni kipróbálgatni dolgokat, és fontos reflektálni rá – és itt is az érzelmi intelligencia jön elő – hogy nem csak a gondolatainkra figyelni, hanem az érzéseinkre, hogy mi az, ami nekem ebben tetszik, és mi az, ami nem.

Feleségem egyébként a mintapéldája ennek. Ő sok mindent kipróbált és annyi tanulságot leszúrtünk. Kipróbált valamit, leszúrtünk egy tanulságot és azt mondtuk, hogy uh, neki ezt kéne csinálni, és akkor elindult abba az irányba, és ott kijött valami, amire abszolút nem gondoltunk, hogy nem tetszik neki, és mégis kijött, és jó, akkor kezd valami mást. És négy-öt teljesen különböző dolgot kipróbált. Volt barista, coach-olt embereket, volt árufeltöltő, volt tejgyárban, nagyon sok helyen, és weboldalt is készített, videovágással is foglalkozik, és az a lényeg, hogy mindig levonjuk a tanulságokat, hogy érzelmileg mi volt az, ami tetszett, nem tetszett, és egyszerűen elkezd megtalálni a helyét.

Most már egyrészt látja, hogy mi az, ami jól megy neki, és mik azok a feladatok, amikben ő úgy érzi, hogy tud fejlődni és haladni, és sikerélményt adnak neki, és ha előjön valami, ami meg az adott irányba nagyon nem tetszik, akkor mer váltani. És szerintem ez sok embernél van, hogy ezt nem

szeretem, azt sem tudom, mit akarok, ott ül egy olyan munkahelyen, ami közepesen jó, vagy inkább közepesen rossz, és nem mer váltani, mert akkor nem lesz munkája, és akkor mi lesz. De szerintem a párom azért egy jó példa rá, hogy nulláról vagy inkább mínusz kettőből teljesen saját lábra állt, iskolákat elvégzett, felhúzta magát, éveket telt, de megtalálta azt, amiben kiteljesedik és amit szeret csinálni.

Ehhez igazából csak kitartást tudok kívánni, meg az, hogy az illető ne adja fel, és hogy kísérletezzen és próbáljon ki minél több dolgot, és nagyon-nagyon figyeljen magára. Akár vezessen naplót, írja le, hogy mi az, ami tetszik, nem tetszik, és próbálni azt, hogy mi az, ami esetleg egy kis módosítással jó lehet, vagy mi az, ami jól áll. Ezen gondolkodni – ha már valakiben megjelenik a vágy, az igény arra, hogy ne csak melózzon, dolgozzon valamit, hanem küldetése legyen és szeresse csinálni, az már egy nagyon jó kezdet, és onnan szerintem egy-két év alatt, ha ez a bogár benne van az ember fejében, addig motoszkál ott, amíg előbb-utóbb ráveszi arra, hogy cselekedjen és megkeresse. A lényeg az, hogy elinduljon ez a gondolat, és ne adjuk fel, ne mondjunk le arról, hogy igenis találhatunk valamit, amit nagyon szeretünk csinálni.

BEA: Ádám, nagyon köszönöm neked! Azt gondolom, hogy ezek elképesztően hasznos tanácsok és tippek voltak, hogyha valaki tényleg szeretne elindulni egy olyan úton, ami egy elégedett, boldog élethez vezet. A podcast adás alatt meg fogom adni Ádám könyvének az elérhetőségét. Én elolvastam, és tényleg óriási élmény volt, szóval jó szívvel ajánlom mindenkinek. Köszönöm szépen, Ádám, hogy itt voltál ma velünk!

ÁDÁM: Köszönöm szépen, Beáta, és a hallgatóknak is, hogy itt voltak velünk. Köszönöm a meghívást és nagyon sok sikert kívánok mindenkinek!