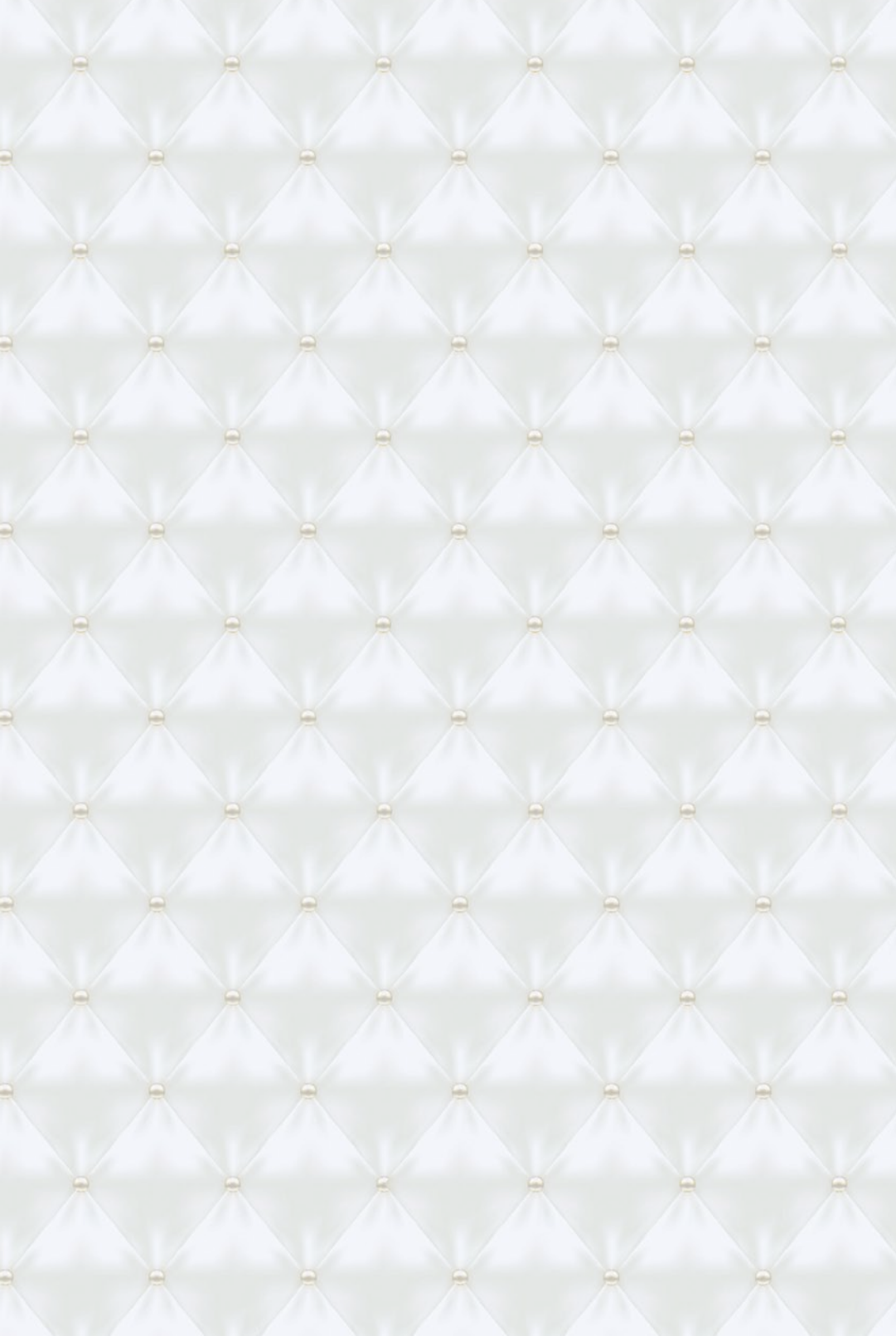


KAIP TAPTI MOTERIMI, KURIAI NEĮMANOMA ATSISPIRTI?

Rūta
Banionytė

ŠOKOLADAS — SIELAI —

Alma littera



TURINYS

8	Įvadas
20	Skyrių apžvalga
30	Mano gyvenimo vyrai
56	Bendravimo paslaptys
73	Moteriškumo paslaptys
89	Moteriški vaidmenys
102	Seksualumo paslaptys
129	Pasitikėjimo savimi paslaptys
148	Sėkmės paslaptys ir saviraiška
172	Pinigų paslaptys
184	Grožio ir jaunystės paslaptys
230	Meilės sau paslaptys
246	Pabaiga

Mano viduje buvo sumaištis. Skausmingai reaguodavau į kiekvieną artimųjų priekaištą, buvau nepaprastai jautri kitų nuomonei ir kritikai. Nuolat lygindavausi su kitomis moterimis, jaučiau pavydą ir nepasitikėjimą savimi. Viskas, kas vyko mano aplinkoje, mane labai stipriai veikė, aš buvau visiškai priklausoma nuo išorės aplinkybių. Šiurkštesnis sakinyss ar nesėkmė išmušdavo iš vėžių ir skatindavo užsiauginti dar storesnę odą, kad atsilaikyčiau prieš skaudintojus ir įžeidinėtojus.

Šį siūlų kamuolį pradėjau vynioti pas psichologus. Matyt, turėjau vilties išsiaiškinti, kas vis dėlto lemia tokią būseną.

Beveik metus narsčiau tikrus ir netikrus vaikystės prisiminimus su viltimi, kad kas nors pasikeis. Kai pirmą kartą psichologas manęs paklausė, kokios yra stipriosios mano pusės ir kuo aš didžiuojusi, pasidarė gėda... nes neturėjau, ką atsakyti. Visi mano atsakymai labiau panėšėjo į pasiteisinimus nei į ramios ir save mylinčios moters atsakymus. Be to, nuolat išgyvenau dėl savo kūno. Man nepatiko platus pečiai, celiulito „užuominos“ ant šlaunų, storokos blauzdos, nušiurę plaukai ir spuoguotas veidas. Aš susigadindavau nuotaiką, kas kart pažvelgusi į veidrodį. Ar galite tuo patikėti?

Dirbanti modeliu ir keliaujanti po pasaulį jauna moteris viduje buvo tik išsigandusi maža mergaitė, pusę gyvenimo mėginanti paslėpti savo trūkumus.

Kai pradėjom susitikinėti su dukters tėvu, taip išėjo, kad jis man parodė buvusios moters nuotrauką. Aš pajutau, kaip gyvenimas ima slysti iš po kojų... Šalia jos sau atrodžiau mažas spuoguotas vėžliukas. Nuo to laiko pasimatymai su juo būdavo tik prieblandoje, o intymius reikalus spręsdavau aklinoje tamsoje, pusiau apsirengusi, kad, gink dieve, į dienos šviesą neišlįstų mano spuogai, plokščias, vaikiškas kūnas ir pigūs bei neskoningi apatiniai.

Metai bėgo, aš persikėliau kitapus Atlanto, bet nemeilė sau niekur nedingo. Mamos žodžiai, kad aš išaugsiu ir subrėsiu, nepasitvirtino – vidinė mano avarija iškeliavo su manimi į Los Andželą.

Atsimenu save neseniai atsikrausčiusią, dar neturinčią darbo. Slankiojau po žvaigždėmis nusėtą Holivudo bulvarą ir aptikau patrauklią apatinių drabužių parduotuvę „Fredrics“! Aš taip apsidžiaugiau, liečiau silikono pripildytas liemenėles ir jaučiau, kad pagaliau atėjo išsigelbėjimas nuo mažos krūtinės ir kitų kūno „trūkumų“. Pirmą kartą mačiau liemenėles, kurios padidina krūtinę bent keliais dydžiais. Labai džiaugiasi, atradusi tokius pat daiktėlius, pagražinančius užpakalį.

Po pigiais silikoniniais užpildais dar kelerius metus slėpiau savo nemeilę kūnui.

Bet nemeilės sau paslėpti buvo neįmanoma, ji kasdien badė akis ir trukdė kurti santykius su vyrais. Kadangi pati sau atrodžiau nevykusi ir neverta, man atrodė, kad vyrui nuoširdžiai mane mylėti taip pat neįmanoma. Taip ir stūmiausi toliau įtarinėdama vyrus neištikimybėmis, gaudžiau ženklus ir patvirtinimus, kad jie meluoja, išnaudoja mane. Žinote, tai ta pati sena tiesa, kad gyvenime pildosi didžiausios mūsų baimės, nes patys jas ir prišaukiame.

Turiu pripažinti, kad buvo ir gerų, nuoširdžių mane mylinčių vyrų, deja... aš visiškai nežinojau, ką daryti su ta meile... Kaip dabar atsimenu, mano mylimas vyras stovi prieš mane ir su ašaromis akyse įrodinėja, kokia aš jam svarbi, reikalinga. O aš užsispyrusi isteriškai tvirtinu, kad esu jam tik eksperimentas, kad jis tik nori turtingos ir patogios moters, o savęs išnaudoti aš neleisiu. Tai buvo grynų gryniausias sabotažas. Pati sau kaišiojau pagalius į ratus, bet to nesupratau. Aš buvau tikra, kad tyrai ir nuoširdžiai manęs mylėti neįmanoma ir kad jis anksčiau ar vėliau (pamatęs mano trūkumus ir sužinojęs apie mano praeitį arba geriau mane pažinęs) nueis neatsisukdamas.



Mano vaikystės meilė šiandien vedė, o aš, kai tai sužinojau, surūčiau pakelį cigarečių ir vos neprivėmiau į savo naują „Gucci“ rankinuką. Į verslo vakarienę važiuavome nauju hamerio limuzinu... Hu, gerai, kad šiaip taip susilaikiau, šito man niekas nebūtų atleidęs.

(Iš dienoraščio)



Būtent nemeilė sau, kurios tuo metu dar nesuvokiau, atvedė mane iki santuokos.

Prisimenate, kaip aš ištekJėjau būdama 22-ąją už daug metų vyresnio Los Andželo milijonieriaus? Kaip jau minėjau, priežastys buvo kelios. Viena jų – legalus statusas, be kurio negalėjau apsieiti norėdama gyventi Amerikoje. Kitas slaptas motyvas buvo tas, kad aš norėjau IŠTEKĖTI. Jokių būdu nenorėjau nešioti senmergės etiketės ir klausyti giminių kalbų apie nuvažiavusius traukinius.

Kad kas nors iš tikro mane pamils, aš nesitikėjau, todėl, apsi-tempusi džinsais ir juodais marškinėliais, drebančiomis kojomis ėjau pasitikti savo likimo. Po kelių valandų streso prabangaus namo balkone su keista liudininkų porele ir anglišku žodžių kratinio (juos ištara santuoką registruoti įpareigotas žmogus) aš buvau paskelbta žmona. Mano rankose atsirado nusususi rožytė, išėjusi iš karto ją išmečiau, prieš tai nutraukusi jai žiedą. Po šito košmaro sėdėdama viena ant laiptų pyliau į save alų. Švenčiau, nes tai buvo laiminga mano akimirka. Senmergės tema buvo išsemta visiems laikams ir vyro paieškos oficialiai nutrauktos.

Močiutė, padovanojusi man savo vestuvinį žiedelį, klydo. Ją dovnodama sakė, kad manęs niekas neims ir jeigu kada norėsiu apsimesti,

kad esu žmona, galėsiu žiedą mikliai išsitraukti iš stalčiaus. Liūdniausia šioje istorijoje buvo tai, kad aš tikėjau kiekvienu jos žodžiu ir paniškai bijojau pavėluoti į nuotakų traukinį. Aš nekenčiau baltų suknelių, kalbų apie vedybas ir net jeigu modelio darbe tekdavo demonstruoti vestuvinių suknelių kolekciją, darydavau tai tik spaudžiama rimtų finansinių bėdų (viduje apsimesdama, kad tai nevyksta).



Taigi šiandien mano gyvenimas yra toks... turiu vyrą, kuriam esu įsipareigojusi padėti versle. Turiu meilužį, kuris svajoja įsisukti į seno milijonieriaus pinigų (apsimetu, kad nesuprantu) ir todėl nuolat yra blogos nuotaikos... O aš nekenčiu nė vieno iš jų ir sapnuoju Lietuvą... Geriausia man yra svajoti ir nesigilinti į tai, kas vyksta aplink mane. Visi valgo, lošia, šneka-si ir suka verslo sandorius, o aš sėdžiu nutaisiusi protingą veidą ir svajoju, kaip gyvensiu, kai iš čia ištrūksiu...

(Iš dienoraščio)



Ilgai nesuvokiau, kad tai grynų gryniausia nemeilė sau, ir ieškojau, kas galėtų užkimšti šią skylę... Aš esu girdėjusi, kaip moterys sako: nusprendžiau mylėti save, ir mano gyvenimas pasikeitė. Man taip nenutiko. Meilė sau man buvo ir tebėra ilgas ir greičiausiai viso gyvenimo santykis su savimi.

Prireikė daugybės metų pastangų, kad pagaliau pamatytčiau save kaip gražią moterį, nuostabią mamą ir puikią gyvenimo partnerę.

Laikantis tam tikrų paslapčių (kurias netrukus aprašysiu) mano gyvenimas sparčiai gerėja ir mano anksčiau vyravęs vidinis dialogas nuo šiandienos skiriasi kaip diena nuo nakties. Bundanti ir auganti meilė sau atsispindi visose mano gyvenimo sferose – ir santykiuose, ir motinystėje, ir saviraiškoje.

Pirmame moterų seminare, kuriame dalyvavau, buvo užduotis atsigulti ant čiužinio, o dvi šalia sėdinčios moterys 7 minutes glostė man veidą bei ranką kartodamos, jog džiaugiasi, kad aš esu šiame pasaulyje, kad esu graži ir nuostabi. Man tai buvo tikrų tikriausias košmaras, trunkantis visą amžinybę. Atsimenu, pradėjo sukti pilvą, norėjosi pabėgti iš salės, skaičiavau minutes, verkiau ir laukiau, kada tai pasibaigs... Toks susitikimas su savimi man visai nepatiko, bet tada ir supratau, kad mano viduje yra tikras nemeilės sau kirmėlynas ir turėsiu jį kaip nors išsikuopti.

Vis dėlto aš nuoširdžiai tikėjau ir tikiu, vos tik moteris išreiškia norą ir pamato savo skaudulius, jie nustoja augti ir griauti mūsų gyvenimus.

Nemeilė sau buvo tarsi žaizda, kurią aš daug metų slėpiau. Dabar atėjo metas nulupti nuo jos pleistrą, įsileisti oro ir pagaliau iš tiesų išsigydyti. Pasirinkimo nebuvo, žaizda akivaizdžiai pūliavo.

Kartais, kai galvoju apie praeitį, matau save su didele skylė viduje. Joje daug nesaugumo kirminų, kurie blaškosi manyje ir laukia, kada bus pamaitinti. Štai kažkas pasakė, kad aš graži, – pamaitino mano kirminiuką, ir aš trumpam nurimau. Stipresnis tėvų komentaras ar mylimojo poelgis – ir aš vėl duobėje, visai pamiršusi save ir nelaimingą. Nesvarbu, kiek pasaulio vietų apėjau ir kiek skirtingų žmonių pažinau, visur nešiausi savo kirminėlius, tuštumą ir nevertumą.

Aš taip bijojau būti nemylima, kad nedrįsau žmonėms sakyti savo tiesos. Rinkausi lipti sau per galvą, alinau save iki begalybės, ir

viskas tik tam, kad koku nors būdu gaučiau patvirtinimą ir pripažinimą, jog esu vertinga.

Norėčiau pasakyti, kad dabar viskas pasikeitė ir dabar aš jau myliu save. Bet tiesa yra ta, kad aš ir toliau mokausi save priimti: savo besikeičiantį kūną, emocijas ir poelgius.

Kartą su mylimuoju pasidarėme masažo vakarą. Kaip tik tuo metu pastebėjau savo sustiprėjusią meilę sau. Aš galėjau ramiai gulėti, priimti jo švelnumą ir gražius man skirtus žodžius neverkdama ir neplanuodama, kaip greičiau jam atsilyginsiu. Nejaučiau ir įtamos, kuri anksčiau sukaustydavo dėl mano kūno. Tiesa, paklausiau, ar jam nenusibodo, ir iš karto pasigailėjau. Vis dėlto jaučiausi pažengusi labai didelį žingsnį į priekį. Ir kai jis man tyliai pasakė, kad aš esu jam tikra dovana, nesusigūžiau ir nepradėjau verkti. Taigi, kelionė į meilę sau man buvo ir tebėra sunki, bet įdomi. Esu pasižadėjusi neapsimėtinėti prieš save ir gaudyti savęs nepriėmimo akimirkas, užduoti sau tinkamus klausimus ir užsigydyti vidines žaizdas.

Neseniai iš vienos televizijos prodiuserės išgirdau tokį sakinį: „Nagi, Rūta, tu nesi nei gėlė, nei pinigas, kad tave visi mėgtų.“ Anksčiau tai būtų mane nuliūdinę. Tačiau kuo labiau save myliu, tuo mažesnis poreikis padaryti įspūdį aplinkiniams. Dabar aš kur kas atsparesnė kitų nuomonei. Nors ir anksčiau esu draskiusis ir įrodinėjęs, kad myliu save, kad man nerūpi kitų nuomonė, deja, tai nebuvo tiesa. Tai tebuvo vaikiškas pyktis ir mėginimas kovoti su pasauliu. Mano vidinį daug metų trukusį maištą patvirtina bent trys mano tatuiruotės, sakančios – patinka jums ar ne, aš esu sau pati mylimiausia ir savęs neišduosiu nė už jokių pinigų. Deja, metams bėgant supratau, kad ši meilės išraiška buvo destruktivi ir nieko bendro su tikrąja meile sau neturėjo.

Nuo tada, kai atsirado mano tatuiruotės, iki to laiko, kai meilė sau tapo tikra, turėjo praeiti daug metų.

Dabar galiu drąsiai teigti, kad esu užmezgusi savotišką romaną su savimi. Man darosi gera ir ramu būti vienai. Susitikusi su žmonėmis, nebesistengiu jiems įtikti ir patikti, nes esu išsiugdžiusi vidinę žinojimą, kad esu vertinga. Šiandien aš jaučiuosi turtinga vidumi, todėl žmonėms būti šalia manęs malonu: jie jaučia įkvėpimą, juos vilioja mano draugija, jie patys pasijunta vertingesni. Aš žinau, kad juos traukia mano vidinis magnetas, kurį daug metų šveičiau, poliravau ir blizginau.

Netrukus pasidalysiu su tavimi taisyklėmis, kurias surinkau keliaudama aplink pasaulį ir mokydama iš įvairių mokytojų. Dalysiusi tik tais dalykais, kurie iš tiesų yra stiprūs, veiksmingi, kuriais aš kasdien remiuosi ir kurie padeda man toliau auginti meilę sau, nebūti blaškomai kaltės jausmo ir neužtikrintumo dėl savo poelgių.

Vadovaudamasi šiomis taisyklėmis, tu kur kas labiau pasistūmėsi į savęs priėmimo ir meilės sau pusę. Šio darbo išvengti neįmanoma. Jį atlikti turime kiekviena iš mūsų, jei norime pakeisti ir pagražinti savo gyvenimą. Tai mūsų gyvenimo užduotis ir tol, kol jos vengsime, gyvenimas mums mes iššūkius ir siųs nepatogumus. Todėl kviečiu tave nesispyrioti, nelaukti dar stipresnio spyrio į užpakalį ir jau šandien žengti mažą žingsnelį savęs link.

ĮSPĖJIMAS: tik nesitikėk, kad viskas įvyks staiga! Juk jeigu tu 30 ar 40 metų ignoravai save, užtruks, kol imsi save mylėti. Bet taikydama mano siūlomus 6 ŽINGSNIUS greitai pajusi pirmus teigiamus pokyčius.

1 Energijos susigražinimas. Pirmiausia reikia suprasti vieną paprastą dalyką: nuo pat ryto, kai pabundi, tu gauni 100 vienetų energijos. Žinoma, kiekviena jaučiame skirtingą jos kiekį, bet tai yra tavo šimtukas. Labai svarbu, kur tą energiją kreipi. Jeigu tu

ją atiduodi vaikams, buičiai, santykiams su vyru ir darbui, privalai sąmoningai suvokti: kažkiek, kad ir nedaug, energijos vienetų turi pradėti tekėti į tave. Ir visai nesvarbu, kaip tu tai padarysi. Sakykime, dabar nesąmoningai ir privalomai skiri sau 10 energijos vienetų. Jie susidaro greit pavalgant, greit apsirengiant, greit prausiantis... kai keliskart atsainia ranka brūkšteli per kelias kūno vietas arba apsilieji dušu.

Iš pradžių gali būti šiek tiek neįprasta, bet reikėtų sau atseikėjimą energijos dozę nors kiek padidinti. Tai yra daugiau laiko skirti saviugdai, pamirkti vonioje, išleisti pinigų sau, pačiai mylimiausiai, nusipirkti gėlių. „Skaitosi“ bet koks veiksmas, nukreiptas į save pačią. Tai gali būti tas pats dušas, bet sąmoningai liečiant savo kūną ir su meile pastebint kiekvieną jo kertelę. Taip pat lėtas ir sąmoningas valgymas, atrandant subtilesnius skonius ir pajuntant begalinį malonumą.

SVARBU: mums, moterims, atkeliavusioms iš sovietinio laikotarpio, įdiegta programa, kad mėgautis savimi yra puikybė. Kad gera moteris yra ta, kuri nieko nenori ir savęs nelepina, o duoda kitiems. Šią programą būtina perrašyti, nes išėikvojusi save moteris tampa niekam nereikalinga.

IDOMU: dalyvavau LNK laidoje, kurioje viena žurnalistė su didele nuostaba pasakojo, kaip moterų mokymuose (žurnalistinio tyrimo sumetimais) jai buvo pasiūlyta užrašyti 10 savo norų... Ji labai didžiavosi, kad užrašė tik du. Štai mūsų šalies skausmas – sau nieko nenorinti ir po šluota sėdinti moteris yra vertesnė ir geresnė už tą „egoistę“, galvojančią apie save.

Gana tikėti tokiu smegenų plovimu – laikas suvokti, kad tai nėra dorybė. Tai didelis stabdys moteriai kurti ir save išreikšti, ir tai visos šalies bėda.

Pakalbėjus apie tai, kaip skirti energijos sau, metas pereiti prie kito žingsnio – kaip jos nešvaistyti. Arba suvokti, kur ji nesąmoningai išteka, nepalikdama tau laiko gražinti ir auginti save.

2 Mano asmeninis filtras. Didelė mano meilės sau paslaptis – kad aklai stebiu, kas į mane ateina. Tai reiškia, kad nuolat prižiūriu savo vidinį sodą ir filtruoju informaciją, maistą, muziką, žmones bei kitus dalykus, kuriuos įsileidžiu į savo gyvenimą, protą ir namus. Visos apkalbos, kriminalinės istorijos, destruktivi muzika yra energija, kurią įsileidę, mes imame vibruoti tuo pačiu dažniu. Tad labai atidžiai rinkis informaciją, kiną, muziką, draugus ir socialinę apsupty, nes žodžiai ir aplinkybės, kurios yra šalia tavęs, energijos kanalais liejasi į tave ir kuria tavo kasdienybę.

Jeigu aš į savo gyvenimą imu traukti blogus įvykius ir pyktį, vadinasi, mano viduje atsirado magnetas, kuris tai daro.

Aš neturiu televizoriaus. Aš stengiuosi neapkalbėti žmonių. Taip pat stengiuosi nebendrauti su tais, kurie spinduliuoja nemeilę sau ar neapykantą kitiems.

Visai neseniai man paskambina draugė ir po kelių įvadinių sakinių pareiškia: „Tokių bjaurių straipsnį perskaičiau, visą dieną galvoju.“ Aš pajaučiu, kad kitu sakiniu ji išpils į mane labai pusėtinios energijos turinį... Dabar jau turiu pakankamai meilės sau, kad nu-traukčiau ją ir nepriimčiau į save šitos informacijos. Aš jai nuoširdžiai ir su meile sakau, kad visą rytą mankštinausi, meditavau ir rašiau pozityvius teiginius, nes noriu geriau jaustis ir mėgautis, todėl mielai negirdėčiau jokios destruktivios informacijos.

Dažnai norėdama ką nors gražaus sukurti specialiai neatsakau į telefono skambučius ir semiuosi energijos iš gamtos, meditacijų bei kitų gražių dalykų.

Iš pradžių šie pokyčiai man pačiai buvo neįaukūs. Bijojau, kad galbūt įžeisiu drauges ir liksiu viena. Tačiau dabartinis prioritetas yra mano gyvenimas, tad renkuosi save.

Kai man skambindavo mama ar draugė ir imdavo pilti savo nuoskaudų ar apkalbų turinį, aš klausydavau bijodama įskaudinti, o tada visą dieną vaikščiodavau nukabinusi nosį, nešiodamasi man nepriklausančias istorijas. Pažinusi save, aš atradau ir suvokiau, kad esu jautri ir atvira. Todėl man pačiai reikia saugoti savo vidinę ko-kybę. Dabar aš lengvai pertraukiu žmones ir paprašau jų nebetęsti. Išimtiniais atvejais palieku erdvę arba, jeigu nėra kaip išsisukti, mintyse užsidedu auksinę gaubtą ir leidžiu nereikalingai informacijai tekėti pro šalį.

3 Tikrumas. Sutikau daug moterų, kurios apsimetinėjo, kad eina į meilę sau, ir norėjo rinktis tik gražiąją kelionės dalį. Joms patiko kalbėti apie tai, kokios jos laimingos, mylėdamos save. Man sunku patikėti, kad iš gyvenimo torto galima išsirinkti tik vyšnias.

Norint iš tiesų pamilti save, reikia nuoširdžiai pažvelgti tiesai į akis, susitikti su savo baimėmis ir susipažinti su nepatraukliu turiniu, jau esančiu mummyse.

Teiginys, kad reikia slėpti ašaras ir tikruosius jausmus po šypseną, jau atgyveno, todėl dažniausiai leidžiu sau būti sąžiningai su savimi ir kitais. Dabar renkuosi pažeidžiamumą bei tikrumą. *Kaip tai atrodo realiaame gyvenime?..*

Aną dieną sėdėjau pas draugę ir ji man pasakojo, kaip gyvena. Netrukus pajutau, kaip aš nuvertėju, mažėju ir traukiuosiu. Ėmė kilti

noras lygintis ir pavydas. Pati to nejausdama pradėjau mėtyti nesmagius juokelius ir komentarus – tai buvo mano gynyba. Staiga išgirdau vidinės stebėtojos balselį:

– Rūta, nėra ko pulti, tai tavo jausmai, kurie nori išeiti. Tai senas nevertumas ir nepakankamumas... dar viena nemeilės sau porcija.

Atrodo, išoriniame pasaulyje nieko neįvyko, bet išgirdusi vidinę stebėtoją pajutau didelį nepatogumą saulės rezginyje. Draugė toliau pjaustė bulves ir kažką pasakojo, o aš tiesiog kvėpavau ir leidau nevertumui užvaldyti mane. Tada draugė atsuko ir paklausė:

– Kas tau yra? Tu tokia išbalusi...

Pirma mintis buvo sumeluoti, bet prisiminiau vidinį pažadą būti tikra ir pažeidžiama. Pasakiau jai, kad mane suspaudė pavydas ir turėjau kai ką nuveikti viduje. Mudvi ramiai pasėdėjome ir supratimui pasikalbėjome. Ji papasakojo, kad ir jai taip būna, o aš padėkojau sau už tai, kad nepabėgau ir „nesiroviau“ ant draugės. Leidau sau būti pažeidžiamai ir pasakyti tiesą apie savo jausmus. Tai padeda man augti, gręžtis į savo vidų. O atvirumas padeda užmegzti geresnius santykius su kitais žmonėmis.

4 Moteriškos praktikos. Kita neatsiejama nuo meilės sau puoselėjimo taisyklė yra moteriškos praktikos ir meditacijos, kurios padeda man pasitikėti pasauliu. Svarbiausia meditacijų teikiama nauja yra ta, kad jos pamažu išmokė mane stebėti savo pačios elgesį.

Tik pastebėdamos ir aiškiai suvokdamos savo veiksmus, galėsime pakeisti gyvenimo kryptį.

Su džiaugsmu galiu papasakoti tau, kad ilgai atlikdama moteriškas praktikas aš pajutau, kaip manyje apsigyveno teisinga ir tikra stebėtoja. Ji tarsi iš šalies stebi mano elgesį ir neleidžia praslįsti žaidimams, kuriuos aš žaidžiu pati su savimi.

Kol drausmingai rūpinuosi savo kūnu, medituoji ar atlieku moteriškas praktikas, aš galiu išlikti budri. Savo vidinę stebėtoją aš įsivaizduoju kaip mažą mergaitę, kuri auga ir stiprėja. Kol kas jai reikia skirti dėmesio ir ją puoselėti, todėl nuolatos praktikuotis man yra privaloma.

Apie mūsų sukurtas moteriškas praktikas, kurias pati atlieku kasdieną, rasi minėtoje elektroninėje knygoje SLAPTAS KNYGOS SKYRIUS. Ten jų yra įvairiausių, todėl kiekvieną dieną galėsi rinktis aktualiausių: moteriškumas, seksualumas, vyrai, pasitikėjimas savimi, pinigai, vidinė ramybė, kaip mažinti stresą...

5 STOP savikritikai. Visi tie trumpi kritikuojantys žodžiai ar sakinukai, kuriuos mintyse ištariame prieš veidrodį ar pasakodamos apie save kitiems, turi BAIGTIS. Nuolat kartodama neigiamus dalykus apie save, TU PATI menkini save ir griauini savivertę bei pasitikėjimą savimi. „Kokia aš pavargusi... oi, kokia stora, kokia išbalusi... žinau, kad esu nevykėlė... nieko neišeis, neverta net pradėti...“ Toks vidinis dialogas yra labai pažįstamas ir daugumai iš mūsų tapęs įpročiu.

Vis dėlto kelionėje į MEILĘ SAU yra be galo svarbu pakeisti vidinį dialogą. Net jeigu tau atrodo, kad tai tik nieko nereiškiantys žodžiai. Tiesa yra tokia, kad tavo pasąmonė viską girdi ir iš tos informacijos susiformuoja tavo savivertė. Netempk paskui save negatyvaus minčių ir kaltinimų lagamino.

6 Sportas ir judėjimas. Aš seniai supratau, kad judantis kūnas yra kur kas gražesnis ir patrauklesnis. Sportuojant pradėti save mylėti galima kur kas greičiau nei medituojant. Taigi jau nuo šandien skirk dėmesio judėjimui. Tai reiškia – vaikščiok, mankštinkis, sportuok... Turi suaktyvėti kraujo cirkuliacija ir limfotaka tavo kūne. Dabar ne metas išsisukinėti ir sakyti, kad trūksta laiko. Mes dažnai norime būti šalia veiklių ir įkvepiančių žmonių, kurie yra ugningi ir energingi. Štai tau puiki proga tokiai tapti.

Sportuojant, judant Tavyje įsižiebs ugnis ir Tu prisipildysi energijos. Fiziniai pratimai – tai greičiausias ir paprasčiausias būdas susitelkti į save. Mes esame užimtos moterys, todėl sutelkti dėmesį į save kartais yra gana sudėtinga. Tad reikia padėti sau fizine veikla, kuri nešėtų naudą tavo kūnui ir bendrai savijautai.

Pabandyk pagyventi aktyviau bent vieną savaitę ir pastebėsi, kaip Tavo akys užsidegė ir tapo skaistesnė oda. Visai nesvarbu, ar šoki namie, ar tiesiog daug vaikštai, – tinka visos judėjimo formos.

Dažna moteris nori vyrų dėmesio, bet reta supranta, kad norėdama ką nors sudominti ar uždegti pirmiausia privalai užsidegti pati.

Tai, atrodo, tik mažmožiai, bet iš jų susideda visas didelis meilės sau paveikslas. Tikroji meilė sau suteikia pasitikėjimo savimi, dovanoja moteriai neįtikėtiną patrauklumą ir visiškai pakeičia jos gyvenimą. Meilė sau yra išugdoma, tačiau tai beveik viso gyvenimo procesas, kurį pradėjusi šiandien, būsi kur kas laimingesnė nei iki šiol.

Pusę gyvenimo aš įtariai žiūrėjau į mane mylinčius žmones, nes maniau, kad nuoširdžiai pamilti manęs neįmanoma (tai buvo ne sąmoninga mintis, o sąmonėje glūdinti tvirta nuostata). Nors iš išorės to nebūtum pastebėjęs, tačiau aš save skriaudžiau ir žalojau sveikatą alkoholiu, per dideliu kiekiu maisto, cigaretėmis... Šie ir panašūs būdai atrodo ganėtinai nekalti, bet jais galima „slapta“, nesąmoningai, save niokoti ir skaudinti.

Aš visiškai paneigiau moterišką savo prigimtį, o gyvenimas man atrodė nuolatinė kova. Taip, aš didžiavausi savimi, galėdama vaikščioti po prabangias parduotuves bei vakarėlius, galėdama sau daug leisti, tačiau... giliai viduje nemačiau viso to prasmės. Man atrodė, galėčiau numirti bet kurią akimirką ir man nieko nebūtų gaila šiame pasaulyje.

Bet aš ir toliau šypsojau, žingsniavau pasaulio podiumais, susitikinėčiau su vyrais, vairavau geriausias automobilius, mano spintos lūžo nuo drabužių ir kosmetikos... Dariau viską, kad tik būčiau užsiėmusi – kad tik nereikėtų nurimti ir pažiūrėti į tai, kas iš tiesų vyksta mano viduje.

Dieną, kai paėmei į rankas šią knygą, prisiminsi kaip savo naujo gyvenimo pradžią!

Anksčiau man buvo sunku patikėti, jog kam nors išvis
galiau būti įdomi kaip moteris. Net modelio karjera,
finansinis saugumas, prabangūs namai ir kelionės privačiais
lėktuvais bei ferariais nedavė to, ko ieškojau.

Viduje vis tiek jaučiausi maža, nieko verta, iš lėto vystanti moteris,
paskendusi gyvenimo rutinoje. Galėjau taip nugyventi
dar daug metų, bet kirbantis troškimas mylėti ir būti mylimai
neleido užmigti prie žydrą baseino ir vertė ieškoti toliau.

Atsakymų ieškojau daugiau nei 10 metų.

*Mano patirtis, paslydimai ir neįtikėtini atradimai sudėti
į šią knygą. Viskas, ką perskaitysi, yra TIKRA ir iliustruota
intriguojančiomis mano gyvenimo istorijomis.*



ŠOKOLADAS
— SIELAI —



www.almalittera.lt



Tapkite Knygų klubo nariu!

- Naujausios ir populiariausios knygos
 - Ypatingi pasiūlymai
 - Knygų pristatymas į bet kurį pasaulio kraštą
- www.knyguklubas.lt

DOVANA



Taip pat specialiai šios
knygos skaitytojoms
parengėme nuostabią
vaizdo DOVANĖLĘ.
Savo telefone suvesk
adresą ir parsisiųsk:
www.SokoladasSielai.lt/dovanele