

Tartalomjegyzék

Bevezetés	8
A gyémántbánya	
Hat ok, amiért élvezet lesz mind a hat perc	
Köszönöm!	
Gyakorlati útmutató	20
Rövid áttekintés	
Mintaoldal	
Több, mint egy egyszerű napló	
Tudományos háttér	26
Pozitív pszichológia	
Szokások	
Önvizsgálat	
Reggeli rutin	41
Hála	
Napi célok	
Pozitív megerősítés	
Esti rutin	56
Napi jó cselekedetek	
Miben szeretnék fejlődni?	
Nagyszerű dolgok a mai napon	
Hat jó tanács	62
Napló	68
Hatvanhat nap	158
Apró figyelmeztetés	259
Íme a hatalmas mérföldkő!	279
Feljegyzések és ötletek	280
Jegyzetek	286

A gyémántbánya

... avagy egy egyszerű kis történet komoly tanulsággal

Egy nap al-Hafed, a perzsa földműves életében először hall a gyémántról, amikor egy bölcs pap elmeséli neki, hogy a többi földműves hatalmas vagyona tett szert, miután felfedeztek egy gyémántbányát.

– Egyetlen darabka kő, akkora, mint a kisujjam körme, több száz birtokkal is felér – mondja neki a pap.

Al-Hafed erre elhatározza, hogy eladja a földjét, és elmegy gyémántot keresni. Ezek után egész életében gyémántbányák után kutat különféle kietlen vidékeken – mindhiába. Végül megtörtén, elkeseredetten feladja a hiábavaló keresést. Végso kétségbeesésében az óceánba veti magát, és meghal.

Al-Hafed birtokának új tulajdonosa egyszer odavezeti a tevéjét egy sekély kis patakhoz, és meglepve látja, hogy a meder alján valami fényesen csillog. Kíváncsian belenyúl a vízbe, és egy ragyogó fekete követ emel ki. A követ hazaviszi, és a tűzhely mellé teszi.

Néhány nappal később meglátogatja őt a bölcs pap, mert szeretné megismereni al-Hafed utódját. Amint a pap megpillantja a követ, eláll a szava. A földműves elmeséli neki, hogy ott, ahol néhány nappal korábban ezt a kis követ találta, még rengeteg hasonló van.

– Ez nem egyszerű kő, hanem egy csiszolatlan gyémánt – világosítja fel a pap. – Valójában még sohasem láttam ennél nagyobb gyémántot!

Végül al-Hafed régi földbirtoka lett minden idők egyik leggazdagabb gyémántlelőhelye, amely rövidesen Golconda bánya néven vált ismertté.

[Russell H. Cornwell *The Acres of Diamonds* (Többholdnyi gyémánt) című története alapján]

Mi lehet az üzenete ennek a kis történetnek, amely al-Hafed beteljesületlen álmáról szól? Nagyon is világos: ha al-Hafed beérte volna azzal, amiye volt, könnyen felismerhette volna, milyen kincseket rejt a saját földje. Ugyanez igaz ránk is: a legnagyobb kincseket önmagunkban találjuk meg. Saját magunkban kell mélyre ásni, hiszen bennünk rejlik a legértékesebb gyémánt. Ha az ember a saját gyémántbányáját keresi, idővel biztosan rá is bukkan. Legyünk résen, hogy észrevegyük és ki is használjuk a nap mint nap kínálkozó rengeteg lehetőséget!

Valójában bennünk van mindaz, amire vágyunk!

“

*Az, ahogy
önmagunkhoz
viszonyulunk,
apróság, mégis
hatalmas
jelentőséggel
bír.*

THEODORE ROOSEVELT

Hat ok,

amiért élvezet lesz mind a hat perc

1. Ezzel a kis naplóval egy egyszerű, mégis rendkívül hasznos eszközzé tettünk szert, amely segít, hogy a legjobbat hozzuk ki önmagunkból.

Ez a könyv egészen más, mint egy közönséges napló, hiszen az a célja, hogy hosszú távon a lehető legegyszerűbb módszerekkel segítsen boldogabb és kiegyensúlyozottabb emberré válni.

Első hallásra ez igen merész kijelentésnek tűnhet. Mielőtt azonban bárki nekilátna a legelső bejegyzésének, részletes útmutatást kap, miként érheti el ezt a célt úgy, hogy mindennap mindössze hat percet szán a feladatra. Akkor vesszük a leginkább hasznát a kezünkben tartott könyvecskének, ha alaposan átolvassuk az utasításokat. Ha egyszer belejövünk, hogy is kell nap mint nap használni a *Hatperces naplót*, csodás eredmények szülehetnek! Ha szeretnénk a saját boldogságunkat felépíteni, a naplóval minden egyes nap újabb és újabb téglát rakunk le, így rövidesen elkészül egy fal, majd egy másik, és végül hamarabb épül fel a házunk, vagyis hamarabb érjük el a boldogságot, mint gondolnánk! Számtalan könyv ígér az olvasónak felhőtlen, boldog életet, de rendszerint csalódást okoznak, mert nem váltják be a hozzájuk fűzött reményeket. Az ilyen könyvek rendszerint azt állítják, hogy egyetlen út vezet a boldogsághoz. Mivel azonban mindannyian mások vagyunk, nem létezik olyan megoldás, amely mindenki számára tökéletes. A *Hatperces napló* ellenben kizárólag a ház alapját és az építőanyagokat biztosítja, így mindenki úgy építheti fel a saját boldogságának házáat, ahogy kedve tartja. Minden egyes nap eldönthetjük, hogyan akarunk építkezni. A napló minden egyes lapján otthagyjuk a saját, személyes, egyedi nyomunkat, akár egy ujjlenyomatot.



Az emberek már vagy 2,8 millió éve beépített szoftverprogrammal születnek: ez az életöszön, vagyis a túlélési szoftver.¹ Ennek az ősi programnak köszönhető, hogy az emberi faj fennmaradt egyáltalán, manapság azonban már kevésbé hasznos, hiszen szüntelenül arra készíti az emberi agyat, hogy azt vizsgálja, mi romolhat el, és mi veszélyezteti a túlélést. Mindig azt lessük, hogyan tudnánk legyőzni vagy elkerülni a veszélyt. Ennek eredményeképpen az agyunk a rossz tapasztalatokból hamar tanul, míg a jókból csak egészen lassan.² Különböző kutatások bebizonyították, hogy a dühös arckifejezést sokkal hamarabb felismerjük, mint a vidámat. Ha egy

mérges arcot csupán olyan rövid ideig látunk (mondjuk egy tizedmásodpercig), hogy tudatosan fel sem ismerjük az illetőt, az agyunk érzelmekért és új emlékképek alkotásáért felelős része azonnal aktíválódik.³ Ezzel ellentétben, ha ugyanolyan rövid ideig, vagyis egy tizedmásodpercig látunk egy vidám arcot, az agyunkban nem történik semmi. A pszichológiai kutatások számos bizonyítékot találtak arra, hogy az emberi agy jóval könnyebben indít be negatív érzelmeket, mert a rossz dolgokra gyorsabban és intenzívebben reagál, mint a jókra.⁴ Például a fájdalom, miután elveszítettünk valamit, háromszor vagy négyszer erősebb, mint az öröm, hogy birtokolhatjuk ugyanazt a dolgot.⁵ Ezért tapasztaljuk oly gyakran, hogy ha valaki összetöri a szívünket, jóval nagyobb fájdalmat érzünk, mint amekkora boldogságot jelent harmonikus kapcsolatban élni valakivel. Vagy ha nyerünk egy bizonyos pénzösszeget, nem örülünk annyira, mint amennyire szomorkodunk, ha ugyanennyi pénzt elveszítünk.⁶ Ha a partnerünk megbánt bennünket, legalább öt jó cselekedetet kell végrehajtania, ha jóvá akarja tenni a hibáját.⁷ Az emberi agy ösztönösen túlreagálja a negatív hatásokat, és a pozitív pszichológia (lásd 26. oldal) területén végzett három évtizedes kutatás sem változtat egy fikarcnyit sem azon a szoftveren, amely az evolúció 3 millió éve alatt az agyunkba lett programozva.

Boldogság és elégedettség? Ugyan, az agyunk elsősorban nem ezekkel törődik! Alapvetően úgy vagyunk bekötte, hogy a rossz dolgokra figyeljünk, ne a jókra. Ez az oka annak, hogy a legtöbb ember szívesen pletykál és panaszkodik, vagy hogy a rossz hírek gyorsabban terjednek, mint a jók. Ezért van az is, hogy ha balesetet vagy bármilyen balhét látunk, szinte megbabonázva állunk és figyelünk. Ezenkívül ez az oka annak is, hogy hiába kapunk rengeteg dicséretet, mindig csakis az egy-két kritikus megjegyzésen rágódunk hosszasan. Evolúciós szempontból jóval könnyebb a negatív dolgokra figyelnünk. Az olyan pozitív érzelmi állapotok, mint például az elégedettség, egykor kifejezetten károsak lehettek a túlélésért folytatott harcban. Az agyunk szüntelenül felerősíti a lehetséges veszélyeket, így azonban az életünkben rengeteg a stressz, a feszültség és a szorongás. Ez a szerencsétlen mechanizmus az oka annak, hogy az emberi faj kifejezetten sikeres a túlélésben, viszont fogalma sincs arról, hogyan lehetne boldog. Régebben azok az emberek voltak a legügyesebbek és a legtalpraesettebbek, akik bizonyos fokig boldogtalanul, bizonytalanságban éltek. Igen, a legéletképeesebb, és nem a legboldogabb maradt életben, és ezt barlanglakó őseinknek köszönhetjük.

***Az agyunk különösen működik:
magához vonzza a negatív dolgokat,
a pozitív dolgokat ellenben taszítja.***

RICK HANSON