

TARTALOMJEGYZÉK

ELŐSZÓ 13

Használati utasítás 16

Hét törvény – hét út 21

A SZEMBENÉZÉS ÚTJA 25

Nem vagy jelen 32

Túl gyorsan mész 33

Nem vagy elégedett 36

Nem vagy harmóniában 38

Fejétől búzlik a hal 40

AZ ÖNISMERET ÚTJA 47

Lencsék és szűrők 49

Minták és tudat alatti programok 57

A belső kerekasztalod 63

A belső falak lebontása 73

Az elfogadás útján 89

A PURPOSE ÚTJA 91

Purpose: hogyan veszítettük el? 93

Hogyan találd meg? 107

Hogyan élj a purpose szerint? 118

A TÖRZSÉPÍTÉS ÚTJA 125

Út a törzsbe 127

A purpose kibontakozása: a törzsépités 135

Törzs mint tükör 140

Hogyan leszel törzsfőnök? 144

Csapatból törzs 150

Rítusok és beavatások a törzsben 159

A törzs az öngyógyító emberi egység 167

A TUDATOSSÁG ÚTJA 177

Lassulj le! 179

Érkezz meg a nemtudásba! 184

Mélyülj el! 192

Kapcsolódj a testedhez! 199

Kapcsolódj önmagadhoz! 210

Aktiváld az archetípusaidat! 217

Tudatosan teremtsd a jövőt! 225

A JELENLÉT ÚTJA 233

A jelenléted határozza meg minden cselekvésed 235

Being flow 236

Tudatos jelenlétből táplálkozó cselekvés 242

AZ ELVONULÁS ÚTJA 245

Van megállás 247

A liminális térben megtörténhet a valódi átalakulás 249

My burning man story 250

A boldog törzsfőnök 265

UTÓSZÓ: ÚTON 271

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS 285

BIBLIOGRÁFIA - KIVONAT 289

HÉT TÖRVÉNY - HÉT ÚT

Vezetőként, majd később mások vezetői fejlődését támogató coachként hét törvény kristályosodott ki számomra. Nem olyan törvények, amiket jogászok írtak, és országról országra változnak, hanem olyanok, mint a természet törvényei, melyek a világ, az emberi élet ősi rendjéből származnak. Úgy tapasztaltam, hogy ez a hét törvény hét utat jelöl ki, amelyeket minden vezetőnek végig kell járnia a fejlődése során.

Ezek az utak persze mind egyetlen nagy fejlődéstörténet, egyetlen utazás részei, és hol egymásba, hol egymás mellett, hol pedig egymást keresztezve futnak. Hiába mentek végig rajtuk milliók, a saját ösvényét mindenkinek magának kell kitaposnia, bejárnia. Ez a könyv sem kínál lebetonozott, kész utakat. Sokkal inkább a saját utam és azon emberek útjainak tapasztalatait osztom meg, akiket serpaként kísérem akár éveken keresztül a kiégéstől a kiteljesedésig.

A SZEMBENÉZÉS ÚTJA

Egy élet van. Nincs olyan, hogy vezetői és magánéleti jóllét, külön.

A szembenézés útjára hívlak, hogy megértsd, miért nem vagy jól. Lásd meg, hol van kibillenve az egyensúly az éle-

tedben! Fedezd fel, hogyan lehetsz jól – fizikailag, mentálisan és érzelmileg –, miközben egyensúlyban tartod a külső és belső világodat.

AZ ÖNISMERET ÚTJA

Ahhoz, hogy szintet lépj, mélyebbre kell menned. Oda, ahol a valódi elakadásaid vannak.

Az önismeret útjára hívlak, ahol az akadályaid, az elakadásaid mutatják az utat. Az akadály az út része. Az akadály maga az út.

A PURPOSE ÚTJA

Ha nem vagy a helyeden, nem lehetsz boldog.

A harmadik részben a purpose útjára hívlak. Arra, hogy őszintén válaszold meg, a helyeden vagy-e. Segítek megérteni, miért kulcsfontosságú tudatosítani a halálon túlmutató életcélodat.

A TÖRZSÉPÍTÉS ÚTJA

Az ember otthona a közösség. A törzs.

Azokat a vezetőket láttam igazi változásokat elérni, akik képesek törzset építeni. Nemcsak céget vezetnek, hanem közösséget teremtenek, ahol az emberek nemcsak dolgoz-

nak, hanem kapcsolódnak, tanulnak és fejlődnek. A negyedik lépésben a törzspépítés útjára hívlak.

A TUDATOSSÁG ÚTJA

A tudatos élet spirális fejlődés.

A tudatosság útjára hívlak. Hiszem, hogy a helyes út a tudatos jelenléttel kezdődik és spirális mintában halad, mint az ösvény, amely a hegycsúcsig tekeredik fel. Körbe jár, és egyre feljebb megy a tudatosság tengelyén.

A JELENLÉT ÚTJA

Önazonos cselekvés tudatos jelenlétből fakad.

A jelenlét útjára hívlak, mert minden cselekvésedet a jelenléted határozza meg. Létezhetsz tudattalanul, robotpilóta-üzemmódban, mintázatok alapján működve, vagy lehetsz jelen tudatosan. A tudatos jelenlét már önmagában cselekvésnek számít.

AZ ELVONULÁS ÚTJA

Néha meg kell, hogy állj, hogy teret adj a változásnak.

Az elvonulás útjára hívlak. A változáshoz tér és idő kell, hiszen az élet ciklikus ritmusban zajlik és fejlődik. Megmutatom, hogyan használd tudatosan az elvonulás gyakorlatát.