



Viola Krisztina

AZ IGAZI BELSŐ ERŐ

Érzelmiintelligencia-fejlesztés
mesterfokon



Szerző:

Viola Krisztina

Szerkesztő és korrektor:

Mosolygó-Marján Erzsébet (Helyesen magyarul)

Portréfotó:

Csonka Gergely

Tördelés, nyomdai előkészítés, kivitelezés:

BrandBirds Bookship Kiadó

(Baló Andrea, Boa Krisztina, Mészáros Róbert)

Kiadja a Vendula Egészség-, és Oktatási Központ
krisztiviola.hu – Felelős kiadó a kft. ügyvezetője.

ISBN 978-615-01-3189-4

© Vendula Egészség-, és Oktatási Központ,
2021, 1. kiadás

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részeit
tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely
formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképeseti
úton vagy más módon – a szerző és a kiadó engedélye
nélkül közölni.

Dorkának – „hogyan e sorokat olvasva
ráébredjen az olvasás varázsára.”

Bálintnak – „hogyan erőt merítsen e könyvből,
mielőtt kilép a nagyvilágba.”

Zsófinak – „hogyan tovább élénkítse a benne
már kiskorában megmutatkozó szupererőt!”

Tartalom

Ajánlók	6	Önbizalom	88
A szerzőről	12	A felszabadító bizalom	89
Előszó	16	Az önbizalom fogalma	90
Köszönetnyilvánítás	20	Az alacsony önbizalom jelei	92
Kilenc tanács, hogy hogyan veheti a legtöbb hasznát ennek a könyvnek	22	A magabiztosság álarca	95
Vers a változásról...	24	Mikor sérülhet az önbizalom?	97
Bevezetés	26	A megingathatatlan önbizalommal rendelkező személy jellemzői	98
Mi szükséges a fejlődéshez?	29	Hogyan növelhető az önbizalom?	101
Belső erő	47	Önbecsülés	126
Önismeret	54	Az Önbecsülés fogalma	132
Korlátok	57	Az önbecsülés előzménye (a múlt)	136
Gondolatok	59	Az alacsony önbecsülés jelei	143
Érzelmek	74	Lehet túl magas az önbecsülés?	150
Jövőkép	82	Az önbecsülés ellenségei	157
Tanulmányozza az emberi fajt!	85	A magas önbecsülés jelei	160
		Önbecsülésének szintje meghatározza gondolkodását	167
		Hogyan növelhető az önbecsülés?	178
		Befejezés	230
		Felhasznált és ajánlott irodalom	234

Ajánlók



„Számos könyvet lehet találni az önismeret-önfejlesztés témában. Amitől számomra kiemelkedő Viola Krisztina AZ IGAZI BELSŐ ERŐ című könyve, az az összeszedettség és a lényeglátása. Jól használható könyv, ami könnyen olvasható, és hasznos útravalót ad azoknak, akik szeretnének javítani az életminőségükön, és ezért elindulnak az önfejlesztés útján.”

Szabó Ildikó – rendezvényszervező

„Ez a könyv a kedvencem. Nagyon sokat lehet belőle tanulni, gondolatokat ébreszt, engem ösztönzött és motivációt adott, hogy fejlesszem magam. Rengeteg gondolatébresztő rész van benne, amibe bele lehet mélyedni.”

Bodor-Tóth Beáta – kozmetikus

„Egy könyv, amivel tudatosabbá válhat az önfejlődés útján. Esszencia a boldogabb élethez. Önnek szól, ha jobban meg szeretné ismerni önmagát, működését, a körülötte élőket; ha alacsony az önbizalma, keresi önmagát, a válaszait.”

Barkóczi-Szép Vivien – coach, Lélekprisma

„Azt gondoltam, 50 évesen elég önálló vagyok, elég jól tudom alakítani a dolgaim, az életem, a munkám stb., és jól kezeltem a fiam elköltözését is, felnőtt, ez az élet rendje. De ahogy olvastam a könyvet, sok helyen láttam, hogy igen, elég jól kezelem a dolgaim, de van, ahol igenis van mit dolgozni még ezeken. 😊 Nagyon tetszettek a gyakorlatok, ahol valamit nekem is tenni kellett (pl. leírni valamit, megkérdezni az 5 közel álló embert stb.), mert bizony pl. a türelem terén jó sok fejlődni valóm van. 😊 De volt olyan is, ahol megerősített az olvasás, hogy jó úton vagyok, a múltamból pl. alig van, amin még van munka, egész jól haladok. Úgyhogy nemcsak azért vagyok hálás, mert a megjelenés előtt már olvashattam egy nagyszerű, összeszedett írást, hanem mert ez sok helyen arra is rávilágított, hogy igen, van, ami működik, van, ami nem, és a kettő között is vannak területek, ahol lesz dolgom. 😊 Nagyon köszönöm, hogy megmutattad, hogy olvashattam, és hogy fejlődhetek általa. Ha megengeded, még sokszor elő fogom venni. 😊 És majd a másikat is ugyanígy végigveszem, még akkor is, ha már kicsúsztam a határidőből, mert ha ez az egy könyv is ennyit adott, a másiktól is biztos, hogy sokat fogok tanulni.”

Gál Ildi – csoportos és személyi edző

„Ez az a könyv, amit esetleg többször is el lehet olvasni, vagy bele-belelapozni egy-egy életszakaszban, támpontot adhat az egyes mérföldkövekben. Sok-sok gyakorlati javaslatot ad megfontolásra, kipróbálásra, esetleg konfortzóna-tágításra. A könyv mintha több síkon tanítana, egyrészt rengeteg példamondat került bele, ami megkönnyíti a felismerést, máshol pedig a szinte fájdalmas őszintesége máris irányt mutat, mely fejezetekkel van dolgunk. Ezek a pontok lehetnek szintén iránytadóak, a fejlődésünk jelzőtáblái.”

Zolák-Hegyi Andrea – megoldásfókuszú coach

„Elképesztően sokat segített a könyv, mert pont egy olyan periódusában voltam az életemnek, amikor éppen nem tettem bennem túl az önbizalom. Az, hogy tele van gyakorlati példákkal, inspiráló idézetekkel és személyes történetekkel, segít abban, hogy megértsük, és a gyakorlatban is alkalmazzuk a könyvben leírtakat. Ajánlom azoknak a tudatos embereknek, akiknek fontos az önbizalom építése és az önbecsülés megszilárdítása.”

Csákó Balla Erzsébet – újrakezdő önfejlesztő

„Az érzelmi intelligencia fontos, sőt, az egyik kiemelten lényeges terület, ha az egymás közötti kapcsolatokról van szó. Modern világunkban pedig azt az árnyalatot teszi mindennapjainkhoz, amire olyan nagyon vágyunk. Kriszti elképesztő alapossággal és körültekintéssel nyúlt a témához, a sorozat pedig egyedülálló a maga nemében. Mindenki számára érdemes, értékes olvasmány és tanulnivaló. Megtisztelő a részesének lenni, bízom benne, hogy számtalan olvasóhoz eljut!”

Máté Brigi – Lépcsőfok

A szerzőről



„A boldogságnak nincs köze ranghoz és vagyonhoz: egyszerűen csak harmónia dolga.”

(Lao Ce)

Viola Krisztinának hívnak. 20 éve érdekel a pszichológia, azóta vonzanak az önfejlesztő és önismereti könyvek. **Célommá tűztem ki, hogy, aki elég eltökélt, az a szakmai segítségével okossá, izmosabbá teheti érzelmeit, megélheti azokat teljes valójukban.**

Természetes gyógymódok szakértő, alkalmazott nyelvész, angoltanár, integratív-lelki-szellemi életvezetési tanácsadó, legfőképp **érzelmiintelligencia-fejlesztő mentor** vagyok.

Módszerem, hogy **projektként kezelem minden hozzám forduló kliensem problémáját, és őszinte szembesítéssel, valamint a megfelelő személyre szabott gyakorlatok, hétköznapiakban is elsajátítható praktikák, tudásanyagok, összességében egy érzelmi stratégia felállításával hatékony megoldásokat** adok át.

Hiszem, hogy a szív intelligenciája nyújthatja számunkra a legstabilabb boldogságot.

A magas érzelmi intelligencia mindenki számára elérhető minőség! Ha tudatosan építi a jellemét, az segíti, hogy egyre harmonikusabbak legyenek a kapcsolatai, sikeresebb legyen a munkahelyen, valamint hatékonyan és magabiztosan kezelje az életben ön elé gördülő akadályokat.

A világon megtalálható milliónyi információ, inger és probléma között könnyű elveszni, elfelejteni, kik is vagyunk, illetve lehetünk. A legnagyobb öröm számomra, hogy segíthetek másoknak előcsalogatni azt a belső szupererőt, amely mindannyiunkban ott gyökerezik.

Viola Krisztina

Előszó



E könyv(sorozat) azért született meg, mert úgy tapasztaltam, a világban egyre nagyobb szükség van egyértelmű és világos iránymutatásra, abban, hogy mit kell tennünk ahhoz, hogy megszerezzük azt a tudást, azaz azt a mértékű érzelmi intelligenciát, amellyel valódi harmóniában és boldogságban élhetjük életünket. Sokan felismerték már, hogy segítségre van szükségük. Ki szakemberhez fordul, ki ígéretes tanfolyamokon vagy hangzatos című könyvekben keresi a választ a kérdéseire, módszereket, megoldásokat a problémáira, azt a kis pluszt, ami nap mint nap érezhetően hiányzik az életéből. Az emberek nem akarnak félni, nem akarnak szenvedni. Ha éppen nem a tehetetlenség és depresszió hálójában vergődnek, próbálkoznak, keresik a megoldásokat, és kisebb-nagyobb sikerrel, de mégis fejlődnek, szintet lépnek.

Én is ezt teszem, 20 éve tudatosan, viszont az eddig bejárt úton sokat tanultam a „**Hogyan**”-ról is. Minden könyv, amit elolvastam, előadás, tanfolyam, amin részt vettem, szakember (mentor, coach), akivel kapcsolatba kerültem, sokat dobott a személyiségemen, több lettem általuk. Viszont ennyi év után úgy gondolom, ha egy **jól felépített és rendszerezett „csomagot”** kaptam volna, akkor sokkal kevesebb idő alatt is elérhettem volna azt a boldogságszintet, ahol most járok.

Az idő mostanság pedig aranyat ér, mindenki számára az a legdrágább. Ezért úgy döntöttem, könyvsorozatot készítek az érzelmi intelligencia témájában, amely által ön, kedves olvasó, egy olyan strukturált segítséget kap a kezébe, amellyel éveket, évtizedeket spórolhat meg – természetesen annak függvényében, hogy mennyi munkát tesz bele a jobbá alakulás folyamatába, és mennyire elszántan szeretne fejlődni.

Ez a könyv(sorozat) nem azt ígéri, hogy semmit sem kell tennie a változásért. Viszont garantált, hogy így hamarabb célba érhet. A kötet hatékonyságot, útmutatást ígér. Azért előnyös ez a lehetőség, mert a kezdeti **Fókusz**-ban segíti. Ha hozott egy döntést, hogy érzelmileg szeretne fejlődni, ez az út (az érzelmiintelligencia-fejlesztő könyvsorozat) segít abban, hogy valóban azokban a készségekben fejlődjön, amelyek szükségesek a **szintlépéshez**. Végére is mindenki feljebb kíván jutni. A feljebb itt azt jelenti, hogy mindenki felszabadultabb, boldogabb, stabilabb szeretne lenni. A lelke mélyén mindenki szabadságra vágyik, arra, hogy megtalálja valódi önmagát, hogy minden pillanatban a legjobb formáját tudja hozni, és hasznos legyen a társadalom számára. Kedves Olvasó, ha önnek is ez a célja, akkor jó helyen jár. Kitartást kívánok önnek ezen a csodálatos érzelmi úton. A **Szupererő** legyen önnel!

Köszönetnyilvánítás



Szeretném dedikálni ezt a könyvet kedves szüleimnek, testvéreimnek, családomnak, barátaimnak, mentoraimnak, munkatársaimnak, akik hatalmas hatással voltak életemre, sikereimre és bőségemre. El sem tudom mondani, mennyire hálás vagyok ezekért az emberekért, akik mindannyian, egytől egyig pontosan akkor jöttek az életembe, amikor szükség volt rájuk.

De ezt a könyvet azoknak a férfiaknak és nőknek is dedikálni szeretném, akik könyvekben vagy beszélgetések közben osztották meg velem életük megváltoztatásához kapcsolódó bölcsességüket.

Mindent megtettem, hogy átadjam mindazt, amit hallottam, olvastam és megfigyeltem. Azok, akik előttem járnak a személyiségfejlődés útján, nagyban gazdagították saját tapasztalataimat, megéléseimet, és ezért hálás vagyok.

Ezen ajánlással szeretném elismerni azokat az embereket, akik ilyen nagy változást hoztak az életembe. Remélem, hogy ezzel a könyvvel én is ugyanúgy szolgálni fogom a kedves Olvasót, és ugyanilyen nagy változást hozok az ön életébe!

Ne csak „olvasgassa” ezt az irományt! Ne tegye félre napokig, miután megtekintette az első néhány fejezetet! Váljon eggyé a könyvvel, fogyassza el az elejétől a végéig, szívja magába az információt, és minden tanulságot, bölcsességet építsen be az életébe!

Kilenc tanács, hogy hogyan veheti a legtöbb hasznát ennek a könyvnek



1. Olvasson végig minden fejezetet!
2. Olvasson előre, ha úgy érzi, szükséges!
3. Néhány fejezethez gyakorlat is tartozik. Ezeket végezze el!
4. Annyi időt töltsön egy fejezettel, amennyi szükséges, ne siessen!
5. Jegyzeteljen!
6. Beszélje meg a számára fontos pontokat másokkal!
7. Ismételjen!
8. Egészítse ki az itt tanultakat!
9. Soha ne hagyja abba!



Vers a változásról...

Megyek az utcán



ELSŐ FEJEZET

Megyek az utcán. A járdán mély gödör. Beleesem.
Elvesztem... Tehetetlen vagyok. Nem az én hibám. Egy
örökkévalóság, mire kimászom.

MÁSODIK FEJEZET

Megyek ugyanazon az utcán. A járdán mély gödör. Úgy
teszek, mintha észre sem venném.
Megint beleesem. Alig hiszem el, hogy újra itt vagyok.
De nem tehetek róla.
Még most is sokáig tart, mire kimászom.

HARMADIK FEJEZET

Megyek ugyanazon az utcán. A járdán mély gödör. Látom.
Beleesem... amolyan megszokás... pedig számítottam rá.
Tudom, hol vagyok.
Az én hibám.
Azonnal kimászom.

NEGYEDIK FEJEZET

Megyek ugyanazon az utcán. A járdán mély gödör.
Megkerülöm.

ÖTÖDIK FEJEZET

Másik utcán megyek.

(forrás: Szögyal Rinpoce – Tibeti könyv életről és halálról)