Turinys

ĮŽANGA

Vilkas, kurį sotini 15

I DALIS

1 SKYRIUS

Savihipnozė – kas tai yra iš tiesų? Melagių pasaka apie devyndarbių privalumą, kasdienis transas ir kodėl teigtina, kad savo tikrovę kuriame patys 19

Kasdienis transas, arba kodėl devyndarbiai su hipnoze ne draugai 21

Jūsų energija seka jūsų dėmesiui iš paskos – ir atveria širdis 22

Kaip Benjamin'as Franklin'as užvedė hipnozės mašiną apie tai net neįtardamas 24

Vidinis durininkas – hipnozės ir savihipnozės esmė 25

Kaip tikėsiesi, taip ir bus 26

Nuo „turiu smegenų" prie „jas įdarbinu": tikrovės kūrimo dirbtuvės 27

2 SKYRIUS

Kasdieniai stebuklai: šildančios mintys iš tiesų sušildo, kaip save užhipnotizuojame per kelias sekundes ir kas mums iš to 29

Kūnas seka vaizduotei iš paskos 30

Hipnozės mokomės remdamiesi tikra patirtimi 33
Slaptasis stebuklingas ginklas – elgtis taip, lyg… 37
Geriausia pasaulyje momentinė savihipnozė 39
Ką matai, taip ir jautiesi: stulbinamas mimikos poveikis 41
Sveikiname, jūs laimėjote! 43

3 SKYRIUS

Pamiršti? Galite pamiršti! Kodėl atsimename daugiau nei manome, bet ne tai, kas iš tiesų nutiko, – ir kodėl tai gerai 47

Angelas sargas – pasąmonė 47
Didysis patirčių užutėkis 51
Prisiminimai: atsargiai, neįkrisk (*Mind the Gap*)! 52
Patys kuriame savo prisiminimus – nepastebimai 55
Keiskime dėmesio kryptį ir patys spręskime, ką prisiminti 57

4 SKYRIUS

Kaip mūsų pasąmonė nusprendžia – matote save tarsi bebaimį didvyrį ar bailų peliuką – ir kodėl čia verta perimti vairą į savo rankas 61

Atminties ribos: kokios jos? 62
Žmogus yra įpročių būtybė 64
Griežta disciplina – ar savi(hipnozė) 68
Ir mintys gali tapti žalingais įpročiais – arba naudingais 69
Esi tai, ką galvoji, – ir pasieksi viską, ko tik geidi 71

5 SKYRIUS

Kodėl mitai gyvuoja kolektyvinėje pasąmonėje ir kaip savo įtaigiuosius teiginius pravesti pro stropųjį durininką sąmonę tiesiai į glėbį pasąmonei 76

Itin geležingų špinatų mitas – ir ką tai turi bendra su hipnoze 77

Įtaigūs teiginiai iš vaikystės lydi mus visą gyvenimą 78

Rami galva – pirmas žingsnis į sėkmingą savihipnozę 82

Rūstusis durininkas sąmonė ir kaip jį apeiti 86

6 SKYRIUS

Tuomet tiesiog dingau: kaip akimis, balsu ir smagiu mankštos pratimu spustelite minčių karuselės STOP klavišą – ir pasikviečiate laimę 91

Žvilgsniu fiksuotos mintys 92

Nesijaudink, paniūniuok! 93

Neprivalote galvoti apie tai, ko nenorite 94

Sudėtingi dalykai atpalaiduoja geriau 96

Ekranas galvoje 99

„Vaikas išmoksta vaikščioti“, arba „Pabandykime kartu!“ 102

7 SKYRIUS

Kerintis įtaigos pasaulis: nuo aklo pasąmonės keleivio iki gerosios norus pildančios fėjos patikėtinio 106

Nepažįstamojo įsibrovimas 107

Imlumas įtaigai – arba kodėl vaikystės reklamos nuteikia nostalgiškai 110

Pasieksi viską, ko tik nori, – bet ko gi iš tiesų tu nori? 113

Idealus įtaigusis teiginys yra pozityvių jausmų įsodrinta vizija 114

8 SKYRIUS

Motyvacijos reikalai: kaip emocijos suteikia sparnus pasąmonei ir kodėl kelias *nėra* tikslas 119

Kodėl naujamečių ryžtingų užmojų retai laikomasi ilgiau nei mėnesį 120

Svarbiausia yra galutinai apsispręsti 123

Pabandymai veda tikslo link 125

Always look on the bright side – atraskite, kaip save pozityviai motyvuoti 126

Į pagalbą – nuo „imti“ prie „duoti“ 128

9 SKYRIUS

Žodžių galia: kaip įtraukti į savo kasdienybę pakilią įtaigą, tapti savo gyvenimo filmo režisieriumi ir nepasiduoti kelyje siekiant tikslo net tada, kai nesiseka 132

Šešios auksinės įtaigiųjų formuluočių taisyklės 132

Įtaigiųjų frazių įkurdinimas kasdienybėje 135

Taip tapsite nepalenkiami – ir smegenys persiorientuos veikti intuityviai 136

Skaitymas panėšėja – rašymas pavėžėja 137

Dažni kasdieniai sugrįžimai prie hipnotinių ritualų 139

Tolimas tikslas taip pat visada turi būti po ranka 141

Laimė gyvuoja nuolat judant pirmyn 146

Pirmyn, nes kelias net nėra tikslas – kelias yra pats gyvenimas 147

Tęsti kelionę – net kai nesiseka 148

Įtaigiosios formuluotės nėra iškaltos akmenyje – kartais jas reikia atnaujinti 151

Pailsėti kelyje galima, tik nepatartina pasiduoti 152

10 SKYRIUS

Savihipnozė pažengusiesiems: kaip hipnoze pagilinti atsipalaidavimą, ilgam išsaugoti įtaigiąsias frazes ir pratęsti malonumą 153

Sparčioji klasika – Elman'o indukcija 154

Hipnotinės kelionės 156

Tapkite savo pačių scenografais ir vietovės skautais 162

Keisdami perspektyvą mankštiname smegenis 164

Aplinkos trikdžius paaukštiname į padėjėjus 165

Nuleiskite inkarą ten, kur jums patinka 166

Inkarai – trumpiausias kelias patirti malonius jausmus 168

Inkaras, kaip pirmoji pagalba bet kuriuo gyvenimo atveju 171

Magiškasis draugų inkaras 171

II DALIS

11 SKYRIUS

Pasisemti jėgų iš vikingų galios šaltinio: kaip mokomės pasitikėti savimi – kad atliktumėte tai, ko norite 182

Priesaika prie stovyklos laužo – vikingų išmonė 183

Nedidelis skirtumas nulemia sėkmę 184

Triukas savivertei kelti: „raiši" palyginimai 187

Tikslas – tik taškas visoje ilgoje laiko ašyje 188

Nugalėjai ar tik pasiekei finišą? Kas yra sėkmė, sprendžiate pats! 191

Kantrybė kelia pasitikėjimą savo jėgomis – meilė ir humoras suteikia kantrybės 193

12 SKYRIUS

Tebūnie gyvenimas puikus: kaip savo nedidelius trūkumus išleisti į užtarnautą poilsį ir pakeisti juos dinamiškais, sveikais įpročiais 200

Žalingi įpročiai ne tik slegia – jie teikia ir privalumų 201

Kai reikia, tai ir gali 203

Pasinaudojant hipnoze žengti pirmą, sunkiausią, žingsnį 204

Saugokitės draudimų – arba kodėl nuo dietų tunkama 208

Sumaniai perkelti dėmesį 212

13 SKYRIUS

Nesijaudink: kai turi pakaitą adrenalinui skatinti... ir nuo ko atslūgsta įtampa 217

Didysis aliarmas smegenyse ir kūne – kur dėti tą adrenaliną? 218

Paliekame mažiau vietos baimei 219

Kaip nuo nerimo „persijungti“ į ramybę 220

Jūs nesate nerimas 225

Įtikinkite savo pasąmonę: be tikrai rimto reikalo jaudintis neketinu 228

14 SKYRIUS

Nebijokite baimės: kaip sumažinti uolą ir įveikus baimę sušokti tango su ja 231

Perkėlus dėmesį, lėktuvo turbulencija – tik vaikų sūpynės 232

Kai baimė užspaudžia gerklę, pirmiausia reikia atrišti mazgą 233

Stiprus baimės jausmas – tarsi akmenų kliuviniai kelyje po kalnų griūties 235

Baimę perrengti ir su ja pažaisti 237

Baimių turi visi – svarbu, kiek jos pasireiškia 243
Kai voras kaip anyta – kai fobijos tampa projekcijomis 245
Kada jau verta ieškoti specialisto pagalbos 246
Kas būtų, jei?.. Jūsų pasąmonė atsakymą jau žino! 247

15 SKYRIUS

Tikiu, kad sveikstu: kaip pažadinti savigydos galią ir kodėl pasąmonė dažnai yra geriausias gydytojas 250

Vietoje vaistų – hipnotinė įtaiga 251
Ar nuskausminamieji veikia tik todėl, kad ant jų yra užrašas „Malšina skausmą“? 252
Kodėl tikėjimas kuo nors veikia kaip hipnozė 253
Savihipnozė, kaip universali medicina 255

16 SKYRIUS

Juk tai gali džiuginti: kaip nusistatyti tinkamą bangą, kad mokymasis būtų efektyvus, kaip teksto žymeklį laikyti tiesiog galvoje, o egzaminus paversti savo sėkmės valanda 263

Kuo mažiau garsų antrame plane 264
Pašalinkite optinius trikdžius 266
Tebūnie galva laisva 268
Protingo kartojimo galia 269
Teisingai surūšiuota ir suskirstyta jau reiškia ir beveik išmokta – prioritetų ABC 271
Pozityvi mokymosi motyvacija: parodykite pasauliui, ko esate vertas! 272

17 SKYRIUS

Daugiau jokio atidėliojimo: kaip sužadinti sau sėkmės jaudulį, pergudrauti išsisukinėjimą ir visada su džiaugsmu išlikti su tuo, ką darai 276

Nusivylimas užuot jautus pasitenkinimą – sėkmės potyrių stygiaus velnio ratas 276

Kodėl pasiduodame prokrastinacijai? Daug priežasčių, o bėda viena 278

Žingsnis po žingsnio prieš atidėliojimą 279

Nelemtus trikdžius paprasčiausiai pergudraujame 285

18 SKYRIUS

Savihipnozė sporte: aukščiau, greičiau, toliau – kaip pasiekti neįmanomą 288

Kūnas nedvejodamas reaguoja į mintis 288

Pakelti svorį dviem pirštais – vaizduotės galia 291

Gali tiek, kiek tikiesi: mentalinės pratybos 293

19 SKYRIUS

Sėkmei bet kuriuose santykiuose: kaip hipnozę panaudoti gyvai partnerystei išsaugoti ir įsivaizduojama plunksna pakurstyti aistrą 296

Nedideliu hipnotiniu triuku įsukama pozityvumo spiralė 297

20 SKYRIUS

Mitas apie miegą nepabundant visą naktį, vakarinio jogurto paslaptis, arba kaip tiesiog smagiai pasnausti 304

Normaliai miega tas, kas dažnai prabunda 305

Pirmasis ir antrasis miegas **306**
Žingsnis į miegą paženguslesiems **307**
Kaip išragauti, po šaukštelį iškabinti dieną, o prabėgusią – nustūmus į šalį – išjungti, leisti jai subliūkšti, išnykti **312**

PABAIGOS ŽODIS
Dovana prieš užverčiant knygą **315**

LITERATŪROS SĄRAŠAS **318**

ĮŽANGA

Vilkas, kurį sotini

Vienas senas indėnų šamanas mokė savo anūkus gydymo meno. Šnekėjo, kad jame pačiame, kaip ir bet kuriame kitame žmoguje, gyvuoja du nuolat tarpusavyje besigrumiantys vilkai.

– Vienas vilkas – tai, kas sukelia ligas, – bylojo senolis. – Jis minta baime, pykčiu, pavydu, gobšumu ir abejonėmis savimi. Kitas vilkas palaiko mūsų sveikatą. Jis maitinasi meile, užuojauta, nuolankumu, pasitikėjimu savo jėgomis, laime, džiaugsmu ir pasitenkinimu.

Anūkai atidžiai klausėsi ir užsirašinėjo, ką išgirdę. Šamanas jau ketino pamoką tęsti, bet vienas iš mokinių paklausė:

– Seneli, juk dar nepasakei, kuris vilkas laimi?

Išminčius atsakė:

– Na, juk aišku kuris: tas, kurį geriau pasotini!

Man be galo patinka ši trumpa istorija.

Ji perteikia vieną labai svarbią gyvenimo išmintį. O būtent, kad likimas yra mūsų rankose. Kiekvienas juk turime savyje du vilkus ir patys renkamės, kuriuo labiau rūpintis. Mūsų sveikata – ir kūno, ir sielos – priklauso nuo to, kaip gyvename. Kokiems potyriams suteikiame erdvės ir kokius prisileidžiame.

Tuo ši istorija atskleidžia mums dar vieną žinią: visa yra viena! Kūnas neatskiriamas nuo sielos. Kai siela jaučiasi gerai, nes pasirinkome maitinti antrąjį „vilką“, esame sveiki. Ir anas „vilkas“ negali per daug reikštis. Laimingi žmonės serga retai.

Laimė – kai renkamės patys ir gyvenimą kuriame paisydami savo vidinių norų. Tam reikia ryžto išsilaipinti naujose žemėse. Pasitikėjimo, kad įvykdysime tai, ką norime, net jei iš pradžių atrodys sudėtinga. Laimingi žmonės drįsta – ir patiria, kad juose slypi beribė galia.

Mumyse visuose snūduriuoja galios, apie kurias dažnai nenutuokiame. Šia knyga noriu jus pakviesti įveikti savo ribas sočiai pašeriant vilką, lemiantį sėkmę, pilnatvę ir sveikatą.

Pamėginkite pagaliau kartą imtis to, apie ką jau nuo seno vis pagalvojate. Nestumkite tolyn ir gilyn savo svajonių. Daugiau neleiskite, kad jus stabdytų baimė ar per menka savivertė. Perimkite sveikatos reikalus į savo rankas. Tapkite aktyvūs. Jūs galite, turite tik panorėti. Eime, parodysiu jums, kaip tai padaryti.

Jūsų Jan’as Becker’is

1 SKYRIUS

Savihipnozė – kas tai yra iš tiesų? Melagių pasaka apie devyndarbių privalumus, kasdienis transas ir kodėl teigtina, kad savo tikrovę kuriame patys

Nėra kitos tikrovės – tik ta, kuri mumyse.

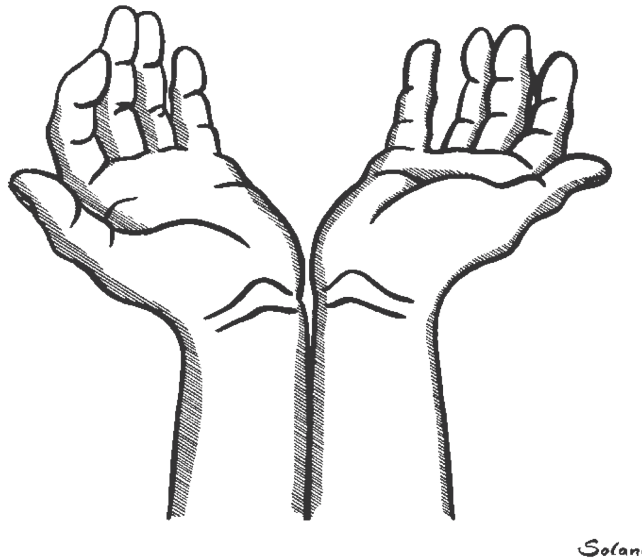
HERMANN'AS HESSE'Ė

Pradžiai turiu jums vieną mažą netikėtumą. Sutinkate?

Jums prireiks tik greitmačio ir laisvos minutės. Atsisėskite atsipalaidavę ant kėdės, į krėslą ar prie stalo. Ištieskite rankas ir įsižiūrėkite į savo delnus. Ant riešų matote keletą horizontalių linijų. Prišliekite viršutines kairės rankos linijas prie dešiniosios linijų, suglauskite delnus. Tarsi maldai. Linijos ne taip svarbu – jos tik orientyras, kad delnus lygiai taip pat suglaustumėt ir vėl.

Dabar į savo sudėtas rankas pažvelkite iš šalies. Nukreipkite žvilgsnį į abu vidurinius pirštus. Daugumos žmonių vienas iš jų yra trumpesnis už kitą. Apie jį ir kalbà. Su juo vien savo minčių jėga atliksime kai ką stebėtino. Jei abu pirštai vienodo ilgio, tiesiog pasirinkite vieną iš jų – suveiks lygiai taip pat puikiai.

Išskirkite rankas. Delną su trumpesniu didžiuoju pirštu paguldykite ant šlaunies arba ant stalo priešais. Nustatykite žadintuvą šešiasdešimčiai sekundžių. Per tą laiką žiūrėkite į pa-



sirinkto piršto galiuką. Susitelkite į jį. Jauskite, kaip jis liečiasi su koja ar stalo paviršiumi. Pajuskite oro temperatūrą aplink jį. Susitelkite į šį nedidelį savo kūno tašką. Savo piršto galą. Įsivaizduokite, kaip pirštas pamažu ima augti, kaip pamažu ilgėja ir ilgėja. Užsimerkite ir įsivaizduokite pojūtį, kai pirštas auga. Vis tįsta ir tįsta. Darykite tai tol, kol suskambės žadintuvas. Dabar vėl suglauskite delnus, kaip ir anksčiau, ir vienas prie kitų abiejų rankų horizontalias riešo linijas. Pažvelkite į suglaustus abiejų rankų didžiuosius pirštus.

Ir kaip? Matote?

Tuojau pat susivokiate, kad nutiko kai kas nepaaiškinamo: pirštas, su kuriuo padirbėjote ilgindami mintyse, iš tiesų pailgėjo! Vien susitelkdami į jį, įtaigiai susikoncentravę, tiesiogine to žo-

džio prasme jūs nejučia paskatinote jį ištįsti, pailgėti. Šis paprastas pratimas rodo, kaip esamybė tiesiogiai reaguoja į mūsų mintis. Ypač tada, kai tikrai pakankamai susikaupiame ir pratimo metu nesileidžiame kalbinami ar kitaip išblaškomi. Tai trumpalaikio transo pavyzdys. Tačiau eksperimentas pavyksta tik tada, kai kiek ilgėliau pasiseka sutramdyti ir sutelkti savo dėmesį. Tie, kas skendi savo mintyse apie neplautus indus ar, žiemai artėjant, dar nekeistas automobilio padangas, sėkmę atideda kitam kartui. Jei pagaliau nutarėte imtis kažko, apie ką jau seniai mąstėte, – svarbu gebėti susikaupti. Visiškai nepriklausomai nuo to, ko būtent imatės.

Kasdienis transas, arba kodėl devyndarbiai su hipnoze ne draugai

Bet grįžkime prie paaugusio piršto: puikiai pavyko pirmas trumpas šios knygos savihipnozės pratimas? Širdingai sveikinu! Galbūt nė nepastebėjote, kaip minutei panirote į transą, – ir štai akivaizdus efektas.

Tačiau ši transo būsena tikrai nėra pirmas kartas. Juk transas mus nuolatos lydi kasdien. Pakanka prisiminti jauseną, patiriamą skaitant knygą ar žiūrint įdomų, įtraukiantį filmą, kai pasaulis aplink pasimiršta, – tai ir yra transas! Kai labai įsigilinę dirbate arba užsiimate itin mėgstama veikla ir po poros valandų pažvelgę į laikrodį nustembate, kaip sparčiai prabėgo laikas, – tai taip pat transas! Kai metų metus mokęsi kurio nors kovų meno kartą negalvodami tiksliai vieną po kito per trumpą laiką atliekate atitinkamus judesius. Kai žaisdami krepšinį, rankinį ar futbolą, palankiu momentu žaibiškai sureagavę į situaciją, perimate kamuolį, – taip pat transas! Kai bėgiodami arba

vaikščiodami ryte po parką susivokiate, kad jau kiek laiko judate tam tikru vienodu (galbūt klausomos muzikos) ritmu, apie tai nė nesusimąstydami ir išvis negalvodami apie nieką, – irgi transas! Pastebėjote, visada tokiais atvejais esate labai susikaupę. Dėmesys. Ir dar – labai svarbu – koncentruojatės į *vien*ą dalyką, ne į kelis. Tas dabar dažnai minimas gebėjimas daryti daug dalykų vienu metu – kuris esą moterims būdingesnis ir priimtinesnis nei vyrams, – yra piktas transo priešas. Iš tiesų nė vienas neturi gebėjimo atlikti daug darbų vienu metu. Tie, kas tvirtina tai galį, tiesiog geba mikliai persiorientuoti nuo vienos veiklos prie kitos, tačiau gerokai išsiderina patys ir sutrikdo savo smegenis. Ir ne tik: tai, kuo užsiima, jie atlieka daug prasčiau. Jiems, pavyzdžiui, trunka ilgiau ko nors išmokti, o vėliau prastai atsimena, – daugiau apie tai, kaip sėkmingiau ko nors išmokti, aptarsime 16 skyriuje*.

Jūsų energija seka jūsų dėmesiui iš paskos – ir atveria širdis

Pirmiausia svarbu įsidėmėti: į ką nukreipiame savo dėmesį, ten ir teka mūsų energija, tame esame stipresni. Ir kad tai ne vien vaizdus pasakymas, o iš tikrųjų, realiai, jaučiamas poveikis kūnu, patyrėte atlikdami pirštų pratimą. Kitas smagus eksperimentas, kurį galite išbandyti su partneriu ar draugu, teikia peno pakedenti šią mintį dar kiek.

* Solano ir kt.

ENERGINIAI AUSŲ SPENELIAI IR ŠIRDIES INKARAS

Pratimo partneris, patogiai atsistojęs, turi susitelkti į savo dešiniosios ausies spenelio tašką. Ir taip luktelėti apie minutę. Tada tą savo bendrą lengvai stumtelėkite, kiek stuktelėdami jam į dešinį petį. Kas atsitiks? Žmogus praras pusiausvyrą jums beveik net nepanaudojus jėgos.

Dabar pasiūlykite partneriui sutelkti dėmesį į kūno centrą, maždaug bambos sritį. Susitelkimui vėl skirkite tiek pat laiko ir dar kartą pamėginkite bičiulį išjudinti iš vietos – iš tos pačios pusės, stumtelėdami tokiu pat stiprumu.

Mūsų jėga seka paskui mūsų dėmesį. Jei sutelkiu dėmesį į ką nors negatyvaus, tai mane gerokai susilpnina – šiame pratime tai ausies spenelis (iš tiesų neutralus), į jį susitelkus netenkama pusiausvyros. Nukreipdamas dėmesį į ką nors pozityvaus, atitinkamai sustiprėju – šiuo atveju tai kūno centras, jis vėl grąžina pusiausvyrą.

Jei tai, jog energija krypsta dėmesiui iš paskos, dar nėra pakankamai akivaizdu, siūlau atlikti trečią eksperimentą. Kad ir be partnerio. Idealu būtų, jei pirmiausia pamėgintumėte, kaip ankstesniame pratime, sutelkti dėmesį į ausų spenelio tašką ir į bambą, kad pajustumėte energijos tėkmę.

Tada dešiniąją uždėkite ant krūtinės, centre, pirštus nukreipdami kiek kairiau, širdies link. Taip laikysite delną širdies čakros srityje. Ten nukreipkite savo mintis – pagalvokite apie sau artimą žmogų. Tą, kurį mylite ir kuris myli jus. Užsimerkite, kad niekas neblaškytų. Pajusite – jūsų širdies čakra ims skleistis kaip žiedas, net jei iki tol apie širdies čakrą nė minčių nebuvo ir nė nežinojot, kad tokia yra. Pajusite, kaip meilė, kurią jaučiate tam žmogui ir kurią patiriate iš jo, teka į jūsų širdį. Pajusite, kaip tas jausmas palengva vis labiau sušildo krūtinę.

20 SKYRIUS

Mitas apie miegojimą nepabundant visą naktį, vakarinio jogurto paslaptis, arba kaip tiesiog smagiai pasnausti

Gerai miega tas, kuris nepastebi,
kad miega blogai.

PUBLILIJUS SIRAS

Neseniai tapau vieno dviejų draugų užstalės pokalbio liudininku. Dalyvavome toje pačioje šventėje, sėdėjome už bendro stalo, tad norom nenorom girdėjau, kaip vienas bičiulis kalba kitam: „Žinai, kaip užburta – kasnakt pabundu vidurį nakties beveik tuo pat metu ir, kiek besivartyčiau nuo vieno šono ant kito, užmigti vėl iš karto man niekaip nepavyksta. Prisnūstu tik anksti ryte. O kai jau reikia keltis, viskas tarsi rūke ir visą dieną jaučiuosi kažkoks apsinešęs kaip koks zombis.“ Kitas nė kiek nenustebęs ramiai atsakė: „Tenka ir man prabusti naktį, gana dažnai. Pabundu apie trečią. Bet dėl to per daug sau galvos nesuku, keliuosi ir darau, ką noriu arba ką reikia, o kai jaučiu, kad dar pamiegočiau, guluosi ir gana greitai užmiegu.“ Šie abu vyrai laiko prasme miega panašiai, bet vienas iš jų jaučiasi dėl to neišsimiegantis, o kitas miego stygiaus nepastebi. Kodėl taip yra?

Normaliai miega tas, kas dažnai prabunda

Mįslės įminimas – kaip naktinį prabudimą vertiname, ar laikome tai problema? Mūsų visuomenėje įsigaliojęs klaidingas įsitikinimas, kad žmogus nepabusdamas turėtų išmiegoti visą naktį. Tačiau mokslininkai savose miego laboratorijose jau senokai įrodė, kad mes visi naktį pabundame, ir dargi gana dažnai – neįtikėtina, iki dešimties kartų per valandą. Tai evoliucinis palikimas iš tų laikų, kai visi dar nakvodavome po atviru dangumi arba olose. Ir nuolat vis turėdavome pasitikrinti, ar viskas gerai – ar neatsėlina koks plėšrus žvėris arba kas iš priešiškos genties netoliese. Dažnai prabudimo būsena trunka net ilgiau nei minutę. Tiesa, to net nesuvokiame, kol kas nors nepatraukia mūsų dėmesio – pavyzdžiui, koks nors neįprastas garsas namuose. Tuomet jau iš tiesų atgyja budrumas.

Tik kai būdraujame ilgiau nei penkias minutes, tai pasiekia mūsų sąmonę. Tačiau ir tai normalu ir nutinka iki keturių kartų kasnakt. Jei vis tik neužmiegame ilgiau, ima atrodyti, kad sutriko miegas. Tuomet dauguma iš mūsų stengiamės kaip nors kuo greičiau užmigti vėl, kone priverstinai – dar ir sekdami akimis sieninio ar stalinio laikrodžio rodykles. O kadangi per prievartą užmigti nė kiek ne lengviau nei išmokyti katę šokti kadrilį, rezultatas – vartomės nuo šono ant šono ir be reikalo nervinamės, kaip tas greta manęs prie stalo sėdėjęs žmogus, pasakojęs apie savo nemigo bėdas bičiuliui. Tuo tarpu mintys sukasi galvoje, įnikę rikiuojame ateinančios dienos darbus. Kas turės būti atlikta, kiek jėgų tam prireiks ir kaip gerai dėl to būtų išsimiegoti. Tai sukelia stresą, išsiskiria adrenalinas...

Blogiausiu atveju tuomet ilgai ir neužmiegama. Nors verčiau būtų jau keltis ir ką nors nuveikti.

Žinoma, nebūtina pulti žiūrėti veiksmo ar siaubo filmo, bet ką nors ramaus paskaityti, išgerti puodelį arbatos, pažiūrėti į žvaigždes būtų visai neblogai – sugrįžtų ir miegas. Kaip kad elgėsi tas kitas vakarėlio svetys, nepatiriantis miego sutrikimų, nors jo trukmė ta pati.

Pirmasis ir antrasis miegas

Sąsaja su sena tradicija: šimtmečius yra buvę normalu naktinį miegą dalyti pusiau – po keturias valandas miego. Tai vadinama pirmuoju ir antruoju miegu. Tarp jų būdavo įprasta daryti valandos pertrauką – žmonės keldavosi ir ką nors veikdavo. Skaitydavo, mylėdavosi, pabendraudavo. Bažnyčia, žinoma, tuo metu rekomenduodavo melstis, tam tikslui žmonės turėdavo savas maldaknyges. Tik atsiradus naktiniam elektros apšvietimui nakties aktyvumas baigėsi. Žmonės ėmė gultis vėliau ir būdavo per daug pavargę, kad dar keltųsi naktį. Beje, tyrinėtojai nustatė, jog tiriamieji, kurie keturiolika valandų nakties metu praleisdavo tamsoje be elektros šviesos, lygiai taip pat, kaip buvo įprasta viduramžiais, kėlėsi naktį ir kuo nors ramiai užsiimdavo.

Taigi mokslininkų, o kartu ir mano, patarimas visiems, kas skundžiasi, kad neišmiega nakties, yra toks: jei pabundate, tiesiog priimkite tai kaip normalų dalyką ir nuveikite ką nors ramaus ir smagaus. Tuomet neįsisuks ta nevaisinga minčių spiralė ir, labai tikėtina, miegas netrukus vėl jus pasikvies. Atsižvelgus į tai ir išbandžius praktiškai, dalis miego bėdų jau bus ir įveikta.

Žingsnis į miegą pažengusiesiems

Tik labai nedaugelis žmonių užmiega vos padėję galvą ant pagalvės. Dažnai nutinka, kad galvoje dar sukasi mintys ir ne taip jau visada skuba nurimti. Tai visai įprastinis minčių srautas, tačiau jam suvaldyti taip pat yra visiškai paprastų priemonių. Pavyzdžiui, nerekomenduojama eiti miegoti iš karto paskaičius detektyvą arba vos išjungus televizorių. Nes įtampos kupinos ar šiaip įdomios istorijos galvoje rutuliojasi toliau. Nesiūloma ir dirbti iki pat paskutinės minutės prieš miegą arba darbo stalo statyti miegamajame. Nes einant miegoti vos padėjus paskutinį tašką darbo klausimais, gerai giliai išsimiegoti paprastai būna sunku. Galbūt esate tokie pavargę, kad kitaip jau nebeįstengiate – tik ir traukia kaipmat griūti miegoti. Tačiau kartais kaip tik tokiam visiškam nuovargiui apėmus mintys vis viena nepalieka, viena kitą veja. Esate pavargę, o užmigti vis tiek nepavyksta. Kodėl? Nes pasąmonė iš pradžių turi suprasti, kad atėjo metas pailsėti.

Kad panirtume į ramybės būseną iš aktyviosios, mums reikia vidutiniškai pusvalandžio. Per tą pusvalandį neturėtume veikti kažko įtempto, būti aktyvūs, kad į tą miegui artimą ir palankią ramybės būseną pereitume pamažu. Prieš guldami į lovą nepagailėkite sau to ramybės pusvalandžio. Pats vakare mėgstu išgerti arbatos, net jei grįžtu iš pasirodymo namo arba į viešbutį vėlai, kartais – ir po vidurnakčio. Tai tiesiog toks ritualas – juo aš savo sistemai, kuri yra kūno ir sielos vienovė, pasakau: „Dėmesio, dabar einu miegoti."

Tai pirmas žingsnis.

Jei ir tada jaučiu, kad mintys nerimsta, atsigulęs dar mėgstu atlikti vieną specialų pratimą, jis užtikrintai nuneša mane į sapnų šalį. Pradedu jį nuo kvėpavimo rato ir pridedu šią vizualizaciją.