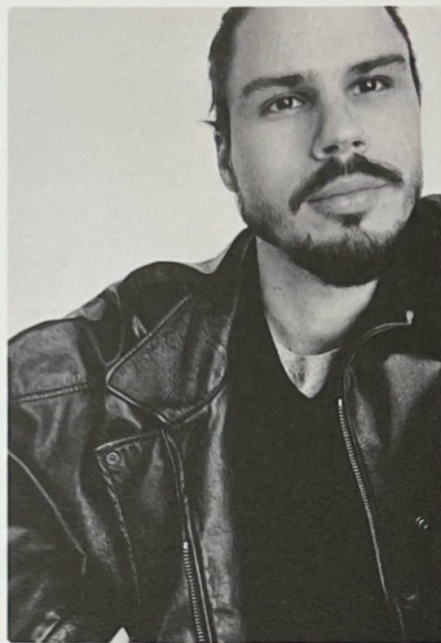


Közreműködők

ISMERD MEG AZOKAT A KREATÍV ALKOTÓKAT, AKIK SEGÍTETTEK
AZ ELSŐ W BY ROADSTER LAPSZÁM ELKÉSZÍTÉSÉBEN!



Ajkai Dávid

fotográfus
@davidajkai

Dávid tizenkét éve foglalkozik fotózással, legfőképp konceptuális, divat- és portréfotókat készít, hazai és nemzetközi publikációkon dolgozik. „Az alkotói folyamat során az állandó megújulás, kísérletezés, és valódi kapcsolódások fontosak számomra. Célom, hogy értéket teremtsék, inspiráljak, érzéseket ébresszek, a dualításra és a valódi szépségre hívjam fel a figyelmet.”

A legszabadabbnak akkor érzem magam, amikor...

„A mostban vagyok, önazonos vagyok, és így kapcsolódom. Számomra az alkotás, az utazás, a művészet, a fotográfia, a természet, mind olyan tevékenységek és források, melyek a jelen pillanatba hívnak, feltöltenek, tanulásra, fejlődésre és értékteremtésre inspirálnak.”



Farkas Flóra

transzformatív coach
@florafarkas_

Flóra transzformatív coachként négy éve kíséri ügyfeleit és követőit a „hazafelé vezető úton”, vagyis segít nekik visszatalálni önmagukhoz. „Mélyen hiszem, hogy problémáink gyökere abban rejlik, hogy elvesztettük a kapcsolódást valódi önmagunkkal. Az én elakadásaim legalábbis bizonyosan itt gyökereztek. Missziómnak tekintem, hogy ily módon gyógyítsam a világban elburjánzott elidegenedést.”

Megváltozott az életem, amióta...

„Az életem gyökeresen megváltozott a méhnyakrákom óta, ugyanis akkor kezdtem el járni saját önismereti utamat. Az önfejlesztés világával egy új dimenzió tárult fel előttem, amelyet úgy hívnak: tudatosság.”

Valahol annyira egyszerűen kellene működnie az ismerkedésnek, hiszen lényegében annyi az egész, hogy két ember egymáshoz szól, majd pedig néhány átbeszélgetett óra után eldöntik, hogy a továbbiakban is kíváncsiak-e egymásra, vagy sem. Amennyiben nem, akkor nem túl könnyes búcsút vesznek egymástól, ha igen, akkor pedig folytatódik tovább a beszélgetés és a találkozgatás.

Ehelyett kivárunk, sejtelmes válaszokat adunk, húzzuk a mézesmadzagot, kicsit összetörünk, sírunk és őrlődünk. Várjuk a megváltást, keressük a kiutat.

Mi lenne, ha nem szabályokat követnénk?
Mi lenne, ha nem könyvektől, coachoktól, spirituális vezetőktől, a legjobb barátnőinktől vagy celebektől várnánk az iránymutatást?

Megadnánk
magunknak
azt a szabadságot,
hogy saját
magunk
legyünk, és ezt
másoknak
is megmutassuk.

Ha a másoknak éppen nem ez kell? Akkor megyünk tovább. Magunkat szeretni és priorizálni a legnagyobb szabadságot jelenti, és jó eséllyel elvezet oda, hogy megtaláljuk azt az embert, aki éppen ezt szereti bennünk. ¶

Farkas Flóra, transzformatív coach

Ne viselkedj!

HOGYAN AKARSZ ÖMAGAD LENNI
MÁSOK ELŐTT, HA SAJÁT MAGAD
ELŐTT SEM LEHETSZ AZ?

Legtöbben az otthonunk falai között is viselkedünk, mert tele vagyunk szégyenérzettel, ami öncenzúrára sarkall. Hogyha mégis olyat teszünk, ami nem helyes, amit nem szabad (vagy akár csak gondolunk ilyesmire), máris bekapcsol az a kis belső hang, ami azt mondja: viselkedj!



Hogyha azt gondolod, kedves olvasó, hogy benned nincs önkorlátozó hang, csak arra kérnélek, hogy legközelebb otthonod nyugalomában ordíts egy nagyot! Amilyen hangosan csak bírsz. Vajon mit éreznél közben?

A legtöbbben meg sem tennék. Akik mégis, azok nagy része tök hülyének érezné magát. Lenne, aki azt kérdezné magától: mit csinálok, megőrültem? Más azon gondolkodna, hogy vajon hallották-e a szom-

szédok. Csak nagyon kevesen lennének, akik felszabadultan ordibálnának, anélkül hogy értelmet keresnének az egészben.

Ez maga a viselkedés, vagyis az öncenzúra börtöne, amely egykor szabad gyermeki énköré épült annak érdekében, hogy megfeleljünk szüleink kimondott vagy kimondatlan elvárásainak. Mindezek előtt azonban élt bennünk egy szabad gyermek. Egy maszatos, kócos gyermek, aki

„karját lóbálva ment, [...] forgója volt a feje búbján, és nem grimaszolt, ha fényképezték” (Peter Handke).

Ez a gyermek hamar megtanulta, hogy „az étel nem játék”, hogy mikor kell „szégyellnie magát”, és hogy hogyan viselkedik egy „jó kislány”. Megtanult viselkedni, és azóta is egyre csak viselkedik. Hát itt vagyok, hogy emlékeztesselek: már nem kell viselkedned! Felnőttél!

Itt most nem az alapvető társadalmi normákról beszélek, amelyek kellenek egy harmonikus szociális működéshez. Arról a viselkedésről van szó, amit azért alakítottál ki, hogy elfedd vele valódi autentikus énedet, hogy helyette olyasmit mímelj kifelé, amit a világ szívesen látna. És hogy szerinted – jobban mondva a tudatalattid szerint – mit látna szívesen a világ, az attól függ, hogy erről mit tanítottak neked, amikor gyermek voltál, és forgód volt a fejed búbján.

Egy pillanatra engeddd bele magad a következő két kérdésbe: Milyen hely volt számodra ez a világ, amibe érkezted gyermekként? Ki/mi voltál te a világ számára?

A világ egy puha, meleg hely volt, ami biztonsággal megtartott, és ahonnan mindig támasz érkezett, amikor magadat még nem tudtad megtartani? Vagy egy durva és veszélyes hely volt, ami gyakran megsebzett, és ahol hiába kértél segítséget, legtöbbször nem érkezett olyan válasz, amire szükséged lett volna? A világ örömmel fogadta érkezésed, és azt éreztette veled, hogy jobb helyre váltál általad? Vagy inkább problémát és terhet jelentett a létezésed?

A kérdések költőiek, de talán előhoz egy élményt benned arról, milyen hely volt számodra a világ gyermekként, és kinek élhetted meg magad a világ visszajelzései által. A „világ” alatt a mikrokörnyezetet értjük, amely gyermekkorban körülvett, valamint annak szereplőit.



Az önazonos lét azt jelenti, hogy a bennünk levő zsigeri érzéseket kifejezve élünk.

Nem mímeljük kifelé, ami nincs, hanem azt mutatjuk, ami van, miközben nem aggódunk azon, hogy erről ki mit fog gondolni. Minden gyermek ezzel a tiszta alapműködéssel jön a világra.

Ez szülőként nehézségeket hozhat, mert gyermekünk – pusztá létezésével – lépked a tyúkszemeiken, és emlékeztet a mélyen eltemetett, be nem gyógyult sebeinkre.

Ilyenkor a szülő – általában tudattalanul – verbális vagy nonverbális úton azt az üzenetet küldi gyermekének, hogy nem elfogadható, amit csinál. A gyermek így hamar megtanulja, mit szabad és mit nem, vagyis azt, hogyan viselkedjen, hogy a szülei elégedettek legyenek vele.

Mire felnövünk, nemcsak viselkedni tanulunk meg, de a szégyen s a bűntudat is úti-társunkká szegődik, akikkel főként olyankor találkozunk, amikor nem igazodunk szüle-

ink egykor belénk táplált elvárásrendszeréhez. Mint egy alma, amelyik azt tanulta, hogy a sárgásabb oldala hibás, ezért rejteti a világ elől. Mindig csak a szép piros oldalát domborítja mások felé, miközben fél, hogy egyszer valaki rájön az igazságra. Sajnos sokan vannak, akik elhitték, hogy csak akkor elfogadhatók és szerethetők, ha szép pirosak, és saját sárgásabb oldalukat nem, hogy megmutatni képtelenek, de ők maguk sem tudják elfogadni annak létezését.

Ahhoz, hogy egészsé váljunk, és képesek legyünk újra önazonosan megnyilvánulni a világban, először önmagunk előtt kell megmutatnunk valódi önmagunkat. De mer-néd-e megmutatni önmagad valaki előtt, aki folyton kritizál, és ítélkezik feletted?

Sok ember önmaga legnagyobb kritikusa. A bírálat és a magunk felé támasztott elvárások sajnos elválasztanak minket *egész-ségünk*től, mivel arra sarkallnak, hogy rejtgezzük egyes részeinket. Az egyik leggyógyítóbb dolog, amit tehetsz magadért, hogy tudatosan kiiktatod az ítélkezést, és lecseréled a kíváncsiságra.

Légy nyitott arra, hogy mindennap újabb és újabb árnyalataidat ismerd meg, legyen az bármilyen is az adott napon vagy nap-szakban! Legyen az fent vagy lent, legyen boldog vagy dühös, piros vagy sárga, csak figyeld kíváncsisággal és üdvözlő önnön állapotaidat anélkül, hogy megítélnéd, amit látsz!

Így szépen lassan képessé válsz majd önmagad előtt önmagad lenni, majd végül rájössz: a piros és a sárga együtt alkotják a kerek egészet. És akkor többé nem kérsz elnézést a világtól azért, aki vagy. ♪