

Gijos mazgas

Plaukia dvi jaunos žuvelės. Susitinka
vyresnę žuvį, plaukiančią į priešingą pusę.

Vyresnė žuvis linkteli:

– Labas rytas, vaikinai, kaip vanduo?

Dvi jaunos žuvelės paplaukia šiek tiek
tolėliau, tada viena jų atsisuka ir sako:

– Kas, po velnių, tas vanduo?

*Iš amerikiečių rašytojo Deivido Fosterio Voleso (David Foster Wallace)
kalbos Kenjono koledžo studentams per diplomų įteikimo šventę 2005 m.*

Visos šios dienos atėjo ir praėjo.
Nesupratau, kad jos ir yra gyvenimas.

Stigas Johansonas (Stig Johansson)

ŠIOS DVI DEIVIDO FOSTERIO VOLESO IR STIGO JOHANSONO citatos kalba apie tą patį. Apie gyvenimą, apie tai, kas tave supa kiekvieną dieną, kas yra visur ir visada, todėl retai kada į tai atkreipi dėmesį.

Įsivaizduok savo gyvenimą kaip ilgą, tiesią laiko liniją. Gimsti, gyveni ir po daugelio metų miršti. Gyveni šalyje, kurioje visko pakanka. Pagrindinė kova už būvį, į kurią įsitraukia daugybė šios planetos žmonių, tau neaktuali.

Bet po kurio laiko, kai tampi vyresnis, suvoki, kad dienos darosi panašios viena į kitą. Supanašėja savaitės. Metai. Galbūt net nebeatskiri jų vienu nuo kitų. Turi visa, ko tau reikia. Viskas puiku.

Dauguma dalykų tave tenkina.

Žinoma, patiri ir sėkmių, ir nesėkmių, bet iš esmės viskas gerai.

Ir vis dėlto kai ko trūksta. Tikriausiai trūksta.

Įsivaizduok savo gyvenimą kaip ilgą, tiesią liniją. Įsivaizduok, kad nusprendi šią liniją sutrikdyti, užmegzti didelį mazgą, kilpą, kuri žymėtų dieną, kai už savęs paliksi kasdienę rutiną, visus įpročius, su kuriais gyveni. Galbūt kaip tik to tau ir reikia, ko nors kito, išmėginimų, skatinančių žengti toliau nei paprastai. Galbūt būtų puiku kasdien patirti tai, ką galėsi prisiminti, iš ko galėsi gyventi, į ką atsigręši su pasididžiavimu, kuo pasiremsi kaip rekomendacija; tai, kas duotų tau ką nors daugiau, nei iki šiol davė kasdienybė. Labai lengva tiesiai me kelyje patekti į rutiną.

Man pasisekė, kad dirbau su įvairiais verslininkais ir visuomenės lyderiais. Darbavausi telekomunikacijų ir finansų įmonėse, taip pat ir galvų medžiotoju. Turėjau galimybę padirbėti su

penkiolikos nacionalinių komandų sportininkais ir treneriais Norvegijoje bei užsienyje – nuo imtynininkų, golfo žaidėjų ir buriuotojų iki slidininkų maratonininkų ir tekvondo kovotojų. Dirbau su jūrų laivyno „ruoniais“, SAS 22 ir Norvegijos specialiosiomis pajėgomis. Daugiausia esu dirbęs Norvegijoje, bet pastaraisiais metais taip pat ir tarptautiniu mastu. Kaip saviugdos treneris, keliauju po pasaulį ir dalijuosi savo žiniomis, kaip lavinti protą. Kiekvieną savaitę kalbuosi su daugybe įvairių sričių vadovų ir specialistų. Dauguma sričių, kuriose įgijau patirties ir žinių, buvo atstovaujamos išdidžių asmenų. Išdidūs, pasitikintys savimi žmonės, žinantys ir puikiai išvaizduojantys, ko nori. Ir vis dėlto viena sritis skiriasi nuo visų kitų. Tai – specialiųjų pajėgų bendruomenė ir Norvegijoje, ir užsienyje. Kai kalbu apie išdidumą, mintyje turiu profesinį pasididžiavimą savimi, požiūrį į darbą, save, bendradarbius ir viršininkus. Specialiųjų pajėgų bendruomenė suteikė mano pasauliui unikalumo. Pavieniai individai ir pačios organizacijos kultūra paliko savo atspaudą ir daugiausia lėmė suvokimą to, ką dabar vadinu proto lavinimu. Pragaro savaitė yra svarbus viso to elementas. Kalbuosi su subrendusiais britų specialiųjų pajėgų karininkais, ir jei išgeriame keletą bokalų alaus ir tvyro gera nuotaika, neįtikėtina, kiek daug išgirstu istorijų, kurių galima patirti per pragaro savaitę. Neįtikėtina, kiek daug galvojama apie išgyventą pragaro savaitę net ir praėjus daugeliui metų. Dažniausiai apie tai kalbama džiugiai, juokaujant ir su pasididžiavimu. Jei bandysime žvelgti šiek tiek giliau, dauguma sutiks, kad ši patirtis davė jiems daugiau nei vien tik fizinius išbandymus. Davė tai, kur dabar visi galime dalyvauti, iš ko galime pasimokyti ir gauti naudos. Šį tą nepaprasto.

Noriu sukurti pragaro savaitės ginkluotosiose pajėgose civilinį variantą. Pragaro savaitę, kurioje dalyvauti galėtų visi, nesvarbu, kuo jie užsiima. Darysi, ką paprastai darai, bet nuo šiol tai darysi daug geriau.

Vadinu šią savaitę Bertrando pragaro savaitę. Ji prasideda pirmadienį, penktą valandą ryte, kai tu atsikeli. Pasibaigia dešimtą valandą sekmadienio vakare, kai eini miegoti. Per šią savaitę pasikeisi, tapsi geresnis ir sąmoningesnis, nei buvai. Visą savaitę sieksi būti geriausias, koks tik gali. Nesitikėk, kad viskas eisis lengvai, tu staiga netapsi geresnis. Rekomenduoju išgyventi tokią savaitę tuoj pat. Kad pamatytum, išmoktum, sukurtum momentą ir jį išgyventum, kad išvertum savaitę, kurią galėsi prisiminti vėliau daug kartų ir džiaugsiesi tuo, ką per ją patyrei.

Mes velniškai gerai žinome, ką turėtume daryti, kad viskas pagerėtų, kad efektyviau dirbtume ir geriau jaustumės. Bet to nedarome. Mano patirtis sako, kad jei išveri pragaro savaitę, supranti, kad nebe taip sunku visa tai išgyventi kasdien, kaip bijojai. Paprastos mintys pritaikomos visai savaitei. Atliksi paprastus veiksmus. Sveikai valgysi. Kasdien treniruosiesi. Efektyviai ilsėsis. Girdėsi tuos, kurie tave supa. Dirbsi susikaupęs. Anksti kelsiesi. Anksti eisi miegoti. Kruopščiai atliksi viską, ko ėmeisi. Atsisakysi nereikšmingų dalykų. Tinkamai susidėliosiu prioritetus. Būsi geras žmogus. Duosi. Būsi pozityvus ir laimingas. Žiūrėsi į priekį, būsi atkaklus, aktyvus ir iniciatyvus. Savaitę stengsiesi būti pats geriausias, koks tik gali. Tik savaitę. Tai ilgai ar trumpai? Tai patirtis, kuria remiesi visą likusį gyvenimą.

Ši knyga daugeliu atžvilgių remiasi mano pirmąja knyga „Užtikrintai. Tavo geriausias aš“. Jei esi ją skaitęs, prisiminsi daug sąvokų ir požiūrio taškų. Tiems, kas neskaitė, pasistengsiu ją apibūdinti. Knygos gali būti skaitomos nepriklausomai viena nuo kitos, bet didelis privalumas, jei perskaitysi jas abi. „Užtikrintai. Tavo geriausias aš“ rekomenduoju skaityti pirmiausia. Žinoma, jos turi daug bendro, nes abiejose kalbama apie proto lavinimą ir abi mano parašytos. Jei skaitei pirmąją knygą, kai ką jau būsi girdėjęs. Bet daugiausia mintys bus visiškai naujos. Taigi yra skirtumų ir panašumų. Didžiausias skirtumas tas, kad „Pragaro savaitė“ daug praktiškesnė nei „Užtikrintai. Tavo geriausias aš“.

Abi knygos atskleidžia mano gyvenimo filosofiją, „Bertando būdą“. Daug kas tikriausiai susidarė įspūdį, kad esu vайkinas, manantis, jog jei anksti kelsiesi ir darysi viską, ką gali, gyvenime seksis puikiai.

Ne viskas taip paprasta, yra daugybė ypatingų niuansų. Savaimė suprantama. Nors ir keista, vis dėlto mintis čia yra svarbiausia.

Bet nevisiškai. Kad ir kaip ten būtų, neužtenka vien tik spausti greičio pedalą. Tai kur kas daugiau, kur kas giliau. Apie tai, kaip būti, rasti pusiausvyrą, duoti kitiems ir būti geru žmogumi. Kaip susitvarkyti savo gyvenimą, suprasti jį ir gyventi kuo geriau.

Pavienių individų gyvenimas neabejotinai smarkiai skiriasi. Vieniems labai sunku, kitiems – tai lyg nuolatinės saulėtos dienos, tretiems – lyg linksmieji kalneliai, o kai kam – lygumos. Vis dėlto manau, kad ir koks atspirties taškas, viską

galima pagerinti, gyventi intensyviau ir pasiekti daugiau viršūnių. Kalbu apie tai, kaip gyventi visavertiškai, rūpintis gyvenimu ir aktyviai veikti aplinkybes pozityviu būdu. Norėti patobulinti save ir tuos, kurie yra aplink.

Kai kam atrodo, kad tobulinti save savanaudiška. Bet būti geriausiam, koks tik gali, taip pat daugiausia reiškia galimybę būti geresniam pačiam sau. Neatsitiktinai lėktuvo keleiviai prašomi pirmiausia patys užsidėti deguonies kaukes, o tik tada padėti kitiems.

Taip pat nereikia bijoti, kad pragaro savaitė tave pavers monSTRU. Veikiau priešingai. Ji tave padarys geresniu žmogui. Tapsi harmoningesnis, labiau patenkintas savimi. Dirbsi efektyviau ir būsi geresnis.

Abiejose mano knygose pristatomi daugiausia iš kitų perimti būdai, priemonės ir požiūris yra labai paprasti.

Tiesą sakant, tokie paprasti, kad kaip tik dėl to daug kas jų nenaudoja. Jie atrodo pernelyg paprasti, kad veiktų. Todėl dauguma į tai žiūri įtariai: kaip tokie paprasti dalykai gali pakeisti tai, kas atrodo sudėtinga, painu, komplikuota arba visiškai beviltiška?

Gerai išsilavinę keturiasdešimtmečiai ir vyresni žmonės, dirbantys verslo srityje, yra kaip tik ta grupė, kuri kritiškiausiai žiūri į tai, ką bandau perteikti. Suprantu jų skepticizmą. Pats tikriausiai save kritikuočiau. Daugeliu atvejų esu konservatyvus ir racionalus, nes augau tokioje pačioje aplinkoje. Be to, dirbau aplinkoje, kuri šį požiūrį sustiprino. Bet dėl įvairių priežasčių, pavyzdžiui, palaimingo asmenybės, aplinkos, interesų mišinio ir šiek tiek atsitiktinumų gyvenime, tie, kuriuos

sutikau, ir tai, ką išgyvenau, lėmė, jog tvirtai supratau, kokią didžiulę galią šie būdai gali turėti. Tik tuomet, kai jais tiki, pasineri į juos ir naudoji, jie tampa veiksmingi. Tai, kad tokie paprasti dalykai gali sukelti tokį didelį efektą, savaime aišku, sulaukia daug skepticizmo ir kritikos. Skeptikas, kuris bandys viską daryti atmetinai, patvirtins savo išankstinį požiūrį, nes viską atliks atbulomis rankomis.

Napoleono Hilo (Napoleon Hill) knygoje „Mąstyk ir tapk turtingas“ (*Think and Grow Rich*), išleistoje 1937 metais, kalbama apie tai, kodėl kai kurie žmonės tampa sėkmės lydimi. Kaip tik pramonininkas Endriu Karnegis (Andrew Carnegie) ėmėsi iniciatyvos padėti Hilui susipažinti su įtakingiausiais Amerikos asmenimis ir gauti interviu. Pirmame projekto etape jis apklausė per penkis šimtus sėkmės sulaukusių žmonių, tarp jų buvo Tomas Edisonas (Thomas Edison), Greihamas Belas (Graham Bell), Kingas Džiletas (King Gillette) ir prezidentas Teodoras Ruzveltas (Theodore Roosevelt). Šių pokalbių išvados buvo pateiktos 1928 metais išleistoje knygoje „Sėkmės dėsnis“ (*The Law of Success*) ir vėlesnėje „Mąstyk ir tapk turtingas“. Hilas norėjo išsiaiškinti, ar egzistuoja sėkmės formulė. Tai, kuo visi žmonės galėtų pasinaudoti. Galiausiai jis parašė fantastišką knygą, kuri pardavinėjama dar ir šiandien, praėjus septyniasdešimčiai metų po jos pirmo leidimo.

Iš viso parduota dvidešimt milijonų knygos egzempliorių, ir kaip tik tokiomis knygomis vadovaujuosi, kai esu pernelyg intensyviai kritikuojamas. Tomis knygomis, kurios parašytos remiantis daugelį dešimtmečių rinktais duomenimis ir kurios pateikia šį tą svaresnio nei tik idėjas, teiginius, įrankius ir metodus. Tai instrukcijos, kaip geriau panaudoti savo

potencialą, bet tokioms knygoms būdinga tas pat kaip ir naudojimosi instrukcijoms: jos nepakankamai kruopščiai išstudijuojamos. Žmonės mano: man nereikia skaityti instrukcijos, kad galėčiau šiuo fotoaparatu fotografuoti, surinkčiau šią komodą arba galėčiau naudotis šiuo kompiuteriu. Greičiausiai jie teisūs. Daiktai veikia, tad nekantraujama pradėti juos naudoti. Bet niekas jiems nepasakys, kaip tuos daiktus naudoti tinkamai ir kaip su jais elgtis įvairiose situacijose, kaip išsiaiškinti technines subtilybes – trumpai tariant, kaip panaudoti fotoaparato potencialą.

Taip pat ir gyvenime. Dauguma gyvena gerai. Jie funkcionuoja. Gyvenimo instrukcijos egzistuoja. Yra nuostabiai gerų knygų, kaip gyventi optimaliau, panaudoti savo potencialą, rasti pusiausvyrą, pajauti sėkmę – tiesiog kaip gyventi geriau. Bet niekas neateis ir man nepasakys, kaip to pasiekti. Žengiu ir tikiuosi geriausio. Nesakau, kad yra knyga, kurioje aprašyta viskas, kas tinka kaip tik tau. Bet tvirtai laikausi savo principo: egzistuoja keletas paprastų būdų, galinčių pagerinti gyvenimą. Nesvarbu, kas tu ir kokiame gyvenimo etape esi. Išleidęs pirmąją knygą, sulaukiau daug atsiliepimų. Dauguma jų buvo teigiami, o kritikuojantieji dažniausiai teigė, kad knygos mintys jiems netinka, nes jų gyvenime viskas blogai. Arba kad jie turėjo sunkią vaikystę, arba kad serga ar yra bedarbiai. Bet nepamiršk: kalbu ne apie tai, kaip tapti *visų* geriausiam, o kaip būti *sau pačiam* geriausiam. Tai *tavo* sėkmės apibrėžimas.

Tu pats turi išsiaiškinti, kas yra geras gyvenimas.

Būdai, kaip tai padaryti, aprašomi naudojimosi instrukcijoje. Ši knyga ir yra tokia instrukcija. Tačiau nepamiršk:

mano knyga ne tik tai, ką manau aš, Erikas Bertrandas Larse-
nas, daugeliu atvejų viso to išmokau iš kitų. Iš tų, kurie įvai-
rioje gyvenimo srityse pasiekė fantastiškų rezultatų.

Tai paprasta ir tuo pat metu visai nepaprasta. Ši knyga gali
suteikti tau motyvacijos arba tai, kad skaitydamas ją padėsi
instrukcijas į šalį, paimsi fotoaparata ir tikėsi, kad nuotrau-
kos bus geros.

Faktas, kad dauguma instrukcijomis nesinaudoja, tikriau-
siai motyvuoja. Veikiausiai nemažai iš jūsų, nusipirkusių šią
knygą, nepabandys išgyventi pragaro savaitės. O tie, kurie
bandys, išgyvens tik pusę. Tas pats vyksta ir karinėse pragaro
savaitėse. Daugelis tų, kurie yra pajėgūs nueiti iki galo, įveikia
vos pusę kelio. Jie pernelyg nesivargina. Nors tie, kurie nuei-
na visą kelią, gauna labai daug.

Pragaro savaitės išgyvenimas tau šį tą duos. Kai ką išmoksi.
Galėsi tą patirtį naudoti visą gyvenimą. Tik nuo tavęs priklaus-
so, ar išgyvensi pragaro savaitę, ar ne. Tik nuo tavęs priklaus-
so, ar viską atliksi tinkamai, ar atmestina. Knygos poveikis
yra toks, kokį apskritai gali padaryti knyga – kaip daugumos
tokių knygų, kai perskaitęs, tikėtina, sustoji, šiek tiek susimąs-
tai ir galbūt netgi kai ką išmoksi ar šiek tiek pakoreguoji savo
gyvenimą. Kad ką nors iš šios knygos išmoktum, nebūtina iš-
gyventi pragaro savaitės. Bet tai padeda.

Perskaityk visą knygą, geriausiai per vieną–tris savaites.
Daugiau laiko nereikia, tai trumpa ir paprasta knyga. Perskai-
tęs pradėk ruošti savo pragaro savaitę. Pasiruošimas turi
užtrukti mažiausiai savaitę, daugiausia mėnesį. Tada išgyveni
savaitę. Vadovaukis knygoje esančiais patarimais ir ruošda-
masis, ir per pačią pragaro savaitę.

Vienintelė lengva diena buvo vakar.

Laivyno „ruoniai“

Eina dienos. Eina savaitės. Eina metai. Gyvename neįtikėtinai daug savaitių, jei mums pasiseka. Kiek savaitių prisimeni? Iš kurių savaitių pasimokei daugiausia? Per kurias savaites ką nors nuveikei? Kurios jų buvo svarbios? Kurios priartino tave prie tavo tikslo ar svajonės?

Tai mano vaistas tau, civilinis mistinės pragaro savaitės ginkluotosiose pajėgose variantas. Jis išmokys tave žengti savo keliu. Jis suteiks tau atsakymus, kas tu išties esi.

Jei nugyvensi aštuoniasdešimt metų, būsi nugyvenęs 4160 savaitių.

Galbūt iš šios savaitės išmoksi daugiau, nei kad išmokai per visą savo gyvenimą? Galbūt ją prisiminsi geriausiai? Sveiki atvykę į Bertrando pragaro savaitę.

Oslas, 2013 m. rugpjūtis

Erikas Bertrandas Larsenas

PIRMADIENIS: ĮPROČIAI

Esame tai, ką daugelį sykių pakartojame.
Taigi kompetencija yra ne veiksmas, o įprotis.

Aristotelis

Pagrindinės sritys

- ~ Kas yra įprotis?
- ~ Užsirašyk savo įpročius.
- ~ Suformuluok, kokių įpročių norėtum įgyti.
- ~ Ką darysi, kad pakeistum savo įpročius?

Pirmoji pragaro savaitės diena prasideda sutelkiant dėmesį į įpročius. Kodėl? Juk įpročiai neįtikėtinai daug pasako apie tai, kokie esame ir ką galime pasiekti. Jie reguliuoja mūsų elgseną, lemia mūsų prioritetus ir diktuoja pasirinkimą, dažnai net mums patiems apie tai nesuprantant. Todėl įpročiai labai svarbūs mūsų pasiekimams. Ir jei nori tobulėti, labai svarbu juos išsiaiškinti.

Vien į tave pažvelgus galima suminėti daugelį tavo įpročių. Kaip dažnai treniruojiesi. Ir ar apskritai treniruojiesi, ar ugdausi jėgą, ištvėringumą, o gal ir tą, ir aną. Makiažas. Sku-timasis. Galima daug pasakyti pažvelgus į tavo odą. Ar ja rūpi-niesi, o gal tau patinka alkoholis. Plaukų kirpimas. Ar rūpinie-si sveikata apskritai. Balti, pageltę arba parudavę dantys gali byloti apie įprotį valytis dantis ir šį tą pasako, ką kiekvieną dieną dedi į burną. Tai, kokius drabužius vilki, taip pat pasa-ko apie tavo įpročius. Ar marškiniai, kuriuos dėvi, naujai išly-ginti? Išlyginti marškiniai nėra vien tik išlyginti marškiniai. Ar perbraukta lygintuvu išilgai rankovė, ar naudotas standiklis? Ar batai nuvalyti?

Žadintuvas suskamba penktą valandą ryte. Ir tau, ir dau-gumai kitų žmonių, kai jų ausis pagauna garsą ir nusiunčia jį smegenims, kyla noras jį išjungti ir miegoti toliau.

Šiek tiek paanalizuokime šią situaciją. Ji tikrai iškilis, tad noriu, kad būtum jai pasiruošęs.

Be to, joje yra visi ženklai ir elementai, sudarantys pagrindą tam, ką galime vadinti įpročių valdoma elgsenos dalimi.

Noras atidėlioti kėlimąsi iš lovos ryte tikriausiai yra pats stipriausias tarp visų mūsų įpročių. O žadintuvo išjungimo mygtuką savo mobiliajame telefone, matyt, naudojame daž-niausiai iš visų mygtukų. Tai kas iš tiesų vyksta? Tavo kūnas miega, pulsas žemas, esi paniręs į kietą miegą. Tada suskamba žadintuvas. Pabundi ir pirmiausia suvoki, kad pabudai. Leidi kūnui papasakoti, ką jis mano apie situaciją, kurioje dabar esi. Ir ką sako kūnas? Savaiame suprantama, jis sako tau gulėti, juk tu jautiesi pavargęs. Paklūsti kūnui, nuspaudi mygtuką ir mie-gi toliau.

Šiame skyriuje pateikiami keli būdai, padėsiantys pakeisti tokius įpročius. Žinoma, gali rinktis tą būdą, kuris aprašytas anksčiau, bet gali pasielgti ir priešingai, prisiversti atsikelti ir daryti tai, ką liepia protas. Tikrai pajėgsi tai padaryti vieną arba du rytus, bet yra didelė tikimybė, kad vieną dieną to nepadarysi. Kodėl? Juk nepakeitei mąstymo tokioje situacijoje būdo. Mąstai vis dar taip pat, kad miego nori labiau nei bet ko kito. Vienintelis skirtumas tas, kad dabar stengiesi prisiversti nugalėti šį norą.

Arba gali nuspręsti išsiugdyti naują įprotį.

Žinoma, kai kurie įpročiai sunkiau išsiugdomi. Tyrimai rodo, kad veiksmas pasidaro įpročiu, kai jis pakartojamas kelis sykius. Tuomet jis tampa integruota tavo reakcijos modelio dalimi ir tau nebereikia sąmoningai apie tai galvoti, tu tiesiog tai darai. Tačiau tuomet, kai ugdausi naują įprotį, labai svarbu būti sąmoningam.

Pirmiausia tau reikia to, kas primintų apie naują įprotį, tai gali būti kas nors visiškai įprasto, pavyzdžiui, gali pasidėti žadintuvą kitoje vietoje nei paprastai arba nusistatyti naują skambučio melodiją telefone. Tada turi nuspręsti, kokį naują klausimą sau užduosi pabudęs, tinkamą klausimą, kuris turės tinkamą atsakymą. Ko aš šiandien nekantriai laikiu? Jei tai bus pirmasis sau užduotas klausimas iškart pabudus ir jei darysi tai kas rytą keturiolika dienų, išsitreniruosi taip, kad iškart pabudus šis klausimas kils mintyse. Skamba paprastai, bet tai veikia, nes uždavus sau klausimą smegenys nori rasti atsakymą. Net jei atsakymo ir neturi, pasąmonė darbuojasi norėdama jį surasti. Ir kai galiausiai rasi atsakymą (nekantriai laikiu pietų, noriu nueiti vakare į kiną, išgerti kavos po

pusryčių, laukiu susitikimo darbe), tau dešimčia procentų palengvės, nes klausimas, kurį uždavei, sulaukė tinkamo atsakymo. Tavo dėmesys buvo nukreiptas teigiama kryptimi. Čia daugelis padaro klaidą. Jie tuo netiki. Bet versti save apie ką nors galvoti išties yra svarbi proto treniravimo dalis.

Visada turi pasirinkimą. Kai Suzana Petersen (Suzann Pettersen) turnyro metu įžengė į golfo aikštyną, ji galėjo pasirinkti – galvoti energingai ir pozityviai arba gintis ir mąstyti neigiamai. Vieni žmonės yra pozityvūs, kiti negatyvūs. Mano nuomone, dažniausiai tai lemia pasirinkimas. Tavo pasirinkimas. Dvyniai, užaugę tomis pačiomis sąlygomis, užauginti tų pačių tėvų toje pačioje aplinkoje, paprastai gyvenime pasiekia labai skirtingų dalykų. To priežastis dažnai yra pagrindinė nuostata, kurią jie pasirenka. Jei žmogus nusiteikęs pozityviau nei kiti, tikiu, jo kelionė bus visiškai kitokia nei to, kuris visada šiek tiek negatyvus, skeptiškas ir kritiškas.

Esu visiškai įsitikinęs, kad asmenybė yra įgimta ir kad ji kontroliuoja mūsų elgseną skirtingose situacijose bei mūsų mintis, bet taip pat tikiu, jog visa tai galima koreguoti arba pakeisti.

Manau, anksti keltis svarbu, nes tai grūdina charakterį. Kėlimąsi anksti minėsiu dažnai. Taip yra todėl, kad ši padėtis unikaliai atskleidžia proto treniravimo poveikį. Mes, šiandienė visuomenė, retai kada renkames psichologinius išmėginimus, tad keltis anksti ryte yra kaip tik toks išbandymas. Keltis anksti šiek tiek skausminga, bet tuomet, kai skauda, gauname daugiausia naudos.

Nepamiršk, kad gali palengvinti kėlimosi procesą, jei jam pasiruoši. Kaip jau minėjau, gali pasidėti laikrodį į kitą vietą

arba koku nors kitu būdu priminti sau užduoti pozityvų, veiksmingo sprendimo reikalaujantį klausimą, kuris iškart pakeis tavo proto būseną. Taip pat gali iš vakaro nusipirkti mėgstamų sulčių, šviežiai keptos duonos, norimų produktų sumuštiniams ar galbūt kiaušinių. Tada nekantriai lauksi rytojaus, kad galėtum anksti atsikelti ir sau priminti, jog atsikėlęs rasi puikius pusryčius ir pasiklausysi mėgstamos radijo laidos. Drabužius pasiruošk iš vakaro, kad ryte greitai apsirengtum.

Stiveno R. Kovo (Stephen R. Covey) knygos „7 sėkmės lydimų žmonių įpročiai“ (*The 7 Habits of Highly Effective People*) buvo parduota penkiolika milijonų egzempliorių visame pasaulyje ir ji tapo vienu populiariausių per pastarąjį dešimtmetį išleistų saviugdai skirtų leidinių. Knygoje, kaip jau matome iš pavadinimo, kalbama apie įpročius, taip pat apie žmones. Pagrindinis jos tikslas – suteikti įmonėms ir organizacijoms priemones efektyvumui didinti, bet Kovo dėmesys yra sutelktas ne į išorinius veiksnius, kurie paprastai būna tokie patys. Jis domisi vidiniais veiksniais.

Knygoje autorius aprašo tris žmogaus tobulėjimo etapus ir septynis juos lydinčius įpročius. Kaip toli žmogus savo gyvenime įstengia pažengti nuo pirmojo iki trečiojo etapo, priklausoma nuo to, kaip jam sekasi išsiugdyti šiuos septynis įpročius.

Pirmąjį etapą Kovo vadina *dependence*, priklausomybe. Visi pradeda nuo šio etapo. Kad išgyventume, esame priklausomi nuo kitų žmonių ir netobulėdami pasiliegame šiame etape.

Antrąjį etapą Kovo vadina *independence*, nepriklausomybe. Tobulėdami galime prisiimti vis daugiau atsakomybės už savo veiksmus, tad pamažu tampame vis labiau nepriklausomi.

Trečią ir paskutinį etapą Kavis vadina *inter dependence*, savitarpio priklausomybe. Šiame etape esantis žmogus vis dar nepriklausomas ta prasme, kad gali prisiimti atsakomybę už savo paties veiksmus, tačiau taip pat supranta, kad, norint pasiekti savo tikslus, jam reikia kitų žmonių. Jis supranta bendradarbiavimo vertę.

Kavis taip pat teigia, kad septyni įpročiai lydi mus per šiuos etapus – nuo priklausomybės, per nepriklausomybę iki savitarpio priklausomybės:

- 1) būk aktyvus,
- 2) pradėk įsivaizduodamas tikslą (*begin with the end in mind*),
- 3) pradėk nuo svarbiausiųjų dalykų (*put first things first*),
- 4) galvok, kaip laimėti,
- 5) pirmiausia stenkis suprasti, o tik tada būti suprastas,
- 6) galvok sinergiškai,
- 7) stenkis nuolat atsinaujinti, tobulėti, laikykis disciplinos.

Pirmieji trys įpročiai padeda pereiti nuo priklausomybės prie nepriklausomybės. Kiti trys – nuo nepriklausomybės prie savitarpio priklausomybės. O septintas, paskutinis, padeda sustiprinti pirmus šešis.

Ir kaipgi išsiugdyti šiuos septynis įpročius? Kaip jau rašiau, kurią laiką reikia sistemingai juos praktikuoti, sąmoningai apie juos galvoti, kol jie taps savaiminiai, kol atliksi veiksmus apie juos negalvodamas, ir tada – štai! – įpročiai. Įprotis nėra tai, kas vargina ar kelia sunkumų. Tiesiog darai tai lygiai taip pat, kaip kad rengiesi rytais, nusišypsai gatvėje sutiktam pažįstamui, atsiliepi telefonu, kai jis suskamba, arba išjungi šviesą eidamas miegoti.