



Elkezdted gépelni a választ. Majd abbahagyod. De nem tudod mindig megállni, néha válaszolsz. Néha előtör a pokol a gondosan felépített gátak mögül.

De ideje megtanulnod: az erőnket gyakran a félelmeink mélyén találjuk meg.

Néha a legjobb semmit se csinálni.

A hatékonyságot oktató könyvekben arról írnak, mi az a többlet, amit meg kell tenned, hogy elérd a céljaidat, sikert, pénzt, stb. De még TÖBBET nehéz tenned, már így is nagyon elfoglalt vagy. Hogy írn még egy listát hat dologgal, amitől még hálásnak is érzed magad? Na ez nem fog menni.

Először inkább húzz ki ezt-azt a listáról. A siker érdekében minimalistán állj hozzá a termelékenységhez. Keresd meg, mit tudsz lefaragni: inkább ne tégy semmit, mint hogy olyat tégy, ami lerombolja a hatékonyságodat.

Mikor nem érdemes semmit sem tenni:

1. Amikor haragszol.

Néhányan azt hiszik, a harag koncentrálja az érzelmeket, de nem. Olyan, mintha kaleidoszkópban fókuszálnál. Egyenesen besétálsz a szakadékba. **A harag az útmutatód a szakadékhoz.** Inkább várj, amíg lecsendesedik, és kilátáshoz jutsz. Az idő az a morfiumcsepp, ami csillapítja a haragot. Utána cselekedhetsz. A harag a belső félelem külső tükröződése. A félelem helytálló lehet, de a harag elhomályosítja.

2. Amikor paranoiás vagy.

Eredetileg azt akartam írni, hogy amikor félünk. De a félelemtől jobban koncentrálsz. Ha a dzsungelben vagy, és egy oroszlán közelít jobbról, balról meg ott egy almafa, akkor legjobb, ha visszarohansz oda, ahonnan jöttél, amilyen gyorsan csak tudsz.

De gyakran nem félünk, hanem paranoiásak vagyunk. **Kaotikus jövőt képzelünk el tele nyomorral, gyűlölettel, hajléktalansággal és magánnyal.**

Ilyenkor az a legjobb, ha leülünk, és realistább jövőn képzelgünk, ahol nem következik be a 99 százaléka azoknak a dolgoknak, amelyektől rettegünk.

3. Amikor türelmetlenül aggódunk.

Miért hívott fel péntek délután ötkor azzal, hogy "Beszélünk kell. Gondolom, nem vagy már bent. Beszéljünk hétfőn?" Arrrh! Utálom! Miért délután ötkor? Mit akart mondani? Fel kéne hívjam az otthoni számán. Vagy írnom neki. El kéne menjek hozzá (Szia, épp csak erre jártam! Izé... mit is akartál mondani a telefonba?).

Semmi sem lehet olyan fontos, hogy ne várhatna. De ha annyira fontos, akkor az hozzád vezet, és nem a helyzet megoldásához. Lehetőség arra, hogy azt mondhasd: "Mi lenne, ha átrendezném az életem úgy, hogy ez ne borítson ki annyira? Min tudok változtatni?" És aztán élvezd ki a változtatást.

4. Amikor fáradt vagy.

Valamelyik nap próbáltam rájönni valamire a számítógépen. Nagyon technikai volt a kérdés, de a pénzhez is köze volt. **Látom, hogy déli egy óra. Majd délután hat.** Majd – minden

időbeosztási szabályom ellenére – éjfél. És nem jártam közelebb a megoldáshoz.

Fáradt voltam. Homályosan láttam. Tíz másodperceket szunyókáltam a billentyűzeten. Egy hét múlva még mindig nem jöttem rá a dologra. Aznap viszont, mivel sok időt fektettem a tanulásba, és fáradt voltam, folytatni akartam. A feleségem vájt le a billentyűzetről, és elküldött aludni. A kipihienség a legjobb módja a hatékonyság növelésének. Nem az, ha vered a fejed a számítógépbe.

5. Amikor azt akarod, hogy kedveljenek.

Hányszor fektettem be hülyén, írtam cikket csak azért, hogy valaki kedveljen: anya, apa, egy barát, egy olvasó, egy befektető, egy fogyasztó, egy idegen? Nagyon sokszor. Túl sokszor.

És még működik is. Befektetek (hízalgést, figyelmet, hamis szeretetet), és jön az eredmény: **ha mis viszontszeretet.**

Lehet így élni: az álmod követésének illúziójával, a rémálom elkerülésével, a valóság figyelmen kívül hagyásával. Hogy keresek-e ezzel? Megkapom-e a beteljesülés érzését? Soha.

Ha érzem bármelyik feltétel bekövetkeztét, akkor leállok. **Mit csinállok, amikor leállok? Semmit.**

Olvasok egy könyvet. Írok.

Vízfestékezem. Sétálok. Ülök, és tényleg nem csinállok semmit.

Gondolj arra, mikor voltál a legboldogabb (ha ez nem ésszerű cél, akkor mi az?). Olyankor, amikor a gondolataid száguldoztak, mint az őrült? Vagy olyankor, amikor a gondolataid nyugodtak voltak – az óceán nyugodt mélye a viharos felszín helyett.

Akkor bukkanunk a belső alkotóerőnkre, amikor **sikerül a csendünk varázsával kapcsolatba lépni.**
megváltoztatjuk. És akár a világegyetemet is