

REMIGIJUS KANIAVA

Emocijų valdymas ir vidinė laisvė

Knyga siekiantiems

*tikrosios asmeninės
laisvės*



Turinys

1. Įžanga

2. Tikroji nuotaika

3. Savęs priėmimas

4. Pasitikėjimas savimi

5. Materiali gerovė

6. Bendravimo dėsniai

7. Baimės anatomija

8. Žalingi įpročiai

9. Fizinė gerovė

10. Emocinės Laisvės Technika

Ižanga

Ši knyga – apie emocinę laisvę. Apie tai, kaip išlaisvinę savo vidų, galime pakeisti kasdienybę. Netrukus pasidalinsiu su Jumis per 4 metus atrastomis praktinėmis įžvalgomis, kuriomis galėsite pradėti naudotis jau šiandien.

Emocinės laisvės ir vidinės ramybės nauda nėra vien tik gera nuotaika. Kartu su emociniu lengvumu ir ramybe žengia materialinė gerovė, sėkmė darbe, pagerėję bendravimo įgūdžiai ir, žinoma, sveikata. Ir be viso to, Jūs gaunate tai, ko taip trokštate – laimę. Gal ir sunku patikėti. Juk mes jos siekiame visą gyvenimą, sunkiai dirbdami, pirkdami daiktus, būdami su žmonėmis, kuriuos mylime, įgyvendindami savo svajones... Tačiau laimė yra žymiai paprastesnis reiškinys. Ji tiesiog yra. Jai nereikia jokių sąlygų, kad ji apsilankytų Jumyse.

Šios knygos skyriuose sužinosite, kaip emocinio intelekto žinias praktiškai pritaikyti skirtingose gyvenimo sferose ir sulaukti apčiuopiamų rezultatų. Sužinosite, kas trukdo laimei reikštis Jūsų gyvenime ir kaip tai sutvarkyti. Suprasite, kodėl laimė yra prigimtinė Jūsų būseną ir kad aplinka jai praktiškai neturi jokios įtakos.

Emocinė laisvė – tai ne mistinis dalykas. Nereikia laukti stebuklingo nušvitimo, kad pagaliau pradėtumėte jaustis taip, kaip norite, ir pasiektumėte dalykų, apie kuriuos seniai svajojate. Jūs tai galite turėti jau dabar – visa tai yra prieinama kiekvienam žmogui. Emocinė Laisvė- tai kelias, kurio pakelėse pilna saldžių vaisių. Tereikia pradėti juo eiti.

REMIGIJUS KANIAVA

Tikroji nuotaika

Ar teko girdėti žmogaus ir deimanto alegoriją? Ji skelbia, jog visi žmonės yra gryniausio, tobuliausio ir patys nuostabiausio deimantai. Jie švyti ir džiugina kiekvieną. Jie yra tobuli, todėl gali viską: dainuoti, šokti, susipažinti, susirasti draugų, bet ką išmokti, patirti nesėkmes ir vėl atsitiesti.

Tačiau laikui bėgant pasitaiko purvo, kuris gula ant žvilgančio paviršiaus. Įžeidimai, pašaipėlės, šmeižtas, baudos ir draudimai. Purvini deimantai praranda grožį, tačiau teršalų nenuvalome, o slepiame jį po dažų ir lako sluoksniu – taip jie atrodo kur kas geriau. Mes perkame daiktus, einame linksmintis, pavydime, verkiame, mušamės, apsimetame puikiais žmonėmis, siekiame beprotiškų svajonių, kad paslėptume purvą. Beprotybė! Juk viduje esame deimantai, o pasauliui rodome laką! Kam? Kad paslėptume purvą? Juk ne patys jį užsidėjome- tiesiog nejučiomis leidome jam susikaupti.

Mes esame tobuli deimantai. Ir kuo greičiau nulupsime netikrą laką, ryžtingai nusikrapštysime purvus, tuo greičiau išvysime deimantinį spindesį, kuris slypi kiekvieno iš mūsų viduje. Mūsų tikroji nuotaika yra laimė – rami palaiminga būseną, kuri nepriklauso nuo nieko. Juk deimantui nereikia gero oro ar krūvos pinigų, kad jis spindėtų.

Šioje vietoje visiškai pritariu mokytojų OSHO, kuris sako, kad tobulėti yra nesamoni – žmogus jau yra tai, ko jis taip siekia. Jis yra laimė, pasitikėjimas, tobulumas ir t.t. Todėl nėra kur tobulėti, nes nėra ko tobulinti.

Žmogus greičiau primena šviečiančią elektros lemputę, kuri yra smarkiai apdulkėjusi ir dėl to skleidžia mažiau šviesos. Tačiau tokiu atveju juk nesakome, kad reiktų padidinti elektros srovę ir „patobulinti“ lemputės šviesumą. Užtenka tik nupūsti dulkes ir viskas susitvarko.

Dažnai žinome, kas slypi už netikrų nuotaikų, už daiktų ir pareigų, tačiau nedrįstame pažiūrėti savo blogosioms savybėms į akis. Tai mus baugina. Tačiau purvas atsirado ne dėl mūsų kaltės – o dėl to, kad nežinojome. Jei būdami maži išgirdavome pašaipas lekiančias mūsų adresu, manydavome, jog jos iš dalies teisingos. Tuo metu nebuvo susipažinę su savo esybe, nežinojome, kad iš prigimties esame tobuli. Todėl visą informaciją priimdavome už gryną pinigą.

Tačiau čia slypi ir gera žinia: kas įgyjama, to galima ir atsikratyti. Tereikia išdrįsti pro netikrą paviršių žvelgti gilyn į save (nupūsti dulkes). Mūsų laimė slypi viduje, o jos ieškojimas išorėje prilygsta dar viename lako sluoksnio tepimui (bandymui padidinti elektros srovę).

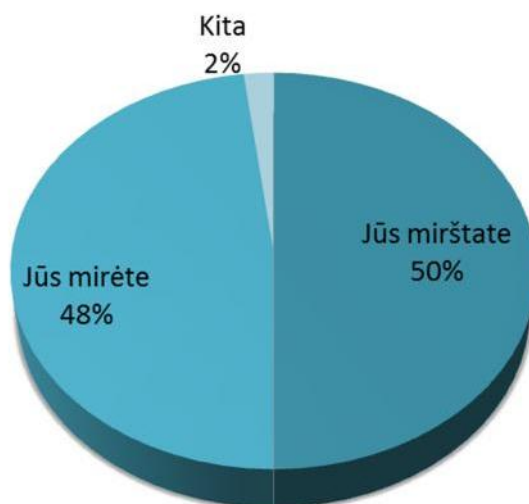
Nors žinome, kad kažkas negerai mūsų viduje, einame ieškoti pramogų. Atrodo tai turėtų pralinksminti: draugų būrys, alkoholis, puikūs filmai, nuotykių, seksas ir t.t. Tačiau po visų linksmybių atrodo, jog tai buvo netikra ir kartus jausmas sugrįžta. Laimės bergždžiai ieškome išorėje. Netikite? Prisiminkite, kurioje kūno vietoje jaučiate jausmus, kai būnate tikrai laimingi? Rankoje, alkūnėje, pilve, automobilyje, naujuose batuose? Turbūt pastebėsite, jog pojūčius turite savyje, o ne išorėje.

Vidinei savijautai išorė turi mažai įtakos. Joks žmogus negali jūsų įžeisti – tai tiesiog neįmanoma. Ar mes išgirdę įžeidimą supykstame priklausomai tik nuo mūsų pačių. Jei įsileidžiame kiaulę į bažnyčią, nieko keista, jog ji pridaro netvarkos. Jei leidžiame atskriejantiems keiksmams prasiveržti į mūsų vidų, vadinasi visą, ką turime brangiausia, padedame ant žemės ir leidžiame trypti.

Mūsų vidinių ribų tvirtumas lemia, kiek aplinka veikia mūsų vidinę būseną. Turbūt teko matyti žmonių, atsidūrusių tose pačiose situacijose, tačiau reaguojančių skirtingai. Tai reiškia, jog mes patys sprendžiame, ką įsileisti vidun ir ko ne. Jei ribos silpnos – leidžiame aplinkybėms sujaukti nuotaiką. Jei tvirtos – galime sau švilpaudami eiti per purvą ir jaustis laimingi.

Yra kelios situacijos, kai nuotaika kinta automatiškai, mums dar nespėjus susivokti. Tai vadinama „inkaravimu“ arba išmota reakcija. Pavyzdžiui prisiminkite momentus, kada tėvai pašaukdavo: „ateik čia, reikia pasikalbėti“. Dažnu atveju tai reikšdavo kokios nors išdaigos paaiškinimą ir bausmes. Ir dabar išgirdus viršininko paliepimą „užėikite, reikia rimtai pasikalbėti“ natūraliai atsiranda išmoktas nerimo jausmas. Nors galbūt viršininkas nori pasikalbėti apie Jūsų paaukštinimą.

Nuotaikos kinta ir todėl, kad mūsų protas visada siekia užtikrintumo. Pažvelkite į paveiksluką: „Ką galvoja Jūsų tėvai kai ilgai neatsiliepiate telefonu?“



Neaiškioje situacijoje smegenys visada ieško racionalaus paaiškinimo. Netgi tokie baisūs „faktai“ yra mažiau skausmingi nei tamsi nežinomybė.

Taigi mes esame visiškai atsakingi už savo savijautą ir kartu turime visas galias daryti įtaką savo vidinei būsenai. Jei būdami vaikai nemokėjome atskirti tiesos ir klaidos, dabar tai galime daryti labai sėkmingai. Galime pastebėti išmoktas reakcijas ir savo įprotį ieškoti užtikrintumo. Ar tikrai manote, jog kompleksai ir ydos ir jūsų dalis? Ar tikrai norite juos pasilikti sau, pasidalinti su kitais, ir neštis visą gyvenimą? Numanau Jūsų atsakymą. Tad kai kitą kartą kas nors kėsinsis į Jūsų šypseną, prisiminkite, kad nuotaikos vadelės – jūsų rankose.

P.S. Mielas, skaitytojai, jei nori plačiau susipažinti su triukais, kuriuos mėgsta mūsų protas ir būdais jį įvaldyti, rekomenduoju pažiūrėti šį nemokamą Gintaro Lunsio video interviu apie meditaciją. Šį video rasi čia: <http://www.radausave.lt/lektoriu-video>

Savęs priėmimas

Dabar jau žinome, jog savo nuotaiką valdome patys, o mūsų natūrali nuotaika yra laimė. Tačiau, kaip gyvenant emocingame pasaulyje, grįžti į natūralią būseną? Pirmasis žingsnis jos link – savęs priėmimas.

Jis pasireiškia labai paprastai – save priimantis žmogus, visiškai pasitiki savo jėgomis. Jo vidinis balsas skamba palaikančiai ir pritariamai. Toks žmogus susidūręs su iššūkiu visada žino, kad turi vidinės stiprybės jam įveikti. Nesėkmės atveju vidinis balsas ne lieja prakeiksmus, o kužda patariamuosius žodžius ir skatina keltis, bandyti iš naujo, mokytis iš klaidų. Iš tokio žmogaus lūpų niekada neišgirsime frazių: „tai man per sunku, aš nemoku“. Veikiau jis sakys: „žinoma, kodėl gi nepabandžius“. Paprastai tariant, save priimantis žmogus yra pats sau draugas.

Ar žinote, kodėl daugelis žmonių negali tyliai išsėdėti vietoje bent 30 minučių? Juos pradeda graužti vidinė priešprieša, skatinanti bėgti, daryti kažką, kad tik netektų pabūti su savimi. Netikite? Pabandykite ramiai atsisėsti ir nieko neveikti visą pusvalandį. Visiškai nieko. Tiesiog būkite. Absoliučiai daugumai žmonių toks pusvalandis būna sunkiausias gyvenime. Straipsniuose apie atostogas teko skaityti patarimų neleisti laiko vienam – tokiu būdu atostogos virsta darbu ir galima pavargti nuo mąstymo. Galbūt. Bet tik tiems, kurie negali būti su savimi.

Savęs priėmimas svarbus trijose gyvenimo sferose: fizinėje, charakterio ir pasiekimų. **Fizinė sfera** – tai visi su kūnu ir išvaizda susiję dalykai: sveikata, žalingi įpročiai, valgymo, miego įpročiai, kūno formos, rūbai ir t.t. **Charakteriosfera**: asmeninės savybės, pomėgiai, pasaulėžiūra, socialiniai įgūdžiai. **Pasiekimų sfera**: asmeniniai profesiniai, sporto, finansiniai pasiekimai, gebėjimai, reikšmingi gyvenimo įvykiai.

Kiekvienoje šių sferų žmogus save priima skirtingai – gali puikiai jaustis galvodamas apie savo kūną ir išvaizdą, bet graužti save dėl karjeros nesėkmių. Tačiau save priimantis žmogus pasiekia harmoniją visose srityse. Kaip tai padaryti?

Visų pirma – atleisti. Atleidimas yra labai galinga technika. Tai yra tvirtas pagrindas, nuo kurio galima atsispirti. Pagalvokite, už ką sau niekaip negalite atleisti. Galbūt tai rūkymas? Negalite sau atleisti už tai, kad keletą metų marinote savo kūną nuodais? O galbūt vis dar teisiatė save už tai, kad aną kartą niekaip nedrįsote paskambinti savo simpatijai ir pakviesti į pasimatymą? Pamirškite tai! Savęs kalimas prie kuolo neturi prasmės. Ir visiškai nesvarbu, ar dalykas, dėk kurio tai darote, yra labai reikšmingas, ar ne. Visa, ką galima padaryti – atleisti sau ir pradėti judėti į priekį.

Nejaugi manote, jog smerkdamas save žmogus mes cigaretę? Greičiausiai rezultatas bus priešingas – ims dar daugiau rūkyti arba imsis kitų priemonių emociniam skausmui malšinti. Mes ir taip gauname pakankamai kaltinimų savo atžvilgiu, todėl patiems prisidėti prie jų – visiškai absurdas.

Gali atrodyti, jog „per daug“ sau atleidūs žmonės yra nerimti ir nedisciplinuoti. Tačiau realybė visai kitokia. Galbūt atsimenate pavyzdžių, kai prasidėjus ekonominiam sunkmečiui spaudoje pasirodė pranešimai apie žinomų verslininkų savižudybes. Sau atleisti sugebantis žmogus nestovi vietoje, jis imasi veiksmų ir kuria gerovę iš naujo. Kaltinimai - paralyžiuoja, atleidimas – išlaisvina.

Atleidimas įgyvendinamas laisva forma. Galima tiesiog atsisėsti su sąrašu dalykų, kurie Jus kamuoja, ir mintyse ties kiekvienu punktu sau atleisti. Aiškiausias atleidimo ženklas – palengvėjimo jausmas. Netgi krikščionybėje atgaila yra ne ropojimas keliais aplink bažnyčią, o savo ir kitų žmonių nuodėmių supratimas ir atleidimas. Nuoskaudos laikymas savo arba kitų atžvilgiu veikia vienodai, todėl prie sąrašo nepamirškite pridėti kitų žmonių ar jų poelgių, už kuriuos nesate atleidę.

Atleidus sau ir kitiems, pagaliau galima priimti ir pamilti save tokius, kokie esame. Tuomet vidinis kritikas virsta vidiniu patarėju. Tokioje būsenoje keičiasi mūsų elgesys ir emocinė nuotaika. Nustoję kreipti dėmesį į trūkumus galime atsigręžti į savo privalumus ir teigiamas savybes. Laikui bėgant tai perauga į besąlygišką savęs priėmimą, o vėliau ir į absoliutų pasitikėjimą, apie kurį papasakosiu – kitame skyriuje.

O jei vis dar yra dalykų, kurie mums nepatinka, tada drąsiai galime imtis juos taisyti. Jei raukiame kaktą dėl savo išvaizdos, galima lipti ant svarstyklių ir susidėlioti planą, kaip taisyti padėti. Jei netenkina asmeninės savybės, irgi galima rasti būdų tai tvarkyti. Apstu mokymų ir asmeninio tobulėjimo klubų, kurie puikiai gali pagelbėti. Tas pats ir pasiekimų sferoje. Užuoat save kaltinę paieškokime žmonių, knygų, bendraminčių ir pradėkite taisyti situaciją iš esmės.

Jei norite pradėti susigyventi su savimi, tobulinti emocinį intelektą, turite žengti tris žingsnius – atleisti sau ir kitiems, priimti save ir, jei reikia, taisyti savo įgūdžius ar savybes. Noriu palinkėti kuo greičiau žengti šiuos žingsnius. Susitaukę su savo praeitimi Jūs įgaunate imunitetą ir kitą kartą, kilus norui save kaltinti, žinosite, ką daryti.

Pasitikėjimas savimi

Jei priėmėte ankstesniame skyriuje aprašytas mintis, dabar turėtumėte būti žymiai geresnės nuomonės apie save. Šiame skyriuje – apie tai, kas yra absoliutus pasitikėjimas ir kaip jo pasiekti.

Bet pradėkime nuo mitų apie pasitikėjimą. Labiausiai paplitęs mitas byloja, kad pasitikėjimo reikia įgyti. Bet jau žinome, kad kiekvienas iš mūsų yra natūraliai tobulas, taigi tokio dalyko kaip pasitikėjimas savimi – nereikia. Jis yra mumyse, tik pasislėpęs po iliuzijomis, neva gavę daugiau pinigų ar užėmę aukštesnes pareigas įgauname ir daugiau pasitikėjimo. O kaipgi jo galima pasiekti išorėje, jei jis – viduje? Viskas, ką galime padaryti, tai mėginti atsikratyti ribojančių įsitikinimų, jog esame nevykėliai.

Įsivaizduokite, jog ramiai nueinate miegoti, o rytą atsibundate valkata, tačiau turite savo protą ir atmintį. Kokie būtų pirmieji Jūsų veiksmai? Vargu ar galvoje kiltų tokios mintys: „na ką gi, valkata tai valkata... Einu kur nors prigulsiu, gal rasiu ko išgerti...“ Greičiausiai pašoktumėte iš kartoninės dėžės ir bėgtumėte kur nusiprausti, o vėliau ieškotumėte būdų kaip grįžti namo. Tuo metu pasitikėjimo savimi tikrai netruktų. Iš kur jis kyla? Juk esate benamio kūne ir galbūt neturite nė cento kišenėj... Pagalvokite, iš kur gi tas pasitikėjimas?

Antrasis mitas skelbia, jog savimi labai pasitikintys žmonės yra savanaudžiai. Iš dalies tai tiesa. Žmonės yra savanaudžiai – tai įgimta savybė, kuri padeda išgyventi. Tačiau su pasitikėjimu ji neturi nieko bendra. Atvirkščiai, pasitikėjimo stokoiantys žmonės mėgina kompensuoti jo trūkumą puikuodamiesi ar elgdamiesi savanaudiškai. Kodėl savimybės taip ilgai stovi prie veidrodžio? Turbūt kažkas negerai, kad taip ilgai reikia save apžiūrinėti...

Prisiminkite savo draugus, kuriems pasitikėjimo tikrai netrūksta. Greičiausiai jie labai mažai kalba apie save ir visą dėmesį lengvai sutelkia į pašnekovą. Pasitikintis savimi žmogus yra ramus dėl savęs – jam nereikia kažko įrodinėti, strikinėti ar kitais būdais bandyti pritraukti dėmesio. Su juo viskas tvarkoje, todėl jis gali skirti dėmesio kitiems.

Kaip nusimesti neigiamus ir ribojančius nepasitikėjimo pančius ir pasiekti natūralią būseną?

Pirmiausia turėtumėte žinoti, kaip atsiranda blogos emocijos ir tie ribojantys įsitikinimai.

Kiekvieną žmogų galima padalinti į keturis lygmenis:

Dvasinis – susijęs su savęs vertinimu: geras ar blogas žmogus esu, kiek esu vertas meilės ir pagarbos.

Protinis – čia slypi didelė dalis įsitikinimų apie mūsų galimybes: ką aš galiu ar ko negaliu pasiekti, ar turiu daug šansų pasiekti sėkmę, ar man pavyks įgyvendinti vieną ar kitą sumanymą, koks yra pasaulis, kokie žmonės mane supa ir t.t.

Emocinis – šiame lygmenyje slypi visos juntamos emocijos, praeityje patirti reikšmingi įvykiai.

Fizinis – visi kūne kylantys fiziniai pojūčiai.

Šie lygmenys atlieka tam tikrus vaidmenis. Bet kokia problema ar jausmas juda šiais lygmenimis žemyn: iš pradžių pakinta savęs vertinimas, vėliau tai atsiliepia įsitikinimams apie savo galimybės. Tada pradeda kilti neigiamos emocijos, o jei su jomis nėra tinkamai tvarkomasi, jos gali pasireikšti kaip fiziniai pojūčiai. Pavyzdžiui, pusė nugaros skausmų atveju kyla dėl užspaustų ir neišreikštų emocijų. Stiprius jausmus, tarkime pykčio ar baimės atveju, fiziniai pojūčiai lydi visada.

Taigi norėdami susitvarkyti su nepasitikėjimu (emocija) turėtume judėti šia seka aukštyn ir jo priežasčių ieškoti ten. Reikia klausti savęs, iš ko vienas ar kitas jausmas kyla. Galbūt tam tikru gyvenimo momentu atsitiko kas nors, dėl ko praradau pasitikėjimą savo jėgomis. Kodėl tas įvykis privertė pakeisti nuomonę apie save? Galbūt dėl to, jog panašus dalykas buvo įvykęs dar anksčiau ir jau tada pakeičiau nuomonę apie save iš esmės?

Žinoma, kiekvienu individualiu atveju emocijų seka visada yra skirtinga, tačiau pats principas nesikeičia – reikia ieškoti pamatinių priežasčių, nulėmusių nepasitikėjimo atsiradimą. Galiausiai ši seka susiveda į keletą ryškių įvykių vaikystėje, nuo kurių prasideda visos problemos. Neutralizuoti šiuos pamatinius įvykius ir jautriausias emocijas – štai raktas į visišką pasitikėjimą savimi. Kaip tai atlikti papasakosiu kituose skyriuose.

Pamatysite, kad lemiamus įvykius bus lengva atsiminti. Už tai atsako mūsų smegenyse esanti dalis, vadinama gumburiu. Tai pirmapradis smegenų darinys, atsakingas už ryškios emocinės informacijos saugojimą. Gumburys ieško panašumų su ankstesnėmis patirtimis ir sugretina panašias situacijas. Tai leidžia žmogui greitai priimti sprendimus ekstremaliais atvejais, kai nėra laiko informacijos apdorojimui „protingosiose“ smegenyse. Todėl pažįstamose aplinkybėse savaime užplūsta tie patys jausmai kaip ir praeityje.

Sutvarkę praeitį ir vaikystės išgyvenimus nusimetame emocinį bagažą, kurį kiti žmonės nuoskaudų pavidalu dažnai velka per visą savo gyvenimą. Mes išsilaisviname ir galime judėti pirmyn. Susigyvenę su savimi galite būti tikri, kad ekstremaliose situacijose išliksite ramūs ir tvirti. Jūsų neveiks manipuliacijos kalte, gėda, baimė ar pagundomis. Iš to gimsta savidisciplina ir sąžiningumas, o tai – kelias į kitų žmonių pasitikėjimą Jumis.

Materiali gerovė

Pinigų tema yra aktuali kiekvienam gyvenančiam pasaulietinį gyvenimą. Mūsų gyvenimas susijęs su pareigomis sau, savo šeimai ir visuomenei. Pinigų sferą veikia daugybė ekonominių dėsnių, kurių išmanymas leidžia sėkmingai kurti materialinę gerovę. Taip pat su šiais dėsniais koja kojon žengia emocijos, kurių įtaką atskleisiu šiame skyriuje.

Prieš pradėdami gilintis į pinigų dėsnius, panagrinėkime emocijas. Žemiau pateikiu emocijų spektrą ir giminingus jausmus. Emocijos išdėstytos pagal aktyvumą ir energijos lygį: žemiausiai esančios emocijos nereikalauja jėgų, žmogus yra neaktyvus, o aukščiausiai esančios suteikia jėgų ir skatina žmogų aktyviai veikti.

Taika

Priėmimas

Drąsa

Puikybė

Pyktis

Aistra

Baimė

Savigrauža

Apatija

Kaltė, Gėda

Kaltė ir gėda – pačios žemiausios emocijos. Būdamas šiame lygmenyje žmogus beveik neturi jėgų ko nors imtis. Emocinė būseną skatina slėptis, gūžtis, tarsi skradžiai žemę prasmegti. Beje, kaltės ir gėdos jautimas ar kitų žmonių kaltinimas ir gėdinimas – tai du tapatūs dalykai. Taip elgdamasis žmogus krenta į patį emocinio spektro dugną.

Apatija. Šioje būsenoje žmogus nori kažko imtis, bet nesiima, taip išsaugo bent jau esamą situaciją ir nenukenčia. Tai nulinės motyvacijos zona. Jai palaikyti nereikia jokios energijos. Apatijai būdingi beviltiškumas, išsekimas, demotyvacija, pralaimėjimas, tinginystė, pasidavimas, pasyvumas, nuovargis, negatyvumas, pesimizmas, aš bevertis, negaliu, man nepavyks, tai neįmanoma.

Savigrauža. Šioje būsenoje atsiranda jėgų ir motyvacijos šokiai tokiai veiklai, tačiau ji susijusi su pritarimo siekimu save vaizduojant kaip auką. Būdingi jausmai: desperacija, nusivylimas, bejėgiškumas, melancholiškumas, aukos jausmas, sielvartas, kodėl aš, už ką man, koks aš vargšas, niekam nerūpiu.

Baimė – emocinė būseną, skatinanti ryžtingiau imtis veiklos, bet tuo pačiu stabdanti ambicingesnius sumanymus, kadangi bijoma patirti nesėkmę. Baimė paralyžiuoja kūrybiškumą, norą veikti, tačiau tuo pačiu mobilizuoja esant rimtai grėsmei. Pavyzdžiui, yra žmonių, kurie į darbą eina tik dėl skurdo ar antstolių baimės. Baimei būdingi jausmai: atsargumas, bailumas, abejonės, įsitempimas, neaiškumas, nervingumas, skepticizmas, paniškumas, aš nepakankamai tobulas, o kas jeigu, ką žmonės pasakys/pagalvos?

Aistra – emocinė būseną, siejama su dideliu noru ir siekiais, kartu jaučiant, kad gali nepavykti. Siekiama užpildyti trūkstamas ar netobulas savo vietas daiktais, pinigais, žmonėmis ir t.t. Būdingi jausmai: ambicijos, troškimas, geismas, godumas, impulsyvumas, chaotiškumas, priklausomumas, pavydas, negaliu sulaukti, padarysiu tai savaip, noriu visko, noriu dabar, man reikia.

Pyktis – daug energijos suteikianti, tačiau ir išnaudojanti emocinė būseną. Skatina veikti, kai reikia išlaikyti kontrolę, orumą. Būdingi jausmai: pasišlykštėjimas, susierzinimas, nusivylimas, pavydas, karštligiškumas, keršingumas, pamišimas, reikalavimas, skubumas, žiaurumas, aš tau parodysiu, atsiimsi savo!

Puikybė – emocinė būseną, kurios pagrindinis siekis yra išlaikyti situaciją tokią, kokia yra. Tai nenoras dalintis, prarasti savo vertę, kitų menkinimas, žeminimas. Būdingi jausmai: teisimas, ypatingumas, atmetimas, „kietumas“, teisumas, egoizmas, nesąžiningumas, stagnacija, nenoras keistis, kritika, pesimizmas, neatlaidumas.

Drąsa – emocinė būseną, kurioje būdamas žmogus imasi veiksmų nepaisydamas baimės ar kitų sunkumų. Tai darymas to, ką reikia ir kas naudinga, o ne to, ko nori. Įžengęs į šią būseną žmogus išsilaisvina iš manipuliacijų, tampa savarankiškas. Būdingi jausmai: gyvybingumas, konkretumas, aktyvumas, laimė, viltigumas, savarankiškumas, tyrinėjimas, smalsumas, pasiryžimas, kantrybė, kūryba, dėkingumas, sąmoningumas, pastabumas, aš galiu, tu gali, šaunuolis.

Priėmimas – būseną, kai dingsta vertinimas „gera-bloga“. Viskas yra tvarkoje ir nėra prasmės kažką keisti. Priėmimas visko taip, kaip yra. Būdingi jausmai: tolerancija, meilė, davimas, atvirumas, žaislingumas, pasitenkinimas, gausumas, intuicija, bendrumas, užuojauta, empatija.

Taika – tai aukščiausia būseną ir emocinė laisvė. Supratimas, jog visa aplinka yra dalis manęs. Būdingi jausmai: budrumas, atvirumas, beribiškumas, išbaigtumas, lengvumas, pasitenkinimas, džiaugsmas, vieningumas, viskas yra tobula, buvimas čia ir dabar.

Visi mes kiekvieną dieną judame šiuo emocijų spektru aukštyn ir žemyn. Tai nutinka savaime, tačiau žmogus gali jausmų kontrolę perimti į savo rankas. Pastebėdami būdingus jausmus galite spręsti, kokiame emociniame lygmenyje esate ir kokių veiksmų reiktų imtis, jei norite kilti aukštyn. Ypatingai noriu atkreipti dėmesį ribą, kai pereinama iš puikybės į drąsos būseną. Tai riba, kurią peržengti norintis žmogus turi būtinai imtis atsakomybės ir į gyvenimą žvelgti sąmoningai. Žemiau esančios emocinės būsenos „įvyksta“ savaime, tačiau drąsos laiptelis reikalauja ryžtingų ir sąmoningų veiksmų. Pavyzdžiui, atsiprašymas ar dėkingumas – tai sąmoningi veiksmai, kurių savaime nesinori daryti, tačiau juos atlikus emocinė būseną kyla aukštyn.

Dvi aukščiausios emocinės būsenos – priėmimą ir taiką – mes patiriame labai neilgai, pavyzdžiui, pamatę gražų peizažą, išgirdę nuostabų muzikos kūrinį, patirdami įsimylėjimą. Tuo metu išgyvename dvasinį pakilimą, viskas atrodo tobula ir miela, apima laimės ir pilnatviškumo jausmas. Šioje būsenoje galima būti visą laiką, tačiau tam reikalingos dvasinės praktikos, ugdančios įgūdžius tvarkytis su mintimis ir jausmais. Žmonės, kurie bent trumpam sąmoningai atsiduria šiose emocinėse būsenose, supranta, kad tai yra tikroji laimė, ir vienbalsiai sutaria, kad bet koks žemiškas pojūtis negali prilygti priėmimo ir taikos teikiamam džiaugsmui. Tokiu būdu praktiškai įrodomas teiginys, kad laimė slypi viduje.

Bet pažvelkime, kaip žinios apie emocijas gali padėti sprendžiant finansinius klausimus. Prisiminkime paprastą ir seną, bet labai išmintingą patarimą, kurio laikantis galima praturtėti: išleisk mažiau negu uždirbti, o likusią dalį investuok. Šiame posakyje atsispindi daugybė pinigų veikiančių dėsnių: taupymo, kaupimo, traukos, kapitalo, mainų, gausos, atitikimo.

Pradėkime nuo pirmosios patarimo dalies: išleisk mažiau negu uždirbi. Tai yra turtėjimo pagrindas. Visi praturtėjimo guru ar finansų valdymo ekspertai nuo to pradeda savo mokymus. „9 monetos iš 10 atneša maistą, rūbus, pramogas ir visas kitas smulkmenas, kurios greitai yra pamiršamos, o likusi moneta atneša žemę, namus, turtus ir gerą gyvenimą iki gyvos galvos“, – rašoma knygoje „Turtingiausias Babilono žmogus“.

Yra keli būdai užtikrinti, jog išlaidos būtų mažesnės už pajamas. Pirmas – kontroliuoti išlaidas. Lengva pasakyti, tačiau ne taip paprasta padaryti.

Į išlaidas neįskaičiuojamas būtinųjų poreikių, be kurių neįmanoma išsiversti, tenkinimas. Tačiau daugumos žmonių finansinę padėtį galima ženkliai pagerinti protingai leidžiant pinigų – perkant tai ko iš tiesų reikia. Šioje vietoje koja pakiša emocijos: noras turėti viską, ko geidžia širdis, noras pasipuikuoti, noras užsitikrinti saugumą. Dažniausiai šie norai kyla nujaučiant, kad daiktai ar paslaugos gali atnešti laimę. Pastebėkite, kad šie jausmai – troškimas, puikavimasis – atsiranda būnant emocinėse būsenose, kurios yra žemiau už drąsą. Šios būsenos yra daugiau ar mažiau paveikios manipuliacijoms, taigi Jus iš kelio gali išvesti reklama, akcijos, nuolaidos. Jei vienas draugas turi naujausio modelio išmanųjį telefoną, kitam jo irgi reikia – nesvarbu, ar noras kyla iš baimės nepritapti, ar tiesiog iš puiybės, siekiant neatsilikti nuo draugų.

Kitas būdas turėti teigiamą pajamų ir išlaidų balansą – tiesiog daugiau uždirbti. Šioje vietoje sėkmę taip pat lemia emocijos. Ar žinote, kiek vidutiniškai kartų žmogus bando steigti savo verslą? Mažiau nei viena. Tai reiškia, kad daugybė verslų miršta jų sumanytojų galvose. Emociškai tai galima paaiškinti remiantis nesėkmės baime ir nepasitikėjimu savo jėgomis. Emocijų spektre šie jausmai yra toli nuo viršaus. Galite turėti ne vieną didelį potencialą turinčią verslo idėją, tačiau niekada neleisti jai augti ir nešti Jums naudą.

Tačiau verslas nėra vienintelis didesnių pajamų šaltinis. Pagalvokime apie aukštesnes pareigas. Kas stabdo žmonių profesinį tobulėjimą, kruopštumą ir atsakingumą darbe? Juk kiekvienas žmogus žino, kad darbdaviams reikia profesionaliai ir atsakingai savo pareigas atliekančių darbuotojų. Tokiais tapti galime kiekvienas – profesinės sėkmės vartai yra atviri kiekvienam. Atsakykite sau sąžiningai, kodėl dar neuždirbate tiek, kiek norite? Greičiausiai galite pateikti daug objektyvių priežasčių, tačiau pasikapstę giliau pamatysite, jog daugeliu atvejų reikiamu momentu paleidote emocinę atsakomybę iš savo rankų.

Trečias ir bene geriausias būdas – suderinti du pirmuosius, tai yra, kontroliuoti išlaidas ir siekti didesnių pajamų. Pajamų didėjimas ne visada užtikrina pinigų likutį mėnesio gale. Dažnu atveju kylant pajamoms auga ir išlaidos. Pagalvokite, juk nuo tada, kai pradėjote gauti pirmąsias savo pajamas, Jūsų mėnesinis atlyginimas didėjo kelis kartus, o kiek iš to sutaupėte? Kuo anksčiau pradėsite tvarkytis su nevaldomais norais ir ieškosite būdų padidinti pajamas, tuo greičiau pasieksite finansinę gerovę. Augimui reikia kantrybės, pasitikėjimo savimi, drąsos klysti, kūrybiškumo, o jie prieinami tik aukštesnėse emocinėse būsenose.

Aptarėme, kaip išleisti mažiau nei uždirbame, tad pažvelkime investavimo kryptimi. Įdarbindami savo pinigus kuriame vertę ir galime auginti turtą patys tiesiogiai nedirbdami. Tačiau ir šioje vietoje tyko emociniai spąstai. Didžiąją dalį sėkmės lemia investuotojo emocinis stabilumas: nepasiduoti godumui ir neparduoti investicijų, kai jos vis dar neša pelną, išlaikyti pinigus kai užgriūva negandos, išlaukti, kol reikalai pagerės. Žinoma, tai tinka tuomet, kai investuojame pagal ilgalaikę strategiją, tačiau ir kitais atvejais dauguma investuotojų pataria, kad svarbiausia – laikytis pasirinktos strategijos. Didžiausias kliuvinys nuoseklumui yra pats žmogus ir jo banguojančios emocijos. Svarbiausios ir pavojingiausios emocijos šiuo atveju – baimė ir godumas (aistra). Mokėdami jas neutralizuoti padidiname savo galimybes sulaukti sėkmės.

Prie pagrindinio pinigų dėsnių verta paminėti dar keletą dalykų. Visų pirma, tai pasiruošimas turėti daugiau. Turtingi žmonės pataria su savimi nešiotis bent tūkstantį litų, tačiau yra žmonių, kuriems tai kelia baimę. Mūsų sąmonė ir pasąmonė turi jaustis gerai, kai turime daug pinigų, antraip pasitaikys geresnei progai uždirbti nesąmoningai save sabotuosime. Galima paprastai patikrinti: nuoširdžiai pagalvokite apie atsakymą į klausimą, užduodamą darbo pokalbio metu: „kiek norėtumėte uždirbti?“. Ar nesikukliname patys prieš save? Prisiminkite, kad darbdavys patenkins ne visus norus, tačiau tikrai nepasiūlys daugiau negu prašote.

Kitas svarbus dalykas – labdara. Kaip minėjau, pasaulietinį gyvenimą gyvenantis žmogus turi pareigų visuomenei. Viena iš jų yra aukojimas. Krikščioniškame pasaulyje nustatyta pageidaujama riba – bent dešimtadalis nuo gaunamų pajamų. Aukojimas ne visada reiškia praradimą. Yra daugybė organizacijų, kurių veiklą remdami galite kurti gerovę sau ir savo šeimai. Viena iš jų – „Kitas Variantas“, užsiimanti nemokamu moksleivių švietimu asmenybės tobulėjimo temomis. Kai visi skundžiasi švietimo sistemos spragomis, ši organizacija imasi veiksmų ir skyrę dalį savo pajamų galite prisidėti prie ateities lyderių ugdymo.

Bendravimo dėsniai

Lažinuosi, kad Jums patinka bendrauti. Ir greičiausiai mėgstate, kai pašnekovų nereikia traukti už liežuvio, kalba ritasi savaime, o priešingos lyties atstovai lengvai supranta Jūsų flirto taisykles. Šiame skyriuje noriu papasakoti Jums apie kelis esminius bendravimo dėsnius, kurie padės jaustis gerai bendraujant bet kokia forma ir tapti puikiu pašnekovu.

Kuo sveikesnė žmogaus asmenybė, tuo jam lengviau rasti bendrą kalbą su daugeliu žmonių, kad ir kokie skirtingi jie būtų. Sveiką asmenybę suprantu kaip savimi pasitikintį ir save priimančią žmogų. Jis nusimetęs emocinį bagažą, jo nevaržo praeities įvykiai, skaudūs prisiminimai, kompleksai, be to, jis sugeba sau atleisti ir nekuria problemų iš naujo. Antra, toks žmogus sąmoningai ar nesąmoningai būna Drąsos būsenoje. Tai reiškia, jog jis gali pagirti kitus už jų laimėjimus, tuo pat metu pripažinti savo klaidas, jei tokių padaro. Trečia, sveika asmenybė puikiai jaučia kitus žmones – lengvai supranta, kokiomis mintimis ir emocijomis gyvena jo pašnekovas. Juk visi jaučiame panašius dalykus, nors ir esame skirtingi. Tokias savybes turintis žmogus lengvai bendrautų ir su inteligentu, ir su „sportininku“. Kaip pasiekti tokią būseną Jūs jau žinote – reikia pradėti dirbti su savimi, mokytis suprasti save ir savo emocijas.

Dar vienas svarbus bendravimo dėsnis – davimo dėsnis. Stebėkite, kaip atrodo bendravimas tarp geriausių draugų ir tarp paprastų pažystamų. Esminis skirtumas tas, kad geriausi draugai bendrauja dalindamiesi. Jie dalinasi savo dėmesiu, palaikymu, užuojauta, pagalba ir supratimu. Jie nekritikuoja draugo, o priima jį tokį, koks jis yra. Tai labai paprasta, tad kodėl to nepritaikius bendraujant su visais žmonėmis? Juk mes lengvai galime pamiršti puikybę ir visą savo dėmesį sutelkti į pašnekovą. O matydami kito žmogaus blogas savybes galime būti kantrūs ir supratingi – juk tai žymiai veiksmingiau negu bambėjimas po nosimi.

Beje, davimo dėsnis yra dvilypis. Jei kitas žmogus stengiasi mums duoti, o mes nepriimame, tai mažina jo norą dalintis. Pavyzdžiui, Jūsų antroji pusė pasisiūlo pagaminti ką nors skanaus arba tiesiog padaryti masažą, o Jūs atšaukiate – „ai, tiek to, nereikia“. Akivaizdu, jog kitą kartą noras kažką duoti bus mažesnis. Žinoma, nereikia ir persistengti, o bandyti išlaikyti protingą balansą – priimti kito žmogaus teikiamą gėrį tol, kol jis nekenkia.

Kitas dėsniš išplaukia iš seniai atlikto tyrimo, kurio metu buvo apklausiami sėkmingi verslininkai. Jų buvo paprašyta išvardinti priežastis, lėmusias pasiekimus versle. Pirmoje vietoje – virš tokių svarbių priežasčių kaip tikslų turėjimas ar efektyvus laiko panaudojimas – atsidūrė sąžiningumas su visais žmonėmis. Būdamas sąžiningas užsitikrini kitų žmonių pasitikėjimą, kuris versle ypač svarbus. Kasdieniame gyvenime sąžiningumas greitai pralaužia ledus ir leidžia pašnekovams greičiau atsiverti. Sąžinė tūno Drąsos emocinėje būsenoje. Sąžiningumas kartais priverčia pamiršti savo interesus ir pasielgti taip, kaip reikia aplinkiniams.

Vienas draugas pasakojo, kad bendravimą su juo aplinkiniai apibūdindavo kaip bendravimą atostogų metu. Kodėl? Jokių apkalbų apie aplinkinius, visas dėmesys į pašnekovą ir į dabartinę situaciją. Palaiminga ramybė, lydima vidinės šypsenos, kuriai net nebūtina pasirodyti veide. Šypseną perimti galima vien tik pažvelgus tokiam žmogui į akis. Būtent šie dalykai taip traukia aplinkinius.

Baimės anatomija

Pasak žmogaus tyrinėtojų, ką tik gimęs kūdikis turi dvi baimes, kurios padeda išgyventi – triukšmo baimę ir baimę nukristi. Visos kitos baimės yra įgyjamos gyvenimo kelyje. Jos mums yra reikalingos, kad išvengtume pavojų ir kvailai nerizikuotume, tačiau kai kurios padaro meškos paslaugą ir trukdo tobulėti, siekti savo tikslų. Šiame skyriuje pasidalinsiu žiniomis apie tai, ką daryti su baimėmis, kurių norime atsikratyti.

Kai kurias baimes galime labai aiškiai pastebėti – tai aukščio, šliužų, vandens ir visos kitos fobijos. Tačiau ne jos sukelia daugiausia problemų. Daugelis kur kas svarbesnių mūsų gyvenimą stipriai veikiančių baimių yra sunkiai įžvelgiamos. Tai gali būti nesėkmės baimė, baimė suklysti, baimė būti išjuoktam, prarasti orumą ir panašiai. Jos dar vadinamos socialinėmis baimėmis ir beveik kasdien turi įtakos mūsų sprendimams, bendravimui. Socialinių baimių kaustomi žmonės pamiršta savo svajones ir dirba nemėgstamą darbą arba išvydę nuostabią merginą ar puikų vaikiną tik tyliai nuleidžia akis ir nesiryžta užkalbinti.

Paprasčiausiai užslėptas baimes aptikti tose srityse, kuriose daugiausiai atidėliojame. Už delsimo ir reikalų nukėlinėjimo beveik visada rasime baimę. Peržvelkite savo gyvenimo sritis, kuriose daugiausia susikaupusių darbų, tikslų ir norų. Kodėl jie vis dar nepadaryti? Kodėl vis dar esate ten pat, o ne ten, kur norėtumėte būti? Kokios baimės slypi už visų šių dalykų?

Baimės taip pat slepiasi srityse, kuriose sunkiausiai tobulėjama. Nesunkiai pastebėsite savo įgūdžius ir gebėjimus, kuriuos norėtumėte smarkiai patobulinti, tačiau to nesiseka padaryti jau ilgą laiką. Už to irgi slypi baimės.

Kad būtų lengviau suprasti, kaip atpažinti mumyse slypinčias baimes, reikėtų žinoti tris pagrindinius žmogaus poreikius – pritarimo, saugumo ir kontrolės poreikiai.

Pritarimo poreikis pasireiškia noru girdėti, jog mūsų darbai yra gerai vertinami, jog mes elgiamės teisingai ir gerai, esame patys gražiausi ir nuostabiausi žmonės, puikios asmenybės. Šį poreikį tenkina komplimentai, padėkos, apdovanojimai ir t.t. Vieniems to reikia daugiau, kitiems mažiau, tačiau pritarimo trūkumas gali pasireikšti įvairiomis depresijos formomis arba puikybe, kai žmogus desperatiškai bando sulaukti bent šio tokio dėmesio. Džiugi žinia yra ta, jog suaugęs žmogus pritarimą gali suteikti pats sau.

Saugumo poreikis reikalauja žmogų sąmoningai ar nesąmoningai rūpintis savimi – ne tik fiziniu saugumu, bet ir visuomeniniu statusu, finansais, ateities galimybėmis. Saugumo poreikis žmogų skatina pagalvoti apie tai, iš ko nusipirks rytdienos pietus, ir verčia tamsiame skersgatvyje išlikti budrų. Tai teigiamas poveikis, tačiau dėl to paties saugumo žmonės pamiršta svajones ir galvoja tik apie užtikrintą gyvenimą neišsiskiriant iš minios. Tačiau iš tiesų susigūžimas ir stagnacija yra žymiai pavojingesnis pasirinkimas. Nepasinaudoti bent dalimi šiuolaikinio pasaulio suteikiamų galimybių jau yra tolygu pasmerkti save nesėkmei.

Trečiasis poreikis – kontrolės – skatina žmogų imtis atsakomybės už tam tikras gyvenimo sritis ir savo jėgomis įgyvendinti norimus pokyčius. Tai labai sveikintina, tačiau perdėtas noras kontroliuoti gali pasireikšti pavydu, persekiojimu arba tiesiog paprasčiausiu persidirbimu, nesugebant deleguoti savo darbų. Labai svarbu išlaikyti protingą balansą: reikia identifikuoti sritis, kuriose mes neturime galios kažką pakeisti, reikia patikėti kai kurių dalykų kontrolę ir kitoms rankoms.

Kaip šie trys poreikiai – pritrimo, saugumo ir kontrolės – siejasi su baimėmis? Pritrimo trūkumas gali paskatinti nesėkmės ar klaidos baimės atsiradimą. Jei praeityje išmėgindami naują nežinomą veiklą patyrėme nesėkmę ir dar priedo buvome išjuokti ar net nubausti, nieko keista, jog ateityje tai virsta į naujų dalykų baimę. Dėl patyčių ir bausmių jauni ir fantastiškai kūrybingi vaikai išauga kukliomis asmenybėmis, kurios verčiau renkasi banalumą nei originalumą. Pritrimo poreikio trūkumą galima pastebėti, kai žmogus sako „negaliu“ arba „privalau, nes...“. Visa tai netikra. Sau pritrimantis žmogus visada pasakys – „kodėl gi ne, pabandom!“

Saugumo poreikis skatina bijoti dėl ateities. Daugybė žmonių dirba ne pagal įgytą specialybę ir dar daugiau nemėgsta savo nuolatinio darbo. Kodėl taip nutinka? Arba žmogus mokėsi ne to, kas jam svarbu, norėdamas įtikti savo artimųjų ratui, arba žmogus nenori keisti užsiėmimo, nes bijo nežinomybės, neturi garantijų. Ir vis dėlto dar nesu sutikęs žmogaus, kuriam būtų neįmanoma gyventi savo svajonių gyvenimo. Deja, dažniausiai durys į jį užtrenkiamos savo, o ne kitų rankomis.

Kalbant apie kontrolės poreikį, ar įsivaizduojate, kiek problemų su antrąja puse išsispręstų, jei nustotume sekti savo mylimo žmogaus gyvenimą – versti keisti įpročius, visada žinoti kur jis arba ji yra, ką veikia? Kontrolės atsisakymas, kur jos nereikia, visiems atneštų daug naudos, o rezultatus gautume tučtuojau.

Baigdamas šį skyrių noriu atsakyti į daugeliui iškylantį klausimą: o kas nutiks žmogui, kuris atsikratys visų baimių? Jam nenukens nieko blogo. Jei kartą nusvilome pirštus nuo ugnies, nereikia į baimių krepšelį įsidėti dar ir baimės ugniai. Kitą kartą žinosime, kas mūsų laukia. Panašiai ir su socialinėmis baimėmis: jei kartą nepavyko viena ar kita veikla, iš mūsų pasijuokė, neverta dėl to krauti kompleksų krūvos – geriau sau atleisti ir žygiuoti pirmyn. Anksčiau ar vėliau vis tiek pavyks. Pažadu ;)

Žalingi įpročiai

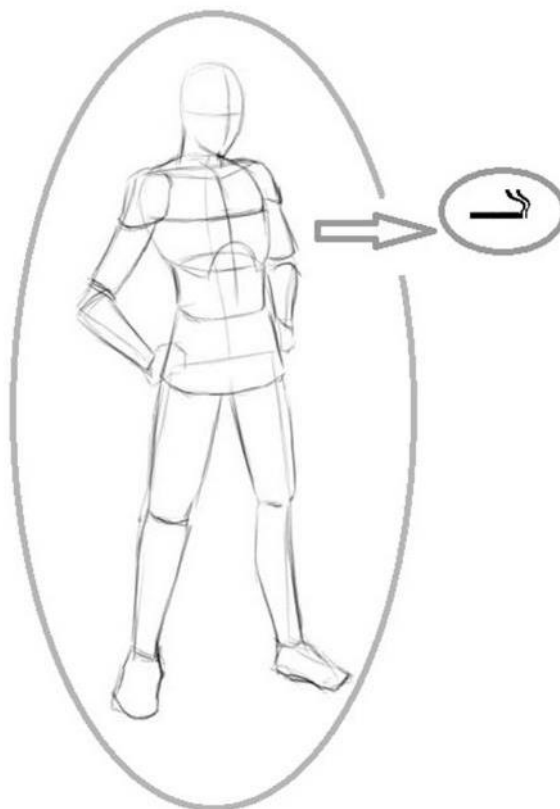
„Surūkiau cigaretę ir kvėpuoju vos vos...“, – skamba vienos gerai žinomos dainos žodžiai. Tačiau žalingi įpročiai – ne tik kvaišalų vartojimas, bet ir kiti, kurių norime atsikratyti. Kaip su jais elgtis ir kodėl tvirta valia ne visada yra geriausias sprendimas? Apie tai šiame skyriuje.

Pagrindinės priežastys, kodėl atsiranda žalingi įpročiai:

- Mes turime pakankamai pinigų kvaišalams įsigyti. Vidutinė alga leidžia dūmais paleisti pakelį cigarečių per dieną, o savaitgaliais atkimšti keletą butelių stipresnių gėrimų. Net jei kainos auga, randama galimybių kvaišalų gauti pigiau.
- Kiekvienoje parduotuvėje pilna alkoholio ir tabako. Net jei žalingų įpročių neturi, kiekvieną kartą ten apsilankęs regi visą asortimentą matomiausiose vietose. Jei įpročiai jau susiformavę, nekeista, kad jų atsikratyti tampa sunku.
- Visuomenė skatina žalingų įpročių atsiradimą. Ar įsivaizduojate Džeimsą Bondą su ananasų sulčių stikline? O pergalę aplaistomą limonadu arba mineraliniu? Linksmą iškylą su draugais prie ežero be dėžės alaus? Ką jau kalbėti apie krepšinio ar futbolo mačą per televizorių... Nejaugi pramogos yra tokios nuobodžios, kad būtinai reikia svaigintis?
- Greitas gyvenimo tempas verčia ieškoti papildomų atsipalaidavimo priemonių. Kokybiškas laisvalaikis reikalauja išmonės, pastangų, neretai ir išankstinio planavimo, todėl žymiai paprasčiau yra griebtis taurelės ar mauti į artimiausią naktinį klubą, kur pamirštami visi rūpesčiai.
- Vakarų kultūroje daugiau dėmesio skiriama protui, o kūnas yra primirštas, išskyrus kūno malonumus. Žmogus kenkia savo sveikatai, tačiau apie tai susimastyti priverčia tik rimtesnės ligos. Bet kuris save mylintis žmogus nekraus į save nesveiko maisto ar kvaišalų. Juk seniai žinoma, jog jie kenkia.

Žalingi įpročiai kyla iš noro patenkinti pamatinius poreikius, su kuriais susipažinote praeitame skyriuje apie baimes. Kvaišalai padeda tenkinti ir paprastesnius poreikius, pavyzdžiui, norą atsipalaiduoti, įgauti drąsos ar tapti laimingesniau. Tačiau puikiai žinome, kad nei drąsos, nei laimės alkoholyje ar cigaretėse nėra nė kvapo. Jie tik iš dalies gali nuslopinti nuovargį, suteikti iliuzinę laimę, bet problemų iš esmės neišspręs, todėl kitą kartą norėdami patirti palengvėjimo būseną turėsime vėl griebtis tų pačių priemonių ir, tikėtina, vis didesnėmis dozėmis.

Žinoma, kartais žalingi įpročiai atsiranda dėl kokių nors itin dramatiškų įvykių, kurie iš esmės paveikia gyvenimą. Tačiau turėtumėte žinoti štai ką – žmogus yra tobulas. Jis pats gali patenkinti visus savo poreikius. Jam nebūtina svaigintis, kad jaustųsi laimingas. Jei trūksta meilės, ją galime suteikti sau patys. Tai iliustruoja piešinys žemiau. Tose vietose, kuriose atsiranda plyšiai, arba, kitaip tariant, nepatenkinti poreikiai, juos stengiamės kuom nors užpildyti.



Žalingų įpročių atsisakymas tampa sunkia dalia dėl to, kad nežinome ir nemėginame išsiaiškinti, koks nepatenkintas poreikis slypi po jais. Pastangos, kurios dedamos pasitelkiant vien tik valios jėgą, dažnai būna nesėkmingos. Juk poreikis taip ir lieka nepatenkintas, todėl įpročio atsisakymas atsiliepia kitose vietose. Pavyzdžiui, atsisakius alkoholio norisi daugiau rūkyti arba atsikračius rūkymo – daugiau valgyti. Tačiau suradus žalingų įpročių priežastis ir jas neutralizavus, jie dingsta savaime ir be didelių pastangų. Tai patvirtinti gali daugybė žmonių, kurie žengė savęs pažinimo keliu. Taigi geriau dirbti ne sunkiai, o protingai. Tuomet rezultatų pasieksime žymiai greičiau.

Fizinė gerovė

Mūsų kūnas, jausmai ir emocijos yra nedaloma visuma, todėl sprendžiant vienos ar kitos srities problemas reikia žvelgti į jas visapusiškai. Sveikame kūne – sveika siela. Sveika siela – sveikas ir kūnas.

„Pasitikėjimo savimi“ skyriuje aptarėme keturis žmogaus lygmenis: fizinį, emocinį, protinį ir dvasinį. Fizinis skausmas yra susijęs su kitais lygmenimis, jį galima valdyti ir nugalėti emocijoms ir įsitikinimams skirtomis technikomis. Pratybų metu žmogus per kelias minutes gali susitvarkyti su raumenų ar kitokiais skausmais ir vėl džiaugtis gera savijauta. Tai dar kartą įrodo glaudų ryšį tarp emocinių ir fizinių būsenų.

Pasitelkdami fizinius pratimus arba emocijas galime reguliuoti savo kitų būsenas. Jei kūnas yra tingus ir pavargęs, pagelbėti gali vidinė motyvacija ar stiprus noras kažką nuveikti. Indų vedose rekomenduojama dieną pradėti kartu su gamta – apie ketvirtą valandą ryto. Tačiau tai sunkiai seksis, jei neturėsime aiškaus supratimo, ką atsikėlę norėtume veikti.

Analogiškai galima veikti ir savo emocijas. Jei esame apatiški ir vangūs, nuotaiką galime pasitaisyti užsiimdami aktyvia veikla. Žmogaus kūnas ir siela nemėgsta būti skirtingose būsenose, todėl kūno judrumas greitai išjudins nuotaiką iš apatijos liūno. Reikėtų turėti galvoje, kad iš prigimties kūnas yra tingus ir nori poilsio, ramybės, tačiau siela, asmenybė nori judėti, tobulėti, augti.

Kai užklumpa ligos ir negalavimai, savo emocijų pažinimas gali labai pagelbėti. Juk žinome, kad vaistai yra tik pagalbinė priemonė, o visą gydymosi darbą atlieka organizmas. Pavyzdžiui, dažnai manoma, jog įvairios dietos, medikamentai ar net plastinės operacijos gali sutvarkyti nutukimą. Tačiau kartais net sportas ir sveika mityba nepadeda – svoris vis tiek nekrenta. Tokiu atveju reiktų kilti anksčiau aptartais keturiais lygmenimis aukštyrą ir stebėti dėsningumus. Kokios emocijos lemia svorio atsiradimą ar prastą fizinę savijautą? Dažna antsvorio priežastis – meilės sau trūkumas arba, kitaip tariant, pritarimo stoka. Žmonės, ilgus metus be rezultatų kovojantys su nutukimu, pasiekia įspūdingų rezultatų vos per kelias savaites, jei tik nusimeta emocinį bagažą. Tai įrodo antsvorio turinčių žmonių apklausos, kodėl jie valgo. Atsakymų būna įvairių, tačiau tik maža dalis turi ką nors bendra su sveikata ar alkio. Dažniausia valgymo priežastis – siekis patenkinti emocinius poreikius.

Profesionaliajame sporte emocijos irgi turi didelę reikšmę. Sportininkai žino, kad psichologinis pasiruošimas varžybų metu yra lemiamas, o sirgalių palaikymas suteikia papildomų jėgų pergalei pasiekti.

Todėl dar kartą noriu sugrįžti prie to, kad mūsų emocijos turi didelę įtaką gyvenimui. Teisingos žinios apie tai, kaip tvarkytis su savo jausmais, padės išspręsti daugybę problemų, kurios iš pirmo žvilgsnio niekaip su jais nėra susijusios, pavyzdžiui, fizinės.

Emocinės laisvės technika

Šioje knygoje sužinojote būdus atrasti problemų priežastis, o pabaigai noriu plačiau papasakoti apie vieną iš būdų, kuris leidžia greitai problemas neutralizuoti. Tai – Emocinės laisvės technika (EFT- Emotional Freedom Technique). Ji buvo sukurta 1990-1992 metais amerikiečių psichologo Roger'io Callahan'o, o ją patobulino ir visiems prieinamą padarė inžinierius ir alternatyviojo gydymo specialistas Gary'is Craig'as.

Kaip dauguma sensacingų atradimų, ši technika buvo atrasta atsitiktinai. R.Callahanas konsultavo moterį, turinčią vandens fobiją. Ji buvo užsiminusi, jog baimė pasireiškėdavo kartu su nemaloniais pojūčiais pilvo srityje. R.Callahanas žinojo, kad žmogaus kūne yra energetiniai kanalai, dar vadinami meridianais, kurie veikia tam tikrus kūno organus ir emocijas. Jis taip pat žinojo, kad vienas meridiano, veikiančio skrandžio veiklą, taškas yra tiesiai po akimi.

Tad psichologas tiesiog kurį laiką baksnojo tą tašką tikėdamasis, kad tai kaip nors paveiks nemalonius pojūčius ir baimę vandeniui. Po terapijos psichologas ir pacientė išėjo į lauką prie netoliese esančio tvenkinio patikrinti rezultatų. R.Callahano nuostabai ir didžiam klientės džiaugsmui, vandens fobija buvo dingusi! Moteris taškėsi vandeniu, o jos veide spindėjo plačiausia šypsena. Kartu dingo nemalonūs potyriai pilve. Pacientei daugiau nebereikėjo konsultacijų, o psichologas turėjo užuominų, kaip greitai ir efektyviai padėti savo klientams.

Taip buvo sukurta metodika, pagrįsta biologiškai aktyvių taškų veikimu. Apie šiuos taškus ir energetinius kanalus buvo žinoma iš akupunktūros mokslo, tad beliko šias žinias susieti su konkrečiomis emocijomis ir atrasti būdą veikti taškus paprastai, kad kiekvienas žmogus galėtų save gydyti.

Pirmosiose šios technikos gyvavimo stadijose EFT terapeutui reikėjo įsiminti begales akupunktūrinių taškų ir žinoti, kurie meridianai yra susiję su tam tikromis emocijomis bei organų veikla. Todėl gydymas vis dar buvo sudėtingas, tačiau šią problemą išsprendė G.Craigas. Jis sudėliojo taškus į seką, kurioje jie buvo išdėstyti taip, kad tam tikras taškas atitiko vieno meridiano pabaigą ir kito pradžią. Baksnojant taškus pagal šią seką buvo siunčiamas impulsas į visus kūno meridianus, taigi ir į visus organus bei emocijas.

Paciento gydymas R.Callahano metodu – kaip profesionalaus mechaniko darbas remontuojant automobilį: iš pradžių ieškoma gedimo, vėliau sugedusi dalis pakeičiama. G.Craigo technika prilygsta visų automobilio detalių keitimui iš karto, neieškant kurioje vietoje yra gedimas. Tačiau gydant emocijas visų detalių keitimas nieko nekainuoja ir sutaupoma laiko, nes neieškoma gedimo vietos. Tačiau tai nereiškia, kad neieškoma problemos šaknų. Abiem atvejais, jei norime, kad EFT sėkmingai veiktų, reikia kuo konkrečiau nurodyti problemą, kurią norime išspręsti.

Technikos efektyvumą geriausiai iliustruoja tai, kad praėjus pusmečiui, nuo to laiko, kai R.Callahanas pradėjo ją taikyti savo pacientams, jis bankrutavo. Jo klientai taip greitai pasveikdavo, kad nebeliko eilių ir nuolatinių klientų. Psichologas juos išmokydavo susidoroti su viena problema, o pacientai, taikydami EFT namuose, sugebėdavo išspręsti ir visas kitas.

Mechaninis šios technikos pagrindas yra labai paprastas: tereikia žinoti taškų seką ir juos baksnoti. Tačiau didžiąją darbo dalį sudaro problemų priežasčių ieškojimas. Dėl to ši technika tokia efektyvi – ieškome priežasčių, o ne gydome simptomus. Metodo mokomasi orientuojantis į priemonės, leidžiančias atrasti, kodėl kamuoja viena ar kita problema. Kodėl, pavyzdžiui, jis jaučia baimę vienoje situacijoje, kurioje kitas jaučiasi visiškai laisvai. Kodėl vieną žmogų kankina nepasitikėjimas savo jėgomis, o kitas spindi pasitikėjimu. Kiekvienu atveju priežastys yra visiškai individualios, tačiau priėjimas prie problemos šaknų yra universalus. Naudodamiesi juo galime atsekti, nuo ko prasidėjo visos emocinės ir netgi fizinės problemos.

Emocijų priežasčių radimo metodai – tai emocinio intelekto žinios. Jas įsisavinęs žmogus pradeda pažinti save, tampa savo emocijų ekspertu ir tai jam padeda dirbant bet kuriuo metodu, nebūtinai pagal EFT.

Kur galima išmokti EFT? Lietuvoje šio metodo moko keli lektoriai ir organizacijos – tai projektai *RadauSave.lt* ir *Laimingi.lt*. Tai tęstiniai emocijų neutralizavimo mokymai, susidedantys keleto praktinių seminarų. Juos skiria savaitės tarpai, kad žmonės turėtų laiko išbandyti gaunamas žinias praktiškai. Šios pertraukos suteikia galimybę konsultuotis ir spręsti iškylančias problemas.

Ar EFT yra šių laikų panacėja? Žinoma, ne. Yra ir daugiau efektyvių būdų, kurie leidžia pasiekti tą patį tikslą – emocinę laisvę. Pats paprasčiausias būdas – nuoširdi atgaila. Ne, tai ne ta atgaila mušantis sau į krūtinę, o atgaila, kai permąstome gyvenimą ir atrandame įvykius, mintis, kuriais sujaukėme savo harmoniją.

EFT, Sedona, TAT – tai metodikos, dar vadinamos psichologinės energetikos technikomis. Tačiau jos nėra visagalės. Juk jei padarėme kažką negero, tarkime, pavogėme ir dėl to jaučiame kaltę, neužteks atsisėsti ir neutralizuoti kaltės jausmą. Vagystė sukelia pasekmių net jei pvz. vagis išvengia oficialaus teismo. Psichologinės energetikos technikos leidžia atlikti tik mechaninį darbą – neutralizuoti emocijas, tačiau kur kas svarbiau yra pažinti save ir supančią aplinką.

Be fizinio pasaulio egzistuoja ir kitos jėgos – aukštesnės, mums paprastai nematomos plika akimis. Gamtos, visatos, harmonijos dėsniai tik iš dalies aprašyti fizikos vadovėliuose. Dažnai jie yra mistifikuoti ir turi religinį atspalvį, tačiau tai esmės nekeičia – kad ir koku būdu jie būtų pateikti, vis tiek turi labai didelę įtaką mūsų gyvenimui, sveikatai, laimei, netgi tam, kas vadinama sėkme.

Retkarčiais kiekvienas savo aplinkoje galime pastebėti pasireiškiant šiuos dėsnius. Nesąžiningas žmogus galiausiai sulaukia atpildo, o teisingam ir doram pradeda sektis, jį supa mylimi žmonės, kurie jaučia dėkingumą ir meilę. Tokiais momentais supranti, jog viskas, ką turi padaryti, yra pažinti gamtos dėsnius ir jų laikytis, išlaikyti harmoniją su savimi ir aplinka. Supranti, jog gyvenimas iš esmės yra teisingas, o pasaulis – puiki vieta. Iš tokio požiūrio taško labai paprasta vertinti pasaulį ir savo veiksmus jame – tiesiog stebi, ar jie kuria harmoniją, ar ją griauna. Ar tavo veiksmai padeda kurti džiaugsmą, turtą, sėkmę, laimę, ar atvirkščiai – juos atima.

Sugrąžinkite dėmesį į save, pradėkite žvelgti į save su meile ir atidumu. Tai yra labai veiksmingas būdas, padėsiantis Jums pasiekti kur kas tolimesnių gyvenimo kokybės aukštumų. Nuoširdžiausiai linkiu Jums sėkmės savęs ir savo aplinkos pažinimo kelyje, kurio eigoje pažinsite [emocinę laisvę](#).

Jei pajutote norą tobulėti toliau ir daugiau sužinoti apie meditaciją ir emocijų valdymą, apsilankykite svetainėje www.RadauSave.lt

Čia visada rasite informaciją apie organizuojamus mokymus, bei visada galėsite įsigyti naudingų knygų

Ačiū, kad skaitėte šią knygą. Linkiu pritaikyti šias žinias savo gyvenime ir atrasti savąją laimę.

REMIGIJUS KANIAVA