

Terveim





Először is: nem baj, ha ez stresszes.

Sokan stresszelnek a jövőn. (Én is)

Ez teljesen érthető, normális. Főleg ennyi idősen, végzősként.

Lehet benned is felmerültek már gondolatok mint:

„Mi lesz velem később?”

„Mi van, ha nem sikerül?”

„Mi van, ha rosszul döntök?”

„Mi van, ha nekem nehezebb lesz, mint másoknak?”

Ezek valós, félelmet keltő kérdések, nem kell úgy tenni, mintha ez könnyű lenne.

Most nem ezt akarjuk fokozni!

Most nem az a cél, hogy nyomást tegyünk magunkra és nem az a cél, hogy valami tökéletes tervet gyártsunk.

És főleg nem az a cél, hogy valaki azt érezze:

„nekem úgysem lehet jobb az életem” → csalódottság, reményvesztettség

Ma csak annyi a cél, hogy egy kicsit jobban értsük:

mit jelent a tervezés,

mire jó,

és hogyan lehet úgy csinálni, hogy ne nyomasszon, hanem segítsen.

Ma elkezdünk gondolkodni azon, hogy:

- mit szeretnénk,
- mi fontos nekünk,
- mi lehet reális számunkra,
- és mi lehet az első kis lépés ezek megvalósításához.



Mi az a tervezés?

A tervezés nem azt jelenti, hogy mindent előre tudnom kell.

Inkább:

- egy kicsit előre gondolkodom,
- megpróbálom elképzelni, mi lenne jó nekem,
- és keresek egy-két kis lépést efelé.

Vagyis:

nem az egész életet kell kitalálni,
csak a következő irányt.

Miért van értelme tervezni?

Azért, mert ha egy kicsit előre gondolkodunk, akkor:

- jobban átlátjuk, mit szeretnénk,
- könnyebb lehet dönteni,
- kevésbé sodródunk,
- és lehet, hogy hamarabb észrevesszük a lehetőségeket.

A tervezés nem varázslat, de igenis nagyonis működik.

Segíthet abban, hogy kevésbé legyen ködös a jövő.

Lehet úgy is tervezni, hogy közben ezt mondom:

„most még nem tudom pontosan”

„ezt még ki kell próbálnom”

„ebben még bizonytalan vagyok”

„most csak az első lépést látom”

Ez is tervezés!!!

Ha azt kérdezzük:

Milyen lesz az egész életed, az ijesztő lehet.

De ha azt kérdezzük:

Mi lenne a következő jó lépés?

az már sokkal kezelhetőbb.

Például:

- utánanézek egy képzésnek, lakhatási lehetőségnek, támogatásnak
- beszélek valakivel egy munkáról, ő tapasztalatairól,
- átgondolom, mi fontos nekem egy lakóhelyen,
- kipróbálok egy új hobbit, új zenei programot, videószerkesztőt...
- segítséget kérek.

Valakinek az nagy lépés, hogy elmegy egyedül egy programra.

Másnak az, hogy bead egy jelentkezést egy képzésre.

Megint másnak az, hogy megtanul egyedül telefonon időpontot kérni.

Először közlekedik egyedül a városba.

Felvételizik egy középiskolába.

Meg még sok más... Gondoljunk csak vissza az elmúlt évekre.

Ezek nem „kis dolgok”, hanem valódi előrelépések.

Szerintetek mi számít valódi haladásnak?

Csak a nagy eredmény, vagy az is, ha valaki egy kicsit bátrabb vagy önállóbb lesz?

Hogyan gondolkodjunk stresszmentesebben? Segíthet, ha nem így kérdezzük:

„*Mi lesz belőled?*”

„*Hol tartasz majd 10 év múlva?*”

„*Mindent kitaláltál már?*”

Hanem inkább így:

„Mi lenne jó neked?”

„Mi érdekel?”

„Mi lenne egy kis javulás?”

„Mi lehet az első lépés?” Ez sokkal barátságosabb és reálisabb.

Nem kell azt mondani: „30 éves koromra teljesen önálló életet akarok.”

Elég lehet ennyi is:

„Szeretném jobban átlátni, milyen munkák jöhetnek szóba.”

vagy

„Szeretnék egy dologban önállóbb lenni.”

vagy

„Szeretném tudni, milyen lehetőségeim vannak később.”