

TURINYS

Ivadas	8
PIRMOJI DALIS:	
KETURI MANIFESTAVIMO ŽINGSNIAI	11
Pirmas žingsnis: supraskite savo emocijas	13
Pirma emocija: baimė	19
Antra emocija: nerimas	29
Trečia emocija: kaltė	42
Ketvirta emocija: gėda	50
Penkta emocija: pyktis	57
Šešta emocija: liūdesys	65
Rūpinkitės savimi	73
Antras žingsnis: pasitikėjimas savimi	
ir saviveiksmingumas	79
Jūs esate tokie vieninteliai!	82
Pripažinkite kitų žmonių unikalumą	88
Kalbėkite su savimi geranoriškai	89
Būkite savimi	94
Darykite tai, kas jums teikia laimės	95
Būkite geranoriški žmonėms	98
Didžiuokitės savimi	100

Trečias žingsnis: dėkingumas	103
Susitelkite į tai, ką turite, o ne į tai, ko neturite	107
Skundus pakeiskite dėkingumu	108
Daugybę kartų sakykite „ačiū“	111
Lyginimasis su kitais žmonėmis	113
Socialinė žiniasklaida	115
 Ketvirtas žingsnis: išsikelkite tikslą	119
Išsikelkite tikslus	121
Vizualizuokite savo tikslus	123
Sudarykite planą ir imkitės veiksmų	125
Tikėkite savimi	126
Eikite pirmyn	126
Ieškokite įkvėpimo	127
 ANTROJI DALIS: DIENORAŠTIS	131
 Kaip pildyti dienoraštį?	133
Jūsų dienoraščio puslapiai	135
 Žodis suaugusiems	249

PIRMAS ŽINGSNIS

**SUPRASKITE SAVO
EMOCIJAS**

Emocijos yra jausmai, kuriuos patiriame reaguodami į skirtingas situacijas. Pavyzdžiui, galime jaustis laimingi ar liūdni, susijaudinę ar išsigandę, pikti ar sunerimę. Kiekvieną dieną išgyvename įvairias emocijas, ir tai visiškai normalu.

Kokias skirtingas emocijas šiandien jautėte?

Užrašykite tiek emocijų, kiek galite prisiminti:

Manifestavimas yra įrankis, padedantis jaustis laimingesniems ir būti geriausiems, kokie tik galite būti. Suvokdami savo emocijas, žinodami, ką su jomis daryti, ir tinkamai jas išreiškdami, kiekvieną dieną jausitės geriau. Taip pat lengviau susidorosite su sunkiomis ar stresinėmis situacijomis.

Pirmiausia turite žinoti, kad *visos* emocijos yra vertingos. **Normalu patirti bet kokią emociją**, nesvarbu, ar tai susijaudinimas, liūdesys, nerimas ar džiaugsmas.

Kartais mums atrodo, kad išgyventi tam tikras emocijas yra „blogai“. Pavyzdžiui, galvojame, kad nereikėtų pykti ar liūdėti dėl kokių nors dalykų, todėl pradedame slopinti šiuos jausmus, apsimesdami, kad esame „viskuo patenkinti“. **Tačiau „blogų“ emocijų nėra.** Mes esame žmonės, vadinasi, galime – *ir turime teisę* – jausti skirtingas emocijas.

Kai esame laimingi ar susijaudinę, paprastai lengvai tai parodome. Kalbamės, šypsomės, juokiamės, šokinėjame ar staiga puolame veikti. (Ar kada nors, sužinoję, kad vyksite aplankyti draugų, jautėtės tokie pakylėti, jog per kelias sekundes nubėgote į savo kambarį ir susikrovėte krepšį?)

Dažniausiai daug paprasčiau išreikšti emocijas, kurias laikome „geromis“. Bet kai patiriame emocijas, kurios gali būti suvokiamos kaip „blogos“, parodyti jas daug sunkiau. Pavyzdžiui, apėmus liūdesiui, galime stengtis sulaikyti ašaras, o jei dėl ko nors susigėdome, greičiausiai kils noras pabėgti į nuošalią vietelę ir pasislėpti. Bėda ta, kad užgniauždami emocijas savyje, tik pasunkinsime situaciją ir ilgiau jausimės blogai.

Kai neleidžiame emocijoms prasiveržti, jos pradeda kauptis mūsų viduje ir mus valdyti, trukdydamos patirti kasdienį džiaugsmą.

Niekas negali jaustis laimingas
visą laiką, nes gyvenime visada
būna pakilimų ir nuosmukių, gerų
ir sunkių laikotarpių. **Tai mus ir daro
žmonėmis!**

FIZINIAI SIMPTOMAI

Ar žinojote, kad kiekvieną kartą, kai patiriame kokią nors emociją, ji veikia ne tik mūsų protą, bet ir kūną? Iš tikrųjų, dažnai kūnas greičiau supranta, kad kažką išgyvename, nei tai suvokia smegenys. Pavyzdžiui, ar kada nors jautėte keistą jausmą pilve, tačiau nežinojote kodėl? Ar pastebėjote, kad skruostai ima rausti, o jūs negalite to kontroliuoti? Ką gi, tai yra jūsų kūno reakcija į tokias emocijas kaip nerimas ar gėda.

Pokyčiai mūsų kūne, atsirandantys dėl tam tikrų emocijų išgyvenimo, yra vadinami **fiziniais simptomais**. *Jie gali tapti užuominomis, padedančiomis suprasti, ką jaučiame.*

Kad sėkmingai žengtumėte pirmą manifestavimo žingsnį, noriu išmokyti jus tinkamai išreikšti savo emocijas ir naudotis įrankiais, padėsiančiais geriau jaustis jas išgyvenant.

Šešios emocijos, su kuriomis pagelbėsiu
susitvarkyti, yra šios: **BAIMĖ, NERIMAS, KALTĖ,
GĖDA, PYKTIS, LIŪDESYS.**

Aptardama kiekvieną emociją, pateiksiu galimų fizinių simptomų sąrašą, o tada kartu atidarysime EMOCIJŲ ĮRANKIŲ DĖŽĘ, padėsiančią išgyventi tą emociją.

Kai kurie įrankiai bus paminėti daugiau nei vieną kartą, nes yra tokie veiksmingi, kad galime juos naudoti skirtingoms emocijoms kontroliuoti.



Patarimas, kaip skaityti

Neskubėkite, nes reikia daug ko išmokti! Galbūt iš pradžių per dieną paskaitykite apie vieną emociją.

PIRMA EMOCIJA: BAIMĖ

Visi kartais išsigąsta, net ir tie žmonės, kurie, rodos, niekada nieko nebijo! Baimė yra natūrali reakcija į tai, ką mes suvokiame kaip grėsmę ar pavojų. Kūno reakcija į baimę yra būdas, kuriuo smegenys bando mus apsaugoti.

Kartais baimė yra geras dalykas, – jei kyla tikras pavojus, ji gali mus apsaugoti ir paskatinti būti atsargiems. Tačiau dažniausiai baimę jaučiame net tada, kai nėra jokios realios grėsmės. Ar kada nors naktį, gulėdami lovoje ir mėgindami užmigti, esate išsigandę šešėlio ant sienos, nors žinojote, kad jį meta drabužiai, kabantys už durų?

Yra daug įvairių dalykų, kurių galime bijoti. Štai keletas iš jų:

- Važinėti amerikietiškais kalneliais atrakcionų parke.
- Likti vieniems tamsoje.
- Pradėti lankyti naują mokyklą.
- Išbandyti ką nors pirmą kartą.
- Vaidinti scenoje.
- Laikyti svarbų testą.

Pabandykite prisiminti situacijas, kai jautėtės išsigandę.
 Aprašykite jas žemiau nurodytoje vietoje.



A large rectangular area with a light gray background and a white scalloped border at the top, resembling a piece of paper with punch holes. It contains ten horizontal dotted lines for writing.



FIZINIAI SIMPTOMAI

Kai jaučiame baimę, kūnas išskiria hormonus. Tai yra organizmo sukurtos medžiagos, kurios veikia mūsų elgesį ar nuotaiką. Jos įjungia režimą „kovok arba bėk“, paruošdamos arba kovoti su iškilusiu pavojumi, arba bėgti nuo grėsmės (net jeigu ji nėra reali!). Šie hormonai gali sukelti pokyčius mūsų kūnuose.

Jie gali būti tokie:

- Stingulys. Būsena, kai negali pajudėti.
- Pykinimas ar keistas jausmas pilve.
- Raumenų įtampa. Pradedą skaudėti rankas ir kojas.
- Kojų ar viso kūno drebėjimas.
- Prakitavimas, nors nėra karšta ir nieko fiziškai sunkaus nedarome.
- Karščio ir šalčio bangos.
- Jausmas, lyg gerklėje kažkas būtų įstrigę.

Ar esate patyrę kurį nors iš šių simptomų, kai jautėtės išsigandę? Apibrėžkite tuos simptomus, kuriuos prisimenate. Nesijaudinkite, jei dabar niekas nešauna į galvą, – galbūt kitą kartą pajutę baimę, atkreipsite į juos dėmesį.

Pastebėję kurį nors iš šių kūno pokyčių, galime sutrikti, ypač kai esame su kitais žmonėmis. Tačiau noriu jus patikinti, kad visos šios reakcijos yra *visiškai normalios*.