MENTÁLIS STRATÉGA · INGYENES

4 Nap,
Hogy Ne Vidd Haza

Napi tíz perc, négy estén át. A végén lesz egy fogásod, amivel le tudod tenni, amit a munkából hozol — mielőtt belépsz az ajtón.

4 nap
egymás után,
sorrendben

10 perc
naponta,
nem több

0 Ft
nincs e-mail,
nincs feliratkozás

Nem kell hozzá senki.
Se én, se más. Csak ez a négy oldal.

Novotny Mátyás
novotnymatyas.hu

Mi a cél

Négy nap múlva legyen egy egyperces fogásod, amit el tudsz végezni a kocsiban vagy a lépcsőházban — és amitől **nem az kapja, aki otthon van.** Nem az a cél, hogy jobban érezd magad. Az, hogy ne vidd be.

1. NAP	2. NAP	3. NAP	4. NAP
Megtalálod	**Nevet adsz**	**Elengeded**	**Élesben**
Hol van a testedben.	Mi ez pontosan.	Egy kérdés, egy kifújás.	Az ajtó előtt.

Három szabály

1. **Napi tíz perc. Nem több.**
   Ha többet csinálsz, a harmadik napon ki fogsz hagyni. Tíz perc az, amit egy rossz napon is meg lehet csinálni.

2. **Minden napot írj le.**
   Ami nincs leírva, azt holnapra elfelejted, és nem lesz mihez hasonlítani. A leírás maga a fele munka.

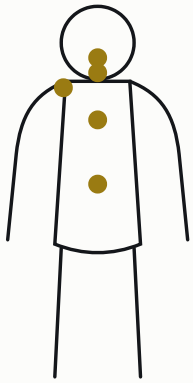
3. **Sorrendben.**
   A negyedik nap nem működik az első nélkül. Ha kihagysz egy napot, ne ugorj — csináld meg másnap azt, ami kimaradt.

> **Mikor csináld:** munka után, még mielőtt hazaérnél — vagy közvetlenül hazaérés után, még mielőtt bárkihez szólnál. Ez a két időpont működik. A lefekvés előtti már késő: addigra megtörtént.

1. nap

MEGTALÁLOD · 3 PERC

Ma nem csinálsz vele semmit. Csak megkeresed, hol van.



- **Állkapocs** Összeszorítva, észre sem veszed.
- **Torok** Mintha egy gombóc lenne ott.
- **Váll és nyak** Felhúzva, a fül felé.
- **Mellkas** Szorít, nehéz, nem megy be a levegő.
- **Gyomor** Kemény, csomó, süllyed.

A három perc

1 perc

Ülj le, csukd be a szemed

Kocsiban, lépcsőházban, bárhol. Végigmész a fenti öt helyen, felülről lefelé.

1 perc

Tedd rá a kezed

Arra az egy helyre, ahol a legerősebb. A tenyered legyen ott, ne csak gondolj rá.

1 perc

Maradj ott. Semmi más.

Ne oldd fel, ne lélegezd el, ne magyarázd.

Ma csak megtalálod.

Ez az egész mai feladat.

✓ **Hol volt, és mekkora?** Egy mondat. Például: „a mellkasom közepén, akkora, mint egy ököl."

2. nap

NEVET ADSZ · 4 PERC

Ugyanaz, mint tegnap — plusz egy kérdés a végén.

Amíg nincs neve, addig „rossz kedv" vagy „fáradtság", és ezekkel nem lehet mit kezdeni. Amint neve van, **tárgy lesz belőle**, nem te.

A négy perc

3 perc — **A tegnapi**
Megkeresed, ráteszed a kezed, maradsz ott.

1 perc — **Megkérdezed**
„Ha ennek neve lenne, mi lenne?" — és az első szót fogadd el, ami jön. Ne keresd a jót.

Düh · **Félelem** · **Szégyen** · **Csalódottság** · **Tehetetlenség** · **Bűntudat** · **Sértettség** · **Üresség**

> **Ha „fáradtság" jön, kérdezz rá még egyszer.** A fáradtság alvással múlik. Ha reggel is ott van, akkor nem fáradtság volt — csak annak a legkönnyebb hívni.

✓ **Mi a neve — és mikor kezdődött ma?** Egy szó a névre, egy mondat arról, hogy mikor.

3. nap

ELENGEDED · 5 PERC

Ma először mérsz. Előtte és utána — hogy ne érzésre döntsd el, működött-e.

1. **Mielőtt bármit csinálnál: mennyire erős most?** Karikázd be.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Az öt perc

3 perc

A tegnapi

Megkeresed, kezed rá, nevet adsz neki.

1 perc

Rákérdezel

„El tudnám engedni ezt?" — és

csak figyeled, mi történik.

Nem kell elengedned. Nem kell igent mondanod. A kérdés maga csinálja a munkát.

1 perc

Kifújod

Négy másodperc be, nyolc ki.

Háromszor.

Utána nyisd ki a szemed.

2. **És most mennyire erős?** Karikázd be. Ha egyet is csökkent, működött.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

> **Ha nem csökkent, az sem baj.** Kétféle ok szokott lenni: vagy nem találtad meg elég pontosan a helyét, vagy rossz nevet adtál neki. Holnap kezdd a keresésnél, és szánj rá egy perccel többet.

4. nap

ÉLESBEN · 1 PERC

Ma nem otthon, nyugodtan. Ott, ahol elkezdődik — közvetlenül azelőtt, hogy belépnél az ajtón.

Kocsiban, lépcsőházban, a ház előtt. **Egy perc az egész**, és a négy lépés, amit három nap alatt megtanultál, most egybe megy:

Egy perc, mielőtt belépsz

1. **Megkeresed.** Hol van a testedben.
2. **Nevet adsz.** Az első szó, ami jön.
3. **Rákérdezel.** „El tudnám engedni?"
4. **Kifújod.** 4 be, 8 ki. Háromszor.

NÁLAM HOL SZOKOTT LENNI

✓ **Mi volt más, amikor beléptél?** Egy mondat. Ha semmi, azt írd. Az is válasz.

NAP	MEGCSINÁLTAM	EGY SZÓ, HOGY MENT
1. Megtalálod	☐	
2. Nevet adsz	☐	
3. Elengeded	☐	
4. Élesben	☐	

Ha a negyedik napon volt különbség, az nem szerencse volt.
Ugyanezt tudod holnap is.