

LAVIJA ŠURNAITĖ

OPTIMIZMO GENAS

Alma littera

TURINYS

Įvadas / 8

Komplimentų galia / 11

Pagirkite save / 12

Išmokite priimti komplimentą / 15

Nešykštėkite komplimentų kitiems / 17

Slidu kaip ant banano žievės / 17

Stiprybės, o ne silpnumo ženklas / 18

Jaustis patraukliai SAU – visur ir visada / 20

Namai – ne sąvartynas ir jūs ne jo gyventojas / 21

Kašmyrinio treningo terapija / 22

Graži ant treniruoklio / 23

Patraukli sportinė apranga – dėl savęs / 24

Kad norėtysi sportuoti / 25

Dailus apatinis trikotažas / 26

Netikę apatiniai dalko / 27

Liemenėlės nusisegimo menas / 29

Kūno augmenija / 31

Ne džunglių gyventojas / 32

Nedepiliuota meilės istorija / 33

Toksiški žmonės / 35

Atpažinkite / 36

Pašalinkite / 39

Savo kailiu / 40

Feisbukas irgi daro įtaką / 42

Seksas – kaip vitaminai... / 44

Dėl grožio ir sveikatos / 45

Laimės piliulė / 46

Lyg sportas / 48

Ne tik jauniems / 49

O jei esi viena? / 50

Dulkė su pretenzija / 51

Juokis ne iš kitų, o iš savęs / 52

Autoironija lyg skydas / 53

„Sėkminga, bet ar laiminga?...“ / 54

Aš tai ne ji / 55

Ligos kalba / 57

Paprastas nepaprastas gerumas / 58

Suvaldyti PMS: misija įmanoma / 62

Maisto vėjus / 63

Puotai pasibaigus... / 64

Išvaikščiokite PMS / 65

Pailsinti galvą / 66

Pavargti fiziškai / 67

Negalvoti apie maistą / 68

Paspartinti medžiagų apykaitą / 69

Nenoriu būti kaip statinė / 70

Trumpas biuletenis / 72

Patogi nepatogi labdara / 73

Ar užteks drąsos? / 74

Be *ačiū* / 75

Šiukšlė – ne dovana / 76

Aiškūs tikslas / 77

Nestandartinė labdara / 79

Moterys, kurios įkvepia / 81

Pasaulio gelbėtoja / 82

Išgelbėk vieną vaiką –

išgelbėsi pasaulį / 85

Didelė širdis mažame lietuviškame

kaime / 85

Žodžiai lyg balzamas / 88

Herojės tarp mūsų / 94

Vietoj *koučingo* – kino seansas / 101

Skaniai ir sveikai prieš blogas emocijas / 106

Ką reiškia per daug cukraus? / 107

Lengvai ir saldžiai / 109

Grožio maistas – baltymai / 111

Skaidulos prieš senėjimą / 114

Geros savijautos klasika –

vaisiai ir daržovės / 115

Karūną riebalams! / 116

Sportas gydo / 119

Nuo nelaimingos meilės ir širdgėlos / 119

Nuo baimės žiūrėti į save nuoga

veidrodyje / 121

Nuo nemigos / 122

Nuo nuobodulio / 122

Nuo nuovargio / 123

Nuo nepasitikėjimo savimi / 124

Nuo aplinkinio triukšmo / 124

Nuo minčių chaoso / 125

Nuo įtampos ir nesėkmių darbe / 126

Nuo liūdesio / 127

Nuo senėjimo / 127

Nuo besaikio valgymo / 128

Nuo aukšto kraujospūdžio / 129

Kaip sportuoti tinka ir patinka jums? / 129

Kaip *nenusimulinti* / 131

Tobulėjimo dienoraštis / 132

Gyvas pavyzdys vaikams / 133

Tingiu sportuoti – normalu, bet... / 134

Grįžkite į komforto zoną / 136

Pakeisti darbą ar veiklą / 137

Kas tu? / 138

Pabėkite iš namų / 139

Atraskite savo gabumus / 141

Pasirūpinkite sveikata / 142

Naudokitės gera nuotaika / 143

Juoko šaltiniai / 144

Verslo liudijimas tinginystei / 146
Muzikinis nokautas stresui / 148
Kad neerzintų smulkmenos / 152
Rytinis pasigražinimas / 152
Švarus automobilis ir garderobas / 153
Išmokite pasakyti NE / 154

Išmokti būti (ne)gražiai / 157

Nuogo veido baimė / 158
Stop kadras / 159
Be standartų / 161
Dydis nesvarbu / 161
Stilius neturi amžiaus / 162
Gražuolės ir trūkumai / 164

Pyktis – trumpo galiojimo produktas / 165

Sveikas pyktis / 168
Laiškų terapija / 169
Nebijokite širdgėlos / 170
Geriau, kai įskaudina jus... / 171
Miegas – sielos gydytojas / 172
Miegas be košmarų / 173
Miego pozos ir jūsų asmenybė / 175

Maži dideli dalykai / 178

Pabėgti iš *čia ir dabar* / 178
Garsiai kalbėkitės su savimi / 180
Nešvaistykite savęs / 181

Sveikinkitės pirma / 182
Pirkite sau gėlių / 183
Raudoni lūpų dažai / 184
Maži, bet gyvybiškai svarbūs / 186
Švari galva / 187
Šalin nocebą / 189
Mokykitės užsienio kalbų / 190
Nuskaidrinkite dieną kitam / 193
Mėgaukitės kokybe, o ne kiekybe / 195
Kas gražesnio? / 197
Sėkmės pervertinimas / 198
Savo vidinio UAB'o direktorė / 201
Priklausomybė nuo meilės / 202
Svajonių moteris / 204
Nereikalaukite iš aplinkinių
 šimtaprocentinio supratimo / 205
Laimė turėti mažiau / 206
Šlamštas dienotvarkėje / 209
Įsileiskite pokyčių / 211

ĮVADAS

„Tu tikrai turi kažkokį optimizmo geną“, – sykį man tarstelėjo artima bičiulė.

„Ką tokį?“ – net sumišau. Kokį dar optimizmo geną? Jei tikėtume horoskopais, aš apskritai esu pesimistė iš prigimties.

„Visada stebiuosi, kaip tu sugebi po nesėkmių, nemalonių atsitikimų ir kitų skaudulių atsitiesti, tarsi nusipurtyti ir vėl pamatyti saulę net niūriame danguje“, – paaiškino ji.

Šis pastebėjimas privertė į save pažvelgti iš šalies. Galiu drąsiai save pašiepiamai pavadinti dramų karaliene. Gal nebūtinai visiems matomų, bet vidinių tai man tikrai netrūksta. Kaip po nuolatinės savianalizės, graužaties dėl praeities ir pan. pavyksta išlaikyti sveiką protą ir emocinę pusiausvyrą? O gal tikrai turiu tą geną?..

Anot mokslininkų, optimizmas yra paveldimas, tačiau ši knyga ne apie genetikos mokslą, o apie tai, kad tokį geną galime išsiugdyti pačios, kad ir kokį DNR mums perdavė giminaičiai. Ar tai sunku? Veikiau įdomu ir labai intriguoja, kaip paprasti kasdieniai pasirinkimai mums gali daryti teigiamą įtaką.

Nuo ko pradėti? Išbandykite tai, kas visada padeda man. Dalijuosi savo patirtimi, nes noriu, kad Lietuvoje būtų kuo daugiau laimingų, savimi patenkintų moterų. Ši knyga – tarsi išgyvenimo gidas mums, moterims, nes kartais nelengva nešti savo karūną – moterišką prigimtį su visais jos pranašumais ir trūkumais.

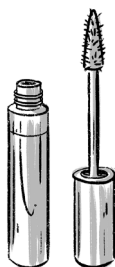
Išmokti būti (ne)gražiai



Skačiau vienos lietuvių aktorės interviu ir įstrigo jos išsakyta mintis, kad aktorės profesija išlaisvina moterį – išmoko būti ne-gražiai. Vaidmenų amplitudė nuo gražuolių iki gatvės valkatų, drabužių įvairovė nuo prabangių suknelių iki skarmalų, makiažas, kuris ne visada gražina, neretai atvirkščiai – dako, sendina, subjauroja randais, kuria ligoto, išsikamavusio žmogaus įspūdį ir t. t. O būna ir dar baisiau – negali slėptis po kauke (makiažu), kad ir kokia ji būtų, turi ant scenos ar prieš kameras parodyti savo tikrąjį veidą. Nepadažytą, tokį, galima sakyti, nuogut nuogutėlį, be lašo pudros ar blakstienų tušo. Susimąsčiau, kad ir aš norėčiau to išmokti – priimti save visokią. Tiesą sakant, priimti save pasigražinusią – anokia pastanga, o tu priimk save kaip ryte pabudusią: prisiplojusiais plaukais, bespalviu veidu be menkiausių kosmetikos potėpių, patinusiais paakiais...

Nuogo veido baimė

Jau tapo įprasta, kad moteris gerai jaučiasi tik tada, kai *susitvar-ko*. Tas nepsitikėjimas savo natūralumu persismelkia net į tokias gyvenimo sritis, kur nuo viso to gražinimosi būtų galima tiesiog pailsėti. Esu už tai, kad moteris parodytų save gražiausią, kai eina į darbą, studijas ar kitas vietas, kur požiūris į save ir savęs pateikimas turi didelę įtaką karjerai ar aplinkinių svarbių žmonių nuomonei. Bet šįkart apie kitką. Yra moterų, kurias taip užvaldžiusi savo natūralumo baimė, kad net savaitgaliais, bėgdamos iki parduotuvės bandelių, darosi makiažą. Kai kurioms apskritai yra tabu peržengti savo namų slenkstį visu *negražumu*, nesvarbu, ką veiksi – keliausi į svarbaus projekto pristatymą ar eisi pavedžioti šuns. Nors sakau „jos“, bet iš tiesų tokį nesaugumą ir pati ilgai jaučiau, o kai tai pradėjo mane varginti, nusprendžiau mesti sau iššūkį ir nesidažyti artimoje aplinkoje bei eidama į parduotuvę. Ir iš likimo gavau dešimteriopą išbandymą. Drąsi, pasitikinti, visiškai be makiažo, vilkėdama treninę ir susisukusi kuklų kuoduką nuėjau į šaliai esančią parduotuvę apsipirkti pusryčiams. Atrodė, gana saugi ir pažįstama aplinka tokių pokyčių pradžiai. Stoviu prie kasos su produktais, pasuku galvą ir matau kitoje eilėje stovintį simpatingą, aukštą, stilingai apsirengusį vyrą. Viskas būtų gerai, Lietuvoje netrūksta patrauklių vyrų, bet visa bėda, kad tai buvo mano buvęs vaikinąs, su kuriuo išsiskyriau prieš daugiau nei penkiolika metų. Ką ten išsiskyriau, tiksliau, jis mane paliko. Iškart jį pažinau, nes jis nebuvo labai pasikeitęs. Ką jis veikia *mano* parduotuvėje, *mano* rajone po šitiek nesimatymo



metų? Ir štai jis čia pat stovi visu gražumu, o aš visu negražumu. Ar verta pasakoti, kaip pasijutau tą akimirką? Trumpas mudviejų linktelėjimas, maniau, prasmegsiu kiaurai žemę...

Po šios akistatos įsijungė lyg atsarginis išgyvenimo režimas – galvoju, nepasiduosiu šiam šlykščiam jausmui, turiu kažkaip ištraukti save iš labai nemalonios jausenos. Bingo! Prisiminiau, kad šio vyruko penio galiukas keistai pakrypęs į vieną pusę, lyg užsilenkęs – toks nestandartas, pavadinkime. Nuo tos akimirkos nebesijaučiau nesmagiai su savo kuoduku, treningu ir *kūdikio* veidu, grįžau namo net pakylėta, kad išlaikiau tokį egzaminą.

Stop kadras

Dar viena plotmė iš peties save *pamėsinėti* – žiūrėjimas į savo nuotraukas. Kaip dažnai jautiesi tiesiog puikiai, kol pamatai nuotrauką, tada niekaip negali suprasti, kas čia įkišo šitą bobą / pabaisą / storulę / susiraukėlę (epitetą pasirinkite pagal skonį ir vartojimo dažnumą) į mano drabužius ir šitą kadrą. Juk veidrodyje atrodo kone tobulai – ir liekna, ir plaukai gražiai papurę, ir veidas skaistus, tai kas nutiko nuotraukoms?

Tik visai neseniai, nors viešumoje dirbu jau kone dvidešimt metų, ėmiau susitaikyti su savo nuotraukomis, kurių į viešumą patenkančio srauto aš negaliu valdyti. Prisipažinsiu, vis dar turiu didelių lūkesčių dėl savo nuotraukų, nes kiekviena iš mūsų savo galvoje turime susikūrusios būtent mums patinkamą vaizdelį. Žinome, su kokiais drabužiais atrodome graščiau arba koku