

TURINYS

ĮŽANGA

13 p.

1

POKYČIAI PRASIDEDA
VOS APSISPRENDUS

17 p.

2

TU GALI, JEI
MANAI, KAD GALI

28 p.

3

IŠNAUDOK
JAUNYSTĖS
MAKSIMALIZMĄ

34 p.

4

JEI NERANDI SAVO
PAŠAUKIMO, DAR
NEREIŠKIA, KAD JIS
NEEGZISTUOJA

39 p.

5

KAIP ATRASTI SAVE,
JEI TAU DAR TIK 18

46 p.

6

NEŽINAU, KUO NORIU BŪTI
UŽAUGĘS. TIK TIEK, KAD
AŠ JAU UŽAUGĘS

56 p.

7

GIMSTAME VIENODŲ
GALIMYBIŲ

60 p.

8

NUPIEŠK
SAVO SVAJONĖS PAVEIKSLĄ

66 p.

9

IŠGRYNINK
TIKSLUS IR VEIK

72 p.

10

UŽ IDĖJĄ SVARBIAU
TIK TIKĖJIMAS JA

78 p.

11

KAIP POMĖGĮ
PAVERSTI VERSLU

83 p.

12

MĖK, KĄ DARAI,
IR PINIGAI ATEIS
IŠ PASKOS

87 p.

13

MĖGSTAMAS DARBAS
AR PINIGAI?

91 p.

14

BŪK BET KUO:
VALYMO ĮMONES
STEIGIA NE VALYTOJAI

97 p.

15

PROTINGIAUSI DIRBA
TIK SAMDOMĄ
DARBĄ

101 p.

16

TALENTAS NIEKO
VERTAS BE AMBICIJŲ

107 p.

17

KRITIKOS BAIMĖ –
SILPNIESIEMS

112 p.

18

JEIGU NEPASITIKI
SAVIMI

117 p.

19

NETIKĖK KITŲ
NETIKĖJIMU TAVIMI

121 p.

20

KUO SKIRIASI
TIKĖJIMAS DIEVU
NUO TIKĖJIMO
SAVIMI

127 p.

21

SAVO BAIMĘ PAVERSK
SAJUNGININKE

131 p.

22

IŠNAUDOK
MOTYVACIJOS
DUOBES

135 p.

23

PER VĖLU TIK TADA,
KAI ANT TAVO KAPO
BERIAMA ŽEMĖ

140 p.

24

...O JEI RYTOJUS
NEIŠAUŠTŲ?

148 p.

25

GERESNIS LAIKAS
NEATEIS NIEKADA

153 p.

26

„KADA NORS“ – NE DATA

158 p.

27

INFORMACINIAME AMŽIUJE
LENGVA PRADĖTI

160 p.

28

PASIRODO, PARA TURI
DAUGIAU NEI 24 VALANDAS

163 p.

29

BLOGIAUSIOS TAVO SAVYBĖS
TAPS NAUDINGIAUSIOS

166 p.

30

GALIMYBĖ TAPTI SVARBIAM

171 p.

31

NEŠĖKMĖS PUOŠIA

176 p.

32

DIDŽIAUSIUOSE
SUNKUMUOSE
SLYPI DIDŽIAUSIOS
GALIMYBĖS. KRIZĖS
PAMOKOS

180 p.

33

NETIKRAS SAUGUMAS
BLOGIAU UŽ TIKRĄ
NESAUGUMĄ

185 p.

34

TAI KELIONĖ Į TIKSLĄ,
BET
NE Į NEŽINIĄ

189 p.

35

KAIP PRADĖTI
VISKO NEMETUS

193 p.

36

„TARP KITKO“,
ARBA KAIP PRADĖTI
LENGVAI IR
NEĮPAREIGOJAMAI

197 p.

37

O JEI NEPASISEKS?

201 p.

38

MESK VISKĄ
REIKIAMU METU

204 p.

39

ATSIDAVUS
MĖGSTAMAI
VEIKLAI UŽVALDO
AISTRA

212 p.

40

KAIP PRADĖTI
BE PINIGŲ

215 p.



GIMSTAME VIENODŲ GALIMYBIŲ

Viskas, kas mums
yra duota, - tai
galimybė būti
vienokiems arba
kitokiems.

JOSÉ ORTEGA
Y GASSET

Ne paslaptis, kad mus „išmeta“ į šį pasaulį visiškai nuogus. Vienodų galimybių. Nesu mačiusi, kad kas gimtų auksiniais ar „laimingais“ marškinėliais. Nors kartais sako, kad štai jam yra viskas duota.

Mums visiems tik gimusiems duota viskas: nuo pačių priklausomai, kaip naudosime savo gyvenimą, kur jį pakreipsime ir kokiomis spalvomis piešime.

Iš karto norėtuši paprieštarauti, juk ne, tikrai ne visi gimstame lygūs. Vieni – turtingose šeimose, kiti – vargstančiose, vieni šį pasaulį išvystame talentingi, kiti talento stokojantys, o yra tokių, kurie nuo gimimo sunkiai serga, kurių dienos, atrodytu, suskaičiuotos.

Gerai, sakykime, į pasaulį atsinešame tam tikrus įrankius savo gyvenimui tapyti (pavyzdžiui, talentą). Tik štai vienam duotos dvi spalvos ir vienas teptukas, kitam visa vaivorykštės paletė ir teptukų kolekcija. Nesunku įsivaizduoti, kurio gyvenimo piešinys bus spalvingesnis ir gražesnis. Paradoksas, bet dažniau gėrimės tais žmonėmis, kurie nutapė savo paveikslą turėdami vieną teptuką ir dvi spalvas, stebimės, kaip profesionaliai, sėkmingai ir išradingai jie tai padarė, palyginti su iškeverzojusiais visą spalvų paletę ir nesukūrusiais nieko gero. Nors atrodytu, įduotu „įrankių“ galimybės susikurti gyvenimą skiriasi, iš tiesų yra vis tiek visiems lygios. Klausimas, kiek nori įdėti savo pastangų į tą kūrybą.



Mes visi **turime**
lygias teises **save**
susikurti.

Atsinešti į šį pasaulį įgimus talentus dar nieko nereiškia. Jei širdyje nerusena ugnis ir joks gyvenimo tikslas ar svajonė netrukdo ramiai miegoti, nepadės jokie įgimti „instrumentai“. Turtinga šeima ir jos investicijos nepavers tavęs klestinčiu verslininku. Ir priešingai: skurdas, nepriteklus – viskas, ko šiandien neturi, kurstys aukštą motyvaciją ir alkį siekti to, ko trokšti. Taip pat ir įgimta fizinė negalia, dėl kurios, kitų nuomone, žmogaus likimas jau nulemtas. Mes gimėme tam, kad patys sulipdytume savo likimą. Juk jeigu vienur yra atimta, kitur bus duota.

Ispanų aktorius Pablo Pineda į kino istoriją įėjo kaip pirmas Dauno sindromą turintis žmogus, gavęs aukščiausios klasės kino kritikų įvertinimą. Už vaidmenį filme „Aš taip pat“ 2009 m. tarptautiniame San Sebastiano kino festivalyje P. Pineda apdovanotas kaip geriausias aktorius.

JOHNAS PAULAS LARKINAS

Populiarus amerikiečių mikčiojamojo džiazo dainininkas, žinomas kaip Scatman John, stipriai mikčiojo nuo pat tada, kai pradėjo kalbėti. Tai buvo viena priežasčių, lėmusių emociškai sunkią vaikystę.

Labiausiai išgarsėjo 1995 m. hitu „Scatman (Ski Ba Bop Ba Dop Bop)“. Jis mėgo sakyti, kad tai buvo didžiausios jo problemos pavertimas didžiausiu turtu.

12 metų Larkinas pradėjo mokytis groti pianinu, o 14 metų buvo supažindintas su sketo dainavimo menu. Pianinas jam padėjo išreikšti save ir kompensuoti kalbos sutrikimą. Per vie-

ną interviu jis sakė: „Grojimas suteikė man būdą kalbėti. Aš slėpiausi po pianinu, nes bijojau kalbėti.“

Kol vieną dieną nusprendė muziką papildyti dainavimu. Vėliau agentas jam pasiūlė sujungti sketo dainavimą su modernia šokių muzika ir hiphopo stiliumi. Su hitu „Scatman“ pagaliau atėjo ir šlovė, kurios jis sulaukė perkopęs 50 metų. Daina taip išpopuliarėjo, kad pasiekė pirmą vietą beveik visose šalyse, kuriose buvo išleista. Pasaulyje jos buvo nupirka keli milijonai kopijų.

Pardavęs milijonus įrašų dainininkas pabrėždavo esąs žvaigždė todėl, kad mikčioja, ne nepaisant to, kad mikčioja⁹.

17

KRITIKOS
BAIMĖ –
SILPNIESIEMS

Jei tikrai gerai
darai savo darbą,
95 proc. apie tave
pasakytų dalykų bus
neigiami.

SCOTT BORAS

Turbūt nė vienas nemėgstame būti kritikuojami, ypač nekonstruktiviai. Kritika žeidžia, o juk kiekvienas pirmiausia esame kritikas, ir visai neblogas. Aplink mus tokių kritikų kokie 7 milijardai. Dauguma jų nepakrutins gyvenime nė piršto, nepadarys nieko reikšmingo, kad tik nesuteiktų kitiems progos juos pačius sukritikuoti.

Dar Aristotelis atrado būdą, kaip galima išvengti kritikos. Jis sako, kad tokiu atveju reikia nieko nedaryti, nieko nesakyti ir būti niekuo. Bet, ko gero, ir tada jos neišvengsi, nes būsi kritikuojamas, kad esi nevykėlis.

Jeigu žmonės apie ką nors kalba, tai dažniausiai kritikuoja. Niekas paprastai negiria, ak, koks šaunuolis, padarė tokį įdomų ir reikšmingą darbą, koks geras žmogus. Arba įsivaizduoju tautą, įsitaisiusią prie televizoriaus ekranų per gyvenimo būdo laidą ir mintyse ar balsu liejančią teigiamas emocijas: kokia gražuolė, kaip tinka šios naujos putlios lūpos, nuostabi atlikėja, o jos populiarumas taip įkvepia! Bet tikrovė tokia, kad jei ir neturime nieko bloga pasakyti apie tą asmenį, tai greičiausiai žiūrime ir tylime.

Tai gerai supratusios kai kurios mūsų žvaigždės – jos žino, kad išgarsėti gali tik skandalais, apie kuriuos bus kalbama blogai. Net aukščiausio lygio laidos kursto kritiką, tai ką kalbėti apie atskirus asmenis. Per žinias būtinai parodys gatvėje besišlaistančią išgėrusią kokios laidos vedėją, bet, tarkim, niekada nepraneš, kokį labdaros ar paramos fondą ji įsteigusi.

Mes, žmonės, esame kaip daigai, susodinti vienoje lysvėje: jei kas iššoka aukščiau, reikia trinktelėti per viršūnę, kad neužstotų saulės mums patiems. Tai, ko gero, natūralus instinktas. Išsilavinimas, noras turėti draugų ir nebūti kritikuojamiems leidžia mums susidoroti su ta prigimtimi, o Dale'o Carnegie'o patarimų paklausius galima gyventi visai padorioje, mandagioje visuomenėje. Tol, kol patenki į anoniminius komentarus. Čia visa erudicija, mandagumas staiga išgaruoja ir gyvuliški instinktai atidengia tikrąjį veidą (kurio juk nematyti): apdergsiu, pažeminsiu ir pats būsiu aukštesnis, kai visi aplink taps žemesni.

Ir kas atsitinka? Mes paliekame pėdsaką. Vienaip ar kitaip, tuo apsiरेiškimu įspaudžiame savo DNR. Ar pamenate istoriją apie garsų atlikėją, kuris padavė į teismą jį šmeižiančius anoniminius komentatorius? „DNR tyrimas“ pagal IP kompiuterių adresus parodė, kad į teismą paduoti pažįstami, buvę ar pražuvę draugai, garsūs veikėjai, lieję tulžį „anoniמיškai“.

Honoré de Balzacas yra pasakęs: jei visi tiesiai į akis sakytume viską, ką pasakome nūsikusę, visuomenė būtų nepakenčiama.

Taigi nuo kritikos nepabėgsi. Ji yra visuomenės pašaras. Galime pakeisti tik požiūrį į kritiką, pavyzdžiui, įsivertinti galimą jos mastą ir sumenkinti.

Tarkim, nori pradėti mėgstamą veiklą ir viską mesti, bet supranti, kad nepakelsi aplinkinių kritikos, nesupratimo, nepalaikymo. Kiek žmonių tave kritikuos? 10 šeimos narių ir artimųjų? 30 žmonių: šeima ir artimiausia aplinka, bendradarbiai? Koks tai bereikšmis skaičius tavo miesto ar šalies mastu! Kuo mažesnėje aplinkoje veikiame, tuo neigiama reakcija atrodo didesnė.

Nori išleisti knygą įprastu 1 500–2 000 vienetų tiražu. Och, jeigu būsi nesuprastas, tave visi nuginkluos! Na, ir kiek kritikų bus? Jei pavyks parduoti visą tiražą – du tūkstančiai. Tiktai! Palyginkim: drąsūs, kontroversiški kai kurių aktyvių veikėjų pareiškimai socialiniuose tinkluose sulaukia 15 tūkst. reakcijų ir kelių tūkstančių komentarų, koks niekšas tas autorius. Dar keli šimtai vartotojų paspaudžia „unfollow“, bet keli šimtai naujų paspaudžia „follow“.

Kuo daugiau kam nors patinkame, tuo daugiau kam nors nepatinkame, ir atvirkščiai.

Kuo plačiau veiksi, tuo didesnė galimybė susidurti ne tik su nesėkmėmis, pralaimėjimais, bet ir su kritika. Ir tai bus teigiamas rezultatas. Jei kritikuoja, vadinasi, gyvenime pradėjai daryti šį tą gero. Nes žmonės nešneka apie didžius kitų darbus, žmonės juos kritikuoja. Bet juk nenori išvengti kritikos dar Aristotelio atrastu būdu?



Kā iespūdingo
norētum **nuveikti**,
jei visuomenēs nuomonē
tau **neegzistuotų**?