

KERNER TIBOR

SZIKLASZILÁRD ÖNBECSÜLÉS

HOGYAN ÉPÍTHETSZ MEGINGATHATATLAN ÖNBIZALMAT

MENTÁLIS ÁLLÓKÉPESSÉGED FEJLESZTÉSÉVEL

A könyv megrendelhető:
06 20 344 7217
info@kernertraining.hu
www.KernerTraining.hu

Írta: Kerner Tibor

Copyright © Kerner Tibor, 2011
Minden jog fenntartva!

Készítette:
www.konyvmuhely.hu

ISBN 978-963-239-058-1

TARTALOMJEGYZÉK

I. HOGYAN PROGRAMOZD A SIKERT	
1. Sebezhetetlen énkép kialakítása	11
2. Út a csúcsra: pozitív gondolkodás	33
3. Tíz pozitív alapattitűd	43
4. A problémák szerete	51
5. Gyógyír attitűdproblémákra	58
II. KULCS A 21. SZÁZADHOZ: ÉRZELMI INTELLIGENCIA	
1. Az IQ alkonya	65
2. A Gardner-féle hét intelligenciatípus	73
3. Érzelmi intelligencia az emberi kapcsolatokban	78
4. Érzelmi intelligencia a kommunikációban	87
III. SIKERGYILKOSOK	
1. Zavar az emeleten: irracionális gondolkodásmód	99
2. Romboló érzelmek tombolása	105
3. A zártosztály elindul: életünk nehéz emberei	124
4. Nehézember-elhárító fegyver #1: asszertivitás	131
5. Nehézember-elhárító fegyver #2: verbális önvédelem	137
6. Prolí-alkalmazotti gondolkodásmód	146
IV. AZ LÉGY, AKI VAGY!	
1. A célok kitűzésének művészete	157
2. Az énkép felturbózása	173
3. Mentális állóképesség-növelő program	183
4. A végső cél: a boldogság	197

MELLÉKLETEK

Önbecsülés Teszt	205
Önbecsülés Teszt kitöltési útmutató	207
A fejlődés regénye	208
Optimista Kódex	209
CSAK MA	210
Mentális Állóképesség-növelő Program	212
Megerősítések	213
Stressz-szint kérdőív	214

IRODALOMJEGYZÉK	217
-----------------	-----

I. RÉSZ

**HOGYAN PROGRAMOZD
A SIKERT**

ELSŐ FEJEZET

SEBEZHETETLEN ÉNKÉP KIALAKÍTÁSA

MIÉRT BOLDOGTALAN A MAGYAR?

*„Tetveinktől ellepetten, elgyengülten várjuk,
hogy mit kezd velünk más népek sorsa.”*

Németh László

A Gallup Intézet 2005 és 2009 között 155 országra kiterjedő közvélemény-kutatást végzett. A felmérés célja annak megállapítása volt, hogy az emberek mennyire elégedettek életükkel.

A válaszadókat három csoportba sorolták: elégedett és optimistán tekint a jövőbe (prosperál), küzdelmesen bár, de boldogul (küzd), illetve tehernek éli meg életét és nem gondolja, hogy a jövő pozitív változást fog hozni (szenved). Az országokat a prosperálók százaléka szerint rangsorolták.

Dánia végzett az élen, 82% prosperáló, 17% küzdő és 1% szenvedő lakossal. Az első 25 helyre zömében fejlett nyugati országok kerültek, a három kategóriában 50-60%, 40-50%, illetve 2-4% között mozgó értékekkel.

Magyarország a lista 103. helyén található. A magyarok 13%-a érzi prosperálónak életét, 53%-uk küzd, 34%-uk pedig elviselhetetlennek és remény nélkülinek látja a világot, vagyis szenved. Ez utóbbi csoport aránya csak 4 ország esetében magasabb, mint nálunk (Burundi, Haiti, Grúzia és Bulgária). A „boldogságlistán” Magyarország mögött zömében afrikai és ázsiai országok állnak, a nyomorszintet csak kevéssel meghaladó életszínvonallal.

A fenti eredményt több más kutatás is megerősítette. Ilyen például a NEF (New Economics Foundation) független brit közgazdasági elemző cég 22 európai országra kiterjedő felmérése, amelyben szintén az emberek boldogságszintjét vizsgálták. Ebben Magyarország a huszadik. Mögöttünk csak Bulgária és Ukrajna.

Az elkészerítő számokat mindennapi tapasztalataink is alátámasztják. Savanyú arcok az utcán, a munkahelyen, a családi asztalnál; rosszkedv és pesszimizmus mindenütt. A kifogást mindennap halljuk: ilyen az ország helyzete, mire fel vagyunk boldogok?

Az ország helyzete azonban nem ilyen. Az ENSZ minden évben közreadja a világ országainak fejlettség szerinti rangsorát. A HDI (Humán Fejlettségi Mutató) szerinti sorrend figyelembe veszi az országok egészségügyi és oktatási színvonalát, a bruttó nemzeti termék nagyságát, az életszínvonalat és sok más, objektív, mérhető tényezőt.

A 169 országot elemző 2010. évi jelentés szerint Magyarország a világ 36. legfejlettebb állama. A vagyoni egyenlőtlenségek kiszűrésével készült listán még jobb a helyzet: a 25. helyen állunk.

A tények tehát azt mutatják, hogy Magyarország nagyon is élhető hely. Ha ez így van, akkor

- Miért érzi minden harmadik magyar kilátástalannak az életét?
- Miként lehetséges, hogy a külvilág jónak látja helyzetünket, mi magunk pedig nem?
- Mi lehet az igazi oka a magyarok pesszimizmusának?

AZ ÖNBIZALOMHIÁNY TÜNETEI

„Emlékezz arra, hogy boldogságod nem függ attól, hogy ki vagy, vagy mid van, csupán attól, hogy mit gondolsz minderről.”

Dale Carnegie

A múlton nem tudunk már változtatni, a jelenen azonban igen. A társadalom átalakítását magunkkal kell kezdeni. Ha nagyobb önbizalmat akarunk, az első lépés a kiinduló helyzet pontos felmérése, hogy reális képet kapjunk a probléma nagyságáról. Kérlek ezért, lapozz most a könyv végére és töltsd ki az Önbecsülés Tesztet a 205. oldalon!

A teszt kitöltésekor legyél teljesen őszinte magaddal! Magunkat nincs értelme becsapni. Kontrollként minden esetben töltesd ki a kérdőívet legalább egy olyan emberrel, aki nagyon jól ismer téged.

Most, hogy megvan az eredmény, nézzük meg az önbizalomhiány tüneteit! Olvasás közben gondold végig, rád mennyire igazak az alábbiak!

Az ingatag önbecsülés, a sérült önbizalom és a torzult énkép – összefoglaló néven: önbizalomhiány – tünetei sokszor nem egyértelműek. Annak érdekében, hogy működni tudjunk a világban, elménk sokszor megcsal minket. Az önigazolás, az elfojtás és a tagadás gyakran áll útjában igazi önünk megismerésének. Miközben olvasod az alábbi listát, gondoldj erre!

AZ ÖNBIZALOMHIÁNYOS EMBER

- **Testbeszéde erőtlen.**

Testtartása görnyedt; mintha mindig terhet cipelne.

Arckifejezése komor, fáradt.

Szemeiből hiányzik a tűz.

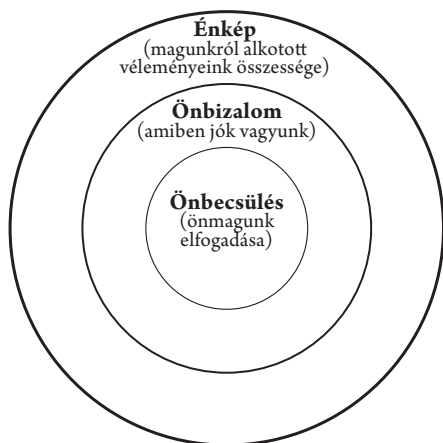
Kézfogása erőtlen, lagymatag.

Mozgása lassú, tétova.

ÖNBIZALOM ≠ ÖNBECSÜLÉS ≠ ÉNKÉP

„Az emberek gyakran mondják valakiről,
 hogy még nem találta meg önmagát.
 De az ember nem megtalálja, hanem megteremti magát.”
 Thomas Szász

Az előzőekben egymás szinonimájaként használtunk három fogalmat: az énképet, az önbizalmat és az önbecsülést. Nézzük meg most a három fogalom viszonyát egymáshoz. Képzeld el három koncentrikus kört! A külső kör reprezentálja az énképet, a középső az önbizalmat, a legbelső az önbecsülést (1. ábra).



1. ábra: Énkép – Önbizalom – Önbecsülés

Az önbecsülésed abból fakad, aki VAGY. Egy értékes EMBER. Ezt soha senki nem veheti el tőled. Ahogy Viktor E. Frankl, a logopédia atyja, auschwitz-i túlélő írja *...és mégis mondj igent az életre!* című köny-

vében: bármilyen körülmények közé kerülünk is, gondolatainkat és attitűdünket mindig mi választjuk meg.

Önbecsülésed nem függhet külső dolgoktól, hiszen belső lényeged mindig változatlan marad. Ennek az egyszerű alapelvnek a megértése és elfogadása sok ember számára okoz nehézséget. Csak gondold végig: ha önbecsülésedet külső dolgokhoz kötöd – a bankszámlád nagyságához, a házadhoz, az autódhoz, a fiatalságodhoz, a kapcsolataidhoz, a beosztásodhoz vagy a jövedelmedhez –, akkor kudarca ítéled magadat! Ha ezeket elveszítéd, mi marad?

A középső kör az önbizalom. Tegyük fel, van egy elegáns autód, nagy házad, sokat keresel és nagyon jó vagy a szakmádban. Nagy az önbizalmad. Ez jó. De ha az önbecsülésed ezektől függ, nagy bajban vagy. A kocsid ellophatják, a házad leég, a vállalkozásod tönkremehet, a pénzedet elveszítheted. Sokakkal meg is történik mindez. Ne külső dolgokra fókuszálj hát, hanem belső éned fejlesztésére! Ez megteremti majd a többi is, amire vágsz.

A külső kör az énkép, ami a magunkról alkotott véleményeink összessége. Ebből amire büszkék vagyunk, abból származik önbizalmunk. Az énkép többi része azok a dolgok, amelyekben közepesek vagyunk, vagy netán egyenesen rosszak.

A gyenge énkép azt jelenti, hogy az önbizalom köre rendkívül kicsi. Ha az önbecsülés köre nagy, akkor ez nem okoz gondot. Azonban ha az önbecsülés és az önbizalom is csekély, annak összeomlás a vége.

A katasztrófa ilyenkor gyorsan bekövetkezik. A Lake Peigneur egy három méter mély, 5 km² területű tavacska volt az USA Louisiana államában. A környező erdőkkel együtt igazi horgászsparadicsomnak számított. 1980. november 20-án, a szép őszi időben kirándulók népesítették be a partját, akik döbbenet fgyelték az eseményeket.

A Texaco olajtársaság próbafúrásokat végzett a tó medrében és hibás számítások miatt a 36 cm-es átmérőjű fúrófej átszakította a tó alatti sóbánya boltozatát. A víz irtózatos erővel nyomult be a bányába. A hatalmas örvény mindent magába szippantott: a fúrótornyot, teherautókat és egy kis szigetet is. A környező földekből és erdőkből 26 hek-

tárnyi (!) tűnt el a lyukban. Mindenkit sikerült evakuálni, csak három kutya veszett oda.

Az alacsony önbecsülésű ember élete is így tűnik el a külső események – munkahely elvesztése, válás, súlyos betegség, vagy más csapások – okozta „lyukban”. Ásd ki a kutat, amíg nem vagy szomjas! Amikor nincsen válsághelyzet, akkor növeld meg az önbecsülés körét! Ha megteszed, nem lesz életednek olyan eseménye, ami tartósan kizökkent lelki nyugalmadból. A „kutatás” első lépése a pozitív gondolkodás elsajátítása.

MÁSODIK FEJEZET

ÚT A CSÚCSRA: POZITÍV GONDOLKODÁS

KISPESTTŐL A VILÁGHÍRIG

*„A világ szabad utat ad annak az embernek,
akinek szavai és tettei azt mutatják, hogy tudja, hová tart.”*

Napoleon Hill

1960. május 18-án a glasgow-i Hampden Park stadionjának gyepén 135 ezer tomboló néző előtt Európa két legjobb klubcsapata játszott Bajnoksapatok Európa Kupája döntőt: az Eintracht Frankfurt és a Real Madrid. A Real színeiben – aznap tiszta fehérben – lépett pályára a világ akkori talán két legjobb játékosa: Alfredo Di Stefano és Puskás Ferenc.

A mérkőzés ma már futballtörténelem. A Real briliáns játékkal 7:3-ra verte a Frankfurtot. Puskás négy gólt lőtt. BEK-döntőben soha senki nem tudta ezt a teljesítményt megismételni. Pancho – ahogy ott neveztek – a Reallal összesen három BEK-et nyert. Ő lett a Real Madrid egyik legnagyobb legendája.

Klasszikus sikertörténet, gondolhatnánk. Az út azonban nem volt mentes a zökkenőktől. Puskás az Aranycsapat két másik világklasszisával, Kocsis Sándorral és Czibor Zoltánnal 1956-ban elhagyta az országot, korabeli szóhasználatlál élve disszidált. Puskás a FIFA-tól (Nemzetközi Labdarúgó Szövetség) két év eltiltást kapott. 29 évesen elvesztette a hazáját és a munkáját. Nyelveket nem beszélt és egyetlen dologhoz értett csak: a focihoz.

Amikor Santiago Bernabeu 1958-ban leszerződtette, 16 kiló súlyfelesleg volt rajta és több mint egy éve nem játszott. A sztárok, Di Stefano, Gento és a többiek ellenségesen fogadták. Ekkor történt a csoda.

Puskás néhány hét alatt leadta a súlyfelesleget, edzésbe állt és nem-sokára régi formájában tűndökölt. 31 éves volt ekkor; a legtöbb focista ilyenkor már a visszavonuláson gondolkodik. Puskás ezután érte el pályafutásának talán legnagyobb sikereit. Az aktív játékot 1966-ban, 39 évesen (!) hagyta abba.

MI A POZITÍV GONDOLKODÁS?

„Nemzedékem legnagyobb felfedezése, hogy gondolkodásunk megváltoztatásával képesek vagyunk megváltoztatni életünk külső körülményeit.”

William James

Kevesen képesek a mentális állóképesség olyan szintjére eljutni, amilyenre Puskásnak sikerült. A sikerorientált gondolkodást azonban mindenki képes elsajátítani.

A pozitív gondolkodás nem más, mint optimista hozzáállás – attitűd – a világ dolgaihoz. Ez azonban nem jelenti a valóság tagadását. Ha valami borzasztó, az borzasztó. Ha Szomáliában polgárháború van és emberek hálnak meg, az szörnyű dolog és ezt kimondani nem negatív gondolkodás. Ha elkap egy zivatar és öltönyben bőrig ázom, nem fogom azt mondani, hogy ez fantasztikus, mert nem az.

A pozitív gondolkodás azt jelenti, hogy szembenézünk a tényekkel és elfogadjuk azokat. Ha azonban nem tetszenek a tények, nem hagyjuk, hogy ez földbe döngölgjön, hanem töretlen optimizmussal bízunk abban, hogy van megoldás a problémára; a dolgok előbb-utóbb jóra fordulnak.

Pozitív attitűddel pár év alatt többet érhetünk el, mint negatív gondolkodással 10-20 év alatt. A siker képlete így áll össze: első lépésként pozitív attitűd kialakítása, majd pedig ennek alkalmazása konkrét céljaink elérésére.

A POZITÍV GONDOLKODÁS 10 ALAPTÖRVÉNYE

1. A vetés-aratás törvénye

Ez a világegyetem egyik legfontosabb működési elve. Hívják még a kauzalitás, vagy az ok-okozat törvényének is. Először Arisztotelész fogalmazta meg i.e. 350 körül.

Az ókori görögök abban hittek, hogy az olümposzi istenek határozzák meg kényük-kedvük szerint a földi élet történéseit. Arisztotelész mutatott rá először, hogy ez nincs így; minden okkal történik. Ha látunk valamit megtörténni a világban – az okozatot –, akkor biztosak lehetünk abban, hogy egy konkrét ok indította el a hozzá vezető eseményláncolatot.

Ma már ebben semmi meglepő nincsen, akkor azonban ez a gondolat forradalmian újnak számított, és az emberiség történetében korszakváltást jelentett. Nem árt azonban, ha most is – 2400 évvel később – újra meg újra emlékeztetjük magunkat erre az alapelvre.

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

A vetés-aratás törvényének három altörvénye:

- *Először vetsz, utána aratsz.*
A sorrend nem felcserélhető; semmit nem adnak ingyen.
- *Azt aratod, amit vetettél.*
Ha gyűlöletet ültettél, gyűlöletet aratsz; ha szeretetet adtál, szeretetet fogsz visszakapni.
- *Többet aratsz, mint amennyit vetettél.*
Mindent, amit adtál, megsokszorozva fogsz visszakapni.

II. RÉSZ

**KULCS A 21. SZÁZADHOZ:
ÉRZELMI INTELLIGENCIA**

ELSŐ FEJEZET

AZ IQ ALKONYA

IDEJÉTMŰLT ISKOLARENDSZER

*„Nem a legerősebb és nem a legokosabb marad életben,
hanem az, aki leginkább képes a változásra.”*

Charles Darwin

Korábban már esett szó arról, hogy mennyire felgyorsultak a világban a változások. Az emberi civilizációk évezredekig mezőgazdasági társadalmak voltak; földműveléssel foglalkozott a legtöbb ember. A kezdetleges eszközökkel még így sem tudtak mindig elegendő élelmiszert termelni, gyakoriak voltak az éhínségek.

Az ipari forradalom mindezt megoldotta. Az új technológiák bevezetésével nagyságrenddel kevesebb ember kellett a földekre. A feleslegessé vált munkaerő átáramlott az iparba. A gépek egyre bonyolultabbak és drágábbak lettek, képzetlen emberek már nem tudták működtetni őket. Megnőtt az igény az iskolák iránt.

A mai iskolarendszer őse a 19. században jött létre, Magyarországon nagyrészt a kiegyezés (1867) után. Az elmúlt 150 évben a rendszert folyamatosan reformálták, azonban elveit, módszereit és a tantárgyakat tekintve gyakorlatilag változatlan maradt. Konkrét szakmákra specializálódott tömegtermelésről van szó, ami a 20. század legnagyobb részében teljesítette funkcióját, de mára az idő túllépett rajta.

A változó világ követelményeihez való alkalmazkodás fontosságát az állatok is felismerték. A klasszikus történet szerint modern erdei iskolát nyitottak, és tantárgyaknak a következőket választották: futás, mászás, úszás, repülés.

A kacsza jónak bizonyult az úszásban, futásból viszont korrepetálásra szorult. A sok futástól azonban kisebesedett a lába, és emiatt jegyei úszásból is leromlottak. A nyúl toronymagasan osztályelső lett futásban, de az úszóedzésektől idegösszeomlást kapott, és ki kellett hagynia a félév hátralevő részét.

A mókus kiváló volt mászásban, a logika azonban nem volt az erőssége és nem értette, hogy a repülés miért csak a földről indulva érvényes. Túlerőltette magát, vízsga közben görcsöt kapott és megbukott.

A sas mindig elsőként jutott fel a fa tetejére, ezért mászásból ötöst kapott, de össze kellett miatta hívni a tantestületet, mert nem a tankönyvben előírt módszereket használta. Az ötöst megtarthatta, azonban igazgatói intőt kapott rossz magaviselet miatt, és beutalták az iskolapszichológushoz.

Év végén az angolna lett az osztályelső: úszásból csillagos ötöst kapott, a többiből elégségest, azonban még így is az ő átlaga lett a legmagasabb. Simulékony természete miatt minden tanár nagyon megkedvelte, így repülésnek elfogadták, amikor leesett a vízbicikliről.

A vakond fellebbezett diszkrimináció miatt, mert az ásást nem vették fel a tantárgyak közé. Később a borzzal és a hörcsöggel magániskolát alapított.

Az állatok szerencsére nem csinálták meg ezt a bizonyos erdei iskolát, csak mi, emberek próbáljuk meg hasonló logika szerint működtetni saját tanintézményeinket. Gondoljuk csak végig: mi az, amit az általános iskolák és a gimnáziumok tanítanak? Matematika, fizika, kémia, biológia, magyar, történelem, földrajz, rajz, ének. Mindenkinek mindent ugyanúgy.

Milyen tantárgyakra lenne szükség a 21. században a boldoguláshoz? Emberi kapcsolatok, időgazdálkodás, értékesítés, párkapcsolat, önbizalom-fejlesztés, pozitív attitűd, pénzügyi intelligencia, egészséges életmód.

NEGYEDIK FEJEZET

ÉRZELMI INTELLIGENCIA A KOMMUNIKÁCIÓBAN

*„Semmi nem tárja fel jobban egy ember jellemét,
mint az, hogy min tud nevetni.”
Johann Wolfgang von Goethe*

Mark Twain kortalan regényében Tom Sawyer a kerítés lefestését kapja büntetésnek Polly nénitől. Barátai jót mulatnak rajta, de Tom méltóságteljesen csak annyit mond: „Ez nem munka! Azt hiszitek, hogy az ember mindennap meszelhet kerítést?” A fiúk, ezt hallva, addig könnyörögnek neki, amíg őket is engedi festeni. Nem ingyen: természetesen egy ilyen kiváltságnak ára van.

Mire a harminc méter hosszú és három méter magas kerítést háromszor lemeszelik a gyerekek, Tom többek között a következőkkel gazdagodik: egy alma, egy papírsárkány, egy döglött patkány (madzaggal, hogy a fej fölött forgatható legyen), tizenkét golyó, egy fél szájharmonika, egy pár ebihal, egy félszemű macskakölyök, egy rézkilinc, egy bicskanyél és négy darab narancshéj. Mi pedig azzal a megfizethetetlen tapasztalattal leszünk gazdagabbak, hogy az érzelmi intelligencia valóban nélkülözhetetlen a boldoguláshoz.

Ha kommunikációban érzelmileg intelligens akarsz lenni, tedd a következőket:

✓ **Köszönj előre!**

Az egyik legnagyobb modortalanság, ha valaki nem köszön. Ha pedig nem köszön VISSZA, akkor bekerül a *havasi gyopár* kategóriába, ahonnan nehéz kikerülni.

III. RÉSZ

SIKERGYILKOSOK

ELSŐ FEJEZET

ZAVAR AZ EMELETEN:
IRRACIONÁLIS GONDOLKODÁSMÓD

*„Könnyebb elhinni egy hazugságot, amit ezerszer hallunk,
mint egy igazságot, amit eddig még sosem hallottunk.”*

Robert Lynd

Ahogy az önbecsülés, az önbizalom és az érzelmi intelligencia kaptalálni tud minket a siker felé, úgy a sikergyilkosok blokkolják utunkat. A négy fő sikergyilkos:

- irracionális gondolkodásunk,
- negatív érzelmeink,
- a környezetünkben levő nehéz emberek, és
- a proli-alkalmazotti gondolkodásmód.

Az irracionális gondolkodás a valóság eltorzítása, téves értelmezése. A következő tíz típusa létezik:

1. Szélsőséges gondolkodás

A szélsőségekben gondolkodó ember számára minden fekete vagy fehér. Csak a két szélső pólust ismeri. Nincsenek átmenetek. Az embereket két kategóriára osztja: akiket szeret, és akiket utál. Angyal vagy ördög. Obi-Wan Kenobi vagy Darth Vader. Barát vagy ellenség.

Ha hajlamos vagy a szélsőséges gondolkodásra, emlékeztess magad:

- A dolgoknak van köztes állapota is. A hőmérő nemcsak hideget és meleget mutat, hanem a hőmérséklet pontos értékét.

- Tanulj meg „is-is” kategóriákban gondolkodni! Két ellentétes, egymásnak látszólag ellentmondó dolog is igaz lehet egyszerre. Semmi sem csak jó, vagy csak rossz.

2. Téves általánosítás

Az egyetemen ismeretterjesztő előadást tartanak alkoholistáknak. A professzor egy üvegedénybe tiszta alkoholt önt, egy másikba tiszta vizet. Mindkettőbe egy-egy földgilisztát tesz. Kis idő után az alkoholba helyezett giliszta elpusztul; a másik vígan úszkál tovább. A professzor megkérdezi:

– Nos, uraim! Mit gondolnak, mi ebből a tanulság?

Hátulról egy borízú hang:

– Inni kell, hogy kimenjenek a kukacok!

Téves általánosításról akkor beszélünk, amikor egy elszigetelt eseményből olyan konklúziót vonunk le, ami logikusan egyáltalán nem következne belőle:

- Egy képviselő ittas vezetéséről szól egy hír: „A politikus mind gazember. Azt hiszik, a törvény felett állnak!”
- Nem sikerül valami úgy, ahogyan szeretnénk: „Ezt nem hiszem el, mindig elszúrom!”
- Két nyár egymás után nagyon forró: „Biztos az atom! Tíz év múlva itt fogunk megsülni!”

Emlékeztess magad:

- A világ dolgai – beleértve az embereket is – bonyolultak és sokfélék. Ne általánosíts!
- Igyekezz perspektívában nézni az esetet! Biztos, hogy MINDIG ez történik? Biztos, hogy MINDIG igaz? Biztos, hogy ez következik belőle?

HARMADIK FEJEZET

A ZÁRTOSZTÁLY ELINDUL: ÉLETÜNK NEHÉZ EMBEREI

NEHÉZ EMBEREK KEZELÉSE

„Nincsenek áldozatok, csak önkéntesek.”

Lillian Glass

Az emberi kapcsolatok kezelésének klasszikus módszerei, mint amiket például Dale Carnegie tanít, csak akkor vezetnek eredményre, ha a másik ember együttműködő. Az emberek 10-15%-a azonban manipulatív, másokat kihasználó, ún. „nehéz” ember. (Ez a szám nemzetközi adat. Becslésem szerint Magyarországon a nehéz emberek aránya 30-35%.)

A problémás emberek három módon okozhatnak kárt. Egyrészt cselekedeteikkel, másodsorban önbecsülésünk lerombolásával, harmadrészt azzal, hogy fokozatosan átvesszük viselkedésmintáikat. Mi is nehéz emberré válunk.

A nehéz ember nem alkalomszerűen „nehéz”, hanem ilyen a személyisége. Nem tudjuk megváltoztatni. Nekünk kell megváltoznunk, hogy ellen tudjunk állni negatív hatásának. Az első lépés, hogy megtanuljuk őket felismerni.

A nehéz emberek két fő típusa a veszélyes és az idegesítő. Vizsgáljuk meg először a veszélyeseket!

VESZÉLYES NEHÉZ EMBEREK 8 TÍPUSA

1. Szarkasztikus-szadisztikus

Ez a torzult személyiségű ember első pillantásra, sőt még a másodikra sem látszik veszélyesnek. Taktikájának lényege, hogy mosolygó arccal tesz rád valamilyen ártatlan(nak tűnő), vicces megjegyzést. Ettől szarkasztikus.

Szadisztikus, mert megjegyzéseinek az a célja, hogy nevetségessé tegyen. Ha közönség is van, a szadisztikus-szarkasztikus akkor érzi magát elemében. Mivel megjegyzései tényleg viccesek, az emberek jól szórakoznak a károdra. Később döbbensz rá, hogy bohócot csináltak belőled. Önbecsülésed a bányabéka füle alá kerül.

Ha rájössz, hogy a bőrödre megy a játék és felelősségre vonod, annyit mond: „Csak vicceltem”, és ha továbbra is ki vagy kelve magadból, akkor nem érted a humort. Célja, hogy piszkálódó, élcelődő megjegyzéseivel és beszélásaival kibillentessen lelki egyensúlyodból. Viselkedésének igazi oka, hogy neheztel rád, de ezt nem meri, vagy nem akarja megmondani. Önbecsülése alacsony, viselkedésével sérült önértékelését szeretné takargatni.

2. Verbális Tank

Ez a típus nyíltan veszélyes és ezt nem is rejti véka alá. Célja, hogy megfélemlítse környezetét. Csak az történhet, amit ő akar. Aki útban van, azon átgázol. Türelmetlen, mindig nyerni akar, és dühös, ha akadályoztatva érzi magát.

Beszédstílusa parancsolgató, fenyegető; vakkantás-szerű rövid mondatokban kommunikál, mint egy kiképző őrmester. Nem is tud talán normál hangon beszélni. Hol mesterségesen, vészjóslóan halk, hol pedig ordít.

Érzelmi megfélemlítéssel manipulál: dühkitörésekkel, bosszúállással, fenyegetésekkel. Mindig kész a robbanásra. A Verbális Tankban rendkívüli belső feszültség és mélyen gyökerező düh van, ezért közveszélyes. Menekülj!

3. Büntudat generátor

A büntudat generátor általában családon belül fejt ki romboló tevékenységét. Folyton régi emlékeket hoz elő, olyan helyzeteket, amikor valamiben hibáztunk, kudarcot vallottunk, megbántottunk valakit, vagy nem az ő akarata szerint cselekedtünk. Ennek a típusnak a

ÖTÖDIK FEJEZET

NEHÉZEMBER-ELHÁRÍTÓ FEGYVER #2:
VERBÁLIS ÖNVÉDELEM

VERBÁLIS ÖNVÉDELEM ALAPJAI

*„Az ellenséged pont attól fél,
amivel téged próbál megfélemlíteni.”*
Eric Hoffer

Az asszertivitás mellett a nehéz emberek elleni védekezés másik fegyvere a verbális önvédelem. Mielőtt megnézzük a konkrét technikákat, tekintsünk át először néhány alapvető tényre a verbális támadásokkal kapcsolatban!

✓ **Verbális támadások leggyakoribb formái:**

- ugratás
- gúnyolódás
- destruktív kritika
- büntudat ébresztés
- manipulálás
- sértegetés
- megfélemlítés
- fenyegetés
- dühroham

✓ **A nehéz emberek tudatosan hajtják végre támadásaikat.**

Ne gondold, hogy véletlen volt! Ha legalább kétszer előfordul az agresszív viselkedés ugyanattól az embertől, arra a személyre fokozottan ügyelj! Amennyiben jó ideig nem történik semmi: csak

rossz napja volt. Ha rövid időn belül a támadás harmadszor – vagy még többször – is megismétlődik: agresszorral állsz szemben.

✓ **A verbális támadások megölik a lelket, az önbecsülést és a méltóságot.**

Soha ne becsüld le a negatív szavak hatalmát! Ami elhangzik, az kivétel nélkül bekerül a tudatalattiba, ott megmarad és kifejti romboló hatását.

✓ **A verbális támadók pszichikai problémákkal küzdenek.**

Lelkileg egészséges és kiegyensúlyozott embernek nincsen szüksége arra, hogy másokat megtámadjon és manipuláljon.

✓ **Ha verbális támadás ért, mindig reagálj valamit!**

Ne hagyd figyelmen kívül a támadást, mert minden alkalommal sérülni fog egy kicsit az önbecsülésed!

✓ **Ne próbálj hasonló stílusban visszavágni!**

Egyrészt nem célunk, hogy az ő szintjére alacsonyodjunk le. Másrészt a támadó ezt gyakorolta egész életében, nincs esélyed, ez neki hazai pálya. Az igazi megoldás az, hogy máshogy reagálsz, mint amire számít.

✓ **Ne kérdezd, hogy miért csinálja!**

Úgyis tudjuk: így manipulál másokat. Azt se mondd neki, hogy nem tisztességes, amit csinál! Úgyis letagadja. Az empátia szó nincs a szótárában.

✓ **Az egyedüli megoldás, ha MEGVÁLTOZOL.**

Ha ez megtörténik, a taktikája hatástalan lesz. Ekkor átmegy máshoz, akit könnyebb áldozatnak vél és a verbális támadásokat ellene folytatja.

✓ **Ne adj ki áldozatjeleket!**

Az áldozat körül csökkent erőtér van. A támadó ezt keresi, éppúgy, ahogy a leopárd az antilopcsapat legsebezhetőbb tagját igyekszik elejteni.

IV. RÉSZ

AZ LÉGY, AKI VAGY!

ELSŐ FEJEZET

A CÉLOK KITŰZÉSÉNEK MŰVÉSZETE

MIÉRT VAN SZÜKSÉG CÉLOKRA?

*„A siker egyenlő a célokkal.
Minden más csak magyarázat.”
Brian Tracy*

Arisztotelész óta tudjuk, hogy az ember teleologikus, vagyis célkövető lény. Kevésbé tudományosan: olyan, mint a bicikli; csak ha mozgásban van, akkor képes egyensúlyban maradni.

Gondold végig, mikor voltál a legboldogabb életedben? Azt fogod találni, hogy amikor valamilyen konkrét cél felé haladtál. Tapasztalatból tudjuk, hogy a hön áhított cél elérésekor gyakran csak nagy ürességet érzünk. Mikor érezzük magunkat megint jól? Ha kitűztünk egy újabb célt és annak megvalósításán dolgozunk.

A nyugdíj ezért már a definíció szintjén ellentmondásban van az emberi természettel: miért kellene abbahagyni egy olyan tevékenységet, amit szeretünk, csak azért, mert valahol valaki kitalálta, hogy ezt kell tenni 60-62-65 éves kor után?

Sok ember kritika nélkül elfogadja a nyugdíj gondolatát; már alig várja a napot, amikor már nem kell végre munkába járnia. És amikor eljön a nagy Nap, akkor döbben rá, hogy csapdába került; feleslegesnek érzi magát, inni kezd vagy naphosszat a tétét nézi.

Ne hagyd, hogy ez megtörténjen veled! Célkövető mechanizmusok vagyunk, mindig kell valamilyen cél felé haladnunk. A BOLDOSÁG nem a célba érkezés, hanem az utazás módja.

Bizonyos értelemben a cél nem más, mint a természet finom eszköze arra, hogy az úton tartson minket. Az élet végső értelme a lélek

fejlődése, de kit lehet ezzel motiválni? Házat akarunk, autót, pénzt, utazásokat, hírnevet és még ezer más dolgot. Miközben azonban ezek megszerzésén dolgozunk, folyamatosan fejlődünk lelkiekben is.

Olyan ez, mint a szerelem. A szerelmes ezer akadályt legyőz, hogy szíve választotta az övé lehessen. De meddig tart a szerelem? Ha szerelmes vagy: **ÖRÖKKÉ!** A valóságban – jó esetben – nagyjából két évig. Ez az idő azonban pontosan elég ahhoz, hogy meglegyen az esküvő és megszülessen a következő generáció. Így van összerakva a világ, még akkor is, ha a csíkos könyvekben mást olvastál. A célok ugyanígy működnek. Csak a gyereket lelki fejlődésnek hívják.

Célok nélkül csak sodródunk az életben, mint a hajó iránytű nélkül. Mint az az ember, aki felfelé szalad a lefelé tartó mozgólépcsőn. Úgy érzi, hogy halad, pedig ez csak illúzió: a mozgás nem jelent automatikusan előrejutást. A célok adnak lelkesedést, energiát és motivációt, hogy igazán fejlődni tudjunk.

A CÉLKITŰZÉS 10 ALAPTÖRVÉNYE

*„A siker a megélt pillanat; maga az élet.
A szépség, az öröm és a béke perceinek élvezete.
A siker nem a végállomás, amit majd egy szép napon elérünk.
A siker maga az utazás.”
Jennifer James*

Az alábbi törvények egy részéről korábban már esett szó más összefüggésben. Most kifejezetten a célok szempontjából nézzük meg őket:

1. Az ok-okozat örvénye

A vetés-aratás vagy hatás-ellenhatás törvénye kimondja, hogy élet-körülményeinket elménkbe programozott céljaink hozzák létre. Előbbi az okozat, utóbbi az ok.

MÁSODIK FEJEZET

AZ ÉNKÉP FELTURBÓZÁSA

Most érkeztünk el azokhoz a konkrét stratégiákhoz, amelyekkel énképünket pozitív irányban tudjuk átalakítani. Ne várj azonban varázspirolákat, vagy csodarecepteket!

A lélek tudománya nem olyan, mint a matematika; nincsenek pontosan számszerűsíthető eljárások és levezetések. Inkább rá kell érezni dolgokra, kitartóan dolgozni és hinni önmagadban!

TURBÓ #1 – A MÚLT

✓ **Tárd fel a gyerekkori mintákat!**

*„Nincsenek véletlenek, csak olyan cél és értelem,
amit még nem sikerült megértenünk.”*

Deepak Chopra

Mi történt gyerekkorodban, aminek köze lehet mai énképedhez? Milyen volt a viszonyod szüleidhez? Történt-e konkrét esemény, ami törést okozott?

Válaszaidat vedd össze a korábbiakban tanult alapelvekkel, törvényekkel és irracionális gondolkodási mintákkal! Térképezd fel a múltadat, hogy tudjad, hol kell változtatnod!

✓ **A sikertelen próbálkozásokat töröld, csak a sikeres alkalmakra emlékezz!**

*„Legnagyobb sikereink közvetlenül legnagyobb
csalódásaink után történnek meg.”*

Henry Ward Beecher

Tegyél úgy, mint a humorista, aki kimegy a színpadra 100 poénnal és azt az ötöt tartja meg belőlük, amire a közönség jól reagált! Legközelebb csak ezt az ötöt mondja el és hozzávesz még 95 újat. Ezt a folyamatot ismételve, 20 alkalom után lesz 100 jó vicce. És az 1900 rossz? Azokat elfelejti és soha többé nem gondol rájuk.

✓ **„Tanulj ki” rossz szokásaidból!**

Félelmünk a kudarctól és a visszautasítástól tanult szokás. Ez fantasztikus hír, hiszen ahogy „beletanultál”, úgy „ki is tanulhatsz” belőle! Korlátainkat legtöbbször szüleink ültetik belénk gyermekkorunkban. Ugyanazt kell csinálnunk, amit ők, csak ellenkező előjellel, és semlegesíteni tudjuk a negatív hatást.

✓ **Ne elemezgesd és ne kritizáld folyton magadat!**

*„Ha gödörben vagy, az első dolog,
hogy hagyj abba az ásást!”*

Anonymus

Sokan hajlamosak vagyunk arra, hogy folyton mérlegre tegyük magunkat: mit csináltunk jól és mit rosszul; újra meg újra.

Az önelemzés ideje évente egyszer van. Tűzz ki célokat és haladj azok irányába! Tervezz, de ne tervezz túl!

✓ **Ne a múltbeli szerepeidnek megfelelően reagálj!**

Cervantes halhatatlan klasszikusa a Don Quijote. A belőle készült filmváltozat, a *Man of La Mancha* az optimizmus és a pozitív gondolkodás filmvászonra álmódott himnusza. Don Quijote, a magát középkori lovagnak képzelő vidéki nemes hűséges fegyverhordozójával, Sancho Pansával megérkezik egy lerobbant útmenti fogadóba, amit képzelete azonnal elvarázsolt kastéllyá alakít.

A fogadóban találkozik Aldonzával, a kocsmároslánnyal, akit mindenki lenéz, mert az átutazó öszvérhajcsároknak gyakran tésztét is áruba bocsátja. Don Quijote számára azonban ő Dulcinea del Toboso, a kastély úrnője; imádatának és csodálatának tárgya.

HARMADIK FEJEZET

MENTÁLIS ÁLLÓKÉPESSÉG-NÖVELŐ PROGRAM

*„A siker nem mérhető dolog, nem olyasvalami,
amit magunkra ölthetünk,
vagy amit bekeretezve a falra akaszthatunk.
A siker az a mély meggyőződés, hogy azzá váltunk,
akivé válnunk kellett: igazi önmagunkká.”
George Sheehan*

Most már közel járunk. Ha minden eddig tárgyalt módszert sikeresen tudsz alkalmazni, rövidesen tapasztalni fogod a változást. Egy lépés azonban még hátra van. Ez nem más, mint egy „ütésálló” mentális állóképesség kialakítása. Ha ezt eléred, akkor semmi nem tud megállítani. Olyan leszel, mint a Terminátor második részében az alakváltoztató T-1000-es modell. Ha valami nem sikerül, csak megrázod magad és mész tovább.

POZITÍV ATTITÚD

*„Táncolni kell, Uram!
A zene majd csak megjön valahonnan!”
Alexis Zorba*

- ✓ **Dönts el, hogy minden körülmények között pozitív maradsz!**
A Nikos Kazantzakis önéletrajzi ihletésű regényéből készült *Zorba, a görög* a pozitív gondolkodás oktatófilmje. A valós világban idegenül mozgó író és a szertelen, öntörvényű, ugyanakkor csupa szív

görög világcsavargó Krétán játszódó története nagy kérdéseket feszeget: az erény, a szabadság és a halál gondolatait.

Zorbától az író megtanulja, hogy mindig az élet napos oldalát kell nézni. A bohém görög örömeiben és bánatában is egyet tesz: táncol. Amikor a városba küldik beszerző körútra, az összes pénzt elveri, de mindenkinek hoz ajándékot. Bármibe is kezd, mindent intenzíven és teljes odaadással csinál.

Lassanként az író is átveszi Zorba életigenlő filozófiáját. Amikor az összes pénze elúszik – éppen Zorba rossz ötletei miatt –, már ő javasolja: „Táncoljunk!” És a két üres zsebű férfi a tengerparton egy örült szirtakit jár.

Pozitívnak lenni minden körülmények között: ez csak egy döntés. Nem kell várnod vele, akár ebben a pillanatban elhatározhatod. Ez az egy attitűd elröplíthet a siker felé, mert általa teljesen más mentális állapotba kerülsz. A mellékletben található Optimista Kódex segít ebben.

✓ **Negatív gondolataidat cseréld pozitívrá!**

Abban a pillanatban, amikor negatív hozzáálláson kapod magad, mondd: STOP! A tanult ANG elfogási technikát alkalmazva cseréld le a negatív attitűdöt pozitívrá!

✓ **Ne gondolj arra, ami zavar, felkavar és nyugtalanít!**

Ha valami zavar minket, sokszor hajlamosak vagyunk folyton azon rágódnunk. Ezzel a viselkedéssel csak azt érzük el, hogy folyamatosan idegesek leszünk miatta.

Amikor a bölcs ember valamilyen problémával találkozik, két dolgot tehet. Ha meg tudja oldani, akkor kigondolja a legjobb megoldást, és azonnal elkezd azon dolgozni. Ha nem tudja megoldani, akkor elfogadja, és igyekszik együtt élni vele. Mindkét esetben kitörli a fejéből, és megy a dolga után. Ez a legokosabb, amit tehetünk.

✓ **Arra fókuszálj, hogy MIT akarsz!**

„Megtanultam, hogy a »lehetetlen« szót csak a legnagyobb óvatossággal használjam.”

Wernher von Braun

Italo Santellit tartják a modern kardvívás atyjának. A mester 1896-ban véglegesen Budapestre költözött és vívóakadémiát nyitott. Ami ezután következett, az a magyar sport legnagyobb siker-története.

Santelli segítségével a magyar vívók az olasz és a magyar hagyományok ötvözésével kifejlesztettek egy speciális stílust, ami évtizedekig nem talált legyőzőre. Az 1908 és 1964 közötti 12 olimpián egyéniben 11-szer, csapatban 9-szer a magyar kardvívók diadalmaskodtak. A legsikeresebb magyar olimpikont, a hétszeres olimpiai bajnok Gerevich Aladárt is Signor Santelli indította el pályáján.

Santelli jó példa arra, hogy mire képes egyetlen ember, ha tudja, mit akar, és céljára totálisan fókuszál. Amikor van egy célod, ne aggódj azon, hogyan éred majd el! Ha dolgozol rajta, a HOGYAN lépésről lépésre, szinte magától megoldódik, mert a tudatalatti az alkalmas időben szállítani fogja a programnak megfelelő megoldásokat.

✓ **Szabadulj meg az összes kifogásodtól!**

Halassy Olivérnek lehetett volna kifogása. Gyerekkorában bal lábát térd alatt levágta a villamos. Olivér azonban, ahelyett hogy valami csendes polgári foglalkozást választott volna magának, bajnok akart lenni. Sportágnak a vízilabdát választotta.

Halassy évek kitartó munkájával elképesztő fizikumot épített ki magának. A medencében mindenkit leúszott, ezért a vízilabdázás mellett levezetésként úszóversenyeken is indult. Az eredményekre nem kellett sokáig várni.

Pályafutása során Halassy Olivér vízilabdában két olimpiai aranyérme mellett háromszor nyerte meg a magyar csapattal az

MELLÉKLETEK

CSAK MA

1. CSAK MA boldog leszek.

Hiszem, hogy a legtöbb ember annyira boldog, amennyire elhárta magát. A boldogság belülről jön, nem külső dolgoktól függ.

2. CSAK MA megpróbálok alkalmazkodni az adott helyzethez.

Úgy veszem családomat, üzleti ügyeimet és szerencsémeket, ahogy azok vannak, és nem próbálok vágyaimhoz igazítani őket.

3. CSAK MA törődni fogok a testemmel.

Vigyázok rá, táplálom, nem élek vele vissza és nem hanyagolom el, hogy tökéletesen engedelmeskedjen parancsaimnak.

4. CSAK MA kedves leszek.

Halkan szólok, udvariasan viselkedem, bőkezű leszek a dicsérettel; nem bírálok, hibát sem keresek, és senkit sem próbálok megrendszabályozni, vagy megjavítani.

5. CSAK MA csiszolni fogom az elmémet.

Tanulok valami hasznosat és nem leszek szellemileg tunya.

IRODALOMJEGYZÉK

- Albert Ellis, Ph. D.:** Overcoming Destructing Beliefs, Feelings, and Behaviors. *Prometheus Books*, 2001.
- Albert J. Bernstein, Ph.D.:** How to Deal with Emotionally Explosive People. *McGraw-Hill*, 2003.
- Alexander Oakwood válogatásában:** 1011 aforizma. *Bagolyvár Könykiadó*, 1989.
- Alvin Toffler:** Future Shock. *Bantam Book*, 1970.
- Angelena Boden:** The Problem Behaviour Pocketbook. *Management Pocketbooks*, 1999.
- Anthony Robbins:** Ébreszd fel a benned szunnyadó óriást. *Bioenergetic Kiadó*, 2008.
- Anthony Robbins:** Határtalan siker. *Bioenergetic Kiadó*, 2008.
- Baltasar Gracián:** Az életbölcesség kézikönyve. *Helikon*, 1994.
- Barbara Berckhan:** Verbális önvédelem. *Bioenergetic Kiadó*, 2007.
- Bill FitzPatrick:** 100 Action Principles. *American Success Institute*, 2000.
- Blaise Pascal:** Gondolatok. *Szukits Könykiadó*, 1996.
- Bob Bastian:** 404 Self-improvement Tips, *eBook*, 2001.
- Bocsák Miklós:** Kocsis és Czibor. *Sport*, 1983.
- Bolyki Tamás szerkesztésében:** A legnagyobb magyar emigránsok. *Jövővilág*, 2004.
- Böddök Zsigmond:** Nobel-díjas magyarok. *NAP Kiadó*, 1999.
- Brian Tracy:** Create Your Own Future. *Wiley Publishing*, 2002.
- Brian Tracy:** Maximális teljesítmény. *Bagolyvár Könykiadó*, 1999.
- Brian Tracy:** Önerőből milliomos. *Bagolyvár Könykiadó*, 2007.
- Brian Tracy:** Repülési terv. *Bagolyvár Könykiadó*, 2009.
- Brian Tracy:** Something for Nothing. *Eagle House Publishing*, 2004.
- Brian Tracy:** The 100 Absolutely Unbreakable Laws of Business Success. *eBook*, 2003.
- Brian Tracy:** Töréspont. *Bagolyvár Könykiadó*, 2009.

- Carol Graham:** Happiness Around the World. *Oxford University Press*, 2009.
- Czeizel Endre, Dr.:** Tudósok, gének, dilemmák. *Galenus*, 2002.
- Csikszentmihályi Mihály:** Flow – Az áramlat. *Akadémiai Kiadó*, 2010.
- Dale Carnegie:** Sikerkalauz 2. Ne aggódj, tanulj meg élni! *Minerva*, 1991.
- Dan Kennedy:** The New Psycho-Cybernetics Guidebook. *Nightingale-Conant*, 1998.
- Daniel Goleman:** Érzelmi intelligencia. *Háttér Kiadó*, 2008.
- Dave Lakhani:** The Power of an Hour. *Wiley Publishing*, 2006.
- David Bruce:** The Most Interesting People in Politics and History. Volume 1.2.3. *Amazon*, 2010.
- David D. Burns, M.D.:** Feeling Good. The New Mood Therapy. *HarperCollins*, 1980.
- David J. Schwartz:** Gondolj merészet. *Magyar Könyvklub*, 1994.
- David J. Schwartz:** Sikergondolkodás. *Bagolyvár Könyvkiadó*, 2008.
- David Lawrence Preston:** 365 Days To Self-Confidence. *How To Books*, 2001.
- David Niven, Ph.D.:** The 100 Simple Secrets of Happy People. *HarperCollins*, 2000.
- David Niven, Ph.D.:** The 100 Simple Secrets of Successful People. *HarperCollins*, 2002.
- David Niven, Ph.D.:** The 100 Simple Secrets of the Best Half of Life. *HarperCollins*, 2005.
- David S. Landes:** The Wealth and Poverty of Nations. *W. W. Norton & Company*, 1998.
- Douglas Miller:** The Positive Mental Attitude Pocketbook. *Management Pocketbook*, 2005.
- Edmond Rostand:** Cyrano de Bergerac. *Európa Könyvkiadó*, 1986.
- Emil Coué:** Elméd gyógyító hatalma. *Édition Hongroise*, 1993.
- Erich Fromm:** Menekülés a szabadság elől. *Akadémiai Kiadó*, 1993.
- Fábián László:** Magyar szólások és közmondások. *Maxim*, 2010.
- Florence Littauer:** Személyiségünk rejtett tartalékai. *Network TwentyOne*, 1995.
- Fred Gratson:** The Lazy Way to Success. *Soma Press*, 2003.

- Gini Graham Scott, Ph.D.:** A Survival Guide Working with Humans. Amacom, 2004.
- Glenn R. Schiraldi, Ph.D.:** 10 Simple Solutions for Building Self-Esteem. New Harbinger Publications, 2007.
- H. Jackson Brown:** Kis útmutató az élethez 1.2. Tericum, 1998.
- Hámori Tibor:** Puskás. Legenda és valóság. Sportpropaganda, 1982.
- Harriet B. Braiker, Ph.D.:** Who's Pulling Your Strings? McGraw-Hill, 2004.
- Hovanyecz László szerkesztésében:** Milyen nép a magyar? Pannonica, 2002.
- Howard Gardner:** Frames of Mind. HarperCollins, 1993.
- http://en.wikipedia.org/wiki/HDI_index
- <http://www.forbes.com/2010/07/14/world-happiest-countries-lifestyle-realestate-gallup-table.html>
- <http://www.oecdbetterlifeindex.org/>
- Jack Canfield – Mark Victor Hansen:** Erőleves a léleknek 1.2.3.4.5.6. Bagolyvár Könykiadó, 1996-2002.
- Jack Canfield – Mark Victor Hansen:** Merj nyerni! Bagolyvár Könykiadó, 2005.
- Jack Canfield:** Breakthrough To Success. Self-Esteem Seminars, 2005.
- Jeni Mumford:** Life Coaching for Dummies. Wiley Publishing, 2008.
- Jim Rohn:** A jólét és boldogság hét stratégiája. Network TwentyOne, 1996.
- Jim Rohn:** The Five Major Pieces to the Life Puzzle, eBook by Jim Rohn International, 2002.
- John Bartlett, ed.:** Familiar Quotations. Hurst & Company, 2007.
- John C. Maxwell:** Attitűd 101. Bagolyvár Könykiadó, 2004.
- Kate Burton:** Building Confidence for Dummies. Wiley Publishing, 2006.
- Keith Cameron Smith:** The Top Ten Distinctions Between Millionaires and the Middle Class. Ballantine Books, 2007.
- Keith Ellis:** Csodalámpa. Bagolyvár Könykiadó, 2006.
- Kent Sayre:** Unstoppable Confidence. Unstoppable Books, 2001.
- Kosztolányi Dezső:** Pacsirta/Aranysárkány. Szépirodalmi Könyvkiadó, 1989.
- Kő András:** Tábori és a többiek. AmfiPressz, 2008.
- Leil Lowndes:** How To Be a People Magnet. Contemporary Books, 2001.

- Lev Tolsztoj:** Mennyi föld kell az embernek? (Családi boldogság. Kisregények, elbeszélések.) *Európa Könyvkiadó*, 2007.
- Lillian Glass, Ph.D.:** Guide To Verbal Self-Defense. *Alpha Books*, 1999.
- Márai Sándor:** A gyertyák csonkig égnek. *Helikon Kiadó*, 2001.
- Marcus Aurelius:** Elmélkedések. *Kossuth*, 1996.
- Marczali Henrik:** Magyarország története. *Laude Kiadó*, 1997.
- Mark Twain:** Tom Sawyer kalandjai. *Móra Ferenc Könyvkiadó*, 1983.
- Marsha Petrie Sue:** Toxic People. *Wiley Publishing*, 2007.
- Matthieu Ricard:** Happiness. *Little, Brown and Company*, 2006.
- Maurice Maeterlinck:** A kék madár. *Montázs Könyvkiadó*, 1991.
- Max A. Eggert:** The Resolving Conflict Pocketbook. *Management Pocketbooks*, 2004.
- Max A. Eggert:** The Assertiveness Pocketbook. *Management Pocketbooks*, 1997.
- Maxwell Maltz, M. D.:** Pszichokibernetika. *Bagolyvár Könyvkiadó*, 1994.
- Maxwell Maltz, M. D.:** Pszichokibernetika 2. *Bagolyvár Könyvkiadó*, 1999.
- Mikszáth Kálmán:** A Noszty fiú esete Tóth Marival. *Szépirodalmi Könyvkiadó*, 1986.
- Mikszáth Kálmán:** Tót atyafiak/Gavallérok. *Szépirodalmi Könyvkiadó*, 1986.
- Móricz Zsigmond:** Úri muri. *Szépirodalmi Könyvkiadó*, 1986.
- Napoleon Hill – W. Clement Stone:** A siker titka: PLB. *Bagolyvár Könyvkiadó*, 1993.
- Napoleon Hill:** A nehézségek nagy haszna. *Bagolyvár Könyvkiadó*, 2004.
- Napoleon Hill:** Gondolkozz és gazdagodj. *Bagolyvár Könyvkiadó*, 1993.
- Nathaniel Branden:** The Psychology of Self-Esteem. *Bantam Book*, 1969.
- National Accounts of Well-being. *The New Economics Foundation*, 2009.
- Nemeskürty István:** Mi, magyarok. *Akadémiai Kiadó*, 2001.
- Nick Casanova:** The Machiavellian's Guide to Charm. *iUniverse*, 2008.
- Pete Cohen:** Habit Busting. *HarperCollins*, 2002.
- Peterdi – Szántó – Szombathy:** A sport csillagai. *Budapest*, 1963.
- Ralph Waldo Emerson:** Esszék. *Bagolyvár Könyvkiadó*, 1995.
- Reader's Digest válogatás:** A lélek és az értelem ABC-je. *Reader's Digest*, 1997.

- Rich DeVos:** Együttérző kapitalizmus. *Bagolyvár Könykiadó, 1994.*
- Richard Carlson:** Ne csinálj a bolhából elefántot! *Trivium Kiadó, 1998.*
- Richard Pettinger:** Stress Management. *Capstone Publishing, 2002.*
- Rick Brinkman, Dr.:** Dealing with Difficult People, *McGraw-Hill, 2003.*
- Rob Willson:** Cognitive Behavioural Therapy for Dummies. *Wiley Publishing, 2008.*
- Robert Anthony, Dr.:** 50 Ideas That Can Change Your Life. *eBook, 2004*
- Robert Anthony, Dr.:** Beyond Positive Thinking. *eBook, 2004*
- Robert Anthony, Dr.:** How to Make the Impossible Possible. *eBook, 2004*
- Robert Anthony, Dr.:** Ultimate Secrets of Total Self-Confidence. *eBook, 2002*
- Robert B. Cialdini:** Hatás. A befolyásolás pszichológiája. *HVG Kiadó, 2009.*
- Robert Collier:** Secret of the Ages. *eBook, 2001.*
- Robert Fulghum:** Már az óvodában megtanultam, amit tudni érdemes. *Park, 1992.*
- Robert H. Schuller:** Tough Times Never Last, But Tough People Do! *eBook, 1998.*
- Robert M. Sherfield:** The Everything Self-Esteem Book. *Adams Media, 2004.*
- Robin S. Sharma:** Megaliving! 30 Days to a Perfect Life. *eBook, 1995.*
- Ronni Eisenberg:** Organize Your Life. *Wiley Publishing, 2007.*
- Russell H. Conwell:** Gyémántmezők. *Bagolyvár Könyvkiadó, 1995.*
- Samuel S. Franklin:** The Psychology of Happiness. *Cambridge University Press, 2010.*
- Samuel Smiles:** Self-Help. National and Individual. *eBook, 2005.*
- Shad Helmstetter, Ph.D.:** What To Say When You Talk To Your Self. *Simon & Schuster, 1982.*
- Stephen M. Pollan – Mark Levine:** It's All in Your Head. *HarperCollins, 2005.*
- Stephen R. Covey:** A kiemelkedően sikeres emberek 7 szokása. *Bagolyvár Könykiadó, 2004.*

- Stephen R. Covey:** *The 7 Habits of Highly Effective Families. St. Martin's Griffin, 1997.*
- Steve Siebold:** *77 Mental Toughness Secrets of the World Class. eBook, 2003.*
- Susan Forward:** *Mérgező szülők. Háttér Kiadó, 2000.*
- Susan Jeffers:** *Feel the Fear and Do It Anyway. Ballantine Books, 2006.*
- Tim Sparrow:** *Applied Emotional Intelligence. Wiley Publishing, 2006.*
- Timothy Ferriss:** *4 óras munkahét. Bagolyvár Könyvkiadó, 2007.*
- Viktor E. Frankl:** *...mégis mondj igent az életre! Jel Könyvkiadó, 2010.*
- W. Doyle Gentry:** *Anger Management for Dummies. Wiley Publishing, 2007.*
- W. Doyle Gentry:** *Happiness for Dummies. Wiley Publishing, 2008.*
- Zsolt Róbert:** *Puskás Öcsi. Szabad Tér Kiadó, 1989.*

KERNER TIBOR: AZ ÖT ÉV CSODÁJA

Úgy érzed, életed zsákutcába jutott? Nem tudsz szabadulni attól a feszítő érzéstől, hogy többet, jobbat érdemelsz? Szeretnéd kihozni magadból a maximumot? Ez a könyv Neked íródott!

Nem véletlen, hogy köztársasági elnököt ötévente választunk, és a legtöbb egyetemen az oktatás szintén öt évig tart; parlamenti választásokat négy évenként tartanak, olimpiát és futball-VB-t ugyancsak minden negyedik évben rendeznek. Általános érvényű tapasztalat, hogy 4-5 év alatt szinte minden megváltozik körülöttünk.

Fordítsd a magad javára ezt az alapelvet! Bármilyen rosszak is MOST körülményeid, öt év alatt gyökeres fordulatot érhetsz el életedben. Ez a könyv megmutatja, HOGYAN tudod mindezt megvalósítani.

A tartalomjegyzékből:

- Szép Új Világ: a Tudásalapú Társadalom működési elvei.
- A 21. század sikerterméke: az INFORMÁCIÓ.
- Miért nem képesek a mai iskolák felkészíteni az Életre?
- Hogyan érd el álmaidat maximum öt év leforgása alatt?
- Célkitűzés, célkövetés, célelés – részletes módszertan.
- Minden, amit a hatékony időgazdálkodásról tudnod érdemes.
- Hogyan add el önmagad életbevágóan fontos helyzetekben?
- Egészséges életmód – egy pragmatikus megközelítés.
- Amit a szüleid elfelejtettek megtanítani: pénzkezelés a gyakorlatban.

Várható megjelenés: 2011. szeptember

A 21. századi Siker Akadémia könyvek megrendelhetők:

06 20 344 7217

info@kernertraining.hu

www.KernerTraining.hu