

S Z A B Ó P É T E R

# KINEK ÉLED, AZ ELETED?



TANULSÁGOS  
KÜLÖNBSÉGEK  
A BOLDOG ÉS  
A BOLDOGNAK LÁTSZÓ  
EMBEREK KÖZÖTT

SZABÓ PÉTER

**, KINEK  
ÉLED, AZ  
ÉLETED?**

BELEOLVASÓ

BELEOLVASÓ

SZABÓ PÉTER

# , KINEK ÉLED, AZ ÉLETED?

---

TANULSÁGOS KÜLÖNBSÉGEK  
A **BOLDOG** ÉS  
A **BOLDOGNAK** LÁTSZÓ  
EMBEREK KÖZÖTT

---

Copyright © Szabó Péter, 2019  
Copyright © Guruló Egyetem Kft., 2019

Szerkesztette: **Molnár Eszter**

*Minden jog fenntartva.*

A könyv – a szerző és a kiadó írásos jóváhagyása nélkül – sem egészben, sem részleteiben nem sokszorosítható vagy közölhető, semmilyen formátumban és értelemben, elektronikus vagy mechanikus módon, beleértve a nyilvános előadást vagy tanfolyamot, a hangoskönyvet, bármilyen internetes közzelést, a fénymásolást, a rögzítést, vagy az információrögzítés bármely formáját.

Kiadja a **Guruló Egyetem Kft.**, Budapest, 2019

Felelős kiadó: **Szabó Péter**, a *Guruló Egyetem Kft.* ügyvezető igazgatója

Borítót tervezte: **Lénárd György** (G Design Kft.)

Tördelte: **Madarász György**

Nyomtatta: **Belvárosi Nyomda Zrt.**



ISBN: **978-615-5420-84-9**

# TARTALOM

Bevezetés.....	7
----------------	---

## I. RÉSZ:

### MIÉRT NEM MERJÜK VÁLLALNI SAJÁT MAGUNKAT? · 13

1. Három domináns, félelemaalapú érzés .....	23
Szorongás .....	25
Aggódás .....	31
Harag.....	35

## II. RÉSZ:

### A VALÓBAN BOLDOG EMBEREK JELLEMZŐI · 41

2. Elfogadásban élnek .....	49
Önelfogadás .....	51
A változás elfogadása .....	60
Az elmúlás elfogadása .....	65
3. Önazonosak .....	71
4. Támogató a környezetük .....	79

5. A jelenben élnek .....	89
6. Arra figyelnek, amire lehet hatásuk .....	95
7. Optimisták.....	101
8. Célokkal rendelkeznek .....	109
9. Elhiszik magukról.....	119
10. Egyedül is boldogok.....	129
11. Hálásak, és gyakorolják a hálát.....	137
12. Törődnek a szeretteikkel .....	145

### III. RÉSZ:

#### MIT TANULHATUNK EGY RÓZSÁTÓL? · 153

A rózsza akkor is illatozik, ha senki sem szagolja.....	155
A rózsza nem akar orchidea lenni .....	157
A rózsza nem akar jobb lenni, mint a többi virág.....	160
A rózsát mindezekért nem bántja a többi virág.....	162
A rózsza nem akar több vizet, mint ami elegendő számára.....	163
A rózsza nem tudja, hogy el fog hervadni.....	165
13. A hópehely útja .....	169

## BEVEZETÉS

Elsőre talán furcsának tűnhet a könyv címe: *Kinek éled az életed?*, és látszólag semmi köze az alcímhez. A céloom pont az, hogy elgondolkodjunk ennek értelmezésén.

Mit jelent ez a kérdés valójában? Persze, mondjuk úgy, hogy saját magunknak éljük az életünket, ugyanakkor van bennünk egyfajta küldetéstudat is, hogy a szeretteinknek is élünk. A gyermekeinknek, a párunknak, a tanítványainknak, a szüleinknek, azoknak az embereknek, akik a közösségünket alkotják.

A kérdés nem az, hogy magunknak vagy másoknak éljük az életünket. A kérdés az, hogy időközben elfeledkezve a saját fontosságunkról, magunkat feláldozva csak másoknak élünk, vagy a gyermekektől tanulható módon rájövünk arra, hogy ÉS-ben is gondolkodhatunk.

A gyermekek lehetnek az egyik legnagyobb tanítóink. Megtanítanak minket arra, hogy nem VAGY-ban kell gondolkodnunk, hanem ÉS-ben. Amikor megkérdezem a gyermekeimtől, hogy: „Mit szeretnétek, játszóházba menni, vagy inkább moziba?“, akkor azt mondják, hogy először játszóházba, utána moziba – és



ez nem arról szól, hogy el lennének kényeztetve, hanem arról, hogy **a gyerekek még elhiszik, hogy nem kell választaniuk két, számukra kedves lehetőség közül, hanem a megfelelő módon mindkettőhöz hozzájuthatnak.** Mire felnőttek leszünk, addigra megszokjuk, hogy választanunk kell. Vagy boldogok leszünk, vagy gazdagok. Vagy csak magunknak élünk, és önző dögök leszünk, vagy mártírrá válunk, magunkat háttérbe helyezzük, hogy feláldozhassuk mások szolgálatában az életünket. **A két szélsőséget látjuk csak, és azt gondoljuk, ezek között kell választani.** Nem látjuk, hogy a legtöbb esetben a középút lesz a megfelelő irány, amely által valóban boldogok lehetünk, és teljes életet élhetünk.

Mi lenne, ha tudnánk úgy élni, hogy ezen a középúton járunk? Mi lenne, ha a két szélsőség előnyeire szert tehetnénk, a hátrányait pedig kiküszöbölhetnénk? Az élet akkor válik teljessé, ha képesek vagyunk először saját magunkat a megfelelő helyre tenni, amiből aztán már tudunk erőt meríteni ahhoz, hogy másokat is a lehető legmegfelelőbben tudjunk szolgálni, legyen szó a szeretteinkről vagy akár egy még magasabb célú kezdeményezésről. Bár sokszor a legmagasabb cél önmagában annyi, hogy szeressük a közvetlen környezetünket – ahogy Teréz anya is mondta: „Ha meg akarod változtatni a világot, menj haza, és szeresd a családotat.”

Nem egy önző, csak magunkkal foglalkozó szemléletmódra sarkallom magunkat. Az, hogy kinek éljük az életünket, sokkal inkább arról szól, hogy meglássuk, nem az a fontos, hogy kirakatban éljünk, a kívülágnak megfelelően, hanem hogy

önazonosak maradjunk, vállalva és kielégítve a saját vágyainkat, miközben a körülöttünk lévő világ számára rendkívül sokat tudunk adni.

A könyv első részében azt nézzük meg, vajon miért van az, hogy nagyon sokan nem merjük vállalni saját magunkat, és nem merjük a saját életünket élni. Az életünkben lévő dolgoknak mindig mi vagyunk a kiindulópontjai, így érdemes körbejárni ezt a kérdéskört. Ha felismerjük, hogy akár csak részben is, de dolgunk van önmagunk őszinte (fel)vállalásával, és elkezdünk rálátni arra, hogy mi húzódik meg ennek hátterében, akkor válik lehetségessé, hogy **ne a megfelelés és az elvárás legyen a híd a kapcsolatainkban, hanem valóban képesek legyünk másokért is élni az életünket. A valódi boldogság ott kezdődik, ha merjük és képesek vagyunk a saját életünket élni, saját magunknak élni, és ennek a belső erőnek és elégedettségnek az energiáját felhasználva tudunk másokat is szolgálni.**

A könyv második részében éppen ezért azt vizsgáljuk meg, hogy megfigyeléseim alapján azok az emberek, akik nemcsak boldognak látszanak, hanem valóban boldogok is, milyen tulajdonságokkal, milyen gondolkodásmóddal rendelkeznek, hogyan szemlélik az életet, mire figyelnek oda, és mire nem.

Mit gondolsz, melyik emberből van több: abból, aki boldognak látszik, vagy abból, aki tényleg boldog? Szerinted van különbség a kettő között? Azt gondolom, sajnálatos módon a legtöbben csak a facebookos profilképükön mosolyognak úgy igazán, a boldogságuk látszatát keltve. Olyan hamis világ irányába megyünk, amelyben egy illúziót kergetünk, és olyan

példákat látunk magunk előtt, amelyek félrevezetnek minket a boldogságkeresésünk útján. Ha nem figyelünk, könnyen ebbe az illúzióba zárva találhatjuk magunkat, aminek egy végeláthatatlan keresés lesz az eredménye, hiszen ezen az úton haladva sosem válik elérhetővé az, amiért elindultunk rajta.

Zárásként, a harmadik részben pedig egy olyan metaforát hoztam számodra, amely az utóbbi időben óriási hatással volt rám, és hiszem, hogy egy könnyen emészthető képben adja át mindazt, amiről itt szó esik majd.

Nem az a célom, hogy a könyvben található információkat kívülről vissza tudd mondani bármikor, vagy hogy dolgot tudj írni belőle, amelyet én majd piros tollal kijavítok. Előadóként és íróként elfogadtam azt a tényt, amivel a profi előadóképző tréningemet is szoktam kezdeni: az előadásod után 10 perccel a résztvevők 10 százaléka fog emlékezni az elhangzottak 10 százalékára. (Sanyarú sors ez előadóként és íróként, nem? ☺) Így a célom nem az, hogy memorizáld az információkat, sokkal inkább azt szeretném, ha odafigyelnél, érzelmi szinten mit váltanak ki belőled az olvasottak, és ha ebből az érzelmi kavargásból elindulna benned egy változás, amely apró cselekedetek sorozatával, kis lépésekben igazán nagy mértékben képes lehet befolyásolni a jövődet a számodra megfelelő irányba.

A gyerekek még elhiszik, hogy nem kell választaniuk két, számukra kedves lehetőség közül, hanem a megfelelő módon mindkettőhöz hozzájuthatnak.

A két szélsőséget látjuk csak, és azt gondoljuk, ezek között kell választani.

A valódi boldogság ott kezdődik, ha merjük és képesek vagyunk a saját életünket élni, és ennek a belső erőnek és elégedettségnek az energiáját felhasználva tudunk másokat is szolgálni.

BELEOLVÁS

BELEOLVÁSÓ

## I. RÉSZ

---

# Miért nem merjük vállalni saját magunkat?

*„Választhatunk, merre indulunk: vissza a biztonságba, vagy előre a növekedés felé. A növekedést azonban újra és újra választanunk kell, és a félelmet is újra meg újra le kell győznünk.”*

Abraham Maslow

Érdemes mindannyiunknak elgondolkodni azon, hogy egy 1-től 10-ig terjedő skálán mennyire érezzük boldognak magunkat az életünkben. Tudom, hogy nagyon nehéz ezt egy skálán belőni, hiszen abszolút szubjektív a mérce. Mert **az, hogy te mennyire érzed magad boldognak, és én mennyire látlak kívülről boldognak, egyáltalán nem biztos, hogy ugyanazt a képet fogja mutatni.** Mint ahogy valaki a Facebookon pózol, egyébként meg telesírja a párnáját, miután letette az okostelefont a kezéből.

Azt gondolom, **nem mindegy, hogy élünk vagy túlélünk.** Sajnálatos, hogy az emberek legnagyobb része az életének nagyságrendileg 70 százalékában csak túlél. Amikor túléléssel megy el az életenergiád, akkor nem tudsz teremteni. Vagyis nem tudsz élni.

Ha körbenézel a világban, mit gondolsz, kiknek van a legtöbb életenergiájuk? A gyerekeknek. Pedig ők sokkal kisebbek, hát hol fér el ennyi energia abban a kis testben? Egyrészt lehet,

hogy nem a testben kell keresni (de most nem is ez a lényeg), másrészt azt érdemes megvizsgálni, hogy a legtöbb esetben hova/miért tűnik ez el idővel. Ha ezt az életenergiát megtanuljuk felszabadítani, akkor automatikusan meglesz az igényünk arra, hogy ne túlélésre használjuk, hanem teremtésre.\*

Teremtés alatt nem kell feltétlenül hatalmas dolgokat értened. Nem csak azt hívhatjuk teremtésnek, ha felhőkarcolókat vagy világmegváltó vállalatot építesz. Egyszerűen az is teremtés, ha nem vagy idegbeteg esténként a gyerekeddel, amikor leülsz végre az asztalhoz, hanem tudsz rá figyelni türelemmel, szeretettel. Vagy tudsz szeretettel, türelemmel fordulni embertársaid felé még akkor is, amikor nem az lenne a könnyebb reakció a viselkedésükre. Erre vágyunk, de nagyon sokan nem ezt tesszük. Nyilván a kedves olvasó mindig kivétel, de gondoljunk azokra is, akik nem olvassák ezt a könyvet... ☺

Biztosan előfordult már veled is, hogy hoztál döntéseket arra vonatkozóan, hogy például mostantól csak egészséges ételeket fogsz enni, vagy bevezetsz bizonyos sportolási szokásokat, vagy meghoztál bármilyen döntést, amely jelentős változtatást követelt a mindennapi cselekedeteid szintjén. Akár azt, hogy sokkal türelmesebb leszel a gyermekeiddel, vagy hogy sokkal több pénzt fogsz mostantól keresni, esetleg hogy most már

---

\* Erről a témáról, hogy hogyan találd meg a szenvedélyed és a küldetésed az életben, ami szorosan kapcsolódik az életenergia felszabadításához, a *Van élet a halál előtt!* című könyvemben írtam részletesen, amely megrendelhető a [www.motibooks.hu](http://www.motibooks.hu) webáruházban.



tényleg elkezdesz megtakarításokat képezni. A döntés sokunknál megvan, aztán valami elmarad, valami másképp alakul... Esetleg elindulsz, pár napig, pár hétig kitart az akaraterőd, aztán visszatérsz a régi programhoz.

Mielőtt úgy tűnne, hogy én mindjárt fénnyé válok, nem így van, természetesen velem is előfordultak és a mai napig előfordulnak ilyenek. Bennem is vannak olyan régi, futó programok, amelyek kapcsán van hova fejlődnöm. Azt gondolom, hogy magamhoz képest rengeteget változtam pozitív irányba, viszont van még jócskán hova. Lelkes önfejlesztőként abszolút azt gondolom, hogy **az élethosszig tartó tanulás egy kritikus dolog.**

Ha megvan bennünk a vágy, hogy folyamatosan jobbá váljunk, akkor ennek a folyamatnak **so** sincs vége. Persze fontos észrevenni, hogy kizárólag azért akarunk-e jobbá válni, mert nem tudunk elégedettek lenni, és értékelni az eddigi fejlődésünket, vagy pont hogy **ezt** a belső elégedettséget használjuk fel arra, hogy még jobbá váljunk. Hiszen már nem **KELL** a fejlődés ahhoz, hogy ideiglenesen jobban érezzük magunkat, hanem mi akarjuk a jobbá válást, mert tudjuk, hogy stagnálás nem létezik – vagy fejlődünk, vagy hanyatlunk. Fontos, hogy meg tudjuk különböztetni, honnan is indulunk. Szóval aki azt várná egy előadásomon, hogy lótuszülésben fogok zümmögni a színpadon, annak egyelőre csalódnia kell.



*Az én szerencsém titka: a következetes,  
nap nap utáni önképzés, önfejlesztés.*



A legfontosabb az, hogy saját magadnak tedd fel a kérdést, hogy te egy érintett területen éppen hol jársz. Ne a szomszédodhoz vagy a kollégáidhoz mérd magad, vagy ne hozzám, ne Brian Tracyhez vagy Nelson Mandelához, hanem azt nézd meg, hogy te a saját életedben hogyan haladtál eddig, és hogyan tudsz haladni innentől kezdve. (Egy picit előreugorva, ez az egyik olyan pont, amelyik jellemző a boldog – nem boldognak látszó – emberekre: **nem** hasonlítgatják magukat oktanul másokhoz, hogy azok mennyivel gazdagabbak, nekik mennyivel rosszabb vagy épp jobb az életük, hanem egyszerűen csak saját magukra figyelnek.)

Az, hogy magaddal foglalkozol, nem önzés. Az, hogy magaddal foglalkozol, nem jelenti, hogy mással nem. **Az, hogy magaddal foglalkozol, pont azt teszi lehetővé, hogy legyen energiád a többiekkel is foglalkozni.** Az, ha magaddal *nem* foglalkozol, azt fogja eredményezni, hogy a szeretteiddel sem fogsz tudni foglalkozni. Amikor a sor végére teszed magadat, a gyerek csak annyit szól, hogy: „Apa!/Anyal!”, neked pedig már pattanásig feszültek az idegeid, így nem csoda, hogy ráüvöltesz: „Fejezd már be!” A gyerek tehet róla? Ő érdemli ezt? Biztos, hogy ez jó így? (Ha nincsenek gyermekeid, gondoldj bátran egy

hasonló szituációra az életedben lévő bármely személlyel kapcsolatban.)

Lehet, hogy most fájnak ezek a kérdések, és inkább haladnál már tovább az olvasással, de fontos látni, hogy innen indulunk. Innen indul az, hogy merjük önmagunkat vállalni. Azt is jelenti, hogy merjük önmagunkat a megfelelő helyre tenni a sorban.

Fontos tisztáznod, hogy mi az, ami igazán számít az életedben. Ha ezt nem teszed meg ebben a rohanó világban, az olyan, mintha kétszázszal száguldanál a ködben, és nem látnád, hova fogsz eljutni. Csak félsz, idegeskedsz, és nem tudod, nem tudhatod, hogy mennyi időd van még. A legjobb dolog, amit tehetsz, ha magaddal kezdéd. Kezdd el megszeretni magadat, kezdj el megbocsátani magadnak, könnyedebben viszonyulni magadhoz.

**Az élet hihetetlenül egyszerű, mi bonyolítjuk túl.** Emlékszel, hogy gyerekként mennyivel könnyedebb volt az életed? Sokszor még úgy is, ha a körülmények zordabbak voltak, mint most. Egészen másképp tudtál megélni dolgokat. Próbáld felidézni ezt, és merj gondolatban újra egy kicsit gyermek lenni, és ezt a könnyedséget felhasználni a mindennapokhoz.

Persze ott vannak bennünk azok a félelmek, amelyek miatt nem merjük mégsem ezt tenni, hiába jutunk el gyakran a felismerésig, hogy erre van a fejlődési irányunk.

A legtöbb ember egész életében, az ideje legnagyobb részében olyan dolgokkal foglalkozik, amiket nem szeret, vagy amikre ha visszatekint majd az élete végén, rájön, hogy igazán

nem is számítottak. Ez pedig annak az eredménye, hogy félelem van bennünk.

Vajon mi történik, ha megteszünk bizonyos dolgokat, vagy változtatunk az életünkön? Rengeteget gondolkozunk azon, hogy minek kellett volna történnie a múltban, vagy mi az, ami történt, és akár még évtizedek múlva is ennek rabjaként éljük az életünket. A jövőre vonatkozóan pedig attól félünk, hogy mi az, ami történhet, vagy minek kellene történnie ahhoz, hogy mi igazán jól érezzük magunkat.



*Légy te az, aki megmutatja,  
hogy igenis érdemes kilógni a sorból.*



Félünk elhagyni a konformitást, félünk kilógni a sorból. A halak is egy irányba úsznak, a madarak is együtt repülnek, ott sem áll ki egyik sem a sorból, és mondja azt, hogy másik irányba fog úszni vagy repülni. Nálunk, embereknél is nagyon nehéz az, hogy valaki meg merjen tenni olyasmit, amihez igazán lenne kedve, amit saját magára hallgatva tenne meg. A csoportnormához való illeszkedés vágya erősebb bennünk, emiatt nem tesszük meg.

**A változást azok a dolgok fogják meghozni az életedben, amiket akkor teszel, amikor senki nem lát.** Az az igazság pillanata. Nem az, amikor a közösségimédia-felületekre készítünk szebbnél szebb képeket. Persze ez csak egy példa a sok közül, de

véleményem szerint jól szemlélteti azokat a jelenségeket, amelyekkel foglalkoznunk érdemes. Az irigység is csak egy lehetséges megélése mindennek, ahogy az ítélkezés és az idealizálás is.

Ebből a három jelenségből eredeztethető három olyan domináns, félelemalapú érzés, amelyek miatt nem merünk önmagunk lenni: a szorongás, az aggodás és a harag. Amikor irigyek vagyunk, akkor szorongunk, hogy nem vagyunk elég jók a másik emberhez képest, akár haragszunk is rá, hogy neki összejött, és az irigység érzésével próbáljuk meg lehúzni legalább elméletben a mi szintünkre. Amikor ítélkezés tárgyává válunk, szintén szorongást tapasztalhatunk, és az aggodás is megjelenhet annak kapcsán, hogy meg merjünk-e lépni egy adott dolgot vagy sem (sokszor a külvilágnak történő megfelelés a stratégiánk arra, hogy elkerüljük mások ítélkezését – persze ez csak látszólagos megoldás). Az idealizálás, vagyis hogy bizonyos személyeket tökéletesnek látunk (főleg a közösségi média torzító hatása miatt) szintén szorongásra és haragra adhat okot.

Az irigységről, az ítélkezésről és az idealizálásról három teljes fejezetet írtam a *Merj! Nevedd! Szeress!* című könyvemben,\* így most tovább nem részletezem, inkább vizsgáljuk meg mélyebben azt a három domináns, félelemalapú érzést, amelyek miatt sokszor nem merünk önmagunk lenni, és nem merjük a saját életünket élni.

---

\* Megrendelhető a [www.motibooks.hu](http://www.motibooks.hu) webáruházban.



*Haladj a következő dolog irányába,  
ne pedig az előző dologtól távolodj.  
Ugyanaz az irány, teljesen más energia.*

JAMES CLEAR



BELEOLVA

Az, hogy te mennyire érzed magad boldognak, és én mennyire látlak kívülről boldognak, egyáltalán nem biztos, hogy ugyanazt a képet fogja mutatni.

Nem mindegy, hogy élünk vagy túlélünk.

Az élethosszig tartó tanulás egy kritikus dolog.

Az, hogy magaddal foglalkozol, pont azt teszi lehetővé, hogy legyen energiád a többiekkel is foglalkozni.

Az élet hihetetlenül egyszerű, mi bonyolítjuk túl.

A változást azok a dolgok fogják meghozni az életedben, amiket akkor teszel, amikor senki nem lát.

- 1. FEJEZET -

## HÁROM DOMINÁNS, FÉLELEMALAPÚ ÉRZÉS

„A nyugtalanságot, a szorongást, a feszültséget és az aggodást – valamennyi a félelem különböző formája – a túl sok jövő és a nem elegendő jelen okozza. A bűntudatot, a megbánást, a neheztelést, a sérelmeket, a szomorúságot, a keserűséget és a nem megbocsátásnak valamennyi formáját a túl sok múlt és a nem elegendő jelen okozza.”

*Eckhart Tolle*



Melyek azok a félelmek, amelyek a leginkább jelen vannak bennünk a mindennapokban? Nézd meg, hogy te ezek közül bármelyikben érintett vagy-e. Ha nem, nagyon örülök. De ha érintett vagy, akkor érdemes megvizsgálni, hogy miért, és mit tudsz tenni annak érdekében, hogy ez esetleg másképpen legyen.

## SZORONGÁS



*Aki fél, az csak félig él!*



Szorongás attól, hogy nem vagyok elég jó. Szorongás attól, hogy nem vagyok elég szerethető.

Szoronghatok például attól is, hogy mikor találom már meg végre a hivatásomat. Azt a rohadt hivatást, amit már olyan régóta keresek...

Vannak dolgok, amiket nem lehet kierőszakolni. Próbáltad már erőltetni, hogy hamarabb el tudj aludni, és nem annyira sikerült? „Aludj már, hát mindjárt fel kell kelni, aludj már!” És nem jön össze. Vagy férfitársaim tapasztalhatták, hogy amikor nagyon akarunk teljesíteni, és azt mondjuk magunknak, hogy: „Na most aztán rakd oda magad!”, az élet mást diktál...

**Amire rágörcsölünk, nem fog működni.** Bármiről legyen szó, a görcsös akarás mindig abba az irányba visz, hogy sokkal rosszabbul érezzük magunkat, és nem lesz meg a várt pozitív