

IŽANGA SIEKTI GĖRIO

KARININKAS IŠ JĖGERIŲ MOKYKLOS lentos viduryje nubrėžė vertikalią liniją. Linijos pradžioje parašė 0 ir sužymėjo viršun kylančią skalę. Aukščiausiam taške buvo parašyta 10. Jis parodė į 4 ir pasakė:

– Jūs manote, kad galite štai tiek.

Tada parodė į 2:

– Jūsų mama mano, kad galite tiek.

Jo pirštas pajudėjo ir sustojo ties 7:

– Mes, pareigūnai, žinome, kad galite daugiau.

Jis linksmai pažvelgė į mus.

– Bet, tiesą sakant, jūs galite dar daugiau. – Jo smilius pakilo prie 10. – Jūs galite daug daugiau, nei manote.

Tai buvo pirmieji pirmos išgyvenimo kursų paskaitos sakiniai 1992 metais. Buvau devyniolikos, ką tik priimtas į internatinę kavalerijos mokyklą ir dabar išgyvenimo kursuose mums

reikėjo išbandyti šuolį su parašiotu. Tai buvo vienas pirmųjų pratimų, ir aš ėmiau svarstyti, kad galbūt kišu galvą ne ten, kur reikia. Visi kiti studentai atrodė tokie stiprūs ir tvirti. Ir štai dabar priešais mus stovėjo jėgerių mokyklos karininkas ir aiškino, kiek galime ištvirti! Internatinėje mokykloje turėjome išmokti išgyventi iš to, ką mums duoda gamta. Žvalgai veikia už priešo linijos, tad jei per rimtą operaciją reikalai pakryptų netinkama linkme, liktume visiškai vieni. Jei kuris nors iš mūsų pakliūtų į nelaisvę ir sugebėtų pabėgti, turėtų žinoti, kaip orientuotis be jokių pagalbinių priemonių ir sugrįžti atgal į savo pajėgas. Buvau išsigandęs, bet taip pat jaučiau malonų jaudulį.

Tuose kursuose atradau naujas ribas. Dar niekada nebuvau nuėjęs taip toli, turėdamas tiek mažai maisto. Niekada nesiorientavau pagal žvaigždes. Įkūriau ugnį, naudodamasis dviem pagaliukais ir šiek tiek prakurų. Miegojau paties pasidarytame guolyje ir šildžiausi ant akmenų iš ugniakuro. Man buvo labai naudinga suprasti, kad galiu daugiau, nei atrodė įmanoma. Galėjau išgyventi beveik be miego visą savaitę, galėjau plaukti lediniame vandenyje, galėjau susirasti maisto ir netgi mėgautis ilgais naktiniais žygiais.

Sakinys: „Jūs galite daug daugiau, nei manote!“ tądien giliai įsirežė mano atmintin ir vėliau aš jį vartoju daugybę kartų. Kartojau jį ir sau pačiam, ir kitiems.

Ši knyga ne tik apie tai, ką devintojo dešimtmečio pradžioje vieną rudenį išmokau išgyvenimo kursuose rytų Norvegijoje.

Aš tikiu žmogumi. Tikiu, kad galime iš gyvenimo gauti daug daugiau, nei manome. Galime gyventi intensyviau, pa-

tirti daugiau pakilimų ir daugiau fantastiškų akimirų. Galime nuolatos tobulėti ir mokytis. Tikiu, kad siekti svajonių yra gerai. Įmanoma gauti tai, apie ką svajojame. Kažkas tai darė anksčiau, kažkas tai daro šiandien. Mes galime pasiekti geresnių rezultatų. Galime gauti daugiau. Galime nuostabiai nu gyventi savo gyvenimą. Kai kam tai reiškia sėkmę daugelyje sričių ir pusiausvyrą tarp jų. Kitiems tai reiškia sėkmę keliose srityse, o galbūt vienoje vienintelėje. Galime būti nugalėtojais savo gyvenime. Galime būti geriausi.

Visada domėjausi žmonėmis, kurie tapo nugalėtojais, – tais, kurie tampa nugalėtojais asmeniniu požiūriu, taip pat ir kitų akyse. Kas skiria juos nuo mūsų visų? Sistemingai dirbau prie šio klausimo ir galiausiai supratau, kad skirtumai stebėtinai maži. Šis atradimas neįtikėtinais motyvuoja.

Žmonės, kuriems ypač sekasi, išmano mažas smulkmenas. Jie išsiugdė gerus įpročius tose srityse, kuriose kiti paprastai turi blogus įpročius, ir jie sugeba kasdien pasirinkti nedidelius, bet teisingus dalykus. Tai nėra talentas. Tai pasirinkimas. Kelių dienų smulkių pasirinkimų visuma galbūt nėra labai svarbi, bet bėgant laikui – dienoms, mėnesiams ir metams, – skirtumas tampa didžiulis. Ir kadangi šie gabumai nėra įgimti, tokią galimybę turi visi žmonės. Tu taip pat.

Viena pagrindinių mano, kaip saviugdos trenerio, hipotezių yra ta, kad mes žinome, ką turėtume daryti, bet nepajėgiame to padaryti. Labai retai sutinku žmonių, kurie nežinotų, ką daryti, kad jiems geriau sektųsi arba kad pasiektų geresnių rezultatų. Dauguma žmonių turi pakankamai žinių ir resursų.

Vis dėlto jie dažnai pasirenka patį paprasčiausią arba patogiausią sprendimą.

Ką reikia daryti norint pakeisti šį polinkį?

Jeigu sportininkas žino, kad jis turi valgyti šiek tiek sveikiau, įdėti šiek tiek daugiau pastangų per treniruotes arba pamiegoti, užuot vidury dienos naršius internete, o verslininkas žino, kad reikėtų šiek tiek labiau struktūrizuoti veiklą, kiek daugiau planuoti, labiau žvelgti į priekį, šiek tiek labiau pasirošti įvairiems susitikimams, – tai koks skirtumas tarp tų, kurie tai daro, ir tarp tų, kurie nedaro?

Tai ir yra saviugdos treniravimas: sudėlioti šiandienos įpročius taip, kad su laiku pasiektumėte didelių rezultatų ir būtumėte pasiruošę reikiamu metu susitvarkyti su išskylančiomis situacijomis kiek įmanoma geriau.

Apie ką galvoju, kai kalbu apie smulkius kasdienius pasirinkimus? Nuo tada, kai pabundame, ir iki kol einame miegoti, mes renkamės:

- ~ Iš karto keltis, ar dar šiek tiek pagulėti?
- ~ Ar prieš einant po dušu skirti dešimt minučių mankštai?
- ~ Valgyti sveikus pusryčius ar tą gabalėlį vakarykštės picos?
- ~ Ar skirti dėmesio vaikams prieš jiems išeinant į vaikų darželį arba mokyklą?
- ~ Ar prieš išeinant į darbą nusivalyti batus?
- ~ Sėdint autobuse pakeliui į darbą dar kartą mintimis peržvelgti svarbaus susitikimo momentus ar tuščiai spoksooti pro langą ir leisti mintims klajoti?

- ~ Pradėti ruoštis svarbiam, po dviejų savaitių vyksiančiam susitikimui ar atidėti tai?
- ~ Valgyti sveikus priešpiečius ar tiesiog nusipirkti kažką iš „McDonald’s“?
- ~ Ar susidėlioti kelionės planus, ar pasidaryti puodelį kavos ir tuščiai pliurpti su kolegomis?
- ~ Būdamas sportininkas, ar turėčiau po pietų peržiūrėti vaizdo medžiagą ir išanalizuoti atlikimo techniką, ar pažaišti kompiuterinius žaidimus?
- ~ Ar turėčiau stengtis iš visų jėgų ir išspausti maksimumą, ar užteks ir 90 procentų?
- ~ Po treniruotės pavalgyti iš karto ar palaukti, kol galiausiai grįšiu namo?
- ~ Pasiruošti kitai treniruotei ar viską palikti savieigai?
- ~ Ar atėjus vakarui sėdėti ir žiūrėti kokį nors vidutinišką filmą, ar nueiti miegoti anksčiau, kad kitą dieną būčiau pailsėjęs?

Kai kurie žmonės priima daugiau gerų pasirinkimų nei kiti, tiesiog taip yra. Kai kurie taip daro todėl, kad suvokia, ką šie pasirinkimai jiems reiškia. Kiti tai daro beveik instinktyviai. Daugelis žmonių apskritai nesuvokia, ką šie pasirinkimai jiems reiškia.

Žmogus iš prigimties linkęs orientuotis į malonumus. Norime praleisti kuo daugiau laiko vadinamojoje komforto zonoje, tai yra apimti būsenos, kai jaučiamės saugiai ir gerai ir kai galime kontroliuoti savo aplinką. Mūsų jausmai mus visą laiką traukia prie šios komforto zonos, bet jei nori pasiekti

daugiau, absoliučiai būtina sąlyga yra tai, kad turi reguliariai iš jos išeiti. O dangau, kaip smarkiai gali išplėsti savo pozityvių jausmų spektrą, jei išdrįsi tai padaryti! Tam, kad pajėgtum tai padaryti, – ir kad pajėgtum paversti tai įpročiu, – reikia užduoti sau teisingus klausimus.

Jei po ilgos darbo dienos jautiesi pavargęs ir klausai savęs: ar turėčiau pabėgioti, ar pagulėti ant sofos ir pažiūrėti televizorių? Atsakymas aiškus iš anksto. Tu pavargęs ir tavo jausmai sako, kad turėtum prigulti ant sofos. Tai, ką sako sveikas protas, nesvarbu, nes visada laimi jausmai. Bet rezultatas gali būti kitoks, jei užduosi tokį klausimą: ar verčiau pagulėti valandą ant sofos ir pasijusti vangiam ir sustingusiam, ar geriau pabėgioti ir pastovėti po karštu dušu?

Šioje knygoje išsikėliau tris tikslus. Tikiuosi galįs tau padėti suprasti save ir savo mąstymo būdą. Tikiuosi, kad tai tau padės pakeisti tam tikrus minčių šablonus, ribojančius tavo gebėjimą pasiekti geresnių rezultatų. Ir tikiuosi, kad tai padės suteikti tau daugiau to, ką aš vadinu gerumo jausmu.

Geros emocijos gali atsirasti įvairiais būdais. Kai ankstyvo pavasario dieną saulė šildo tau veidą, kai atsiguli į švariai išskalbtą patalynę, kai vėlų vasaros vakarą kartu su savo mylimąja geri taurę vyno. Nesakau, kad visos šios emocijos nesvarbios, bet saviugdos treneriai dirba ne su patalynė ir ne su baltuoju vynu.

Kai kalbu apie pasitenkinimo jausmą, galvoju apie emociją, kuri kyli supratęs, kad tai tu esi svarbiausia savo pasiekimų priežastis. Pasitenkinimo jausmas visada ateina iš vidaus, ne iš išorės. Jis yra valios stiprybės ir kryptingų veiksmų, o

ne atsitiktinumų rezultatas. Pagalvok, koks skirtumas tarp paveldėto ir sunkiu darbu pelnyto milijono. Arba pamąstyk apie skirtumą, kai baigi studijas gana neblogais įvertinimais ir kai baigi studijas labai gerais įvertinimais, tuo pat metu dar ir sunkiai dirbdamas. Arba skirtumą tarp kruizinės kelionės kartą metuose, lyginant ją su pastangomis daryti visa ką geriausia ir galiausiai pasiekiant puikiausią įmanomą rezultatą. Arba skirtumą tarp pasitenkinimo patekus į nacionalinę komandą, lyginant tai su „juodu darbu“ ilgesnį laikotarpį ir tapimu olimpinio čempionu bei klausantis nacionalinio himno medalių teikimo ceremonijoje.

*Pasitenkinimo jausmas visada kyla dėl jūmyse
įsitvirtinusio pasiekimo jausmo ir jis visada susijęs
su profesionalumo pojūčiu.*

Jeigu kažką įvaldei, jei padarei viską, ką gali, galbūt net šiek tiek pakovojai, tuomet tave aplankys pasitenkinimo jausmas, tapatus savęs pripažinimo jausmui.

Pasitenkinimo jausmo paieškos skatina mus ir kasdieniame gyvenime, ir konkurencinėse situacijose. Lavindamas protą, gali šį jausmą pajusti dažniau, taip pat įgyti daugiau galios. Pagrindinis klausimas – ką padaryti, kad šis jausmas atsirastų, o atsakymas, žinoma, priklausys nuo to, kas esi, kurių poreikių ir vertybių turi.

Tai pirmiausia ir turi išsiaiškinti, ir tai yra pagrindinė šios knygos žinia. Visų pirma turi nusiteikti keletą kartų sąžiningai susiremti pats su savimi. Paskui turi tam tikrą laiką sistemingai ir susikoncentravęs dirbti ir lėtai, bet užtikrintai suformuoti naujus įpročius, kurie savo ruožtu padės tau priimti

daugiau teisingų sprendimų tavo gyvenime. Viso to atlygis bus geresni rezultatai, nesvarbu, ar kalbame apie aukščiausio lygio sportą, verslą, ar privatų gyvenimą. Ir jausmas, kad priartėjai prie to, kas ir yra tikrasis tavo potencialas.

Knygoje apibendrinta tai, kas, mano nuomone, yra veiksmingiausia imantis saviugdos. Joje sudėtos žinios, kurias įgijau dvidešimt penkerius metus aistringai studijuodamas, kas skiria nugalėtojus nuo visų kitų, kaip galima apibūdinti žmones, įgyvendinančius savo svajones ir patiriančius didžiulį pasitenkinimo jausmą.

Šioje srityje egzistuoja daugybė inovatyvių teorijų. Daug gyvenimo būdo ir saviugdos trenerių tiki, kad išrado tinkamą formulę. Aš tuo netikiu. Nesu prisirišęs prie konkrečios krypties, mokyklos, filosofijos ar konkretaus metodo. Nemanau, kad visada turiu atsakymą. Bandau prisitaikyti prie žmonių, su kuriais dirbu, prie jų suvokimo, ambicijų ir tikslų.

Kadangi turiu patirties su įvairiais žmonėmis ir įvairiomis situacijomis, manau, kad knyga gali padėti daug kam. Tikiuosi, ji suteiks keletą atsakymų ir daugybę motyvacijos.

Kasdienis mano, kaip saviugdos trenerio, darbas dažniausiai yra žodinis. Skaitau paskaitas ir kalbuosi su žmonėmis individualiai. Buvo įdomu surinkti mintis ir patirtis iš šių dviejų sričių. Perėjimas nuo kalbos prie rašto arba nuo praktikos prie teorijos, galima sakyti, privertė mane atidžiau pagalvoti, kokią visgi sistemą naudoju. Tai nėra holistinė filosofija, tai daugiau kertiniai akmenys, kurie svarbūs tiek atskirai, tiek ir kaip visuma. Šios knygos skyriai išdėstyti pagal progresiją, kurią taikau dirbdamas su žmonėmis, kurie į mane kreipiasi. Manau, kad

saviugda turi būti pritaikyta kiekvienam individualiai. Todėl buvo nemažas iššūkis parašyti knygą, kuri, tikiuosi, pradžiugins daugelį.

Padalinau knygą į dvi dalis. Pirmoji dalis yra apie kasdienį gyvenimą, sąmoningumą, sprendimų priėmimą, tikslo nustatymą ir gerų įpročių ugdymą. Šiame etape svarbiausios sąvokos yra kantrybė, atkaklumas ir valios stiprybė.

Antroje dalyje kalbama apie faktinę darbinę situaciją ir kokias protines priemones galima tam panaudoti. Jas taikant galima išties pasiekti optimalių rezultatų.

Kai kurie mano klientai taip pat prisidėjo prie knygos. Jie pasakoja, kaip sustiprėjęs gebėjimas suvokti protinius aspektus pasirengimo ir darbo procesuose padėjo jiems pasiekti geresnių rezultatų.

Šioje knygoje pasakojama, kaip tapti geresniam. Ji yra apie tai, kad gali surasti tikslą, tobulinti save, keisti elgesį tam, kad išnaudotum savo potencialą ir išdrįstum siekti svajonių.

Gali daugiau, nei manai!

Gali daugiau, jei tik panorėsi.

Bet pirmiausia turi sužinoti, ko nori.

Oslas, 2012 metų rugpjūtis
Erikas Bertrandas Larsenas

VIDINIS DIALOGAS

„Nejmanoma“ – tai tik didelis žodis, kurį vartoja maži žmonės. Jie verčiau gyvens tokia pasaulyje, kokiame gimė, nei kad bandys jį pakeisti. Nejmanoma nėra faktas. Tai tik nuomonė. Nejmanoma nėra teiginys, tai iššūkis. Nejmanoma – tai potencialas. Nejmanoma yra laikinas. Nejmanomo nėra.

Muhamedas Ali

ŽMONĖS VISĄ LAIKĄ GALVOJA – tai ir mūsų palaiminimas, ir prakeikimas. Kartais esant kokiai nors situacijai galvojame teisingai, bet dažniausiai klystame. Tik išimtiniais atvejais apskritai suvokiame, kad apie tai mąstome. Didžiąją laiko dalį viskas tiesiog gaudžia ir liejasi lyg nenutrūkstama žodžių, minčių ir sakinių srovė. Laisvu stiliumi, kaip Arnė Šajis, komentuojame gyvenimą, kurį gyvename, nuolatos, nesustodami. Ir tai darome nesikviesdami savo virtualaus Arnės Šajo į susitikimą, kuriame jam papasakotume, kaip jis turėtų komentuoti, ką pabrėžti, kokius žodžius ir sakinius vartoti.

Tyrimai parodė, kad statistinio žmogaus galvoje per dieną vidutiniškai prazvimbia dešimtys tūkstančių žodžių ir sakinų. Būtent tai ir turiu omenyje, kai vartoju sąvoką „vidinis dialogas“.

Daugumai reikia priminti, kad jie išties turėtų kontroliuoti mintis. Tiesą sakant, tai akivaizdu, bet daugelis vis tiek tai dažniausiai pamiršta. Jei gyveni nuolat jausdamas nesaugumą, galvodamas apie karą, pavojų ir prievartą, arba tau gresia didžiulis pavojus, gali būti, kad negali kontroliuoti savo minčių. Bet tokioje saugioje šalyje kaip Norvegija gali pats nuspręsti, ką turėtum galvoti.

Tai tikrai nuostabu, nes jei žinai, kad turi šią privilegiją, jei praktikuojiesi kontroliuoti mintis, išmoksi kontroliuoti ir emocijas. O kadangi emocijos lemia tai, ką darai, ir tai, ko nedarai, tai reiškia, kad taip pat galėsi kontroliuoti savo elgesį. Darbas yra geras pavyzdys. Darbe greitai nustatomi prioritetai, kas yra patogu ir paprasta, o kas galbūt šiek tiek kainuos. Šią tendenciją gali pakoreguoti mintimis ir jausmais, nes automatiškai nori daryti daugiau to, ką turi daryti, jeigu esi motyvuotas, entuziastingai nusiteikęs ir jauti įkvėpimą.

Savo, kaip saviugdos trenerio, darbe esu įpratęs dalinti vidinį dialogą į tris pagrindines dalis.

Pirmiausia, kokius žodžius vartoji.

Antra, kokius klausimus užduodi sau.

Trečia, kokias paskatinamąsias frazes kasdien tari.

„Šito žodžio nevartoju“

Tavo vartojami žodžiai daro įtaką emocijoms. Emocijos daro įtaką elgsenai, kuri savo ruožtu tampa svarbi, kai priimi vienokį arba kitokį sprendimą.

Mano dažnai vartojamas pavyzdys yra dabar jau miręs karo veteranas Gunaras Sonstebis. Buvau jį sutikęs daug kartų, ir, be viso kito, jis man papasakojo, kad skaito labai daug paskaitų.

– Argi nuo to nepavargstate? – paklausiau. – Juk jau esate garbingo amžiaus.

– Pavargstu? – paklausė keistokai į mane pažiūrėjęs. – Tokio žodžio nevartoju.

Vėliau jis man papasakojo, kad kai pavargsta, stengiasi pavargti dar labiau.

Daugelis žmonių šitą žodį vartoja labai dažnai. Po ilgos darbo dienos jie grįžta pas šeimą ir sako, kad yra pavargę. Ir kas tada nutinka? Teisingai, leidi sau šiek tiek atsipalaiduoti, nes šis žodis tau su kažkuo siejasi, lygiai taip, kaip su kažkuo siejasi paveiksliukai ir garsai.

Žodžiai mus veikia iškart. Labai daug kas to nežino. Emocijos užlieja neįtikėtinai greitai, o neigiami žodžiai atitinkamai sukelia neigiamas emocijas. Jei vaikui pasakysi „nešiukšlink!“, jis tiesiog praleis priešdėlį „ne“ ir girdės tik žodį „šiukšlink“. O kai dėmesys nukreiptas į šiukšles, jis nukreiptas netinkamai, nes dėmesį visada reikia nukreipti į tai, ką reikia padaryti, o ne į tai, ko nereikia daryti.

Kai kas nors paklausia, kaip einasi, dažnai atsakome, kad einasi gerai. Juk taip ir turime elgtis, to iš mūsų tikimasi, galiausiai tai juk mandagumo frazė, ir nė vienas juk nepradės

dėstyti, kaip jam viskas blogai. Bei jei pakeisi „gerai“ į „labai gerai“ arba „fantastiškai gerai“, pastebėsi, kad tavo galvoje kažkas vyksta. Tu švyti, kai tai sakai, o klausiantysis tikriausiai atsakys: „O, tau einasi fantastiškai gerai? Kodėl? Papasakok!“ – „Taip, – atsakysi tu. – Einasi fantastiškai, nes...“, ir tada turėsi pateikti argumentų, kodėl tau sekasi fantastiškai.

Pasakei teiginį, kad tau sekasi fantastiškai, ir dabar turėsi pažvelgti į savo fantastišką gyvenimą ir šitą teiginį pagrįsti. Ir tai nėra sunku, dauguma gali pateikti argumentų, kodėl jų gyvenimas fantastiškas. Tai naujas jūsų savijautos posūkis, kuris įvyksta labai greitai. Žinau, kad ne visiems visą laiką sekasi taip jau labai fantastiškai, bet galima šį įrankį naudoti tam, kad pakoreguotume save.

„Ko šiandien nekantriai lauki?“ Kaip užduoti tinkamus klausimus

Antroji vidinio dialogo dalis susideda iš klausimų, kuriuos sau kasdien užduodi. Tai plati ir svarbi tema, nepriklausomai nuo to, kuo užsiimi. Jei klausai savęs: „Kodėl man nepavyksta?“, tavo smegenys tuoj pat pradeda ieškoti atsakymo. Jei turi atlikti projektą ir užduodi sau klausimą: „Ko reikia, kad fantastiškai atlikčiau šitą projektą?“, tavo smegenys ima ieškoti atsakymo. Ir tai, žinoma, duoda visiškai kitokį rezultatą ir kitokią emociją.

Kokios mano gerosios savybės?

Kokios mano stipriosios pusės?

Dėl ko didžiuojusi?

Tai klausimai, kuriuos sau labai dažnai užduoda sėkmės sulaukę žmonės. Tai darydami jie sustiprina pasitikėjimą savimi – pasitikėjimas savimi daugiausia remiasi teisingais klausimais sau. Tu bent jau žinai, kad užduodi sau teisingą klausimą, ir tai suteikia tau gerų emocijų.

Daugelis linkę elgtis priešingai – užduoda sau klausimus, maitinančius silpnybes ir baimę. Kristina Stromer Seira daug kartų per svarbias rungtynes buvo atsidūrusi ketvirtoje vietoje, ir spauda jai užklijavo etiketę, kad ji visada lieka ketvirta. Bet pačiai Seirai niekada negalima savęs to klausti: kodėl aš visada lieku ketvirtoje vietoje? Kodėl? Todėl, kad atsakymas tik sustiprina klausimą (nesu pakankamai stipri, neturiu laimėtojos instinkto ir t. t.). Klausimas, kurį ji turi sau užduoti, yra: ko reikia, kad atsidurčiau pirmoje vietoje?

Kai tavo vidinis dialogas tampa sąmoningesnis ir veiklos rezultatai smarkiai pagerėja, iššūkiai prasideda nuo pat tos akimirkos, kai ryte suskamba žadintuvas. Didžioji dauguma tų, kurie pabunda prikelti žadintuvo, mielai pamiegotų ilgiau, nes kūnas siunčia signalus, kad būtent to jam ir reikia.

Apie ką pirmiausia pagalvoji, kai pabundi ryte? „Ak, aš toks pavargęs, ar galiu pagulėti dar penkias minutes?“

Atsakymas akivaizdus. Pats klausimas yra problema. Tai blogas klausimas, neteisingai užduotas, nes mūsų emocijos natūraliai ves mus tik prie vieno atsakymo varianto. Mes vis dar pavargę, todėl norime miegoti toliau. Jei susipažinsi su šia mąstysena, proto treniravimas tau atneš daug naudos. Valdydamas savo vidinį dialogą, galėsi kontroliuoti savo emocijas.

Tai taip pat yra gero įgūdžio ugdymas. Emocijas veikia visi pojūčiai, taip pat ir tavo mintys. Tam, kad jas suvaldytum, turi atidžiai stebėti, ką pats sau sakai.

Pratęskime rytinio pabudimo pavyzdį. Tarkim, nusprendei išsiugdyti naują įprotį, kai išgirsti suskambant žadintuvą. Tyrimai rodo, kaip jau anksčiau minėjau, kad veiksmas tampa įpročiu, kai jį pakartojame trylika kartų. Jis tampa integruota tavo reakcinio modelio dalimi ir tau nebereikia jo atlikinėti sąmoningai, tu jį tiesiog atlieki. Fazėje, kurioje turi išsiugdyti naują įprotį, labai svarbu, kad sąmoningai suprastum, ką darai.

Pirmiausia tau reikia kažko, kas primintų apie naują įprotį. Galima paprasčiausiai perdėti žadintuvą į kitą vietą nei paprastai arba telefone nustatyti naują melodiją. Paskui turi nuspręsti, kad pabudęs išsyk užduosi sau naują klausimą, kuris ves prie teisingo atsakymo: ko šiandien nekantriai laukiu?

Jei tai bus pirmasis klausimas, kurį užduosi sau ką tik pabudęs, ir darysi tai kiekvieną rytą keturiolika dienų iš eilės, tikėtina, jog ištreniruosi save taip, kad suskambus žadintuvui šis klausimas tavo mintyse atsiras automatiškai.

Tai skamba paprastai, bet veikia, nes kai užduodi sau klausimą, smegenys bando surasti atsakymą. Net jei atsakymo ir neturi, smegenys stengsis jį surasti. Ir kai pagaliau surasi mažą, paprastą atsakymą (nekantriai laukiu, kol galėsiu stovėti po dušu, pietų, vakarinio filmo, kavos gėrimo po pusryčių), mintys tavo galvoje taps dešimčia procentų lengvesnės, kadangi tavo užduotas klausimas sulaukė teigiamo atsakymo.

Manau, kad anksti keltis svarbu, nes tai stiprina charakterį. Dauguma randa pasiteisinimą sakydami, kad jie pelėdos. Ma-

nau, tai grynai psichinė būklė, juk jiems nekyla problemų, kai reikia anksti keltis į skrydį, kada keliauja atostogauti.

Taigi, pakeiti pirmąjį klausimą, kuri sau užduodi, kai pabundi anksti ryte. Užuoat klausęs savęs, ar gali pagulėti dar penkias minutes, klaus, ko tu nekantriai lauki šiandien. Jei galvoji dar ir apie savo tikslą ir pažvelgi į savo gyvenimą iš šalies, panaudoji tris svarbiausius šioje knygoje aprašytus įvykius, ir tavo mintys palengvėja dvidešimčia procentų. Tai neabejotinai privers tave šokti iš lovos, suteiks pasididžiavimo ir pasitikėjimo savimi. Kai galiausiai atrakinsi duris ir išvažiuosi į darbą, jausiesi visiškai kitaip, negu kad būtum leidęs sau ilgiau pamiegoti ir nespėjęs papusryčiauti, ir į darbą atvyksi penkiolika minučių anksčiau.

Būtent pastarąjį dalyką aš pats dažnai naudoju. Stengiuosi anksti atvykti į darbą. Tai padeda mano kasdienei motyvacijai. Jei pirmasis mano susitikimas įvyksta šeštą valandą ryto arba anksčiau, sakau sau, kad visi kiti Norvegijos saviugdų treneriai dar miega. Aš lyderiauju. Šiandien aš juos visus pralenkiu.

Apie ką galvoji prieš svarbų susitikimą?

Prieš išvykdamas į Birkeną slidinėti?

Prieš nemalonų pokalbį su sunkiu kolega?

Dauguma mąsto negatyviai. Jie galvoja, kiek tai pareikalaus jėgų ir kaip bus sudėtinga; tik pamanyk, o jei aš per susirinkimą nepasakysiu nieko protingo, o jei sustingsiu jau po pirmų minučių, kolegos tikrai iš manęs juoksis.

Nesakau, kad niekada negalima prisileisti neigiamų minčių, iš esmės netikiu pozityviu mąstymu. Noriu pasakyti, kad galvoti reikia teisingai. Tokiose situacijose mes linkę galvoti apie *worst case*, apie tai, ką pasakys kiti arba kad neįveiksime užduoties.

„Aš veržlus“ – apie jėgos frazes

Trečia vidinio dialogo dalis yra apie kasdien vartojamas jėgos frazes. Šis pasakymas atsirado iš angliškos frazės *power statement* ir apima sąvokas, žodžius ir posakius, kuriuos vartojame norėdami apibūdinti save.

– Juk mane pažįsti, aš tinginys, – sako kai kurie žmonės. Ir jei apie save sakai ką nors tokio, jei leidi tinginystei tapti tavo bruožu, tuomet aišku, kad leidi sau tingėti. Tampi tinginiu, nes sakai, kad esi tinginys.

- ~ Neturiu tvarkos pojūčio.
- ~ Nuolatos vėluoju.
- ~ Esu pelėda.
- ~ Nekenčiu matematikos.
- ~ Man labai būdinga prarasti piniginę.
- ~ Viską darau paskutinę minutę.
- ~ Tokiose situacijose aš visada stresuoju.

Savo klientams duodu užduotį sukurti naujas jėgos frazes. Tai nuostabus darbas. Klientams nebūtina tikėti naujomis jėgos frazėmis, bet jie vis tiek turi pradėti jas vartoti.

- ~ Aš veržlus.
- ~ Visada randu sprendimą.
- ~ Aš kūrybingas.
- ~ Visada gerai pasiruošiu.
- ~ Man būdinga gerai atlaikyti spaudimą.
- ~ Man labai patinka konkurencija.
- ~ Kuo intensyvesnė rinka, tuo geresniu prekybininku tampu.
- ~ Aš labai aktyvus.

Kai 2004 m. rinkos situacija tapo labai prasta, pradėjau kalbėtis su nekilnojamojo turto brokeriais apie būstų krizę ir galimą krachą. Matydami nekokias perspektyvas dauguma išsigando, o nekilnojamojo turto brokeriai stebėjo ypač grėsmingą nuosmukį. Nekilnojamojo turto srities darbuotojams, su kuriais dirbau, pasakiau, kad ši situacija suteikia gana unikalią galimybę.

– Ši neigiama plėtra jums yra teigiamas dalykas, – pasakiau, – nes dabar žinote, kad konkurentai kiekvieną dieną panikuoja vis labiau. To žinojimas padarys jus laimingesnius ir pakels nuotaiką, nes tai atveria jums galimybes. Būtent dabar turite būti pozityvūs ir veržlūs, kadangi būtent dabar galite sukurti atotrūkį tarp savęs ir konkurentų.

Beveik visi mūsų konkurentai atleido daug žmonių arba vykdė restruktūrizaciją, bet mes pasielgėme visiškai priešingai. Surinkome visus savo talentingus darbuotojus ir jiems pasakėme, kad jei sugebėsime išgyventi šį nuosmukį, įstengsime tai padaryti tik *pasimokydami* iš jo.

„Apple“ įkūrėjas Stivas Džobsas

Mano paties jėgos frazė: „Aš pats blogiausias vyras!“ Sakiau sau tai visą gyvenimą, vartoju šią frazę ginkluotosiose pajėgose ir atsinešiau ją į finansų sektorių. Dabar sakau sau: „Aš veržlus!“ Jei jaučiuosi pavargęs ir noriu gulėti ant sofos nieko neveikdamas, sakau sau: „Aš veržlus! Žinau, kad galiu daugiau!“

Esu labai aiškiai patyręs, kaip tai veiksminga. Jau minėjau, kaip ruošiausi priėmimui į karo mokyklą. Tuo metu mažai

žinojau apie tai, kas manęs laukia. Todėl pasiruošiau blogiausiai. Tikėjausi, kad man tai bus labai sunku. Taigi įsivaizdavau ir įsigyvenau į įvairius scenarijus, kurie, mano manymu, galėjo įvykti. Mačiau save šliaužiantį purve, įsivaizdavau ilgus žygius ir rėkujančius vadus. Nuolat galvojau, kaip turėsiu su visu tuo susidoroti. Gyvenau emocijomis, kurias maniau patirsiąs, pavyzdžiui, neapibrėžtumą, baimę, nervingumą. Netgi pasakiau sau, kad verkti iš skausmo yra beviltiška.

Vėliau dirbau su tuo, kaip norėčiau ir turėčiau susidoroti su šitomis situacijomis. Taigi įsivaizdavau tas pačias situacijas, bet antrame etape darbavausi su tuo, kaip norėčiau į tas situacijas reaguoti. Kaip galėčiau negatyvius dalykus paversti pozityviais? Kaip turėčiau įveikti nesėkmes?

Daug dalykų, kuriuos įsivaizdavau, išties atsitiko. Nebuvau kietuolis. Pasireiškė tokios emocijos, kokias ir numačiau.

Man ta pragaro savaitė atnešė daugybę emocijų, ir gerų, ir blogų. Daugiausia jėgų pareikalavo paskutinė diena. Buvo me netoliese Trandumo stovyklos, žygiavę kelias dienas su sunkia technika ant pečių. Be įrangos ir kuprinių, kiekviena komanda turėjo sunkią septyniasdešimties kilogramų dėžę. Buvome spaudžiami kiek tik įmanoma. Jaučiausi prastai, buvau pavargęs tiek fiziškai, tiek psichologiškai. Ne šiaip pavargęs po vieno sunkaus darbo, o smarkiai pervargęs po keleto sunkių savaičių. Kažkuriuo dienos metu mums liepė padėti dėžę ir užšliaužti ant nedidelės kalvos. Kai tik padėjome tą velnio dėžę ant žemės, karininkai suriko: dujos, dujos, dujos! O ne, tik ne vėl. Sunkiai užsimoviau dujokaukę. Tam, kad gautume pakankamai deguonies užsimovę dujokaukę, turime kvėpuoti labai giliai. Galiausiai man pavyko ją užsimauti.

Mažiausias judesys reikalavo didžiulių pastangų. Nuropoti žemyn keliais buvo skausminga. Beveik nieko nemačiau, nes kaukės vidus rasojo. Prakitavau kaip kiaulė. Girdėjau savo kvėpavimą, mane beveik ištiko hiperventiliacija. Jaučiau smėlį tarp pirštų. Jis degino visas mažas žaizdeles ir įbrėžimus, kurių prisikaupė per savaitę. Pradėjau šlubčioti. Kojos buvo šlapios ir nusėtos žaizdomis ir pūslėmis. Ant nugaros vis dar kabėjo kuprinė. Skaudėjo pečius. Šautuvas nuolat daužėsi į kelį. Skausmas. Savaitė beveik be poilsio, maisto ar miego. Mane užliejo neviltis. Daugiau nebegaliu, pagalvojau. Daugiau nebeištversiu. Visa tai to neverta. Visa šūdina savaitė, man jau gana. Neįtikėtina, kaip lėtai žmogus gali šlubuoti. Neįtikėtina, koks pavargęs gali būti. Kūnas šaukė *ne*, mintys taip pat pradėjo sakyti *ne*. Daugiau nebegaliu. Vienas iš mus stebėjusių karininkų staiga sušuko:

– Jums pagailo savęs? – O tada tęsė kiek tylėniu, sarkastišku balsu: – Taigi, pradėjote gailėti savęs.

Ir tada suverkšlėno pamėgdžiodamas mažą vaiką, lyg būtų supratęs, kas dėjosi mano galvoje. Mane tai pakirto. Akių kampučiuose ėmė kauptis ašaros. Tyliai verkiau po dujokauke. Taip, man pagailo savęs. Nebemačiau savo rankų, tiesiog šliaužiau aukštyn. Tik truputį lėčiau. Daugiau nebepajėgiau.

Ir tada mane lyg žaibas trenkė! Laikas staiga sustojo. Keilioms sekundėms nustojau šlubčioti ir pramerčiau akis. Užplūdo adrenalinas. Mane persmelkė mintis: aš tai jau patyriau anksčiau – ir išgyvenau. Bent jau savo galvoje. Juk tam ruošiausi. Ašaros privertė susimąstyti. Juk būtent tokiose situacijose turiu pažvelgti į savo gyvenimą iš šalies! Juk galiausiai tai baigsis. Viskas turi pabaigą. Juk negalėsiu gailėtis valandas,

dienas, savaites, tikriausiai netgi metus, kad dabar pasidaviau. Skausmas yra niekis, palyginus su tuo, ką žmogaus kūnas gali iškęsti. Būtent dabar turiu galvoti apie tikslą. Svajonę būti priimtam į vieną prestižiškiausių karo mokyklų. Būtent dabar turiu įsivaizduoti, ką jausiu stovėdamas ant pakylės kartu su kitais priimtais mokytais. Pasididžiavimą! Būtent tokiu metu turiu susikontcentruoti į tikslą ir įrodyti sau pačiam ir tiems kietiems mokyklos vyrukams, kad aš įstengsiu. Kerštas! Nebijojau mirti. Bebaimis! Aš juk jau anksčiau nusprendžiau, kad nepasiduosiu, kol manęs nereikės išnešti. Pradėjau galvoti valdingai. Sakiau sau tokius sakinius:

- Aš kietuolis.
- Aš pats blogiausias.
- Aš niekada nepasiduosiu.
- Galiu išverti daugiau.
- Kiekviena praėjusi sekundė priartina mane arčiau tikslo.
- Aš įstengsiu.
- Man viskas gerai.
- Skausmas – mano antrasis vardas.

Būtent dabar turėjau per jėgą šypsotis, linksmai suraukti antakius ir mobilizuotis. Prisiverčiau nusišypsoti aprasojusioje dujokaukėje, mažame, liūdname pasaulyje, kuriame girdėjau savo kvėpavimą. Stūmiausi pirmyn, ir vėl ėmiau galvoti:

- Aš tai įveiksiu.

Pasijutau kur kas geriau.

Pakeičiau savo poziciją ir nusistatymą, ir visas procesas truko penkias minutes. O atrodė, kad prabėgo valandos. Užlipau ant kalvos. Mums leido nusiimti dujokaukes. Nusi-

sukau ir nusišluosčiau ašaras, kurių dėl prakaito, purvo ir kamufliužinių dažų tikrai niekas nepastebėjo. Tai buvo aiškus gestas man pačiam, kad esu pasiruošęs naujiems iššūkiams. Pasirengęs tęsti kovą. Kovą tikslo link. Jaučiau pasididžiavimą ir vėl buvau stiprus. Man beveik tai patiko.

– Dabar bėkite žemyn, paimkite dėžę ir sekite paskui mane.

Aš greitai nubėgau. Mudu su aspirantu Albretsenu čiupome mūsų komandos dėžę ir nužygiavome.

Pasakiau:

– Gerai, Albretsenai. Tu stiprus.

Jaučiau palengvėjimą ir džiugesį.