

# Névlista

**Főszabály: kivétel nélkül mindenkit írf fel, aki csak eszedbe jut és ismer téged.**

## ROKONOK

*Szülők, nagyszülők, testvérek, gyerekek és unokáik,  
szülők testvérei, nagyszülők testvérei,  
szülők testvéreinek házastársai, nagyszülők testvéreinek házastársai,  
szülők és nagyszülők testvéreinek gyermekei: első- és másod- unokatestvérek,  
első- és másod- unokatestvérek gyermekei és azok házastársai,  
előző házastársak és jelenlegi házastárs,  
a házastárs(ak)nak a fenti rokonai.*

## KÖZELI BARÁTOK

*Mindazok, akikkel rendszeresen kapcsolatot tartasz  
vagy találkozásaitok megrikkulása ellenére közel állónak érzed magadhoz.*

## MUNKAHELYI ISMERŐSÖK (jelenlegi munkahely)

*Ne csak a közvetlen kollégáidra gondolj,  
hanem azokra a partnerekre, beszállítók képviselőire és másokra is,  
akikkel munkahelyed, munkád révén kerülsz kapcsolatba.*

## ISMERŐSÖK VOLT MUNKAHELYEKRŐL

*Mindenekelőtt célszerű felidézned munkahelyeidet és azkról listát készíteni  
- ebben ne csak a munkaviszony mentén leírható munkahely szerepeljen,  
hanem a vállalkozásszerű,  
esetleg egy-egy nagyobb feladat megoldásáról szóló megbízás(ok) is.  
az arra összeállt csapatokkal együtt - és sorra venni valamennyit.*

## ISKOLATÁRSÁK, TANULÓTÁRSÁK, TANFOLYAMI CSOPORTTÁRSÁK

*Ide tartozik az általános és középiskola, az egyetem és főiskola,  
az intézményes és az intézményen kívüli alap- és továbbképzés, posztgraduális képzés,  
hétvégi csoport, pszichoterápiás személyiség- és készségfejlesztő kurzusok,  
a tanfolyamok - például KRESZ - és nyelvtanfolyamok minden formája.*

## EGYÉB CSOPORTOK

*Próbáld meg felidézni, miféle egyéb csoportokban vettél részt!  
Vallási, politikai, társadalmi és szakmai csoportok,  
rendszeres vagy alkalmi összejövetelek,  
esetleg egyetlenegy találkozó is eredményezhetett olyan ismeretséget,  
amelyekből valaki vagy valakik emlékeznek rád,  
számon tartanak, amelyet már majdnem elfelejtettél, vagy bármely mozgalom,  
amely iránt rövid ideig érdeklődtél.  
Férfiak esetében, aki volt katona, annak kihagyhatatlan a felettesek, katonatársak csoportja.*

## VEZETŐK

*Gyakori, hogy munkahelyi ismerőseit, de különösen iskolai kapcsolatait felidézve, elsősorban a vele azonos pozícióban álló csoportársaira gondol az ember.*

*Ne felejtsd el, hogy már nem ott tartasz, mint amikor egy voltál a sok közül, s a jó lehetőség értelmes módon történő felajánlásával hálát, elismerést is kifejezhetsz.*

*Vedd tehát ismét sorra életednek ezeket a helyszíneit és most összpontosíts a munkahelyi vezetőid, főnökeid, tanáraid, szakoktatóid, osztályfőnökeid, kiképzőid, mestereid képére, jussanak eszedbe azok, akiktől kaptál - hogy most te adhass nekik.*

## BEOSZTOTTAK

*Ha régóta vezető vagy, fordítva is kell gondolkodnod: igyekezz számba venni beosztottaidat, megbízottaidat visszamenőleg és írd fel őket is a névlistádra.*

## AKIKKEL RENDSZERESEN TALÁLKOZOL

*Először gondold végig egy napodat:*

*hány emberrel találkozol vagy találkozhat a házban, ahol laksz és környékén, a szomszédoktól az újságosig, a taxisofőrtől a trafikosig, vagy a fűszeresig, a szemközt lakó ismerőstől a lottóárusig?*

*Azután gondold át, hogy hová jársz heti, kétheti vagy havi rendszerességgel:*

*kiket pillantasz meg gondolatban azok közül,*

*akikkel több-kevesebb rendszerességgel találkozol?*

*Például a fodrászt, a könyvtárost, a patyolatban az átvevőt és...*

*- nos kiket még? Folytasd a sort!*

*Mik a törzshelyeid, ahol rendszeresen megfordulsz vagy korábban megfordultál?*

*Ezután idézd fel magadban, hogy kik azok akik hozzád jönnek.*

*Először azokat, ahol rendszeresen megfordulsz vagy korábban megfordultál?*

*Akik rendszeresen jönnek hozzád: postás, a díjbeszedő, az újságkihordó és mások.*

*Másdszor azokat akiket akkor hívsz ki,*

*ha konkrétan szükséged van a munkájukra: a villanyszerelőt,*

*az antenyszerelőt, a televízióműszerészt, fűtésszerelőt és a többit...*

*Bár nem mindenkit fed le, ennek a gyűjtésnek egy részére vonatkozólag felteheted a kérdést így is: kiknek szoktam a pénzemet adni?*

## ISMERŐSÖK AZ ELŐZŐ LAKÓHELYRŐL

*Amikor az előző kérdésre gyűjtöd a válaszokat,*

*többnyire a jelenlegi lakóhelyed áll a középpontban.*

*Gondolj most az előző lakóhelyeidre is- ha több volt, készíts róluk listát- és tedd fel ugyanezeket a kérdéseket.*

## FÉNYKÉPEK

*Keresd elő a régi fényképeket, fényképalbumokat, rengeteg olyan ismerős fog eszedbe jutni, akit eddig kifelejtettél a névlistából.*

*Ne felejtsd el, hogy ma már a digitális fényképezés világát éljük, ezért a számítógépedben található fényképeket is nézd át.*

*CD-ken, DVD-ken archivált képeket is böngéssz át.*