

Aleksandras
SVIJAŠAS

IŠMINTINGAS PASAULIS

Kaip išvengti bereikalingų rūpesčių

NAUJAS
autoriaus papildytas
ir pataisytas leidimas



Turinys

Ižanga	9
I DALIS. Pašalinkime kliuvinius kelyje į tikslą	17
1. Kas trukdo kelyje į tikslą	19
2. Liaukitės ieškoti nemalonumų	24
3. Pasąmoningų programų šalinimas	33
4. Dvasinis auklėjimas	51
5. Gyvenimo pamokos	53
6. Tokios svarbios iliuzijos	71
7. Iš kur atsiranda idealizacijos	92
8. Kaip pažinti savo idealizacijas	100
9. Savidiagnostika: kiek sukaupta neigiamų išgyvenimų	111
10. Dvasinio auklėjimo būdai	118
11. Sąmoningas išgyvenimų atsisakymas	126
12. Pozityvus užsiprogramavimas	129
13. Puolame idealizacijas	134
14. Pasijuokime iš savo išgyvenimų	137
15. Keičiame standartus	144
16. Aplenkime įvykius	149
17. Susidraugaukime su neigiamomis emocijomis	156
18. Keiskime standartines reakcijas	160
19. Mėgaukimės išgyvenimais	165
20. Šalin negatyvias emocijas!	168
21. Apie tai, kas nesuprantama	177
22. Kaip mes trukdome patys sau: pagrindinės idėjos	182

II DALIS. Formuojame gyvenimo įvykius	187
1. Gyvenimo pozicijos pasirinkimas	190
2. Gyvenimas yra žaidimas	191
3. Gyvenimas yra didelis mechanizmas	197
4. Gyvenimas yra pamoka	201
5. Gyvenimas yra tai, ko aš noriu	204
6. Įvykių formavimo metodika	207
7. Ko mes norime?	237
8. Bendraujame su pasauliu	250
9. Aiškiai formuluojame tikslus	267
10. Užsakyti vykdymo mechanizmo ypatumai	282
11. Tiksliname tolimus siekius	291
12. Praneškite Gyvenimui apie savo pasirinkimą	300
13. Planuojame tikslo siekimo etapus	308
14. Tobulėjame	315
15. Atpalaiduojame kūno raumenis	316
16. Sustabdysime minčių srautą	322
17. Kaupiame energinius išteklius	335
18. Ugdomės reikiamas savybes	340
19. Vėl apie liūdnius dalykus, arba kodėl neišsipildo troškimai tų, kurie šypsosi	348
20. Saugumo technika formuojant įvykius	358
21. Kai kurios tipiškios klaidos	368
22. Formuojame įvykius: pagrindinės idėjos	372
III DALIS. Kas gali būti svarbiau už meilę, šeimą ir vaikus?	377
1. Vienatvės priežastys	378
2. Neigiamas nuostatas keičiame teigiamomis	387
3. Tipiški auklėjimo procesai šeimoje	394
4. Kaip auklėja vaikai	412
5. Kontroliuokime savo gyvuliškąją prigimtį	418
6. Užsisakykite mylimąjį	428
IV DALIS. Darbas, pinigai ir kitos materialios vertybės	439
1. Nebekuriame skurdo	441
2. Kuriame vidinę turtingumo nuostatą	453

3. Tipiški auklėjimo procesai finansų srityje	462
4. Tipiški auklėjimo procesai darbe	471
5. Tipiški vairuotojų auklėjimo būdai	483
6. Apsirūpiname materialiai	488
V DALIS. Sveikata – tai tikrovė, kurią mes kuriame patys	497
1. Mūsų ligų ištakos	499
2. Nebeužsisakykime ligų	507
3. Vaduojamės iš negatyvių programų	517
4. Auklėjimo procesai sveikatos srityje	525
5. Susiformuojame norimą sveikatą	529
6. Pasitarkite su pašmone	534
Pabaigos žodis	539
Priedas	543

Įžanga

*Stebuklų metas baigėsi, ir ateina laikas ieškoti priežasčių,
kodėl ir kas vyksta pasaulyje.*

– ŠEKSPYRAS

Gerbiamieji skaitytojai, jūs turite rankose naują knygą. Kodėl būtent šią? Galbūt pasirinkote ją netyčia ar jums padarė įspūdį jos pavadinimas? O galbūt jūs jau esate pažįstami su kitais mano darbais, ir jie paliko pėdsaką jūsų širdyje?

Kad ir kaip būtų, džiaugiamės, jog galime susitikti su jumis, ir tikimės, kad jums pakaks kantrybės perskaityti knygą iki galo ir praktiškai **pritaikyti joje išdėstytas idėjas bei rekomendacijas.**

Esame įsitikinę, kad tai jums bus naudinga.

• Apie ką mūsų knyga

Leiskite į šį klausimą atsakyti iš karto, kad jūs galėtumėte nuspręsti, ar verta skaityti tokį didelį kūrinį – o gal tai tebus laiko gaišimas?

Žmogui būdinga siekti tikslų. Sėkminga karjera, gerovė, meilė, šeima, vaikai, išsilavinimas, poilsis, kūryba, – tai toli gražu ne visas mūsų poreikių sąrašas. Žinoma, mes norime, kad viskas klotųsi sklandžiai.

Deja, dauguma mūsų gyvena rūpesčių ir neigiamų išgyvenimų kupiname pasaulyje. Kodėl taip yra?

Ar galima padaryti taip, kad problemos lengvai ir greitai išnyktų, kad tikslų link judėtume greitai ir lengvai ir kad gyvenimas teiktų vien malonumą? Kaip išmokti gyventi ramiai ir džiaugsmingai, kaip atsikratyti visai bereikalingų rūpesčių?

Jeigu šis ir kiti klausimai kirba jūsų galvoje, tai mūsų knyga skirta kaip tik jums.

• Ši knyga – pirmasis žingsnis į išmintingą pasaulį

Iš pradžių paaiškinsime, kas yra neprotingas, arba iracionalus, pasaulis.

Tai pasaulis, kuriame gyvena dauguma mūsų. Jame žmonės nepatenkinti gyvenimu ir vieni kitais. Jie nuolat skuba ir dažnai net patys nesuvokia kur. Jie visą laiką ko nors nori, tačiau dauguma jų norų niekada neišsipildo.

Mūsų knyga padės jums išsiveržti iš iracionalaus pasaulio ir įžengti į **išmintingą pasaulį. Tai pasaulis, kuriame jūs galėsite daryti sąmoningus sprendimus, kadangi žinosite įvairių gyvenimo įvykių priežastis bei savo poelgių pasekmes.**

Jeigu jums nepasiseks, jūs žinosite, dėl kokios priežasties tai įvyko. Jeigu jums gims troškimas, jūs žinosite, kaip jo siekti.

BŪSITE SAVO GYVENIMO ŠEIMININKAI.

Nejaugi visa tai įmanoma? Taip. Mes sakome, kad taip gyventi gali praktiškai kiekvienas. Na, bent jau tie, kurie nepatingės perskaityti šią knygą iki galo.

• Pagrindinės idėjos

Visa ši knyga remiasi keliomis pagrindinėmis idėjomis.

Galima sakyti, tai yra pažiūrų sistema, teigianti štai ką:

- *Kiekvienas žmogus gimdamas gauna teisę būti laimingas.*
- *Kiekvienas žmogus gali ugdytis dvasiškai.*
- *Kiekvienas žmogus gali pats kurti savo gyvenimą, jo galimybės neribotos ir tuo reikia džiaugtis.*
- *Visas savo problemas kuriamės tik mes patys.*
- *Kiekvienas žmogus gali pakeisti savo gyvenimo situaciją ir padaryti ją geresnę, jis tik turi suprasti, kokių būdu susikūrė savo problemas.*
- *Sąmonė ir pasąmonė per mintis lemia mūsų poelgius, o poelgiai formuoja mūsų būtį, tad jei ja mes nepatenkinti, turime keisti minčių turinį – keisis mintys, keisis poelgiai, keisis mūsų tikrovė.*

Štai iš esmės ir viskas. Visa kita – tik praktinės rekomendacijos, kaip siekti šio tikslo.

• Ši knyga yra judėjimo per gyvenimą taisyklės

Ši knyga jums bus tarsi taisyklių rinkinys. Tos taisyklės panašios į keilių eismo taisykles, tik čia judėsite ne keliais, o per gyvenimą. Knygoje rasite tuos nerašytus dėsnius, kuriems paklūsta visa jūsų būtis. Tai savotiški šviesoforai, ženklai ir rodyklės, kurių žmonės dažnai nepastebi arba pastebėti nenori. Šioje knygoje pasistengsime padaryti juos matomus ir suprantamus.

Jūsų reikalas, kaip pasinaudosite gauta informacija. Žmogus turi didelę pasirinkimo laisvę. Žinoma, galima ir nepaisyti raudono šviesoforo signalo. Galima pasukti į gatvę, kurios pradžioje kabo ženklas „važiuoti draudžiama“. Rizikuokite, jei jums taip patinka! Tačiau jeigu norite likti sveiki, privalote laikytis taisyklių. Be to, tada, siekdami savo tikslų, dar sulauksite ir paties Gyvenimo palaikymo. Skamba gražiai, ar ne?

• Kam ši knyga skirta

Išmintingo Gyvenimo technologijos skirtos toli gražu ne visiems. Kam jos gali praversti?

- *Tiems, kurie jau pavargo kovoti su Gyvenimu ir ginti savo idealus, tad jie dabar jau norėtų gyventi ramiau.*
- *Tiems, kurie yra pasirengę prisiimti atsakomybę už visus savo gyvenimo įvykius.*
- *Tiems, kurie nori tobulėti – ne tik skaityti „protingas“ knygas, bet ir negailėti pastangų.*
- *Tiems, kurie sugeba mąstyti, nes čia siūloma sistema reikalauja, kad žmogus pirma gerai pagalvotų, o paskui imtųsi veiksmų.*
- *Tiems, kurie sugeba vykdyti savo sprendimus.*

• Kam ši knyga neduos jokios naudos

Tam tikra žmonių kategorija šios knygos idėjomis pasinaudoti negalės. Kas jie?

- *Tie, kurie dėl savo nesėkmių visad kaltina kitus: žmoną, vyrą, tėvus, vaikus, vyriausybę, karmą, priešus, kerus ir taip toliau.*
- *Tie, kurie linkę pernelyg atsiduoti emocijoms: iš pradžių jie kelias valandas verkia, o paskui pradeda galvoti.*
- *Tie, kurie linkę paklusti instinktams, o ne protui.*

- *Tie, kurie jaučiasi menki ir laukia, kol koks nors „šviesulys“ jiems nurodys, kaip dera elgtis (daugeliui tokia pozicija atrodo priimtina ir jie jos mielai laikosi).*
- *Tie, kurių intelektas pernelyg žemas.*

• Su kuo nereikia painioti šios metodikos

„Išmintingo kelio“ metodika nėra dieviškasis apreiškimas, jos niekas mums nenuleido „iš aukščiau“. Tai visų pirma yra žmonijos sukauptų žinių sintezė ir tipišku mūsų daromų klaidų analizė.

Taip pat tai nėra koks nors religinis ar mistinis mokymas. Mes nekalbėsime apie Dievą, ritualus ar kokius kitus religinio gyvenimo atributus.

Ši knyga nėra karmos teorija, kuri buvo sukurta prieš daug tūkstančių metų, idant menkai išsilavinę žmonės genami baimės imtų gyventi pagal visuomenės normas.

Ši knyga nėra rinkinys rekomendacijų „daryk taip, ir viskas eisis kaip per sviestą“. Tai ne asmeninės vadybos vadovėlis, nes mes kalbėsime ne tik **ką daryti**, bet ir aptarsime, **kodėl tai reikia daryti**.

Tai ne psichoterapijos priemonė, nors psichoterapijos elementų čia rasite.

Tai nėra NLP metodika, kuri iš esmės skirta žmonėms programuoti, kad šie imtų „šokti pagal jūsų dūdelę“. (NLP yra pamėgę reklamos kūrėjai ir politikai.)

Mes siūlome jums patiems pasiekti dvasios ramybę ir pakelti savo veiksmų efektyvumą.

Nesitikėkite iš šios knygos stebuklų. Tai ne tas daiktas, kurį galima priglauti prie skaudamos vietos ir tokiu būdu pasveikti.

Norai patys neišsipildys. **Reikia stengtis.**

Ir ši knyga nėra filosofinis mokymas, nes jos pobūdis – taikomas.

Tai kas gi yra ši knyga? Kas yra „Išmintingas kelias“?

Tai sąmoningo ir sėkmingo gyvenimo technologija, mokanti siekti darnos su savimi ir išoriniu pasauliu. Ši technologija reikalauja iš žmogaus nedidelių, tačiau nuolatinių pastangų – jis turi tobulėti ir pažinti save.

• Kam ši metodika pravers

Teoriškai ji gali būti reikalinga visiems, kurie siekia savo tikslų. Pa-
vyzdžiui:

- *Suaugusiems žmonėms, pavargusiems nuo rūpesčių – kad jie galėtų pagaliau pasidžiaugti savimi ir gyvenimu.*
- *Paaugliams, kad jie pagaliau liautųsi smerkti tėvus, mokytojus ir draugus.*
- *Vyresnio amžiaus žmonėms, kad jie nereikštų pretenzijų jaunimui ir gyvenimui apskritai.*
- *Tarnautojams, kad jie greičiau kiltų karjeros laiptais ir sulauktų didesnio finansinio atlygio.*
- *Verslininkams, kad jie suprastų pasaulį valdančius dėsnius ir imtų geriau organizuoti savo verslą.*
- *Namų šeimininkėms, kad jos slapta ar atvirai nebepyktų ant savo vyrų.*
- *Vienišiemis žmonėms, kad jie suprastų, kodėl yra tokie, ir kad galėtų pakeisti savo situaciją.*
- *Vedusiems vyrams ir ištekėjusioms moterims, kad jie ir jos atsisakytų minties pakeisti artimus žmones ir suprastų, kokios jėgos juos suvedė į vieną vietą.*
- *Tėvams, kad jie liautųsi kovoti su savo vaikais.*
- *Politikams ir visuomenės veikėjams, kad jie suprastų, kokie skirtingi yra žmonės ir kad atsisakytų norų visus padaryti vienodus.*

Ir taip toliau...

• **Kas sudaro šią knygą**

Knygoje yra penkios dalys.

Pirmojoje kalbėsime apie klaidas, kurias žmonės daro siekdami savo tikslų – jie tarsi susikuria kliuvinius, kurie atskiria juos nuo trokštamų rezultatų. Taigi sužinosime, kaip tokius kliuvinius pašalinti.

Antrojoje dalyje sužinosite, kaip mąstyti ir elgtis pakeliui į tikslą.

Blogai suformuluotas tikslas gali būti visai nelaukto rezultato priežastis. Kita vertus, net kai nėra jokių kliuvinių, jei tik gulėsite lovoje ir nieko neveiksite, tai jūsų troškimai taip ir liks tik troškimais.

Reikia imtis veiksmų, be to, pageidautina laikytis tam tikrų taisyklių.

Trečioji dalis yra praktinė – kaip taikyti pirmosiose dalyse išdėstytus principus, kad pasitaisytų jūsų finansinė padėtis, verslo reikalai, profesinis gyvenimas.

Ketvirtoje dalyje kalbėsime apie asmeninį gyvenimą ir šeimos reikalus.

Ir galų gale penktoje dalyje paliesime labai svarbias sveikatos problemas.

• Trečioji redakcija

Tai trečioji šios knygos redakcija. Jei skaitėte pirmąsias dvi, pastebėsite, kad šioje bus mažiau mistikos elementų bei ezoterikos ir daugiau psichologijos. Išplėstas sąrašas vidinių kliuvinių, kurie trukdo mums siekti tikslų. Mažiau skiriama dėmesio išorės veiksniams – auklėjimui, karmai – ir tvirčiau pabrėžiamas žmogaus vaidmuo, nes jis yra savo gyvenimo šeimininkas. Deja, tas šeimininkas ne visada supranta, ką daro.

Be to, daugiau kalbėsime apie darbą bei verslą ir apie veiklos planavimą. Tai labai svarbu žmonėms, kurie nori pakelti savo veiksmų efektyvumą.

• Reikės pasistengti

Nesitikėkite iš šios knygos metafizinių stebuklų. Jau sakėme: nereikia jos glausti prie skaudamų vietų. Taip pat neverta jos laikyti po pagalve ir tikėtis, kad ji padės. (Na, nebent tada naktį dažniau prabustumėte ir galėtumėte ramiai apsvarstyti čia pateiktas idėjas.)

Stebuklų būna, tačiau jie, deja, šiaip sau iš dangaus nekrinta. Gyvenime galite patys susikurti viską, kas jums dabar atrodo tarsi stebuklas. Būtent susikurti, o ne gauti kaip nors atsitiktinai ar iš kieno nors malonės.

Viskas mūsų gyvenime priklauso tik nuo mūsų pačių, nors kartais ir atrodo, kad taip nėra. Todėl stebuklo nelaukite. Verčiau stenkitės, kad visi jūsų troškimai išsipildytų.

Netgi pasakų herojai stebuklų sulaukia ne iš karto, o tik gerokai pasistengę patys. Štai Pelenė daug ir sunkiai plušėjo, pozityviai mąstė ir tik tada jos gyvenimą nušvietė stebuklas. Senis daug kartų metė jūron tinklus, kol galų gale sugavo auksinę žuvelę.

Tad ir jūs stebuklo šiaip sau nelaukite. Stebuklai įvyksta, kai žmogus pats juda savo tikslo link ir atlieka reikiamus veiksmus. O kaip tai daryti, jūs sužinosite perskaitę šią knygą.

Joje rasite daug pratimų, taisyklių, pavyzdžių. Ją įdomu skaityti ir ji bus puiki priemonė asmeniniam efektyvumui pakelti, ji patars jums, kaip

gyventi išmintingai, be pernelyg didelių rūpesčių, nerimo ir be audringų emocijų.

Išmoksite suprasti savo gyvenimo įvykių priežastis ir imsite elgtis taip, kad jus lydėtų tik pageidaujami įvykiai.

Ir jų tikrai bus, nes būtent toks yra gyvenimo įvykių formavimo metodikos poveikis.

O jei kas nors nesiseks, jūs lengvai atskleisite nesėkmių priežastis ir per daug dėl jų nesuksite sau galvos. Be to, juk truputis jaudulio tikrai nepakenks – be jaudulio gyvenimas praranda savo aromatą ir skonį.

• **Padėkos**

Autorius dėkoja visiems, kurie rėmė „Išmintingo kelio“ centro veiklą ir projektus.

Štai jie, mūsų rėmėjai: **Aleksejus Kupcovas** („TEKOservis“ direktorių tarybos pirmininkas), **Borisas Medvedevas** (Ryga) ir **Pavelas Loskutovas** (Krasnojarskas). Labai dėkojame už pagalbą!

Taigi linkime jums sėkmės Išmintingame pasaulyje. Tegu ši knyga padės jums ten nepasiklysti. Laimingo kelio!

Pašalinkime kliuvinius kelyje į tikslą

Ši knyga kalba apie tai, kaip sėkmingiau siekti trokštamų tikslų.

Tikslai yra natūrali žmogaus gyvenimo dalis. Kai nesiseka, tampame nepatenkinti savimi, kitais žmonėmis ir netgi Gyvenimu apskritai. O žmogus, beje, gimė, kad džiaugtųsi, vystytųsi, pažintų save ir patirtų dvasios evoliuciją. Suprantama, tai pavyksta ne visiems. Vieni visą gyvenimą praleidžia skurde, juos kamuoja ligos, varžomos jų laisvės ir taip toliau. O kiti gyvena viskuo aprūpinti ir apsaugoti nuo įvairių bėdų. Aišku, kad pastarieji turi kur kas daugiau galimybių atlikti savo didingą misiją – juk jiems nereikia rūpintis savo išlikimu.

Kita vertus, dažnai matome, kad materialioji gerovė – stabilios pajamos, namai, automobiliai – žmogų laimingą padaro toli gražu ne visada. Kodėl?

Taip atsitinka dėl tos priežastis, kad žmonės **vis siekia turėti daugiau**, nori pagerinti tas savo gyvenimo sritis, kurios jų netenkina.

Kaip sako vienas iš Parkinsono¹ dėsnų, „žmogaus poreikiai auga greičiau nei jo pajamos“. Kitaip sakant, žmogui būdinga visą laiką ko nors norėti, kad ir kiek ko jis šiuo metu turėtų. Tai yra normalu.

Deja, savo norus patenkina toli gražu ne visi. Ir užuot džiaugęsi gyvenimu, žmonės pasiduoda neigiamoms emocijoms, kurios aptemdo jų kasdienybę. Ar galima tokią padėtį kaip nors pakeisti? Mūsų atsakymas yra teigiamas: taip, galima.

¹ Cyril Northcote Parkinson (1909 – 1993) – anglų istorikas, daugelio knygų autorius. Jo „dėsniai“ suformuluoti humoro forma ir pašiepia neefektyvią biurokratinę ekonomikos valdymo sistemą (vert.).

• **Visi ko nors nori**

Dauguma norų mūsų materialiam pasaulyje irgi materialūs: žmonės nori geriau gyventi, būti saugesni, susitvarkyti asmeninį gyvenimą. Dauguma mūsų nuolat ko nors nori. Norai suteikia gyvenimui prasmės, padaro jį vertingesnį.

Netgi jei žmogus yra atsisakęs pasaulietinių dalykų ir domisi tik religine ar dvasine veikla, jis vis vien turi norų, pavyzdžiui, kuo greičiau nušvisti, pažinti Dievą ar dar ką nors – priklauso nuo jo išpažįstamos religijos. O jeigu vis dėlto žmogus nežino, ko nori, tai, matyt, jo noras yra sužinoti, ko jis galėtų norėti...

Žinoma, yra žmonių, kurie nenori nieko ir neturi jokių tikslų, tačiau tokių mažai. Todėl šioje knygoje mes apie tai nekalbėsime. Sutelksime dėmesį į tai, kaip gauti iš Gyvenimo visko kuo daugiau ir kuo greičiau. Ir per daug nepersistengti. Tai yra visai įmanoma, tik reikia iš savo kelio pašalinti kliuvinius.

1

Kas trukdo kelyje į tikslą

Dauguma žmonių yra laimingi tiek, kiek jie laimingi būti nusprendė.

– ABRAHAM LINKOLN

Jeigu žmogus gimsta, kad džiaugtųsi ir pažintų save, tai kas jam gali sutrukdyti siekti visų tų tikslų, kurie jo gyvenimą galėtų padaryti geresnį?

Teoriškai – niekas. O praktiškai kliuvinių kiekvieno mūsų kelyje atsiranda labai daug.

Panagrinėkime **tik** pagrindinius **vidinius veiksnius**, kurie trukdo priartėti prie trokštamo rezultato. (Ekonominių ir gamtinių sąlygų, politikos ir kitų išorinių veiksnių neliesime.) Tokių vidinių barjerų visai nedaug, tačiau jų poveikis didžiulis. Tą poveikį patiria daugybė žmonių.

Žmonės vis klumpa ties tais pačiais kliuviniais, palieka juos savo paveldėtojams, dovanoja draugams ir perduoda kitiems žmonėms.

• Tikslų siekimo strategijos

Teoriškai jų esama dviejų.

Pirma, žmonės tikslo siekia jėga, jie kovoja ir stengiasi nugalėti sunkumus.

Gyvūnų pasaulyje taip elgiasi bizonai ar šernai – šie žvėrys nieko nebijo ir visas kliūtis savo kelyje tiesiog nubloškia į šoną. Yra žmonių, kurie tikslo siekia panašiomis priemonėmis – azartiškai ir užsispyrę jie pergali visas kliūtis. Galima sakyti, kad visas jų gyvenimas yra kova. Kliūtys jiems netgi patinka, nes jos leidžia pajusti gyvenimo skonį. Tie žmonės yra nugalėtojai, jie drąsūs, veržlūs, pasitikintys savimi, žodžiu, tikri lyderiai. Žinoma, tai trunka tol, kol jiems užtenka sveikatos.

Antra, žmonės tikslo link eina neskubėdami ir ramiai. Jie praktiškai nesivelia į konfliktus, nekovoja, su dideliais sunkumais nesusiduria.

Taip elgiasi išminčiai. Jie nešvaisto jėgų kovai su žmonėmis, kurie nesuvokia, ką daro.

Antrasis kelias tinka žmonėms, kurių gamta neapdovanojo lyderio savybėmis. Visų pirma apie tai šioje knygoje ir kalbėsime.

Mokysimės artėdami prie tikslo išgirsti tuos signalus, kuriuos mums nuolat siunčia Gyvenimas, ir stengsimės pasinaudoti jo pagalba.

Gyvenimas su mumis be perstojo bendrauja, tik mes nesugebame išgirsti jo patarimų ir atitinkamai į juos sureaguoti. Mūsų to niekas nemokė. Štai kodėl darome tiek klaidų – tai priežastis, dėl kurios daugelis mūsų norų neišsipildo.

• **Mes gyvename gausos pasaulyje**

Iš principo pasaulyje visko yra tiek, kad kiekvienas žmogus galėtų džiaugtis gyvenimu ir dvasiškai tobulėti. Aplink mus daugybė materialių gėrybių: pinigų, automobilių, namų, drabužių, maisto ir taip toliau...

Pasaulyje daug grožio, laimės, meilės, daug vyrų ir moterų, daug vaikų, džiaugsmo, darbo, kūrybos ir visa kita...

Tačiau visos šios nesuskaičiuojamos gėrybės pasiskirsčiusios labai netolygiai: vieni jų turi gerokai per daug, kiti – per mažai.

Kodėl taip yra? Ar galima tokią padėtį pakeisti neprievartiniu būdu (prievartiniu būdu jau mes bandėme)? Matyt, galima.

Tai įvyks, jei žmonės liausis laukę Dievo, vyriausybės ar kokių kitų išorės jėgų malonės ir realizuos visas jiems nuo gimimo suteiktas didžiules galias.

Iš esmės žmonės taip ir bando elgtis, tačiau daro daugybę klaidų ir dėl to jų rezultatai būna menki.

Todėl kai siekiame savo tikslų, turime nebedaryti vis tų pačių klaidų. Iš pradžių tas klaidas suminėkime, o paskui kiekvieną jų panagrinėsime smulkiau.

• **Nesąmoningas nemalonumų užsisakymas**

Pirmoji ir labiausiai paplitusi klaida yra ta, kad mes nesąmoningai kviečiamės į savo gyvenimą nemalonumus, juos užsisakome. Kitaip sakant,

nesekame savo minčių, o mintys juk yra tas šaltinis, iš kurio formuojasi mūsų tikrovė.

Mintys gimdo veiksmus, o veiksmai – rezultatus. Amžinos baimės ir abejonės traukia prie mūsų įvairias neigiamybes, o mes paskui su jomis ilgai ir nesėkmingai kovojame. Atrodytų, žmogus yra protinga būtybė, tad kodėl gi jis taip elgiasi? Gal esame mazochistų civilizacija? Tačiau taip elgiasi ne visi. Yra žmonių, kurie sugeba susikurti visai neblogas gyvenimo sąlygas ir kuriuos lydi palankūs įvykiai. Ko gero, visiems „kankiniams“ būtų neprošal išmokti taip elgtis.

Netrukus (antrame šios dalies skyriuje) mes panagrinėsime, kaip žmonės netinkamai naudoja savo potencialą ir kuriasi sau kliuvinius. O paskui, kitose knygos dalyse, kalbėsime apie tai, kaip susiformuoti tokį gyvenimą, kokio norime: kaip susitvarkyti asmeninius dalykus, kaip būti sveikiems ir kaip kaupti materialinę gerovę.

• Svetimų programų poveikis

Kita labai paplitusi klaida yra paklusti toms pašąmoningoms programoms, kurias mums „įdiegė“ tėvai, draugai, mokykla, visuomenė, bažnyčia, žinias-klaida, vyriausybė ir taip toliau. Mes paklūstame toms programoms tarsi robotai, o paskui dejuojame: „Ak, kodėl viskas taip blogai, kodėl neturiu pinigų, kodėl manęs niekas nemyli, negerbia, kodėl nieko neturiu...“

Daugelis žmonių nesupranta, kodėl daro vienokius ar kitokius sprendimus. Jų niekas nemokė apie tai galvoti, juos veikia iš šalies įteigtos nuostatos. O paskui jie renka karčius savo neįsisąmonintų poelgių užaugintus vaisius.

Išeitis paprasta. Reikia suprasti, kokios idėjos, kokios programos lemia mūsų poelgius ir kas tas programos mums įpiršo. Ar daro jos mūsų gyvenimą džiaugsmingesnį, ar mus lydi sėkmė? Jei ne, kam mums tas užkratas reikalingas?

Trečiame šios dalies skyriuje patyrinėsime, koks yra tų pašąmoninių programų šaltinis, išmoksime jas atpažinti ir sustabdyti jų veikimą.

• Neleidžiame, kad Gyvenimas būtų kitoks

Dar viena būdinga klaida yra ta, kad mes visose gyvenimo sferose nepaliaujami kovojome už savo idealus. Daugeliui tai reiškia kovą su artimais

žmonėmis: tėvais, sutuoktiniais, vaikais, viršininkais, pavaldiniais... O kartais kaunamės ir patys su savimi.

Gyvenimas nuolat bando mums pranešti, kad taip elgtis nedera, tačiau kas jo klauso? Kaunamės už savo idealus iki galo, negailime jėgų, sveikatos, veltui iššvaistome daug metų... Laiko džiaugtis ir pažinti save nelieka – juk kur kas svarbiau įrodyti, kad esame teisūs, o visi kiti labai klysta.

Išeitis čia viena: reikia leisti kitiems žmonėms turėti savo nuomonę. Tegu jie būna tokie, kokie yra. Bet ar kas atsisakys savo kovų?

Ketvirtame ir penktame pirmosios dalies skyriuose kalbėsime apie tai, kaip persiauklėti dvasiškai ir išvengti nereikalingų auklėjimo procesų – gyvenimo pamokų.

• Neaiškiai suformuluoti tikslai

Net jei ir nekuriame sau nemalonumų, mūsų nevaldo svetimos programos (Pavyzdžiui, tokia: „Žmogus sukurtas tik tam, kad dirbtų.“) ir nesame įsitraukę į kovas už savo idealus... taip, net ir tada galime negauti trokštamų dalykų.

Ir ne todėl, kad būtume jų neverti, o dėl tos priežasties, kad nelabai gerai žinome, ko gi mes iš tikrųjų trokštame. O gal žinome, tačiau apie juos tik nedrąsiai užsimeriname, užuot aiškiai pasakę, kokie yra mūsų tikslai.

Pavyzdžiui, sakote: „Noriu tiek pinigų, kad man būtų ramu gyventi.“ Tačiau tai nereiškia, kad pinigų jūsų kišenėse atsiras daugiau, nors pats noras, galimas dalykas, ir išsipildys. Taip gali įvykti dėl to, kad jūs nejučia sumažinsite savo poreikius ir jus ims tenkinti esamos jūsų pajamos.

Todėl svarbu labai aiškiai žinoti, ko norite, o paskui tą norą aiškiai suformuluoti. Kitaip tikslo nepasieksite arba tai bus ne tas tikslas, kurio norėjote.

Plačiau apie tai kalbėsime antroje knygos dalyje.

• Keturių kliuvinių grupės

Visus kliuvinius, kurios sutinkame pakeliui į tikslą, galima suskirstyti į keturias grupes. Kad būtų aiškiau, įsivaizduokite keturias dideles kliūtis – jas reikia pašalinti. Žinoma, yra gausybė mažesnių kliūčių, tačiau, apskritai imant, mums turėtų rūpėti štai šios keturios grupės:

Nesąmoningi nemalonumų užsisakymai
 Neaiškūs tikslai
 Neigiamos programos
 Pernelyg sureikšminti idealai

Su kliuviniais galima kovoti ir skirti tam visas jėgas arba juos galima tiesiog pašalinti iš savo kelio – nuspręskite patys, kaip pasielgti.

Iki šiol rinkotės kovą. Galbūt perskaitę šią knygą pasirinksite kitą kelią? Viskas įmanoma. Na, mes pasistengsim duoti jums instrumentą, kuriuo jūs tas kliūtis galėsite ramiai nustumti į šoną. O ar tuo instrumentu pasinaudosite – jūsų reikalas.

Kai kliuvinių jūsų kelyje nebeliks, siekti tikslų bus įdomu ir natūralu, gyvenimas bus harmoningas ir džiugus. **Tapsite Gyvenimo numylėtiniais ir susidraugausite su Sėkme! Viskas priklauso tik nuo jūsų.**

O dabar grįžkime prie pirmosios tipinės klaidos. Tai yra mūsų pačių vykdomos sąmoningos nemalonumų paieškos. Drauge apibendrinsime pirmo skyriaus medžiagą.

IŠVADOS:

- *Visi žmonės turi norų ir tikslų, tačiau toli gražu ne visi juos realizuoja.*
- *Yra dvi pagrindinės tikslų siekimo strategijos. Pirmoji – tai kova ir maksimalios pastangos. Antroji – įvairias gyvenimo situacijas lemiančių priežasčių supratimas ir optimalių tikslo siekimo priemonių paieškos. Mes jums siūlome antrąją strategiją.*
- *Visus kliuvinius kelyje į tikslą galima suskirstyti į keturias grupes: Pirma, tai sąmoningas nemalonumų užsisakymas. Antra, sąmoningos programos ir nuostatos. Trečia, pernelyg arši kova už savo idealus. Ketvirta, neaiškiai suformuluoti tikslai.*
- *Kiekvienas iš šių kliuvinių gali sutrukdyti siekti sėkmės, todėl būtina juos pašalinti visus.*