

**James Borg**

# minties galia

**Pakeiskite  
mąstymą,  
pakeisite  
gyvenimą**

**James Borg**

# minties galia

**Pakeiskite  
mąstymą,  
pakeisite  
gyvenimą**

Iš anglų kalbos vertė  
*Teresa Aidukienė*

# Turinys

<b>Padėka</b>	<b>9</b>
<b>Įžanga</b>	<b>11</b>
<b>1 dalis. Svarbiausia yra mintys</b>	
<b>1. Esate savo minčių produktas</b>	<b>19</b>
<b>2. Iškreipto mąstymo galia</b>	<b>51</b>
<b>3. Minčių valdymas</b>	<b>87</b>
<b>2 dalis. „Kankinamas protas“</b>	
<b>4. Stresinė mąstysena</b>	<b>121</b>
<b>5. Nerimas</b>	<b>165</b>
<b>6. Pyktis</b>	<b>187</b>
<b>3 dalis. „Būtasis“, „esamasis“ ir „būsimasis“ protas</b>	
<b>7. Atmintis ir smegenys</b>	<b>209</b>
<b>8. Nugalėtojas pasiima viską</b>	<b>247</b>
<b>9. Gyvenimas yra nuostabus</b>	<b>267</b>
<b>Baigiamoji išvada: menas mąstyti</b>	<b>283</b>
<b>Priedas. Atsakymai į „Proto mankštos“ klausimus</b>	<b>286</b>

## Esate savo minčių produktas

Ar žinote, kad kasdien mūsų galvose vidutiniškai kyla nuo 60 iki 80 tūkstančių minčių? Stulbinamas skaičius, ar ne? Būtent todėl jų kokybė lemia savijautą ir elgesį.

Tas vidinis dialogas, nuolat vykstantis galvoje, ir yra tikrasis biografijos autorius. Nes mąstymas gali vesti į sėkmę arba priešingai. Taigi, norėdami pakeisti savo gyvenimą, turite padaryti vieną dalyką – pakeisti savo *mąstymą*.

Ar jūs valdote savo protą, ar jis valdo jus? Jei pripažinsite ir įsisąmoninsite, kad *jūs* pats laikote vadeles, viskas taps įmanoma.

Kasdienę žmogaus savijautą lemia išskirtinai jo mintys. Gyvenime yra vienintelis pasirinkimas – siekti nugalėti arba susitaikyti su pralaimėjimu. Kito kelio nėra. Gyvenimas – kova, ir kiekvienas iš mūsų, šiaip ar taip, esame į ją įtraukiamas. Išgyvename nusivylimą, nerimą, frustraciją, finansines problemas, kalbas apie mūsų planetai gresiančią pražūtį, ką jau kalbėti apie būtinybę kaip nors tvarkytis su kita „gamtos nelaime“ – žmogiškosiomis būtybėmis.

Nors žmogui būdinga kaltinti aplinkinius arba tiesiog savo lemtį dėl *patiriamo* pykčio, streso, liūdesio, nepasitenkinimo, nerimo ar dar ko nors, iš tiesų tik *mintys* diktuoja tam tikrus jausmus ir lemia elgesį.

Argi netampame savo minčių apie skurdą, skausmą, problemas, meilę, gerumą, viltis produktu? Mūsų atsakymas į šį klausimą daugiausia ir lems, kaip jausimės.

Kaip susidorojame su kasdienėmis problemomis ir kiek rūpesčių jos mums kelia, tiesiogiai priklauso nuo to, ką apie jas galvojame ir

kaip jas vertiname. Kitaip sakant, per kokį filtrą iš tiesų žvelgiame į pasaulį.

Paprastai kalbant, jeigu negalime pakeisti aplinkinių žmonių ar tam tikrų savo gyvenimo aplinkybių, bent jau gebame pakeisti tai, kas priklauso nuo mūsų – pasinaudoję *proto galia* pakeisti *mąstymo būdą*; jį pakeitus pakis ir mūsų nuostata žmonių ar aplinkybių atžvilgiu.

Tokia galinga yra ši neįvertinta, nors gilią senovę siekianti metodika. Amžių būvyje filosofai ir didieji mąstytojai ne kartą jau buvo nutraukę paslapties skraistę nuo šio reiškinio. Dabarties laikais – vos prieš penkiasdešimt metų – klinikinis psichologas Albertas Ellisas atkreipė dėmesį į tai, kaip svarbu nesveiką negatyvų mąstymą keisti remiantis jo siūlomą racionalaus emocinio elgesio terapijos (REET) metodu. Ir mano paties socialinės ir kognityviosios psichologijos sričių tyrimai tapo daug įdomesni, nes buvo nagrinėjama Elliso pasiūlyta metodika, padėjusi pagrindus šiuo metu plačiai ir sėkmingai taikomai kognityviajai elgesio terapijai (KET).

Mums pasisėkė – nuo paskutinio praėjusio amžiaus dešimtmečio kur kas daugiau sužinojome apie žmogaus smegenis. Žinome, kad neuronų (smegenų ląstelių) jungčių skaičiaus didėjimas lemia smegenų masės augimą. Žinome, kad kuo aktyvesnė smegenų veikla, kuo dažniau joms duodame darbo – „testuojame“ jas, tuo stipresnės tampa ne tik jau susiformavusios neuronų jungtys, bet ir randasi naujų. Šie svarbūs atradimai iš esmės pakeitė supratimą apie **paprasto mąstymo akto poveikį smegenims**. Tikriausiai yra tekę girdėti sąvoką „paslankumas“, kai kalbama apie mūsų patirties įtaką smegenų formavimuisi.

Taigi, ar yra kas nors svarbiau už mūsų pačių mintis? Mąstymas yra susijęs su kiekvienu mūsų atliekamu veiksmu, tai procesas, kuriame dalyvaujame kiekvieną savo gyvenimo akimirką. Tačiau dauguma iš mūsų tai priima kaip savaime suprantamą dalyką. Protas nuolat veikia, bet daugumai žmonių nė į galvą nešauna mintis (!) pagalvoti

apie savo mąstymo procesą. Nors akivaizdu, kad svarbesnės apmąstymų temos nei ši nėra – tai visos mūsų veiklos šerdis.

Tik pagalvokime apie tai. Apsidairykime. Viskas, ką matome, kiekieno galvoje gimė minties pavidalu. Štai tos kėdės dizainas, šios knygos viršelis, ano žadintuvo mechanizmas, nešiojamasis kompiuteris, suteikiantis galimybę dirbti net ne darbovietėje ar namuose. Pasirauskime giliau, prisiminkime šių daiktų „protėvius“: kompiuterį (jis pagimdė minėtą nešiojamąjį), išrastą komunikacijos priemonę telefoną: laikant, kad fiksuotasis ryšys yra savaimė suprantamas, mintis, jog reikia mobiliesnės priemonės, buvo akstinas ją sukurti. Na, o kaip atsirado televizija? Juk tai produktas visos virtinės minčių apie stebuklingo katodinių spindulių vamzdelio tobulinimą, kol jis tapo plokščiuoju ekranu. O lėktuvas, be vargo kylantis į dešimties kilometrų aukštį...

Manau, kad pirmiausia buvo mintis. Kiekvienas žmonijos siekis, svarbiausi jos atradimai – medicinos, mitybos, inžinerijos, architektūros ir verslo sričių atradimai – viskas prasidėjo nuo minties kiekieno galvoje.

Maža to, visi tie, kurie apie tai mąstė, sąmoningai pasirinko viziją, o ne gerokai paprastesnį kelią, t. y. tokias mintis: „šito niekad nebus“, „juokinga mintis“, „netikiu, kad...“, „gerai ir taip, kaip yra“, „visi mane išjuoks“, „neįmanoma šito padaryti.“ Arba mums įprastas: „Ne man tokie dalykai...“ Ir taip toliau, ir panašiai.

**Kaip jau minėjau, protas gali mus vesti nuostabiausių dalykų link arba nuolat stabdyti.**

## **Valdykite savo protą arba jis valdys jus**

Taigi esame savo minčių produktas. Kas sekundę, kas minutę sau mintyse komentuojame situaciją, ir šito komentaro turinys veda prie *veiksmo* arba *ketinimo*, taip pat ir prie tam tikro *pojūčio*.