

A boldogságot nem lehet eredményekkel megvásárolni

Létrehozás: 04/20/2022 - 08:07

Szerző: Melano

 [1]

Aki benne él, tudja, a vállalkozói lét kegyetlen, a talpon maradás maximális odafigyelést, teljes embert kíván. Így könnyen megeshet, hogy a munka olyan szinten hajtja uralma alá egy ember életét, hogy minden más terület kiszorulni kényszerül belőle.

A számos szerep közül, amelyek összessége alkotja énünket, egyetlenegy marad, amelyik azt szajkózza folyvást: csinálni, csinálni! Azonban az így elért siker instant, hosszú távon a pofon elkerülhetetlen. Vicsápi Natália tudatosságtanító, változásnagykövet, a Nati Method megalkotója azt a küldetést vállalta, hogy saját életútjának tapasztalatait felhasználva segít megtalálni az embereknek az egyensúlyt, és ezáltal megvalósítani egy egészséges, boldog életet.

Sok vállalkozó éli úgy a mindennapjait, hogy kizárólag a munkára fókuszál, és közben az élet más területei mellett észrevétlenül elsuhan. Megfeledeznek róla, hogy ő nem csupán az üzletében a vezető, de amellett gyermek, barát, szülő, házastárs vagy éppen szerető is egyben. Azáltal, hogy a hivatása miatt az összes többi szerepéről lemond, tulajdonképpen elveszíti önmagát.

„A saját bőrömmön tapasztaltam, hogy ez milyen téves út. 30 éves koromra nyomdatulajdonosként a szakma csúcsára értem. 2010-ben Az Év Vállalkozónője díjat nyertem el, két évvel később pedig Az Év Szlovák Nője díjjal jutalmazták a tevékenységem. Mindenem megvolt, amit kemény és kitartó munkával egy ember elérhet. Azonban rá kellett jönnöm, hogy a boldogság nem vehető meg eredményekkel, hiszen minden sikerem ellenére nem éreztem magam sem elégedettnek, sem boldognak. Amikor pedig üzletasszonyként mindenemet elveszítettem, teljesen összeomlottam, mert mindaddig a teljes lényemet annak az egy szerepkörnek rendeltem alá. Sem a családom, sem a barátaim, de még saját magam sem voltam képes megütni azt a fontossági szintet, amit a munkám jelentett” – emlékezett vissza Vicsápi Natália tudatosságtanító, változásnagykövet, a [Nati Method](#) [2] megalkotója.

Nem változtatunk, amíg nem fájnak eléggé a pofonok

Elmondása szerint a Nati Method akkor képes ébresztőt fújni, és visszaterelni a helyes útra, amikor valaki eljut arra a pontra, hogy bár szép eredményeket ér el, mégsem elégedett, körülötte az emberek kiégnek, menekülnek tőle, a családjában a munkamániája állandó feszültségeket szül, esetleg egészen addig megy, míg egy súlyosabb betegség rá nem ébreszti, hogy nem lehet tovább halogatni a változtatást.

„Számomra az jelentette a pofont, hogy a vállalkozásaim tönkrementek. Akkor kezdtem el tudatosan kutatni az okokat és a következményeket, ami izgalmas felfedezésekhez vezetett. Ezt szeretném megosztani minél több emberrel, hogy lehetőség szerint időben kanyarodjanak le a sehova nem vezető útról és vegyék észre, milyen sokszínű a világ, benne pedig ők is, ismerjék meg önmagukat, a

valódi igényeiket és vágyaikat, majd azok szerint éljenek tovább – emelte ki Vicsápi Natália, aki immár öt éve segíti az embereket különböző programjai során.

Miért nem vagyunk képesek megélni a boldogságot?

A Nati Method egyik alapköve, hogy amikor leszületünk erre a világra, gondok, negatív gondolatok, elvárások, frusztrációk nélkül vagyunk képesek megélni minden tapasztalásunkat, nincs semmi, ami a boldogságunk útjába állhatna. De mi változik meg bennünk, mire felnövünk? Amikor megszületik egy gyermek, a szülők boldogságban úsznak – egy ideig. Aztán törvényszerűen felülkerekedik bennük az aggodalom – elég lesz-e a pénz, tartós lesz-e az egészség, képesek lesznek-e megvédeni az utódjukat –, és a pozitív érzelmek helyett erőteljes negatív érzések uralkodnak el rajtuk. A gyermek mindezt érzékeli, de nem érti az okát. Ő boldog lenne, szárnyalna, de a szülei borúsak, szorongóak. Ennek hatására hamarosan érzelmileg bezárkózik, és mivel elismerésre vágyik, elkezd az ő mintájukat követni. Ekkor történik a tragédia, mert innentől kezdve a megfelelési vágy miatt lemond a saját álmairól, szépen fokozatosan elveszíti önmagát és az esélyét arra, hogy felnőttként boldog életet éljen.

„Azért nem vagyunk képesek boldogok lenni, mert nem a saját életünket éljük, hanem a szüleink, illetve a társadalom elvárásai alapján működünk és kialakítunk magunknak egy mókuskereket, ahol, mint egyének, szépen el is veszünk. Sajnos ma még ott tart a világ, hogy pofonra van szükség ahhoz, hogy egy picit lelassítsunk és fel tudjuk magunknak tenni azt a kérdést, hogy akkor ki vagyok én, mi az, ami őszintén boldoggá tenne. A Nati Method azok számára nyújthat segítséget, akik elérkeztek erre a pontra” – avatott be a változásnagykövet.

A Nati Method

Aki eldöntötte, hogy a változás útjára lép, a Nati Methoddal egy izgalmas önismereti kalandozásra „válthat belépőt”, amelynek célállomása egy új, boldogabb élet. A jelentkezők elsőként egy szűrőprogramban vesznek részt, amely során megismerhetik önmagukat, majd, ha kellően eltökéltek, következő lépésként személyes konzultációra kerül sor, amikor is közösen megfogalmazzák az elérendő célt és az oda vezető utat. *„A módszeremmel egy év alatt garantálok kedvező irányú változást a hozzám fordulónak, amennyiben vállalja az intenzív, olykor igen kemény közös munkát. Nem árulok zsákbamacskát, őszinte vagyok, még akkor is, ha ez nem feltétlenül esik jól a másik félnek”* – jegyezte meg Vicsápi Natália.

A következő programelem egy hétnapos csoportos elvonulás, amely során a résztvevők szembesülhetnek azzal, miként viszonyulnak a saját életükhöz, milyen érzelmek dolgoznak bennük, és szembenézhetnek legnagyobb félelmeikkel, amelyeket akár gyermekkoruk óta dédelgetnek.

„Nekem is szembe kell néznem azzal, hogy 35 évig tévúton jártam, azt éreztem, 35 év mintha ki lett volna dobva az ablakon, mert nem a saját életemet éltem, hanem az édesapámnak való megfelelésből csináltam mindent. Még annyi idősen is azt vártam, mikor fogja azt mondani, hogy én vagyok a legokosabb a világon. Természetesen ezt a szülőktől sohasem halljuk, talán elmondja másoknak, de nekünk, a szemünkbe soha. Én megmutatom az embereknek, hogy milyen enélkül élni, mennyire felszabadító érzés a régi beidegződéseket magunk mögött hagyni” – ismertette a szakember.

A záró akkord egy négynapos, szintén csoportos program, ahova azok érkeznek, akik meghozták a döntést, hogy a tudatosabb, minőségibb életet választják, és itt már a közös szándék az, hogy megtalálja mindenki azt a célt, amiért erre a világra született. *„Ha azt érezzük, hogy jó úton járunk, az hihetetlen nyugalommal tölt el minket, innentől kezdve megszűnnek az elvárások, mert tudjuk, hogy pontosan az történik velünk, aminek történnie kell, és képesek leszünk megélni a színtiszta boldogságot. Az emberek ehhez az állapothoz való hozzásegítése a végső célom”* – zárta gondolatait

Vicsápi Natália.

Tags:

[Magyarország](#) [3]

[nő](#) [4]

[életmód](#) [5]

[Vicsápi Natália](#) [6]

Színes:

[Egészség](#) [7]

Forrás webcím: https://www.melano.hu/a_boldogsagot_nem_lehet_eredmenyekkel_megvasarolni

Hivatkozások

[1] https://www.melano.hu/sites/default/files/articles/vicsapi_nati_01.jpg

[2] <https://natimethod.hu/>

[3] <https://www.melano.hu/tags/magyarorszag>

[4] <https://www.melano.hu/tags/no>

[5] <https://www.melano.hu/tags/eletmod>

[6] https://www.melano.hu/tags/vicsapi_natalia

[7] <https://www.melano.hu/szines/egeszseg>