



KETURI SVARBIAUSI REALYBĖS FORMAVIMO ĮRANKIAI

Greičiausiai ne pirmą kartą skaitote kažką panašaus? Tačiau dauguma teorijų taip ir lieka teorijomis, kol jų neišbandote praktikoje. Keista, kai žmogus jau ne vienus metus skaito, domisi įvairiomis teorijomis, tačiau stovi vietoje, nes taip ir neprisiruošia jų išbandyti.

Taigi, pirmiausia liaukitės svarstyti ir abejoti, imkite ir pabandykite.

Kaip ir kas lemia mūsų gyvenimą? Kas pildo mūsų norus ir daro mus laimingus?

Keturi svarbiausi realybės formavimo įrankiai yra mintys, žodžiai, veiksmai ir būseną.

1 Mintys

Tai vienas stipriausių dalykų, formuojančių mus, mūsų aplinką, mūsų gyvenimo įvykius. Gal skamba keistai, tačiau mąstymo būdas tėra įprotis. O blogus įpročius reikia keisti gerais, ne mesti ar naikinti, o tiesiog pakeisti. Taip lengviau jų atsikratyti. Labai stipri mintis gali visiems laikams pakeisti gyvenimą. Mąstymo būdas – tai valdomas

mechanizmas. Tiesiog turime žinoti, kad mes patys atsakingi už savo mintis, nes galime jas valdyti. O mintys materializuojasi. Mąstydami pozityviai išmoksime keisti požiūrį ir nuostatas. Jei kasdien treniruositės rinkdamiesi pozityvius teiginius vietoj negatyvių, nejučia imsite kitaip mąstyti ir jaustis. Mintys – vienas stipriausių mus formuojančių įrankių, tačiau vien jų neužteks.

2 Žodžiai

Žodžiai taip pat materializuojasi, nes tai įgarsintos mintys. Jie veikia stipriau, jei yra dažnai kartojami arba užrašomi. Norėdami ką nors įtvirtinti – tiesiog užsirašykite. Žodžiai turi būti pozityvūs, nevertokite neiginio „ne“. Pabandykite apie tą patį dalyką pasakyti neigiamais, paskui teigiamais žodžiais – pajusite, kaip keičiasi savijauta, o ji ir yra būseną, kuri keičia jus ir jūsų gyvenimą. Tas pats ir su mintimis. Kuo dažniau pasijusite geriau, pakiliau, linksmiau, tuo dažniau į gyvenimą pritrauksite gerų dalykų ir įvykių.

Pateikiu minčių ir žodžių koregavimo pavyzdį:



Aš nekenčiu savo darbo.



Šiuo metu dirbu tokį darbą, kuris padeda man įgauti pasitikėjimo savimi ir moko ištvėmės bei kantrybės.



Neturiu pinigų, nieko negaliu nusipirkti.



Šiuo metu turiu tiek pinigų, kiek reikia, kad nusipirkčiau būtiniausių dalykų.

3 Veiksmai

Nemanykite, kad sėdėdami ant sofos ir svajodami, pozityviai mąstydami ir rašydami norų sąrašus gausite viską, ko norite. Mintys materializuojasi ne pamojus burtų lazdele, kai užtenka pagalvoti, kad atsirastų po nosimi. Tai ilgesnis ir kantrybės bei kasdienių pastangų reikalaujantis procesas.

Jei tik sėdėsite ir svajosite, pražiopsosite progas, kurių jums vis teks ir teks gyvenimas. Žinoma, galima išsiversiti tik su veiksmiais, tačiau vieni jie pernelyg išvargins, be to, tai užtruks. Vien sunkiu darbu galima užsidirbti, bet ne tiek, kiek pasitelkus ir kitus įrankius. Ir netikėkite, kai sėkmės lydimas žmogus sako, kad viską pasiekė juodu darbu. Jis arba meluoja nenorėdamas išduoti paslaptinių būdų, arba intuityviai, pats to nežinodamas, teisingai naudojo visus kitus įrankius. Beje, paskaičiusi garsių, turtingų, daug gyvenime pasiekusių žmonių biografijas susidariau įspūdį, kad jiems tėvai ir seneliai perdavė tuos galingus įrankius tiesiog tinkamai auklėdami ar savo pavyzdžiu. Paklausti jie sąžiningai prisipažįsta visko pasiekę savo darbu. Tik nepasako, kad dirbdami teisingai mąstė, jautė, tikėjo ir rašė...

4 Būsena

Jos nepainiokite su emocijomis ar nuotaika. Tai gilesnis ir pastovesnis jausmas, išgyvenimas, kitaip tariant, pamatinis fonas. Dominuojanti būsena gali būti ramybė, jei viską darote ramiai, kad ir kas aplink vyktų, liekate ramus ir organizuotas. Taip pat būsena gali būti liūdesys, džiaugsmas, laimė, meilė... Jeigu vakar buvote viskuo nepatenkintas, taip pat jaučiatės ir šiandien, beveik galima teigti, kad ir rytoj bei poryt niekas nepasikeis. Todėl būsenos keitimas

yra toks pat svarbus įrankis kaip visi kiti. Būseną keičiama mintimis, veiksmais, žodžiais. Kokios būsenos dirbsite savo darbus, taip jums ir seksis. Kokios būsenos bendrausite su pasauliu, tokių rezultatų ir sulauksite. Būsime pikti – gausite pykčio, mylėsime – sulauksime meilės.

Taigi turėsime maišyti kokteilį iš šių keturių puikių ingredientų ir vartoti kasdien po tiek, kiek tik širdis geidžia.

Žinoma, dar aptarsime gudrybes, kaip sugalvoti norą. Kol kas turime norų pildymo elementus ir mokomės keisti neigiamas mintis, žodžius ir būseną. Jei tai įprasite daryti, nė nepajusite, kaip gyvenimas kasdien keisis į gera. Visata žino, kas jums geriausia. Jei pasistengsite gerai jaustis šiandien, nors galbūt tai ir sunku, pamatysite, kad rytoj atsiras pagrindas jaustis dar geriau.



SVARBU IŠDRĮSTI

Sustokime ir savęs paklauskime, ar esame laisvi rinktis savo kelią. Kas mums tos laisvės turėtų suteikti? Ir apskritai, kiek reikia noro ir tikėjimo, kad paliktum tą „komforto“ zoną?

Pastaruoju metu šis terminas tapo labai madingas. Jis reiškia būtent tai, ką jau nustatėme, – kur esame. Tai mūsų koordinatės. Šis „komfortas“ mums atrodo tiesiog saugesnis už nežinomybę. Viskas už ją saugiau. Netgi geriantis ir kumščiais besišvaistantis vyras yra saugiau už nežinomybę, netgi absoliutus neapykantos viskam, kas mus supa, jausmas yra saugesnis. Štai koks tas vadinamasis komfortas – viskas, kas pažįstama, atrodo saugiau už tai, ko nepažįstame.

Jei bijote, nieko nepadarysite. Visada rasite pasiteisinimą, kodėl negalite nieko padaryti. Tiesiog taip yra. Ir jei aš,

kaip daugelis mokytojų, sakysiu: „Nebijok, eik į priekį“, jūs neisite, nes viena yra kažkieno žodžiai, visai kas kita – jau seniai prijaukinta sava baimė. Aš niekuo negaliu padėti, bet patys sau padėti galite, nes tai pataisoma. Tai net ne baimė, nes ji dažnai būna visai konstruktyvi. Tai nepasitikėjimas savo jėgomis, kurį vadinu stabdžiu. Tokie stabdžiai susiformuoja pasąmonėje ir valdo mūsų gyvenimą mums nežinant. Mes manome, kad nenorime, slepiame nuo savęs tikruosius norus ir poreikius, nes nesijaučiame to verti ir nusipelnę. Kai tėvai myli ne tiesiog, o už kažką, suaugus išsivysto tokie stabdžiai, kad žmogus nemano esąs vertas. Tai baisu, bet tokių žmonių labai labai daug, ir tai dar baisiau. Juk mes visi esame verti, tik kaip tuo patikėti? Tiesiog reikia bandyti, imti ir daryti, viskas pasiekama tik darant. Gal rastumėte savyje slaptą mygtuką, kurį spustelėjus nebegalėsite tvirti esamos situacijos? Tas mygtukas – tam tikras barjeras, plona linija, styga, kurią palietus kelio atgal nebėra, viskas staiga sprogs ir mes tampame savimi, nieko nebebijodami kaunamės už save ir savo ateitį. Gal praskleidę praicities šydą prisiminsite, kada kas ir kaip palietė tą stygą? Tai padės ją atrasti dabar. Tada patys ją palieskite. Jei išdrįsite, žinoma.

Papasakosiu savo stygos atradimo istoriją, kaip kartą kovojau su ta aštriadante voveraite, su tuo savo stabdžiu.

Mokiausi paprastoje Vilniaus vidurinėje mokykloje. Buvau ketvirtokė, jauniausia klasėje, nes tėvai mane į pirmą klasę išleido ne šešerių, o penkerių metų. Aš, kukli, nedrąši ir tyli mergaitė, vieniems atrodžiau keistoka, kitiems kvailoka, dar kitiems išvis nematoma. Niekas nežino, kodėl vieną dieną ištariau „ne“, nors visi tikėjosi, kad pasakysiu „taip“. Matyt, namuose matydavau, kad, tėvams pasa-

kius „ne“, jiems nieko už tai nebūdavo, jie ir toliau puikiai gyveno ir sutarė.

Toje pat klasėje mokėsi mergaitė iš asocialios šeimos. Ji nuolat vaikščiojo nuskusta galva, nes vis rasdavo utėlių. Jos galva atrodė neproporcingai didelė, o ji pati buvo tokia mušėika, kad visi klasės vaikai jos bijojo ir pakluso lyg vergai. Iš pradžių į ją nekreipiau dėmesio, kol pradėjo prie manęs kabinėtis. Pasakiau, kad nesiruošiu jai tarnauti kaip dauguma vaikų. Ir ji ėmė mane terorizuoti: spjaudyti, spardyti praeinančią, keikti bjauriausiais žodžiais, vis pastumdavo koridoriuje ar trenkdavo per galvą su knyga. Ji buvo likusi antriems metams, todėl, žinoma, buvo už mus didesnė ir stipresnė. Vieną dieną ji mane pargriovė, pagriebė kuprinę ir numetė nuo laiptų iš trečio aukšto, o visa klasė juokėsi ir rodė į mane pirštais. Man buvo prakirsta lūpa ir nuskeltas dantis. Mano kantrybė baigėsi, aš pasiėmiau pirmą po ranka pasitaikiusį daiktą – kėdę ir tvojau per nugarą taip, kad ji sukniubo ant žemės. Žinoma, tuo nesididžiuoju, tačiau jei būtumėte mane tuo metu pažinoję, būtumėte supratę, kaip tai buvo man nebūdinga. Netgi, sakyčiau, neįmanoma, nes ta kėdė buvo už mane kone didesnė. Tačiau tą kartą, pirmą kartą gyvenime, aš pajutau didžiulę jėgą savyje. Vėliau įsivaizduodavau ją kaip džiną, kuris patrynus išsi-veržia iš ąsočio ir įvykdo šeimnininko įsakymą. Žinoma, tėvams buvo sunku pasiaiškinti mokyklos vadovybei dėl tokio mano elgesio. O mokytojai nesuvokė, kad tokia mažutė, silpnos sveikatos mergaitė apskritai galėjo tai padaryti. Tai tik istorijos pradžia.

Toji mergiotė, žinoma, man keršijo. Vis mažiau, kas mane pavertė atsiskyrėle ir vieniše. Gal būtent šis įvykis? Man buvo paskelbtas boikotas, tapau atstumtąja. Klasė su ma-

nimi nesikalbėjo maždaug metus, nė vienas neištarė nė žodžio. Mane ignoravo taip demonstratyviai, kad kiekvieną dieną verkdavau užsidariusi tualete. Visi taip bijojo tos mergiotės, kad jai besąlygiškai pakluso. Tačiau ji pati daugiau niekada manęs nespjaudė ir nestumdė. Tai buvo mano, kaip asmenybės, brendimo metas. Jaučiausi blogai, bet žinojau, kad niekada jos neatsiprašysiu.

Vėliau ją išvežė į nepilnamečių koloniją. Klasė lengviau atsiduso ir vaikai lyg niekur nieko vėl kalbėjosi su manimi.

Taigi, komforto zona... Klasiokai ar aš – kas tada buvome toje zonoje? Jei paklausite manęs, sakysiu, kad aš, bet jei paklausite kurio nors iš jų, matyt, jie. Kiekvienas savo komfortą supranta savaip. Man komforto zona – kai neturiu ko gėdytis. Tą kartą, o ir vėliau daugybę sykių, aš išlikau savimi ir dėl to gerai jaučiuosi. Jei būčiau tapusi verge, man būtų buvę gėda visą likusį gyvenimą. O jei dar ir būčiau taip atstūmusi kokį kitą vaiką, kuris tiesiog bandė apsiginti nuo smurto ir patyčių, man būtų buvę dar labiau gėda. Dėl to sakau, kad tuomet išlikau savo komforto zonoje. Kaip, beje, ir visi kiti toje situacijoje. Tačiau aš buvau viena, o jų – 25.

Ką aš laimėjau? Ašarų upelius ir dvasios stiprybę. Fizinės kančios yra niekis, palyginti su moralinėmis kančiomis. Tačiau žinau – jei noriu ką nors pakeisti, turiu būti labai stipri, dažniausiai atstumta ir nesuprasta.


Jei jūs, tarkim, gyvenate lyg ir normaliai, niekas jūsų nespjauo, tai nėra dėl ko kovoti? Visi žinome, kas mus gali priversti iki tokios būsenos, kai paleidžiamas džinas. Daugybės žmonių istorijos rodo, kad tai turi būti stiprus sukrėtimas: liga, artimo žmogaus mirtis, galų gale atleidimas iš darbo. Aš irgi negaliu pasigirti, kad nesu pasinaudojusi šiais didžiais mūsų pagalbinkais. Esu ir visada naudo-

juosi, netgi, galima sakyti, nepadoriai išnaudoju juos savo naudai.

Pavyzdžiui, kai pirmą kartą pasukau kitu profesiniu keliu, nei buvau numačiusi. Tikrai neatsisėdau ramiai ir nepasakiau sau: „O ne, šis gerai mokamas darbas man ne prie širdies, dabar aš jį mesiu ir viską pradėsiu iš naujo.“ Tikrai ne. Jei atvirai, tada net nežinojau, kuo norėčiau jį pakeisti, tik jutau, kad tai ne mano, ir tiek. Žodžiu, ėmiau erzinti likimą. Po truputėlį. Pradėjau nebeklausyti visų tų kvailų nurodinėjimų, prieštarauti ir ginčytis su vadovais, ginti savo nuomonę, elgtis taip, kaip šiaip pavaldinys nesielgtų. Tai dariau beveik sąmoningai. Pati nediršau išeiti iš darbo, tačiau tikėjaisi, kad toks elgesys privers juos mane atleisti ir man nebus kur dėtis. Žinoma, viskas pasisuko kita linkme. Man pasiūlė vadovojamą darbą, o aš tikrai nenorėjau tokių pareigų, tad atsisakiau. Tada išgirdau: „Arba pareigos, arba atsisveikiname.“ Ir aš atsisveikinau.

Kitą dieną pabudusi galvojau, ką dabar daryti. Netrukus kilo idėjų, manimi pasitikėję draugai drąsiai rekomendavo eiti ten, kur buvo kuriami nauji projektai. Jau po savaitės gavau lūkesčius pranokstantį pasiūlymą, kuris pasuko mano gyvenimą visai kita linkme – prie mano svajonės.


Tačiau tai nereiškia, kad neteks patirti išgyvenimų ir priimti nepopuliarių sprendimų. Todėl sakau: jei nesate pasiryžę trenkti durimis, jei nepakanka drąsos, jei niekas nevaro iš darbo, jei nepaliko vyras ar žmona, greičiausiai nieko ir nepakeisite. Juk iš principo gal viskas ne taip ir blogai.



Nemanykite, kad vien svajodami apie geresnį gyvenimą, tačiau nesukaupe drąsos ir pasitikėjimo savimi ką nors pakeisite. Taip teigiantieji tiesiog užsidirba iš lengvatikių.

Svajonės – geras dalykas, tačiau tik rimtas ketinimas ką nors keisti tampa veiksmu, o veiksmas – kryptimi.

Pirmiausia teks išeiti iš saugios zonos, kad ir kaip ją vadintum. Džiną iš butelio vis tiek reikės paleisti.





BIJOTI YRA NORMALU

Genuose užkoduota baimė ir nepasitikėjimas savimi, kuri kasdienėje kalboje irgi vadiname baime, yra skirtingi dalykai. Tikroji genetinė baimė yra natūrali, jos neįmanoma atsikratyti. Daug kas sako: „Nieko nebijok, ženklą į priekį, ir viskas bus gerai.“ Norėčiau pamatyti žmogų, kuris nieko nebijo. Manau, jo jau nėra tarp gyvųjų, nes, kiek žinau, baimė mums duota apsaugoti, tiksliau, išgyventi. Kitokia yra psichologinė baimė – tai mūsų patirčių padarinys. Kai kurios baimės mumyse išsikeruoja dar vaikystėje, su jomis gyvename kaip su senais vaikiškais žaislais palėpėje.

Žmonės, kurie keičia savo gyvenimą, nori nenori susiduria su baimėmis ir abejonėmis. Tai normalu. Baimių neišvengsi, tačiau kiekvienas sąmoningai renkasi – bijoti ar ne, pasiduoti jai ar kontroliuoti. O kontroliuoti tokias baimes galima, tik reikia išmokti tai daryti.

Juolab kad kiekvienas žmogus vienoje srityje gali būti labai drąsus, o kitoje bijoti kokių nors keistų dalykų. Su sąmone nelengva kovoti, o ir nereikia, – su ja reikia tartis.

Pats sau negali įsakyti nebebijoti. Tai tas pats, kaip liepti nebevalgyti ar nebegerti. Baimė – tai mūsų gyvenimo patirčių padarinys, o jos rūšys – tai mūsų aplinkos ir formavimosi joje pasekmės.

Žmogus, kuris savo baimes augino 20–30 metų, jau seniai net nebeskiria jų nuo normalių jausmų. Kaip staiga imti ir nebebijoti?

Netikėkite tais, kurie sako, kad lengva atsikratyti baimės. Tai netiesa. Pirmiausia ji nėra viena, jos yra labai daug rūšių. Jei nebijote šokti su parašiotu, tai dar nereiškia, kad nebijote tamsos. Ką ir kalbėti apie fobijas.

Sunku atsikratyti baimės, kaip ir visų kitų psichologinių dalykų. Tačiau aš pabandžiau eiti kitu keliu.

Turiu daugybę baimių, nors seniau maniau, kad esu drąsi, ir kitiems tokia atrodau. Tačiau bijau tokių kvailų dalykų, kad net pyktis ima. Juolab kad aiškiai suprantu, jog visa tai yra tiesiog sociumo įdiegtos, banalios ir nepagrįstos baimės.

Turiu senų pažįstamų, išsigydžiusių sunkias priklausomybes. Kai vieno iš jų paklausiau, kaip sugebėjo išsikapstyti, juk buvo kone palaidotas, jis atsakė labai paprastai: „Aš neišsigydžiau, tai neišgydoma, tiesiog išmokau su tuo gyventi.“

Taigi, jie tiesiog pripažįsta ir išmoksta gyventi turėdami ligą ir ją kontroliuodami. Panašiai kaip diabetikas, kuris neišgyja, tik išmoksta su tuo gyventi. Mokėjimas kontroliuoti gelbsti jų gyvenimus. Susidūrus su tokiais rimtais dalykais tenka susikaupti ir veikti. O kalbėdami apie kasdienes, iš pirmo žvilgsnio ne tokius rimtus dalykus, mes lyg ir nematome problemos.

Vis dėlto man tikriausiai būtų lengviau priimti, pripažinti, žinoti, kaip, kada ir kodėl tai pasireiškia, ir išmokti užkirsti kelią padariniams. Jei žinai simptomus, kokių reikia

imtis priemonių, esi apsiginklavęs ir gali kontroliuoti pasekmes.

Man bėdų visada kildavo dėl nepasitikėjimo savimi, baimės neįtikti. Nusprendžiau išmokti su tuo gyventi, susidraugauti ir susitarti dėl abiem pusėms priimtinių sąlygų.

Negaliu pasakyti, kad tai paprasta, tačiau įmanoma žengti po mažą žingsnelį, save stebint ir analizuojant bei spėjant užkirsti kelią priepuoliui.

Svarbiausia būti šimtu procentų sau sąžiningam. Norint pradėti ką nors keisti ar tobulinti, pirmiausia reikia labai aiškiai tai įvardyti. Būti atviram sau nėra lengva, mes taip įpratome sau meluoti, kad net patys to nebepastebime. Tačiau teks RĖŽTI SAU Į AKIS VISĄ TIESĄ APIE SAVE TOKĮ, KOKS IŠ TIESŲ ESI.

Pirmas žingsnis – tiesos paieškos. Norint save priimti reikia žinoti, su kuo turi reikalą.

Po truputį, atsargiai atrandame savo baimes, trukdantis gyventi. Kiekvieną apibūdiname, apžiūrime iš visų pusių. Pagalvojame, iš kur kilo, kaip prasideda, kas ją sukelia. Viską rašome į slaptą dienoraštį, kuriame fiksuojame ir analizuojame savo baimes. Prisiminkite vaikystę. Gal kadaise išgirdote, kad taip reikia? O gal mama to bijojo ir jums perdavė?

Turime sau pripažinti, kad turime kvailų ar tikrų baimių, jas sukeliančių jausmų ir privalome save priimti su visais tais dalykais, nes tai nėra nei blogai, nei gerai. Priimkite viską, ką turite, ir į tai visiškai ramiai reaguokite. Tai atspirties taškas. Mes visi turime jausmų, emocijų ir baimių, tai yra mūsų patirtis.

Atminkite: pripažindami, įvardydami ir priimdami savo baimes mes jas ištraukiame iš savo sąmonės, ir jos nustoja

formuoti mūsų ateitį, mums patiems to nežinant. Taip mes paimame vairą į savo rankas. Mūsų reikalas – išmokti į tai reaguoti ramiai ir lengvai, kaip į tai, kas yra, ir tiek. Jei kol kas negalite ramiai reaguoti, mintyse vis ištarkite tokią frazę: „Noriu į tai reaguoti ramiai, be neigiamų emocijų, bet kol kas nepavyksta.“

Visi negatyvūs jausmai, emocijos, tokios kaip pyktis, pavydas, įžeidumas, yra baimės ir įsitikinimų vaikai, jie gimdo juos, o jūs manote, kad tiesiog toks jūsų charakteris.

Nemanykite, jog su tuo nieko nepadarysi; padarysi, bet tik pripažinęs, kad esi užvaldytas ir kad nesi toks, koks norėtum būti, tačiau gali tapti koks tik nori.

Nebandykite kovoti su baime – ji už jus stipresnė. Priimkite ją ir kaimyniškai apsigyvenkite, tarkitės, diskutuokite, ieškokite išeities. Juk dviese visada lengviau rasti išeitį iš užburto rato, kurį, beje, patys sau ir nusibrėžiame.

Ne veltui sakoma, kad baimės didelės akys. Taip, tai didžiausia bėda, kad viskas nenatūraliai išpučiama, kai tik mūsų sąmonę užvaldo baimė. Tačiau jei esate tam pasiruošę, žinote, kad taip būna, bet tai nėra tikra, tai tik mažas baikštus vaiduoklis, tupintis jums ant peties, tada viskas stoja į vietas.

Drąsa nėra baimių neturėjimas, tai gebėjimas sąmoningai jas kontroliuoti ir neleisti joms valdyti jūsų gyvenimo.

Ateities baimės lengviausiai suvaldomos šiandienos darbais, šiandien sprendžiant problemas. Jei nusprendėte, kur einate ir ką darote, tai eikite ir darykite, o problemas spęskite tik tada, kai jų kyla. Neleiskite smegenims kurti to, ko nėra ir greičiausiai nebus, nes tik jūs atsakingas už savo smegenis, už savo veiksmus ir sprendimus.

Kai užplūsta baimė, atlieku smagų pratimą „Na ir kas“.