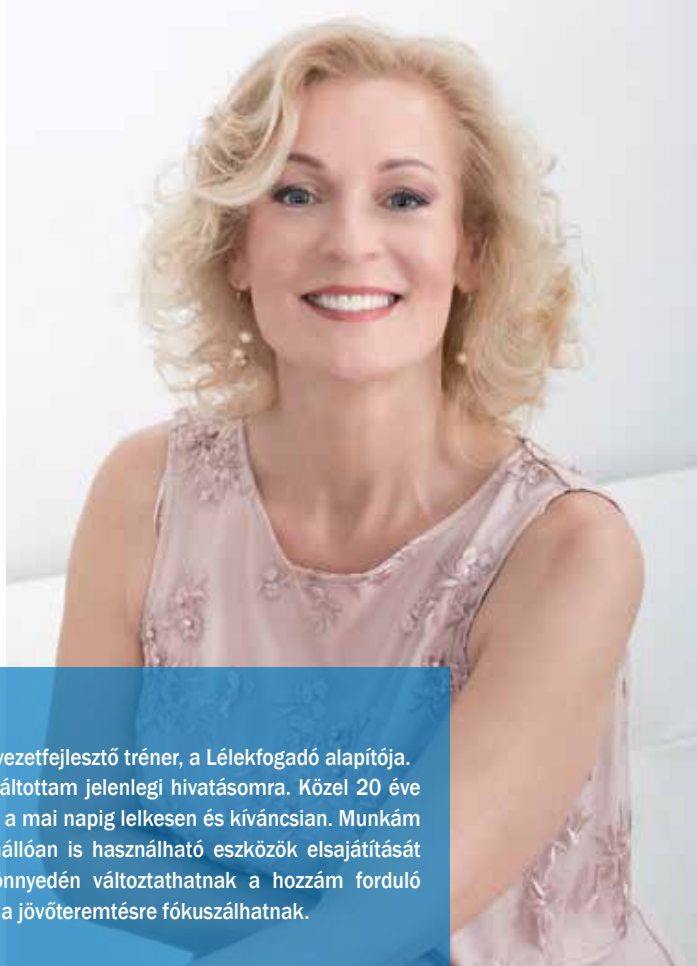


# Holisztikus egészség

## Én is képes vagyok rá?

A felgyorsult világban teljesen rátanultunk egyfajta robot üzemmódban való működésre, ahol, mint egy mátrixrendszerben, úgy futnak le sorban az információk a mindennapi teendők elvégzéséhez. Nincs megállás, csak menni előre tudatosan, mert aki lemarad, az kimarad. De vajon tényleg ezt akarjuk? Természetesen nem, viszont megtalálni azt a bizonyos munka–magánélet közötti egyensúlyt az életünk különböző szakaszaiban, szinte „lehetetlen küldetésnek” tűnik. Ezért cikkünkben három szakértő segítségével arra keressük a választ, hogyan tudjuk mégis kis lépésekkel és némi tudatossággal megteremteni az egyensúlyt, hogy lelkiileg, fizikailag és pénzügyileg is egészségesek legyünk.



### Lelki egészség

Bacsa Hédi terapeuta, executive coach, szervezetfejlesztő tréner, a Lélekfogadó alapítója. Az üzleti szférából, felsővezetői pozícióból váltottam jelenlegi hivatásomra. Közel 20 éve dolgozom terapeutaként, 8 éve coachként – a mai napig lelkesen és kíváncsian. Munkám során a konkrét, mindennapi életedben önállóan is használható eszközök elsajátítását tartom a legfontosabbnak, amelyekkel könnyedén változtathatnak a hozzám forduló emberek a jelenlegi élethelyzetükön, ezáltal a jövőteremtésre fókuszálhatnak.

#### ◆ **Mitől szorong leginkább a mai kor embere?**

Tapasztalatom szerint az első helyre került az anyagi biztonság megteremtése és megtartása miatti szorongás. A fogyasztói társadalom egyre nélkülözhetetlenebbnek tűnő dolgokkal csábít minket újabb és újabb vásárlásra, amiért a szabadságunkkal és az örömmünkkel fizetünk.

Ez tart bennünket a „dolgozásban” a teremtés helyett.

Mindeközben a lelkünk mélyén érezzük, hogy itt van valami más is: valami érdekes, valami izgalmas, vala-

mi, amit csak mi tudunk adni ennek a világnak. De a félelem, hogy ha lemaradunk, kimaradunk, a mókuserékben tart bennünket. És csak tekerjük, tekerjük...

#### ◆ **Melyek a leggyakrabban használt kifogások, amiket arra használunk, hogy bennartsuk magunkat egy bár komfortosnak tűnő, mégis sokszor hosszú távon kiégést okozó állapotban?**

Nos, talán ez nem is kifogás, hanem egy megkérdőjelezhetetlennek tűnő meg-

győződés, hogy nincs más választás. De mi van, ha ez nem igaz? Nem is gondolnánk, hogy pusztán nézőpontváltással mekkora erő szabadulhat fel bennünk, és milyen mértékben csökkenhet ezáltal a belső szorongásunk! Mondok egy példát: a legtöbb ember a munkahelyén folyamatosan azon szorong, hogy megfelelően teljesít-e, jól sikerült-e a legutóbbi prezentációja, és mit kellett volna még jobban csinálnia. Sok esetben pedig a nagy igyekezetben észre sem veszi, hogy már régen túlteljesítette a feladatot, és a kollégák esetleges ellenállása nem is a személynézők szól,

# a mindennapokban

hanem a saját belső félelmük vetülnek ki rá, hogy épp vele nem tudnak majd lépést tartani. Tehát elindul egyfajta szorongásos spirál a munkahelyen, és sokszor már nem is tudjuk, miért, de „közösen” szorongunk, pusztán egy értekezlettől. Ismerős a szituáció?

## ◆ **Mi az első lépés, amit meg kell tennem ahhoz, hogy elinduljak az egyensúly felé?**

Az első lépés, hogy igazán, őszintén végiggondoljam, mi az, ami valójában örömet szerez számomra. Apróságoknak tűnő dolgokat is érdemes felvenni a listára. Nem elég, ha a fejünkben születik meg a lista. Fontos azt leírni – kézzel, papírra –, hogy kellő nyomtatékot adjunk neki.

Milyen apró dolgokra gondolok? Például egy finom kávé reggel, megadva magamnak az ébredő-merengő időt, vagy amikor észreveszek egy jól ismert, bohókás grimaszt a kedvesem arcán, vagy egy távoli országban tett utazáson rácsodálkozom az ott élők természetes közvetlenségére. Mindezt érdemes felírni. Ez már önmagában jókedvre derít.

Aztán elhatározni, hogy minden nap és mindenhol KERESEM az örömet.

## ◆ **Ha már elindultam, mire figyeljek, hogy a kezdeti lelkesedés után valóban változtatni tudjak hosszú távon az életemen?**

Bizony, nem könnyű kitartani az elhatározás mellett. Visszahúz a megszokás, a környezet, a rutin. Ez természetes. Azonban, amikor észrevesszük, hogy visszacsúsztunk a régi mintákba, finoman és elnézően emlékeztessük magunkat az elhatározásunkra. Napról napra több örömet és könnyedséget csepegtetünk ezzel az életünkbe. Kellemesebb társaság leszünk – önmagunk számára is.



## Fizikai egészség

Szalay Tamás a TRX House vezető edzője és alapítója.

Több mint 15 éve foglalkozom edzőtermi sportokkal. 2018-ban alapítottam meg a saját TRX Stúdiómat, a TRX House-t, amit azóta is nagy lelkesedéssel és szeretettel vezetek. Hitelességem záloga a saját magam lelki és fizikai egészsége. 2017-től versenyszerűen is foglalkozom a testépítéssel. 2017-ben Magyar kupa 2. helyezett, Nemzetközi Svájci kupa 6. helyezett lettem a Men's Pshysic kategóriában. 2019-ben pedig a Body and Fitness Universe versenyen 2. helyezést értem el.

## ◆ **Milyen fizikai állapotban van a mai kor embere?**

Manapság egyre divatosabb az a gondolkodásmód, hogy foglalkozunk az egészségünkkel, sportoljunk és figyeljünk a táplálkozásra. Mégis kevesen jutnak el arra a szintre, hogy ezt a tevékenységet életvitelszerűen beépítsék a mindennapjaikba. Legtöbben belekezdnek egy fogyókúrába, elkezdnek valami laza edzésformát, de ez sajnos sok esetben csak addig tart, amíg attól a néhány plusz kilótól megszabadulnak, ami zavarja őket. Ahhoz, hogy olyan fizikai állapotba kerüljünk, ami valóban segíti az egészségünk hosszú távú megőrzését, teljes életmódváltásra van szükségünk, aminek mindennapi része a sport és az egészséges táplálkozás.

És ehhez hozzátartozik még a fentiekben is említett lelkiállapot kiegyensúlyozottsága. Hiszen a mozgásszegény életmód, a helytelen táplálkozás és a stressz rányomja bélyegét az egész testünkre. Megjelenik az elhízás, hiszen inkább gyorsan, mint táplálkozóan étkezünk. Az ételekben rengeteg a só, a cukor, az adalékanyag, amik megterhelik a szervezetünket. A stressz miatt a pihenés minősége is romlik. Az alváshiány pedig szintén kedvezőtlen hatással van a testsúlyunkra.

## ◆ **Milyen élethelyzetek a leggyakoribbak, amikor profi szakember segítségével akarnak tenni a fizikai egészségükért?**

Erre a kérdésre a választ több minden is befolyásolja. Függsz a kortól, nemtől, foglalkozástól, családi helyzetétől.

A leggyakrabban talán azok fordulnak hozzám, akik meg akarnak szabadulni a túlsúlyuktól, és változtatni akarnak magukon. Ilyen esetben elengedhetetlennek tartom, hogy a mozgást személyre szabott étrenddel egészítsük ki, mert gyors és tartós eredményeket csak ennek a kettőnek az együttműködésével érhetünk el.

Sok fiatal, középiskolás vendégem is van, akiknek már előtérbe kerül a tetszeni akarás a másik nem irányában. A kamasz fiúkat ez motiválja, legalábbis amikor megkeresnek és segítséget kérnek az edzésben.

Sokan pedig a munkájukból adódóan érzik úgy, hogy a testük elfáradt a sok ülésben vagy éppen állásban. Mozgásszegény életmódjukból adódóan hátfájásra, izom- és ízületi fájdalmakra panaszkodnak. Ekkor döntenek úgy, hogy ezen változtatni szeretnének, amihez szakember segítségét kérik. Az esetek többségében a rendszeres testmozgás megoldást is szokott jelenteni az ilyen jellegű problémákra.

◆ **Mennyire kitartóak, és mi a legnagyobb kihívás számukra, hogy hosszú távon épüljön be az életükbe a rendszeres mozgás és a helyes táplálkozás?**

Ha van titka a változásnak, akkor az a kitartás! Ezt a legnehezebb elérni az embereknél. A kitartást akkor lehet fenntartani, ha megvan a megfelelő cél az egyén számára. Figyelni kell arra, hogy az ideális célkitűzés sohasem időszakos, hanem életszakaszokon átívelő kell hogy legyen.

Mondok egy példát a rossz célkitűzésre: „Le akarok fogyni 10 kilót a születésemig, ami 3 hónap múlva lesz.”

Az ideális célkitűzés: „Az életem részévé akarom tenni a rendszeres testmozgást, hogy hosszú és egészséges életet élhessek.”

Persze, az ideális cél mindig rejt magában nehézségeket, lemondásokat. De sokkal több az, amit nyerhetek vele. Főleg a kezdeti nehézségekben és a hullámvölgyek átívelésében kell a felkészült szakember lelkesítése, aki segíteni fog a folytatásban.

A legnagyobb kihívást talán nem is a sport, sokkal inkább a táplálkozás megreformálása jelenti. Sokan nehezen mondanak le a hagyományos élelmiszerekről. Azonban az a tapasztala-

tom, hogy a személyre szabott étrend – változatos és egészséges alapanyagokat használva – olyan eszköz lehet a kezünkben, ami hosszú távra megalapozza az életmódváltási szándékot. Nem kell lemondanunk a finom falatokról, az édes ízekről, egyszerűen csak tudatosan kell összeállítanunk az étrendünket. Mindent egybevetve, kis odafigyeléssel, rendszeres és tudatos táplálkozással sokat tehetünk saját magunk és életmódunk megváltoztatásáért.

### Pénzügyi egészség

Erős Dávid Gábor biztosítási és pénzügyi szakértő

Hivatásom egyik legértékesebb részének az ügyfeleim bizalmát tekintem. Több mint 5 éve foglalkozom pénzügyi tanácsadóként jövőtervezéssel, pénzügyi stratégiák felépítésével, egyének, családok és vállalkozások számára. Sikerem záloga a naprakész szakmai felkészültségem, amivel új szemléletet és megoldási javaslatokat nyújthatok ügyfeleim részére. Büszkeséggel tölt el, hogy a 2018-ban megjelent Biztosítási Almanachban az „Év embere” minősítést nyertem el.



◆ **Mi okozza a legnagyobb kihívást a mai kor emberének a pénzügyek terén?**

Egyszerűen megválaszolva: a túl sok impulzus és a tervezés hiánya.

A mai világban, amikor naponta több száz, rejtett vagy épp nem rejtett instrukciót és ösztönzést kapunk a vásárlásra, azt gondolom, hogy a legnehezebb feladat ezen óriási információhalmaz szűrése.

A tervezés minősége teljesen arányos a ráfordított idővel, legyen szó a napi rutinhoz tartozó bevásárlásról, vagy éppen egy komolyabb cél eléréséről, azonban – a rohanó világunk velejárójaként – nagyon nehéz erre is időt szakítani, és nem a leggyorsabb vagy éppen legkényelmesebb megoldást választani.

◆ **Melyek a leggyakoribb hibák, amiket elkövetnek?**

Véleményem szerint anyagi szempontból instabil lábakon áll az, aki nem tervez előre, illetve a rövid távú kényelmet a hosszú távú biztonsággal szemben fontosabbnak tartja.

Munkám során sajnos sok olyan élethelyzetet láttam már, ahol például a hitelből megvásárolt óriási TV a nappaliban díszleg, azonban egy havonta 5.000 forintba kerülő egészségbiztosítási konstrukció már meghaladja az erre fordítható keretet.

Ebben az esetben is – a pillanatnyi kényelem érdekében – a hosszú távú biztonságról mondunk le, kötelezettségeket vállalunk a hitellel, és hatalmas kockázatot az egészségünk, egyúttal a munkaképességünk kapcsán.

Továbbá, ugyan nem feltétlenül hiba, inkább probléma a pénzügyi kultúra alacsony szintje, vagy teljes hiánya. Ide vezethető vissza nagyon sok rossz döntés a pénzügyek terén, illetve egy pénzügyi vagy biztosítási termék elutasítása, hiszen amit nem is-

merünk, attól tartunk. Ezt a korlátot mindenképpen le kell küzdenünk ahhoz, hogy kellően megfontolt döntést hozzunk egy jelentős anyagi kérdésben. Ezt rendszerszintű problémának látom, de jó eséllyel mindenkinek lenne ideje arra, hogy egy-egy autentikus forrásból tájékozódjon vagy tanuljon.

◆ **Mely lépések szükségesek a pénzügyi egészség megteremtéséhez?**

A vásárlások kapcsán két kérdés őszinte megválaszolása után biztosak lehetünk abban, hogy jó döntést hoztunk-e.

Első kérdés: Megengedhetem magamnak?

Második kérdés: Szükségem van rá?

Amennyiben bármelyikre nemmel választottunk, egyértelművé válik, mi a helyes döntés!

A pénzügyi egészség szerves részét képezik a biztosítási konstrukciók, hiszen nem várt helyzetek bármikor előfordulhatnak, ilyenkor a kieső jövedelem pótlása, a leggyorsabb egészségügyi ellátás és az anyagi tartalékok kerülnek előtérbe. Ezek mindegyike lefedhető biztosításokkal, csupán előre kell gondolkodni, és készülni a kellemetlen scenáriókra.

Jó irány az effajta egészség felé, ha nyitottak vagyunk a különböző biztosítási termékekre, hiszen lehet, hogy egy-egy tervezetet vagy javaslatot nem fogadunk el, nem tartjuk szimpatikusnak, de korábban többször találkoztam olyan helyzettel, ahol még a kalkuláció vagy ajánlat elkészítésére sem volt nyitott a másik fél. Összességében tehát elutasítunk valamit, amiről egyáltalán nem tudunk semmit.

Manapság azonban gyakoribb az az eset, amikor egy ügyfél – már csak kíváncsiságból is – szeretné tudni, pontosan hogyan és miből állna össze az

ő igényeire szabott biztosítási portfólió. Ebben az esetben szinte kivétel nélkül mindenki elkötelezi magát az iránymutatásom segítségével, legalább részben.

Ilyenkor érzem azt, hogy óriási felelőssége és relevanciája van a munkámnak, amikor teljes szemléletváltás történik egy körülbelül 1 órás találkozóon, ahol a köszöntő kézfogást követően elhangzik egy olyan mondat: „Nekem csak a kötelező biztosítások vannak, egyébként kifejezetten nem szeretem a biztosításokat.” Az elköszönő kézfogásnál azonban az hangzik el: „Erre nem is gondoltam.” Vagy épp: „Igazad van, Dávid, nézzünk meg néhány ajánlatot.”

Összességében a nyitottság lehet a legjobb gyógymód ezen „betegségre”.

◆ **Ha már megvan, mire figyeljenek oda, hogy ez az állapot hosszú távon fennmaradjon?**

A fogyasztás tekintetében szemléletváltó dolog lehet az, ha visszagondolunk a korábbi, jelentősebb kiadásainkra, és megkérdezzük magunktól, hogy megérte-e megvásárolni az adott dolgot. Saját tapasztalatból mondhatom, az idő múlásával az elégedettségi fok nagy mértékben változhat. Ezt a tapasztalatot kell felhasználni a jövőben történő nagyobb kiadások előtt.

Ami pedig a biztosításokat illeti: elengedhetetlen a tanácsadói kapcsolat! A meglévő termék kapcsán muszáj frissítenünk a rendelkezésre álló információkat, muszáj felelevenítenünk az eredeti célt, hiszen néhány év alatt könnyen feledésbe merülhet az, hogy pontosan miért is kötöttünk meg egy bizonyos szerződést.

Készítette:

Fehér Éva

Marketing szakközgazdász