

# TARTALOM

## KEZDJÜK AZ EXTRA SÜLT KRUMPLIVAL! · 7

MI IS EZ A KÖNYV? · 8

KI VAGYOK ÉN? · 10

HOGYAN VÁGJ BELE? · 11

## IDEBENT · 14

MOST PEDIG GONDOLKOZZ EL MAGADON! · 15

CÉLOK ÉS SZÁNDÉKOK · 20

ÖNEGYÜTTÉRZÉS · 24

IDEJE TALÁLKOZNI A LEGJOBB ÖNMAGADDAL! · 29

ÜDV A JÓGASZÖNYEGEN! · 33

MI IS AZ A JÓGA? · 34

A JÓGA ÉS A TEST · 37

NÉHÁNY JÓGAPÓZ ARRÁ AZ ESETRE, HA MOST ISMERKEDSZ A GYAKORLÁSSAL · 40

TE OKOS TEKNŐS – A MINDFULNESS ALAPJAI · 53

JELENLÉT A NEHÉZ HELYZETEKBE · 54

A MEDITÁCIÓ · 65

## ODAKINT · 75

KEDVESEN! · 75

KEVESEBB BAJTÁRS, TÖBB ÖRÖMTÁRS · 82

EGYÜTT · 84

MIÉRT ÉRDEKEL MÁSOK VÉLEMÉNYE? · 92

TE KIHEZ HASONLÍTOD MAGAD? · 96

NEM, DE TÉNYLEG · 101

HATÁROK · 105

## A KIS DOLGOK A NAGY DOLGOK · 109

KÖSZÖNÖM, KÖSZÖNÖM, KÖSZÖNÖM · 110

VEGYÉL EGY MÉLY LEVEGŐT! · 119

EGY ÖLELÉS · 124

A SZOKÁSOK · 127

ALUDJ JÓL! · 134

A PIHENÉS NEM A MUNKA ELLENTÉTE · 141

PIHENJ, HOGY TELJESÍTS! · 142

MI TÖRTÉNIK, AMIKOR PIHENSZ? · 144

MINDFUL ÉTKEZÉS · 148

KIFELÉ! · 151

100 JÓ DOLOG · 157

## NEM MINDEN NAP JÓ NAP · 161

BELSŐ MONOLÓGOK · 161

NE NÉZD A JÓ OLDALÁT! · 166

FIGYELED, HOGY MIRE FIGYELSZ? · 170

STRESSZELJ JOBBAN! · 175

## AZ ÚTRAVALÓ · 183

TÖKÉLETLENÜL SZERETNI JAPÁNBAN · 185

SISU, VAGYIS A SZÍVÓS FINNEK · 187

IL DOLCE FAR NIENTE – AZ OLASZOK ÉDES SEMMITTEVÉSE · 191

UITWAAIEN – HAGYD EL A KOMFORTZÓNÁD A HOLLANDOKKAL! · 198

MERAKI, SZÍVED BELE GÖRÖGÜL · 202

VÁRATLAN ÖRÖMÖK FRANCIA MÓDRA · 205

DE TÉNYLEG, JÓL · 208

KÖSZI, DE NAGYON · 209

TUDOMÁNYOS HÁTTÉR · 210

AKI VELED VAN AZ ÚTON · 223

## KEZDJÜK AZ EXTRA SÜLT KRUMPLIVAL!

- És mi a célod?

- Az, hogy a nap végén azt mondhassam: ez egy jó nap volt.

Egy éve, amikor elkezdtünk együtt dolgozni, ezzel a mondattal lépett a terembe. Elmesélte, hogy pár napja beírta a Google-be, mit tehetne azért, hogy jobb napjai legyenek. Ő ugyanis már bármire hajlandó, csak ne kelljen még egyszer önmagát hallania, ahogy a nap végén a *hogyan*? kérdésre megrohmozzák a nehézségek. Mit is mondott a Google? Meditáció, mindfulness, jóga. Hát jó. Beírta ezeket is sorban a következő keresésbe, és egyszer csak ott voltam én. Most pedig ő van itt, hogy tegyen saját magáért, velem.

Őszinte leszek veled, vele is az voltam. Három dolog van, ami 100%-os hatékonysággal tette jobba a napjaimat: mindig kikérem az extra sült krumplit (később úgymint megbánod, ha nem teszed), kedves vagyok (ez az egyik leghatékonyabb és legönzőbb dolog, amit tehetsz a jóllétedért, de erről majd később), és emlékeztetem magam, hogy van miért hálásnak lennem még a legpocsékabb napokon is. Tessék, a három legjobb tippem már az első oldalon kiadtam...

Mégse tedd vissza a polcra ezt a könyvet, mert tele van olyan tudományosan bizonyított és a saját bőrömmön is megtapasztalt gyakorlatokkal és perspektívákkal, amelyek több örömet hoznak majd a napjaidba, na meg a koleszterinedet is elfogadható szinten tartják (nem úgy, mint a sült krumpli...). Azért, hogy amikor a nap végén hátradőlsz a kanapén, megnyújtózol a jógamatracodon, vagy magadra húzod a takarót, ne csak

a feladatok és a negatív gondolatok cikázzanak a fejedben, hanem legyen ott sok jó is: felbukkanjon a hála, legyen emléke a kedvességnek és nyomuk a mosolyoknak is. Oké, szándékosan nem mondom a boldogságot. A boldogság olyan fennkölt, hogy rögtön azt érzem: fel kellene vennem valami szebb ruhát hozzá, és megfésülködnöm. Az öröm vagy az elhadart *köszí, jó napom volt* olyan, mint a kedvenc *Jóbarátok*-részed egy hosszú nap végén. Semmi giccs, de mégis működik.

Ma felhívtam őt, egy év után, ahogy ezeket a sorokat írtam.

- Hogy vagy? – kérdeztem.
- Köszí, jól – érkezett a válasz. – Gondoltad volna egy éve, hogy egyórányi panaszkodás helyett ez lesz a válaszom? Jobbak lettek a napok, na.
- És arra gondoltál már – vettem fel –, hogy talán nem is a napok változtak meg, hanem te lettél jobb bennük...?

## MI IS EZ A KÖNYV?

Azt mondani a nap végi *hogy vagy?*-ra, hogy *köszí, jól*, néha nehéz, és sokszor nem jön magától. Az agyunk rengeteg szempontból arra van programozva, hogy lessük a veszélyt, eltároljuk a rossz élményeket, és gyanakodva nézzünk mindenre, ami új. De ez egyben az első jó hírem is: nem te vagy negatív, az agyad az. Ez a negatív hozzáállás segítette a túlélésünket, de én – és talán te is – nemcsak túlélni akarok, hanem ÉLNI. Igen, így, nagybetűvel. Előfordulhat, hogy most gúnyosan forogtad a szemed, de hát ez az igazság. Szeretnék hangosabban nevetni, mélyebben megélni azt, ami jó, hatékonyabban legyűrni a nehézségeket, sőt, akár még élvezni is a kihívásokat. És neked is ezt kívánom.

Azt szeretném, hogy annyira jó napok legyenek az életedben, hogy már azelőtt beszélni akarj róluk, hogy megkérdeznék, milyen napod volt. A nehézségekkel való megküzdésre pedig eszközöket szeretnék a kezdedbe adni, hogy tehesz magadért. Nem önbecsapós, mérgezően pozitív módon, hanem a nehéz érzéseket megengedve, őszintén. Minden nap jó lesz? Kizárt. Jobb lesz? Igen, lehet.

Azonban tudnod kell, hogy az öröm, na meg a jól fésült megjelenést kívánó boldogság többnyire csak melléktermék. A jó szokásoké, a magunkkal vagy másokkal való egészséges kapcsolaté, az erőfeszítéseké és igen, sokszor az átvészelt nehézségeké. Néha nem attól lesz jó egy nap, hogy egész nap a szivárványt kergettük, hanem attól, hogy átvészeltük a vihart.

Mi vár tehát rád ezeken az oldalakon? Lesz mindennapi mindfulness, belső felfedezőút meditációval, tanulhatsz az elméd működéséről, elmehűlhatsz a jó kapcsolatok titkaiban, inspirálódhatsz a természetből és más kultúrákból, szeretheted a testedet a jóga segítségével, mélyebben lélegezhatsz, mindebbe pedig belecsempészem kicsit a tudományt, hogy értsd is a változást. Így talán, ha a napok nem is lesznek jobbak, te jobb leszel bennük.

Kezdjük most egy mosollyal! Nem vagyok az a kézfogásos típus, de nem akarom a frászt hozni rád a szoros öleléssel, elvégre csak most találkoztunk. Egyetlen mosoly – hidd el, hogy működik, én is mosolygok, miközben ezt írom neked! Jegyezd meg magadnak ezt a mosolyt, ezt a helyet, a könyv illatát, mert így kezdődnek a jó napok.