

18. fejezet: Kapcsolódás

Kapcsolódás egy hasznos napi tevékenységhez

Válassz ki egy tevékenységet, amelyet nem kedvelsz különösebben, de tudod, hogy hosszú távon hasznos. Ilyen lehet például a vasalás, a mosogatás, a takarítás, egy egészséges ebéd megfőzése vagy a cipőpucolás – bármi, amit inkább elkerülnél, ha tehetnéd. Aztán ahányszor ezt teszed, gyakorold a kapcsolódást. Ne támassz túl nagy elvárásokat: egyszerűen csak figyeld meg, mi történik. Ha vasalsz, figyeld meg a ruhák színét és formáját, Figyeld meg a gyűrődéseket, az anyag mintáit és árnyékait. Figyeld meg, hogyan változik a kelme mintája, ha simára vasaltad. Érezd a gőz forróságát, hallgasd a vasalóasztal recsegését, a vasaló halk surrogását, ahogy végigfut a ruhán. Figyeld meg a vasalót tartó kezed szorítását, a karod és a vállad mozgását.

Ha előttenek az unalom vagy a frusztráció hullámai, hagyj helyet az érzéseknek, és figyelj ismét arra, amivel foglalkozol. Ha gondolatok támadnak, ne törődj velük, mindig csak az adott tevékenységre koncentrálj. Amint észreveszed, hogy figyelmed elkalandozik (és többször is el fog), köszönd meg kedvesen a tudatodnak, jegyezd meg, mi zökkentett ki, aztán tereld vissza a figyelmedet a vasalásra.

Kapcsolódás egy olyan feladathoz, amelyet elkerülnél

Végy egy feladatot, amelyet már egy ideje halogatsz. Eleinte végezd húsz percig. Ez alatt az idő alatt koncentrálj százszázalékosan a tevékenység végzése során tapasztaltakra; kapcsolódj mind az öt érzékeddel az átéltekhez, közben hatástalanítsd a gondolataidat, és adj teret magadban az érzéseidnek. Húsz perc múlva eldöntheted, hogy folytatni szeretnéd-e vagy sem. Naponta húsz percig gyakorolj, addig, amíg el nem készültél a feladattal.

A kapcsolódás gyakorlása olyan, mint az izmok építése. Minél többet gyakorolsz, annál több erőd lesz, hogy változtass az életeden. Sokan azért képtelenek változtatni – és inkább elkerülik az olyan változtatásokat is, amelyek egyértelműen javítanák az életminőségüket – mert félnek a változással járó kényelmetlenségektől. Lehet, hogy azért nem változtatsz munkát, és vágsz bele egy sokkal ígéretesebb karrier építésébe, mert tartasz tőle, hogy kínos lesz mindent előlről kezdeni. Vagy nem kérsz randevút valakitől, mert nem mered megkockáztatni, hogy elutasít. Minél inkább megtanulod a kapcsolódást, a hatástalanítást és az expanziót, annál kevésbé gátolhat meg az ilyen diszkomfortérzés életed alakításában. Igyekezz tehát naponta két-három alkalommal gyakorolni a kapcsolódást egy kellemes és egy kellemetlen tevékenységhez. Meglátod, hosszú távon megéri.

Az alábbi gyakorlat segít, hogy át tudd gondolni, mikor tudod gyakorolni a kapcsolódást!

A reggeli tevékenység, készülődés közben az alábbi kapcsolódást fogom gyakorolni:

.....

Az esti tevékenység közben az alábbi kapcsolódást fogom gyakorolni:

.....

A héten az alábbi kapcsolódásokat fogom gyakorolni:

.....

Végül írd le, milyen könnyű és gyors kapcsolódási gyakorlatokat tudsz végezni mindennapi tevékenységeid során, akár egy piros lámpánál állva, akár vacsora közben:

.....

.....