

Rózsa Judit
Életem tánca



Rózsa Judit: Életem tánca

© 2025 Rózsa Judit. Minden jog fenntartva!

A könyv jogvédelem alatt áll. Egészét vagy részleteit sokszorosítani, illetve bármilyen elektronikus vagy mechanikus úton hasznosítani (beleértve a televíziós, rádiós és egyéb film- vagy hangfelvételt), illetve előadásokon felhasználni kizárólag a jogtulajdonos, Rózsa Judit előzetes engedélyével lehet.

A kiadvány engedély nélküli másolása, terjesztése, digitalizálása vagy bármilyen formában történő felhasználása tilos!

Kiadja: Rózsa Judit E.V.

Felelős kiadó: Rózsa Judit

A kiadó címe: 1172 Budapest, Cinkotai út 22. ép.: T43

Telefon: +36 30 989 3404

E-mail-cím: judit@jrose.hu

Weboldal: www.jrose.hu

Lektorálta: Dobos Bernadett

Szerkesztette: Fiers Gábor

Az első borítót tervezte: Pápai Ágnes

A belső dizájnt tervezte, tördelte: Holbok István

ISBN 978-615-02-4253-8 (nyomtatott változat)

ISBN 978-615-02-4254-5 (PDF-változat)

Budapest, 2025

Bármikor írhat sz Rózsa Juditnak, ha kérdésed van,
vagy sikeresen inspiráltak téged a könyvben olvasottak:

judit@jrose.hu

Rózsa Judit

Életem tánca



Az élet ritmusa

Vannak emberek, akik mellett könnyebb lélegezni. Nem azért, mert tökéletesek, hanem mert őszinték. Judit ilyen ember. Nem akar példakép lenni, csak megmutatja önmagát – a küzdelmeit, a döntéseit, a hibáit és az újrakezdéseit. Ettől lesz hiteles.

Ez a könyv nem szokványos vállalkozói kézikönyv, és nem is egy motivációs receptgyűjtemény. Inkább egy mélyen emberi történet arról, hogyan lehet életben maradni és fejlődni akkor is, amikor a vállalkozás, a betegség, a család és saját belső küzdelmeink egyszerre nehezednek ránk. Judit nem csupán beszél erről – meg is élte.

Az Életem tánca nem tanít, hanem kísér. Segít megérteni, hogy az egyensúly nem végállapot, hanem folyamatos mozgás. Néha kibillenünk, máskor visszatalálunk, hol nehezebb, hol pedig könnyebb lépésekkel. De közben nem veszítjük el önmagunkat.

Judit története vigasztal és bátorít, mert van benne valami csendes bizonyosság: ha el is esünk, fel lehet állni.

Kapin Viktória



Tartalomjegyzék

1. fejezet	9
A kezdet – Amikor minden megváltozott	11
2. fejezet	25
A válság – Amikor szétesett az életem	27
3. fejezet	43
A töréspont – Az egészségem árán jött a felismerés	45
4. fejezet	57
Az ébredés – Így indult a fordulat	59
5. fejezet	71
A tükröm – Amikor rájöttem, hogy vezetőként is változnom kell	73
6. fejezet	89
A krízis – Vállalkozás, család, egészség: egyszerre omlottak össze ...	91
7. fejezet	111
A határátlépés – Hogyan léptem át a saját korlátaimat?	113
8. fejezet	133
Az új egyensúly – Test, lélek, cég: együtt működik	135
9. fejezet	147
A döntés – Te jössz: vállalod-e a saját utadat?	149



1. fejezet

A kezdet

Amikor minden megváltozott



Az ember sokáig abban a hitben él, hogy ha gondosan megtervezi az útját, ha minden lépést előre kigondol, majd szorgalommal, fegyelemmel követi is azokat, akkor az élet biztosan megjutalmazza: kiszámítható haladást, biztos alapokat, előre látható jövőt kínál cserébe. Mintha a rend, amit kívül megteremtünk, belül is nyugalmat hozna. Csakhogy az élet nem könyvelőként gondolkodik. Neki nincsenek tételes rovatai, nem igazodik sem a naptárhoz, sem az emberi tervekhez. Egyetlen pillanat alatt képes mindent átírni, amit előzőleg biztosnak hittünk.

Van az a sajátos törékenység, amely akkor derül ki, amikor látszólag minden rendben van, és mégis történik valami váratlan. Egy éles kanyar, amely nem szerepelt a térképen. Egy elágazás, ahol senki sem jelezte, hogy választani kell. És az ember ott találja magát egy új, addig ismeretlen ösvényen, ahol nem segít sem az előzetes tudás, sem az addig felhalmozott tapasztalat. Csak a belső hang marad, az a halk, de makacsul kitartó erő, amely azt súgja, hogy akkor is tovább kell menni.

Sok vezető és vállalkozó tapasztal meg ehhez hasonló helyzetet, amikor egy szinte már biztosnak hitt üzlet az utolsó pillanatban megghiúsul, vagy egy kulcsembert váratlanul távozik, esetleg egy külső, előre nem látható

olyan körülmény, mint egy gazdasági válság vagy világjárvány megrengeti a piacot és a vállalkozás létbiztonságát. Előfordul az is, hogy a magánéletben történik valami, ami mindent gyökeresen átír, és újratervezést követel.

Életem első ilyen irányváltása már fiatalon megtalált. A gimnáziumi éveket egy országosan elismert, szigorú elvárásokat támasztó iskolában töltöttem, ahol a továbbtanulás nem cél volt, hanem magától értetődő folytatás. A családomban is úgy tekintettek erre, mint természetes állomásra, és én magam is biztos voltam benne, hogy ezután a közgazdasági egyetem következik. Az irány egyértelműnek tűnt. A teljesítményem, a szorgalmam, az ambícióim mind azt vetítették előre, hogy nem lehet semmi gond.

Az első felvételin mégis elvéreztem. A szükséges pontszám nem lett meg, de ekkor még igyekeztem pozitívan tekinteni a helyzetre, bízva abban, hogy a következő évben sikerül majd. A második próbálkozás után azonban már nem lehetett tovább menteketni a történeteket. A matematika jól ment, de a történelem, a másik felvételi tárgyam sosem volt az erősségem. Ez akkor visszaütött, a pontszám megint nem volt elég.

Ekkor valami végérvényesen megbillent bennem. Az addig magabiztosan felépített világom hirtelen atomjaira hullott. Nem maradt kapaszkodó. Az az öntudatos, világos

célokkal rendelkező fiatal lány, aki néhány hónappal korábban még biztos volt az irányban, most tanácstalanul állt a saját élete előtt. A jövő, amit elképzeltem, egyik napról a másikra szertefoszlott, és nem maradt semmi, ami pótolta volna. A kudarc súlya alatt eltűnt a lendület, a meggyőződés, a struktúra. Csak a csalódottság maradt, és persze a kérdés: hogyan tovább?

Az elutasítás különösen fájt, mert ez nemcsak egy szimp-la vizsgaeredmény volt, sokkal inkább egy gondosan felépített életstratégia omlott össze. A középiskola alatt minden erőmmel arra készültem, hogy megfeleljek egy elvárásnak, és amikor kiderült, hogy ez mégsem elég, elveszettnek éreztem magam. Ez nem egy egyszerű bukás volt, hanem identitáskérdés: ha nem ez az utam, akkor melyik?

Nem adtam fel, és a legkevésbé sem hagytam, hogy a csalódás teljesen maga alá gyűrjön, de mégis valami egészen váratlan dolog történt. Nehéz megmondani, hogy az ösztön vagy az élet sodrása irányított inkább, de teljes fordulat következett: miközben teljes titokban a harmadik felvételre készültem, a tanulás helyett családot alapítottam. Húszévesen férjhez mentem, vagyis akkor, amikor mások még javában keresik önmagukat. A férfit, akivel összeházasodtam, tizenhét éves korom óta ismerem. Kapcsolatunk természetes folyamatként értünk el

a döntésig, mégis sokakat meglepett, milyen korán léptem erre az útra.

Huszonkét éves koromra két gyerek anyukája lettem. Tamás érkezett először, aztán tizenöt hónappal később Nikol. A szülői szerep, az anyaság – minden tapasztalatlanságom ellenére – ösztönösen formálódott bennem. Ugyanakkor világosan éreztem, hogy ezzel az élethelyzettel egy teljesen más irányt választottam, mint amit korábban elképzeltem. Nem volt időm mérlegelni, csak cselekedni.

A családom sem értette teljesen, miért ezt az utat választottam. Szüleim is fiatalon lettek szülők, de nekem egészen más jövőt képzeltek el. A saját nehézségeikből kiindulva remélték, hogy az én életem könnyebb lesz. Akkoriban ők is egy lendületes, erőteljes vállalkozói szakaszban jártak, és a negyvenes éveik elején még egyáltalán meg sem fordult a fejükben, hogy hamarosan nagyszülők lesznek. A meglepettségük így teljesen érthető volt. De én akkor és ott nem kételkedtem a döntésemben.

Minden bizonytalanság és kívülről érkező értetlenség ellenére boldog voltam. Szerettem anyának lenni. Az ilyenkor szokásos mindennapi nehézségek – a kialvatlanság, a pénzügyi gondok, a felelősség súlya – természetesen jelen voltak, mégsem tudták elvenni ennek a kor-

szaknak a lendületét. Ezzel együtt az is világossá vált, hogy egy fiatal, kétgyermekes anya helyzete tele van korlátokkal. Az anyagi biztonság ingatag, a lehetőségek szűkösek, ugyanakkor a társadalmi elvárások kíméletlenek.

A megélhetés szűkössége hamar kézzelfogható valóság lett. Bár Édesanyám az érettségi után azonnal bejelentett a cégükbe, így jogosult lettem a GYED-re, a pénz még így is annyira kevés volt, hogy minden egyes forintot meg kellett gondolni. Ma is tisztán emlékszem arra, amikor a babakocsit tolva elsétáltam a zöldségesig, és csak egy répát meg egy krumplit vettem, mert abból főztem főzeléket Tamásnak. De azt sem felejttem soha, hogy a második terhességem alatt a legnagyobb luxust egy-egy gyümölcsjoghurt jelentette. A ruhák egy rokontól és egy jóindulatú kolléganőtől érkeztek – mindig hálával gondolok rájuk –, mert újakra nem futotta.

Én magam éveken át háttérbe szorultam. Új ruha? Fel sem merült. Csak akkor vitt el Édesanyám néhány alapdarabot venni, amikor már ügyvezetőként tárgyalásokra jártam. Azt mondta, mégsem lehet akárhogy megjelenni egy üzleti partner előtt. A fizetésem ugyan még nem tükrözte a pozíciómat, de a külvilág ebből mit sem sejtett. Egészen más az elvárás egy menedzserrel szemben, mint ami az én valóságom volt, de persze én is más jövőt akar-

tam. Nem a külsőségek miatt, hanem mert mélyen bennem dolgozott a vágy: valami stabilat, valami sajátot létrehozni. Olyasmit, ami nem csupán a mindennapi megélhetést biztosítja, hanem jövőt is ad.

A nélkülözés, a korlátok és a társadalmi elvárások sűrű szövete egyre határozottabban formálta bennem a vágyat a pénzügyi függetlenségre. Meg akartam tanulni, hogyan lehet okosan gazdálkodni, előre tervezni, és nem pusztán sodródni. Ez a vágy nem valamiféle üzleti ambícióból fakadt, hanem sokkal inkább egyfajta belső igényből, hogy biztonságot teremtsék magamnak, a gyerekeimnek, és ne szoruljak másokra, ha váratlanul nehézségek jönnek.

Mindezek ellenére a tanulás iránti vágy sem csillapodott bennem. Sőt, az elutasítások, a kudarcokként megélt sikertelen felvételek inkább felerősítették az elszántságot. Talán azért is, mert mindig tudtam, hogy a tudás lesz az, amire hosszú távon építhetek. Már gyerekként megtanultam ugyanis, hogy nem számíthatok a fizikai erőmre. Egy kétéves kori betegség nyomán világossá vált, hogy a testem határai lényegesen behatároltabbak, mint másoké. Ez nem keserített el, de kijelölte az irányt: az eszemre, az ötleteimre és a gondolkodásra kell alapoznom a jövőt.

Így született meg bennem a döntés, hogy jelentkezem a Kereskedelmi és Vendéglátóipari Főiskolára. Az akkori

élethelyzetem miatt esti tagozatra kértem felvételt. Tamás még csak hathetes volt, amikor elkezdődtek az órák. A férjemmel és a két nagymamával egyeztettük le, ki mikor tud a gyerekekkel lenni, hogy én heti három délutánon iskolába járhassak. Nem akartam otthon, az éjszaka csendjében a tankönyvek fölé görnyedni. Tisztában voltam azzal, hogy fizikailag nem bírnám, ezért inkább az órákon próbáltam mindent magamba szívni.

A vizsgaidőszakokat katonás rendben kellett megszervezni. Olykor csak egyetlen hét állt rendelkezésemre, hogy túl legyek az összesen. Akkor Édesanyám vette át a gyerekefelügyeletet, teljes munkaidőben, ami hatalmas segítség volt, nélküle nem tudtam volna végigcsinálni.

Az első év vége felé újabb fordulat jött: várandós lettem a második gyermekünkkel. Nikolt novemberre vártuk. Már ekkor tudtam, hogy a szülés utáni vizsgaidőszak nem fog menni. Óriási szerencsémre és a tanáraink emberségének köszönhetően októberben letehettem az összes féléves vizsgámat. Akkor még azt gondoltam, hogy a következő félévet februártól már folytatni fogom. Ez azonban csak elméletben tűnt kivitelezhetőnek. Két pici gyerek mellett a hétköznapi rutin is óriási kihívást jelentett, nemhogy a tanulás.

Egy évet végül ki kellett hagynom, ami újabb kérdéseket vetett fel a család részéről: vajon tényleg vissza fogok

térni? Lesz-e még ebből valaha diploma? A lemondó tekintetek, a finoman kimondott kételyek vissza-vissza-tértek. Az aggodalom néha féltésből fakadt, néha pedig a saját korábbi tapasztalataikból, kudarcaikból. Engem viszont valami hajtott. Talán a kudarcokból táplálkozó dac, talán a mély meggyőződés, hogy több van bennem. Minden fizikai és lelki nehézség ellenére megmaradt bennem az elhatározás. Nem a környezetemnek akartam bizonyítani, hanem saját magamnak. A gondolat, hogy a főiskolát nem fejezem be, sosem került komolyan napirendre bennem. Inkább csak azt mérlegeltem: mikor és hogyan tudok újra belevágni úgy, hogy a családot se hanyagoljam el?

Ahogy teltek a hónapok, és a gyerekek cseperedtek, egyre biztosabb lettem abban, hogy visszatérek. És amikor végül újra elkezdtem az iskolát, meglepve tapasztaltam, hogy az évfolyamtársaim közül sokan még mindig ugyan-azokkal a tárgyakkal küzdöttek, amelyek nekem már korábban is könnyen mentek: a statisztika, a matematika – számomra ezek sosem jelentettek leküzdhetetlen akadályt. Így a kihagyott év ellenére is egyszerre végeztem velük.

A diploma megszerzése több volt mint egy lezárt tanulmányi időszak. Azt jelezte: van belső erőm, ami által képes vagyok átvészelni a nehézségeket. A közgazdaságtan,

a pénzügyek, az üzleti világ logikája ekkor kezdett érdekelni igazán. A tudás, amit megszereztem, hirtelen kézzelfogható jelentőséget kapott. Többé nem csupán egy lehetőség volt, hanem alap.

A főiskolai évek során nemcsak tudást szereztem, hanem egyfajta belső tartást is. Ahogy haladtam előre, egyre világosabban láttam, hogy ez az út – bármennyire is más, mint amit eredetileg elképzeltem – nem zsákutca, hanem egy újfajta lehetőség. Nem volt mentes a nehézségektől, sőt, néha az emberi tűrőképesség határait feszegette. De éppen ezeken a próbákon keresztül kezdtem el felismerni magamban azokat az erőforrásokat, amelyekre később a vállalkozásaimat is építettem.

Emlékszem, hogy a diploma megszerzése mennyire eufórikus pillanat volt. Nemcsak azért, mert végre a kezemben tarthattam azt a papírt, amelyre annyi ideje vágytam, hanem mert egy korszakot zárt le, egyben pedig valami új kezdődött. Az elvégzett tanulmányok megalapozták a pénzügyi és vállalkozói gondolkodásomat, és közben valami fontosabb is történt: kialakult bennem egy olyan szemlélet, amely a mai napig meghatározza a munkámat és az életemet.

Ez a szemlélet nem tantermekben született, hanem a gyakorlatban. A két kisgyerek melletti tanulás, a nélkülözéssel és időhiánnyal történő folyamatos küzdelem, az

átalvatlan éjszakák és a vizsgák közé szorított családi logisztika megtanított arra, hogyan lehet az időt és az energiát másképp „látni“. Hogyan lehet egy napon belül több szerepben is helytállni anélkül, hogy bármelyik is félmunka lenne csupán.

Az anyaság soha nem hátráltatott. Éppen ellenkezőleg: keretet adott, célt és értelmet. Folyamatosan tanultam, mialatt neveltem a gyerekeimet. Miközben tanultam, formálódtam. Ez az egyidejű építkezés a női lét egyik legszebb paradoxona: adni magadból, miközben újra és újra megtalálod önmagad.

Idővel világos lett, hogy ez az út, bármilyen szokatlanul is indult, valójában pontosan oda vezetett, ahová mennem kellett. Ha akkor felvesznek az egyetemre, talán sosem találom meg azt a mély belső motivációt, ami végül átsegített életem legnehezebb időszakain. Nem tanultam volna meg, milyen érzés a bizonytalanságból biztonságot építeni. Nem láttam volna át olyan élesen, hogy az idő, az energia és a figyelem valódi értékek, amelyeket tudatosan kell beosztani.

Ez az időszak volt az első komoly tréningem az életben. Nem könyvekből tanultam meg időt beosztani, hanem a gyakorlatból. Nem tantermi példákból jöttem rá a pénzügyi tervezés fontosságára, hanem abból, hogy mit jelent egyetlen joghurt ára, ha az lehet az egyetlen luxus a na-

pom során. És nem elméleti alapelvekből értettem meg a rugalmasság jelentőségét, hanem abból, hogy két gyerek és a vizsgaidőszak között nem mindig úgy alakulnak a dolgok, ahogyan azt megálmodja az ember.

Ezek a tapasztalatok formálták bennem azt a holisztikus látásmódot, amely később a vállalkozásaimat, a munkamorálomat, sőt az emberi kapcsolataimat is áthatotta. Az a felismerés, hogy az élet különböző területei – a munka, a család, az önismeret – nem külön utak, hanem egy összefonódó szövet, azóta is minden döntésemet áthatja. Nem lehet egyiket a másik rovására felépíteni. Egyensúly nélkül nincs haladás, csak látszat.

Azóta sokszor megkérdezték tőlem, hogy megbántam-e, hogy ilyen korán lettem anya. A válaszom mindig ugyanaz: nem, egyetlen pillanatra sem. Ha újrakezdeném, újra így döntenék. Ez az út adott olyan fókuszot, olyan céltudatosságot, amit másképp talán sosem szereztem volna meg. A tanulás pedig megadta azt a stabil, intellektuális alapot, amire a jövőt építhettem.

De valójában mindez csak a kezdet volt. Az út, amely az ismeretlenbe vezetett, olyan tartalékokat hozott felszínre bennem, amelyek létezéséről addig talán sejtésem sem volt. Ezek a tapasztalatok alakultak később erőforrássá a betegség, a családi konfliktusok, a vállalkozás viharos időszakai során.

Talán már az eddigiekből is kiderült, hogy ez a könyv nem egy idealizált sikertörténet. Nem egy színes magazin címlapjára szánt mese, ahol minden akadály csak apró dísz a diadalmenet során. Inkább egy valódi, hús-vér történet, amelyben a nehézségeket nem rejtem véka alá, és a kudarcok sem szégyellni valók, hanem éppen azokból fakadnak a legfontosabb felismerések. Mert hinni abban, hogy a törések nem végpontok, hanem kiindulások is lehetnek, ez az egyik legerősebb kapaszkodó, amit az élet adott nekem.

A következő fejezetek ennek a belső útnak a különböző állomásait idézik majd fel. Olyan rétegek kerülnek napvilágra, amelyeket sokáig magamban tartottam: fájdalmas felismerések, húsba maró döntések, és olyan fordulópontok, amelyek alapjaiban formálták át azt, ahogyan önmagamra, másokra és a világra tekintek.

Ugyanakkor ez a könyv nem csupán személyes múltidézés. Ahogy haladunk előre, időről időre kilépünk majd a történetek sodrából, hogy rátekinthessünk azokra a jellegzetes vezetői kihívásokra és belső dilemmákra is, amelyekkel oly sokan küzdenek, gyakran egyedül. A cél nem az, hogy kész válaszokat adjak, hanem hogy megvilágítsam azokat a láthatatlan belső akadályokat – hiedelmeket, mintákat vagy éppen önkorlátozó gondolatokat –, amelyek észrevétlenül szabotálhatják a valódi fejlődést.

És végül szeretnék egyfajta iránytűt is adni. Egy olyan, sok év tapasztalatával és gyakorlati próbákkal formált eszköztárat és szemléletet, amely segíthet megtartani az egyensúlyt ott is, ahol minden inogni látszik. Ami nekem kapaszkodót jelentett a legnehezebb időkben is, az talán más számára ugyancsak irányt mutathat a saját, egyedi útján, vagyis abban, hogy a bizonytalanságban is lehet haladni, hogy a káoszban is meg lehet találni a rendet, és hogy a siker nem mindig hangos, cserébe viszont mindig mélyről fakad.

Gyere a 69. Kasza napra!

2025. szeptember 3., Budapest, Lurdy-ház,
és vedd át a saját példányodat!

www.kaszanap.hu

