

ROXIE NAFOUSI
MANIFESTAVIMAS. NERKITE GILIAU

AUDIOKNYGOS PRIEDAS

Visos teisės saugomos

1 ŽINGSNIS:

Susikurkite aiškią viziją

Nebijokite būti unikalūs ir gyventi taip, kaip norite.

 PRATIMAS

Kada jautėtės labiausiai patenkintas, visiškai realizavęs save ir atsipalaidavęs?

Ką veikėte, kai taip jautėtės, kokie žmonės tada buvo šalia?

.....

O dabar, pasinaudodamas atsakymais kaip orientyru, atsakykite į dar du klausimus:

1. Kokių užuominų į tai, ką norite susimanifestuoti, jums teikia šis prisiminimas iš praeities?

.....

2. Ar jūsų gyvenime yra kas nors, kas trukdo dažniau jaustis patenkintam, visiškai realizavusiam save ir atsipalaidavusiam?

.....

KAIP NORĖTUMĖTE JAUSTIS?

PRATIMAS

Į kiekvienai gyvenimo sričiai skirtą skiltį įrašykite bet kokius žodžius ar frazes, apibūdinančius tai, kaip jūs labiausiai norėtumėte jaustis toje konkrečioje srityje. Pavyzdžiui: linksmas / atsipalaidavęs / saugus / patenkintas / pasitikintis savimi / stiprus / gerbiamas / vertinamas / kupinas džiugaus jaudulio / įkvėptas / organizuotas / nestokojantis iššūkių / stimuliuojamas.

MEILĖ IR TARPASMENINIAI SANTYKIAI	NAMAI / KASDIENYBĖ
KARJERA / DARBAS	PATIRTYS / LAISVALAIKIS

VIZIJŲ LENTOS KŪRIMAS

1. Paruoškite aplinką.

Užsidekite žvakių, įjunkite atsipalaiduoti skatinančią muziką ir susikurkite ramią, meditacinę aplinką. Tegu vizijų lentos kūrimas būna šventas vyksmas, kuriuo džiaugsitės ir mėgausitės.

2. Pasirinkite būdą.

Paimkite didelį plono kartono ar popieriaus lapą ir pasirinkite, kas jums priimtinau: savo tikslus užsirašyti skirtingų spalvų rašikliais (papunkčiui arba kaip laisvos formos tekstą) ar pavaizduoti juos per paveikslėlius (juos galite nupiešti arba iš žurnalų ar laikraščių iškirti paveikslėlius ar žodžius, atspindinčius tai, ką norite pritraukti į savo gyvenimą).

Pasirinkite tai, kas jums labiausiai prie širdies, – ir nepamirškite mėgautis šiuo vyksmu.

3. Pasirinkite laiką.

Lapo viršuje užrašykite datą, iki kurios norite būti susimanifestavęs tai, kas yra jūsų vizijų lentoje.

Galite rinktis manifestuoti šešis mėnesius, vienus ar net penkerius metus. Aš asmeniškai esu susikūrusi po lentą kiekvienam minėtam laiko tarpui.

Kartais pastebiu, kad žmonėms nėra paprasta žinoti ir vizualizuoti, kaip jų gyvenimas turėtų atrodyti po metų, bet daug lengviau – kaip norėtų gyventi po penkerių, arba atvirkščiai. Tad jei nelabai sekasi, atminkite: trukmę visada galite rinktis.

4. Pasiruoškite pildyti vizijų lentą.

Prieš pradėdamas pildyti vizijų lentą, jau turite būti nusprendęs, koks bus jūsų ateities „aš“. Akimirka stabtelėkite, keletą kartų giliai įkvėpkite ir įsivaizduokite save, koks būsite nuo šio momento praėjus šešiams mėnesiams, vieniems ar penkeriems metams. Užduokite sau šiuos klausimus ir mintyse kurkitės aiškų ir ryškų vaizdinį:

- Kaip jaučiuosi?
- Kokie mano santykiai su kitais?
- Kokiuose namuose gyvenu?
- Kokia mano profesija?
- Kuo labiausiai didžiuojuosi?
- Ką savo gyvenime noriu pakeisti?
- Ko keisti nenoriu?

Atsakydamas į klausimus visiškai laisvai išdėstykite savo svajones, troškimus ir norus. Neleiskite baimei riboti jūsų vaizduotės; nukreipkite savo mintis tiesiai į tą žmogų, kuriuo norite būti. Leiskite, pasitelkdamas šią vizualizaciją, savojo ateities „aš“ vaizdiniui virsti tikrove.

5. Suskirstykite savo gyvenimą į kategorijas*.

Suskirstykite savo vizijų lentą į šešias kategorijas:

- asmeninis tobulėjimas (pvz., jūsų asmeninis augimas / tai, kaip norėtumėte jaustis);
- meilė ir romantiniai santykiai;
- karjera;
- draugai ir šeima;
- gyvenamoji vieta / namai;
- pomėgiai / laisvalaikis.

6. Modeliuokite savo gyvenimą.

Kiekvienai kategorijai priskirkite objektus, kuriuos norite susimanifestuoti. Jei pasirinkote juos (pavyzdžiui, svajonių namą) vaizduoti ne per tekstą, o per iškirptus paveikslėlius, tuomet juos priklijuokite prie savo vizijų lentos.

Aš vizijų lentoje užrašyčiau bent po tris kiekvienos kategorijos objektus; jų galite surašyti kiek tik norite!

7. Lentą kur nors paslėpkite.

Susikurtą vizijų lentą paslėpkite saugioje vietoje ir nusistatykite priminimą ją pasiimti, kai ateis ta diena, kurią užrašėte lentos viršuje.

* Šis žingsnis neprivalomas. Man asmeniškai labai patinka viską suskirstyti į kategorijas, nes tada galiu išsiaiškinti, ko noriu visose savo gyvenimo srityse, užuot telkūsis tik į vieną sritį.

2 ŽINGSNIS:

Šalin baimes ir abejones

DIENORAŠČIO RAŠYMAS

Dienoraščio rašymas yra neįtikėtinai veiksminga saviugdos priemonė, galinti praversti ir gydantis sielos žaizdas, *ir* manifestuojant. Leidžiant sau laisvai rašyti, atsiranda galimybė išnarplioti, apdoroti ir aiškiau suprasti savo mintis, jausmus ir emocijas. Be to, savo minčių užrašymas iškart išlaisvina, kadangi tuo momentu, kai suguldote jas popieriui, jūs pakeičiate jų skleidžiamų virpesių dažnius bei jų daromą įtaką jums ir tokiu būdu jas *paleidžiate*.

PRATIMAS

Pirmiausia pagalvokite apie kokį nors įvykį, kuris jumoje sukėlė žemų dažnių virpesius skleidžiančias emocijas, tokias kaip liūdesys, baimė, apmaudas ar pyktis.

1. Detaliai aprašykite negatyvių emocijų sukėlėją, *kaip dėl jo pasijutote ir kokias emocijas jis jumoje sužadino*. Pavyzdžiui: kalbėjausi su savo antrąja puse, ir jis ar ji pasakė pastabą, kurią išgirdus man pasirodė, kad esu atstumiamas; aš labai nuliūdau, įsižeidžiau ir supykau.

.....

2. Aprašykite kitas patirtis ar prisiminimus, privertusius taip pasijusti.

.....

3. Aprašykite, kaip kitaip, tinkamiau, galėjote interpretuoti negatyvių emocijų sukėlėją ar į jį reaguoti.

.....

„VIDINIO VAIKO“ MEDITACIJA

PRATIMAS

1. Koks buvo šis prisiminimas?

.....

2. Kaip tada jautėsi jaunesnis jūsų „aš“?

.....

3. Ką gero ir malonaus jūs jam pasakėte?

.....

MANO PRAEITIS NELEMIA MANO ATEITIES

PRATIMAS

Atsakykite į šiuos klausimus, kurie padės nustatyti, kaip jūsų praeitis trukdo jums manifestuoti:

1. Kas yra tai, ką šiuo metu norite sumanifestuoti? Pavyzdžiui, normalūs, meilės kupini santykiai.

.....

2. Koks praeties įvykis verčia abejoti, kad jums pavyks? Pavyzdžiui, buvęs partneris po skyrybų su manimi labai greitai susirado kitą.

.....

3. Kokią baimę jūmyse kursto šis praeties įvykis? Pavyzdžiui, bijau, kad skyręs daug laiko ir pastangų kitam žmogui, vėl būsiu pamestas ir įskaudintas.

.....

Atsakę į klausimus, apmąstykite ir įsikalkite į galvą kai ką itin svarbaus:

TAI, KAS ESATE DABAR, NĖRA TAI, KAS BUVOTE TADA. JŪS NUO TO LAIKO PASIKEITĖTE, PAAUGOTE, PATOBULĖJOTE. JŪS KEIČIATĖS KIEKVIENĄ DIENĄ. DABAR JŪS PSICHOLOGIŠKAI ATSPARESNIS, NUOVOKESNIS, LABIAU MYLINTIS SAVE IR, ŽINODAMAS APIE MANIFESTAVIMO GALIĄ, GALITE RINKTIS, KAIP JUMS TOLIAU GYVENTI. PASITIKĖKITE SAVIMI.

Perskaitę ir įsiminę šiuos žodžius, tęskite pratimą ir atsakykite į toliau pateiktus klausimus:

4. Kaip nuo to laiko paaugau ir ko išmokau?

.....

5. Kadangi noriu kitokios baigties, ką galėčiau daryti kitaip?

.....

BLOGIAUSIAS ĮMANOMAS SCENARIJUS

PRATIMAS

Kai jus vėl apims stresas, nerimas ar jaudinimasis, atsakykite į šiuos klausimus, padėsiančius jums pasinaudoti blogiausio įmanomo scenarijaus praktika:

1. Kas atsitiko, kad sunerimote?

.....

2. Koks yra blogiausias įmanomas šios situacijos scenarijus?

.....

3. Ar tokia įvykių baigtis tikėtina?

.....

4. Ką darytumėte, jei šis scenarijus išsipildytų?

.....

UGDYKITĖS IR PRAKTIKUOKITE MEILĘ SAU

PRATIMAS

1. Kuriose savo gyvenimo srityse šiuo metu siekiu kitų patvirtinimo?

.....

2. Kokius jausmus man kelia šis patvirtinimas (pavyzdžiui, jaučiuosi mylimas / vertingas / mėgstamas)?

.....

3. Kaip galėčiau pats suteikti sau patvirtinimą?

.....

POREIKIS BŪTI MĖGSTAMAM

PRATIMAS

Sudarykite sąrašą mažiausiai dvidešimties jūsų savybių, kurios jums patinka; tai gali būti ypatybės, išvaizda, keistenybės, charakterio bruožai, polinkiai, hobiai.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

- 13
14
15
16
17
18
19
20

NEBŪKITE SAU TOKS GRIEŽTAS

PRATIMAS

1. Esu sau per griežtas šiose gyvenimo srityse:

.....

2. Žodžiai, kuriais reiškiu atjautą sau:

.....

PAAUKŠTINKITE SAVO SKLEIDŽIAMŲ VIRPESIŲ DAŽNIUS PER DVI MINUTES

Užbaikite šiuos sakinius:

1. Esu toks dėkingas, kad
2. Taip didžiuojuosi
3. Man teikia įkvėpimo
4. Laukiu nesulaukiu, kada
5. Man tikrai patinka

3 ŽINGSNIS:

Priderinkite savo elgesį

PRATIMAS

Dabar atsakykite į šiuos klausimus, lyg jau būtumėte stipriausias jūsų „aš“; atsakymą į kiekvieną klausimą rašykite esamuoju laiku.

1. Kokia jūsų *nuomonė* apie save? Kas jums labiausiai patinka žmoguje, kuriuo tapote? Kokie tie geri žodžiai, kuriuos sakote sau?

.....

2. Kaip rūpinatės savo siela ir kūnu? Kaip atrodo jūsų kasdienė rutina, kokių sveikų įpročių esate įsipareigojęs laikytis kasdien?

.....

3. Kaip *jaučiatės* dėl santykių su svarbiausiais žmonėmis, esančiais jūsų gyvenime? Kaip išsakote savo poreikius tiems žmonėms ir kaip pats reaguojate į jų poreikius?

.....

4. Kokios yra ribos, kurias esate nustatęs ir kurių laikotės? Pavyzdžiui, kokio kitų elgesio netoleruojate, kokias ribas esate nustatęs, kad palaikytumėte savo darbo ir asmeninio gyvenimo pusiausvyrą?

.....

5. Kaip realizuojate save darbinėje veikloje? Kokios jūsų savybės ir elgesys padeda jums pasiekti geriausių, kokie tik įmanomi, darbinių rezultatų?

.....

6. Kaip tvarkotės su sunkumais / kliūtimis ir stresu? Ar tam pasitelkiate kokių nors konkrečių priemonių?

.....

7. Kaip jaučiatės ir elgiatės socialinėse situacijose? Ar bendraudamas su žmonėmis nestokojate pasitikėjimo savimi?

.....

8. Ar jums nesunku pasakyti, kaip jaučiatės / ko norite, ir tarti „ne“ tam, kas jums nebenaudinga?

.....

9. Kokio elgesio / modelių / įpročių *atsisakėte*, nes suvokėte, kad jie nesiderina su geriausiu jūsų „aš“?

.....

10. Ar skiriate laiko poilsiui / pramogoms / nuotykiams?

.....

Užrašykite dešimt pakeitimų, kuriuos jau dabar galite atlikti, kad jūsų elgesys imtų derėti prie jūsų ateities „aš“, ką tik apibūdinto per atsakymus į klausimus:

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Įsipareigojimo raštas

Įsipareigoju atlikti dešimt anksčiau surašytų pakeitimų, nes suprantu, jog tam, kad įvyktų pokytis, aš pats turiu būti pokyčiu. Įsipareigoju, nes esu vertas ir nusipelnęs prikelti gyvenimui pačią stipriausią, kokia tik egzistuoja, savo versiją.

Parašas

Data

IŠSILAISVINTI IŠ SAVĖS PATIES

P R A T I M A S

Apmąstykite visas savo asmenybės, elgsenos ir gyvenimo dalis, kuriose šiuo metu esate įstrigęs. Mes negalime pakilti į aukštesnį lygį, kol esame įklimpę tuose dalykuose, kurie mus varžo. Būkite kuo sąžiningesnis ir atviresnis sau, atsakydamas į šiuos klausimus:

1. Kokie jūsų elgesio modeliai jus varžo?

.....

2. Kokie jūsų tarpasmeniniai santykiai nebesiderina su geriausiu jūsų „aš“?

.....

3. Kokių turite etikečių / įsitikinimų, kurie nebesiderina su jūsų ateities „aš“?

.....

4. Ar jūsų gyvenime yra dar kažkas, kas atspindi senąją jūsų versiją ir nebesiderina su tuo, kuo jūs norite būti?

.....

IŠEITI IŠ SAVO KONFORTO ZONOS

PRATIMAS

Septynių dienų iššūkis

Noriu, kad mestumėte sau iššūkį – kasdien padarytumėte bent vieną dalyką, kuris priverstų jus išeiti iš savo komforto zonos. Tai gali būti bet kas, svarbiausia, padaryti ką nors, kas jums sukeltų diskomfortą, per kurį atsidurtumėte arčiau geriausio savo „aš“. Visą savaitę užrašinėkite, ką padarėte ir kaip pasijutote tai padaręs.

1 diena

1. Kaip išėjote iš savo komforto zonos?

.....

2. Kaip dėl to pasijutote?

.....

2 diena

1. Kaip išėjote iš savo komforto zonos?

.....

2. Kaip dėl to pasijutote?

.....

3 diena

1. Kaip išėjote iš savo komforto zonos?

.....

2. Kaip dėl to pasijutote?

.....

4 diena

1. Kaip išejote iš savo komforto zonos?

.....

2. Kaip dėl to pasijutote?

.....

5 diena

1. Kaip išejote iš savo komforto zonos?

.....

2. Kaip dėl to pasijutote?

.....

6 diena

1. Kaip išejote iš savo komforto zonos?

.....

2. Kaip dėl to pasijutote?

.....

7 diena

1. Kaip išejote iš savo komforto zonos?

.....

2. Kaip dėl to pasijutote?

.....

PASITEISINIMAI, PASITEISINIMAI

PRATIMAS

Atsakykite į žemiau esančius klausimus, kurie jums padės pripažinti ir suvokti savo pasiteisinimus bei jiems pasipriešinti.

Kokie yra jūsų pasiteisinimai?

.....

Kaip jie jus varžo?

.....

Kokios baimės ar abejonės juos lemia?

.....

Jei nuspręstumėte pasipriešinti šioms baimėms ir abejonėms, kaip tai padarytumėte?

.....

Kodėl tai padaryti jums būtų naudinga?

.....

JŪS JAU ESATE PASIRENGĘS

PRATIMAS

*Atsikąskite daugiau nei pajėgiate sukramtyti...
ir tada kramtykite.*

JOE DE SENA



P R A T I M A S

Veiksmų ėmimosi iššūkis septynioms dienoms

Ateinančias septynias dienas nepraleiskite pro akis progų imtis veiksmų arba *pagalvoti, o tada daryti*. Aprašykite šiuos atvejus ir kaip jautėtės po to, kai ėmėtės veiksmų ir padarėte, ką reikia.

1 diena

Veiksmai:

.....

Kaip jaučiausi prieš jų imdamasis?

.....

Kaip jaučiausi po to, kai jų ėmiausi?

.....

2 diena

Veiksmai:

.....

Kaip jaučiausi prieš jų imdamasis?

.....

Kaip jaučiausi po to, kai jų ėmiausi?

.....

3 diena

Veiksmai:

.....

Kaip jaučiausi prieš jų imdamasis?

.....

Kaip jaučiausi po to, kai jų ėmiausi?

.....

4 diena

Veiksmi:

.....

Kaip jaučiausi prieš jų imdamasis?

.....

Kaip jaučiausi po to, kai jų ėmiausi?

.....

5 diena

Veiksmi:

.....

Kaip jaučiausi prieš jų imdamasis?

.....

Kaip jaučiausi po to, kai jų ėmiausi?

.....

6 diena

Veiksmi:

.....

Kaip jaučiausi prieš jų imdamasis?

.....

Kaip jaučiausi po to, kai jų ėmiausi?

.....

7 diena

Veiksmi:

.....

Kaip jaučiausi prieš jų imdamasis?

.....

Kaip jaučiausi po to, kai jų ėmiausi?

.....

4 ŽINGSNIS:

Įveikite visatos siunčiamus išbandymus

LIAUKITĖS TENKINTIS PRASTESNIAIS VARIANTAIS

KADA TENKINAUSI / TENKINUOSI PRASTESNIU VARIANTU?	KODĖL TENKINAUSI / TENKINUOSI PRASTESNIU VARIANTU?

KITAIP APIBRĖŽTI SUNKUMUS

PRATIMAS

1. Patirta nesėkmė:

.....

Kaip ji man išėjo į naudą?

.....

2. Patirta nesėkmė:

.....

Kaip ji man išėjo į naudą?

.....

3. Patirta nesėkmė:

.....

Kaip ji man išėjo į naudą?

.....

4. Patirta nesėkmė:

.....

Kaip ji man išėjo į naudą?

.....

5. Patirta nesėkmė:

.....

Kaip ji man išėjo į naudą

.....

SAUGOKITE SAVO ENERGIJĄ

 PRATIMAS

ENERGIJOS TEIKĖJAI	ENERGIJOS EIKVOTOJAI
PENKIOS MANO NUSTATYTOS RIBOS	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

5 ŽINGSNIS:

Persiimkite dėkingumu (be išlygų)

DIDŽIUOJUOSI TUO, KAIP TOLI JAU ESU NUĖJĘS

PRATIMAS

Sukūriau pratimą, padėsiantį jums išsiaiškinti ir apmąstyti, kaip toli jau esate nuėjęs, ir įvertinti save. Šį pratimą atlikite neskubėdamas – užsidekite žvakių, pasileiskite meditacinę muziką ir pasistenkite kuo išsamiau atsakyti į pateiktus klausimus.

1. Kokias blogybes ar sunkumus, atvedusius jus ten, kur esate šiandien, esate įveikę?

.....

2. Kada iš sunkios situacijos esate paėmęs viską, ką galėjote?

.....

3. Kada esate tiesiog išstūmęs save iš savo komforto zonos? Kada labiausiai didžiavotės savimi?

.....

4. Kada leidote sau būti nuoširdžiam / atviram kitiems?

.....

5. Kokie yra vieni laimingiausių jūsų prisiminimų?

.....

6. Už ką šiuo metu esate sau dėkingas, kad tai pasiekėte?

.....

VERTINKITE PAPRASTUS DALYKUS

PRATIMAS

1 diena

1.
2.
3.

2 diena

1.
2.
3.

3 diena

1.
2.
3.

4 diena

1.
2.
3.

5 diena

1.
2.
3.

6 diena

1.
2.
3.

7 diena

1.
2.
3.

6 ŽINGSNIS:

Pavydą paverskite įkvėpimu

PRATIMAS

1. Kam pavydite?

.....

2. Kada esate išliejęs pavydą smerkdamas ar kritikuodamas kitus?

.....

3. Kokios kitos emocijos lydi jūsų jaučiamą pavydą?

.....

4. Kokia ta žaizda, kuri yra jūsų pavydo šaltinis?

.....

5. Ką ši žaizda jums atskleidžia apie jus?

.....

6. Kaip galėtumėte atjausti save dėl šios žaizdos?

.....

7. Kokiomis praktinėmis priemonėmis galėtumėte užgydyti pavydą?

.....

Sudarykite sąrašą visų žmonių, kurie jus įkvepia, ir nurodykite, kodėl įkvepia. Po to **nurodykite tas jų savybes, kurias pats norėtumėte ugdyti**. Žmonių turėtų būti mažiausiai penki:

1

2

3

4

5

7 ŽINGSNIS:

Pasitikėkite visata

PRATIMAS

Atvejai iš mano gyvenimo, kai manifestavau pats to nežinodamas...

.....

**GYVENIMAS YRA NUOSTABUS,
IR JŪS TURITE GALIOS PADARYTI JĮ TOKĮ.**