



KŪRYBIŠ-
KUMO
JĖGA

Alfas Ivanauskas



Vilnius 2025

Bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos integralios bibliotekų informacinės sistemos (LIBIS) portale *ibiblioteka.lt*.

Šį kūrinių, esančių bibliotekose, mokymo ir mokslo įstaigų bibliotekose, muziejuose arba archyvuose, draudžiama mokslinių tyrimų ar asmeninių studijų tikslais atgaminti, viešai skelbti ar padaryti viešai prieinamą kompiuterių tinklais tam skirtuose terminaluose tų įstaigų patalpose.

ISBN 978-5-415-02835-1

© Alfās Ivanauskas, 2025

Tekstas © Alfās Ivanauskas, 2025

Dizainas © Gintarė Šaunė, 2025

© Kūrybinė agentūra VMG

© Leidykla „VAGA“, 2025

Kiekvienam,

kuris nori stiprinti kūrybiškumo
raumenis, patirti jų jėgą, išmokti juos valdyti
ir naudoti kasdienybėje.

10

Skaityti
pradėk čia!

28

Kulinarinės laidos –
tarsi pamokos, kurioms
nepasiruošiau

68

Kaip turėti
daugiau laiko

12

Kodėl neturiu
vaikų

36

Kaip aš (pa)dariau
karjerą

74

Žmonės duoda –
tik pasiimk

16

Maistas – įrankis
kurti ryšį

41

Pats sau bosas

82

Išjunk telefoną
ir pažiūrėk,
kas nutiks

20

Išgyvenimo
mokykla – svarbiausios
gyvenimo pamokos

50

Dušo dainos arba
vietos, kuriose
nelieka baimių

90

Praleisk progą
supykti

24

Kaip pasiruošti iš
anksto, arba kiek
duodi, tiek gauni

58

Problemas išsprendžia
pinigai arba
kūrybiškumas

98

Tiems, kurie abejoja,
kad gali
ką nors pakeisti

114

Multitaskinti
ar ne?

166

Sėkmę reikia
maitinti

216

Kaip kūrybiškumu
nužudyti savo
skriaudėjus?

122

Švaistyti laiką ar
padaryti dirbtinį
kvėpavimą?

172

Linkėjimai
mirčiai, nes ji
mane įkvepia

222

Minčių srautui

132

Rask savo kryptį, arba
tyčia *netrendink*

186

Seksas

141

Ar tikrai reikia dar
vieno dviračio?

200

Pakeisk, arba
paversk vandenį
vynu

146

Rutina, kuri gali
žudyti ir žadinti
kūrybiškumą

208

Kodėl pašikę mes
pakvepiname orą?

Turirinsys

LABAS,

aš esu

Gyvenu iš to, ką sukuriu, tuo, ką sukuriu ir dėl to, kas yra sukurta ir vis dar kuriama. Parašiau knygą ne apie save, o apie savo kūrybišką nuotyki, kuris nutinka kasdien, nes esu jam atviras ir man smalsu jį patirti.

„Gyvenimas skirtas ne save atrasti, o save sukurti.“ Atvirumas daro mane kūrybišką ir aš noriu papasakoti, kaip „Gyvenimas skirtas ne save atrasti, o save sukurti.“

Pasirašau po kiekvienu rašytojo George'o Bernardo Shaw žodžiu.

Kodėl parašiau knygą?

Nes norėjau.

Žinau, kad esu kūrybingas: jau maždaug 35-erius metus gyvenu kasdien kurdamas, o kurdamas – gyvenu. Kuriu puokštes, gėlyną, sodą, interjerą, renginius, reginius, skonį, įvaizdį, keliones, paklausą.

Kartais tiesiog kažką, kas dar neturi nei kūno, nei pavadinimo.

Mano darbuose ir gyvenime šie kūrybingumo pratimai veikia, duoda tikrų rezultatų ir tai yra atsakymas, kodėl jais dalinuosi. Tačiau jei kas nors tikisi kūrybingu tapti vien perskaitęs šią arba bet kokią kitą knygą apie kūrybingumą, nuvilsiu – netaps.

Kūrybingumas yra lyg raumuo, kurio neužauginai ant sofos žiūrėdamas vaizdo įrašus, klausydamas tinklalaidžių ar skaitydamas knygas. Kad augtų, tvirtėtų, išlaikytų tonusą, raumuo turi dirbti, o tu – daryti pratimus. Turi kasdien daryti save kūrybingesnę.

Kūrybingumą svarbu maitinti – skirti dėmesio, stimuliuoti, provokuoti, treniruoti, kurstyti. Kartais – slopinti, išjungti, leisti pailsėti, kad kitą kartą ištrykštų fontanais.

Nėra vieno kūrybingumo recepto, tačiau yra daug būdų jį žadinti, provokuoti, statyti ant kojų ir net sukurti nuo nulio, o vėliau tinkamai palaikyti kūrybingumo raumens stangrumą ir tonusą, idant ne pabūtume, o būtume kūrybingi.

Drąsa čia yra labai svarbus žodis.

Nėra vieno kūrybingumo recepto, tačiau yra daug būdų jį žadinti, provokuoti, statyti ant kojų ir net sukurti nuo nulio.

Alfas Ivanauskas

KODÉL
ATSIVERTÉI
KNYGA?

Kodėl tai darau? Kodėl man to reikia? Kodėl šito noriu? Bet koks klausimas sau yra kiekvienos kelionės pradžia. Knygoje bus daugiau klausimų: nepabėk nuo jų, nes tai – lyg stabtelėjimas prie šviesoforo – pasinaudok proga apmąstyti, kur važiuoji.

O tada keliaukim toliau.

Esu tikras, kad nori būti kūrybingesnis ir, panašu, atėjo laikas ir drąsa būti labiau įkvėptam. Kūrybingų žmonių istorijos įkvepia, nes kiekviena istorija turi savo kelią ir klystkelius, kuriais pasivaikščiojęs supranti – nė vienas iš kūrybingųjų negimė su marškinėliais.

Džiaugiuosi, kad mano istorija – Tavo rankose. Tai pirmas žingsnis nesuskaičiuojamų žingsnių kelionėje.

Neskaičiuok jų – tiesiog eik.

Kaip skaityti knygą

Skaityti pradėk čia!

Tai vienintelė taisyklė, kurios prašau laikytis.

Sukūriau knygą, kuri neturi nei pradžios, nei pabaigos – perskaitęs šį skyrių, toliau skaityk kaip tau patinka: nesvarbu, pradėsi nuo 10 ar 107 puslapio, skaitysi nuosekliai vieną skyrių po kito ar peršokdamas per kelis ir vis grįždamas atgal.

Susikurk savo skaitymo būdą.

Ši knyga – ne „Iliada“ ar „Odiseja“, ją gali perskaityti per tris ar net per vieną vakarą, tačiau taip neskaityk. Nenoriu, kad su kuo nors lenktyniautum: nei su savim, nei su draugais, nei su laiku.

*Padalink knygą, lyg tortą
ar patį skaniausią pyragą,
į nedidelius gabalėlius.*

Net jeigu norėsis „praryti“ per naktį, valdykis.

Aš, knygos autorius ir kūrybiškumo treneris, patariu: skirk knygai vieną mėnesį.

Kai nusprendžiame sportuoti, asmeninis treneris įteikia bent vieno mėnesio mankštos planą. Gali „pavaryti“ tą planą per tris dienas, bet koks bus rezultatas?

Padalink knygą, lyg tortą ar patį skaniausią pyragą, į nedidelius gabalėlius. Perskaityk kasdien po gabalėlį – neskubėdamas, gal net kelis kartus, atlik užduotis, o tada – išlaižyk lėkštę.

Mėgaukis skoniu, mintyse jį atkurdamas.

Kad stiprėtų ir augtų, kojų, rankų ir viso kūno raumenims reikia laiko. Kūrybingumo raumuo veikia taip pat.

Mano svajonė – kad perskaitęs knygą pasijustum laisvesnis, drąsesnis, kūrybingesnis ir laimingesnis.

Pokytis nenuitinka per naktį, bet jis nutinka. Išbandyta.

Kai kurių puslapių viršuje rasi tris tuščius kvadratėlius. Tai reiškia, kad šį puslapį patariu perskaityti **bent tris kartus**. Kartą perskaitęs pieštuku nuspalvink vieną kvadratą. Skamba lyg vaikiškas žaidimas? Bet mes juk ir susirinkome žaisti. Ne, nejuokauju. Rimtai.

Manau, kiekvienas esame patyrę tą keistą jausmą, kai mokykloje skaitytą knygą atsiverčiame po dvidešimties metų. Tie patys žodžiai, personažai, siužetas, bet viskas tarsi visai apie ką kita. Klausimai tie patys – atsakymai jau kiti. Knyga nepasikeitė – tai mūsų patirtis keičia mūsų požiūrį, pasaulėjautą – viską.

*Todėl prie to paties teksto
kviečiu sugrįžti po savaitės,
dviejų, po metų.*

Todėl prie to paties teksto kviečiu sugrįžti po savaitės, dviejų, po metų.

Ši knyga – ne romanas, kurį skaitydami galite praleisti gamtos vaizdus ir niekas nuo to labai nesikeis. Ir ne motyvacinė knyga, kur tai, kas svarbiausia, suglausta į 5 ar 7 sakinius. Tai

knyga, reikalaujanti lėto skaitymo, stabtelėjimų atsikvėpti, prisiminti, įsivaizduoti, išbandyti, patirti ir tada skaityti toliau.

Svarbu ne tik tai, ką aš knygoje noriu pasakyti, bet ir tai, ką tu randi mano žodžiuose, ką išgirsti, apie ką pagalvoji. Tavo mintys yra šios knygos turinys. Tu taip pat esi jos kūrėjas. Aš kviečiu į kelionę, žemėlapyje pažymiu lankytinas vietas, o ką pamatysi ir rasi, priklausau tik nuo tavęs.

*Tavo mintys yra šios knygos
turinys. Tu taip pat esi jos
kūrėjas.*

Todėl prašau, neskubėk. Ne paskutiniame šios knygos puslapyje yra jos finalas, reziumė, išrišimas ir svarbiausia mintis. Svarbiausia, kas nutiks tavo viduje, ir svarbiausias bus tas puslapis, kuriame tai nutiks.

Linkiu lėto, malonaus, kraują kutenančio skaitymo.

P. S. Norėčiau, kad knyga taptų tavo asmeniniu kūrybingo gyvenimo žemėlapiu. Skaityk ją be baltų pirštinių: pieštuku brauk, kas svarbu, rašyk pastabas, piešk paraštėse, užsirašinėk idėjas ir dalinkis knyga nebent su geriausiu draugu. Tokiu, kuriam drąsu leisti paskaityti savo dienoraštį.

Ačiū, kad esame kartu.

Iš(si)valyti

Kodėl pauzė yra svarbu

Anksčiau sakydavau: užuot miegojęs šešias valandas, miegosiu keturias – kad tik turėčiau daugiau laiko padaryti daugiau nei kiti. Tačiau mažai miegoti – viena didžiausių mano klaidų.

Esmė yra ne laikas, o energija. Kad būtum kūrybingas, reikia ne daugiau laiko, o poilsio. Kartais trumpą nemigos įtampą galima pakelti, kartais jos reikia – trumpas stresas padeda organizmui sutelkti jėgas. Tačiau nuolatinis miego trūkumas kūrybiškumą žudo. Todėl, jeigu yra galimybė miegoti daugiau nei 6 val., reikia miegoti.

Turėdamas daug laiko nebūtinai būsi kūrybingas, tačiau laikas kūrybiškumui būtinas. Kalbu apie pauzes, kurių reikia, kad išsivalytum, suvirškintum, kas jau buvo, ką

Esmė yra ne laikas, o energija.

*Kad būtum kūrybingas, reikia
ne daugiau laiko, o poilsio.*

matei, girdėjai, patyrei, galvojai, ir sukurtum vietos naujiems pojūčiams, patirtims, idėjoms. Juk norėdamas išgirsti, įsiklausyti į naują muzikos kūrinį, turi būti patyręs tylos pauzę: negali klausytis muzikos kaip radijo, kai visi garsai, melodijos, žodžiai susilieja į vieną ir tampa fonu, kuris nedirgina,

neužkabina, nieko nesukelia, tiesiog teka.

Vieni mintis išsivalo žaisdami kompiuterinius žaidimus, kiti – vaikščiodami po mišką, tretį – kalnuose. Labai svarbu rasti savo būdą atsijungti taip, kad smegenys nemąstytytų apie nieką, tik apie *čia ir dabar*. Panašų poilsį galvai suteikia ekstremalūs pojūčiai – kai įsijungia išgyvenimo instinktai ir neturi jokios galimybės mąstyti apie ką nors kitą, išskyrus, kaip išbūti *čia ir dabar*.

Pavyzdžiui, kai irkluoji baidarę per sraunios upės slenksčius – esi susitelkęs tik į tai, ką darai *čia ir dabar*: juk šitoje akimirkoje yra tavo likimas.

Kad atsijungtum, reikia gilių potyrių.

Kas tai yra man? Gal... masažas? Per jį visada „atsijungiu“ ir užmiegu.

**Mažai miegoti – viena
didžiausių mano klaidų.**

Kūrybinis išsekimas

Kūrybingumo potvynius man vis dar sunku prognozuoti, galiu jų šauktis, ieškoti, bandyti kažkaip provokuoti, bet įkvėpimas, panašu, turi savo logiką. O štai atoslūgis, išsikvėpimas, mažiausias mano kūrybingumas man jau yra nuspėjamas.

Kūrybingai mažiausiai pajėgus jaučiuosi tada, kai būnu pavargęs ir baigiamajame savo naujo projekto etape. Kai jau matau šviesą tunelio gale, pasijuntu tuščias lyg kibiras. Keista, bet kaip tik tuo metu apima nusivylimas, kad net ir tai jau padariau – mano darbas baigtas. Užvaldo ir tuštumos jausmas, ir įkyri mintis, kad dabar viską daryčiau kitaip. Man tai – sudėtingiausias metas.

Kas gelbsti? Žinojimas, kad visada turiu dar vieną idėją. Toks esu: nemoku vienu metu daryti vieno dalyko – man tai per sunku, neįdomu. Geriausiai sekasi, kai vienu metu turiu ir įgyvendinu kelias idėjas, projektus, sumanymus.

Vieni vienu metu skaito vieną knygą, kiti – tris ar net keturias. Aš iš pastarųjų.

Visuomet jaučiu, kad skirtingos temos, veiklos viena kitą dar ir pamaitina.

Treniruok, kad nenyktų

Vis daugiau gilinuosi ir vis geriau matau žmones, kurie su manimi dirba, su kuriais praleidžiu daug laiko. Stebėdamas supratau, kad estetikos pajautimas yra įgimtas, tačiau tam tikrus įgūdžius, požiūrį, suvokimą, kas yra gražu, o kas ne, galima išlavinti. Kūrybiškumas irgi yra įgimtas (juk nėra nekūrybingų vaikų!), bet kad veiktų, būtų tinkamo tonuso, turi būti lavinamas.

Ar žinote, kodėl senatvėje dažnai apkurstama? Viena priežastis – socialinė izoliacija. Tai reiškia, kad šalia nėra kitų, kurių reiktų klausytis, juos girdėti. Arba kodėl mūsų mažasis pirštelis yra „mažasis“?

Todėl, kad juo praktiškai nesinaudojame. Antropologai tikina, kad jis tiesiog išnyks, o ilgainiui liksime su dviem pirštais – rodomuoju ir nykščiu.

Tai, kuo nesinaudojame, ko nelaviname ir netreniruojame, – traukiasi, mažėja, nyksta.

*Gyvenu plačiai atmerktomis akimis
ir esu visada pasiruošęs ragauti –
man viskas įdomu.*

Kūrybingumą galima pažadinti, tam tikrų kūrybiško mąstymo būdų galima išmokti, tam tikrus įgūdžius – išlavinti. Tačiau reikia dirbti.

Jeigu norite turėti sveikus dantis, juos reikia valyti bent dukart per dieną, kartą per metus atlikti burnos higienos procedūras, naudoti tarpdančių siūlą ir taip toliau. Jeigu turi sveikų ir stiprių dantų geną, tau labai pasisekė, tačiau be kasdienės priežiūros ilgai jais nesidžiaugsi. Tam tikri pamatiniai dalykai duoti mums visiems – vieniems daugiau, kitiems mažiau, tačiau pakankamai, kad galėtume su tuo dirbti.

Jeigu neturi gražių dantų, estetinis plombavimas, protezavimas padės. Tas pats yra ir kūrybiškumo atveju.

*Geriausias būdas pradėti
mokytiis būti kūrybiškam –
apsupti save kūrybingais
žmonėmis.*

Mūsų organizmai – unikalūs ir plastiški kaip plastelinas: galima nusilipdyti beveik viską, ko nori. Tačiau reikia

lipdyti. Patys dalykai nenusilipdys.

Geriausias būdas pradėti mokytiis būti kūrybiškam – apsupti save kūrybingais žmonėmis.

Ir nenuilsti tobulintis: stiprinti pasitikėjimą savimi (kompetencijas, įgūdžius), mokytiis, atsipalaiduoti, prisiimti atsako-

mybę, būti nuosekliam, kurti ritualus ir laikytis darbo drausmės.

Visada turėjau tikslą: žinojau, kad kursiu kulinarinę laidą, kulinarinį žurnalą, parašysiu knygą; dėl restorano vis abejoju – vaikystėje norėjau, dabar – nelabai.

Turėdamas tikslą žinojau, kad kiekvieną dieną turiu ką nors

dėl jo nuveikti: paskaityti kulinarinę knygą, pavartyti kulinarinį žurnalą, pasi-

*Visada žinojau: kasdien
turiu padaryti kažką dėl
savo svajonės.*

ganyti po atvirukų lentynas knygynuose, pažiūrėti vokišką ar lenkišką kulinarinę laidą...

Visada žinojau: kasdien turiu kažką padaryti dėl savo svajonės.

Ir dabar kasdien tai darau. Būna dienų, kai negaliu, nes, pavyzdžiui, susergu ar keliauju. Bet šiaip esu labai nuoseklus: kasdien būtinai pavartau, paskaitau, padiskuotoju, papasakoju ką nors apie kulinariją, skonį. Tai mano kasdienis ritualas.

Jaučiu gyvenimo pulsą: atsidarė naujas restoranas – einu išbandyti. Mieste performansas, kuriame yra vietos skoniui, maistui, jutimams – einu paragauti. Gyvenu plačiai atmerktomis akimis ir esu visada pasiruošęs ragauti – man viskas įdomu.

„Noriu, kad būtu“ ar „bus, kaip noriu“

Jau būdamas vaikas labai aiškiai žinojau, ko noriu ir ką turiu daryti, kad norai taptų realybe. Visada struktūriškai apie tai galvodavau ir sakydavau ne „noriu“, o „bus“. Ne „noriu turėti kulinarinį žurnalą“, o „turėsiu kulinarinį žurnalą“, ne „noriu būti renginių vedėjas“, o „būsiu renginių vedėjas“ ir pan. Tai yra neurolingvistinis programavimas(is). Tikiu, kad jeigu tiki ir kuri tai, kuo tiki, jeigu žinai, kad pavyks, tai ir pavyks. Jokių „nepavyks“, „bus blogai“, „nemoku“, „nesugebėsiu“. Einu ir darau. Žinau, kad pasieksiu, ko siekiu, ir šitas žinojimas mane veža.

Labai svarbu programuoti save sėkmei.

Yra dalykų, kurių neišvengsime, tačiau savęs kodavimas gerai ateičiai veikia.

*Žinau, kad pasieksiu,
ko siekiu, ir šitas
žinojimas mane
veža. Labai svarbu
programuoti save
sėkmei.*

*Man visada atrodo, kad
reikia kuo greičiau pradėti
veikti, daryti.*

Nepalauk Dabar, o ne paskui

Kasmet planų knygoje užsirašau mintis, idėjas ir nieko nelaukiu. Imuosi jų šiandien, dabar.

Niekada netempti laiko, neatidėlioti, idėjomis pasidalinti su kitais ir jų imtis dabar, ne rytoj – dar vienas mano būdas būti kūrybiškesniam.

Man nėra nepatogių valandų. Jeigu sugalvojau idėją, turiu įdomų sumanymą – žmogui, kuriam, žinau, jis patiks ir kuris galbūt padės man jį įgyvendinti, skambinu, rašau, dalinuosi iškart, nes kai pasidalini – nebegali atsitraukti.

Paleisk mintį gyventi – tai yra labai svarbu.

Man visada atrodo, kad reikia kuo greičiau pradėti veikti, daryti. Mano žmonės – komanda, draugai, kolegos, šeima, verslo partneriai – žino, kad galiu paskambinti kad ir vidurnaktį, nes degu tu, ką sugalvojau.

Atsiprašau jų, bet jie žino, kaip man svarbu jiems tai pasakyti. Ir nepyksta.

Darbų knyga

Turiu užrašų knygutę, į kurią kasmet – tarp Kalėdų ir Naujųjų – pieštuku užrašau ateinančių metų planus. **Ne norus, o tai, „kas bus“**. Per metus knygelės nepildau: tam skiriu tą ypatingą metų pabaigos savaitę, per kurią peržvelgiu ir apibendrinu praėjusių metų suplanuotas veiklas ir būtinai manifestuoju* naujas.

Man patinka metų virsmo laikas, tačiau visada sakau, kad laikas, kada prasidės tavo naujieji metai, labai asmeniškias. Prasadėti jie gali bet kada: per patį vidurvasario karštį, lapkričio 5-ąją, kovo 6-ąją, žodžiu – bet kurią metų dieną.

Čia kaip ir dėl sporto: gali pradėti šiandien, čia ir dabar, arba visada kitą pirmadienį. Kviečiu naujus metus pradėti dabar: jau šiandien įsigyk gražią užrašinę ir įrašyk pirmuosius „kas šiemet bus“. Įgyvendintus dalykus būtinai kažkaip pažymėk. Aš nupiešiu +.

Galima planus užsirašyti telefone, kompiuteryje, bet aš esu labai senamadiškias ir tikiu, kad mūsų pirštų galiukuose – kaip ir visame kūne – užkoduota tam tikra informacija, todėl **rašymas ranka ant popieriaus yra savotiškias tos informacijos masažas ir poveikis mūsų smegenims, atminčiais, mąstymui, kūrybingumui**. Galima tuo tikėti, galima ne.

Kita vertus, kad ir kaip žymėsi darbus, darbai bus nudirbti tik juos dirbant.

**Manifestuoti – ką nors daryti (galvoti, realiai veikti), kad kas nors įvyktų. Tai tarsi magiškas kiekvieno mūsų gebėjimas pritraukti tai, ko nori, pačiam kurti savo kasdienybę ir gyvenimą. Tai lyg magija, kai sau pasakai, kad viskas bus taip, kaip tu nori, kad būtų.*

BUK
GERESNIS,
NEI KITI
TIKISI

Būk geresnis, kai gali, o gali – visada. Regis, tai Dalai Lamos pasakyti žodžiai.

Esu stebėtojas, gal todėl man vis pasiseka pamatyti žmones, kurie tam tikrose situacijose yra geresni, nei galėtų ar turėtų būti. Tuos, kurie daro daugiau, nei jų yra prašoma, reikalaujama ar iš jų tikimasi.

Gėlių pardavėją, kuri yra nuostabi, nes ne tik parduoda gėlę, bet ir papasakoja apie ją.

Padavėją, kuris nėra tik lėkščių nešiotas, bet ir patarėjas, akimirkos draugas, kuris padovanoja tau minutę dėmesio ir vieną kitą rūpesčiu (kad ir „Ar skanu?“) paskanintą klausimą.

Esu tokių žmonių kolekcionierius. Žmonių, kurie daro daugiau ir kuriems nesunku padaryti daugiau, nei tikiuosi. Šie žmonės padeda įgyvendinti mano paties sumanymus, nes **visi, kurie daro daugiau, yra kūrybiškesni nei tie, kurie daro tik tiek, kiek priklauso ar reikia.**

Išjunk telefoną ir pažiūrėk, kas nutiks

Pažiūrėk, kaip pasikeis laiko pojūtis ir galimybės nuveikti tai, ką esi suplanavęs. Kad kažką sukurtum, turi susikaupti, rasti laiką ir vietą, kur aplinkybės ir aplinkiniai tavęs neblaškytų.

Japonai turi įvairių laimingo gyvenimo taisyklių, viena jų sako: 25 minutes dirbk nesiblaškydamas, 5 minutes ilsėkis – ši darbo metodika leis per trumpesnę laiką nuveikti daugiau.

Nutildyk telefono garsą arba išvis išjunk telefoną. Atsijunk nuo interneto tinklo. Atsidurk ne ryšio zonoje ir pažiūrėk, kas nutiks.

Dažnai būnu ne ryšio zonoje – tai viena priežasčių, kodėl nuveikiu daugiau nei kiti.

Kad galėčiau įgyvendinti tai, ką esu suplanavęs, man pirmiausia reikia manęs.

Nesu nei gydytojas, nei kunigas, nei ugniagesys – tikrai niekam nereikės manęs taip, kad negalėtų luktelėti valandą, dvi ar penkias.

Dažnai būnu ne ryšio zonoje – tai viena priežasčių, kodėl nuveikiu daugiau nei kiti. Perskaiyti žinutę ar perskambinti visada galiu, kai galiu, arba kai noriu, bet nebūtinai iškart, kai kažkam manęs reikia.

Vieno seminaro metu – jame dalyvavo apie 15 000 žmonių, man paskambino mama. Neatsiliepiu. Mama pyktelėjo, bet, manau, kad suprato.

Turi daryti tai, ką darai, o kitų dėmesys tau ir tavo dėmesys jiems tuo metu yra auka. Kaina, kurią sumoki, jeigu leidiesi trikdomas – kūrybiškumas.

Nori būti kūrybiškas, atsijunk, kai kuri. Valdyk savo laiką.

Kitų dėmesio negali kontroliuoti, bet gali valdyti ir reguliuoti savo mintis, veiksmus ir atsaką į kitų tau rodomą dėmesį.

Tikrink praleistus skambučius, gautas žinutes tada, kada tau reikia, kada pats to nori. Programėlės, socialiniai tinklai yra mūsų dėmesio vagys: pažiūrėk, padaryk, pamėk, nupirk, bet tik ne sukurk.

Jeigu nori kažką sukurti ar pasiekti, atsijunk nuo to, ką trikdantis pasaulis tau siūlo – gundančių, bet mažai reikalingų *prêt-à-porter* dalykėlių, kurie atima tavo laiką ir dėmesį.

Fragebogen zur Prüfung

1) Welche Aufgaben hat die Verwaltung?

Die Verwaltung hat die Aufgabe, die Interessen der Bürger zu vertreten und die öffentlichen Aufgaben zu erfüllen. Sie ist für die Ausführung der Gesetze und die Verwaltung der öffentlichen Angelegenheiten zuständig. Die Verwaltung ist auch für die Erhaltung der öffentlichen Ordnung und die Förderung des Wohls der Bürger verantwortlich.

Die Verwaltung ist auch für die Erhaltung der öffentlichen Ordnung und die Förderung des Wohls der Bürger verantwortlich. Sie ist für die Ausführung der Gesetze und die Verwaltung der öffentlichen Angelegenheiten zuständig. Die Verwaltung ist auch für die Erhaltung der öffentlichen Ordnung und die Förderung des Wohls der Bürger verantwortlich.

2) Welche Aufgaben hat die Polizei?

Die Polizei hat die Aufgabe, die öffentliche Ordnung zu erhalten und die Sicherheit der Bürger zu gewährleisten. Sie ist für die Verhütung von Straftaten und die Verfolgung von Straftätern zuständig. Die Polizei ist auch für die Erhaltung der öffentlichen Ordnung und die Förderung des Wohls der Bürger verantwortlich.

Apie bendrystę arba kodėl nereikia bijoti žmonių

Kažkur kažkada skaičiau teisingas aktoriaus Anthony'io Hopkinso mintis apie tai, kaip svarbu paleisti žmones, kurie nėra pasiruošę tavęs mylėti.

Liaukis įkalbinėti keistis žmones, kurie nenori keistis.

Liaukis gyventi dėl žmonių arba bendrauti su žmonėmis, kuriems tu nerūpi.

Liaukis siūlyti savo energiją ir laiką tiems, kuriems tavęs nereikia, nes tai reiškia, kad ir tau jų nereikia.

O laikas ir tavo energija yra ribočiausi ištekliai.

Tau nieko nereikia pakeisti – tik paleisti tuos žmones, kurie nenori prisijungti prie tavęs.

Nes tu esi ne visiems ir ne visi yra tau.

Kuo lengviau paleisti nesuderinamus ir kuo atviriau priimti suderinamus žmones – tai dar vienas principas, kuris padeda man išlikti kūrybiškam, energingam ir sustiprinti šitas galias.

Jeigu randi žmogų, kuris žiūri ta pačia kryptimi, turi panašų tikslą, idėją, svajonę, nesvarbu kokiam projektui judu susitikote – santuokai ar verslui, – jūsų buvimas kartu bus stiprus ir galingas.

Suderinami žmonės nebūtinai yra į tave panašūs. Vienas gali būti nuplaukęs menininkas, kitas – kruopštus skaičiuotojas, tvirtai ant žemės stovintis praktikas.

Svarbu ne panašumai, o tai, kuo vienas su kitu keičiatės.

Prisiminkime garsaus dizainerio Yves'o Saint Laurent'o ir jo bičiulio Pierre'o Bergé duetą, kokią galingą ir sėkmingą mados imperiją jiedu – būdami tokie skirtingi – sukūrė.

Arba studijų metų bičiulius Billą Gates'ą ir Paulą Alleną – be jų MICROSOFT pasaulis šiandien neįsivaizduojamas.

Suderinami – tai į tą pačią kryptį, augimą orientuoti žmonės. Kai žmonės vienas kitam reikalingi, visada yra stipriau. Du – stipriau nei vienas, keturi – nei du, ir t. t.

Todėl nebijok žmonių: nesuderinamus – lengvai paleisk, suderinamus – atvirai priimk.

Kaip teisingai pasirinkti žmones?

Yra viena taisyklė: klausyk ir girdėk save.

Nuojauta. Neignoruk jos. Yra žmonių, su kuriais lengva būti, yra tokių, su kuriais sunku. Tikiu biolaukų teorija: vienu jį sutampa, kitų, deja, ne.

Įvairovė. Iš(si)bandykite vienas kitą skirtingose aplinkybėse ir situacijose: ir maloniose, ir nemaloniose.

Pripažink. Kartais, kai bijome sugriauti tai, ką sukūrėme, esame linkę tam tikrų dalykų tarsi nematyti, užsimerkti. Ir čia grįžtu prie minties, kurią jau esu išsakęs: būk drąsus paleisti.

Ne keisk kitą žmogų, o paleisk.

Viskas įmanoma

Pablas Pikasas yra pasakęs: „Ką gali įsivaizduoti, tą gali ir sukurti“.

Mano gyvenimo moto – „viskas yra įmanoma“, kažkuo panašus į garsaus dailininko mintį ir primena smėlio dėžės žaidimų laikus, kai buvome vaikai ir viskas atrodė įmanoma: iš smėlio, vandens ir pagaliukų gali sukurti bet ką – ir tai bus tikra.

Tikiu, kad mes užsikoduojame, t. y. ko tikimės, tą ir gauname. Norint kažką nuveikti, sukurti, reikia tikėti ir norėti, kad tai būtų įmanoma. Posakis „ką įsivaizduoji, tą ir gali“ yra labai galingas, ir tai yra tiesa. Kai susiduriu su sunkumais, prisimenu Egipto piramides. Jeigu žmogus gebėjo tai sukurti praktiškai be jokios tokioms statyboms reikalingos technikos, tai kaip gali būti neįmanoma sukurti geriausią kulinarinę knygą pasaulyje arba desertų šou, kuris *nuneštų* viską, ką iki tol matėme ar įsivaizdavome?

Per maždaug penkiasdešimt metų žmonija padarė tokį technikos šuolį, kokio ankstesnių šimtmečių žmonės nė nesapnavo. Žmogaus vaizduotės, kūrybos galia yra milžiniška – tornado stiprumo. Vienas žmogus gali daug, o kiek įmanoma tada, kai išvien – petys petin – dirba visa komanda! Ši mintis mane įkvepia.

Man patinka bendrauti su optimistais. Mano taisyklė – apsupti save žmonėmis, kuriems, kaip ir man, viskas atrodo įmanoma, man visada pasiteisina.

Man patinka, kad mano komanda ieško būdų, kaip kažką padaryti, o ne būdų, kaip nedaryti. Jie žino, kad mes padarysime, ir kai darome – tuo neabejojame.

Žmonės, kurie tiki, kad viskas įmanoma, yra tarsi spyris į užpakalį, kai mano paties tikėjimas susvyruoja, o kai jie susvyruoja, tas spyris esu aš. Todėl tas „viskas įmanoma“ ratas vis dar sukasi ir mus visus veža.

Kitų užsidegimas uždega. Vienas degtukas dega gražiai, bet kai užsidega dešimties degtukų galvos – liepsna tiesiog plyks-teli.

Kai sunku daryti, bet tu tiki, kad įmanoma, padarysi.

Viskas padaroma darant. Amen.

Norint kažką nuveikti, sukurti, reikia tikėti ir norėti, kad tai būtų įmanoma.

Taisyklė – apsupti save žmonėmis, kuriems, kaip ir man, viskas atrodo įmanoma, man visada pasiteisina.

Leisk sau nustebti

Visi esame menininkai, bet tik menininkai tai žino.

Visi esame kūrybingi, bet dauguma esame apie tai pamiršę.

Arba įsibaiminę. Arba susikaustę tiek, kad net neleidžiame sau nustebti. Nes kaip tik nuostaba – tas paprastas nuoširdus nustebimas – yra vienas galingiausių kūrybingumo impulsų. Juk kai buvome vaikai, tiek daug kuo stebėdavomės!

Paprastas nuoširdus

nustebimas – yra vienas

galingiausių kūrybingumo

impulsų.

Stengiuosi save nustebinti ir stebinti. Tai yra atsakymas, kodėl lankausi geriausiuose, man įdomiausiuose restoranuose, ba-

ruose, vyninėse ir desertinėse, kad ir kuriame pasaulio krašte jie būtų.

Stengiuosi atrasti, atkurti, prisiminti nustebimo jausmą. Kasdien ieškau galimybės nustebti ir leidžiu sau būti nustebintam. Tai labai svarbu, nes daugybės dalykų dėl daugybės keistų priežasčių mes kažkodėl sau tiesiog ne(be)leidžiame.

Taip rimtai įlendame į taisyklių, gyvenenos ir elgesio rėmus bei vaidmenis, kad sulaukė 50-ies – kaip pagrindinė filmo GOOD LUCK TO YOU, LEO GRANDE herojė – staiga susigriebiame, kad dar nesame patyrę orgazmo.

Nei to didžiojo O, nei jokio kito.

Stengiuosi atrasti, atkurti,

Mums negalima džiaugtis šaltosiomis ugnelėmis, nes tai vaikiška. Muilo burbulai per gimtadienį – tik vaikams. Pasišaudyti vandens šautuvais – nerimta ir kvaila.

*prisiminti nustebimo
jausmą.*

Kiek daug žmonių nenusiperka cukraus vatos arba rožinio ledų kokteilio, kakavos su zefyriukais, nes... šitas pasaulis – vaikams. „Labai norėčiau, bet aš jau ne vaikas“.

Toks požiūris atima labai daug laimės ir džiaugsmo.

Įsivaizduok, kad niekas negalvoja apie tave. Niekam neįdomu, kaip tu atrodai. Daryk, ką nori. Susikurk savo rojų čia.

Buvau 12 metų vaikas, kuris namuose kepa keksus, tortus, pyragus ir neša juos į mokyklą ragauti. Aš nežinau, koks atrodžiau kitiems – man nerūpėjo, nes mane vežė tai, ką dariau. Dabar suprantu, kad tais laikais pyragus kepantis berniukas daug kam buvo, švelniai tariant, keistokas. Ir ši mintis – jeigu būčiau ją galvojęs – turbūt mane būtų palaužusi. Bet man rūpėjo tik tai, ko norėjau.

Aš norėjau išmokti gaminti, ir taškas. Paauglystė – jautrus periodas. Bet kai save riboja jau suaugę žmonės – liūdna, graudu, keista ir juokinga. Linkiu leisti sau susigrąžinti nuostabą, gyvenimo skonį, kartais labiau pasileisti plaukus ir iškrėsti kvailystę.

Leiskime sau gyventi labiau.

Visada turėk lūkestį sau. Jis išsipildys – anksčiau ar vėliau, stipriau ar silpniau, bet išsipildys. Ir gal net viršys visus lūkesčius. Niekada nesakyk: bus, kaip bus. Sakyk: bus taip, kaip noriu, kad būtų.

Pakviesk save pasielgti vaikiškai.

- *Išlipti pro langą.*
- *Pavaikščioti tvora (tik atsargiai!).*
- *Įsilipti į medį ir pasėdėti jame, pasvajoti.*
- *Nučiuožti laiptinės turėklais žemyn.*
- *Pasileisti dviračiu nuo kalno, pakėlus kojas nuo pedalo.*
- *Važiuoti be rankų.*
- *Nusipirkti balioną ir eiti su juo per miestą.*
- *Įšokti į balą ir patrepsėti, apsitaškyti.*
- *Dieną, tarp svarbių dienos darbų, sėsti ant dviračio ir nulėkti išsimaudyti ežere.*
- *Spontaniškai prisijungti prie kieme kamuolį spardančios komandos (žinai, kaip filmuose rodo – herojus nušveičia dokumentų pilną portfelią į patvorį, nusiriša kaklaraištį ir atsiuoda žaidimui).*
- *Užsisakyti didžiausią kokią tik gali įsivaizduoti ledų porciją (penkis ledų rutuliukus vaflyje), nors suaugusio žmogaus patirtis, logika ir praktiškumas rėkte rėkia, kad jos neįveiksi.*

Leisk sau pamiršti savo ribas. Atrask jas iš naujo.

Pasąmonė yra mažas vaikas. Jeigu nori, kad tavo svajonė pildytųsi, turi svajoti apie save, sau, dėl savęs. Negali būti, kad tavo svajonėje nėra tavęs.

Išjunk žinias. Neskaityk didžiosios dalies leidinių ir portalų. Atsirikok nuo žmonių, kurie tave graužia, demotyvuoja, atima galią, gadina nuotaiką, išsunkia jėgas, kažką iš tavęs ima mainais neduodami nieko.

Susikurk savo planetą šioje planetoje ir saugok ją.

Pasirūpink, kad tave suptų ta informacija ir tie žmonės, kurių tu nori, kurių tau reikia, kurie tave įkvepia, drąsina veikti, kurti, judėti, pakelia nuotaiką.

Jausk pulsą, neiškrisk iš konteksto, nes svarbu žinoti, kas vyksta, tačiau neleisk jam tavęs *užbombinti*, demotyvuoti, išmušti iš vėžių, išsekinti.

Sekmadienio vakaro žinių visiškai užtenka, kad nepasimestum pasaulyje.

Kitomis dienomis gyvenk savo gyvenimą savo pasaulyje.

Nesu atsiribojęs, bet neleidžiu pasauliui manęs įsiurbti ir emociškai ar fiziškai išsiurbti. Rūpinuosi savo psichine ir emocine higiena, kiekvienos dienos nuotaika: ant mano

stalo guli stiliaus, dizai-

no, architektūros žurnalai, aš juos kiekvieną savaitę

perku arba prenumeruoju. Apsupu save dalykais, ku-

rie mane įkvepia.

Gyvenk savo planetoje

Nesigilinu į valstybių politinius žaidimus, karo politiką (nė bent tai liečia rėmimo projektus). Gyvenu pasaulyje ir man daug kas rūpi ir skauda, bet nesu karo, politikos, globalių dalykų žinovas ar strategas, neturiu ką patarti, pasakyti, neturiu galios nulemti, keisti įvykių, todėl renkuosi daryti tai, ką daryti galiu, kas yra mano jėgoms ir galimybėms.

Pasaulis yra kaip fonas – neišvengiamas ir mažai pakeičiamas, bet turime stengtis, kad mūsų aplinka, mūsų namai, socialinis burbulas būtų malonūs mums būti.

Malonumas – toks gražus žodis. Labai svarbu, kad kasdien būtų kažkas, į ką malonu žiūrėti, ką malonu išgirsti, paragauti, užuosti.

Ryte, vos nubudęs, neįsijunk telefono. Susikurk kitokį ryto pradžios ritualą. Pasikutenimą. Prasitampymą. Kažką, kas suteikia jėgų ir noro gyventi.

Mums reikia mokytis išgyventi šiame pasaulyje, o malonumų estetika tai padaryti padeda.

Patogiai įsitaisęs fotelyje perverčiu mėgstamą žurnalą, klausausi muzikos, kuri maloniai nuteikia, ramina arba tonizuoja, pasidarau kavos – tokios ir taip, kaip man tuo metu patinka.

Būtinai skirk laiko ritualams.

Gyvenk labiau.

- ✓ *Daiktas, į kurį gera žiūrėti.*
- ✓ *Ritualas, kurį gera atlikti.*
- ✓ *Žmogus, kurį gera apkabinti.*
- ✓ *Augalas, kuriuo gali rūpintis.*
- ✓ *Žodžiai, kuriuos gera tarti ir jų klausyti(s).*

*Esi tai, ką ir kaip kalbi. Kaip kalbi,
tokį ir savo gyvenimą sukuri.*

Stebėk savo kalbą

„Ir žodis tapo kūnu“ (lot. *Verbum caro factum est*). Tai yra ištrauka iš Jono evangelijos 1:14. Žodis tapo kūnu ir gyveno tarp mūsų – ši Biblijos išmintis kartojama visuose šiuolaikiniuose manifestavimo mokymuose. Kiekvienas žodis yra garsas, kiekvienas garsas yra oro virpesys, o kiekvienas virpesys sukuria energiją – teigiamą, neigiamą, o gal ir kūrybišką. Todėl esi tai, ką ir kaip kalbi. Kaip kalbi, tokį ir savo gyvenimą sukuri. Vieni žodžiai mus stiprina, įkvepia, drąsina, kiti – gniuždo, atima galias ir pasitikėjimą. Vienaip jaučiamės garsiai ar tik mintyse sau sakydami, kad „tai ne mano jėgoms“, „negaliu to padaryti“ ir visai kitaip, kai save padrąsiname: „rasiu būdų, kaip tai padaryti“.

Manifestavimo šalininkai teigia, kad **pasąmonė paklūsta sąmonei** (tam, ką sąmoningai sau kartojame), ir aš negaliu su tuo ginčytis.

Pabandyk – tikrai veikia. Kuo turtingesnė, kūrybiškesnė, pozityvesnė tavo kalba, tuo tu drąsesnis ir galingesnis.

Kas turtina kalbą? Neabejotinai – skaitymas. Skaityk geras knygas.



*Čia rasi virtualią knygą, kurias siūlau
perskaityti, biblioteką. Ją nuolat pildau.*

Būkime ne geriausi.

BŪKIME UNIKALŪS.

Kai stengiesi būti geriausias, neišvengiamai lygini save su kitais ir visada randi ir blogesnių, ir geresnių.

Tai lyg važinėjimasis kalneliais: įsikvepi – išsikvepi, vėl įsikvepi – vėl išsikvepi. Ilgai taip nepasivažinėsi, nes tai sekina, *tampo* emocijas.

Unikalus, autentiškas reiškia ne(pa)lyginamas. Lyginkis ne su kitais, o pats su savimi. Turiu omeny, šiandieninį save lygink su savimi, koks buvai vakar ar prieš metus. Tai yra galimybė, spyris augti, nes tavo autentiškumo matas esi tik tu pats.

„Geriausias“ yra baigtinis dydis, jis turi ribą. Autentiškumo kriterijus – be ribos.

Į savo atėjimą į šį pasaulį žiūriu kūrybiškai: noriu sukurti kažką daugiau nei buvo iki manęs. Nenoriu, kad žmonės prisimintų tik tai, kaip buvau apsirengęs, kokių turtų buvau susikrovęs, kokį automobilį vairavau. Norėčiau, kad jie sakytų: „Jo dėka sužinojau, kaip pagaminti picos tešlą per vieną minutę. Jis mane įkvėpė tarp gėlių pasodinti pomidorų“. Arba „Jis suteikė drąsos nenuleisti rankų“.

**Man norisi sukurti
kažką, kas žmonių –
ir man artimų, ir
nepažįstamų –
gyvenimus padarytų
geresnius, skanesnius,
gražesnius.**

Vaikus ir suaugusiuosius įkvėpti drąsos gaminti, eksperimentuoti, plėsti skonio akiratį, parodyti, kad gebėjimas gaminti nėra tik poreikio pavalgyti vergas, tai yra durys į savarankiškumą, būdas apginti savo nuomonę, galimybė burti žmones. Savo pavyzdžiu rodyti, kaip susikurti šventę kasdienybėje – skonio keliones, stalo estetiką ir stalo teatrą. Parašyti knygą MEILE, TU GYVENSILGIAU – vadovą šunų augintojams ir mylėtojams apie tai, ką galime padaryti, kad mylimas keturkojis gyventų dar laimingesnį, sveikesnį ir ilgesnį gyvenimą. Sukurti receptų knygą tiems, kurie dėl milijono priežasčių negali valgyti visko, ką norėtų, bet nori valgyti ne tik sveikai, bet ir skaniai.

Neslėpsiu, erzina, kai žmonės sako: „Kaip tau gerai, kaip tau pasisekė, kad

tu ir šitą, ir aną, ir trečia moki, turi tokį talentą“ ir pan. Erzina, nes kiekvienas renkamės, kokį save kurti: ko mokytis, su kuo ir kaip būti, kur investuoti savo laiką. Į asmenybę žiūriu kaip į kūrybinio darbo su savimi rezultatą. Visiškai nesvarbu, kuo tikime, bet manau, kad kiekvienas, atėjęs į šį pasaulį, esame ne kas kita, o tiesiog molio gabalas. Ką savo valios ir pastangų dėka iš jo nulipdysime – priklauso nuo mūsų pačių.

Genai, auklėjimas, aplinka, kurioje augame, daro įtaką, tačiau ne lemiamą. Gali būti paveldėjęs polinkį į lieknumą ar apkūnumą, bet tai, koks bus tavo kūnas po 10, 20 ar 30 metų priklausys daugiausia nuo to, ką su juo visus tuos metus darysi.

Kol esame maži, mums įtaką daro tėvai, seneliai, treneriai – visi, kurie rūpinasi mumis. Kuo vyresni esame, tuo labiau už save atsakingi tampame tik patys.

Už kiekvieną pasirinkimą, pasakytą žodį, padarytą veiksmą.

Ir tai nuostabu, nes gali susikurti save tokį, koks nori būti tu pats.

Atėję į šį pasaulį, esame ne kas kita, o tiesiog molio gabalas. Ką savo valios ir pastangų dėka iš jo nulipdysime – priklauso nuo mūsų pačių.

Nauda netekti

Skamba žiaurokai, tačiau tokie mes žmonės – dažnai tik kažko netekę pajuntame, kad turėjome ir kaip gera buvo tai turėti.

Pavyzdžiui, bute dingo karštas vanduo. Juk niekada anksčiau negalvojome nieko panašaus į „o, kaip gera, kaip nuostabu, kad yra karštas vanduo“, tačiau jam dingus, ypač, jeigu kelioms dienoms ar ilgiau, netektis tampa fiziškai juntama: pasikeičia pojūčiai, griūva kasdienių įpročių sistema, atsiranda kažkoks buitinis chaosas ir diskomfortas. Jeigu anksčiau karštas vanduo buvo savaime suprantamas, tai jo netekę suvokiame, kad kaip tik nematomas ir nejuntamas jo buvimas leido mums jaustis gerai ir atsipalaiduoti.

Išbandyk mažiau ekstremalų pratimą, pavyzdžiui, kasdien valgyk tik makaronus. Net jeigu su vis kitokiu padažu ir pagardais, valgydamas juos kasdien ilgainiui patirsi, kad jau viskas: esi jų persisotinęs, nebenori, negali į juos net pažiūrėti. O, kaip tada pakvimpa duona su sviestu!

Įvairovės, komforto, saugumo jausmo perteklius atima džiaugsmą, o jų netektis, stoka, dieta tą džiaugsmą gražina. Tad jeigu jauti, kad jau pasiekei tašką, kai, regis, nėra kuo džiaugtis, imkis protarpinio badavimo – turiu omeny, bent trumpam atsisakyk to, kas tavo gyvenime tapo nejuntama ir nematoma, kad vėl pajustum to skonį.

Grįš ir juslės, ir džiaugsmas, ir malonumas. Ir jėgos kurti.

Išbandyk mažiau ekstremalų pratimą, pavyzdžiui, kasdien valgyk tik makaronus. Net jeigu su vis kitokiu padažu ir pagardais, valgydamas juos kasdien ilgainiui patirsi, kad jau viskas: esi jų persisotinęs, nebenori, negali į juos net pažiūrėti. O, kaip tada pakvimpa duona su sviestu!

Kūrybingas = išradingas

Prekes į pirkinių krepšį galima sumesti bet kaip, bet kur kas naudingiau sudėti jas sumaniai ir išradingai, taip, kad kuo daugiau jų tilptų, o nešti iki automobilio būtų lengva ir patogiu.

„Man nereikia būti kūrybingam, nes mano darbas – ne apie kūrybą.“

Nesutinku. Būti kūrybingiems svarbu ne tik kūrybininkams. Talentas, įgūdis mąstyti ir elgtis kūrybiškai gali būti naudingas net ir, regis, antikūrybinėse situacijose. Pavyzdžiui, apsipirkinėjant parduotuvėje.

Prekes į pirkinių krepšį galima sumesti bet kaip, bet kur kas naudingiau sudėti jas sumaniai ir išradingai, taip, kad kuo daugiau jų tilptų, o nešti iki automobilio būtų lengva ir patogiu.

Pabandyk pažaisti su daiktais, kuriuos nusipirkai. Geriausią sprendimą rasti reikia tiek pat kūrybingo mąstymo, kaip ir statant lego kaladėlių bokštą.

Trumpai tariant, gebėjimas į dalykus, situaciją, daiktus, galimybes pažvelgti kūrybiškai, pasielgti kūrybiškai gali būti naudingas bet kurioje gyvenimo ir profesinėje srityje. Kūrybiškas mąstymas, požiūris palengvina gyvenimą, daro jį komfortiškesnį, patogesnį, taupo laiką, sveikatą ir netgi pinigus.

Multitaskinti ar ne?

Kelių užduočių atlikimas vienu metu grindžiamas idėja, kad žmogaus smegenys yra pajėgios spręsti, susikoncentruoti ne į vieną, o į kelias užduotis vienu metu.

Teigiama, kad *multitaskinant* pakankamai kokybiško dėmesio neįmanoma skirti nė vienai užduočiai, todėl galimos klaidos, ir laiko kiekvienai užduočiai atlikti prireikia ne mažiau, o, atvirkščiai, daugiau.

Griežtesni *multitaskinimo* kritikai ir smegenų veiklos tyrinėtojai teigia ir įrodo, kad toks dėmesio dalinimas alina smegenis (mažėja pilkosios medžiagos, kuri atsakinga už kognityvinių (pažinimo) funkcijų kontrolę ir emocijų valdymą), kenkia produktyvumui, atminčiai ir netgi gali turėti neigiamos įtakos IQ.

Nors žmogaus smegenų veiklą tyrinėjantys mokslininkai pateikė ne vieną įrodymą, kad ir kodėl *multitaskingas* nėra besąlygiškai teigiamas įgūdis, tačiau, mano gal-

Multitaskinti reikia mokėti ir žinoti, kada verta tai daryti.

va, *multitaskinti* reikia mokėti ir žinoti, kada verta tai daryti. Pavyzdžiui, jeigu vairuoji automobilį žinoma kryptimi, iki skausmo pažįstamu keliu, eismas ramus, turi laisvų rankų įrangą – kodėl nesurengus nuotolinio susirinkimo su kolegomis ir neaptarus aktualių klausimų? Sutaupysi laiko.

Bet jeigu važiuoji nežinoma kryptimi, seki GPS sistemos nurodymus, papildoma veikla gali būti ne tik nenaudinga (nenugirsi svarbių pokalbio detalių ir pan.), bet ir pavojinga.

Tai primena dantų valymą. Viena yra valytis dantis pirmą kartą gyvenime ir visai kas kita – tūkstantąjį. Yra dalykų, kuriuos gali daryti vienu metu, ypač, kai tų darbų ar veiklų nereikia atlikti 100 proc. gerai, užtenka – 50 proc.

Kaskart įvertink savo galimybes ir tai, kokio rezultato sieki.

Beje, stomatologai sako, kad dantis reikia valyti prieš veidrodį, nes tik tada susikoncentruojame į jų valymą ir tikrai kokybiškai tai padarome.

Valgyti ir skaityti!

Atlik paprastą bandymą – tiesą sakant, pabandyk kuo sąmoningiau daryti tai, ką darai turbūt kasdien: skaitydamas valgyk. Pabandyk sąžiningai įvertinti, kiek ir kokius maisto skonius jauti. O kitą kartą valgyk tą patį patiekalą nedarydamas daugiau nieko – nei skaitydamas, nei naršydamas telefone, nei klausydamas muzikos. Valgydamas tik valgyk.

Kai valgome klausydami, skaitydami ir dar ką nors veikdami, valgome automatiškai. Tai nėra gerai dėl kelių priežasčių. Pirma, neįjuntame, kiek suvalgome, todėl dažniausiai persivalgome, antra, neįjuntame, ką valgome. Jeigu nori pasimėgauti kokteiliu, kuriame yra 5 ingredientai, galintys suteikti tau skonio malonumą, ir tuo pat metu klausaisi protmūšio, bandydamas rasti teisingus atsakymus į 10 klausimų, tikėtina, kad nei kokteiliu pasimėgausi, nei į klausimus taikliai atsakysi, nes abiem veiklom, kad jas atliktum 100 proc., reikia pakankamai susikaupti.

Bet yra veiklų, kurios nereikalauja didelio susikaupimo: vieną gali daryti beveik automatiškai – kad ir nerti vašeliu, o kitai skirti daugiau aktyvaus dėmesio.

Multitaskinti reikia atsakingai. Aš tai darau tik tada, kai jaučiu, kad kontroliuoju tai, ką darau.

Švaistyti laiką ar padaryti dirbtinį kvėpavimą?

Užduosiu klausimą, atsakyk į jį nuoširdžiai.

Kaip elgiesi išgirdęs, kad valandai, dviems, trims atidėtas skrydis, vėluos traukinys arba autobusas?

Mano galva, visada yra dvi galimybės.

Pirma. Prarasti pusiausvyrą, kontrolę, pasiduoti įtampai ir jausmui, kad „b***, viskas griūna“. Galima nervintis ir nesąmoningai ieškoti bendraminčių, kurie jaučiasi lygiai taip pat ir tada kartu pūsti nepasitenkinimo bei pasipiktinimo burbulą.

Antra. Neplanuotai gautą laisvą laiką praleisti įdomiai ir naudingai. Atsiversti knygą, juk „PAGALIAU netikėtai atsirado laiko paskaityti!“ Išmėginti naujas meditacijos technikas. Atsakyti į elektroninius laiškus, kurie buvo nustumti į „kada nors, kai bus laiko“ (*voilà*, laiko atsirado!). Peržiūrėti nuotraukas telefono atmintinėje, susitvarkyti archyvus, nes kuo triukšmingesnė aplinka, kuo daugiau šiukšlių

Praleisti neplanuotai gautą laisvą laiką įdomiai ir naudingai.

galvoje, telefone ar kompiuteryje, tuo sunkiau susikaupti kūrybai.

Griūvantis planas – kone kasdienė ir įprasta situacija, tačiau mūsų reakcija į ją labai daug pasako apie mus ir ką mes darome su savo laiku bei, drįstu teigti, gyvenimais:

Nužudome ar gyvename toliau?

Kai taip nutinka, mėgstu stebėti žmones, kaip jie elgiasi.

Žmonės nemėgsta būti išmušti iš vėžių ir laukti, nes laukti vargina. Bet mes visada ir visi turime galimybę rinktis, kaip reaguoti.

Kai daugiau nieko negali pakeisti, visada gali pakeisti savo požiūrį.

Laikas eina lėtai, kai lauki nekantriai barbendamas pirštais į kėdės atlošą, bet jis tirpsta, kai skaitai įdomią knygą ar turi įdomų pašnekovą.

Aš visada renkuosi minusą paversti plusu. Apie tai kalba ir mano tatuiruotės – vertikalūs brūkšnys ant vienos rankos ir horizontalūs ant kitos. Vienu rankos pakėlimu horizontalų galiu padaryti vertikalų, vertikalų – horizontalų, o sujungęs abu visada gaunu +.

Viską galima pakeisti, todėl nepraleisk galimybės gerai praleisti laiką.

Atmink: tu niekur nevēluoji – tiesiog gavai laiko sau.

Istorija apie taksistą

Prieš keletą metų važiauvau taksi, kurį vairavo viskuo nepatenkintas taksistas. Kalbėjomės apie orą, gyvenimą, šiaip kažką – ir oras, ir gyvenimas, ir šiaip viskas jam buvo negerai. Neiškenčiau:

„Kodėl jūs toks nelaimingas?“ – paklausiau.

„Kodėl turėčiau būti laimingas? – atšovė jis. – Štai tavo darbas įdomus, o aš ką – tiesiog vairuoju taksi.“

Kurį laiką važiauvom tylėdami, o tada aš užsivedžiau:

„Paklausk. Jeigu būčiau taksistas, mane žinotų ne tik Vilniuje, Kaune ir Klaipėdoje, bet ir Londone, Vienoje, Fese ir Ouklande. Mane žinotų visi ir visur, nes:

- mano taksi būtų užkandžių padėklas,
- gal net kavos aparatas,
- saldainių ir vaisių,
- aš skaniai kvėpėčiau,
- dėvėčiau švarius, nepriekaištingai išlygintus marškinius,
- susikalbėčiau bent devyniomis kalbomis

ir t. t. – padaryčiau viską, kad mano paprastas darbas būtų ypatingas – toks, kad man būtų įdomu dirbti, o mano klientas jaustų, kad mane veža tai, ką darau. Tos 10 minučių, kurias jis praleistų mano automobilyje, jam būtų dienos atradimas.

Jeigu dirbčiau namų tvarkytoju, būčiau unikalus, žinočiau viską ir gerokai daugiau nei reikalauja profesija: ir kaip išblizginti parketą, ir kaip atsikratyti vaisinių muselių, ir kaip skalbti, kad drabužiai būtų kaip nauji, ir kaip juos lyginti, kad būtų lygūs kaip ledo arenos ledas, ir su koku kremu patiekti vaisių pyragą, kad visi alptų iš malonumo ir t. t. Manęs norėtų visi ir visur, šeimos dėl manęs konkuruotų, nes mano sumanymai, pagalba ir mano būdas, nes mano sumanymai, pagalba ir mano būdas padėtų jiems jaustis komfortiščiau, saugiau, smagiau, įdomiau, laisviau.

Visada galima rasti priežastį, kodėl tavo darbas, tavo gyvenimas, tavo partneris, tavo vaikas, tavo automobilis yra blogas ar bent jau blogesnis. Bet tu rask priežastį ir būdą matyti ją ypatingą.

Nėra blogų darbų, yra tik nuobodūs darbininkai.

Todėl būk įdomus taksistas – žmonės paliks daugiau arbatpinigių, nes jiems buvo gera ir įdomu su tavimi važiuoti.“

Visada galima rasti priežastį, kodėl tavo darbas, tavo gyvenimas, tavo partneris, tavo vaikas, tavo automobilis yra blogas ar bent jau blogesnis. Bet tu rask priežastį ir būdą matyti ją ypatingą.

Disciplina

Jeigu nori būti produktyvus, turi būti disciplinuotas ir *rutinizuotas*.

Rutina gali skambėti nuobodžiai ir visiškai antikūrybiškai, tačiau disciplina, rutina ir nuobodulys – tai trys kūrybingo produktyvumo arba produktyvaus kūrybingumo ingredientai.

Todėl aš ir keliuosi, ir miegoti einu visada panašiu laiku, laikausi valgymo, miego, darbo režimo – kad kasdienybėje būtų kuo mažiau chaoso.

Chaosėlis – kūrybinės energijos katalizatorius, tačiau, kad tą energiją suvaldytum ir sugeneruotum iš jo rezultatą, reikia ramybės, tvarkos ir jaustis saugiai. Esu *ekselio* žmogus: labai aiškiai ir tvarkingai viską surašau į lenteles: kiek dirbti, kiek ko padaryti, kiek miegoti ir pan.

produktyvumas

nuobodulys

Tai man padeda suvaldyti save, idėjas, energiją, laiką.

Kad išsaugotum kūrybingą vaiką savyje, turi nustatyti jam gana aiškias ribas.

Tai psichologinė aksioma.

Kartais sąmoningai peržengiu paties susikurtas ribas, sujaukiu rutiną, leisdamas išstikti aplinkybėms, kurios – lyg šaltas dušas: žvalina, tonizuoja, suteikia budrumo, gyvumo gyvenimui.

Pavyzdžiui, tyčia atsikeliu penktą ar šeštą ryto, kad pamatyčiau saulėtekį ir tą ypatingą bundančios dienos rūką, arba išeičiau į miestą, kai jis dar miega.

Tai nesugriauna *ekselyje* surašytos tvarkos, bet suteikia kitokio įspūdžio jausmą, kitas akis.

Bet pirmiausia – geras planas

Paveikslas nutapomas tapant. Knyga parašoma rašant. Daina sudainuojama ją dainuojant. Bet kiekvienam veiksmui, kad jis vyktų, reikia plano.

Viskas, kas yra sukurta, yra sukurta tik dėl to, kad kažkas tai sukūrė.

Aš neturiu blogų dienų – jų nėra mano ekselyje. Mokykloje, pamenu, sakydavo: nori parašyti rašinį, pirmiausia pasirašyk planą. Nori iškepti pyragą, susirask receptą, produktus ir įrankius. Viską turi suplanuoti. Galima numoti ranka: pavyks ir be plano, ir be recepto.

Įmanoma, bet tai lyg vaikščiojimas apgraibomis naktį miške: jeigu pasiseks – išeitį tikrai rasi.

O jeigu ne?

Tu gali suplanuoti sėkmę labiau.

Idėja gimsta tik todėl, kad tu nori, jog ji gimtų, tik todėl, kad tau jos reikia, tu apie ją galvoji, o ne guli sau patogiai ant sofos laukdamas, kada gi ateis ta geriausia mintis.

Aš neturiu blogų dienų – jų nėra mano ekselyje.

Esu atlaidus nebent ligai – kai sergu, sunku dirbti. O visos kitos proto ir nuotaikų miglos yra ignoruojamos, nes gerai žinau, kad jeigu darai, tai ir padarysi.

Labai aiški strategija ir rutina padeda apeiti blogas dienas ir nenuotaikas. Sėkmė aplanko kantriuosius darytojus.

Kai darai ir bandai daug kartų, tai visada 16-as kartas yra geresnis už 15-ą.

Kūryba tam tikra prasme irgi yra sportas: aptingsi, suglebsi, gailėsi savęs – rezultato nebus.

Jeigu nori rezultato, turi būti produktyvus ir dirbti, dirbti, dirbti.

Tu gali suplanuoti sėkmę labiau.

3 valandos 15 minučių negyvento gyvenimo

Tiek vidutiniškai kiekvienas praleidžiame prie ekranų kasdien.

Tyrimai rodo, kad suaugęs žmogus į išmaniojo telefono ekraną kiekvieną dieną žiūri vidutiniškai 3 valandas ir 15 minučių, o tūkstantmečio kartos vaikai – net 7 valandas.

Todėl, kai manęs klausia, ką daryti, kad gyvenime kas nors pasikeistų, turiu atsakymą, kuris tinka visiems: padėk telefoną.

Kodėl kartais apima jausmas, kad gyvenimas eina pro šalį, nieko nepasiekei ir nepatyrėi?

Turbūt todėl, kad visą tą laiką, kol kiti gyveno, užuot gyvenęs ir ieškojęs savų patirčių, kurios tavo gyvenimą praturtintų ir nuspalvintų naujomis spalvomis, tu *skrolinai* tele-

Skrolindamas telefone vagi iš savęs gyvenimą ir galimybes. Tu nepamatai jo, nepatiri, praleidi proga gyventi gyvą gyvenimą.

fone – žiūrėjai kaip jie, tie kiti, įdomiai ir spalvingai gyvena: keliauja, sportuoja, mokosi, siekia, tuokiasi, švenčia, valgo, gamina, o tu žiūri ir pavydi, kad negyveni, užuot kažką padaręs, kad gyventum.

Siūlau eksperimentą. Išsinuomok automobilį su vairuotoju, įsitaisyk ant galinės sėdynės ir visą kelionę nepakelk akių nuo tele-

fono. Geriausia, jeigu tai būtų įspūdinga kelionė nuostabiomis Pietų Prancūzijos pakrantėmis, Norvegijos fiordais, Šveicarijos Alpėmis...

Įdomu, kaip jausiesi kelionės pabaigoje.

Truputį apvogtas, tiesa?

Skrolindamas telefone vagi iš savęs gyvenimą ir galimybes. Tu nepamatai jo, nepatiri, praleidi proga gyventi gyvą gyvenimą.

Visi jaučiame, kad anksčiau labiau, autentiškiau gyvenome. Man atrodo, todėl, kad matydavome tik artimiausių žmonių gyvenimus ir tik gyvai susitikę. Mes juos tarsi pačiu-pinėdavome, o pačiu-pinėję kartu išgyvendavome: papasakota kelionė pasakotojui įvykdavo dar kartą, o besiklausantys ją patirdavo autentiškiausiai – jausdami jos nuotaiką, emocinį krūvį, vaizduotėje praplėsdami savo akiratį.

Anksčiau, kad pagyventume šiek tiek kito žmogaus gyvenimą, mums reikėdavo susitikti.

***Emocionuoti be atgalinio ryšio =
sekinti savo energiją ir kūrybingumą.***

Dabar nereikia susitikti, kad viską žinotume, o susitikus net nereikia bendrauti, nes visi viską žino: kur kas vaiką kirpo, ką nusipirko, ką valgė, kaip bučiuojasi, kokie namai, kokios atostogos, kokie planai ir svajonės.

Ir visiškai nesvarbu, kad visi žinome, kiek kartų pozuojama nuotraukai, kol ji tampa verta socialinio tinklo scenos – ji vis tiek kelia ryškią emociją. Skirtumas tik toks, kad pavydime išpozuotų gyvenimų.

Emocionuoti be atgalinio ryšio = sekinti savo energiją ir kūrybingumą.

Iš savo socialinių tinklų esu ištrynęs anketas žmonių, iš kurių nieko negaunu: nei emociško, nei estetiško – nieko. Skamba vartotojiškai ir grubiai, bet tai, ką jie transliuoja, mano gyvenimo niekaip nekeičia, nedaro jam įtakos, nemaitina kūrybiškumo ir nepadedą eiti savo svajonės link. Man nieko neduoda

niekinis žinojimas, ką jie valgo, kur atostogauja, su kuo draugauja. Socialiniuose tinkluose seku tuos, kurių kuriamas turinys man duoda kažką visiškai naują – įspūdį, įkvėpimą, žinias, estetinį malonumą arba atsipalaidavimo galimybę. Seku kūrybinguosius.

Jeigu nori kažką įdomaus gyvenime nuveikti, negaišk laiko žiūrėdamas, kaip kažkas tarkuoja morkas savo vakarienei, kasa lysves savo namų kieme arba vartosi Atlanto vandenyno bangose.

Atsakyk į klausimą: „ką gaunu, kad tai pamatau?“

Gyvas bendravimas visada praturtina. Kito gyvenimo *skrolinimas* skurdina: ne duoda, o pasiima, ne įkvėpia, o atima energiją, ne įgalina, o dažniausiai *nugalina* – atima galią.

Todėl, kai manęs klausia, ką daryti, kad kažkas pradėtų keistis darbe, moksluose, kūryboje, santykiuose ir net lovoje, turiu atsakymą, kuris tinka visiems: padėk telefoną.

Padėk 

ĮKVEPIA

Linkėjimai mirčiai,

NES JI MANE

Šiandien šimtai tūkstančių žmonių ryte nepabudo. Neatsikėlė iš lovos. Neišgėrė kavos. Nebuvo ten, kur turėjo būti arba ten, kur jų laukė.

Tie šimtas tūkstančių žmonių, kaip dauguma mūsų, vakar susitiko su draugais, valgė skanias vakarienes su šeimomis, mylėjosi, važinėjosi dviračiais, darėsi manikiūrus, pirkė naujus batus ir *gūglino*, ką skanaus pagaminti mylimam žmogui rytoj. Jie užmigo paskaitę kelis knygos puslapius, pabučiavę antrąją pusę ir nusistatę žadintuvus rytojui.

Bet rytas jiems neišaušo.

*Kūrybinės jėgos plūsteli
tada, kai supranti, kad
rytoj gali neatsibusti.*

Kūrybinės jėgos plūsteli tada, kai supranti, kad rytoj gali neatsibusti.

Rytojaus gali nebūti. Mirtis kasdien kvėpuoja į nugarą.

Sunku tai pripažinti, bet *dedlaines* mus įkvepia.

Siūlau kiekvieną rytą rasti, kam padėkoti. Dievui, antrai pusei, šeimai, mokytojui, savo šuniui. Ir kūrybiškai – atvirai, smalsiai, žaismingai – žiūrėti į kiekvieną naują dieną. Jeigu kiekvienas mūsų kasdien pabustumė norėdami, keičindami ir stengdamiesi būti kūrybiškesni, įdomesni, geresni – tokie mes ir būtume. Nes jeigu nori – gali. Visada.

Kiekvieną vakarą savęs klausiu:

„Alfai, ką padarei šiandien, kad būtum (kūrybiškesnis) rytoj?“