

JŪRATĒ BITINAITĒ

Pasaulis
TAVO ŠIRDYJE

AISTRA KURTI. DRĀSA KLYSTI

Alma littera

Ši knyga – tai dalijimasis patirtimi, kurią keliautoja ir verslininkė Jūratė Bitinaitė sukaupė darbo, studijų reikalais ir savo malonumui keliaudama po visą pasaulį. Ji dirbo daugiau nei 30 šalių, susikūrė namus keturiuose žemynuose, kelerius metus gyveno Indijoje ir galiausiai suvokė, kad visi lobiai iš tikrųjų slypi kiekvieno iš mūsų širdyje.

Be galo įdomų ir dinamišką gyvenimą šiandien gyvenanti moteris knygoje pasakoja apie tai, kaip ji patikėjo galinti gyventi taip, kaip svajojo nuo vaikystės, ir kad norint būti savimi nereikia sekti visuomenės primetamais standartais ar normomis... Nuo tos akimirkos viskas ir ėmė keistis.

Knygos autorė dalijasi pamąstymais ir atradimais įvairiomis temomis. Tai pusiausvyra ir visų trokštama harmonija, sveikatingumas, Rytų išmintis bei paslaptys (ajurveda, akupresūra), asmeninis tobulėjimas, savęs pažinimas ir priėmimas, susitikimas su baimėmis, tikėjimas svajonėmis ir tikslų siekimas, santykių pilnatvė ir moteriškumo paieškos. Taip pat ji atskleidžia, ką suprato įvairiais gyvenimo tarpsniais – dirbdama tiek prožektorių šviesoje prieš televizijos kameras ir maudydamasi šlovės spinduliuose gimtinėje, tiek per 7 metus intensyvios karjeros tarptautinių pardavimų ir rinkodaros srityje. Autorė pasakoja ir apie tai, kokių kontrastų atrado Indijoje ir kuriuos iš jų prisijaukino.



KAI NETIKI, PASITIKĖK

Šis skyrelis skirtas tiems, kurie trokšta leistis į savo širdies kelionę ir daryti tai, apie ką iš tikrųjų svajoja. Taip pat ir tiems, kas dar tik pradeda svajoti, kam dar nedrąsu. Nebūtinai kalbu apie kardinalius karjerus pokyčius – gali pakakti į savo kasdienybę tiesiog įtraukti veiklą, kuri teiktų džiaugsmo. Įdomu, kad žmonės labai dažnai klausia manęs: „O kaip tu išdrįsai pradėti?“

Kai išsipildė mano svajonė – po daugelio metų samdomo darbo pradėti dirbti sau, – kartu su ja atėjo ir milžiniška baimė. Atrodė, jau liečiu savo svajonę, tačiau koją vis pakišdavu stipriai įsišakniję elgesio ir mąstymo šablonai, baimė radikaliai pakeisti planą ir kryptį. „O kas dabar bus? Kas aš tokia būsiu?“ Bet mano prigimtinis šauksmas jau buvo labai garsus... Tuo metu proto balsas sakė: „Ką darysi? Kaip atsiskaitysi su banku? Kaip skambiai save įvardinsi kaimynams ir draugams?“ Atrodė, jau pribrendau keisti savo kryptį, ir tada atėję dar didesni iššūkiai testavo mano pasiryžimą. Pastebėjau, kad šiame žingsnyje žmogus dažnai suklumpa arba nori grįžti atgal apimtas baimės išdrįsti arba stiprios vidinės sumaišties...

ŽINOJIMO, JOG
DABAR – TOBULAS
LAIKAS, NEBUS.

Tokiomis akimirkomis nelengva išlaikyti vidinį aiškumą ir leisti savo esybei daryti sprendimus. Protas tikrai ras daugybę pateisinimų, kodėl dar ne dabar, kodėl neverta, kodėl man dabar dar nepasiseks... Štai ką supratau per savo patirtį: žinojimo, jog dabar – tobulas laikas, nebus. Abejonių bus visada, gali keistis tik jūsų asmeninio pasiryžimo ir proto kalbų santykis.

Kai aš priėmiau sprendimą eiti savosios širdies veiklos link, mane apėmė nebūties būsena – atsidūriau tarpinėje stotelėje tarp to, ką veikiu ir ko nebenoriu daryti, ir to, kur link aš einu. Dar tiksliai nežinojau, kur einu, neturėjau už ko laikytis – tai buvo visiška nebūtis. ***Tačiau ši tuštumos akimirka – ypatinga. Nors ir yra kupina baimės, iš jos gimsta sakralūs dalykai...***

Tuo metu į mano gyvenimą atėjo labai daug netikėtų įvykių ir dovanų, aplinkybių, žmonių... Šis dreifavimas buvo magiškas. Tokią būseną reikia itin stebėti, būti atidžiam ir budriam. Atidumas, budrumas – tai du palydovai, kuriems šiuo laikotarpiu verta skirti daug dėmesio, juos lavinti, jaukintis ir nenuvyti šalin. Tuo pereinamuoju laikotarpiu itin svarbu mokėti *skaityti aplinkos siunčiamus ženklus* – gal kokio draugė paskambins ir pasakys, kad tau būtina perskaityti tam tikrą knygą, gal pakvies tave į kokius nors kursus, o gal draugai pasiūlys kartu vykti į seniai svajotą šalį, kurioje visada norėjai atsidurti, tik nebuvo laiko arba draugijos... Rodos, visa visata tuo metu tiesiog siunčia ženklus, susijusius su tolesniu keliu, palaikymą, galbūt trūkstamas žinias ar partitis, kurios kviečia pas save. Galbūt mes sąmoningai ir nesuvokiame kodėl, bet visa tai netrukus dažniausiai pasiteisina. Tai sakralūs dalykai. Pavyzdžiui, netikėtai galite sutikti

VISI STEBUKLAI ĮYKSTA TADA, KAI IŠEINAME IŠ KOMFORTO ZONOS.

seniai matytą žmogų arba kas nors gali pasiūlyti netikėtą kelionę... Jei tik jums leidžia laikas, finansai ir sveikata, stenkitės priimti visus kvietimus. Ši tarpinė perėjimo būsena leidžia kurti, čia gyvena mūsų svajonės. Tai – auksinė paros valanda, kai galime sustoti ir išgirsti dalykus, kurių negirdime nei dieną, nei naktį.

Visi stebuklai įvyksta tada, kai išeiname iš komforto zonos. Labai svarbu tuo metu turėti palaikančią jėgą – įkvepiančių mokytojų, draugų, žmonių, knygų, bendruomenių. **Tuo metu esi ir stiprus, ir labai pažeidžiamas** – taip galima apibūdinti save, kai esi pereinamojo laikotarpio būsenos. Esi stiprus rinkdamasis, bet kartu ir silpnas, nes tave lydi neapibrėžtumas, nežinomybė. Apima ir aistra kurti, ir drąsa klysti.

Įdomu tai, kad jeigu būčiau išskridusi atgal į Dubajų, mano gyvenime nebūtų įvykęs lemtingas susitikimas su sena pažįstama ir mano asmeninių pokyčių konsultante Leonora Blekaityte, ji atvyko į Lietuvą praėjus trims dienoms nuo tada, kai buvau nusprendusi išvykti, bet neišvykau. Nors mes pažįstamos jau 12 metų, šį kartą susitikome būdamos visai kito sąmoningumo lygmens. Tiek mano, tiek Leonoros gyvenime buvo įvykę daugybė išorinių ir vidinių pokyčių, tad, galima sakyti, susitiko du nauji žmonės. Ši sielos seserystė buvo labai stiprus įkvėpimas ir tarsi visatos patvirtinimas, kad einu savo keliu. Mūsų susitikimas baigėsi lemtinga

mudviejų kelione į Meksiką – labai stipria dvasine kelione, kurioje užčiuopiau galingą pasitikėjimą savimi ir sugrįžo mano tikėjimas keliu, kuris prieš tai atrodė tolimas ir vargu ar egzistuojantis. Po šios kelionės drąsiai sau pasakiau, kad leisiuosi savo svajonės link, nors mane, kaip ir daugelį jūsų, kamavo klausimas: „Kaip susidėlios mano gyvenimas? Juk turiu bent ką nors žinoti...“ Šis laikotarpis ir perdavė man nuostabią frazę, kuri lydėjo mane tada ir vis dar tebelydi: **„Kai netiki, pasitikėk.“**

Sakoma, kad prieš mums siekiant didžiausių svajonių esame išbandomi, bet ar tikrai tam esame pasirengę ir kaip stipriai to norime? Taip buvo nutikę ir man. Gavau labai patrauklų darbo pasiūlymą – viena didelė įmonė pakvietė mane organizuoti sveikatingumo renginius bei seminarus didelėms įmonėms, tačiau 70 proc. mano darbo būtų susiję su jau gerai man žinomu pramogų ir renginių organizavimu ir tik 30 proc. – su holistine gyvensena, kuri mane labiausiai ir traukė. Tai buvo didelis masalas. Jau norėjau sutikti, bet staiga supratau, kad *jeigu eini daryti to, kas tavo širdyje, tai ir eik visa širdimi, nesitaikstyk su kompromisais – daryk tai 100 procentų.*

Šiandien nepažįstu nė vieno, kuris nusprendė gyventi „iš širdies“ ir juo nebuvo pasirūpinta. Iš kažkur, kažkaip... Kaip tai atsitinka? Nežinau. Protu nesuvokiama ir logiškai nepaaiškinama. Vieniems pinigai nukrenta tiesiog iš dangaus tikrąja to žodžio prasme, kitiems sugrįžta senos skolos, ateina įdomių ir netikėtų pasiūlymų, kokių nors projektų... Manimi taip pat buvo pasirūpinta – pereinamuoju laikotarpiu nuolat prirėkdavo mano indėlio, pagalbos įvairiuose projektuose. Aš atidžiai stebėjau ir tai, kokios patirtys tarsi kvietė mane –

mokslo, studijos, patyrimai per seminarus, keliones, reikšmingus susitikimus. Į mano orbitą su visai kitokios kokybės bendravimu grįžo žmonės, kurie buvo iš jos pasitraukę, ir natūraliai atsitraukė tie, su kuriais nebuvo pakeliui.

Mokiausi pajauti, ko man iš tikrųjų reikia. Šiais laikais daug kas sako: „Išjunk protą, įjunk širdį.“ EQ (emocinio intelekto koeficientas) sąvoka yra kur kas platesnė ir prasmingesnė nei IQ (intelektualinis koeficientas). Mes pernelyg daug dėmesio skiriame protui ir žinioms, kurias turime ir galime išmatuoti. Teiginiais ir konstantomis tapo tai, kas parašyta. Tačiau daugybės dalykų išmatuoti neįmanoma, bet jie egzistuoja. **Nepamirškime, kad turime ir emocinį intelektą** – juk nesame medžiagiškos būties nulemti bejausmiai refleksų rinkinukai, kurie mentališkai gali išjungti arba įjungti tam tikras programas ir taip tvarkyti savo egzistenciją.

Taip aš išgirdau save ir patikėjau, kad galiu. Kad nebenoriu pardavinėti savo laiko mainais į saugumą ir ugdyti savo talentą izoliuotame sąlygų šiltnamyje, kuriame ne aš pati auginu savo talentą, o kažkas kitas, ir daro tai taip, kaip jam patogiau...

Tikėjimas – tai vienas stipriausių įrankių norint ką nors pasiekti šiame pasaulyje.

„Jeigu lauksime, kada gi būsime pasirengę, mums teks laukti visą likusį savo gyvenimą.“ (Lemony Snicket)

Ši knyga – ne mano biografija. Tai pasidalinimas asmenine patirtimi, siekiant įkvėpti skaitytoją kitomis akimis pažvelgti į savo gyvenimą, priimti savo autentiškumą, gyventi vedamam savo širdies balso ir būti laimingam. Svarbiausia – tai unikali ir nepakartojama mūsų patirtis, kuria kiekvienas esame apdovanoti, jei tik gyvename čia ir dabar. O ją be galo svarbu žinoti, vertinti, branginti ir puoselėti, nes ji padeda augti šioje gyvenimo kelionėje.

TU NET NETURI ŽINOTI, KUR EINI, SVARBIAUSIA – **KODĖL EINI TEN!**

- *Nesiliauk kurti • Išmok mylėti save.*
- *Kasdien atrask harmoniją ir pusiausvyrą.*
- *Užmegzk ryšį su savo prigimtiniu moteriškumu.*
- *Žinok, kas esi – ne pagal aplinkos standartus, o širdyje.*
- *Kalbėkis su savimi apie tai, kas esi ir kaip gali save mylėti labiausiai.*
- *Susitik su savo baimėmis, tikėk savo svajonėmis ir siek tikslų.*
- *Išdrįsk užčiuopti savo jausmus, susidraugauk su jais.*
- *Išgirk savo vidinę tylą, prisijaukink ją.*
- *Rask pilnatvę santykiuose.*
- *Priimk save.*



www.almalittera.lt



ATVIRAS JUMS – KNYGŲ KLUBAS!

- Karščiausios knygų naujienos
 - Kasdien – ypatingi pasiūlymai ir akcijos
 - Platus kitų prekių pasirinkimas
 - Pristatymas į bet kurį pasaulio kraštą
- www.knyguklubas.lt