

Danielle
LAPORTE

VÁGY- TÉRKÉP



A fordítás alapjául szolgáló, eredeti mű címe:
THE DESIRE MAP

Copyright © 2014 Danielle LaPorte, Inc.

Vágytérkép © Partvonal Könyvkiadó, 2018
Magyar fordítás © Balázs Laura, 2017

Minden jog fenntartva! Jelen kiadvány sem részben, sem egészben
nem másolható, nem sokszorosítható, sem elektronikus, sem mechanikai eljárással.
Bárminemű felhasználása csak a kiadó írásos engedélyével történhet.



Partvonal Könyvkiadó, Budapest, 2018
www.partvonal.hu

Felelős kiadó a Partvonal Könyvkiadó ügyvezetője
Felelős szerkesztő: Korentsy Márta
Borító és tördelés: Pyber Anita

Nyomta és kötötte: Alföldi Nyomda Zrt.
Felelős vezető: György Géza vezérigazgató
ISBN 978-615-5783-01-2



Daniella
LAPORTE

VÁGY-
TÉRKÉP

ELSŐ KÖNYV: AZ ELMÉLET	9
A PROGRAM ÁTTEKINTÉSE	11
Szilveszter éjszakáján kezdődött, a tűz mellett	13
Irányt adó fény	27
BEMUTATKOZIK A VÁGY	29
A szív felszabadítása	33
Szemtől szemben a vágyaiddal	39
AZ ÉRZÉSEK MAGNETIKUS EREJE	49
Minden tettünket annak a vágya hajtja, hogy érezni akarjuk magunkat valahogyan	51
Miért jó, ha tudod, mi után sóvárogsz?	69
Tartsd tiszteletben a vágyaidat!	81
A negatív érzelmek tagadhatatlanul hatalmas értéke	85
Tisztában lenni az érzéseinkkel	93
SZÁNDÉKOK-CÉLOK	103
Lélekből fakadó célok?	105
Hogy viszonyuljunk egészségesen a szándékokhoz-célokhöz?	125
ŐSZINTE ERŐFESZÍTÉS, BIZALOM ÉS HIT	151
Rendíthetetlen, de rugalmas – A Lélekből fakadó célok kettőssége	153
Ellenállás	161
Kevesebb aktivitás, több eredmény	165
Bizalom	169
Imádság és ráhangolódás	173
A pozitív megerősítések nem mindig visznek jó irányba	179
Megérdemled!	183

MÁSODIK KÖNYV: MUNKAFÜZET	193
A VÁGYTÉRKÉP ÁTTEKINTÉSE	195
Életterületek	195
Optimalizálás	196
LELKI RUGALMASSÁG	199
Gyorstüzelő kezdés	202
Lelki szörf	204
A pozitívitás érzetei	206
Az élethez való viszonyulásunk	208
Viszonyulás az emberekhez = Viszonyulás az élethez	211
A HÁLA - ÉS AMI NEM MŰKÖDIK	215
A hála mindig új távlatokat nyit	215
Ahhoz, hogy változtatni tudjunk, tisztában kell lennünk azzal, hogymi nem működik	216
A VÁGYOTT MÉLYÉRZÉSEK TISZTÁZÁSA A LEGFONTOSABB, GYÖNYÖRŰ OKA ANNAK, HOGY ITT VAGYUNK	233
Kezdd ott, ahol könnyűnek tűnik!	233
Eszközök, amiket használhatsz	234
A szavak ereje	234
Tudd, hogy tudod!	234
1. lépés: Hogyan szeretnéd magad érezni az életed egyes területein?	237
2. lépés: Láss a szavak mögé! Értsd meg a leírt kifejezések meghatározásait!	243
3. lépés: Válaszd ki az első néhány szót! Térj vissza a kezdeti kusza szóhalmazhoz, és karikázd be azokat a kifejezéseket, amelyekkel a legjobban tudsz azonosulni!	244
4. lépés: A minták felismerése – Felkészülés a célzásra	247
5. lépés: A végső választás: Válassz három-négy vágyott mélyérzést, és ragyogj, bébi, ragyogj!	250
A vágyott mélyérzéseim	251
Bravó!	252
Most pedig tarts egy kis szünetet!	254

VÁGYOTT MÉLYÉRZÉSEIM EVOLÚCIÓJA – ÉS JÁTÉK A SZAVAKKAL	257
A gondolatformáim jobbra cserélése	257
Az iránytű újrakalibrálása	259
Kinyilvánítom a legmélyebb vágyamat egyszer s mindenkorra: öröm	261
A VÁGYOTT MÉLYÉRZÉSEK HASZNÁLATA IRÁNYTŰKÉNT: AMIT TENNI SZERETNÉL, AMIT A MAGADÉNAK SZERETNÉL TUDNI, AMIT ÁT AKARSZ ÉLNI	263
Áthidalni a vágyak és a szándékok közti szakadékot	263
A vágyaid beteljesülését övező brutális tények és félelmek	272
Pozitív és inspiráló gondolatok, amelyek csökkentik a félelmet, és felturbóznak	274
BÓNUSZ: AMIRE VÁGYTÁL, AZ MÁR A TIÉD!	277
Mi az, amire vágyasz... és már a rendelkezésedre áll?	277
Támogató emberek és erőforrások	280
Miképp fogsz adni magadból?	282
VÁGY, HADD MUTASSAM BE NEKED A CSELEKVÉST!	283
Egy évre csupán három vagy négy fő szándékot vagy célt jelölj ki!	283
Mi tölt el a legnagyobb izgalommal?	284
Arra az esetre, ha nem mersz választani	285
Válassz három vagy négy fő célt erre az évre!	286
Szándékaim–céljaim erre az évre	287
AKCIÓTERV-MUNKALAPOK	288
Havi becsekkolás	291
Ezen a héten	292
A VÁGY MINT GYAKORLAT	293
Vegyük át még egyszer!	293
Amikor nem túl rózsás a helyzet	295
Egymás támogatása	297
Szeretnél <i>Vágytérkép</i> -könyvklubot indítani?	299
MÉG EGY DOLOG	307
KÖSZÖNÖM	310

SZILVESZTER ÉJSZAKÁJÁN KEZDŐDÖTT, A TŰZ MELLETT

Nyolc évvel ezelőtt úgy döntöttem, hogy a szilvesztert kényelmesen, a saját otthonunkban fogjuk tölteni. A felállás a következő volt: a baba békésen aludt (hurrá!), az asztalon ott sorakoztak a kedvenc egészségtelen rágcsalni-valóim (chips és szósz a mártogatáshoz). A hangszórókból Groove Armada szólt. A kandallóban pattogott a tűz. Még előttünk állt az új év, és a szívem csordultig volt ambiciózus elképzelésekkel. Ábrándozhattam, terveket szövögethettem. Rengeteg tervet.

Elővettem néhány poszter méretű, üres lapot, és felosztottam őket különböző életterületekre: otthon, párkapcsolat, pénz, munka. Az akkori férjemmel elkezdtuk beleírni a céljainkat az oszlopokba. Papírra vetettünk egy célt, aztán csókolóztunk, elmajszoltunk néhány chipset, és áttértünk a következő célra. *Új konyhaasztal. Kifizetni a hitelkártya-tartozást. Beírni a picit baba-úszásra. Leadni öt kilót. Befektetni egy műalkotásba. Biciklivel munkába járni. Elutazni Hawaiiira egy családi esküvőre. Rendbe tenni a kertet. Összerakni az önrészt egy házra. Szerződést kötni egy könyvkiadóval. Meglepni magam egy új Frye csizmával. Csatlakozni egy gyülekezethez. Találni egy remek jógacsoportot.*

Férj: – Talán most kéne Ausztráliába mennünk, amíg még könnyű a babával utazni.

Én: *(Eszem ágában sincs Ausztráliába utazni egy kisbabával. Így hát gyorsan másra terelem a szót.)* – Szerinted Dick Clark vezeti az éjféλι műsort, vagy Ryan Seacrest? – *(Szünet.)* – Annyira elegendem van ebből a kanapéból! Túl nagy ehhez a szobához. Vegyünk egy újat!

Férj: – De én imádom ezt a kanapét.

Én: – Szeretnék egy új MacBook Prót! Giga-mega RAM-mal.

Férj: – Igazad van, megérdemelsz valami új cuccot, drágám.

Én: – Ugye, ugye?

A poszter nem volt egy klasszikus értelemben vett vágytábla, de több volt a mindennapos tennivalók listájánál. Valami mégis hiányzott róla. Tele volt

írva, ennek ellenére üresnek éreztem. Nem volt... *felvillanyozó*. Elővettem hát egy színes filcet, és elkezdtem pozitív töltetű szavakat firkálgatni mind-egyik oszlopba.

Szabadság!

Bőség.

Szexi.

Föld. Természet. Ökotudatosság.

Kapcsolódás.

Kreativitás.

Templom.

Igaz szerelem.

Én: – Milyennek szeretnéd érezni magad munka közben?

Férfj: – Bátornak. Magabiztosnak. Merésznek.

Hirtelen minden más lett. Megváltozott a feladat. Úgyhogy inkább újra belevágtunk.



Nem külső célokat tűztünk ki, hanem elkezdtünk beszélgetni arról, hogyan szeretnénk érezni magunkat az életünk különböző területein.

Ez sokkal izgalmasabb dolognak tűnt. A kívánságaink listája kezdett formát ölteni.

Havonta egyszer hívjunk vacsoravendégeket!

Vegyünk egy KitchenAid mixert – készítsünk házi tésztát!

Tervezzünk meg egy sorozat köszönőkártyát!

Töltsünk le tantracédéket!

Menjünk el egy kéthetes kenutúrára!

Legyen saját kiadású könyvünk!

A táblázat egyre szebb lett. Már nem is úgy nézett ki, mint valami kötelezőtennivaló-lista.

Vágás. Jó pár szilveszterrel később. A kandallóban ropog a tűz. A tévében Ryan Seacrest ugrott be egy műsorba Dick Clark helyett. Az „érzések és célok”-féle ötletünk, ahogy egymás közt hivatkoztunk rá, túlnőtt az eredeti elképzelésünkön, és immár teljesen megváltoztatta azt, ahogyan a jövőre tekintettünk.

Papírra vetettünk rengeteg pozitív érzést, aztán feltettük magunknak a kérdést: **Mit tehetünk azért, hogy így érezzünk?**

Ebben az egyszerű kérdésben egy újfajta életszemlélet csírája rejtőzött, amely lassan, alig észrevehető módon mélyreható változásokat eredményezett a mindennapjainkban. Hivatalosan is feladtam, hogy célokat tűzsek ki magam elé – ami oda vezetett, hogy nem írtam több feladatlistát. Ez pedig azt eredményezte, hogy nem alkalmaztam többé az időmenedzsmenthez használt korábbi módszereket, amelyektől állandóan stresszeltem.

Felderengett bennem a felismerés. Hihetetlen energiákat szabadított fel, hogy azokra az érzésekre összpontosítottam, amelyekre vágytam, és amelyeket át akartam élni. Éreztem, hogy valami fontos dologra bukkantam.

Év végén, amikor áttekintettem a „vágytáblás poszter ötletét”, ahogy akkoriban hívtam, már nem éreztem akkora csalódottságot magammal szemben, ha nem húztam le a listáról az „elmenni Párizsba” vagy a „lefogni öt kilót” tételt. Más szemmel néztem a dolgokra. Láttam, hogy a két New York-i utam és az új jógaórák segítenek eljutni abba a lelkiállapotba, amelyikbe vágytam. Haladást értem el. Többször éreztem úgy magam, ahogyan szerettem volna, mint ahányszor nem.

Az élettervezésnek ez a módja sokkal könnyebben alkalmazhatónak és elfogadhatóbbnak tűnt számomra, s ironikus módon jobban is motivált.