

Turinys

Pratarmė • 5

Padėka • 7

I SKYRIUS

LŪŽIO DIENA • 9

II SKYRIUS

NAUJAS GYVENIMO STILIUS • 19

Laisvalaikis • 24

Mityba • 26

Draugai • 29

Fizinė sveikata • 32

Emocinė sveikata • 34

Valia ir motyvacija • 38

III SKYRIUS

PENKIOLIKA SĖKMINGO GYVENIMO INGREDIENTŲ • 41

IV SKYRIUS

KAS TAU YRA SĖKMĖ? • 64

Gyvenimo prioritetas – kas Tau svarbiau už viską? • 67

Pažadėk savo prioritetui • 77

Sėkmė – tai kelias, kuriuo nuves Tavo prioritetas • 80

V SKYRIUS

**TRISDEŠIMTIESĮ DIENŲ IŠŠŪKIS SIEKIANT
SAVO „LEDLAUŽIO“ TIKSLŲ**

Kaip atrasti savo „ledlaužį“ tikslą? • 110

Suskaldyk „ledlaužį“ • 114

VI SKYRIUS

KAIP KONTROLIUOTI SAVO EGO IR BŪTI LAIMINGAM? • 121

VII SKYRIUS

NUGALĖK NEGATYVIAS MINTIS IR SUFORMUOK
POZITYVŲ MĄSTYMĄ • 143

VIII SKYRIUS

PADVIGUBINK PASITIKĖJIMĄ SAVIMI • 174

Įveik savo baimes • 174

Savivertės piramidė • 201

Penki kasdieniai iššūkiai, stiprinantys pasitikėjimą savimi • 209

IX SKYRIUS

ŠEŠI GERIAUSI LAIMINGŲ SANTYKIŲ ĮGŪDŽIAI • 219

X SKYRIUS

ŠEŠIAŽENKLIO INTERNETINIO VERSLO PLANAS • 246

XI SKYRIUS

PENKI ĮPROČIAI, VEDANTYS Į FINANSINĘ LAISVĘ • 283

XII SKYRIUS

MOTYVACIJA, DRAUSMĖ IR ĮPROČIŲ GALIA • 305

Motyvacijos galia • 306

Drausmė • 309

Teisingi įpročiai • 311

• PRATARMĖ •

Ši knyga gimė iš asmeninių pokyčių, potyrių ir pokalbių apie didžiąją mano gyvenimo transformaciją ir daugiau kaip dešimtmetį nesibaigiančius žingsnius sėkmės keliu. Į ją sudėjau mintis, išsakytas įvairiose socialinių tinklų platformose, tinklalaidėse (angl. *podcast*), TV laidose, interneto portaluose ir kanaluose – visur, kur tik dalinausi savo mintimis, kaip pasiryžti keistis, ir svarbiausia – neprarasti motyvacijos.

Vadinu save sėkmingu žmogumi, nors nesu turtuolis ir privačiais lėktuvais neskraidau. Bet savo gyvenime ne to ir siekiu. Šioje knygoje rasite istoriją apie tai, kaip prieš dvylika metų pradėjau savo didžiuosius pokyčius, kurių metu atsikračiau daugiau negu 30 kilogramų svorio, visiškai atsisakiau alkoholio, cigarečių, išbridau iš skolų, įkūriau savo verslą, ir nuo tada mano gyvenimo kokybė tik gerėja. Šis pasakojimas – apie tai, kaip susikūriau savo svajonių gyvenimą ir nuo ko viskas prasidėjo.

Savo istoriją, kartu ir šią knygą, pavadinau „Neišvengiama sėkmė“. Sudariau konkretų planą, kaip tą sėkmę pasiekti – o jei plano laikaisi, ji tiesiog negali tavęs aplenkti. Sakoma, kad nėra jokios teorijos, kurią galima pritaikyti savo gyvenimui ir laukti sėkmės, bet

aš su tuo nesutinku. Manau, kad kiekvienas iš mūsų gali tapti sėkmingas ir laimingas, jeigu tik pasirūpins pagrindiniais sėkmingo gyvenimo „ingredientais“: kasdien domėsis savo emocine bei fizine sveikata, romantiniais santykiais ir daugeliu kitų dalykų, kurių iškart negaliu įvardyti – tam man prireiks ne vieno skyriaus, bet tikiuosi ir tikiu, kad perskaitę šią knygą pasikeisite ir Jūs.

• I SKYRIUS •

Lūžio diena

Tūkstančio mylių kelionė prasideda nuo vieno žingsnio.

LAODZI

PRADĖDAMAS ISTORIJĄ APIE DIDŽIUOSIUS SAVO GYVENIMO POSŪKIUS, kai atsikračiau antsvorio ir žalingų įpročių, išbričiau iš skolų ir nuolat gerinu savo šeimos gyvenimo kokybę, visada prisimenu lūžio tašką. Tą lemtingą dieną, kai nusprendžiau viską keisti.

Esu paprastas, eilinis Lietuvos pilietis, kažkuo labai neišsiskiriantis iš kitų. Gimiau nedideliame miestelyje, Žiežmariuose, ir ten gyvenau beveik trisdešimt metų, kol su šeima persikraustėme į naujus namus Vilniuje. Tėvai nebuvo labai turtingi, bet mano vaikystė tikrai buvo smagi. Kai tapau pilnametis, kuris gyvenime tarsi jau turi vadovautis savo galva, manojoje buvo tik vėjai. Žiūriu į dabartinius dvidešimtmečius, kurie rimtai siekia savo tikslų, kuria ateitį, ir suprantu, kad aš tikrai toks nebuvau, beje, kaip ir daugelis mano tuometinių draugų. Kai visi bendraklasiai jau buvo išvažiavę į Vilnių, Londoną ar į Norvegijos fabrikus tarp kalnų,

studijavo universitetuose, aš nedariau nieko. Įstojau į kolegiją mokytis programavimo, bet nė trijų mėnesių joje neišbuva. Galvoju, kad dirbdamas ir mokydamasis savarankiškai pasieksiu daugiau. Tai bene vienintelis dalykas iš mano tuometinio gyvenimo, kuriuo didžiuojuosi. Man glosto savimeilę tai, kad turėjau pakankamai jėgų susiimti, programavimą vis ugdžiau savyje, mokiausi savarankiškai iš knygų ir interneto. Nors nebuvau baigęs aukštosios mokyklos, sugebėjau gauti tuomet tikrai neblogai apmokamą programuotojo darbą ir šiandien gyvenu iš programavimo verslo – valdau tris įmones, ir tai nėra mano pasiekimų pabaiga.

Nors tuo metu ir rūpinausi karjera, bet iki dvidešimt septynerių gyvenau su tėvais, o galvoje tebuvo linksmybės, kurios tęsdavosi nuo penktadienio iki sekmadienio. Pamenu tą jausmą, kai kitą dieną po išgertuvių skauda pilvą, galvą, jautiesi sulaužytas, nenori nieko veikti ir svajoji vien apie tai, kad ši diena būtų ištrinta iš gyvenimo. Taip gyvendamas priaugau labai daug svorio. Tuomet svėriau devyniasdešimt penkis kilogramus. Kartą draugas pajaukavo, kad artėju prie „dvejų nulių zonos“. Man tas terminas nebuvo girdėtas, bet jis skambėjo taip grėsmingai, lyg risčiausi žemyn ar tuoj pereičiau į kažkokią kitą barikadų pusę. Tuomet dar nesakiau sau „eik ir keiskis“, bet gerai atsimeinu, kaip staiga pasijutau, lyg būčiau pabudęs, ir supratau, kad tuoj sversiu visą šimtą kilogramų. Tas suvokimas labai prisidėjo prie mano noro keistis ir artėjimo tikslo link.

Taip gyvenant metų metus kaupėsi ne tik mano papildomi kilogramai, bet didėjo ir skolos, ilgėjo sąrašas ligų. Jos tikrai nebuvo mirtinos ar labai sunkios, bet tuo metu man užteko ir daugybės smulkių bėdų: nugaros ir kaklo bėrimai, nuo alkūnių besilupanti oda, kai net specialūs kremai nepadeda, gydytojų užuominos apie žvynelinę ir prostatos problemas, nors dar nebuvau sulaukęs nė trisdešimties.

Puikiai prisimenu tą lemtingą dieną, kai nusprendžiau: „Viskas. Gana. Laikas keistis.“ Buvo šeštadienio rytas po eilinių išgertuvių. Jaučiausi prastai, viskas skauda, nieko nesinori veikti. Stoviu prieš veidrodį vonios kambaryje ir galvoju: „Tuoj sversiu šimtą kilogramų, esu paskendęs skolose, nepatinku pats sau.“ Nepatiko vaizdas, kurių mačiau veidrodyje: rankų raumenys ir žandai nukarę, kaip ir pagurklis, o jeigu tik nuleidi galvą žemiau, vaizdas dar blogesnis. Vilkiu XXL dydžio rūbais, kurių jau ne kiekvienoje parduotuvėje gali nusipirkti, o dar ir finansinės problemos, ligos, puolančios iš visų pusių. Tai buvo tikrai baisi akistata su savimi. Būtent tuo metu supratau, kad pats savęs nebemyliu... Tave gali nustoti mylėjusi draugė, žmona, palikti ar išsižadėti draugai. Visokių blogų dalykų gali būti, kai Tave nustoja mylėję kiti, bet aš manau, kad pats blogiausias – kai nustoji mylėjęs pats save, kai nebetiki savimi, nebesupranti, ką darai, kai atrodo, kad neturi gyvenimo tikslo ir esi tokioje vietoje, iš kurios norėtum pasprukti, bet net nežinai, nuo ko pradėti. O jeigu ir žinai, tai supranti, kad darbo čia tiek daug, jog rankos svyra dar jo nė nepradėjus. Prie to prisideda ir tūkstančiai girdėtų istorijų apie kitų žmonių nesėkmingą svorio metimą arba tai, kaip numesti kilogramai padvigubėjo. Pilna galva negatyvių minčių. Tu bijai tokios lemties, todėl atrodo, kad nenori net bandyti. Nemeilė sau – vienas iš blogiausių dalykų gyvenime. Nesvarbu, kokia tos nemeilės priežastis. Būsena, kai esi pasimetęs, netenki gyvenimo kelio, prasmės ir nebežinai, ką daryti toliau, veda į depresiją.

Lūžio dieną ir man toptelėjo suvokimas, kad esu visiškai pasimetęs. Pamenu, kaip važiauvau į Kauno urmo bazę nusipirkti maisto savaitei – vištienos krūtinėlių, kiaulienos karbonadų ir kalną kitokių produktų, nuo kurių tuo metu, greičiausia, ir kaupėsi mano antsvoris. Maistui išleidau paskutinius pinigus. Žinojau, kad iki algos turėsiu ką valgyti – vakarais gaminsiu namuose, pietus

nešiuosi į darbą. Vairavau naują darbovietės man skirtą automobilį, degalų turėjau iš ko užsipilti, bet tai buvo viskas. Supratau, kad daugiau nieko negalėsiu daryti. Visus vakarus turėsiu būti namuose, nes skolintis dar daugiau pinigų nebegaliu. Ir nenoriu. Jau ir taip buvau paskendęs skolose. Važiuoju tuomet namo ir neatsiginu įkyrios minties: „Juk taip gyvensiu ne tik šį mėnesį. Ateinančius trejus metus dirbsiu tam, kad grąžinčiau paskolas, ir nieko daugiau negalėsiu veikti, nes niekam daugiau pinigų nelieka.“

Tuo metu turėjau tris paskolas – vartojimo paskolą ir du kreditus, kurių padengimui kas mėnesį išleisdavau po pusę algos. Didžiausias absurdas buvo dalykai, kuriems šiuos pasiskolintus pinigus išleidau. Didžiumą vartojimo paskolos panaudojau tikslingai – suremontavau tėvų namo dalį, kurioje gyvenau, tačiau penktadalį jos iššvaisčiau. Pasiėmęs kreditus nusipirkau mobilųjį telefoną ir kelis tūkstančius kainuojančią garso aparatūrą. Juokingiausia, kad tuo metu jau buvau pardavęs ir automobilį, ir magnetolą, nes darbovietės skirtame automobilyje tiesiog nebuvo kur ją įmontuoti. Taigi magnetolą pardaviau, berods, pusvelčiui, ir man beliko skolos. Dabar net baisu savo kvailą ir naivų elgesį prisiminti. Džiaugiuosi tik tuo, kad šią gyvenimo pamoką išmokau.

Pagalvojęs apie visas tas skolas ir sveikatos problemas, tiesiog pratrūkau... Važiuodamas namo nebeišlaikiau – puikiai atsimenu, kaip vairuoju automobilį ir verkiu. Didelės ašaros rieda per skruostus, per kaklą, net jaučiu, kaip marškiniai šlampa. Tai buvo nesuvaldytos, tikros ašaros. Turbūt lėkiau namo viršydamas greitį, nes lenkiau visas pravažiuojančias mašinas. Tiesiog norėjau greičiau grįžti ir nieko neveikti, nes nei energijos kažką daryti, nei jokio kito plano neturėjau. Pasijutau, lyg neturėčiau tikslo gyventi, nes suvokiau, kaip ribotai man, jaunam vaikinui, teks praleisti ateinančius kelerius metus. Tokiais momentais supranti, kur esi įbridęs, ir kaip sunku bus iš ten išbristi. Tada atrodė, kad esu dugne, nors iš tikrų-

jų tai buvo tik „dumblas“. Grėsmingai skamba, ypač kai galvoji, kad jau esi dugne, bet iš tikrųjų dar yra kur skęsti. Laimė, man ir to „dumblo“ pakako suprasti, kad privalau susiimti ir kilti.

Nusprendžiau pasikeisti, tik nežinojau, nei nuo ko pradėti, nei į ką kreiptis. Nebuvo aplink, kas galėtų patarti, kaip išbristi iš visų tų problemų, kurias pats per keletą metų susikūriau. Jeigu būčiau pradėjęs apie tai kalbėti su draugais prie bokalo alaus, būčiau tapęs pajuokos objektu, ir visos mano pastangos būtų pavirtusios anekdotu. O būtent tuo metu ypač norėjosi išgirsti bent vieną sėkmės istoriją apie tai, kaip pasiekti rezultatų. Bet tokios istorijos nebuvo girdėjęs. Į galvą lindo įkyrios mintys apie, atrodytų, savaime suprantamus dalykus – kad reikia sportuoti, laikytis dietos, nors ir žinojau, kad tai visiems labai sunku ir beveik visiems nepavyksta, o numesti kilogramai sugrįžta su kaupu. Tai buvo bene didžiausia mano baimė, nes negalėjau sau leisti pasiekti „dviejų nulių zonos“.

Turėjau įprotį iš vieno populiaraus interneto puslapio siųsti filmus, muziką ir viską, kas buvo bent kažkiek įdomu. Pamenu, kaip garsaknygių skiltyje man užkliuvo pavadinimas „Nematoma sėkmės pusė“. Niekada anksčiau apie sėkmę nebuvau susimąstęs. Žodis „nematoma“ tarsi bylojo apie tai, kad kiekvienas nori būti sėkmingas, laimingas, turtingas ar įtakingas, bet nežino, kaip tą padaryti, nes sėkmės kodas nėra akivaizdus. Tas kodas paslėptas, plika akimi nepastebimas. Aš irgi nežinojau, koku keliu link tos sėkmės eiti, gal dėl to šis pavadinimas iškart patraukė akį. Atsiunčiau garsaknygę, bet ji taip ir pasiliko kažkur mano kompiuteryje. Po kurio laiko viešėjau pas draugus Danijoje, mažame miestelyje prie Baltijos jūros. Savaitgalius leidome kartu, o štai darbo dienomis pasilikdavau vienas. Orai nedžiugino, apylinkės dviračiu apvažiavau per pusdienį. Grįžau į sodo namelį, kuriame buvau apsisostojęs, ir neturėjau ką veikti. Interneto nėra, mano automobilis kitame mieste. Turiu tik kompiuterį, iš kurio, atrodytų, maža nau-

paprasta – juk norint sveikai maitintis, nebūtina pirkti pačių prašmatniausių ekologiškų produktų, kainuojančių keliskart brangiau už įprastinius. Galima pradėti nuo mažų ir kiekvienam įmanomų dalykų, pvz.: jeigu labai mėgsti bulves, vietoj aštuonių suvalgyk dvi ir šešis agurkus – tai bus tinkamas sprendimas, vedantis sveikėnio gyvenimo link. Taigi pasirinkus naują gyvenimo stilių – norint pamatyti daugiau pasaulio ir paties gyvenimo – Tau teks nuolat balansuoti ir rinktis kuo mažiau nesveiko maisto, kuris mus „augina“, kemša kraujagysles ir kelia spaudimą, ir kuo daugiau maisto, kuris kūną verčia pasijausti laisvai, gyventi aktyviau.

Yra šešios gyvenimo sritys, kurios ypač skiriasi nuo ankstesnio (nesveiko, bet daug kam įprasto) gyvenimo stiliaus ir atrasto naujojo gyvenimo būdo:

1. LAISVALAIKIS

Nesveikas gyvenimo būdas – tai greito maisto restoranai, kinas su spragėšiais, vakarai prie televizoriaus su begale užkandžių ir pan. Sveika gyvensena – pasivaikščiojimai, bėgiojimai, susitikimai su draugais, buvimas su šeima gamtoje, lauke. Sveiką gyvenseną praktikuojantys žmonės dažniau rinksis laiptus vietoj lifto, statys automobilį toliau nuo parduotuvės įėjimo, važinės dviračiu, o ne mašina, ne žiūrės, o žais tinklinį, krepšinį, futbolą, per atostogas vaikščios, apeis miestus, lips į bokštus ir kalnus, jų poilsis svečioje šalyje nebus vien gulėjimas prie baseino, valgymas restoranuose ir vakaronės baruose. Jų laisvalaikis pavirs išvykomis, ekskursijomis, kelionėmis su daugybe nuotykių ir prisiminimų.

Pamenu, kaip su žmona lankėmės Romoje. Tai buvo viena iš pirmųjų mūsų savaitgalinių kelionių. Turėjome vos dvi dienas apžiūrėti šį karališką miestą. Visą laiką skubėjome, nes norėjosi aplankyti kuo daugiau vietų ir pamatyti, pajauti kuo daugiau tikrosios

Romos, todėl nusprendėme eiti pėsčiomis. Per tas dvi dienas nuėjome 65 (!) kilometrus. Kai skrisdamas namo pamačiau šiuos skaičius telefono programėlėje, sunkiai suvokiau, kad bevaikščiodami mieste sugebėjome šitiek daug nueiti. Tiek pajudėjus nieko baisaus ir liftu kilti ar restorane prisivalgyti. Taigi nesakau, kad pasirinkus sveiką gyvenimą reikės visam laikui atsisakyti kino su spragėsiomis. Toks poilsis nepadarys žalos, jeigu per dieną jį „užsidirbai“.

Neseniai dalyvavau televizijos laidoje, kurioje su kitais pašnekovais dalijomės sėkmingo ir nesėkmingo svorio metimo patirtimi. Viena iš dalyvių guodėsi, kokia skani itališka duonelė čiabata, ir kaip gaila, kad prižiūradama savo kūną jos nebegali valgyti. Ir man ji skani, todėl drąsiai pasakiau, kad galiu valgyti viską. Galiu net ir dvi tas duoneles suvalgyti, ir nė kiek savęs negraušiu. Per savaitę nubėgu penkiasdešimt, kartais net šimtą kilometrų. Sudeginu tiek kalorijų, kad organizmas natūraliai reikalauja maisto. Aš tai vadinu „maistą užsidirbu“. Nesvarbu, kad šis sportas – mano pomėgis. Neliepiu sau bėgioti, apskritai stengiuosi nedaryti nieko, ko nenoriu pats. Sporto rūšių daugybė, išbandyk vieną ar kelias. Atrask meilę sportui, būtent tai šakai, kuri patiks Tau. Kadais ir aš žaidžiau krepšinį, futbolą, bandžiau sportuoti treniruoklių salėje, bet visa tai „neprilipo“. Bėgioti pradėjau vos prieš penkerius metus ir dabar tai – viena iš man smagiausių sporto šakų. Nuo tol bėgioju vis dažniau ir vis ilgesnį atstumą. Stengiuosi bėgti bent kas antrą arba trečią dieną. Kai su šeima atostogavome Turkijoje, bėgiojau kas rytą, iš pradžių po valandą, vėliau – ir po dvi. Tuo visų pirma raminau save, kad per atostogas galėčiau valgyti ką noriu, neatsisakyti desertų, o pavalgęs jausti tik sotumą, bet ne kaltę. Keldavau si penktą rytą, kad galėčiau nubėgti iki gražesnių vietų, pamatyti daugiau laukinės gamtos, paplūdimių, pabendrauti su vietiniais. Bėgimas, iš pradžių buvęs tik rytinis sportas, man tapo puikia proga toje kelionėje pamatyti ir patirti daugiau. Taigi bėgimas dabar

man neabejotinai smagiausia sporto šaka, bet tenka pasportuoti ir salėje. Tai darau, kad sustiprinčiau tam tikras raumenų vietas ir galėčiau įveikti dar didesnius atstumus, nes mano siekiai jau kiti – dabar treniruojusi varžyboms, kuriose bėgame šešiasdešimt ar net šimtą kilometrų per kalnus, kopas ir smėlį. Prieš dešimt metų net pasvajojęs nebūčiau, o šiandien kalbu apie tai kaip apie kasdienį be galo mėgstamą užsiėmimą.

Visi šie pokyčiai į mano gyvenimą atėjo po truputį, prie jų artėjau kasdien nuo lūžio dienos. Bet, kaip ir sakiau, nebūtina iškart atsakyti visko, ką mėgsti – maisto ar veiklos, sakyti, kad viskas dabar bus kitaip, ir staigiai persimainyti. Po tokių drastiškų sprendimų savo plano laikytis bus tikrai sunku. Na, nebent nauji pomėgiai iškart padės atrasti save ir suprasi, kad taip gyventi turėjai visada ir atgal grįžti nebenori. Svarbiausia – nedaryti to, ko pats nenori (o gal net nekenti): nealinti savęs nei sunkiomis fizinėmis apkrovomis, nei dietomis. Jeigu darysi tai per prievartą, ilgalaikio rezultato nebus, ir žmogus, pasiryžęs numesti dešimt kilogramų, bet vos atsikratęs devynių sustos ir greičiausia kelias į kavinę „atšvęsti“ sulieknėjimo, užsisakydamas porciją cepelinų. O jeigu svorį meti tam, kad gražiau atrodytum paplūdimyje, rizikuoji per tas „viskas įskaičiuota“ atostogas parsivežti ir papildomus kilogramus lauktuvių, kurios ant juosmens kabės ilgiau nei magnetukas ant šaldytuvo.

2. MITYBA

Maistą, žmogaus „kurą“, dažnai nepakankamai atidžiai pasirenkame. Paradoksalu, bet jis, nors ir būtinas, daugeliui iš mūsų nėra svarbiausias dalykas. O turėtų būti priešingai.

Maisto tema šioje knygoje jau aptarta, bet prie jos dar reikia stabtelėti. Valgiui būtina kelti daug aukštesnius standartus. Geriau suvalgyti mažiau, bet kokybiško maisto. Būtent nuo maisto

• III SKYRIUS •

Penkiolika sėkmingo gyvenimo ingredientų

ISIVAIZDUOK, KAD GAMINI MĖGSTAMĄ PATIEKALĄ. Iš pradžių paruoši visas sudedamąsias dalis. Čia svarbūs ne tik pagrindiniai produktai, tokie kaip mėsa kepsniui ar miltai pyragui, bet reikšmingas ir net nežymus, kartais vos ant šaukštelio galo telpan-
tis, žiupsnelis prieskonių. Visus šiuos ingredientus turi panaudoti tam tikru būdu, kad patiekalas pavyktų ir jo skonis būtų neprie-
kaištingas.

Norint susikurti sėkmingą gyvenimą, lygiai taip pat reikia sude-
damųjų dalių ir atitinkamų veikslių su jomis. Tada galėsi gyventi
su pasitenkinimu, o gyvenimo kokybe mėgautis kasdien. Nuo šio
žodžio net burnoje saldu pasidaro, todėl pagrindines sritis, kurias
veda sėkmingo ir laimingo gyvenimo link, vadinu „15 sėkmingo
gyvenimo ingredientų“. Šios sritys bus kaip kelrodžiai tiems, ku-
rie pradeda savo asmenybės transformaciją, tobulėja ir visapusiš-
kai „augina“ save. Jeigu išsiruoštum į kelionę ar žygį, pravartu ar
net būtina turėti žemėlapi. Lygiai taip, prieš pradėdant saviugdą
procesą, norint nepasiklysti viešai prieinamos, bet ne visada nau-

dingos, informacijos gausoje, siūlau šį „žemėlapi“ – penkiolika gyvenimo sričių, kuriomis rūpinantis kasdien sėkmė vis labiau artės, kol galiausiai taps neišvengiama.

Po kiekvieno ingrediento aprašo turi savęs paklausti, kokį balą vertinimo skalėje nuo 1 iki 10 (kur 1 – labai blogai, 10 – puikiai) parašytum sau už šią sritį. Už šį „pažymį“ niekas nebars. Savo gyvenimo sritis vertink nuoširdžiai ir objektyviai. Kartais tais klausimais, kurie paliečia skausmingas vietas ar galias sielos žaizdas, mes net patys sau bijome pripažinti tikrovę, todėl šiam vertinimui reikės ir atvirumo, ir drąsos. Daryk tą be kitų pagalbos. Daryk sau ir dėl savęs.

Kiekvienos srities aprašo apačioje rasi langelius, į kuriuos gali įrašyti sau skiriamą balą. Įvertink kuo daugiau sričių. Jeigu kuri nors pasirodys neaktuali, tiesiog ją ignoruok arba rašyk „10“ ir ją praleisk. Skyriaus pabaigoje turėtum suprasti, ties kuriomis gyvenimo sritimis Tau reikia padirbėti, kurias tobulinti ar puoselėti. Šie balai skirti tam, kad kiekvienas įsigilintų į save ir iš savo galvos „išsitrauktų“ mintis, idėjas bei kryptis, koku keliu judėti link taip trokštamų sėkmės.

1. EMOCINĖ SVEIKATA

Ši kategorija bene plačiausia iš visų penkiolikos. Ji apima žmogaus savivertę – tai vidinis savęs suvokimas, orumas, kuri žmogus jaučia galvodamas apie save ir (ne)paisydamas, ką apie jį galvoja kiti. Emocinė sveikata – tai bendras laimės jausmas, gebėjimas pasitenkinti gyvenimu, streso valdymas ir visos reakcijos į netikėtus pokyčius.

Norint geriau suprasti ir įvertinti savo emocinę sveikatą balais, padeda klausimas: *Ar jaučiuosi vertingas gyvenime ir svarbus bei reikalingas kitiems?* Savo artimiesiems būti reikalingam, naudin-

gam, geidžiamam ir mylimam be galo svarbu kiekvienam iš mūsų. Artimiesiems iš Tavęs nieko nereikia. Jiems tik reikia paties Tavęs, net jeigu jie ne visada tinkamai tą parodo. Geri santykiai su artimiausiais žmonėmis kelia savivertę ir tuo pačiu gerina bendrą emocinę būklę.

Emocinė sveikata apima ir žmogaus gebėjimą išreikšti jausmus, ypač – nemaloniuose situacijose. *Ar moki susivaldyti streso situacijoje? Ar išsigandęs, supykęs įsiziėbi kaip degtukas, išrausti, šauki ir keikiesi?* Geros emocinės būklės žmogus geba išlikti ramus (arba kiek įmanoma ramesnis), nepratrūkti net ir po kelių nutikimų virtinės, kai tampa psichologiškai ypač pažeidžiamas. Žmogus – ne robotas, ir mes negalime užsiprogramuoti kasdien būti laimingi arba stoiškai ramūs. Bet gerindami savo emocinę būklę, galėsime lengviau susivaldyti streso situacijoje, kontroliuoti mintis, žodžius, veiksmus, o prisiminus savo reakciją neteks rausti iš gėdos ar gailėtis.

Ši sritis – tai psichologinė būklė, apimanti visus žmogaus jausmus, įskaitant ir pasitenkinimą savo praeitimi ar susitaikymą su ja. Vertinant savo emocinę būklę balu, reikėtų prisiminti vaikystės išgyvenimus, vėlesnius įvykius ir stebėti, ar jie verčia mus jaudintis dabar, ar daro įtaką šiandienos veiksams ir būsenoms, kelia liūdesį, pyktį, gėdą arba vidinės tuštumos jausmą. Esame girdėję posakį „nuo praeities nepabėgsi“, bet manau, kad daugelis iš mūsų jį supranta klaidingai. Praeitis turi likti ten, kur jai ir vieta – būtajame laike. Praeitis prie mūsų emocinės sveikatos tikrai prisideda. Su ja turime susitaikyti savo mintyse žinodami, kad ji niekur nedings, bet tuo pačiu neleisti, kad ji darytų neigiamą įtaką mūsų šiandienai.

Juokaudamas sakau, kad būtų smagu, jeigu žmogaus galva veiktų kaip elektronikos prietaisas ir galėtume įsidiesti „užmiršimo“ funkciją, kuri iš atminties ištrintų visus nemalonus gyvenimo įvy-

kius. Vis dėlto, toliau svajodamas apie tai kažkada supratau, kad be jų nebūčiau šiandieninis AŠ. Mano lūžio diena, kurią aprašiau šios knygos pradžioje, nebuvo nei džiugi, nei laiminga. Priešingai – tą dieną buvau nusivylęs savimi labiau nei bet kada anksčiau, verkiau balsu, nes neturėjau gyvenimo tikslo ir skendau savo blogų pasirinkimų liūne. Bet galiausiai tai buvo mano asmenybės transformacijos diena, ir tvirtai žinau, kad nė už ką nesutikčiau jos ištrinti iš savo gyvenimo.

Visai neseniai patyriau išbandymą, per kurį dar kartą įvertinau savo paties emocinę sveikatą. Važiuodamas automobiliu namo atsitrenkiau į kelkraštį. Sustoju ir sėdžiu automobilyje. Laimė, niekas nenukentėjo, bet jaučiu, kad žalos bus nemažai. Mąstau apie tai, kad vos prieš kelias minutes skambinau žmonai ir kalbėjomės apie vakaro planus – kad man grįžus važiuosim su vaikais švęsti mokslo metų pradžios. O dabar esu sudaužytam automobilyje ir nenoriu išlipti. Apsidairau, nė viena mašina nesustoja, vairuotojai mane lenkia ir už jų jau formuojasi spūstis. Sėdžiu automobilyje, kol nusiraminiu. Daryk skambinu žmonai pranešti, kad vėluosiu. Galiausiai išlipu ir matau sulinkusį ratlankį ir skylę padangoje, kurioje keli pirštai, jei ne visas delnas, tilptų. Mintyse sukasi sumos, kiek už remontą turėsiu pakloti. Jau susitaikiau su kelių tūkstančių eurų netektimi, bet dar turiu viltį, kad dalį išlaidų padengs draudimas. Pamoka brangoka, bet guodžia tai, kad per šį įvykį nenukentėjo kiti žmonės, sveikas likau aš pats, o automobilį įmanoma pataisyti. Prieš dešimt metų po tokio įvykio turbūt būčiau spardęs šaligatvį, garsiai keikęs kelininkus ar Vilniaus merą. Tuo tarpu dabar per tokį nemalonų įvykį neišsprūdo nė vienas keiksmažodis. Ir čia turiu kuo didžiuotis. Kitą dieną savo automobilį nuvežiau remontuoti. Autoservise, savo nuostabai, gavau raktelius nuo gero visureigio. Važiuoju juo ir galvoju: „Dar vakar trinktelėjau į bordiūrą, o šiandien vairuoju *Audi Q8*. Gal vis dėlto viskas nėra

vien tik blogai?“ Kol važinėjasi visureigiu, sulaukiau skambučio iš autoserviso, nes šios mašinos prirėkė kitam žmogui, ir man teko nuvažiuoti apsiukeisti automobiliais. Kaip manote, kas tas žmogus? Dainininkas Donatas Montvydas. Trumpai pabendravom, apsiukeitėm rakteliais, įsėdau į kitą, labiau ekonomine klase dvelkiantį, pakaitinį serviso automobilį ir galvoju: „Dėl šito įvykio, kuris prieš kelias dienas atrodė absoliučiai neigiamas, man nutiko tiek gerų dalykų – pasivažinėju geru visureigiu, sutikau žymų dainininką, gavau progą su juo pabendrauti.“

Savo emocinės sveikatos dešimčia balų nevertinčiau, nes vis dėlto nesu užprogramuotas mechanizmas – kartais supykstu ar nesusivaldau. Bet už tai, kad išmokau blaiviai reaguoti į įvairias situacijas, save vertinu tikrai aukštu balu. Užtrukau daug metų, kol to pasiekiau, bet linkiu ir Tau susitvarkyti šią sritį, jeigu save vertini mažu balu. Taigi, koks Tavo balas?

Sritis: EMOCINĖ SVEIKATA.

MANO VERTINIMAS:

2. FIZINĖ SVEIKATA

Tai Tavo fizinė būklė. Ši sritis apima bendrą kūno savijautą. Sakoma, kad žmogus gali jaustis miręs viduje, bet kartu turėti tobulą kūną. Kitaip tariant, net ir tie, kurių figūra tobula, išvaizda ideali, sveikata stipri, gali tuo pat metu turėti ir daugybę emocinių problemų. Nors emocinė ir fizinė sveikata – dvi viena kitą papildančios sritys, jomis reikia rūpintis atskirai, ir kiekviena iš jų – skirtingai. Gerinant vieną sritį, neišvengiamai pagerės ir antroji: kuo geresnė bus dvasinė savijauta, tuo stipresnis bus ir kūnas, tačiau nepamiršk, kad šis dėsnis veikia ir atvirkščiai.

Fizinę sveikatą sudaro žmogaus fizinė ištvermė, streso valdymas, miego kokybė ir kiekybė, įvairus sportas, mankštos ir

• IV SKYRIUS •

Kas tau yra sėkmė?

Jeigu nežinai, kur eini, tikriausiai atsidursi kur nors kitur.

LUISAS KEROLAS

(Charles Lutwidge Dodgson, dažniau žinomas slapyvardžiu Lewis Carroll)

BENDRAUDAMAS SU DAUGYBE ŽMONIŲ PAMAČIAU, jog daugelis iš jų, kad ir kokie iškalbingi būtų, pasakodami apie savo darbą, draugus ar viešojo gyvenimo įvykius, nutyla ir susimąsto išgirdę klausimą, kas jiems patiems būtų sėkmingas gyvenimas. Kai galiausiai gaunu atsakymą, jis atrodo kaip iš kito lūpų perpasakotas, visuomenėje stereotipu laikomas sėkmingo žmogaus paveikslas – turtai, žinomumas, lyderystė. Kitaip tariant, visa tai, ką mums kaip sėkmę pateikia žiniasklaida, nutylinti svarbiausius faktus, kad tas garsus ir turtingas žmogus galbūt kenčia nuo priklausomybės ligų, kad byra jau ne pirma jo santuoka, kad vaikams jis tėra juos išlaikantis asmuo, kad turėdamas kelis namus nė viename iš jų nesijaučia kaip namuose. Man ir pačiam prieš dvidešimt metų sėkmė atrodė kaip didelis namas Bahamų salose, automobilis *Ferrari* ir niekada neištuštėjanti banko sąskaita. Bėgant metams supratau, kad tai tiesiog paviršutiniški dalykai, kurie neturi nieko

yra turėjęs per savo gyvenimą arba juos turi dabar. Kartais jų būna tiek daug, kad net nežinai, nuo ko pradėti juos įgyvendinti. Jautiesi pasimetęs, pradedi siekti – nepavyksta, ir nuleidi rankas. Arba sieki, bet pamiršti, kodėl tai darai, ir vėl sustoji pusiaukelėje. Taip bus vis dažniau, kol nerasi savo „ledlaužio“ tikslo, kol jo nesuformuluoysi ir nesuprasi, kiek daug į gyvenimą atneša jo pasiekimas. Kartais galvoji, kad savo „ledlaužį“ jau radai, bet pradėjęs siekti to tikslo, vis tiek kažkur nukrypsti arba supranti, kad vis dėlto tai tikrai ne „ledlaužis“, kad šis tikslas griaua vos kelis kauliukus domino „gyvatėlėje“ arba nugriūna pats vienas ir guli kitų nepajudinęs. Per dieną tokio svarbaus ir kitiems tikslams įtaką darančio tikslo gali ir nesugalvoti, bet šis skyrius Tau padės „pasėti grūdą“ savo galvoje. Net kai atrodytų, kad negalvoji ir neklausai savęs kasdien, koks tas Tavo „ledlaužis“ tikslas, Tavo pašamonė dirba. Mintis apie tokio tikslo idėją dažnai topteli staiga, pasirodo lyg žaibas ir išnyksta. Gal tai bus sapne, gal žiūrint filmą, gal vairuojant automobilį. Tau tereikia būti visada pasiruošus jį užsirašyti.

Skyriaus pradžioje žadėjau pagelbėti Tau surasti savo „ledlaužį“ tikslą, todėl dalinuosi savo gyvenimo istorija. Vienas geriausių mokytojų man – pavyzdžiai. Be jų neišsiversiu ir pasakodamas, kaipgi tą „ledlaužį“ tikslą išsikelti, na ir, žinoma, kaip jį pasiekti.

PIRMAS PAVYZDYS – kaip prieš dešimt metų išbridau iš nesibaigiančių skolų liūno. Šioje knygoje jau ne kartą minėjau tuometines savo finansines problemas. Visos jos kilo dėl to, kad pinigų tvarkymo srityje buvau neraštingas. Nors uždirbdavau nemažai, norėjau daug, o per mėnesį išleisdavau dar daugiau.

Tuomet turėjau dvi kreditines korteles, kurių vienos kreditas buvo 1 000 litų, o kitos – 3 000 litų. Be abejo, visi kreditai buvo seniai išnaudoti, ir kas mėnesį gavęs algą turėjau įdėti į šias korteles pinigų, kad bankas nuskaičiuotų mokesčių už naudojimąsi kredi-

tu. Taip pat turėjau 50 000 litų vartojimo paskolą, buvau skolingas pinigų tėvui už automobilį, kurį jau buvau pardavęs prieš kelis metus, bet skolos dar negrąžinęs. Skolinausi pinigų ir iš draugų. Gavęs algą, įdėdavau pinigų į abi kreditines korteles, sumokėdavau vartojimo paskolos dalį, po truputį grąžindavau tėvui, draugams, ir atrodė, kad atlyginimas „ištirpo“. O man juk visko norisi! Darbovietė man buvo skyrusi automobilį ir degalų, tačiau šių limitą išnaudodavau per kelias pirmąsias mėnesio dienas. Kitomis dienomis degalus pirkau pats, o mėnesio gale jau nebebūdavo, už ką važiuoti į darbą. Nesulaukdavau atlyginimo ir prašydavau išmokėti avansą, kad tik kuo greičiau gaučiau pajamų.

Jaunam, 27 metų, vaikinui toks gyvenimas nuo algos iki algos, kai nieko daugiau negali sau leisti, skamba lyg nuosprendis. Žinoma, taip gyventi nenorėčiau ir dabar, bet anuomet tai atrodė tiesiog siaubinga. Dar baisiau buvo tai, kad ta finansinė duobė žiojėjo kelis metus, ir man niekaip nepavykdavo iš jos ištrūkti. Puikiai atsimenu tą dieną, kai pasakiau sau, kad tiesiog privalau atsikratyti skolų. Supratau, kad 4 000 litų paskolos kreditinėms kortelėms negrąžinsiu mokėdamas po 100 litų, kad šios skolos nedings niekada. Net dėl dešimt kartų didesnės vartojimo paskolos tiek nesigraūžiau, nes žinojau, kad praeis tie penkeri metai, ir ji bus išmokėta. Tuo tarpu kreditinėse kortelėse skola egzistavo visą laiką, nes tiesiog nesugebėdavau jose palikti pinigų ir pritrūkęs jų dar nesibaigus mėnesiui, ir vėl korteles ištuštindavau iki nulio. Vieną kreditinę kortelę, pagal kurią buvau skolingas 3 000 litų, turėjau apie porą metų, bet antrąją, kurioje reikėjo padengti 1 000 litų kreditą, turėjau gal penkerius metus ir mačiau, kad niekaip negaliu grąžinti šios skolos. Alga greit pasibaigdavo, o iš kortelės imdavau pinigus vakarėlių išlaidoms, didesniems (bet nebūtinai reikalingiems) pirkiniams, automobilio remontui ar automobilių prekėms ir pan.

Iš šios aklavietės mačiau dvi išeitis – arba didesnė alga, arba papildomas uždarbis. Didesnė alga, nors ir atrodė lengviau įgyvendinamas variantas, nebuvo tinkama išeitis. Įmonėje, kurioje dirbau, buvau vienas iš trijų, kurių uždarbis didžiausias. Pirmieji du – įmonės direktorius ir buhalterė, jo žmona. Taigi prašyti dar didesnės algos būtų buvęs drąsus žingsnis, kuris dar savaime man negarantavo sėkmės. Net jeigu ir būčiau paprašęs pakelti atlyginimą, tikėtina, kad tai reikštų papildomą darbo krūvį – juk darbdavys tikisi, kad darbuotojas didesnę atlyginimą „atidirbs“.

Atsimenu, kaip man į galvą šovė mintis ieškoti papildomo uždarbio. Pradėjau naršyti, svarstyti ir bandyti įvairius variantus. Natūralu, kad veiklos ieškojau tose srityse, kuriose kažką mokėjau, galėjau būti naudingas kitiems ir mainais už tai gauti pinigų. Nuo 12 metų mokiausi programuoti, įsidarbinęs įmonėje prižiūrėjau serverius, todėl ir papildomo uždarbio ieškojau IT srityje. Bet kelias iki papildomų pajamų nebuvo trumpas. Verslas, iš kurio dabar gyvenu aš ir mano šeima, nesusikūrė per dieną. Užtrukau apie metus, kol pajamos tapo pakankamai didelės, kad galėčiau svarstyti pasilikti vien tik versle. Nepaisant to, pradžioje man buvo labai smagu, kad papildomos pajamos apskritai atsirado. Aišku, gavęs pinigų, iš to džiaugsmo iškart juos išleisdavau, tikrai nepuoliau grąžinti skolų. Bet noro grąžinti jas nepraradau. Didėjant pajamoms, jis vis stiprėjo. Neturėjau aiškaus plano, kaip tų skolų atsikratyti, tiesiog bandžiau ir dariau, kaip išmaniau, taip, kaip man išeidavo, bet nesustojau ir vis didinau savo papildomas pajamas siekdamas konkretaus tikslo – išbristi iš skolų liūno.

Šią istoriją dabar pasakočiau kitaip, jeigu prieš dešimt metų, norėdamas atsikratyti skolų naštos, būčiau pasirinkęs niekam tikusius arba mažai efektyvius tikslus. Viena iš minčių tuomet buvo nieko nepirkti. Bet juk visko gyvenime norisi! Kaip gali nepirkti? Antroji – sutaupyti daugiau pinigų kas mėnesį. Tai man irgi nebū-

tų pavykę, ypač žinant, kad mėnesio gale net į kreditines korteles įmokėtus pinigus išsiimsiu atgal. Dar turėjau mintį pasiskolinti iš draugo be palūkanų arba bent su mažesnėmis, nes kreditinių kortelių palūkanos siekė arti dvidešimties procentų. Toks planas manęs irgi nežavėjo, ypač jeigu prisimintume posakį: „Jeigu nori susipykti su draugu, pasiskolink iš jo pinigų.“

Nuosavas verslas man tuo metu atrodė kaip tikslas „ledlaužis“. Žinoma, tada dar šio termino nežinojau. Tik dabar, žvelgdamas į praeitį, matau, kada gyvenime pasielgiau teisingai. Sukūrus nuosavą verslą man pavyko atsikratyti skolų, o tada nuvilnijo visa grandinė „gerųjų šalutinių efektų“. Dabar juos laikau atlygiu už pastangas, nes verslą kurti tikrai nebuvo lengva. Tuo metu jį buvau iškėlęs į aukščiausių vietą tarp savo prioritetų. Nors ir sakiau, kad man svarbiausia santykiai su žmona ir mudviejų šeima, bet dirbau darbe ir namie, kartais po 14 ir daugiau valandų per parą. Bandydavau įvairius variantus, kurie padėtų uždirbti daugiau. Verslas faktiškai buvo mano pagrindinis prioritetas. Būtent jis ir „pralaužė“ kitus tikslus, kurie sukūrė mano dabartį.

Nuosavas verslas suteikė finansinę laisvę, visa mano šeima mėgaujasi geresne gyvenimo kokybe, galime leisti vaikus į privačias mokyklas, gydytis privačiose klinikose, papildomai taupom pensijai, investuojam, keliaujame po visą pasaulį – yra aibė ir kitų privalumų, kuriuos įgijau būtent iš verslo. Jeigu prieš dvylika metų būčiau pasirinkęs kitą kelią ir darbdavys man būtų pakėlęs algą, tikriausiai iki šiol būčiau „pririštas“ senoje darbovietėje, dirbčiau daug daugiau, nebūtume įsigiję naujų namų sostinėje ir tikrai negalėčiau nuolat keliauti.

Jeigu būčiau savo norą atsikratyti skolų įgyvendinęs kuriuo nors kitu būdu, kažin ar turėčiau tokį gyvenimą, kokį turiu dabar. Nesakau, kad nėra neįmanoma ištisius metus niekur neiti, nuolat taupyti ir taip atsikratyti skolų. Tai tikrai įmanoma, bet pripažin-

kim – tai be galo sunku. Kiekvieną kartą, kai sakai „negaliu sau to leisti“, prarandi galimybę pasidžiaugti gyvenimu. Todėl manau, kad reikia ne save riboti, o kaip tik ieškoti būdų, kurie padės Tau išsilaisvinti. Gal būdamas 27 metų vaikinai tiesiog per daug bijojau „išjungti“ savo gyvenimą ir bent laikinai atsisakyti pirkinių ir linksmybių, bet ši baimė mane nuvedė teisingu keliu. Nuosavas verslas nuo pat pradžios davė labai daug. Ir vis dar duoda. Jis vystosi, nes aš jį sukūriau. Ir nuolat auga, nes aš jį auginu.

ANTRAS PAVYZDYS – kaip atsikračiau antsvorio. Su papildomais kilogramais pradėjau kovoti maždaug po pusmečio nuo verslo kūrimo pradžios. Pradžioje gaudavau vieną kitą užsakymą ką nors suprogramuoti ir iš to uždirbdavau po porą šimtų. Taigi papildomos pajamos nebuvo didelės. Net juokas ima prisiminus, kur tuos pinigus išleisdavau. Kartą gavau atlygį už įvykdytą užsakymą. Atvažiuoja draugas, rodau jam dviejų šimtų litų kupiūrą ir sakau: „Važiuojam švęsti.“ Matyt, net ir skęsdamas skolose neradau geresnio būdo tuos pinigus panaudoti.

Mano gyvenimo būdas tuo metu tikrai buvo prastas. Nevengiau alkoholio ir cigarečių, valgiau kas pakliūdavo, visiškai nesirūpinau savimi. Mane kankino ne tik finansinės bėdos, bet ir aibė visokių sveikatos ir emocinių problemų, nepasitikėjimas savimi ir kita. Rudens pradžioje nusprendžiau, kad tiesiog privalau atsikratyti antsvorio. Apie svorio metimą žinojau tik tiek, kad reikia sportuoti ir mažiau valgyti. Dar iš aplinkinių buvau girdėjęs, kad daugelis mesdami svorį suklumpa dėl motyvacijos stokos. Arba dar blogiau – antsvoris jiems grįžta su kaupu. Aš tuo metu svėriau beveik šimtą kilogramų. Kad pasiekčiau normalų kūno masės indeksą, turėjau atsikratyti daugiau kaip trisdešimties. Anuomet numesti riebalai į mano kūną negrįžo iki šiol. Manau, tai įvyko būtent todėl, kad radau tinkamą būdą lieknėti.

• VII SKYRIUS •

Nugalėk negatyvias mintis ir suformuok pozityvų mąstymą

„**K**ALBA ŽMOGUI DUOTA TAM, KAD JIS GALĖTŲ NUSLĖPTI SAVO MINTIS,“ – pasakė kūno kalbą tyrinėjęs mokslų daktaras Alfredas Bierachas, padaręs išvadą, kad ne vien žodžiais žmogus išreiškia tai, kas jo galvoje. JAV gynybos ministerijos Technologijų skyrius, geriau žinomas kaip DARPA, prieš keletą metų paskelbė apie planą skaityti karių mintis, t. y. šalmuose sumontuoti prietaisus, kuriais kariai vien mintimis galės valdyti įvairią ginkluotę. Panašu į sceną iš fantastikos filmo? Pamaniau tą patį, kol nepagalvojau, kad mūsų smegenys jau dabar nuolat mintis verčia fiziniais veiksmais. Tau tereikia pagalvoti, ir tarsi automatiškai atlieki tam tikrą veiksmą, o kartais atrodo, kad kūnas tą veiksmą atlieka už tave. Anądien parduotuvėje pamiršau mokėjimo kortelės PIN kodą – prie kasos jo niekaip negalėjau atsiminti, bet vos tik atsidūriau prie bankomato, pirštai patys paspaudė reikiamus skaičius. Lygiai taip pat ankstų rytą eini virti kavos – atrodo, kad smegenys dar miega, o kūnas šį veiksmą atlieka pats, naudoda-

masis šimtais tūkstančių smegenų komandų kojoms, rankoms ir pirštams.

Mintys materializuojasi – tai svarbiausias argumentas, kodėl turėtume atsikratyti neigiamų minčių ir užblokuoti joms kelią į savo smegenis. Jeigu žinotum, kad pašnekovas gali perskaityti viską, apie ką galvoji, ar nemanai, kad stengtumeisi įjungti minčių filtrą ir išleisti tik teigiamas? Abejodamas dėl kurios nors minties teisingumo, bandytum negalvoti apie nieką. Gali paklausti, ar tai išvis įmanoma. Taip, įmanoma, tik labai sunku. Mokslininkai teigia, kad per dieną žmogaus galvoje kyla tūkstančiai minčių. Naujusias mano skaitytas tyrimas teigia, kad eiliniam žmogui per dieną kyla apie 6 000 minčių. Šio skaičiaus nesuabsoliutinkime, nes juk suprantame, kad suskaičiuoti to, kas slypi kito žmogaus galvoje, neįmanoma.

Pasak įvairių šaltinių, apklausų būdu nustatyta, kad apie 90 % žmogaus kasdienių minčių yra tokios pat, kaip vakar. Dar vienas šokiruojantis skaičius – maždaug 80 % visų žmogaus minčių būna negatyvios. Kitaip tariant – žmonės kasdien galvoja apie tą patį, ir keturios iš penkių minčių būna blogos. Mūsų smegenys kažkodėl pratusios labiau sutelkti dėmesį į neigiamus dalykus ir apie juos galvoti vėl ir vėl. Iš dalies taip veikia savaugos instinktas, padedantis sutelkti dėmesį į tai, kas blogai, ir bandyti išvengti įvairių pavojų. Kita vertus – nebesame pirmą kartą žmonės ir neturime bijoti, kad mus miegančius užpuls laukiniai žvėrys. Dabartinės gyvenimo sąlygos ir žmonijos civilizacijos pasiekimų teikiamas komfortas leidžia jaustis ramiau, tiksliau – turėtų leisti jaustis ramiau, deja, taip nėra. Kornelio Universiteto (JAV, Niujorko valstija) mokslininkai, atlikę tyrimą nustatė, kad net 85 % dalykų, dėl kurių žmonės jaudinasi, niekada nenutinka. Tyrime dalyvavusiems žmonėms nutiko likę 15 % dalykų, dėl kurių jie visiškai nesijaudino ir nenumatė juos įvyksiant, todėl nebuvo jiems pasiruošę. Nepaisant

to, net 79 % žmonių su tomis netikėtomis situacijomis susitvarkė daug geriau nei tikėjosi, arba tie sunkumai jiems buvo labai vertingos pamokos. Peršasi išvada, kad dėl daugelio dalykų žmonės jaudinasi nepagrįstai. Tas jaudulys – mūsų pesimistinio ir negatyvaus mąstymo, t. y. polinkio kiekvienoje gyvenimo srityje išvelgti problemą, rezultatas. Tyrimų skaičiai pribloškia, ypač kai suvoki, kad vos keli procentai dalykų, apie kuriuos kasdien galvojame ir dėl kurių jaudinamės, yra pozityvūs ir verti dėmesio.

Šiame knygos skyriuje skatinu nugalėti negatyvias mintis, lyg tai būtų mūsų. Kad geriau suprastum, kiek pastangų prireiks norint atsikratyti arba neišsileisti blogų minčių, pradžiai jas suskaičiuosime. Para turi 86 400 sekundžių. Miegant negatyvių minčių nekyla, o sapnų valdyti negalime, todėl miego laiko neskaičiuojame. Jeigu miegame 8 valandas per parą, vadinasi, lieka 57 600 sekundžių, per kurias mus aplanko įvairios mintys. Tarkime, kad mokslininkai teisūs ir eiliniam žmogui per dieną kyla 6 000 minčių, iš kurių kas penkta neigiama. Matematika čia paprasta – kas 12 sekundžių žmogų puola negatyvi mintis, todėl jeigu ryžtisi nuo jų gintis, turi suprasti, kad kova bus nuožmi ir ilga.

Pozityvaus mąstymo formavimas taip pat bus ne ką mažesnis darbas. Žmonės gyvena pagal įpročius, o pozityvus mąstymas turės tapti vienu iš jų. Iš pradžių įpročius ugdomės, o vėliau įpročiai sudaro mus. Kaip sakė Aristotelis: „Tu esi tai, ką nuolat kartoji.“ Ši sentencija tinka ir veiksams, ir mintims. Taigi beveik visi mes kasdien darome tuos pačius dalykus, mūsų galvose sukasi tos pačios mintys, ir beveik kasdien jaučiamės taip pat, kaip dieną prieš tai. Tik kažkodėl daugelis žmonių slapta tikisi, kad jų gyvenimas netikėtai ir gal net stebuklingai pasikeis į gera.

Tai, apie ką galvojame, kaip jaučiamės ir kaip elgiamės, sudaro mūsų asmenybę, formuoja gyvenimą ir ateitį. Tokios pačios mintys veda prie analogiškų pasirinkimų, o šie – prie tokių pat veiksmų.

blogąsias puses. Tai padaręs suprastum, kad ne Tu vienas turi problemų ir kad Tavo bėdos nėra pačios didžiausios. Pavyzdžiui, kai suplyšta batas, atmink, kad yra žmonių, kurie neturi kojų. Skamba makabriškai, bet tai padės suprasti, kad kiekvienas iš mūsų turime problemų ir savųjų dydžio neturėtume lyginti su kito žmogaus bėdomis. Tai, kas Tau maža netektis (pavyzdžiui, 100 eurų), kažkam gali būti visos savaitės uždarbis, ir praradus šiuos pinigus žmogui teks skolintis, kad išmaitintų šeimą.

Pavydo atsikratyti išties nelengva, bet paprasčiausias būdas tai padaryti – pradėti lyginti save su vakarykščiu savimi. Kuo ilgesnį laiko intervalą imsi, tuo aiškiau pamatysi, kad šiandien esi geresnis. Žinoma, didelio skirtumo tarp vakarykščio ir šiandienio Tavęs galbūt nebus, bet jeigu palyginsi save su tuo savimi, koks buvai pernai, užpernai, prieš 10 metų, pamatysi, kaip pagerėjo Tavo gyvenimas. Aiškiausiai matome vaikų pokyčius. Pamenu, kelias savaites buvau seminare JAV, grįžtu namo ir pripuola mano vaikai – apkabina, bučiuoja, sveikinasi, o aš žiūriu į juos ir matau, kad jų veido bruožai jau truputį kitokie, balsai pasikeitę, o patys vaikai suaugesni. Nors jau nebesame vaikai, mes lygiai taip pat keičiamės, tik ne išore, o vidumi. Lygindami save su ankstesniu savimi, šį asmenybės pokytį aiškiai galime pamatyti „Dėkingumo žurnale“.

Šie septyni patarimai padės Tau ugdytis pozityvų mąstymą, neigiamus dalykus keisti teigiamais, nebijoti žengti į nežinomybės zoną, bet visa tai pavyks tik vienu atveju – jeigu knygą ne tik skaitysi, bet šiuos užrašytus žodžius paversi „kūnu“. Pradėk dabar.

• VIII SKYRIUS •

Padvigubink pasitikėjimą savimi

ĮVEIK SAVO BAIMES

AR KIEKVIENAS ŽMOGUS GALI PASITIKĖTI SAVIMI? Ar tai Dievo, Gamtos, ar Visatos dovana? Ar kiekvienam pasitikėjimas savimi reikalingas – juk yra daugybė žmonių, kurie gyvena savo „kiaute“ ir bijo išlįsti į pasaulį? Tokių klausimų sulaukiu nuolat. Atsakymus į juos turėtum sužinoti ir Tu, kad neabejotum, jog pasitikėjimą savimi gali ir turi auginti.

Klausime apie „kiautą“ slypi ir atsakymas – savimi nepasitikintis žmogus gyvena užsidaręs, ir kuo ilgiau taip gyvena, tuo labiau bijo parodyti save pasauliui. Lyg ir nieko blogo, jei ne vienas didžiulis „BET“. Toks žmogus negali visavertiškai gyventi, patirti visų gyvenimo teikiamų džiaugsmų, nesinaudoja jo siunčiamomis progomis ir dėl to netampa iš tikrųjų laimingas. O laimės nusipelno kiekvienas. Taigi ir pasitikėti savimi gali ir turi kiekvienas.

Pasitikėjimas savimi – didelė vertybė ir neįkainojamas asmenybės turtas. Tai prigimtinė duotybė, kuri augant mažta, o tinkamai nepuoselėjama kartais gali ir visai sunykti. Būtent todėl pasi-

tikėjimo savimi ugdymas labai svarbus auginant vaiką. Daugelis suaugusiųjų, kuriems trūksta pasitikėjimo savimi arba kurie turi asmenybės problemų, šios „dovanos“ yra netinkamo tėvų auklėjimo pasekmė: galima spėti, kad jie nuo mažens buvo baudžiami už klaidas, kartais tiesiog nesuprasdami, už ką. „Bausmių santvarkoje“ – sovietinės okupacijos metais – užaugo ištisos kartos. Ši knyga ne apie politiką. Aš pats sovietmetį mažai atsimenu, bet man dažnai tenka susidurti su tuo laiku užaugusiais žmonėmis. Kartais imu lyginti juos su gimusiais nepriklausomoje Lietuvoje arba Vakarų šalyse – skirtumas akivaizdus. Pastarųjų laisvė persmelkusi visas gyvenimo sritis, bet ypač ryškus jų bruožas – pasitikėjimas savimi. To paties negaliu pasakyti apie daugelį žmonių, užaugusių sovietmečiu, ir tai suprantama: kai žmogaus vaikystė nuo mažens lydima įvairaus pobūdžio bausmių (įskaitant ir fizines, kurių visiškai legaliai galėjo imtis auklėtojai ar mokytojai), kai jis nuolat skatinamas susitapatinti su mase ir neišsiskirti iš kitų nei apranga, nei elgesiu, net ir klausoma muzika, toks užguitas žmogus ir vėliau bijo imtis veiksmų, „vairuoti“ savo gyvenimą. Tapęs paaugliu, jis prisimena skriaudas, o suaugęs gyvena praeitimi su visais jos padariniais, nes tiesiog nemoka gyventi kitaip.

Žinoma, yra žmonių, kurie nuo mažens auga pasitikėdami savimi, bet daugelis iš mūsų tiesiog to išmokstame. Kai vaikas mokosi vaikščioti ir jam nepavyksta pirmieji žingsniai – stojasi ir vėl griūna, juk jis nesako, kad daugiau nebandys. Tiesa, nesako dėl to, kad pasakyti dar negali. Jį valdo kažkoks įgimtas „kodas“, įjungiantis komandą „stokis ir eik“. Ir šią komandą vaikas klusniai vykdo, kad ir kaip tėvai stengtųsi jį sulaikyti. Tie, kurie turi vaikų, mane suprast – kai vaikas atsisėda, jo jau nebepaguldysi. Lygiai taip, kaip ir nebeperversi sėdėti vietoje jam supratęs, jog jau geba paeiti. Pasiduodami mokyklos, draugų, aplinkinių, giminaičių, tėvų įtakai, augdami pasitikėjimo savimi arba netenkame, arba jį puoselėjame

susidurdami su vis didesniais iššūkiais. Pradėjus lankyti darželį, vaiko iššūkiai vienokie, mokykloje – kitokie. Jie skirtingi ir įstojus į universitetą, kuriant šeimą, pradėjus nuosavą verslą. Iššūkiai mūsų gyvenime baigiasi tik tada, kai baigiasi pats gyvenimas. Pasitikėjimas savimi padeda tuos iššūkius įveikti, o jo stygius priverčia pasiduoti.

Pasitikėjimas savimi – lyg raumuo, kurį augina arba naikina kiekvienas iš mūsų. Kai juo nesinaudoji, nelavini, šis „raumuo“ tiesiog išnyksta, atrofuojasi, apauga riebalais. Kad tuos riebalus sudegintum ir raumenį sustiprintum, prireiks labai daug pastangų. Pasitikėjimo savimi auginimas pastangų, laiko ir ypač valios prasme – kaip raumens auginimas. Lygiai taip, kaip reikia kilnoti svarmenis ir „įdarbinti“ raumenis norint, kad jie augtų, reikės daryti ir pasitikėjimo savimi „mankštos pratimus“, t. y. dalykus, kurie augina pasitikėjimą savimi. Užsiauginęs pasitikėjimą savimi iki tam tikro lygio, jausiesi drąsiai tam tikrose srityse. Kai Tau vėl reikės imtis kažko naujo ir apniks abejonės, baimės, nes niekada to nedarei, jau žinosi sistemą, kokiomis priemonėmis ir būdais auginti pasitikėjimą savimi, ir tai darysi daug lengviau, kad ir koks būtų kitas Tavo gyvenimo etapas. Juk kai užsiauginęs kojų raumenis sportininkas vėliau nori imtis rankų raumenų, jis naudojasi tais pačiais raumenų stiprinimo principais, tik pratimus perkelia į kitą kūno dalį. Taip pat lengva bus ir Tau – įgijęs pasitikėjimo savimi vienoje ar kitoje srityje, panaudosi savo žinias dorodamasis ir su trečiąja.

Mokantis pasitikėjimo savimi, jį auginant ir puoselėjant visų pirma reikia aiškiai įvardinti problemas, kurias Tau kliudo. Dažniausiai žmogus turi nugalėti savo baimes. Išrinkau penkias baimes, kurios, mano manymu, vienos „populiariausių“, labai dažnai sutinkamos, ir kurios visos „stabdo“ Tavo ir mano gyvenimą. Baimių žmogus gali turėti ir gerokai daugiau. Kartais jos gali būti tokios stiprios, nepaliamojamos ir nekontroliuojamos, kad perauga į