

ŠI KNYGA IŠGELBĖJO DAUGYBĘ ŽMONIŲ.  
ŠI KNYGA KEIČIA LIKIMUS. JI IŠVERS JUS IŠ KOJŲ, AŠ PAŽADU.

KAMAL RAVIKANT

# MYLĖK SAVE,



# LYG NUO TO PRIKLAUSYTŲ TAVO GYVYBĖ

**KAMAL RAVIKANT**

LENGVAI ĮGYVENDINAMI PATARIMAI  
IR ĮKVEPIANTI ISTORIJA

TYTO ALBA



KAMAL RAVIKANT

MYLĖK SAVE,  
LYG NUO TO  
PRIKLAUSYTŲ  
TAVO GYVYBĖ

Iš anglų kalbos vertė

*Darius Grėbliūnas*

VILNIUS 2020

Kamal RAVIKANT  
LOVE YOURSELF LIKE YOUR LIFE DEPENDS ON IT  
Harper One, San Francisco, 2020

Leidinio bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos nacionalinės Martyno Mažvydo bibliotekos Nacionalinės bibliografijos duomenų banke (NBDB).

Šį leidinį draudžiama atgaminti bet kokia forma ar būdu, viešai skelbti, taip pat padaryti viešai prieinamą kompiuterių tinklais (internete), išleisti ir versti, platinti jo originalą ar kopijas: parduoti, nuomotį, teikti panaudai ar kitaip perduoti nuosavybėn.

Draudžiama šį kūrinių, esančių bibliotekose, mokymo įstaigose, muziejuose arba archyvuose, mokslinių tyrimų ar asmeninių studijų tikslais atgaminti, viešai skelbti ar padaryti visiems prieinamą kompiuterių tinklais tam skirtuose terminaluose tų įstaigų patalpose.

Copyright © 2020 by Kamal Ravikant

Published by arrangement with HarperOne, an imprint of HarperCollins Publishers

All right reserved

© Darius Grėbliūnas, vertimas į lietuvių kalbą, 2020

© „Tyto alba“, 2020

ISBN 978-609-466-486-1

# KODĖL TURĖTUMĖTE PERSKAITYTI ŠIĄ KNYGĄ

Nedaug tereikėjo, ir knygos „Mylėk save, lyg nuo to priklausytų tavo gyvybė“ būčiau neišleidęs. Buvau persigandęs. Aš – kompanijos direktorius, negalintis atsigauti po jos bankroto, – rašau knygą, kaip meilė sau atvėrė man akis. Maniau, jog būsiu paprasčiausiai išjuoktas ir mano karjera bus galutinai baigta.

Tačiau įveikęs savus demonus nusprendžiau savo istorija pasidalyti su visu pasauliu. Tai, kas nutiko po to, pakeitė mano gyvenimą.

Žinia apie mano knygą tiesiog sprogo. Nuostabūs žmonės ėmė skleisti ją internete ir socialiniuose tinkluose. Dovanojo knygos kopijas draugams ir šeimos nariams. Daugėjo nuoširdžių recenzijų. Kai kam ji iš tiesų išgelbėjo gyvybę. Kitiems padėjo pirmąkart save iš tikrųjų pamilti.

Ne tiek daug trūko, kad mano baimės būtų paėmusios viršų. Visgi išmokau itin svarbią gyvenimo pamoką.

Daug knygą perskaičiusių žmonių vienaip ar kitaip susiekė su manimi norėdami papasakoti, kaip ją pritaikė savo gyvenime. Teko atlaikyti klausimų laviną. Supratau, jog, nepaisant knygos sėkmės, mano išpažintis buvo per menka.

Nenorėdamas, kad į ją sudėti mano žodžiai greitai taptų niekam neįdomūs, turėjau pasinerti dar giliau ir atsiverti kur kas plačiau nei iki šiol. Esu skolingas šiai knygai. Esu skolingas kiekvienam, kas ją skaitė.

Tad štai – praėjo septyneri metai nuo tos dienos, kai į gyvenimą paleidau pirmąją knygos versiją. Atsakaiu į visus gautus klausimus. Siekiu, kad perskaitę knygą ne tik pasiryžtumėte mylėti save, bet ir žinotumėte, ko tiksliai reikia imtis. Dar svarbiau – ką daryti, kad meilė sau neišblėstų.

I dalis „Pažadas“ – tai papildyta originalioji knygos versija, būtent į ją sudėtos mintys pasiekus visišką dugną man būtų gerokai palengvinusios gyvenimą. Jokių nesąmonių ir aptakibių. Viskas išdėstyta paprastai ir praktiškai. Perskai-tote ir pradėsite keisti savo gyvenimą.

II dalis „Vadovas“ – naujas tekstas. Jame išdėstyta per daugelį metų išgrynintas procesas, kaip mylėti save. Netgi dar stipriau nei kada nors anksčiau. Trumpai tariant, ši dalis yra instrukcija, kaip žingsnis po žingsnio pamilti save. Dar vienas tekstų rinkinys, kurio man taip reikėjo nusiritus į dugną.

III dalis „Pamoka“ – taip pat naujas tekstas, mano sunkmečio metraštis. Jame aprašyta, kaip viską, kas išdėstyta šioje knygoje, pritaikiau sau ir atsistojau ant kojų. Tai pasakojimas apie mano vidinį ir išorinį pasaulį, apie tai, ką dariau teisingai ir kur klydau. Kadangi geriausia mokytis iš kitų

patirties, tikiu, jog mano istorija padės jums pakeisti savo gyvenimą.

Padalijau savąj gyvenimą į dvi dalis: prieš prisiekiant mylėti save ir po to. Neįsivaizduoju, kad dabar galėčiau gyventi kitaip. Prašau, pamėginkite. Tai iš tiesų paveiku.

I DALIS  
PAŽADAS



# KAIP VISKAS PRASIDĖJO

2011 metų gruodį dalyvavau Renesanso savaitgalyje Čarlstone, Pietų Karolinoje. Ne, riterių dvikovų ir blyškiaveidžių damų ten nebuvo. Konferencija buvo skirta kompanijų iš Silicio slėnio ir Niujorko galvoms, Holivudo šulams, Kapitolijaus politikams ir jų personalui. Visai kaip TED, tik čia visi dalyviai priskiriami tam tikroms diskusijų grupėms arba individualiai rėžia kalbą kitiems. Pildant dalyvio anketą vienoje iš eilučių prašoma įrašyti gautus apdovanojimus ir kitus nuopelnus, o kaip pavyzdys nurodyta Nobelio premija.

Negalėjau pasigirti jokiais apdovanojimais. Ar bent jau savo kilme. Neturėjau vizitinės kortelės, išmargintos „Goldman Sachs“ ar „Morgan Stanley“ kompanijų pavadinimais. Tačiau prieš pat mano kalbą, kurią pavadiniau „Jeigu galėčiau daryti bet ką...“ konferencijos steigėjas visiems mane pristatė taip: „Kamalas negali nusėdėti vienoje vietoje. Šis žmogus, ragavęs JAV kariuomenės duonos, užkariavęs pačius Himalajus, netgi senaisiais piligrimų takais perėjęs Ispaniją, visada juda į priekį.“

Visiškai aišku, kad manimi buvo pasidomėta. Nepamenu visko, tačiau paskutiniai jo žodžiai ilgam įstrigo man į atmintį: „Esu tikras, Kamalas ketina mums papasakoti ką nors išties įdomaus.“

Man buvo skirtos lygiai dvi minutės pasisakyti prieš būrį mokslininkų, Pentagono pareigūnų, politikų ir įvairių kompanijų galvų, iš esmės geriau už mane nusimanančių bet kuriuo klausimu. Man podiumą užleido jauniausias istorijoje žmogus, baigęs Masačusetso technologijos institutą. Žinoma, apsikrovęs krūva pagyrimų.

Tokiomis akimirkomis galvoje sukasi daug įvairiausių minčių. Taip, tikra tiesa – laikas sulėtėja. Nieko naujo. Prieš akis tik podiumas ir mikrofonas. Atsistoji prieš visus. Susirinkusi publika pradeda lietis akyse. Laikrodis tiksi.

Staiga supratau, ką turiu daryti. Duoti jiems tai, ko negali duoti niekas kitas. Savąją tiesą. Papasakosiu jiems apie tai, ko išmokau tik iš savo gyvenimiškos patirties, apie tai, kas išgelbėjo man gyvybę. Vėl aiškiai mačiau susirinkusiuosius.

– Jei galėčiau padaryti bet ką, – prabilau į mikrofoną, – pasidalyčiau gyvenimo paslaptimi su visu pasauliu. – Publika nusijuokė. – Kaip tik prieš porą mėnesių man pavyko ją išsiaiškinti.

Dvi minutes pasakojau apie praėjusią vasarą, kai sunkiai susirgau ir beveik nesikėliau iš lovos. Apie tai, kaip prieš ketverius metus mano paties rankomis nuo pamatų sukurta kompanija bankrutavo, į šipulius subyrėjo mano santykiai ir netikėtai užgeso mylimos draugės gyvybė.

– Manydavau, kad diena nebloga, – atviravau, – jei tą dien jausdavausi tik prislėgtas.

Papasakojau jiems net ir apie tą naktį, kai ilgesio kan-kinamas, ašarų kupinomis akimis iki vėlumos naršiau feisbuką žiūrėdamas prarastos draugės nuotraukas. Apie kitą rytą, kai daugiau nebegalėdamas taip gyventi daviau sau pažadą, ir kaip nuo tos akimirkos viskas pasikeitė. Prabėgus vos kelioms dienoms ėmiau jaustis kur kas geriau. Tiek fiziškai, tiek emociškai. Negalėjau patikėti, kad gyvenimas pagerėjo savaime. Praėjus mėnesiui mano gyvenimas pasikeitė kardinaliai. Vien tik dėl sau duoto pažado ir valios jo laikytis.

Po mano kalbos iki pat konferencijos pabaigos, sužavėti mano pasakojimo, vienas po kito asmeniškai man dėkojo tuntas dalyvių. Viena moteris netgi nuoširdžiai tikino, jog klausydamosi manęs suprato, kad vien dėl to buvo verta čia atvykti. O juk aš tik papasakojau susirinkusiesiems, ko ilgai- niui išmokau.

Maždaug po mėnesio sužinojau, kad mano draugas išgyvena sunkų gyvenimo periodą, tad nieko nelaukdamas sukurpiau trumpą atmintinę; joje surašiau, ko pats griebiausi šią vasarą išgyvenęs tą patį. Tai jam be galo padėjo. Dar po kelių mėnesių nusiunčiau tą atmintinę savo brangiam draugui ir mėgstamiausiam tinklaraštininkui Jamesui Altucherii. Šis pasiūlė publikuoti mano istoriją savo tinklaraštyje.

Žinoma, nesutikau.

Tiesą pasakius, supanikavau. Krūva mano draugų skai-

to jo tinklaraštį. O juk man – antreprenieriui iš Silicio slėnio – rašyti straipsnius apie startuolius labiau pritiktų. O apie savigalbą?..

– Net nemėgink atsikalbinėti! – neatlyžo Jamesas. – Šiuos žodžius būtina skleisti kuo plačiau.

Prisipažinau jam bijantis – o ką žmonės pagalvos? Jo ištartus žodžius visada prisiminsiu ir iki gyvenimo pabaigos būsiu jam dėkingas: „Savo tinklaraštyje neskelbiu tokių įrašų, kurie verčia susimąstyti, ką apie mane pagalvos tai perskaitę žmonės.“

Taip ir sumušėm rankomis. Toliau užrašinėju viską, ką ilgainiui supratau, ko išmokau, rašiau apie įpročio ugdymą, apie tai, kas buvo paveiku, o kas ne. Sudėjau viską į knygą ir išsiunčiau jam. Jeigu Jamesui tai patiks, pasižadėjau knygą išleisti.

Ir štai – rezultatas.

# APIE KĄ ŠI KNYGA

Apie meilę sau. Apie tai, ką jau tūkstančius kartų skaitėte savigalbos knygose ir girdėjote iš savo mamos lūpų. Tačiau ši knyga kitokia. Tai ne tik tušti žodžiai. Ne tik vienkartinė pamoka. To išmokau įsigilinęs į savo vidinį pasaulį – manau, kad būtent meilė sau išgelbėjo man gyvybę. Be viso to, ši knyga yra ir apie tai, kaip man pavyko save pamilti. Dauguma žingsnių gali pasirodyti pernelyg paprasti. Tačiau paprastume slypi tiesa. Paprastume slypi galia.

Pradedant rankraščiu, kurį nusiunčiau draugui, ši knyga yra mano minčių apie tai, ko išmokau, kas buvo paveiku, o kas ne, rinkinys. Mano kasdienių pasiekimų ir nesėkmių žurnalas.

Vienas išmintingas draugas man nuolat primindavo, kad būtina praktikuotis. Juk kartą nuėjęs į sporto klubą išsyk neatpami profesionalu. Viskam reikia įdirbio. Meditacijai reikalinga praktika. Treniruojantis reikalinga nuolatinė praktika. Turbūt svarbiausiam iš visų dalykų – įpročiui mylėti save – reikia praktikos.

Tiesa ta, kad turite mylėti save taip stipriai, tarsi kabinumėtės į gyvenimą vos pirštų galiukais laikydamiesi už skardžio krašto. Lyg nuo to priklausytų jūsų gyvybė. Tere-

kia pradėti ir viskas eisis kaip per sviestą. Papasakosiu, kaip man tai pavyko, o jums teliks pasiryžti.

Mano gyvenimas apsivertė aukštyn kojomis. Tikiu – apsisvers ir jūsų.

# PRADŽIA

Buvau pasiklydęs. Nesugebėjau suimti savęs į rankas. Dieną keisdavo naktis, naktį rytas, o aš neatitraukęs užuolaidų drybsodavau lovoje neįstengdamas pajudinti nė piršto. Dėl galvą apnykusių minčių. Dėl blogos savijautos. Dėl širdgėlos. Dėl bankrutuojančios įmonės. Dėl... savo... gyvenimo.

Tačiau štai kas mane išgelbėjo.

Galiausiai pasiekiau kritinį tašką. Puikiai prisimenu, kada tai nutiko. Daugiau nebegalėjau taip gyventi. Nebe. Viskas įgriso iki gyvo kaulo. Įgriso kančia, skausmas ir panika, įgriso būti nelaimingam – būti savimi. Užkniso nerealiai.

Užkniso. Užkniso. Užkniso.

Tad sukaupęs visas jėgas išsiropščiau iš lovos, nusvirduliuavau prie stalo ir atsivertęs užrašų knygelę parašiau:

*Nuo šios dienos pasižadu mylėti save ir, kol gyvas, elgtis su savimi kaip su besąlygiškai mylimu žmogumi – mintimis, darbais, pasirinkimais, patyrimais. Prisiekiu MYLĖTI SAVE.*

Išsakaiu viską. Kiek užtrukau tą rašydamas? Turbūt trumpiau nei minutę. Tačiau atrodė, kad popieriaus lape suguldytas pažadas perėjo kiaurai kietą medinį stalą. Šlykštėjasi savimi – kitą mylėt galiu, o savęs – ne? Nuo šios akimirkos daugiau apie nieką nebegalvosiu. Dėl savęs.

Nežinojau, kaip mylėti save. Težinojau, kad mano duotas pažadas kur kas stipresnis už įprastą norą ar troškimą. Pasižadėjau visiškai tam atsiduoti arba galutinai palūžti bandydamas. Jokių kompromisų negalėjo būti.

Niekas nè nenutuokė, kad tąnakt tamsos apgaubtame miegamajame nusprendžiau pamilti save.

Ir man tai pavyko padaryti pačiu paprasčiausiu būdu. Svarbiausia, kad tai veikė net tada, kai jausdavausi itin blogai. Pradėjau sau kartoti „myliu save“. Šie žodžiai lyg užsikirtusi plokštelė vėl ir vėl sukosi mano galvoje. Pirmiausia valandų valandas gulėdamas lovoje kartoju mintyse: „Myliu save, myliu save, myliu save, myliu save, myliu save...“

Žinoma, natūralu, jog mintys kartkartėmis kur nors nuklysdavo, tačiau susivokęs vėl grįždavau prie savo mantros: „Myliu save, myliu save, myliu save, myliu save, myliu save...“. Ir nesilioviau to kartoti.

Pirmiausia gulėdamas lovoje, paskui maudydamasis duše, po to naršydamas internete, kol galiausiai net ir su kuo nors kalbėdamas, mintyse nepaliaudavau kartoti: „Myliu save, myliu save, myliu save, myliu save, myliu save.“ Šie žodžiai tapo man ramsčiu, vieninteliu, tikruoju.

Pridurdavau bet ką, kas darydavo poveikį. Jei ne – nepriširdavau. Netrukus sukūriau paprastą praktiką, padėjusią meilę sau perkelti į kitą, visai naują lygmenį. Pasiryžau atiduoti visą save. Kelio atgal nebebuvo.



Jaučiausi geriau. Kūnas irgi gijo kur kas greičiau. Galvoje darėsi šviesiau. Tačiau, be viso to, nutiko kai kas, ko visai nesitikėjau ir neįsivaizdavau taip nutiksiant – gyvenimas labai pagerėjo. Ir vienas po kito ėmė dėtis net gražiausiame sapne neregėti nuostabūs dalykai. Lyg pats gyvenimas būtų sakęs: „Pagaliau, kvailėli tu. Dabar stebėk – įrodysiu, kad pasirinkai teisingai.“

Mano gyvenime atsirado naujų žmonių, atsivėrė daugiau įvairių galimybių, tad nejučiomis viskam, kas tuo metu dėjosi, apibūdinti ėmiau vartoti žodį „stebuklas“.

Kad ir kas nutiktų, vis sau kartojau: „Myliu save, myliu save, myliu save, myliu save.“ Laikiausi žodžio.

Nepraėjo nė mėnuo, o aš ėmiau jausti, kad esu sveikas, laimingas, kad mano kūnas atsigavo. Aš vėl šypsojau. Mano aplinkoje nejučiomis atsirado daugybė nuostabių žmonių ir, regis, viskas ėmė klostytis savaime. Kad ir ką būčiau daręs – sėdėjęs įbedęs akis į kompiuterio ekraną ar klausęsis susirinkime kalbančių žmonių – visą tą laiką kartojau sau: „Myliu save.“

Tiesą sakant, iš pradžių netikėjau, kad tai suveiks. Nors kiek tarp mūsų pasitaiko tikinčių tuo, ką sako? Tačiau ne tai buvo svarbiausia. Turėjau laikytis duoto žodžio ir būtent tą dariau pačiu paprasčiausiu būdu: mano galvoje sukosi ši vienintelė mintis, kol galiausiai prisiverčiau ją patikėti.

Pamēginkite įsivaizduoti, kaip jaučiatės, kai staiga suvokiate mylintis save be jokių pastangų. Turbūt panašiai jaučiamės akies kampučiu išvydę saulėlydį.

# KODĖL „MYLIU“

O kodėl ne „patinku sau“? Ar „priimu save tokį, koks esu“? Ak, kodėl tai turi būti meilė?

Mano teorija tokia: meilę jums tikrai teko pažinti, na, bent tada, kai buvote kūdikis. Protas meilę suvokia pačiu paprasčiausiu lygmeniu. Žodis „meilė“ lengvai prasiskverbia pro sąmonę į pasąmonę, kur ir įvyksta stebuklai.

O kas, jeigu netikite mylįs save? Nesvarbu. Jūsų darbas – žingsnis po žingsnio stiprinti neuronų ryšį. Protas meilę atpažįsta lengvai. Kūnas taip pat. Jūsų organizmas žino, kad meilė padeda augti, kad ji švelni ir laukia jūsų išskėstomis rankomis. Be viso to, meilė dar ir gydo.

Daugiau nieko nereikia daryti. Vienintelis jūsų darbas – mylėti save. Nuoširdžiai ir iki ausų. Kol tikrai tai pajusite. Vėl ir vėl. Sutelkite visas jėgas, tuomet protas ir kūnas turės tik vieną pasirinkimą – paklusti.

O geriausia tai, kad šitai rašydamas aš šypsauisi. Kai mylim save, ir gyvenimas ima mus mylėti. Turbūt todėl, kad jam nieko kita nebelieka. Negaliu paaiškinti, kaip visa tai veikia, tačiau viską patyriau savu kailiu.

Kai norėdami nupasakoti, kaip jums sekasi, pavartosite žodį „pasakiškai“, suprasite, ką turiu galvoje.

# PRAKTIKA

Pamėginau tiksliai apibrėžti tai, ko ėmiausi ir kas man padėjo. Paprastai ir aiškiai, kad mano veiksmus galėtų atkartoti kiekvienas. Iš viso to išskyrčiau keturis dalykus, su jais jus ir supažindinsiu:

1. Minčių kilpa.
2. Meditacija.
3. Veidrodis.
4. Vienas klausimas.

Šis ketvertas man palengva padėjo susigrąžinti meilę sau. Šio lavinamo įpročio privalumas – paprastumas ir lengvas pritaikymas praktikoje, o rezultatai tokie, kokių nė neįsivaizduojate.

Visgi, jeigu tikrai nuoširdžiai mylite save, negi esate pasirošę riboti savo gyvenimo potencialą? Aišku, kad ne. Niekada nenusitokite nertis iš kailio.

Žinoma, yra viena sąlyga. Turite kone krauju prisiekti, kad mylėsite save. Deja, šio žingsnio praleisti nepavyks. Ką daryti, jei netikite, kad mylite save ar bent jau patinkate sau? Nesvarbu. Viskam savas laikas. Tokia jau įpročio galia. Protas neturi kito pasirinkimo, kaip tik prisitaikyti ir sureaguoti.

Neatmeskite galimybės, jog kada nors pamilsite save.  
Visa kita – vaikų žaidimas.

# LANGAS

Tamsa – tai šviesos nebuvimas. Jeigu tai prisiminsite, jūsų gyvenimas pasikeis. Kaip pasikeitė maniškis. Būtent šiuo principu grindžiamas jūsų naujojo įpročio ugdymas.

Bet kokia neigiama mintis yra tamsa. Kaip ją pašalinti? Bandyti nubaidyti baimę ir nerimą? Pamėginti nusikratyti ar paskandinti liūdesį ir skausmą? Prastas sumanymas.

Įsivaizduokite, kad esate tamsiame kambaryje, o už jo sienų šviesu. Jums tereikia nueiti prie lango, paimti skudurą ir pradėti šveisti. Taip, šveisti purviną langą. Netrukus šviesa, nustelbdama tamsą, savaime nušvies kambarį.

Viskas labai paprasta. Vos tik jūsų mintys nukryps į tamsą – baimę, nerimą, skausmą ir taip toliau – nedelsdami pradėkite šveisti langą. Šviesa pasirodys pati.

# I. MINČIŲ KILPA

Sédžiu prie rašomojo stalo. Pro milžiniškus miegamojo langus matyti žaižaruojantys San Fransisko žiburiai. „Coca Cola“ švieslentė staiga užgęsta, tačiau netrukus vis po vieną raidę reklama ir vėl įsižiebia visu gražumu. Tolumoje matyti Turgaus gatve lekiančių automobilių raudoni galiniai žibintai. Nakties tamsoje ir tirštame rūke paskendęs garsusis bokštas vos matyti tarp dviejų kalvų.

Jei tuo metu būtumėte atvėrę mano galvą ir žvilgtelėję vidun, esu tikras, kad ryškiu pietietišku akcentu paklaustumėte savęs: „Negi jis visai neturi vaizduotės?“

Mano galvoje sukosi viena vienintelė frazė: „Myliu save. Myliu save. Myliu save.“

Nuo tos dienos, kai sau pasižadėjau, visas mano dėmesys buvo sutelktas būtent į šią mintį. Kartais kartodavau pašnibždomis, kartais mintyse. Murmėjau valydamasis dantis. Prausdamasis duše – garsiau. Be paliovos. Myliu save, myliu save, myliu save.

Nebeturiu ko prarasti. Viskas telpa į šiuos žodžius. Myliu save, myliu save, niekas kitas man nerūpi, myliu save.

Kartą nugirdau žmogų apibūdinant mūsų mintis taip: „Mes, žmonės, manome, kad mąstome. Netiesa. Dažniau-

siai mes tiesiog prisimename. Iš naujo viską išgyvename prisiminimuose. Savo galvose naršome po jau gerai pažįstamus šablonus ir minčių kilpas. Iš laimės, iš neturėjimo ką veikti, iš liūdesio. Viskam – baimėms, viltims, svajonėms ir troškimams – turime minčių kilpų.

Galvoje kaip vinilo plokštelę sukdami minčių kilpas sužadiname tam tikrus jausmus. Ilgainiui viskas vyksta automatiškai, lyg kitaip būti ir negalėtų. Tačiau tiesa visai kitokia.

Įsivaizduokite, kad minčių kilpa – tai tik per ilgą laiką numintas takas. Per ilgą laiką akmenyje vandens išėstas griovelis. Prireiks laiko, jėgos, ir štai – turime upę.

Kartą apie tai pagalvojus niekas nepasikeis. Kartokite vėl ir vėl, ypač pasitelkdami emocijas ir jausmus, tik tada ilgainiui jūsų minčių upė paliks pėdsaką. Kol galiausiai jus visą užvaldys.

Štai kodėl tikslinga minčių kilpa yra puikus būdas šiai problemai spręsti. Štai kad ir mintis „myliu save“. Pridėkite emocinės jėgos – ji greičiau nei bet kas kitas pagilins vagą. Išjauškite šią mintį. Kartokite vėl ir vėl. Jauskite. Vėl kartokite. Nesvarbu, tikite tuo ar ne – susitelkite vien tik į meilę sau. Įkūnykite ją.

Jūsų tikslas – patirti kur kas stipresnį jausmą už kitus jausmus, per ilgą laiką įsirežusius į jūsų sąmonę ir keliančius neigiamus jausmus. Jiems atsirasti taip pat prireikė laiko. Kai kuriuos jų išgyvename nuo pat vaikystės.



Turėsite tam beatodairiškai pasiryžti. Paversti tai įpročiu. Pamiškite jus demotyvuojančius praeities įpročius. Susiformavus naujam, daug stipresniam įpročiui pajusite, kad jūsų mintys savaime ims paklusti.

Aišku, tam prireiks laiko. Man užteko mėnesio iš pelenų pakilti į dausas. Pastebėsite jausmų kaitos pokyčius, nejučia jums viskas atrodys gražiau. Tikėkitės to. Vis dažniau, kol galiausiai vieną saulėtą dieną vaikštinėdami lauke pajusite, jog mylite savo gyvenimą, o gyvenimas myli jus, ir tada su stojęs suprasite, kad dabar tai yra natūrali jūsų būseną.

Ar įsivaizduojate, kas gali būti geriau?

*Tiesa ta, jog turite mylėti save taip stipriai, tarsi kabintumėtės į gyvenimą vos pirštų galiukais laikydamiesi už skardžio krašto.*

*Lyg nuo to priklausytų jūsų gyvybė.*

*Tereikia pradėti, ir viskas eisis kaip per sviestą.*

*Papasakosiu, kaip man tai pavyko, o jums teliks pasiryžti.*

*Mano gyvenimas apsivertė aukštyr kojomis. Tikiu – apsivers ir jūsų.*



KAMAL RAVIKANT (Kamalas Ravikantas) meditavo su vienuoliais Himalajuose, tarnavo pėstininku JAV armijoje, yra kelių kompanijų įkūrėjas ir turi rizikos kapitalo įmonę Silicio slėnyje.

Autorius sako: *gyvenime man pasisekė patirti nuostabių dalykų. Aš meditavau Tibete Dalai Lamos vienuolyne, gyvenau Paryžiuje, buvau vienintelis baltasis vyras juodaodžių moterų rašytojų grupėje, parašiau romaną, laikiau mirštančiuosius už rankų ir dirbau su geriausiais Silicio slėnio žmonėmis. Tačiau labiausiai pasikeičiau tiesiog pradėjęs mylėti save.*

Sunki liga, kompanijos bankrotas, mylimos draugės mirtis – visi šie smūgiai Kamalą Ravikantą nubloškė į duobę. Tačiau kartą, nebegalėdamas išverti liūdesio, jis davė sau vieną pažadą. Nuo tos akimirkos viskas pasikeitė. Jis ėmė jaustis geriau – tiek fiziškai, tiek emociškai. Buvo neįmanoma patikėti, kad gyvenimas pagerėjo savaime, tačiau vos po mėnesio savijauta ir situacija pasikeitė kardinaliai. Taip įvyko vien dėl pažado ir valios jo laikytis.

Koks tai pažadas? Neįtikėtinai paprastas: mylėti save. Tačiau kodėl tai pakeitė gyvenimą? Ar tikrai tai veikia?

Ši knyga – meilės sau vadovas. Lengvas, efektyvus ir tinkamas naudoti ilgą laiką. Čia perskaitysite, kaip žingsnis po žingsnio pamilti save. Viskas paremta gyvenimiška patirtimi. Baigę skaityti suprasi- te, jog mylėti save ne tik įmanoma, bet ir juokingai paprasta. Tačiau svarbiausia – sužinosite, ką tiksliai turite daryti.

**TAI ĮPROTIS, PAKEITĖS AUTORIAUS GYVENIMĄ.  
JIS GALI PAKEISTI IR JŪSIŠKĮ.**



Pirkite internetu  
[www.tytoalba.lt](http://www.tytoalba.lt)