

# Éld az Álmod!

Hogyan válj azzá, akivé igazán  
válni szeretnél

A célkitűzés elmélete és gyakorlata

*Kerner Tibor*

2012

# Tartalom

Bevezető - Akiért a harang szól.....	3
I. A boldogság nyomában.....	5
1.1 Zörgesetek és megnyittatik!.....	6
1.2 Az önkorlátozás pszichológiája.....	12
1.3 A célkitűzés 10 természeti törvénye.....	17
1.4 Gyémántmezők.....	28
II. Az Álomkönyv.....	35
2.1 „Mondd, az Életedtől mit remélsz?” .....	36
2.2 Száz ÁLOM.....	45
2.3 Az elme programozása.....	55
2.4 Életed legjobb éve.....	62
III. A sikerrecept titkos fűszerei.....	68
3.1 Krumpli vagy Életkerék?.....	69
3.2 Scientia potentia est.....	73
3.3 Dupla vagy semmi: az attitűd hatalma.....	79
3.4 Körözés alatt: álomtolvajok és sikergyilkosok.....	88
IV. Akcióban az Álomkommandó.....	96
4.1 A nagy utazás.....	97
4.2 Mentális GPS.....	100
4.3 A halogatás halála.....	104
4.4 Élet a komfortzónán kívül.....	107
Zárszó – Az légy, aki vagy!.....	114

# Bevezető

## Akiért a harang szól

*"Minden halállal én leszek kevesebb,  
mert egy vagyok az emberiséggel;  
ezért hát sose kérdezd,  
kiért szól a harang: érted szól."  
John Donne*

Bronnie Ware ausztrál író nő évekig dolgozott hospice szolgálatnál. Életük utolsó 3-12 hetében gondozott olyan betegeket, akik a kórházból önszántukból hazamentek, hogy otthonukban haljanak meg.

Megrendítő tapasztalatait könyv formájában is közreadta. Ebben összefoglalja azt az öt legnagyobb tévedést, amit a haldoklók saját bevallásuk szerint leginkább megbántak életük végén.

Íme, az öt dolog, amit a halálos ágyukon fekvő emberek másképp csináltak volna:

1. *Bárcsak lett volna bátorságom a saját életemet élni, és nem azt az életet, amit mások vártak el tőlem!*

A legtöbben közülük úgy haltak meg, hogy álmaik nagy részét nem voltak képesek megvalósítani.

2. *Bárcsak ne dolgoztam volna annyit!*

Ezt a legtöbb nő is így gondolta, de a férfiak közül kivétel nélkül mindenki.

3. *Bárcsak lett volna bátorságom nyíltabban kimutatni az érzelmeimet!*

Sokan elnyomták legbensőbb érzéseiket, hogy ne kelljen konfrontálódniuk másokkal. Ennek eredménye közepszerű élet lett, és betegségek, amelyeket a tagadás és az elfojtás okozott.

# I. RÉSZ

---

## A BOLDOGSÁG NYOMÁBAN

## ELSŐ FEJEZET

# ZÖRGESSETEK ÉS MEGNYITTATIK!

*„Kérjétek és kaptok, keressetek és találtok,  
zörgessetek és megnyittatik néktek!  
Mert aki kér, az kap, aki keres, az talál,  
s aki zörget, annak ajtót nyitnak.”  
Máté Evangéliuma*

## HUMÁN CÉLKÖVETŐ MECHANIZMUS

Miért olyan fontosak a célok? Azért, mert drámai különbséget jelenthet eredményeinkben, ha pontosan tudjuk, mit akarunk. A Harvardon 1979-ben végeztek egy reprezentatív felmérést ezzel kapcsolatban. Végzős egyetemistákat kérdeztek meg, hogy milyen konkrét terveik vannak az egyetem elvégzése utáni évekre.

A következő eredményt kapták:

- 84%-nak semmilyen konkrét célja nem volt („legyen egy jó állásom, aztán majd kialakul”),
- 13% rendelkezett célokkal, de nem leírt formában, és
- 3%-nak volt csak részletesen meghatározott, leírt célja.

Tíz évvel később – 1989-ben – újra megkeresték őket, hogy megtudják, hova jutottak az életben. Azt találták, hogy a célokkal rendelkező 3% jövedelme közel tízszeresen haladta meg a célokkal nem rendelkező 84% keresetét.

Arisztotelész óta tudjuk, hogy az ember teleologikus, vagyis célkövető lény. Mindig kell valamilyen cél felé haladnunk; ez a belső program a génjeinkbe van égetve.

Az emberek többsége azonban gyerekes dolognak tartja az „álmodozást”. Mivel úgy gondolják, hogy nem képesek befolyásolni életük külső körülményeit, tehetetlen áldozatnak tekintik magukat, és „reagáló üzemmódban” élik le egész életüket.

Mivel csak homályos elképzeléseik vannak arról, hogy hova szeretnének eljutni az életben, csupán töredékét valósítják meg mindannak, amire valós képességeik és tehetségük szerint igazából képesek lennének.

\*\*\*\*\*

☛ Amit a fentiekben olvastál, nem elvont elmélet,

hanem olyan információ, ami

**RÁD IS VONATKOZIK !**

Kérdések a „HOGYAN” eldöntéséhez ☞

*1. Mi jelenti számodra a boldogságot? Írj le legalább öt dolgot!*

---

---

---

---

---

---

*2. Felfedezel a fenti listában valamilyen mintát? Életed mely területei a legfontosabbak jelenleg számodra?*

---

---

## HARMADIK FEJEZET

# A CÉLKITŰZÉS 10 TERMÉSZETI TÖRVÉNYE

*„A világ szabad utat ad annak az embernek,  
akinek szavai és tettei azt mutatják,  
hogyan tudja, hova tart.”  
Napoleon Hill*

A célok működési mechanizmusának megértése elengedhetetlen a hatékony célkitűzéshez. A tíz legfontosabb alapelv a következő:

### 1. Az ok-okozat törvénye

Más néven a vetés-aratás vagy hatás-ellenhatás törvénye, amely kimondja, hogy életkörülményeinket elménkbe programozott céljaink hozzák létre. A tudatos elme által elfogadott gondolatot, vagyis a célt a tudatalatti parancsként fogja fel, és a célkövető mechanizmus segítségével valósággá változtatja. Az ok a cél, a megvalósult életkörülmény az okozat.

Ha valami nincsen rendben az életünkben, annak mindig konkrét oka van. Ha nincs elég pénzünk, ha boldogtalanok vagyunk, annak mindig oka van, és az ok általában magunkban keresendő.

Jelenlegi életedet Te teremtetted múltbeli céljaiddal, függetlenül attól, hogy ezt tudatosan tetted, vagy sem. Nem a szüleid, nem a kormány, nem a gazdasági helyzet, vagy bármely más külső tényező jelentik az okot, hanem egyes egyedül gondolataid, amelyek az elmúlt évtizedekben kitűzött céljaidnak megfelelően váltak valósággá.

\*\*\*\*\*

## NEGYEDIK FEJEZET

# GYÉMÁNTMEZŐK

*„Húsz év múlva jobban fogod bánni azokat a dolgokat,  
amiket nem tettél meg, mint amiket megtettél.  
Hajózz hát ki a biztonságos kikötőből, és állítsd szélbe a vitorlákat!  
Kutass, álmodj, tapasztalj!”  
Mark Twain*

A Gyémántmezők egy ősi legenda, ami Ali Hafed, a gazdag perzsa kereskedő történetét meséli el. Hafed anyyira vágyott a gyémántok által megszerezhető gazdagságra, hogy eladta hatalmas birtokát, mindenét pénzzé tette, és hosszú vándorútra indult, hogy megtalálja az áhított gyémántmezőket.

Tudta, hogy homokos medrű folyókat kell keresnie, mert ezek rejtik a nagy kincseket. Bejárta a fél világot az Industól egészen az Atlanti-óceánig. Keresése azonban nem járt eredménnyel, és egy napon, amikor már minden pénze elfogyott, a koldusszegény Ali Hafed elkeseredésében a tengerbe ölte magát.

Időközben az új tulajdonos tevéi itatása közben a birtokon futó patakban csillogó köveket fedezett fel. Amikor szakértők megvizsgálták őket, kiderült, hogy gyémántok.

Így fedezték fel a világ egyik legnagyobb gyémántbányáját, a Golkondát. Innen származik többek között a Kohinoor, a Regent, illetve a brit és az orosz koronázási ékszerek jó néhány darabja.

A történet üzenete az, hogy ne a messzi távolban keressük a lehetőségeket, mert ezek bennünk rejlenek, csak meg kell tanulnunk



## II. RÉSZ

---

### AZ ÁLOMKÖNYV

## ELSŐ FEJEZET

### „MONDD, AZ ÉLETEDTŐL MIT REMÉLSZ?”

*„Mit remélsz, mit remélsz, mit remélsz?*

*Mondd, az életedtől mégis mit remélsz?*

*Talán mindent, talán semmit, de ha győz a józan ész,  
többre mérsz, és nem lesz oly nehéz.”*

*Vándor Kálmán*

A célok lényege, hogy letisztázzuk, mit akarunk az élettől. Az alábbi tíz kérdés ebben nyújt segítséget.

#### 1. *Mivel szeretsz igazán foglalkozni?*

Sok ember fejében meg sem fordul az a gondolat, hogy esetleg a hobbijából is élhetne. Legtöbben úgy képzelik, hogy a munka nem más, mint napi 8-10 órányi szenvedés egy munkahely nevű utálatos helyen.

A szakmaválasztás általában 14 és 18 éves kor között történik, mivel azonban az életkorból adódóan nincsen benne sok tudatosság, sokszor húszas éveink végén azon kapjuk magunkat, hogy olyan munkánk van, amit nem igazán szeretünk.

A legelső lépés a kitörés irányába az, hogy mindenekelőtt a magad számára írásban letisztázzod, hogy mivel szeretnél IGAZÁN foglalkozni. Képzeld el, mi lenne, ha egész életedben azt kellene csinálnod, amit szeretsz, és még fizetnének is érte! Nem dolgoznál többet egy percet sem, hiszen nem is tekintened munkának, amit csinálsz!

9. *Mi a nagy álmod, amibe belevágnál, ha tudnád, hogy nem vallasz kudarcot?*

Láttuk a bevezetőben, hogy a halálos ágyukon fekvő emberek egyik leghőbb kívánsága, hogy: „Bárcsak lett volna bátorságom a saját elképzeléseim szerint élni az életemet, és nem úgy, ahogy mások várták tőlem!

Gyakran halogatunk fontos dolgokat, egyszerűen csak azért, mert félünk belevágni. Megindokoljuk magunknak, hogy miért nem megfelelő MOST az időzítés, és eltemetjük álmainkat.

Neked mi a Nagy Álom, amit évek, évtizedek óta halogatsz, csupán azért, mert félsz belevágni? Képzeld el, hogy valaki garantálni tudná a sikeredet! Mibe vágnál bele?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## MÁSODIK FEJEZET

# SZÁZ ÁLOM

*„A lehetetlen nem tény, hanem vélemény.”*

*Muhammad Ali*

### DÖNTSD EL, MIT AKARSZ!

Ha az előző fejezet tíz kérdését becsülettel megválaszoltad, akkor valószínűleg egész sor felismerésre jutottál saját magaddal kapcsolatban. Most már birtokodban vannak azok az információk, amelyekkel végig tudod vinni a célkitűzési folyamatot.

A következő lépés 100 álmod és vágyad összeírása. Az előző tíz kérdésre adott válaszoktól az különbözteti meg a 100 álom listát, hogy itt már konkrétumokról van szó.

Miért kell pont százat leírni? Nem kell. Azért érdemes, mert ha kényszeríted magadat a továbbgondolkodásra egészen százig, akkor ez az erőfeszítés előhozza a mélyen fekvő, rég eltemetett álmaidat is!

Ütemezz be magadnak egy nyugodt napot, amikor nem kell mással foglalkoznod! Gondolataidat így zavartalanul az álmaidra tudod összpontosítani. Legjobb erre a hétvége.

Valószínűleg többször kell majd nekifutnod a százas listának, mert 20-30 dolog könnyedén eszünkbe jut, 50-60 is viszonylag egyszerű, de a százhoz kénytelen leszel komolyan átgondolni az életedet és a prioritásaidat. Lesz, amit másnap kihúzol és lesz, ami még eszedbe jut, és hozzáírod a listához.

## ÍRJ LE MINDENT!

Készen állsz? Akkor csapjunk bele!

Szisztematikusan gondold végig életed 7 területét! Az alábbi kérdések csak a gondolkodási mintát mutatják, belőlük kiindulva már Te is feltehetsz magadnak további kérdéseket.

Válaszaidat pozitív állításként, jelen időben, egyes szám első személyben fogalmazd meg, így: „havi félmilliót keresek”; a tudatalatti így utasításnak fogja fel, és végrehajtja a parancsot.

### *Családi célok*

- Milyen a számodra ideális családi élet?
- Ki lesz életed párja?
- Hol és hogyan fogtok élni?
- Milyen lesz a házatok?
- Milyen lesz a kert?
- Hány gyereketek lesz?
- Hogyan fogjátok nevelni őket?
- Mit csináltok együtt?
- Milyen helyeken fogtok nyaralni?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**2. táblázat**  
**Célkitűző Mesterlista**

	Kategória	Cél	Határidő	Teljesült	VENNI	TENNI	LENNI
1	Család	Évente két hét a horvát tengerparton	2010.08.31	2011.06.20	Igen		
2	Egészség	Addig alszom reggel, amíg akarok	2010.08.31	2011.06.27		Igen	
3	Pénz	Veszek egy új laptopot	2011.12.31		Igen		
4	Család	Vasárnap csak a családdal vagyok	2012.12.31			Igen	
5	Egészség	Tökéletes az egészségem	2012.12.31				Igen
6	Pénz	Opel Zafirát veszek (1800 cm3, ABS)	2012.12.31		Igen		
7	Szellemi	Évente elvégzek egy tanfolyamot	2012.12.31			Igen	
8	Lelki	Mindig nyugodt maradok	2013.08.31				Igen
9	Család	DisneyWorldben töltünk 1 hetet	2013.12.31		Igen		
10	Pénz	Havi 600 ezer bruttót keresek	2013.12.31			Igen	
11	Pénz	Autóban és lakásban is van légkondi	2013.12.31		Igen		
12	Társadalmi	Három másik párral összejárunk	2013.12.31			Igen	
13	Karrier	Munkahelyemen felmondok	2013.12.31			Igen	
14	Család	Indiában töltök 3 hetet	2014.06.30		Igen		
15	Karrier	Saját aukciós cégem van	2014.06.30			Igen	
16	Pénz	Soha nem kell bevásárolni mennem	2014.06.30			Igen	
17	Család	Hawaii-on nyaralunk 2 hétig	2014.06.30		Igen		
18	Lelki	Negatív emberekkel nincs kapcsolat	2014.06.30			Igen	
19	Pénz	Egy évig havi 100 ezer költés ruhára	2014.06.30		Igen		
20	Család	Korfun nyaralunk 2 hétig	2014.12.31		Igen		
21	Egészség	Maximum 4 órát dolgozom naponta	2014.12.31			Igen	
22	Karrier	Magángalériát nyitok	2014.12.31			Igen	
23	Család	Ideális társ vagyok a párom számára	2015.12.31	Már régen			Igen
24	Egészség	Egészséges az életmódom	2015.12.31				Igen
25	Szellemi	Meghallgatok 400 önfejlesztő CD-t	2015.12.31			Igen	
26	Társadalmi	Megalakítom az Aukció Szövetséget	2015.12.31			Igen	
27	Család	Olasz körútra megyünk	2016.12.31		Igen		
28	Egészség	Folyamatosan 1000%-os az energiám	2016.12.31				Igen
29	Pénz	Szegeden 150m2-es házat veszünk	2016.12.31		Igen		
30	Szellemi	Elolvasok 100 irodalmi klasszikust	2016.12.31			Igen	
...	...	...	...	...	...	...	...
...	...	...	...	...	...	...	...
...	...	...	...	...	...	...	...
94	Család	Ideális szülő és példakép vagyok	2018.12.31				Igen
95	Szellemi	Marketing diplomát szerzek	2018.12.31			Igen	
96	Pénz	500e Ft/hó passzív jövedelmem van	2020.08.31		Igen		
97	Család	Három gyerekünk van	2020.12.31	Eddig 2		Igen	
98	Egészség	62 kg a súlyom	2020.12.31			Igen	
99	Lelki	Lelki békében és nyugalomban élek	2020.12.31				Igen
100	Szellemi	Elolvasok 200 önfejlesztő könyvet	2020.12.31			Igen	

## VIZUÁLIS MEGERŐSÍTÉS

A határidők meghatározásával egyrészt megtörtént a metamorfózis – az álmokból célok lettek -, másrészt kialakult a célok sorrendje. Itt az idő, hogy a 100 célt átírd az Álomkönyvedbe!

Vegyél magadnak egy legalább 100 oldalas füzetet: ez lesz az **ÁLOMKÖNYVED!** Nagyobb írószerekben, irodaszer áruházakban sokféle szép kivitelű, olcsóbb és drágább termék közül lehet válogatni. Ha szép, szívesebben fogod rendszeresen kézbe venni.

Minden oldalra másold be egy-egy célodat! Az egymondatnyi tömör megfogalmazás alatt bontsd ki részletesen! Milyen lesz az a ház? Domboldalban, tágas terasszal, 3 szobával, nagy étkezővel? Vagy egy belvárosi lakás a tetőtérben? Írj le mindent részletesen!

Ha az USA északkeleti részére tervezel utat, írd le a városokat és a nevezetességeket, amit megnézel! Ha saját vállalkozást tervezel, minél részletesebben vázold fel a cég termékkörét, tevékenységét és árbevételi tervét!

Ha az „igazit” keresed, írd le pontosan jövendő párodát! Ha egy kocsit a célod, legyen ott minden extra! Minél több részletet írsz le egy célról, annál hihetőbbnek tűnik.

Elengedhetetlenül fontos: ragassz be egy KÉPET minden álmodhoz! Ha vizuálisan is képesek vagyunk egy célt megjeleníteni, azt az elme jobban vissza tudja idézni. Egy képet nem kell magyarázni; beleég az agyunkba. A szavakat az agynak értelmeznie kell, a kép azonban vizuális inger, közvetlenül és intenzíven érzékeljük.

## III. RÉSZ

---

### A SIKERRECEPT TITKOS FŰSZEREI



## ELSŐ FEJEZET

# KRUMPLI VAGY ÉLETKERÉK?

*„Semmi sem annyira fájdalmas  
az emberi gondolkodás számára,  
mint a mélyreható, hirtelen változás.”*

*Mary Shelley*

### LEGYEN ÖNKÉPZÉSI TERVED!

Céljaink eléréséhez egyértelmű, hogy dolgozni kell, de illúzió azt hinni, hogy a kemény munka önmagában elegendő. Ha méltó céljaink vannak, ahhoz elengedhetetlen a személyes változás.

Ha többet akarsz, először többé kell válnod. A siker egyik alaptörvénye, hogy eredményeink az életben egyenes arányban állnak személyiségünk fejlettségi szintjével. Ha egy tízes skálán most hatos vagy, akkor hatos eredményeid vannak, bármit is jelentsen ez konkrétan a te életedben. Ha nyolcas eredményeket akarsz, először nyolcassá kell válnod.

\*\*\*\*\*

*Honnan indulsz? Elemezd jelenlegi helyzetedet! A következő oldalon található Életkerék életed 7 területét reprezentáló hét küllőjén jelöld be, hova pozícionálsz magad jelenleg!*

*Az értékelési skála egytől tízig terjed, ahol a tízes jelenti a tökéletest, az egyes pedig a teljesen elégtelent. Ha ez megvan, kösd össze a pontokat!*

*Kevés az olyan ember – ha létezik egyáltalán -, aki minden területen tízessel büszkélkedhet. Életünk folyamatos küzdelem a fókusz és az egyensúly között. Ideális esetben 1-2 területre koncentrálva tudunk fejlődni, mialatt a többi területen megtartjuk az addig elért eredményeket.*

18. *Tudatosítsd magadban, hogy mindenben van valami jó!*

Nem tudhatod, hogy egy esemény valóban annyira borzasztó-e, mint amennyire MOST annak tűnik; ez csak utólag fog kiderülni.

*Képes vagy minden körülmények között a jóra fókuszálni?*

---

---

---

19. *Dönts el, hogy megfizeted az árat!*

Életünk olyan most, amekkora árat hajlandók voltunk fizetni érte a múltban. Kétféle fizetési kondíció létezik: most teszed meg, amit kell, és később lazítasz. A másik: most lazítasz, és később végzed el a munkát. Ez utóbbi esetben azonban „hitelt” vettél fel, és életed során a teljes kamatot is kell majd fizetned.

*Képes vagy a céljaidért este, éjjel, hétvégén, nyáron és a szabadságod alatt is dolgozni, míg mások élnek a világukat?*

---

---

---

20. *Legyél cselekvésorientált!*

A cselekvést semmi nem képes helyettesíteni. Jobb cselekedni és hibázni, mint otthon ülni bölcsen és tehetetlenül.

*Cselekvő vagy halogató típus vagy? Mindig megteszed, ami szükséges egy feladat elvégzéséhez? Mikor szoktál halogatni?*

---

---

---

## NEGYEDIK FEJEZET

# KÖRÖZÉS ALATT: ÁLOMTOLVAJOK ÉS SIKERGYILKOSOK

*„Ha kölcsönadsz félmilliót a negatív sógorodnak,  
és soha többet nem látod, az egy jó befektetés.”*

*Anonymus*

Amikor kitűztük céljainkat, megszereztük a szükséges tudást és jártasságokat, illetve sikerült átalakítani gondolkodásmódunkat, úgy tűnhet, hogy most már egyenes út vezet a sikerhez. Ez azonban nincs így. Van még egy tényező, ami sabotálhatja céljaink elérését. Ez pedig nem más, mint a negatív környezet lehúzó hatása.

A siker pszichológiáját kutató szakemberek egyöntetűen állítják, hogy sikerünket vagy kudarcunkat mindennél jobban meghatározza a referencia-csoport, vagyis azok az emberek, akik körülvesznek bennünket. Tágabb értelemben a környezet, amelyben élünk.

Céljaid megvalósításának útjában a negatív környezet halálos akadályt jelent. Ennek magyarázata rendkívül egyszerű. Amikor nyújtózkodunk, sebezhetőek vagyunk. Egy negatív hír, egy túlzó kritika, egy „beszólás”, vagy egy megsemmisítő vélemény pillanatok alatt elülteti a kétely magját: „Talán mégsem olyan jó, amit tervezek?”

Ha tehát biztosra akarsz menni céljaiddal kapcsolatban, akkor teremts olyan támogató környezetet, ami pozitív hatással van azok megvalósulására! Az alábbi 10 javaslat ebben segít.

\*\*\*\*\*

*10. Ügyelj arra, hogy kinek mondd el a céljaidat!*

Ne mondd el mindenkinek minden célodat! Az „elérős” céljaidról – „szeretnék havi félmilliót keresni” - csak néhány kiválasztott tudjon; azok, akik támogatnak! A „lemondós” céljaidat – „leszokom a dohányzásról” - elmondhatod mindenkinek.

*Mindig betartod a fenti két szabályt? Kinek szoktad elmondani az "elérős" céljaidat? Milyen „elérős” céljaid vannak jelenleg?*

---

---

---

---

---

---

---

*Kinek szoktad elmondani a „lemondós” céljaidat? Milyen lemondós céljaid vannak jelenleg?*

---

---

---

---

---

---

---

## IV. RÉSZ

---

### AKCIÓBAN AZ ÁLOMKOMMANDÓ

## ELSŐ FEJEZET

# A NAGY UTAZÁS

*„A tervezés nélküli cselekvés minden kudarc elsődleges oka.”*

*Alec MacKenzie*

A vállalati világban a célok eléréséhez szükséges teendők meghatározását és ütemezését projekttervezésnek hívják. A tervezés során megállapítják az elvégzendő feladatokat, ezek időbeli sorrendjét, valamint a szükséges anyagi és emberi erőforrásokat.

Nekünk is ezt kell tennünk. Ha van terved – tevékenységeidet időrend és prioritás szerint rendezted –, mindig fogod tudni, hogy egy adott pillanatban mit kell tenned céljaid eléréséhez.

Az akcióterv kidolgozásának menete:

### *A. Elemezd kiinduló pozíciódat! Hol tartasz most?*

Nézzük meg a folyamatot egy konkrét példán keresztül! Legyen ez a havi 600 ezres családi jövedelem! A tervezés logikája mindegyik célnál ugyanaz, tehát az alábbiakat az összes célodra tudod majd alkalmazni.

Jelenleg a példánkban szereplő házaspár havi 370 ezret keres (220 ezer Jeromos állásából és 150 ezer Jolán munkahelyéről). A 600 ezer jó cél, mert az emberi elme egyik évről a másikra kb. 50%-os jövedelemnövekedést hajlandó elhinni és elképzelni.

Innen indulnak, tehát még havi 230 ezer rendszeres bevételt kell pluszban megteremteniük.

## HARMADIK FEJEZET

# A HALOGATÁS HALÁLA

*„Szereted az életet?  
Akkor ne tékozz el az idődet,  
mert ebből áll az élet szövete.”  
Benjamin Franklin*

Az egyik legnagyobb akadály céljaink elérésének útjában a halasztgatás. Tudjuk, hogy mit kellene tennünk, mégsem csináljuk. Az alábbiakban tíz ötlet található, amelyek segítségével le tudod gyűjteni ezt a végzetes „sikergyilkost”:

*1. Soha nincs ideális időpont egy feladat elkezdésére.*

Tudatosítsd magadban, hogy a körülmények soha nem lesznek tökéletesek; ezt várni csak hiú ábránd! Egyszerűen csak kezd el csinálni, a többi pedig majd kialakul! Ahogy Zorba mondja: *„Táncolni kell, Uram! A zene majd csak megjön valahonnan!”*

*2. Nem szükséges részleteiben látni az elején a teljes utat.*

Sokan gondolják úgy, hogy csak akkor érdemes belevágni egy feladatba, ha már az elején tisztában vagyunk minden apró részlettel és megoldással. Ez azonban téves elképzelés. Csak az a fontos, hogy már az elején lássuk a végső célt.

Az odavezető részletes utat csak menet közben fogjuk megismerni. Azaz: ha megvan a MIT és a MIÉRT, akkor a HOGYAN a legtöbb esetben magától kialakul.

✓ *Dolgozz keményen, de közben érezd jól magad!*

Az Élet túl rövid ahhoz, hogy mindig összeszorított fogakkal harcoljunk. Időnként állj meg, és kérdezd meg magadat!

☺ Mikor játszottál utoljára önfeledten egy kisgyerekekkel?

---

☺ Mikor csináltál utoljára a frissen esett hóban angyalkát?

---

☺ Mikor voltál utoljára étteremben?

---

☺ Mikor sétáltál utoljára naplementében a tengerparton?

---

☺ Mikor olvastál el utoljára egy könyvet egyetlen nap alatt?

---

☺ Mikor kószáltál utoljára egy jót egy ismeretlen városban?

---

☺ Mikor ültél be utoljára úgy a kocsidba, hogy csak mentél?

---

☺ Mikor nevettél utoljára úgy, hogy a könnyed is kicsordult?

---

☺ Mikor vettél utoljára ajándékot valakinek *csak úgy?*

---

☺ Mikor csináltál utoljára valami örültséget?

---

✓ *Végül soha ne feledd:*

**ÉLD AZ ÁLMOD!  
KÉPES VAGY RÁ!**