

Élet a változó időkben – 5 tipp a tudatos tervezéshez

Van egy ősi mondás, amely úgy tartja: „Ha rosszat akarsz valakinek, kívánd, hogy változó időkben éljen”. Az elmúlt évekre visszatekintve mindannyian pontosan átérezzük, mennyire találó „rosszkívánság” is ez, hiszen az állandó változásnál és a folyamatos alkalmazkodásnál bizony kevés dolog teszi jobban próbára az ember testi-lelki erőforrásait. Ezért is lényeges tudatos lépésekkel segíteni magunkat abban, hogy újra biztos talajra leljünk, és terveket szöve bátran tekinthessünk a jövőbe.

A tudatos tervezés manapság életünk egyre több területén része az eszköztárunknak, a mindennapos időgazdálkodástól kezdve egészen az életmódváltással kapcsolatban kitűzött célokig. Gyakran bele sem gondolunk, de a tervezésnek legalább ugyanilyen nagy hasznát vehetjük akkor is, amikor a pénzügyeinkről, hosszabb távú céljainkról, nagyobb döntéseinkről gondolkodunk. Minél több lépést és lehetőséget vázolunk ugyanis fel, annál magabiztosabban nézhetünk szembe az esetleges kihívásokkal.

Tény, hogy sokszor nem a terveink szerint alakulnak a dolgok. Napjaink egyik legfontosabb kérdése, hogy miként tudunk rugalmasan alkalmazkodni a folyton változó körülményekhez. Nemcsak a jelenben, de a jövőben is, hiszen amint az a [Cofidis Hitel Monitor](#) kutatás eredményeiből kitűnik, az emberek 45 százaléka arra számít, hogy ezentúl gyakrabban kell szembenéznie kihívásokkal, 39 százalékuk szerint pedig nem lesznek már nyugodt időszakok. Hogyan tervezhetünk akkor körültekintően, és vajon hozhatunk-e jó döntéseket egy sokszor kiszámíthatatlannak tűnő világban?

Belső rend a káoszban

Amikor körülöttünk minden változik, olyankor válik csak igazán fontossá, hogy befelé tekintsünk, és első lépésként önmagunkban teremtsük meg azt a stabilitást, ami kívül hiányzik. Lélekből lényegében ahhoz az állapothoz kell elérkeznünk, amiben meg tudjuk érezni, ki tudjuk mondani: bízunk abban, hogy a lehető legrugalmasabban tudunk majd alkalmazkodni a változó körülményekhez.

Személyiségünk rugalmas alkalmazkodóképessége, a reziliencia fontos szerepet játszik a bizonytalansággal való megküzdésben. Minél reziliensebbek vagyunk, annál gyorsabban térünk vissza az eredeti, nyugalmi állapotunkba egy-egy stresszhelyzetet követően.

A reziliencia az úgynevezett pszichológiai immunrendszerünk része, ami tulajdonképpen hasonló alapokon működik, mint a biológiai. Ahogy az utóbbi a külvilággal való találkozás során „edződik”, az előbbi a nehézségekkel való megküzdés során válik egyre erősebbé. Ugyanúgy, ahogy a biológiai immunrendszerünket támogatjuk abban, hogy a lehető legjobban működjön (például kiegyensúlyozott táplálkozással, testmozgással), a pszichológiai immunrendszerünkért is sokat tehetünk azzal, hogy tudatosan fejlesztjük az önismeretünket és a megküzdési módjainkat.

Lássuk, hogyan támogathatjuk magunkat abban, hogy a lehető legsikeresebben alkalmazkodjunk a változó időkhöz!

1. Ne féljünk érezni!

A rugalmas alkalmazkodásnak az is része, hogy megengedjük magunknak, hogy szembenézzünk azokkal a nehéz érzésekkel, amelyek a változó időket kísérik. A legtöbben minden erejükkel igyekeznek elfojtani ezeket, mondván, nincs idő érezlegni, amikor „helyzet

van”. Kulcsfontosságú azonban odafordulni feléjük, beszélni róluk, még ha nehéz is, hiszen a ki nem mondott, meg nem dolgozott érzelmek, a harag, a félelem, a veszteség érzése akár kedvezőtlen irányba is befolyásolhatja a döntéseinket – elhamarkodott, meggondolatlan választásokra sarkallhatnak.

2. Pár perc csak önmagunkra

A testi-lelki egészségünk megóvása mindig fontos feladat, de még inkább akkor, amikor oly sok minden változik körülöttünk. Keressük meg azokat a tevékenységeket, amelyek valóban kikapcsolnak, erővel töltenek fel, és tudatosan tervezzük úgy a napjainkat, hogy a részükké tegyük ezeket! Ha többre nem is jut időnk, iktassunk be egy néhány perces légzőgyakorlatot, ahol a mély belégzést hosszú, elnyújtott kilégzés követi – ez segít a stressz és a szorongás kezelésében.

3. Miben segít az értékiránytű?

A számunkra sokat jelentő, fontos értékek vezetőként szolgálhatnak, amikor a bizonytalan időszakokban célokat szeretnénk kitűzni. Érdekes megvizsgálni, milyen értékek töltenek be jelentős szerepet az életünkben! A biztonság? A család? A tudás? Vagy az egészség? Gondoljuk végig, hogyan tudjuk ezeket az értékeket a mindennapi cselekedeteinkben és döntéseinkben is kifejezésre juttatni! Így könnyebben tervezhetünk rövid- és közép-, de akár hosszabb távon is.

4. Tiszta fejjel

A változással járó állandó készenlét, és az ebből fakadó mentális kimerültség gyakran arra is hatással van, ahogyan az információkat mérlegeljük. Ha döntés előtt állunk, érdemes figyelni erre – ilyenkor segíthet, ha papírra vetjük a gondolatainkat, listát készítünk a fontosabb pontokról, mérlegelendő tényekről, továbbá meg is beszéljük valakivel a részleteket.

5. Az A terv mellett legyen B és C is!

Sokan csak legyintenek, azt gondolják, úgyszincs értelme tervezni, ha minden folyamatos és kiszámíthatatlan változásban van. Tény azonban, hogy éppen ilyenkor érdemes igazán sorra venni a lehetőségeinket és az elképzeléseinket, mégpedig úgy, hogy tudatosan felkészülünk a lehető legtöbb eshetőségre. Ez persze nem azt jelenti, hogy előre meg kell jósolnunk minden nagyobb világgpiaci átalakulást. Bőven elegendő, ha van néhány foratókönyvünk azokra az esetekre, amikor az eredeti tervünk lényegesebb pontjai változnak. Ha több lehetőség is van a fejünkben – pontosabban a papírunkon –, nem fogunk kétségbeesett kapkodásba fogni. Legyen több átgondolt, kész tervünk! Még ha soha nem is lesz alkalmunk használnunk őket, akkor is biztonságot nyújtanak majd, hiszen utat mutatnak a változó időkben.