

ATSAKYMAS

KO TIKITĖS IŠ GYVENIMO
IR KAIP TO PASIEKTI



Allan ir Barbara
PEASE

Alma littera

IŽANGA

„Gyvenimas turėtų būti ne saugi kelionė į kapą, puoselėjant kūno grožį ir sveikatą, o veikiau pašėlęs lėkimas suodžių debesyje, atimantis visas jėgas, visą sveikatą ir kartu įkvepiantis šaukti: „Oho! Tai bent skrydis!“

Hunteris S. Thompsonas

Atsivertę „Atsakymą“ žengiate pirmą žingsnį tokiais keliais, apie kuriuos anksčiau nė nepagalvojote, o gal nė nežinojote. Perskaitytę pusę knygos, jūs suprasite, kodėl šią gyvenimo akimirką esate ten, kur esate, ir kodėl turite tai, ką turite. Sužinosite atsakymus, padėsiančius jums nukeliauti ten, kur tik pajėgsite.

„Atsakyme“ parodysime, kaip nuspręsti, ko iš tiesų norite iš gyvenimo, ir kaip tai pasiekti. Sužinosite, kaip susidėlioti pagal svarbą savo mintis, kaip pataisyti savo gyvenimą, įveikti kliūtis ir išvengti kitų žmonių, ypač draugų ir šeimos narių, spaudimo. Padėsime jums pasirinkti savo kelią, o ne tą, į kurį kažkas stengiasi jus įstumti. Parodysime, kaip imtis atsakomybės už savo gyvenimą ir tapti tokiu žmogumi, koku norite būti. Išsiaiškinsite, kaip susitvarkyti su išskylančiomis aplinkybėmis, kad ir kokios jos iš pradžių pasirodytų sunkios, neįveikiamos ar beviltiškos.

Sužinosite, kaip iš ten, kur dabar esate, nukeliauti ten, kur norėtumėte būti. Atskleisime jums patikrintus sėkmės princi-

pus, kurių per visą istoriją laikosi vyrai ir moterys, siekdami didžiųjų tikslų ir stengdamiesi atsigauti po nesėkmių ar jas įveikti. Per pastaruosius penkiasdešimt metų mudu su Barbara daug šių principų išmokome tiesiai iš mokytojų, ir šios pamokos įkvėpė mus eiti savo sėkmės keliais. Taip pat papasakosime, kokie yra nauji smegenų tyrimai, atskleidžiantys, kodėl vieniems žmonėms pašėlusiai sekasi, o kitiems ne. Patyrinėsime smegenų operacinę sistemą ir paaiškinsime, kaip ją užprogramuoti, kad vestų ten, kur norite eiti. Pradėsime nuo Guiseppe'ės Moruzzio ir H. W. Magouno, mokslininkų, kurie atrado smegenų dalį, atsakingą už sėkmės ar nesėkmės laipsnį kiekvieno iš mūsų gyvenime. Šią smegenų sistemą aptarsime pirmame skyriuje, o naudojimosi ja privalumai sudarys visų knygoje aprašomų dalykų pagrindą.

Be to, atsakysime į jūsų klausimus, iškylančius dėl visko, ką kada nors esate skaitę ar girdėję apie tikslo užsibrėžimą, vizualizaciją, teiginius, prašymą, alfa mąstymą ir traukos dėsnį. Į knygą sudėjome labai daug informacijos, todėl raginame jus kartkartėmis padėti knygą, apmąstyti ir įgyvendinti tai, ką perskaitėte. Siūlome stabtelėti ir tai atlikti tose knygos vietose, kurios pažymėtos simboliu . Nebūtina griežtai to laikytis, nes tai tik siūlomi orientyrai.

Pasikalbėsime apie paprastus, bet galingus mūsų įgytus įgūdžius, padedančius susitvarkyti su viskuo, kas – gera ar bloga – nutinka gyvenime. Atsakysime ir į didžiuosius klausimus: kaip gauti iš gyvenimo viską, ko nori, nepaisant kartais pasitaikančių aplinkybių, iš pažiūros atrodančių neįveikiamomis.

Čia nagrinėjamos idėjos pakeitė mūsų seminarų dalyvių gyvenimus, taigi jos gali pakeisti ir jūsų gyvenimą. Ši knyga vadinasi „Atsakymas“, nes kaip tik atsakymą joje ir rasite.

Tad jei gyvenimą laikote žaidimu, čia rasite jo taisykles.

Visoje knygoje daug svarbių minčių yra pakartojamos keliais pavidalais ir tai yra daroma sąmoningai. Tyrimai rodo, kad veiksmingiausiai išmokstama kartojant, kai tam tikra mintis nušviečiama šešis kartus su pertraukomis. Pirmą kartą išgirstą ar perskaitytą teiginį jūsų protas gali atmesti, nes jis gali prieštarauti jūsų išankstinėms nuostatoms. Todėl didžiuma motyvacinių užsiėmimų nėra veiksmingi. Kai tą pačią mintį išgirstate šešis kartus, jūsų smegenys gali ją priimti ir perkelti į vidinį (psichikos) planą.

Ir paskutinis paaiškinimas, jei kartais norėtumėte sužinoti. Nors „Atsakymo“ autorystė priklauso mums abiem, tekstą, kad būtų lengviau skaityti, parašėme pirmuoju asmeniu, Allano vardu.

Allanas ir Barbara Pease'ai

2 skyrius

NUSPŘSKITE, KO NORITE



Laivelis priplaukė prie mažo Meksikos kaimelio. Amerikietis turistas pagyrė meksikiečio žuvis ir paklausė, kiek jis užtruko jas žvejodamas.

– Nelabai ilgai, – atsakė žvejys.

– *Tai kodėl ilgiau nepasilikai ir daugiau negaudei? – paklausė amerikietis.*

Žvejys paaiškino, kad nedidelio laimikio pakanka jo ir šeimos poreikiams patenkinti. Amerikietis paklausė:

– *O ką tu veiki likusį laiką?*

– *Gerai pamiegu, truputį pažvejoju, pažaidžiu su vaikais, tada nusenūstu pokaičio su žmona. Vakaraus einu į kaimą susitikti su draugais, išlenkiu kelias taures, pagroju gitara ir sudainuoju kelias dainas... Gyvenime man nieko nestinga.*

Čia įsiterpė amerikietis:

– *Įgijau Harvarde verslo magistro laipsnį ir galiu tau padėti! Tau reikėtų pradėti kasdien žvejoti ilgiau. Tada galėsi parduoti daugiau sugautos žuvies. Padidėjus pajamoms galėsi nusipirkti didesnę laivą. Už papildomus pinigus, atneštus didesnio laivo, galėsi įsigyti antrą laivą, trečią ir t. t., kol turėsi visą žvejybos laivų flotilę. Užuoat pardavinėjęs savo žuvis tarpininkui, galėsi susitarti tiesiai su maisto perdirbimo įmonėmis ir galbūt net atidaryti savo fabriką. Tada galėsi iš kaimelio išsikelti į Meksikos sostinę, Los Andželą ar net Niujorką! Iš ten galėsi vadovauti savo milžiniškai įmonei.*

– *Kiek tai užims laiko? – paklausė žvejys.*

– *Dvidešimt, gal dvidešimt penkerius metus, – atsakė amerikietis.*

– *O tada ką? – paklausė žvejys.*

– *Na tada bus išties įdomu, – nusijuokė amerikietis. – Kai verslas pasidarys tikrai stambus, galėsi pradėti prekiauti akcijomis ir užsidirbti milijonus!*

– *Milijonus? Tikrai? O tada?*

– *Tada galėsi išeiti į pensiją, gyventi mažame pakrantės kaimelyje, ilgai miegoti rytais, žaisti su vaikais, susigauti kelias žuvis, nusenūsti pokaičio su žmona, smagiai leisti vakarus su draugais, išgerti, padainuoti ir pagroti gitara!*

Ar turite slaptą svajonę pasiekti ką nors nuostabaus? Jei turite, tai kiek dar ją slapstysite? Daugeliui žmonių taip ir nepaaiškėja, ką iš tiesų jie nori daryti su savo gyvenimu. Daugeliui jų, kaip netrukus ir perskaitysite, nepatinka eiti į darbą, daugelis sulaukusiųjų senyvo amžiaus būna nuskurdę, o dar daugelį pražudo vėžys, širdies liga ir kitos fizinės bėdos. Vargu ar kuris miršta nuo senatvės. Šis skyrius jums atskleis pirmąją dilemą, su kuria susiduria nemažai žmonių: kaip apsispręsti, ko nori. Iš pradžių gali pasirodyti paprasta nuspręsti, ko nori iš gyvenimo, tačiau dauguma žmonių nežino, kaip tai padaryti.

Daugelis žmonių gyvenime daug nenuveikia ar daug neturi dėl to, kad nėra apsisprendę, ko iš tikrųjų nori.

Nemažai žmonių kamuojasi mėgindami atsakyti į tokius klausimus: „Kaip apibrėžti sėkmę?“, „Kuo noriu tapti?“, „Ką noriu patirti?“, „Kokius turtus noriu sukaupti?“

Kiekvienas žinome jausmą, kai viduje sukyla didžiulis noras ką nors – tai, kas jaudina – padaryti vos tik apie tai pagalvojus. Tačiau apskritai žmonės retai kada tai padaro.

Kodėl daugelis žmonių niekada daug nenuveikia

Vos užgimusiam jums buvo visiškai aišku, ko norite iš gyvenimo, ir to siekdami niekam – nei žmonėms, nei aplinkybėms – neleisdavote jums kliudyti. Jei išalkdavote, tai garsiai verkdavote tol, kol kas nors duodavo valgyti. Pakilę keturpėsti narsiai ropodavote kur užsimanę – prie durų, prie žaislo ar prie kambarinio gyvūno, ir niekas nesistengdavo jūsų sustabdyti. Išmokę kalbėti įky-

riai kartodavote savo norus tėvams tol, kol gaudavote, ko panorėję, arba kol *tėvai* pasprukdavo iš namų. Apskritai, juokdavotės iš daugelio gyvenime vykstančių dalykų ir į save pernelyg rimtai nežiūrėdavote. Tad kas gi atsitiko tarp vaikystės ir pilnametystės?

Vaikystėje daugelio žmonių TAS buvo nuolat programuojama tokiomis frazėmis:

Nesielk kaip mažas – būk didelis.

Turėtum gėdytis.

Esi savanaudis.

Priimk tai, kas tau duota.

Kas manaisi esąs?

Ne, tau taip neatrodo.

Suvalgyk viską, kas įdėta į lėkštę.

Norėčiau, kad būtum panašesnis į...

Tu blogas vaikas!

Nesakyk to!

Todėl, kad aš tavo mama!

Jei kas šoktų nuo tilto, tai ir tu iš paskos?

Nes aš taip pasakiau.

Aš tau parodysiu, ką reiškia „Ne!“

Elkis, kaip sakau, o ne kaip darau.

Tu toks pat netikęs, kaip tėvas / motina.

Pinigai ant medžių neauga.

Nesivaipyk – pasiliksi visą amžių perkreiptu veidu.

Vilkėk švariais apatiniais, juk gali pakliūti į avariją.

Liaukis bliovęs arba gausi taip, kad tikrai bus dėl ko verkti.

Būk dėkingas už tai, ką turi, ir nenorėk daugiau.

Afrikoje vaikai badauja.

Man dėl to bus skaudžiau, negu tau.

Dėl tokio TAS poveikio daugelis žmonių lytiškai subręsta būdami paklusnūs kitų reikalavimams. Vaikystės spontaniškumas ir turėtos svajonės būna nuslopintos arba visiškai prarastos. Artėdami prie dvidešimtmečio jie daro tai, ko suaugusieji nori, kad jie darytų, ir suvokdami tai ar nesuvokdami būna paveikti taip, kad renkasi tuoktis su „tinkamu“ žmogumi, o ne su tuo, su kuriuo nori patys, įstoja studijuoti tokių mokslų, kurių linki jiems tėvai, ir renkasi „saugų“ darbą, užuot siekę gyventi įdomų gyvenimą. Jie pasirenka nepavojingą, „protingą“ gyvenimo kelią ir tada tyliai tipena per gyvenimą pensijos ir ankstyvos mirties link.

TIKRA ISTORIJA: ROBERTAS

Visą gyvenimą tėvas Robertą protino, kad „elgtųsi teisingai ir nebebūtų toks savanaudis“. Paauglystėje gyvendamas Europoje Robertas svajojo būti menininku ir norėjo dirbti socialinį darbą, padėti beturčiams. Tėvas jam pasakė, kad tai būtų laiko švaistymas ir kad tuo užsiimdamas jis niekada negalės išlaikyti šeimos. Jis norėjo, kad Robertas būtų gydytojas, bet ne dėl to, kad taip šis galėtų daugiau uždirbti, bet dėl to, kad pats norėjo girtis draugams: mano sūnus – gydytojas. Tėvas išsiuntė Robertą į Naująją Zelandiją ir apmokėjo visą jo pragyvenimą bei universiteto mokesčius. Po septynerių metų stropių studijų, kurios nelabai patiko, Robertas įgijo mikrobiologo kvalifikaciją ir, tėvo džiaugsmui, netrukus tapo gydytoju.

Šiuo metu, kai rašome šią istoriją, Robertas Naujojoje Zelandijoje moko leisti virve nuo uolų. Leidžia laiką mokydamas vaikus ir lankydamas dailės pamokas. Jis neketina grįžti į savo namus Europoje. Jis niekada nedirbs gydytoju ir per daug nesijaudina, kad galbūt daugiau niekada nepamatys savo tėvo.

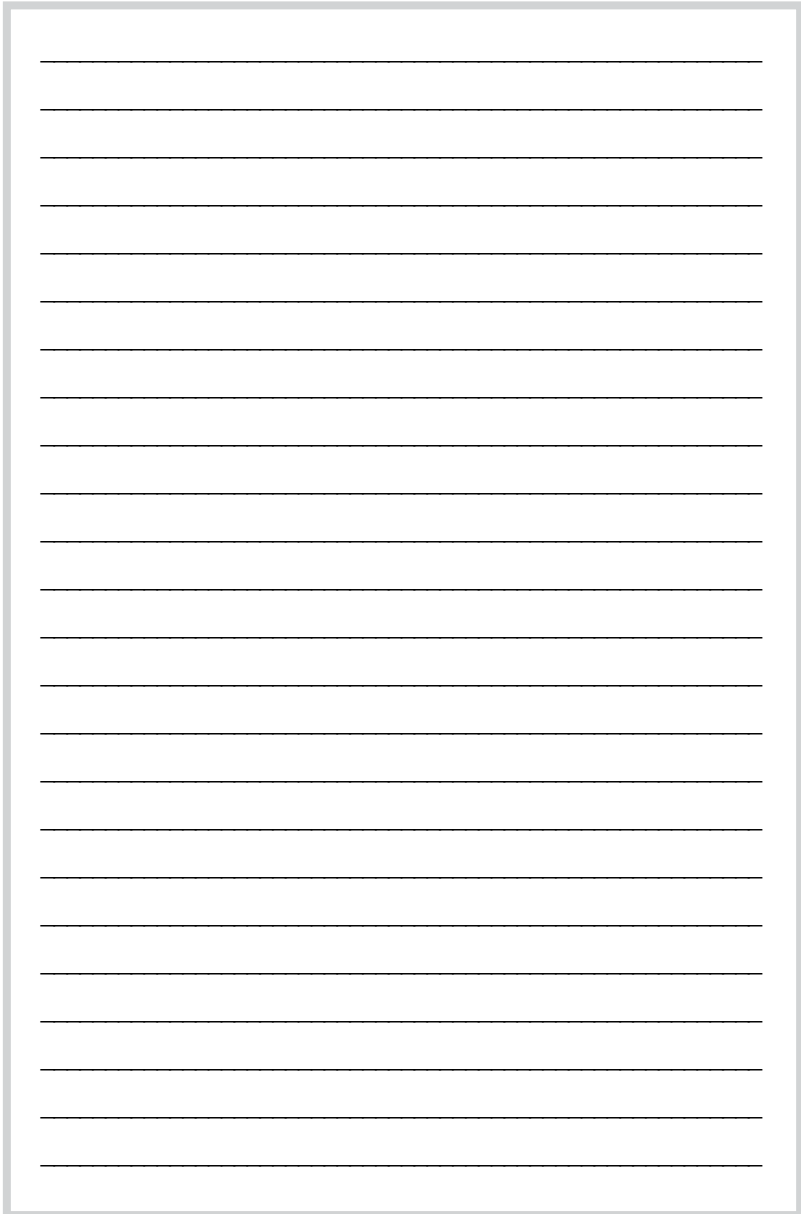
Į Naująją Zelandiją Robertas išvyko sprukdamas nuo valdingo tėvo, bet vis vien įgyvendino tėvo svajonę ir tapo gydytoju, nes tėvas apmokėjo sąskaitas. Robertas sumokėjo savo kainą – atidavė septynerius savo gyvenimo metus ir sužlugdė santykius su tėvu. Ar buvo verta?

Gyvenimas pagal kitų lūkesčius yra bergždžias, užtraukia tik nerimą ir nepasitenkinimą. Mums pagarbą kelia tie žmonės, kurie aistringai puoselėja savo lūkesčius ir skambina varpais tada, kai mes nebūtinai pritariame tam, ko jie nori iš gyvenimo. Taigi dabar apsispręskite perimti valdymą ir daryti tai, ko gyvenime norite *jūs*, o ne ko gali iš jūsų reikalauti kiti.

**Kokia prasmė užlipti sėkmės kopėčiomis ir pamatyti,
kad atrėmėte jas ne į tą sieną?**

Kaip nuspręsti, *ko* norite

Iš pradžių surašykite viską, ką galbūt norėtumėte daryti ar siekti, kad ir kaip banaliai visiems kitiems tai galėtų pasirodyti. Į sąrašą įtraukite ir tas vaikystės svajones, kurios jums ką nors reiškia. Taip pat užrašykite visas pastebėtas ar nugirstas idėjas, suvirpinusias jūsų širdį. Pasistenkite iškloti popieriuje nuo dešimties iki dvidešimties sąrašo punktų, įtraukite bet ką, kas kada nors jums atrodė patrauklu. Turime omenyje *bet ką*. Jei ką nors įrašysite į sąrašą, dar nereiškia, kad tam įsipareigosite. Tai tik idėja, patinkanti jums dabar ar dominusi jus kadaise. Pradėję sudarinėti sąrašą, nerodykite jo kitiems, nebent pasidalykite su tokiu žmogumi, kuriuo visiškai pasitikite. Neaptarinėkite sąrašo su niekuo, kas galbūt norėtų jums manipuliuoti ar galėtų pasakyti, kad jame kas nors yra kvaila, neįvykdoma. Šis sąrašas – tik *jūsų* reikalas. Nerodykite jo svajonių vagims ir niekada nesileiskite paveikiamas kieno nors nuomonės.

A large rectangular box with a light gray border, containing 25 horizontal lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the box.

Neleiskite žmonėms, kurie nusivylė savo svajonėmis,
atkalbėti jus nuo jūsiškių.

Sutelkite dėmesį į **ko** norite, o ne į **kaip** pasieksite

Daugelis žmonių negauna to, ko nori gyvenime, nes sutelkia dėmesį į tai, **kaip** galėtų ką nors pasiekti. Jie žiūri į tai, ką pasiekė kiti, ir galvoja: „Nežinočiau, kaip tai padaryti.“ Todėl jie nieko ir nedaro. Užuoat taip darę, jie turėtų apsispręsti, *ką* jie nori pasiekti.

Jau žinote, kad TAS turi įdiegtą GPS sistemą, taigi jums tereikia nuspręsti, *kur* norite keliauti, ir sistema jus ten nuves.

Jei sutelksite dėmesį į tai, kaip kas nors *galėtų* būti padaryta, galite netekti drąsos, nes šią akimirką jūs arba nežinote būdo, kaip tai padaryti, arba neturite reikalingų įgūdžių ar nesusiklostė palankios aplinkybės tam pasiekti. Taigi niekas ir nevyksta – ir jūs taip niekada ir nepradėsite. Šios akimirkos svarbiausia pamoka – reikia galvoti apie tai, **ko** norite, ir negalvoti, esant bet kokioms aplinkybėms, apie tai, **kaip** tai darysite. Kol kas negalvoti. Prie to prieisite vėliau.

Taigi dar sykį kartoju: iš pradžių galvokite tik apie tai, **ko** norite. Nesvarstykite, **kaip** tai pasieksite. Kol kas nesvarstykite. Dabar tik užsirašykite, **ko** norite. Pasitelkite TAS.

Pirma nuspręskite, **ko** norite. Jūsų TAS pradės ieškoti atsakymų į klausimą, **kaip** to pasiekti. Tada ims rasti ir būdai, kaip to pasiekti.

Susikurkite tikslų sąsiuvinį

Susiieškokite iliustracijų, paveikslukų ir tekstų, apibūdinančių arba iliustruojančių jūsų tikslus. Suklijuokite juos į sąsiuvinį ir kasdien skaitykite. Pavyzdžiui, kai kuriuos dalykus mes su Barbara susirašėme į savo asmeninius sąrašus. Kai kuriuos rašėme drauge, kitus – individualiai, o kai kuriuos – skirtingais savo gyvenimo laikotarpiais.

Siekti šių tikslų

Nubėgti maratoną.

Gyventi pajūryje.

Išsikasti ežeriuką.

Pelnyti Rytų dvikovų juodąją diržą.

Iššokti su parašiutu.

Sukurti savo TV šou.

Vadovauti stambiai įmonei.

Tapti garsiu pranešėju.

Skraidyti „Concorde“ lėktuvu.

Vesti seminarą Rusijoje.

Būti scenos hipnotizuotoju.

Ranka sugauti gyvatę.

Paplūduriuoti Negyvojoje jūroje.

Parašyti kūrinį ir patekti į „Top 40“.

Gyventi pilyje.

Laimėti bronzos medalį už gyvybių gelbėjimą.

Sugauti mirtinai nuodingą vorą.

Laimėti banglenčių sporto varžybose.

Šokti prisirišus virve.

Nukeliauti į penkiasdešimt šalių.

*Įstoti į sporto klubą.
Įkopti į piramides.
Parašyti bestselerį.
Atstovauti Australijos krepšiniui.
Išgarsėti per TV.
Būti geriausiu pardavėju.
Gyventi užsienio šalyje.
Groti gitara roko grupėje.
Turėti savo verslą.
Tapti milijonieriumi iki trisdešimties metų.
Turėti „Mercedes Benz“.*

Išmokti

*Šokti čėčiotką.
Važinėti riedlente.
Nardyti su akvalangu.
Joti arkliu.
Slidinėti.
Skaityti natas.
Daryti masažą.
Prancūzų ir vokiečių kalbas.
Greitai skaityti.
Rašyti muziką.
Dainuoti į toną.
Daryti puikias fotografijas.
Daryti magiškus triukus.
Auginti sumanius vaikus.
Boksuotis.
Būti nuostabiu tėvu.
Pilotuoti sraigtasparnį.*

Būti leidėju.

Būti sveikatos ekspertu.

Išmokti buriuoti.

Šokti rokenrolą.

Auginti pozityvius, sveikai gyvenančius vaikus.

Būti ištvermingu plaukiku.

„Mėnulio eisenos“.

Medituoti.

Gaminti japonišką maistą.

Rašyti keturbalses harmonijas.

Išmokti groti

Soline gitara.

Pianinu.

Būgnais.

Saksofonu.

Bosine gitara.

Smuiku.

Lūpine armonikėle.

Šie sąrašai – platūs, įvairūs, apimantys dalykus, kurie neretai tik kurį laiką atrodė įdomūs. Tačiau ar individualiai, ar drauge mes pradėjome ir beveik įgyvendinome daugiau kaip 90 proc. šių sąrašų tikslų. Kai kuriuos pasiekėme pasaulinės klasės lygiu, už kitus gavome nacionalinius įvertinimus ar premijas; kai kurie tikslai buvo vietinio lygio, o keli buvo reikšmingi tik mums patiems. Kai kuriuos, tiesą sakant, sugadinome: Barbara daugiau nebenori groti pianinu, o aš nebenoriu šokti čėčiotkos. Kelių tikslų dar nesame pasiekę, o kelių atsisakėme, nes pradėję jų siekti supratome, kad mums tai visai nepatinka.

„Jei norite pirmauti, svarbiausia – pradėkite.“

Markas Twainas

Kodėl surašytas sąrašas pildosi

Ar kada nors esate pastebėję, kad skaitydami laikraštį ar žurnalą vienus straipsnius matote, o kitus praleidžiate pro akis? Jums gali atrodyti, kad perskaitėte visą laikraštį, kol kas nors jūsų nepaklausia, ar skaitėte kažkurį straipsnį, ir jums nepavyksta prisiminti, kad toks ten buvo. Tada vėl atsiverčiate laikraštį ir štai – tas straipsnis užima visą puslapį! O jūs jo nė nepastebėjote. Taip nutinka dėl to, kad jūsų TAS yra lyg taikinio ieškantis mechanizmas, leidžiantis jums matyti tik tuos dalykus, kurie kaip nors susiję su jūsų į jį įdiegtomis mintimis ir idėjomis. Pavyzdžiui, jei nuolat galvojate apie sportą, bet niekada nepamąstote apie gėlių kompozicijas, tai laikraščiuose ir žurnaluose visada matote straipsnius apie sportą, bet nepastebite nieko apie gėlių kompozicijas, net jei tokių rašinių ten irgi esama.

Jūsų TAS ieško tik to, kas siejasi su užprogramuotais dalykais, ir nepaiso viso kito. Pavyzdžiui, jei nuspręsite galvoti tik apie tigrus, tai visur ieškosite pasakojimų, filmų ir informacijos apie juos. Matysite tigrus per televiziją, internete, žurnaluose, ant dribsnių pakuočių, ant reklaminių stendų ir girdėsite žmones, kalbančius apie juos. O anksčiau, prieš nutardami galvoti apie tigrus, ko gero, visai nieko apie juos nepastebėdavote.

Jau minėjau, kad tas pats nutinka, kai perkate automobilį. Pavyzdžiui, nusprendę pirkti baltą keturių durų toją, pradėsite tokios markės automobilius pastebėti visur: greitkeluose, stovėji-

mo aikštelėse, per TV, išpardavimuose ir garažuose. Tačiau prieš tai, iki nutardami pirkti baltą toją, veikiausiai visai jų nematydavote.

Kai kokį nors tikslą įrašysite į savo sąrašą, pradėsite visur matyti informaciją apie jį.

Kad ir kokį automobilį vairuotumėte, visur, kad ir kur būtumėte, pastebėsite kitus, vairuojančius tokį patį. Visur aplinkui. Todėl, kai tik užrašote tikslą, informacija apie jį ir atsakymai pradeda rodytis jums prieš akis. Kitaip tariant, jūsų TAS tą tikslą materializuoja.

Spagečių principas

Mintys ir idėjos galvoje primena spagečių gniutulą. Viena mintis persipina su daugeliu kitų, todėl darosi sunku atskirti vieną idėją ir sutelkti į ją dėmesį. Užrašyti savo idėjas ant popieriaus svarbu, nes rašant kiekviena mintis išsikristalizuoja taip, kad ją pasidaro įmanoma apsvarstyti atsietai nuo kitų. Tada, kai skaitote savo surašytą sąrašą ir galvojate apie jo punktus, kai kurie dalykai, iš pradžių atrode svarbūs, gali prarasti savo žavesį, o kiti, iš pradžių atrode blankesni, gali pasidaryti įdomesni.

Kai būdamas vaikas pamačiau Gene'ą Kelly filme „Dainuojantys lietuje“ (*Singing in the Rain*), man patiko, kaip nepriekaištingai jis kaukšėjo čėiotką patalpoje. Trečiame savo gyvenimo dešimtmetyje filmą buvau peržiūrėjęs keletą kartų ir nutariau, kad norėčiau išmokti šokti čėiotką taip, kaip jis. Įrašiau norą į savo sąrašą, kur jis išbuvo apie penkerius metus. Tačiau

vos užrašiau jį kaip galimybę, pradėjau matyti čečiotkos šokėjus filmuose ir per TV, visur į akis pradėjo lįsti straipsniai apie jį. TV šou, žiniasklaida niekada neslėpė informacijos apie čečiotką, bet jos nepastebėdavau tol, kol neįrašiau noro į sąrašą. Būdamas trisdešimt penkerių pradėjau lankyti čečiotkos pamokas. Bet daugiau apie tai vėliau.

Kodėl taip svarbu sąrašą rašyti ranka

Kalifornijos Dominikonų universitete psichologijos profesorė dr. Gail Matthews atliko tyrimą, susijusį su tikslų kėlimu, įtraukdama 267 dalyvius. Ji išsiaiškino, kad vien ranka surašius savo tikslus, tikimybė juos pasiekti padidėja 42 proc. Kai renkate tekstą klaviatūra, pirštai daro tik aštuonis skirtingus judesius, todėl smegenyse pasinaudojama mažu kiekiu nervinių jungčių. Rašant ranka gali būti atliekama iki 10 000 įvairių judesių ir smegenyse susikuria tūkstančiai nervinių takų. Tuo paaiškinama, kodėl rašymas ranka daro daug didesnę poveikį emociniam prisirišimui prie savo tikslų ir įsipareigojimui jų siekti. Žinoma, naudinga surašyti savo tikslus ir kompiuteriu, bet tai tarsi skaityti tekstą apie tai, kaip įdomu turėti savo sportinį automobilį. Užrašinėti tikslus ranka – tai tarsi sodinti smegenis į sportinį automobilį, kad jį išbandytų pervažiuodamos Alpes. Labiau išitraukiate emociškai, ir įspūdingai sustiprėja jūsų motyvacija siekti to tikslo. Užrašinėjant savo tikslus suaktyvinama TAS ir pašmonei nurodoma tai apdoroti, tiek galvojant apie tai, tiek ir negalvojant.

XX a. 9-ajame dešimtmetyje vesti seminarus už „geležinės uždangos“ – Rusijoje (SSRS) – laikyta neįmanomu dalyku. Tuo metu vakariečiai apskritai negalėjo vykti į Rusiją. Bet mudu su Barbara

vis tiek įtraukėme šį tikslą į savo sąrašą, nes jis skambėjo labai įdomiai, tiesiog jaučiausi it Jamesas Bondas. Vos tai užrašiau, visur aplinkui pradėjome matyti informaciją, laikraščių straipsnius, dokumentinius TV filmus ir istorijas žurnaluose apie Rusiją. Tas 1989 m. įrašas mūsų norų sąraše lėmė, kad šiandien rusakalbėse šalyse mūsų leidybai ir seminarams yra atsivėrusios milžiniškos rinkos. Jei būtume nutarę, kad Rusijos idėja – tik kvaila mintis, ir nebūtume jos užrašę ant popieriaus, Rusija mums niekada nebūtų tapusi svarbi mūsų verslo plėtotei, nes TAS nebūtų ieškojusi informacijos, *kaip* to pasiekti. Todėl visai nesvarbu galvoti apie tai, *kaip* gauti tai, ko norite.

Kai konkrečiai nusprendžiate, *ką* norite daryti, ką turėti ar kuo tapti, jūsų TAS pradeda ieškoti būdų, kaip tai įgyvendinti. Įsileidę mintį į protą, jūs pradedate pastebėti, skaityti ir girdėti su ja susijusius dalykus. Labai paprasta. Tik taip elgiasi labai nedaug žmonių.

Nuolat vis skaitant savo surašytus tikslus netrukus paaiškėja, kiek kiekvienas iš jų yra *iš tikrųjų* jums svarbus ar nesvarbus. Toliau pildykite savo sąrašą, keisdami jį ir braukydami. Po kurio laiko kai kurie punktai vėl sugrįš į sąrašą, nes pasirodys esą jums prasmingiausi. Pasikabinkite sąrašą ant miegamojo ar vonios kambario sienos, kitą nuorašą pasidėkite ant šaldytuvo ar padarykite iš jo kompiuterio ar mobilaus prietaiso ekrano užsklandą. Pasidėkite kopiją bet kurioje vietoje, kur visada galėtumėte matyti. Sugalvoję naujų dalykų, įrašykite juos į sąrašą. Kuo ilgesnis sąrašas, tuo geriau.