

POMORSKI PÉTER

ISMERD MEG MAGAD

Gondolatok, magyarázatok és kérdések az önismerethez

AZ OLVASÓHOZ

Nem kell válaszokat írnod. Olvass lassan, gondold végig a kérdéseket, és figyeld meg, mi szólít meg igazán.

Hogyan használd ezt a könyvet?

Ez a kiadvány három korábbi POMORSKI-könyv gondolataiból készült tematikus feldolgozás. Nem helyettesíti az eredeti könyveket: a rövid idézetekhez értelmezést és elgondolkodtató kérdéseket kapcsol.

ALAPGONDOLAT

A fejezet legfontosabb felismerése, amelyet érdemes továbbgondolnod.

IDÉZET ÉS MAGYARÁZAT

Az eredeti könyv rövid gondolata, majd annak közérthető értelmezése.

GONDOLKODJ EL RAJTA

Kérdések, amelyekre nem kell azonnal választ adnod.

01 / ÖNISMERET

Ki vagyok én mások elvárásai nélkül?

A LÉNYEG

Az önismeret kiindulópontja, hogy különbséget teszel a saját céljaid és a rád osztott szerepek között.

GONDOLAT A KÖNYVBŐL

„De ki is ismert engem valójában?”

Forrás: Meg kell tenned!, 16. oldal

MIT JELENT EZ?

A könyv azt hangsúlyozza, hogy az önismeret nem mások elvárásainak teljesítése. Az első lépés annak megfogalmazása, hogy mit szeretnél akkor is, ha senki nem értékelné vagy jutalmazná.

ÁLLJ MEG EGY PILLANATRA

Mely döntéseid tükrözik valóban azt, amit te szeretnél?
Ha senki nem várna el tőled semmit, min változtatnál
először?

02 / ÖNISMERET

A belső hang nem mindig tény

A LÉNYEG

Egy önkritikus gondolat nem azonos a személyiségeddel, és nem feltétlenül pontos leírása a helyzetednek.

GONDOLAT A KÖNYVBŐL

„Az a sok hang a fejedben, ami téged szid”

Forrás: Bizonytalanság kezelés mesterfokon, 3. oldal

MIT JELENT EZ?

A szerző a belső önkritika felismerésére irányítja a figyelmet. Gyakorlati értelemben érdemes elválasztani a gondolatot a ténytől: attól, hogy egy mondat eszedbe jut, még nem biztos, hogy igaz.

ÁLLJ MEG EGY PILLANATRA

Amikor bántod magad gondolatban, kinek a hangját hallod? Mi változna, ha nem kezelnéd tényként ezt a gondolatot?

03 / ÖNISMERET

A bizonytalanság forrásai

A LÉNYEG

Az önbizalomhoz nem elég magadat vizsgálni: a környezeted hatásait is fel kell ismerned.

GONDOLAT A KÖNYVBŐL

„Nem kell pozitívan gondolkodj ahhoz, hogy stabil legyél”

Forrás: Bizonytalanság kezelés mesterfokon, 5. oldal

MIT JELENT EZ?

A könyv szerint a stabilitás nem az állandó pozitív hangulaton múlik. Hasznosabb megvizsgálni, milyen konkrét helyzetben vesztet el a biztonságérzeted, és milyen cselekvés segíthet.

ÁLLJ MEG EGY PILLANATRA

Milyen helyzetekben kezded megkérdőjelezni
önmagadat? Mi az, ami ténylegesen a te felelősséged
ezekben?

04 / ÖNISMERET

Ki borítja fel a táblát?

A LÉNYEG

A visszatérő kapcsolati mintákat a következmények alapján is érdemes értékelni.

GONDOLAT A KÖNYVBŐL

„Valaki meg felborítja a táblát”

Forrás: Bizonytalanság kezelés mesterfokon, 11. oldal

MIT JELENT EZ?

A társasjáték-hasonlat a mások viselkedésének következményeit mutatja meg. A kérdés nem az, hogy kinek mi a rejtett szándéka, hanem hogy mi történik újra és újra, és te milyen határt húzhatsz.

ÁLLJ MEG EGY PILLANATRA

Ki az, akinek a viselkedését rendszeresen mentegeted?
Milyen határt húznál, ha a saját jólléted is fontos lenne?

05 / ÖNISMERET

A megfelelés ára

A LÉNYEG

Ha minden döntésnél mások jóváhagyását keresed, nehéz felismerni, mit szeretnél valójában. MIT JELENT EZ? MAGYARÁZAT • SAJÁT ÖSSZEFOGLALÁS A megfelelésről szóló részhez kapcsolódó tanulság: amikor minden döntés előtt mások reakcióját figyeled, a saját szempontod háttérbe szorul. Írj le egy olyan döntést, amelyben a saját szükségletedet is szeretnéd képviselni. ÁLLJ MEG EGY PILLANATRA Mikor mondasz igent, miközben belül nemet érzel? Mitől tartasz, ha a saját szükségletedet képviseled

GONDOLAT A KÖNYVBŐL

LÉNYEG Ha minden döntésnél mások jóváhagyását keresed, nehéz felismerni, mit szeretnél valójában.

MIT JELENT EZ?

MAGYARÁZAT • SAJÁT ÖSSZEFOGLALÁS A

megfelelésről szóló részhez kapcsolódó tanulság: amikor minden döntés előtt mások reakcióját figyeled, a saját szempontod háttérbe szorul. Írj le egy olyan döntést, amelyben a saját szükségletedet is szeretnéd képviselni.

ÁLLJ MEG EGY PILLANATRA

Mikor mondasz igent, miközben belül nemet érzel?
Mitől tartasz, ha a saját szükségletedet képviseled?

06 / ÖNISMERET

A támogatás nem irányítás

A LÉNYEG

A jó kapcsolatban lehet helye a különböző céloknak és az őszinte visszajelzésnek is. MIT JELENT EZ?

MAGYARÁZAT • SAJÁT ÖSSZEFOGLALÁS A

barátságról szóló fejezetek egyik gyakorlati kérdése, hogy a kapcsolat segít-e a saját céljaid megvalósításában.

A támogatás nem feltétlen egyetértés: a tiszteletteljes vita is lehet támogató. ÁLLJ MEG EGY PILLANATRA

Mely kapcsolataidban tudsz önmagad lenni? Melyik kapcsolat után érzed magad kisebbnek vagy bizonytalanabbnak

GONDOLAT A KÖNYVBŐL

ányítás A LÉNYEG A jó kapcsolatban lehet helye a különböző céloknak és az őszinte visszajelzésnek is.

MIT JELENT EZ?

MAGYARÁZAT • SAJÁT ÖSSZEFOGLALÁS A barátságról szóló fejezetek egyik gyakorlati kérdése, hogy a kapcsolat segít-e a saját céljaid megvalósításában. A támogatás nem feltétlen egyetértés: a tiszteletteljes vita is lehet támogató.

ÁLLJ MEG EGY PILLANATRA

Mely kapcsolataidban tudsz önmagad lenni? Melyik kapcsolat után érzed magad kisebbnek vagy bizonytalanabbnak?

07 / ÖNISMERET

Cél vagy eredmény?

A LÉNYEG

A cél irányt ad a folyamatos cselekvésnek; az eredmény egy elérhető állomás.

GONDOLAT A KÖNYVBŐL

„Ne a céljaidat cseréld le, hanem azokat, akik nem támogatják.”

Forrás: Önbizalom – Az út önmagad megismeréséhez, 17. oldal

MIT JELENT EZ?

A könyv saját célok vállalására ösztönöz. Ezt nem kell szó szerint minden kapcsolat megszakításaként érteni: előbb vizsgálj meg, van-e párbeszéd, kölcsönös tisztelet és mozgástér.

ÁLLJ MEG EGY PILLANATRA

Mi az a cél, amelyet nem mások kedvéért választottál?

Miért fontos neked, és mi akadályoz most?

08 / ÖNISMERET

A saját utad térképe

A LÉNYEG

Mások céljainak megismerése segíthet, de nem helyettesíti a saját döntésedet.

GONDOLAT A KÖNYVBŐL

„Írd össze azokat a dolgokat, amiket TUDSZ, hogy akarsz.”

Forrás: Meg kell tenned!, 19. oldal

MIT JELENT EZ?

A szerző írásos önvizsgálatot kér. A papírra vetett célok segítenek észrevenni az ellentmondásokat és különválasztani a valódi vágyat az átvett elvárástól.

ÁLLJ MEG EGY PILLANATRA

Mi alapján döntöd el, hogy egy gondolat igaz-e? Mi történne, ha többféle értelmezést is megengednél?

09 / ÖNISMERET

Mire megy el a napom?

A LÉNYEG

A változás a tényleges időfelhasználás megfigyelésével kezdődik.

GONDOLAT A KÖNYVBŐL

„Mi történik veled egy nap?”

Forrás: Meg kell tenned!, 35. oldal

MIT JELENT EZ?

A könyv itt a napi tevékenységek tudatos megfigyelésére vált. A cél nem az önhibáztatás, hanem annak feltárása, hogy a rendelkezésre álló időből mennyi szolgálja a saját célokat.

ÁLLJ MEG EGY PILLANATRA

Milyen minták ismétlődnek a kapcsolataidban? Mit szeretnél másképp csinálni a következő helyzetben?

10 / ÖNISMERET

Közös irány, saját identitás

A LÉNYEG

A párkapcsolat nem helyettesíti a saját célokat; a közös jövőt beszélgetésekkel lehet alakítani. MIT JELENT EZ? MAGYARÁZAT • SAJÁT ÖSSZEFOGLALÁS A párkapcsolati fejezetet a saját és közös célok szempontjából érdemes olvasni. Ne keverd össze a közös irányt azzal, hogy fel kell adnod a személyes igényeidet. ÁLLJ MEG EGY PILLANATRA Mely hibádból tanultál a legtöbbet? Miért várod el magadtól azt, hogy mindig elsőre sikerüljön

GONDOLAT A KÖNYVBŐL

identitás A LÉNYEG A párkapcsolat nem helyettesíti a saját célokat; a közös jövőt beszélgetésekkel lehet alakítani.

MIT JELENT EZ?

MAGYARÁZAT • SAJÁT ÖSSZEFOGLALÁS A párkapcsolati fejezetet a saját és közös célok szempontjából érdemes olvasni. Ne keverd össze a közös irányt azzal, hogy fel kell adnod a személyes igényeidet.

ÁLLJ MEG EGY PILLANATRA

Mely hibádból tanultál a legtöbbet? Miért várod el magadtól azt, hogy mindig elsőre sikerüljön?

11 / ÖNISMERET

A tudásból tapasztalat lesz

A LÉNYEG

Az olvasás önmagában nem helyettesíti a kipróbálást és a visszajelzést.

GONDOLAT A KÖNYVBŐL

„Nem elég fejben kigondolni a választ rá.”

Forrás: Bizonytalanság kezelés mesterfokon, 7. oldal

MIT JELENT EZ?

A könyv külön kéri a válaszok leírását. Az írás segíti a pontosítást: később visszaolvasható, hogy mi változott a gondolkodásodban és a döntéseidben.

ÁLLJ MEG EGY PILLANATRA

Mikor hasonlítod magad másokhoz? Mit tekintenél fejlődésnek, ha csak a tegnapi önmagadhoz mérnéd magad?

12 / ÖNISMERET

Figyelj arra, amit a másik szeretne

A LÉNYEG

Egy jó beszélgetés ott kezdődik, hogy megérted, mi fontos a másik embernek. MIT JELENT EZ? Az önismerethez hasonlóan a kommunikációban is fontos különválasztani a saját elképzelésedet a másik valódi céljától. A kérdés nem az, hogy mit kellene akarnia, hanem hogy ő mit szeretne. ÁLLJ MEG EGY PILLANATRA Mikor hallgattál utoljára valóban kíváncsian valakit? Mikor feltételezted, hogy tudod, mit akar a másik

GONDOLAT A KÖNYVBŐL

a másik szeretne A LÉNYEG Egy jó beszélgetés ott kezdődik, hogy megérted, mi fontos a másik embernek.

MIT JELENT EZ?

Az önismerethez hasonlóan a kommunikációban is fontos különválasztani a saját elképzelésedet a másik valódi céljától. A kérdés nem az, hogy mit kellene akarnia, hanem hogy ő mit szeretne.

ÁLLJ MEG EGY PILLANATRA

Mikor hallgattál utoljára valóban kíváncsian valakit?
Mikor feltételezted, hogy tudod, mit akar a másik?

13 / ÖNISMERET

A nehézség mögötti valódi ok

A LÉNYEG

Nem minden kimondott panasz mutatja meg a probléma gyökerét. MIT JELENT EZ? A bizonytalanságról szóló könyvben visszatérő gondolat a kapcsolati minták felismerése. Egy beszélgetésben is segíthet, ha nem az első mondatból vonunk le végleges következtetést. ÁLLJ MEG EGY PILLANATRA Mi lehet a kimondott probléma mögött? Milyen kérdés segítene ítélkezés nélkül megérteni

GONDOLAT A KÖNYVBŐL

valódi ok A LÉNYEG Nem minden kimondott panasz mutatja meg a probléma gyökerét.

MIT JELENT EZ?

A bizonytalanságról szóló könyvben visszatérő gondolat a kapcsolati minták felismerése. Egy beszélgetésben is segíthet, ha nem az első mondatból vonunk le végleges következtetést.

ÁLLJ MEG EGY PILLANATRA

Mi lehet a kimondott probléma mögött? Milyen kérdés segítené ítékezés nélkül megérteni?

14 / ÖNISMERET

Félelem és bizonytalanság

A LÉNYEG

A félelmet nem kell elnyomni ahhoz, hogy meg lehessen érteni. MIT JELENT EZ? Az önbizalom nem a kételyek teljes hiánya. A tiszta kommunikációban fontos, hogy a másik fél szabadon elmondhassa az aggályait, és ne érezzen nyomást a döntésre. ÁLLJ MEG EGY PILLANATRA Mitől tartasz egy fontos beszélgetésben? Mitől éreznéd biztonságosnak a helyzetet

GONDOLAT A KÖNYVBŐL

alanság A LÉNYEG A félelmet nem kell elnyomni ahhoz, hogy meg lehessen érteni.

MIT JELENT EZ?

Az önbizalom nem a kételyek teljes hiánya. A tiszta kommunikációban fontos, hogy a másik fél szabadon elmondhassa az aggályait, és ne érezzen nyomást a döntésre.

ÁLLJ MEG EGY PILLANATRA

Mitől tartasz egy fontos beszélgetésben? Mitől éreznéd biztonságosnak a helyzetet?

15 / ÖNISMERET

Tiszta ajánlat, szabad döntés

A LÉNYEG

Egy lehetőséget világosan lehet bemutatni anélkül, hogy bárkit sürgetnénk. MIT JELENT EZ? A saját célok és a másik fél döntési szabadsága egyszerre fontos. A hiteles kommunikáció konkrét: mit nyújtasz, mire nem vállalkozol, és mi a következő lehetséges lépés? ÁLLJ MEG EGY PILLANATRA Mennyire érthető mások számára, amit kínálsz? Hagysz valódi teret a nemet mondásra

GONDOLAT A KÖNYVBŐL

abad döntés A LÉNYEG Egy lehetőséget világosan lehet bemutatni anélkül, hogy bárkit sürgetnénk.

MIT JELENT EZ?

A saját célok és a másik fél döntési szabadsága egyszerre fontos. A hiteles kommunikáció konkrét: mit nyújtasz, mire nem vállalkozol, és mi a következő lehetséges lépés?

ÁLLJ MEG EGY PILLANATRA

Mennyire érthető mások számára, amit kínálsz? Hagysz valódi teret a nemet mondásra?

16 / ÖNISMERET

A figyelem értéke

A LÉNYEG

Az értő figyelem több, mint a következő mondat megtervezése. MIT JELENT EZ? A bemutatkozás, a nyitott kérdés és a történetmesélés akkor segít, ha valódi kapcsolatot teremt. Egy példa nem bizonyíték minden helyzetre, de új nézőpontot adhat. ÁLLJ MEG EGY PILLANATRA Mikor akartál inkább meggyőzni, mint megérteni? Milyen történet mutatná meg hitelesen a tapasztalatodat

GONDOLAT A KÖNYVBŐL

A LÉNYEG Az értő figyelem több, mint a következő mondat megtervezése.

MIT JELENT EZ?

A bemutatkozás, a nyitott kérdés és a történetmesélés akkor segít, ha valódi kapcsolatot teremtsz. Egy példa nem bizonyíték minden helyzetre, de új nézőpontot adhat.

ÁLLJ MEG EGY PILLANATRA

Mikor akartál inkább meggyőzni, mint megérteni?
Milyen történet mutatná meg hitelesen a tapasztalatodat?

17 / ÖNISMERET

Kérdések, amelyek továbbvisznek

A LÉNYEG

A jó kérdés gondolkodásra hív, nem előre kijelölt válaszra. MIT JELENT EZ? A beszélgetés végén érdemes tisztázni, mit értettetek meg egymásból, és hogy van-e olyan következő lépés, amelyet mindketten szeretnétek. ÁLLJ MEG EGY PILLANATRA Milyen kérdéstől nyílna meg igazán egy beszélgetés? Hogyan tudnál tisztelettel lezárni egy nézeteltérést

GONDOLAT A KÖNYVBŐL

továbbvisznek A LÉNYEG A jó kérdés gondolkodásra hív, nem előre kijelölt válaszra.

MIT JELENT EZ?

A beszélgetés végén érdemes tisztázni, mit értettetek meg egymásból, és hogy van-e olyan következő lépés, amelyet mindketten szeretnétek.

ÁLLJ MEG EGY PILLANATRA

Milyen kérdéstől nyílna meg igazán egy beszélgetés?
Hogyan tudnál tisztelettel lezárni egy nézeteltérést?

Vidd magaddal

A felismerés önmagában nem verseny és nem teljesítmény. Egyetlen kérdés is elég lehet ahhoz, hogy másképp tekints egy régi helyzetre.

GONDOLKODJ EL RAJTA

Melyik gondolatot szeretnéd továbbvinni? Melyik régi következtetésedet vizsgálnád meg újra? És mit tennél másképp, ha kevésbé mások elvárásai vezetnének?

POMORSKI PÉTER