

Stephen R. Covey „A kiemelkedően eredményes emberek 7 szokása”

(The 7 Habits of Highly Effective People) alapján

1. Légy proaktív! – (Be Proactive)

☞ *Vedd kezedbe a sorsodat.*

- A proaktív ember felismeri, hogy **nem a körülmények határozzák meg**, hanem a **saját választásai**.
- A proaktív személy az **érdeklődési körét** igyekszik a **hatókörével** fedésbe hozni.
- A reaktív ember a külső tényezőkre reagál, a proaktív az értékei alapján cselekszik.
- A kulcsfogalom: **választási szabadság a minket ért inger és az arra adott válasz között.**
- Az inger és a válasz közötti térben ezek fontosak: **1) öntudat 2) képzelőerő 3) szabad akarat 4) lelkiismeret.**

Csoportvezetőként: a proaktív vezető nem csak „reagál” a csoport hangulatára, hanem tudatosan tartja is a fókuszot, miközben felelősséget vállal a térért.

Kulcsmondat: „Nem a történetek irányítanak, hanem az, ahogyan válaszolok rájuk.”

2. Tudd előre, hová akarsz eljutni! – (Begin with the End in Mind)

☞ *Élj céllal és vízióval.*

- Minden dolog kétszer születik: először a képzeletben, aztán a valóságban.
- Az életet a **belső iránytű** szerint érdemes élni, nem a külső elvárások szerint.
- A szokás a **belső vízió**, az értékek és célok tisztázásáról szól.

Csoportvezetőként: mindig legyen világos, mi a mélyebb célja a folyamatnak — nem csak technikailag, hanem lelkileg is.

Kulcsmondat: „A lényeg: ne csak a hegyet másszuk, hanem a megfelelőt.”

3. Először a fontosat! – (Put First Things First)

☞ *Élj a prioritásaid szerint.*

- A valóban fontos dolgok gyakran **nem sürgősek**, de hosszú távon ezek számítanak.

- A szokás a **belső fegyelem** és az időgazdálkodás művészete.
- Fontos: tudni nemet mondani a másodlagosra, hogy a lényegesre legyen idő és tér.

Csoportvezetőként: nem kell minden témát „megoldani” – az a fontos, ami a "csoport szívében" történik.

Kulcsmondat: „A hatékonyság nem azt jelenti, hogy mindent elvégzek, hanem hogy a legfontosabbat elvégzem.”

4. Gondolkodj "win-win"-ben! – (Think Win–Win)

☞ *Láss minden kapcsolatban közös értéket.*

- Az élet lényege nem a verseny, hanem az együttműködés.
- A bizalom és a kölcsönös tisztelet alapján mindenki nyerhet.
- A **bőség szemlélet** hasznosabb, mint a hiány-szemlélet.

Csoportvezetőként: a cél nem az, hogy „megnyerd” a helyzetet, hanem hogy a csoport is nyerjen – bizalom, kölcsönös növekedés, egység.

Kulcsmondat: „Nem egymás ellen küzdünk, hanem együtt, egy jobb valóságért.”

5. Először érts meg a másikat, aztán értesd meg magad! – (Seek First to Understand, Then to Be Understood)

☞ *A megértés a kapcsolódás kulcsa.*

- Az együttérző figyelem a legmagasabb rendű kommunikációs forma.
- Csak az tud valóban hatni másokra, aki **először megérti őket**.
- A szokás az **önközpontúság helyett az odafigyelés és kapcsolódás** tudatát fejleszti.

Csoportvezetőként: hallgass a résztvevőket nem csak a füleddel, hanem a szíveddel is.

Kulcsmondat: „Az igazi figyelem gyógyít.”

6. Teremts szinergiát! – (Synergize)

☞ *Engedd, hogy a különbözőségekből új egész szülessen.*

- A különbözőségek nem akadályok, hanem erőforrások.
- A valódi együttműködés nem kompromisszum, hanem **új minőség születése**.
- A szinergia a bizalom, kreativitás és közösségi intelligencia szintjét emeli.

Csoportvezetőként: a csoport nem lineáris folyamat, hanem élő szervezet. A vezető dolga, hogy engedje megszületni a harmóniát.

Kulcsmondat: „A mi több, mint az ének összege.”

7. Élezd meg a fűrészt! – (Sharpen the Saw)

👉 *Gondoskodj magadról – test, lélek, szellem egységében.*

- A megújulás szokása: testi, lelki, mentális és spirituális szinten egyaránt.
- Csak az tud másokat szolgálni, aki saját forrását is tölti.
- Ez a szokás a **kiegyensúlyozottság** és a **fenntartható fejlődés** alapja.

Csoportvezetőként: a jelenléted minősége a legfontosabb eszközöd. Töltsd magad, hogy valóban tudj adni.

Kulcsmondat: „Az önkarbantartás hozzá tartozik a munkánkhoz – mondhatjuk úgy is: a kötelességünk.”

Összegzés:

Covey hét szokása az *érett, felelős, hatékony ember útja* — aki tudatos, rendezett, együttműködő és önmagához hű.

A SzomatoDráma csoport vezetője ennek élő példája:

belső rendből vezet, külső harmóniát teremt, és a Létezéshez igazodik.