

# Te kit táplálsz?

Mi lenne, ha megállj parancsolhatnál az életedben a félelemnek és a pénz miatti agódásnak az életed hátralévő részében?

Mit jelentene ez számodra?

Ez lehet a válasz...

**Empirium kiskövytár**  
a MacPherson Hungary Közhasznú Alapítvány gondozásában

Egy Cherokee legenda szerint az emberi lélekben folyamatos harc dül. Szerintük ez az ádáz küzdelem két farkas között zajlik, akik mindannyiunkban ott lakoznak.

Az egyik gonosz. Ő a harag, irigység, féltékenység, kapzsiság, erőszak, önsajnálát, bűntudat, gyűlölet, kisebbségség, hazugság, büszkeség, felsőbbrendűség és az önzés megtestesítője. A másik Jó. Amit ő megjelenít, az az öröm, békeség, szeretet, harmónia, remény, nyugalom, alázat, kedvesség, jóindulat, empátia, nagylelkűség, igazságosság, együttérzés és a hit.

Amikor ezt a nagyapa elmesélte, az unokája elgondolkozott egy pillanatra, majd megkérdezte nagyapját: "És melyik farkas győz?"

Az öreg indián mosolygva válaszolt: "Az, amelyiket eteted."

Ugyanez a küzdelem folyik Benned is, csakúgy, mint mindenki másban is.

Időnként a „rémült és gonosz farkas” ott üvölt az ajtód előtt, hangja behatol a tudatod legmélyére, szorongást, félelmet kelt és sötétséggel borít be.

Előfordul, hogy az így kialakuló belső nyomás oly mértékben elhatalmasodik rajtad, hogy elvonja a figyelmedet a sürgős-fontos dolgokról, tennivalókról – ugye ismerős az a fogalom, hogy „bénító félelem”-, és heves szívdobogással, torokszorítással ébreszt akár az éjszaka közepén is, nappal pedig meggátol abban, hogy észrevedd és megragad az eléd toppanó lehetőségeket.

Aztán nem értjük, miért is nem tudunk kitorni a jelenlegi helyzetünkből, és miért nem tudjuk a kívánt változásokat megvalósítani az életünkben, miért nem vonzunk-bírnunk több pénzt az életünkben és a tapasztalatunkban.

Volt már, hogy ilyenkor elgondolkodtál azon, hogy honnan jön ez a gyomorszorító érzés, ez a félelem?

A legtöbben nem tesszük ezt meg. Így meg vagyunk róla győződve, hogy ezt a nyomást és nyugtalanságot a külső körülmények okozzák. Úgy véljük, hogy aggódnunk kell a munkánk miatt, a jövedelmünk miatt, a gyermekünk miatt, ... Ráadásul meg vagyunk róla győződve, hogy ez az érzés a jelenlegi, nagyon is valós élethelyzetünkől fakad és természetes, normális.

Az elmúlt hónapokban folyamatosan, nap mint nap tucatszám halljuk azt a szót, hogy VÁLSÁG. Hogy érezted – érzed Magad, amikor meghallod a híreket, megnézed valamelyik híradót?

Legtöbbünket, akik nem vagyunk közgazdászok, megrémiszt ez a szó. Azt vártuk, várjuk, hogy egyszer csak valaki kiáll elénk, és akár remegő térdekkkel, de bátran és őszintén elmondja nekünk az igazat, a teljes igazságot a jelenlegi helyzetről. És ekkor engem személy szerint keserűségérzés fog el, mert ezt kis hazánkban még soha senki nem merte megtenni, vagy nem hagyták, hogy megtegye.

Pedig kutatások szerint a magyar ember nagyon béketűrő. Bármit meg lehet neki ígérni. Bármit, akár jót, akár rosszat. Mindent elfogad, elhisz. Egyetlen dolog háborítja föl, ha nem azt kapja, amit ígértek neki.

Várakozásaink helyett mit kapunk? Rádióból, tv-ből, írott médiából, internetes oldalak milliárdjaiból, tanulmányokból, baráti beszélgetésekből, munkahelyi diszkurzusokból csak dől ránk – ráadásul a mai napig- a pénzügyi apokalipszis képzete. És irracionális, félelemvezérelt lépésekre készítetnek bennünket. Például ilyen, amikor szinte gondolkodás nélkül visszalépünk a magánnyugdíjpénztárból az államiba, eladjuk az árfolyamesésbe forduló értékpapírunkat, befektetéseinket, hogy csak a most leggyakoribbat említsem. És elhiszük, hogy a bankbetét a legbiztosabb és legjobb hely a pénzünk számára, persze csak a párnaciha után.

**Mégis mi más várható a hétköznapi embertől, ha nincsenek információi?**

Illetve vannak, ám folyamatosan özőnlenek, ezért örömmel vesszük, és el is várjuk, hogy valaki helyettünk keresztülvágja magát ezen a dzsungelen, és hozzánk csak a letisztult, leegyszerűsített

értelmezések jussanak el. Pedig ez veszélyes! Mert ez valaki más értelmezése, nem a Tiéd! És baj is lehet belőle, ha kétkedés nélkül elfogadod.

## **Egyáltalán miért alakul ki valakiben a félelem érzete?**

Egy gyermek nem ismeri sem a félelem fogalmát, sem az érzését. Nézz csak meg egy csemetét. Reggel elindul, és megy, amíg össze nem esik. Fölmászik minden útjába kerülő „akadályra”, benéz minden sötét lyukba, megszólít szinte bárkit, megsimogat bármilyen állatot, megkóstolna bármit a kertből, megtapogat, megrágcsál mindent, ami a keze ügyébe kerül, nem mérlegel, szinte nem is gondolkodik, csak kíváncsi, érdeklődő és megy előre.

Aztán történik valami, és a szülők, a tanárok, az ismerősök reakciói, szörnyülködései fokozatosan kialakítják a gyermekben a félelem érzését. Beléjük neveljük, hogy bizonyos dolgoktól tartania kell, mert ha megtesz, vagy más esetben nem tesz meg valamit, esetleg valami csak egyszerűen, hirtelen, váratlanul megtörténik, úgy alakul, akkor megbüntetik, megszidják, rosszabb esetben meg is szégyenítik.

Ezek pedig nem kívánt érzések, nem akarja a gyermek átélni, ezért hajlik rá, hogy úgy cselekedjen, úgy gondolkodjon, úgy beszéljen, azt mondja, tegye, amit és ahogy azt **elvárják** tőle.

## **Így aztán már be is indult az életre szóló félelemvezérelt működés.**

Ha erre gondolok, és arra, amit a gyermek-ismerőseim tettek és tesznek, bátran merem állítani, hogy a félelem nem tény, nem születik velünk!

Mire ideértem, kialakult az a szilárd meggyőződése, hogy az egyetlen dolog, amitől félni „kell”, az a FÉLELEM maga. Mert alattomos, sokszor okatlan és indokolatlan érzés, mely negatív mivoltával megbénít, képtelenné tehet a szükséges erőfeszítések megtételére, és visszavonulásra kész-

tet akkor, amikor éppen az emelkedőn fölfelé tartasz, és mindjárt fölérsz a csúcsra, azaz mindjárt eléred a célodat (persze ha van!).

Ez mit jelent? Mit tegyél, hogy a jó farkast, vagyis a pozitív gondolatot tápláld magadban. Tudod, hogy amire figyelsz, amit mérsz, amit rendszeresen ellenőrzöl, az nő.

**Először is kezdj el dolgozni Magadon.**

Vedd sorra, mi az, amitől, ami miatt félsz? És írd le. Elsőre elég egyetlen szó is, és meglátod, a többi jönni fog magától. De írd le!

Vizsgáld meg, hogy miért alakult ki Benned ez az aggály! Tudod, hogy a félelemek nagy része soha nem igazolódik be? Egyszerűen csak hallottad a rádióban, hogy nőtt vagy nem csökkent a munkanélküliség? Vagy láttad a tv-ben a gazdasági válságról szóló híreket? Az újságok címlapján öles betűkkel látod a H1N1 címsort? Tudod hogyan hatnak ezek az elmédre, mennyire képesek ezek befolyásolni a tudatodat?

A legjobban teszed, ha függetlenül Magad ezektől a mélyen tudatalatt ható külső tényezőktől. Próbáld ki egy hétig, tedd a dolgodat –ott ahol vagy, azzal amid van,... És vizsgáld meg a változást. „Nézd meg” a gondolataidat. Mi jár most a fejedben? És jöhet az összehasonlítás. Milyen érzéseket tapasztalsz így egy hét után? Van még válság? Biztos vagyok benne, hogy eltűnt! Tudom, mert tapasztalatból mondom.

Ha megmaradt a szorongás és a feszültség, az biztos jele annak, hogy a „gonosz farkast” táplálsz.

**Nem könnyű a feladat, de végtelenül egyszerű.** Minden helyzetben, pláne ha az kényelmetlen, vizsgáld meg és dönts el, melyik farkast eteted? A jót, az öröm és béke farkasát, vagy a gonoszt, a harag, a büntudat, a kapzsiság, az önbizalomhiány farkasát?

Tudod, hogy a gonosz farkas alattomos és ráadásul okos? Túl kell járnod az eszén.  
Mit súg Neked a gonosz? Összeomlik a gazdaság, ilyen helyzetben nem jönnek a vevők, vagy ilyen gazdasági viszonyok közepette lehetetlen munkát találni, vagy lehetetlen, hogy több bevétel legyen, ...

## **Nos, Te melyik farkast eteted?**

Más dolog hallani a gonosz farkas hangját, megint más dolog azt táplálni is. Amikor arra gondolsz, amit ő sugall, akkor azt jelzed, hogy egyetértesz vele, és hogy amit ő mond, az a valóság. Vajon tudod, hogy gondolataid által Te táplálsz az általa teremtett valóságot, és ennek jelei, ha dühöt, haragot vagy félelmet érzel.

Amit tehetsz. Szabadulj meg a rémült farkas hangjától. Nem számít, hogy időnként hallod még. Tudd, hogy ezek csak gyenge próbálkozások tőle. Ám Te teremtéd meg azt a lehetőséget, hogy eldöntsd, miben hiszel, merre tartasz, melyik farkast istápolod.  
Így válik folyamatossá és állandóvá a figyelem és fegyelem – és végül így válik a Te személyes utaddá.

Tehát abban a pillanatban, amikor meghallod a negatív, gonosz hangokat, melyek olyat üzennek, amit nem szeretnél a valóságodban megjeleníteni, azonnal azonosítsd és ne figyelj rá. Ezt pedig úgy teheted meg, hogy azonnal a helyére teszed azt az ideát, amit akarsz, minden pillanatban Te teremtéd meg a saját új lehetőségedet, a saját új utadat.

Mert egyszerre nem tudsz a jóra és annak szöges ellentett negatívjára is gondolni. Mert egyidőben nem tudsz félni és bízni is.

A választás mindig a Tiéd, csak a Tiéd. Te határozod meg, melyik farkast eteted. Mindegy melyik

mellett döntesz, a Te döntésed lesz. Amelyik mellett döntesz az nyer!

Akár tetszik, akár nem, akár belátod akár nem, az életed akkor is folyamatos és szakadatlan döntések láncolata. Még az is egy ilyen döntés, hogy most jobb vagy bal lábbal kezdj el fölfelé menni a lépcsőn.

**Hogyan dönts el, hogy mikor merre indulj? Kövesd az alábbi lépéseket:**

1. Minden tett sok kicsi apró döntés eredménye.
2. Minden kicsi döntést, minthogy kicsi, és látszólag jelentéktelen, könnyű meghozni.
3. Éppen az apróságából eredően azt is könnyű eldönteni, hogy a célunk irányába mutat, és hogy közelebb visz-e ahhoz, amit el akarunk érni.
4. Egy kis kérdésben hozott rossz döntés még nem végzetes, és könnyen korrigálható, egy titka van, sok-sok jó és helyes kis döntést kell hoznunk.
5. A döntés alapegysége az igen és a nem, hogy megteszed, vagy nem.

Ha úgy véled, rossz irányba haladsz, nem közeledsz a céloddhoz, biztos lehetsz benne, hogy voltak rossz döntéseid. Ekkor halogatás nélkül válts irányt!

## **Félelem a pénztől**

A félelemnek is vannak fokozatai. A félelem kistestvérei, az izgalom, az idegesség még hasznos, előnyös is lehet, mert nem fékez le, nem állít meg, hanem képes a tartalék energiák mozgósítására.

Sőt, a félelem kétféle is lehet. Pozitív, ha olyan cselekvéstől, eseménytől tart távol, amivel potenciálisan árthatunk magunknak.

Viszont ha a félelem igazán negatív, akkor mindenben meggátol, abban is, ami közelebb visz a célunkhoz. És ha hagyjuk eluralkodni, az garancia lesz arra, hogy soha ne kapjuk meg, amit akarunk, soha ne érzük el azt, amire vágyunk.

### **Mitől félünk a pénzügyekben?**

Általánosságban a pénz hiányától.

**Miért?** Mert erről halljuk legtöbbször, hogy nincs, hogy nincs elég. Hallottál ilyet valaha például a wc-papírról?

A pénz hiányát követi a sorban a veszteség, veszteségtől való félelem.

Amikor hatalmas vastag piros betűkkel jelenik meg egy vezető gazdasági magazin címlapján a lefelé bukó tőzsdeindex képe, a legtöbben mit tesznek? Rohannak, hogy megváljanak a veszteséget hozó bűnöstől. Ez gyakran megtörtént az elmúlt két évben is.

Pedig az okos lépés az lett volna, hogy vásároljon, hogy tömje tele a zsebét olcsó értékpapírokkal. Miért van az, hogy a szezonvégi kiárusításkor meglátva a [-70%] feliratot, ellenállhatatlan készte-tést érzünk a vásárlásra? Mintha egy hatalmas erős mágnes húzna befelé. És előbb utóbb mindenki megadja magát! Mert azonnali a nyereség.

Ám mi történik, ha ugyanezt a pénzről hallod? A legtöbb ember reakciója az, hogy soha többé a közelébe sem megyek, hiszen még a „tőkegarantált pénzügyi alapba” tett pénzem is csak 2,4 millió forintot ér, a tavalyi 3 millió helyett.

Aztán lehet, hogy megijedsz, és azt mondd, soha többet!

**Győzött a félelem.** Már el is érte, hogy meggátoljon abban, hogy megragadd életed nagy lehetőségeit.



## Hogyan kezeljük félelmeinket?

- Készíts listát írásban arról, ami félelemmel tölt el a pénzzel kapcsolatban. Például, hogyan fizeted a hiteleid törlesztőrészletét, hogyan fizeted ki a gyermeked különóráit, hol tölti a szünetidőt, lesz-e rá pénzed, hogyan lehet nyugdíjad, mi lesz, ha elhagy a párod, stb?
- Keress.kutass. Szerezz információkat, mert a legnagyobb félelem maga az ismeretlentől való félelem. Ha azért félsz valamitől, mert nem ismered, nyomozz utána, kérdezz meg szakértőket, olvasd a tanulmányaidat.
- Beszéljess! Keress meg olyan személyeket, akikkel hasonló történt, beszéljétek meg, hogy ő hogyan kezelte, hogyan verekedte ki magát abból a helyzetből. Legyen ez egy brainstorming, agyalás. Ám fontos, nagyon fontos, hogy a megoldásról beszéljétek, ne a problémáról!
- Itt jönnek a pici-apró döntések. Írd le őket, és írd le azt is, hogy mi szól mellette, és mi szól ellene, vagyis közelebb visz a célodhoz, vagy eltávolít tőle. Ezt megteheted az előző beszélgetés után, de akár helyett is, ha fegyelmezett vagy. Például válts állást vagy ne?
- Dolgozz Magadon minden nap. Soha ne hagyj, hogy a félelem bújjon Veled ágyba. Már vannak információid, vannak mellette-ellene szóló érveid. Ezek segítségével egyre kisebbé varázsolhatod a félelemedet. Ugye már könnyebb arra gondolnod, amit el akarsz érni?

Ha a fentieket végigjártad, elérted, hogy megváltozott a hozzáállásod. Tedd meg az első lépést, mostmár cselekedj. Mi ez az első lépés? Pl. értékesítő vagy? Telefonálj!

## Íme 11 nélkülözhetetlen tett a nő saját biztonságáért és anyagi függetlenségéért

1. Ne bízd az anyagi biztonságodat a férjedre, a barátodra. Ne légy kiszolgáltatva senkinek, ne építs ki pénzügyi függőséget. Ismerd meg a pénzkezelési stratégiákat, ismerkedj a befektetésekkel, megtakarításokkal. Járj el tanfolyamokra, szemináriumokra, tréningekre. A cél, hogy bármilyen körülmények között el tudd magad és a tőled függő szeretteidet tartani.
2. Tűzz ki célokat – ez kulcs a sikeres pénzügyi életben is. Milyen a jó cél? Pontosán megfogalmazott, konkrét, van határideje, mérhető és reális, elérhető.
3. Készíts kiegyensúlyozott költségvetési tervet. Vedd sorra, hogy honnan jön a pénzed, mennyi, és hova, mire

megy el, mi az egyenleg, hetente, havonta, évente.

4. Ne használd a pénzt arra, hogy öncélúan jól érezd Magad. Ez a röpke előkelőség múlandó. Ehelyett tégy olyan dolgokat, melyek emelik az önbecsülésedet, fejlesztik a tudásodat, a kreativitásodat, így aztán nem kényszerülsz rá, hogy ezeket az érzéseket, élményeket pusztán a pénz költségével szerezd meg.
5. Költs kevesebbet, mint amennyi a jövedelmed, a bevételed, mint amennyit keresel – ez a vagyonteremtés titka. Egyszerű igaz?
6. Tanulj! Felmérések szerint a felsőfokú végzettségű emberek lényegesen magasabb fizetést tudnak elérni, mint azok, akiknek nincs diplomájuk, vagy nem képzik magukat folyamatosan.
7. Legyen vésztartalékod. Enélkül bajba kerülhetsz, ha nem tudsz, nem akarsz, vagy nem hagynak dolgozni. Ha van ilyened, nem ér felkészületlenül egy nem várt magasabb számla, egy elromló háztartási gép, nem kényszerülsz bele drága hitelekbe, amivel csak tovább ásnád magad alatt a gödröt, és iszonyú erőfeszítésbe kerülne kimászni belőle.
8. Ha mód van rá, és nem élsz egyedül, mindig beszéljétek meg közösen a család pénzügyeit, a napi pénzkezelést.
9. Ne légy adóstárs, azaz ne vedd magadra a párod adósságát, ha megházasodsz. Próbálgatók meg ezeket lerendezni, visszafizetni még a házasságkötés előtt, vagy mindkettőtök kölcsönös védelme érdekében íratok házassági szerződést. Ez ma már nem a gazdagok kiváltsága.
10. Ne hagyj, hogy a pénz elvesztésétől való félelem, a kudarctól való félelem, vagy az ismeretlentől való félelem távol tartson a befektetéstől.

Tanulj az elkövetett hibáidból, a felmerülő akadályokból. Ne hagyj, hogy gúzsba kössenek, megbénítsanak. Az akadályok nem gátolnak, azért vannak, hogy irányítsanak.

A Te pénzügyi biztonságod, és a végső anyagi függetlenséged kizárólag a hozzáállásodon, valamint a pénzzel kapcsolatos hiedelmeiden, illetve azon múlik, hogy milyen mértékig vagy hajlandó a saját kezvedbe venni a saját pénzügyi jövődet!

Azzal, hogy ezt az írást elolvastad, megtetted az első lépést. Cselekedj tovább!

Üdvözöllek az HősNők között!\*

\*Az írás eredetileg a Minerva Capitoliuma magazin 2010.szeptemberben megjelent első számában jelent meg.

Szerző:

Dusik Andrea  
2010.szeptember

<http://dusikandrea.hu>



***Szeretettel:***

***DUSIK ANDREA***

***Vezető pénzügyi tanácsadó***

***A MACPHERSON HUNGARY KÖZHASZNÚ ALAPÍTVÁNY kuratóriumának elnöke***

***Web: <http://dusikandrea.hu>***

***E-mail: [da@dusikandrea.hu](mailto:da@dusikandrea.hu)***