

Kaip gyventi be problemų

Autorinės teisės © 2007-2011 Tadas Talaikis

Visos teisės saugomos.

Jokia šios knygos dalis negali būti atgaminta be raštiško autoriaus sutikimo. Citatos galimos tik nurodant autorystę.

Kontaktai

www.kaipgyventibeproblemu.lt

info@prekybaforex.lt

Published in English by

BookSurge, LLC

www.booksurge.com

1-866-308-6235

Can be bought on Amazon.com

Dedikacija



Knyga skiriama visiems žmonėms, nemėgstantiems kvailų atsakymų į jų klausimus, saldžių paistalų apie jų gyvenimą, siekiantiems extraordinarių gabumų ir rezultatų, nepriklausomai nuo jų gyvenimo aplinkybių, ir norintiems sužinoti **tai, kuo jie gali tapti iš tiesų.**

"Ir jie žinos tiesą, ir tiesa juos išlaisvins." Jono 8:32

Turinys



Kaip gyventi be problemų.....	1
Dedikacija.....	5
Turinys.....	7
I. ĮVADINIS ŽODIS.....	10
Įvadas.....	11
Simboliai.....	16
II. PROBLEMOS PRIGIMTIS.....	17
Mano 5 problemos.....	18
Problemos prigimtis.....	19
Vienintelė problemų priežastis.....	22
Teisinga informacija.....	26
Kaip pažvelgti problemai į akis?.....	30
Ekvilibriumas.....	36
Pagrindinis Visatos tikslas.....	48
Gyvenimo iššifravimas.....	59
Normalus bendravimas.....	59
Nenormalus bendravimas.....	61
Dar specifiškesnės situacijos:.....	68
Jėgų balansavimas.....	78
III. KAIP TIKI, TAIP IR YRA.....	95
Sąmonė kaip problemų šaltinis.....	96
Nuomonė tampa tikėjimu.....	105
Kaip tiki, taip ir yra.....	109
Stebima priklauso nuo stebėtojo.....	122

Žodžiai diktuoja gyvenimą.....130

IV. NUO ŽODŽIŲ IKI PATIRTIES.....134

Kančios anatomija.....135
Smurto anatomija.....140
Kaip atsikratyti nerimo.....146
Kaip nugalėti baime.....151
Teisumas.....154
Savivertė ir pasitikėjimas savimi.....158
Gailestis ir pagalba.....162
Stresas.....164
Išgyvenimo lentelė.....165

V. ŽMOGAUS SUGEBĖJIMAI IR GALIA.....174

Nuo bendravimo iki sugebėjimų.....175
Sugebėjimų genėzė.....181
Atsakomybės anatomija.....188
Praeities galia.....196
Konfliktai.....198
Priežastingumas.....206
Kaip tapti galingu.....211
Kodėl žmonės meluoja.....218

VI. GALIA IR JOS VERTĖ.....222

Bendravimas - mainai.....223
Kodėl nesiseka.....229
Turtas ir sąmonės orientacija.....233
Dauginimas bendravimu.....236
Nuoseklumas.....240

VII. BAIGIAMASIS ŽODIS.....242

Tai ar įmanoma gyventi be problemų?.....243
Apie autorių.....244
Man svarbi jūsų nuomonė!.....245
Mano 5 problemos ir tikslai.....246
Iškilo klausimų?.....247

<u>VIII. ROLES AND GAMES.....</u>	<u>249</u>
<u>IX. BIBLIOGRAFIJA.....</u>	<u>253</u>
<u>X. RODYKLĖ.....</u>	<u>256</u>

I. Įvadinis žodis

Įvadas



Tai pati svarbiausia knyga, kurią tu tik gali perskaityti savo gyvenime! Ši knyga tai glaustai ir aiškiai, visiems suprantam kalba išdėstytas septynerių metų autoriaus darbo rezultatas.

Joje išdėstyti principai padėjo šimtams žmonių visame pasaulyje išspręsti įvairiausias jų problemas.

Knyga buvo parašyta prieš septynerius metus, ir ją pavyko gauti tik keliems išrinktiesiems, kurie po to visiškai pakeitė savo gyvenimus.

Pats pirmas klausimas, kurio sulaukiu, tai kodėl parašiau šią knygą. Ir priežastys yra kelios.

Visų pirma, knyga buvo parašyta man pačiam nelengvu metu, žlugus mano verslui, gyvenant griūvančiame name toli provincijoje, neturint nei antros pusės nei pinigų normaliam valgiui. Buvau jau senokai metęs mokyklą, ir darbas kitiems man nebuvo prie širdies.

Mėgau bendrauti su kitais žmonėmis, ir tirti įvairius mūsų poelgių motyvus bei mūsų gyvenimo situacijų priežastis. Po ilgų apmąstymų, stebėjimų, darbo su žmonėmis parašiau universalią instrukciją sau ir kitiems kaip išspręsti įvairiausias gyvenimo problemas.

Bėgant metams, ji žinoma buvo papildoma, o be to ji nebuvo ir sausa teorija, kadangi į mane kreipdavosi žmonės, kuriems pateikdavau tas žinias, kuriomis vadovaudamiesi jie galėdavo pakeisti savo gyvenimus.

Aš pats vadovaudamasis joje išdėstytais principais per porą metų aš kardinaliai pakeičiau savo gyvenimą - vėl pradėjau verslą, įgijau daug sugebėjimų, įsigijau savą būstą šalies sostinėje ir susiradau savo žmoną.

Trunkant visame šiam reikalui, neliesta knyga tūnojo kažkuriame mano stalčiuje.

Galų gale, šių metų pradžioje man kilo mintis, o kas liks po manęs, po visos mano veiklos kitiems? Jeigu aš šiandien mirčiau, aš nusineščiau visas savo idėjas, kad ir kokios jos būtų vertingos su savimi. Taigi aš nusistačiau tikslą pagaliau išleisti savo ilgai brandintą knygą ir pasidalinti su pasauliu tuo kaip gyventi be problemų netgi jei esi šiukšlyne, ir kaip iš to šiukšlyno pakilti į naują gyvenimą.

Žinoma, iki to buvo daugybė smulkių minčių, o gal jau laikas ją išleisti. Buvo ir daugybė kitų žmonių įkalbinėjimų. Bet arba trūko noro, arba trūko laiko. Buvo ir netiesioginių paskatinimų paskubėti, tokie kaip kad sekantys įvykiai.

Pavyzdžiui, neseniai lankydamiesi kine, atsitiktinai sutikome vieną dešimt metų nematytą žmogų, kuris kaip ir prieš dešimt metų kalbėjo vis tuos pačius dalykus, kartojo vieną ir tą patį, didžiausias jo pasiekimas buvo pakeistas darbas (dabar jis ruošėsi dirbti kažkokioje gamykloje). Pagalvojau „būtum paklausęs manęs tada, gal dabar būtum pasiekęs netgi daugiau už mane“.

Arba vieną dieną po kelerių metų pertraukos parašė senas mano susirašinėjimų draugas ir pasakė „žinai, aš jau radau atsakymą į savo ieškojimus“. „Na?“, sakau. Jis sako, „štai - „The Secret“. „Jėzau“, sakau, „tai ar nematai, kad tai, kas ten parašyta yra vienas ir tas pats, ką aš tau sakiau prieš dvejus metus?“

Ir tada dar jo paklausiau „ir ką tau atnešė tavo ilgi ieškojimai, ir ar žinai, kad tai, ką tu sakaisi suradęs tau nieko neduos? Prisimeni, kai aš tau pasakiau atsakymą į visus tavo klausimus, tu tuo nepatikėjai, ir vis vien toliau

ieškojai, ir štai praėjo dveji metai, ir ko tu pasiekei? Pasiekei to, kad suradai tai, ko niekad, kaip aš tada sakiau, nebuvai net pametęs.“

Mums visiems postsovietinėje erdvėje buvo sunku kažko pasiekti sėdint kažkur kaime, be telefono linijų, be ryšio su pasauliu, turint tik centus, kurių neužteko susimokėti už šildymą.

Tik vieni iš mūsų pasiekė daugiau už kitus, kiti - ne. Kur atsakymas? Ir atsakymas tikrai ne mūsų gyvenimo aplinkybėse.

Stebėtina kaip pilni sveikatos žmonės nemato galimybių geriau gyventi, o per tą laiką, kai aš gulėjau reanimacijos palatoje, sugebėjau padaryti daugiau nei kitas per dešimt savo gyvenimo metų.

Kur paslaptis? Vienintelis skirtumas – tai žinojimas kaip tai padaryti. Tau tereikia gerai šaudančių ginklų – paslapčių kaip greitai suvesti visas savo problemas į nieką.

Trečia priežastis ta, kad aš pats savo gyvenime skaičiau šimtus self help ir self development knygų, kurių dauguma, įskaitant net garsiausių autorių, realiai buvo nieko vertos.

Vienos jų kalbėjo apie tai ką daryti, o jeigu kildavo klausimas, „o jeigu aš tingiu tai daryti“, tiesiog atsakydavo „na, kai kurie žmonės yra tiesiog tinginiai, ir jei jie neturi noro kažko pasiekti, tai ir nepasieks“. Argi tokie abstraktūs, nieko nepaaiškinantys atsakymai rodo autorių išmanymą apie esminę pasaulio ir žmogaus, kaip to pasaulio dalies, sandarą?

Nė viena knyga neišspręsdavo esminių dviejų klausimų - „iš kur absoliučiai viskas kyla žmogaus gyvenime, įskaitant tinginystę, nerimą, baimę, pyktį, terorą, karus?“ ir „kaip *be prievartos*, neprisiverčiant, o natūraliu keliu pakeisti savo gyvenimą?“

Knygos atsakydavo į vienus klausimus, visiškai neįvertindamos kitų šio pasaulio gyvenimo dalių.

Tokie atsakymai kaip „na, tiesiog taip yra“, „kai kurių žmonių nepakeisi“ manęs visiškai netenkino. Ir tokie nurodymai kaip „motyvuokite save“, „prisiverskite tai daryti“ - taip pat. Gerai, motyvuokite save, bet kaip tai padaryti, jeigu aš nesuvokiu kas tai yra, kur yra bet kokios motyvacijos šaltinis?

Ir nežinant šioje knygoje išdėstytų principų, skaitydami tokias saldžias knygas kaip „ugdyti“ savo „svarbią“ sielą vištienos sultinuku, jūs tik padarysite sau dar blogiau - tiesiog pasiliksime prie to, ką turite, ir niekad gyvenime nesužinosite kuo galėjote tapti iš tiesų.

Negi kažkada nebuvo pasakyta „tiesa tave išlaisvins“? Tai ar perskaitę dešimtis self help knygų, sužinojote visą tiesą? Jei ne, ši knyga kaip tik jums. Ir jeigu joje neradai atsakymo į savo problemą, tiesiog parašyk man, ir aš parodysiu tau tą puslapį, kuriame yra atsakymas.

Perskaitę šią knygą jūs kur kas lengviau galėsite spręsti įvairias jūsų gyvenime iškylančias problemas tiek karjeroje, tiek santykiuose, tiek ir visose kitose gyvenimo srityse, kadangi žinosite tiesą.

Knyga atskleidžia kelis paprastus dėsnius, pagal kuriuos veikia mūsų pasaulis. Nežinokite jų ir turėsite problemų. Perskaitykite knygą, ir žinosite kaip jūs atėjote link to, ką turite ar matote aplink save.

Taip, tai tik keli paprasti dėsniai, tačiau jų visuma mums atrodo sudėtinga. Iššifruokite savo gyvenimą į šias paprastas sudedamąsias dalis, ir pamatykite, kad gyvenimas yra paprastesnis ir lengvesnis nei iki tol manėte... net jei esate gyvenimo šiukšlyne.

Kad ir kiek jūs būtumėte skaitę knygų ar klausęsi paskaitų, čia rasite tai, kas pakeis jūsų gyvenimą *šiandien pat* ir visiems laikams.

Savo akimis pamatysime kaip skaitant ją, keičiasi jūsų gyvenimas.

Tai tiesiog pati svarbiausia knyga, kurią tik galite perskaityti savo gyvenime.

Perskaitykite ją ir pakeiskite savo gyvenimą.

Tadas Talaikis, 2007 m. gegužės 13 d.

Simboliai



Šiuo simboliu žymimi pavyzdžiai iš realaus gyvenimo. Tikri vardai, kai kurios įvykių detalės, saugant privatumą, gali būti pakeistos.



Šiuo simboliu žymimos taisyklės ar formulės.

II. Problemos prigimtis

Mano 5 problemos



Prieš pradėdami skaityti šią knygą, būtinai surašykite 5 savo problemas nuo didžiausios iki mažiausios:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Taip pat surašykite 3 tikslus, kurių norite pasiekti šiais metais:

1. _____
2. _____
3. _____

Problemos prigimtis



Problema galime apibrėžti kaip kliūtį ar sunkumą kelyje į nustatytą ar nusistatytą tikslą.

Kadangi upė, tekėdama link savo tikslo – jūros, į sutiktas kliūtis reaguoja natūraliai, *ne* kaip į sunkumus, tiesiog taip jau yra, tai išliekančią problemą galime apibrėžti ir kaip bet koki nukrypimą nuo pusiausvyros būsenos.

Pusiausvyra – tai ramybės, darnos būseną. Kai žmogus laimingas, jis – pusiausvyroje, jo pernelyg netrikdo įvairios problemos. Jei jos ir pasitaiko, tai išsprendžiamos lengvai, žaismingai, vien į jas pažvelgus.

Upė, susidūrusi su užtvanka, natūraliai sukelia didelį triukšmą, tačiau anksčiau ar vėliau vis vien pasiekia savo tikslą.

Ar upė pergyvena dėl to, kad atsitrenkė į užtvanką? Turbūt ne, toks biznesis. Ar upė pergyvena dėl to, kad kilo toks natūralus triukšmas? Turbūt ne, nes toks biznesis. Upė tiesiog teka, o voveraitės žiemai renka riešutus.

Tokia natūrali pasaulio tvarka.



Problema yra nukrypimas nuo pusiausvyros būsenos.

Pusiausvyros būseną koku nors atskiru laiko momentu dažnai nėra įmanoma, todėl laikome, kad problemos yra natūralios pasaulio tvarkos dalis.

Arba kitais žodžiais, problemos atsiranda tada, kai prieštarauji natūraliems visatos dėsniams. Ir patys šie atsirandantys ar sukuriami prieštaravimai taip pat yra natūralūs, taip kaip natūralus yra mūsų turimas protas – šių prieštaravimų šaltinis.

Problemos nėra baubas – tai natūrali pasaulio tvarka. Turėdami savo protą mes taip pat susikuriame įvairiausias problemas, ir tai yra natūrali pasaulio tvarka.



Pavyzdžiui, žmonija pagalvojo, o kodėl mums būtina mirti nuo kare sulaužytos kojos, ir paprieštaravo šiai natūraliai tvarkai sukurdamas chirurgiją. Tačiau bet ko sukūrimas taip pat yra problema, todėl chirurgija – tai tik dar viena sritis, kurioje būtina kelti uždavinius ir juos spręsti.

Apibendrinant, pasaulis – tai kratinys, siekiantis pusiausvyros, o žmogaus protas – problemų šaltinis, siekiantis suardyti šią pusiausvyrą, tačiau *tuo pat metu* besistengiantis ją pasiekti.

Kiekvienas žmonijos išradimas yra problema, reikalaujanti įvairių sprendimų, pastangų ir dar daugiau problemų, tačiau tuo pat metu kiekvienu išradimu žmogus siekia aukštesnės kokybės pusiausvyros.

Ir analogiškai, kiekviena mūsų mintis, sugeneruota mūsų proto, yra problema, reikalaujanti pastangų, emocijų ir dar daugiau problemų, tačiau tuo pat metu mūsų visų protai – galingiausi kvantiniai kompiuteriai šioje žemėje siekia tobulesnės pusiausvyros.

Pusiausvyra niekada nepasiekžiama, kadangi atsiradus tam tikrai ramybei, protas iš karto sugeneruoja naują tikslą, kuris reikalauja naujų su juo susijusių problemų sprendinių.

Taip mes suprantame, kad protas neatsirado atsitiktinai, o tik dėl tos pačios vienos problemos sprendinio – pasiekti dar tobulesnės pusiausvyros. Karai ir tie nėra atsitiktiniai, jų giluminė priežastis ne ta, kad kažkas kažką nužudė, ar kažkam prirėkė naftos, ir dėl to kilo konfliktas, bet dėl *bandymo* pasiekti pusiausvyrą.

Vienintelė problemų priežastis



Jeigu mūsų pavyzdyje užtvanką upei vadiname problema, tai bet kokia problema yra tiesiog nukrypimas nuo tiesaus kelio. Jeigu upė tekėtų tiesiai, galima būtų sakyti, kad ji neturi problemų, nes nesutinka jokios kliūtis ar *pasipriešinimo*.

Tiesus kelias -tai tiesė, arba žodžiuose tai – tiesa, bet koks nukrypimas nuo tiesės – iškraipymas, tiesios linijos priešingybė – melas (iškraipyta informacija, išsisukinėjimas).



Bet kokia problema egzistuoja tik dėl informacijos trūkumo arba neteisingos (pameluotos) informacijos.



Tarkime, kad ir kiek būtume įsitikinę, jog norint kažko pasiekti reikia sunkaus darbo, tačiau kad ir kiek bedirbtume, kitas uždirbs dar daugiau už mus. Nes čia egzistuoja mažytis iškraipymas, klaidingas stereotipas. Juk ne pastangos, o *protingos pastangos* uždirba daugiau.

Galime kiek norime kasti paprastus griovius, bet turtingais netapsime, nes kiekvieno žmogaus laiko ir

pastangų ištekliai yra *riboti*. Norėdamas *greitai* tapti turtingas kasdamas griovius, turi suorganizuoti vergų armiją.

Arba gali nueiti pas karalių, paprašyti dešimties tūkstančių dukatų, nusipirkti laivą ir keliauti grobti naujosios žemės iš „barbarų“. Arba sėdėti ant naftos vamzdžio kur nors Rusijoje ir per porą metų iš Žemės pavogti milijonus metų jos formuotą juodąjį auksą.

Norėdamas *etiškai* tapti turtingas turi tiems, kurie nori kasti griovius mokėti už šią paslaugą.

Arba mylėdamas griovių kasimą turi pakelti savo kvalifikaciją (griovių kasimo *problemų žinojimą*), jog pakeltum vertę už tą pačią laiką ir pastangų kainą, kad uždirbtum daugiau, bet vis tiek dirbtum mylimą darbą.

Nelaimingą ir laimingą, sėkmės ar nesėkmės žmogų skiria tik *informuotumas*, informacija apie jo dalyką. Laimingesnis žmogus žino kaip lengvai išspręsti problemą, o dar tiksliau – žino KAS yra problema, ir todėl nesijaudina, kai jos atsiranda. Laimingas žmogus nesibaido problemų, tiesiog turi jų balansą – nei per daug, nei per mažai.

Nelaimingas žmogus – ne dėl likimo, žvaigždžių, dievų ar kito panašaus melo, o dėl savo nesugebėjimo žvelgti, dėl kurio atsiranda *sugebėjimas nežinoti*.

Pirmas dalykas, kurį mums derėtų žinoti:



Tam, kad problema egzistuotu ir tokiu būdu neduotų ramybės, joje privalo būti kažkokios nežinomos dalys arba pati problema yra visiškai nežinoma (nesuvokta) arba kažkurios problemos dalys yra melagingai suvoktos arba yra melas apie pačią problemą (problema neegzistuoja ar informacija apie ją yra iškreipta).

Trumpiau:



Tam, kad problema egzistuotų, joje turi būti melas.



Tarkime, žmogui su jo žmona ar vyru kyla konfliktas dėl vieno jo ar jos pasisakymo. Konfliktas išsirutulioja į kelių dienų nekalbadienius. O po visko išaiškėja, kad jie

A. vienas kitą ne taip suprato, arba

B. ne taip pasakė, kaip norėjo pasakyti.



Kitas pavyzdys. Žmogui egzistuoja pastovios neištikimybės problema. Apie kiekvieną problemą reikia svarstyti taip: *tam, kad problema egzistuotų, joje turi būti kažkoks melas.*

Taigi pastovios neištikimybės problema yra dėl kažkoko melo, tarkime, neištikimas žmogus tiesiog meluoja sau ar partneriui, kad jis jam rūpi, o iš tiesų jis yra tiesiog atsarginis variantas.

Problemas sukelia tik nežinojimas, melas sau, kitų žmonių melas ir klaidingi įsitikinimai, nuomonės ir prietarai, taip pat atsiradę dėl nežinojimo, informacijos trūkumo ar jos iškreiptumo.

Kai tu daug žinai, tai praktiškai negali pasakyti sau, kad yra neįmanoma išspręsti kažkokią savo ar kito problemą.

Iš esmės, melas – tai ta pati užtvanka, trukdanti upei tekėti savo laiminga vaga, o voveraitei rinkti riešutus

žiemai. Ir vienintelis dalykas, trukdantis mums pasiekti savo tikslus, turėti gerą gyvenimą – tai melas.



Vienai garsiai aktoarei vaikystėje kažkas pamelavo, kad ji negraži, ir dėl to ji visą gyvenimą save graužė. Nors praėjo daug metų ir ją išrinko gražiausia planetos moterimi. Kas sukėlė problemą, kurios net nebuvo? Kažkieno melas.

Ypač vaikystėje jautriam žmogui užtenka vienos vienintelės netaktiškos pastabos, kad jis tą pastabą paskui prisimintų ir gydytųsi visą savo gyvenimą, ir to priežastis *kodėl tai egzistuoja* – pastaba yra melaginga arba buvo teisinga tik tuo momentu, kažkada praeityje, bet ne šiandien ir ne čia.

Teisinga informacija



Jeigu sunku pasiekti tikslus, t.y., problemas egzistuoja tik dėl iškreiptos informacijos, sekantis logiškas žingsnis – gauti teisingą informaciją.

Egzistuoja vieni vienintelis būdas išspręsti problemas – tai gauti *teisingą informaciją*, o



Vienintelis būdas sužinoti – bendravimas.

Apskritai visi žmogaus veiksmai, turintys priežastį ir pasekmę yra bendravimas.

Galvojimas yra bendravimas su savimi, kalbėjimas ir klausymasis yra bendravimas su kitu ar kitais, skaitymas yra bendravimas su tekstu, telepatija yra bendravimas neverbaliniais kanalais, seksas yra lytinis bendravimas, automobilio taisymas yra bendravimas su mašina ir t.t. ir t.t.

Egzistuoja tik vienas būdas *išsiaiškinti melą* ir tuo pačiu neutralizuoti problemą – gauti daugiau informacijos per bendravimą.

Tarkime, jeigu jūs bendraujate su draugais, gaunate įvairių patarimų, bet tai problemas neišsprendžia, vadinasi problemoje egzistuoja dar kažkoks melas arba draugai tiesiog jums meluoja. Na, gal ir nemeluoja,

tiesiog jie nežino pakankamai arba žino tik iškreiptą informaciją.



Prieš porą metų man reikėjo surinkti labai paprastą stalą iš 10 dalių, nieko nesupratau schemose ir spjoviau į viską, stipriai susinervinęs. Prieš porą dienų nutariau to išmokti, jau kiek ilgėliau pažiūrėjau į schemas, ir be didesnių problemų surinkau tris žymiai sudėtingesnius baldus iš 55 dalių. Taip mano sąskaitoje atsirado dar vienas sugebėjimas.



Niekad nesimokiau programavimo, tačiau kažkada prieš kelerius metus kilo mintis atlikti vienos programos modifikaciją. Visą dieną knaisiojau programos kode, žiūrėjau ką atlieka vienas arba kitas mano veiksmas, kol galų gale perpratau kaip tai veikia. Nuo to laiko galiu atlikti nesudėtingas programas., o ši paprasta programėlė po kelėto mėnesių netiesiogiai man atnešė keliasdešimt tūkstančių dolerių pelno.

Panašiai ir su bet kuo kitu gyvenime. Jeigu mašinoje išsikrovė akumuliatorius, veži ją pas išmanantį meistrą, arba pats prie jos *prisilieti* (bendravimo veiksmas), išimi seną ir įdedi naują akumuliatorių.

Žmonės sugeba metus ir dešimtmečius kalbėti apie savo planus, apie savo naujas idėjas, tačiau nė pirštu prie jų neprisiliesti, ir tokiu būdu nieko nepasiekti.

Jeigu nori sugebėjimų, pasiekimų ir apskritai rezultatų, iš pradžių prisiliesk, pažiūrėk, apčiupinėk, pradėk bendrauti.

Tokia yra natūrali pasaulio tvarka, ir tai yra užprogramuota kiekviename iš mūsų. Pradėdami savo gyvenimą vaikais, sutikė kokį nors naują daiktą, mes jį iš pradžių apžiūrime, tada apčiupinėjame, tada pamaigome, tada pajudinam aukštyn žemyn, pamėtome, kol galų pažįstame jį ir jo elgesį pilnai.

Jei esi kvailas – skaitai genijų parašytas knygas arba eini į mokyklą. Jei esi neturtingas, skaitai viską apie pažangias vadybos technologijas ir verslo darymą.

Mokaisi realiai, veiksmuose, o ne savo svajonėse ir mintyse. Jeigu sugebėjai trinti suolą mokykloje ir išmokti tokius faktus kaip kad kurioje skylėje yra Antarktida ir su kuo ten ruoniai valgo koldūnus, tai turbūt sugebėtum nebeaimanuoti, o tiesiog pasimokyti to, ko reikia.



Bet kokia problema išnyksta, kai gaunama pakankamai teisingos informacijos.

Informacija yra tikslūs ir konkretūs faktai – vietas, formas, spalvos, veikiantieji asmenys, padaryti veiksmai, laikas ir pan.

Nežinojimas ➡ problema ➡ išmokimas ➡ tikslo pasiekimas.

Tikra informacija, išspręsianti tavo problemas, nėra tai ką pasakė kaimynas, žmona ar pikta uošvė. Visi jie gali reikšti tokius pat klaidingas kaip tavo paties nuomones ir įsitikinimus.



Pavyzdžiui, jei nori mesti rūkyti, tai eini ir klausai pas konkrečiai metusį rūkyti žmogų,

kaip jis tiksliai tai padarė, o neini pas rūkantį guostis, o įkandin dar iš jo gauti „taigi kam mesti rūkyti, negi nori mirti sveikas?“



Pavyzdžiui, Hitleris su Stalinu pasirašė aktą apie Europos padalijimą, tuo pasižadėdami neužpulti vieni kitų. Stalinas tuo šventai tikėjo, siaubingai susinervino, kai Hitleris užpuolė Sovietų Sąjungą, ir per pirmus metus dėl nepasiruošimo be reikalo žuvo milijonai žmonių. Nors Stalinas žvalgybininkų buvo įspėtas apie užpuolimą, klaidingas tikėjimas, numanymas apie faktus, sukėlė nemažai problemų..

Tikra informacija taip pat nėra hipotezės, prielaidos, manymai, numanymai, spėjimai ar būrimai iš kavos tirščių. Tai tiesiog *tikslī informacija*, tikslūs faktai.

Mūsų jauna voveraitė gi neina pas bebrus klausti kur jie padėjo jos riešutus, ji šokinėja sau medžiuose, uostinėjasi kol juos suranda. Arba pasiklausia kitų, geriau žinančių voveraičių.

Tikra informacija yra *kas*, *kur* ir *kada*, kokios spalvos ir formos, štai kas yra tikra informacija. Faktai išspręstavo tavo gyvenimo problemas. O dar kitais kažkada pasakytais žodžiais – „tiesa tave išlaisvins“.

Ir visa tai reiškia:



Pats žmogus yra savo paties priešas ir draugas.

Kaip pažvelgti problemai į akis?



Vieną vakarą pažįstama man pasakė: „skauda galvą“. Sakau, „užsimerk“. Tada mezgasi štai toks dialogas: „Į ką panašus skausmas?“ – „Į kamuolį.“, „Kokio dydžio kamuolys?“ – „Kaip teniso.“, „O kokia temperatūra?“ – „Kambario.“, „O kokio dabar dydžio skausmas?“, „Kaip žirnio.“, „O kokia spalva?“, „Pilka.“, „O dabar kokio dydžio galvos skausmas?“ – „Žinai, tu man atleisk, bet skausmas išnyko.“

Štai taip, paprasčiausias klausinėjimas apie problemas savybes gali išspręsti problemą.

Tarkime, jeigu pas tave ateina susinervinęs žmogus, tu jo tiesiog paklausi „kas atsitiko?“ (klausi, kad gautum informaciją apie konkrečius įvykius, faktus, vietas ir t.t.)

Jis atsako „ai, geriau neklausk“. Tu „na, man įdomu žinoti“ (tu darai jį priežastimi). Jis tampa didesne priežastimi problemos atžvilgiu, todėl išsipasakoja ir jam kažkiek palengvėja. Išsiaiškinkite disbalanso priežastis, ir palengvės visam laikui.

Ką reiškia pažvelgti į problemą? Pažvelgti į problemą – tai nustatyti *kaip ji atrodo*, nustatyti problemos faktus.

Kaip žiūrint į medį, sakoma, kad jis žalias, neįtikėtina, kad galima lygiai taip pat pažvelgti į savo problemą.

Visas skirtumas tas, kad pirmu atveju žmogus žvelgia kūno akimis, o antruoju – vidinėmis į smegenyse susiformavusį (sąmonės suprojektuotą) vaizdą.

Ir nesvarbu apie kokias problemas mes šnekame: visas paklūsta tiems patiems fizikos dėsniams.

Pagrindinis klausimas, pastatantis žmogų į priešastį problemos atžvilgiu ir padedantis gauti teisingą informaciją apie problemą yra:



Kaip man tai atrodo?



Vieną moteriškę kankino radikulitas. Klausiu, „Na, į ką panašus šis skausmas?“ Atsakė, „į barščius“. Na, po minutės, susižavėjimo kupinomis akimis, sako man: „praėjo“.

Labai dažnai visus atsakymus į savo klausimus žino pats žmogus, kai jis ateina su savo problema, tereikia jo paklausti, „o kaip tau tai atrodo, kai tu bandysi ją spręsti?“ Ir jis dažniausiai pasako visus atsakymus į savo klausimus.

Štai taip: paprastas pokalbis ir bet kokie klausimai, kurie padeda pažvelgti į problemą.

Analogiškai su bet kuo.

Kažkas nesiseka? Pažvelk į tai ATIDŽIAU. Nebekeli statistikų? Pažvelk į tai iš esmės.

Amžinai beprasmiškai konfliktuoji? Apžiūrėk tai, surask priešastis savo sąmonėje, savo situacijos suvokime.

Paklausk savęs, „Kaip aš suvokiu situaciją“, ir atidžiai pagalvok galbūt kažkoks tavo tikėjimas nėra toks jau teisingas kaip tau iki šiol atrodė?



Aš paklausiu žmogaus, „Kaip tau atrodo tavo depresija?“ Tas atsako, „labai blogai“. Toks atsakymas nėra teisingas, nes tai nėra problemos savybė, o tik *paviršutiniškas įvertinimas*.

Tam, kad susidorotume su problema, mums reikia būtent tos problemos savybių, iš tiesų atidaus žvilgsnio, kaip antai: spalva, svoris, temperatūra, forma, o ne atmetinio įvertinimo. Todėl aš pasitaisau ir klausiu kitaip: „Gerai, o koks tavo depresijos blogumo laipsnis?“

Iki šio momento žmogus tik kentėjo ir kentėjo tik todėl, kad nežiūrėjo į problemos vidaus savybes, apibūdinimus, dydžius ir parametrus, jis tik kartojo seniai išminktą nuomonę „man blogai“. Jis kryptingai kūrė savo problemą, rūpestingai ją augino savo kartojimu žodžiais ir prote, „man blogai“, „man blogai“ ir „man visiškai blogai“.

Kai kurie žmonės sako „kam gilintis?“ Taip sakoma, nes iš tiesų kartais nesigilinant, užglaitant galima išvengti daugelio konfliktų, tačiau norint tiesos gilinimasis būtinas. Kam ta tiesa? Dėl tos pačios laisvės.



Pavyzdžiui, kiek kartų įvairiose šalyse buvo atliekamas toks socialinis eksperimentas – gatvėje guli žmogus, pro šalį eina žmonės ir nekreipia dėmesio, nes jie visi pasigavę nesigilavimo virusą.

O kiek tokių realių atvejų?

Tokiu būdu jie *lengvai atsikrato* problemos, nesiimdami atsakomybės jie nepatiria ir kančios, bet ar po to jie vis dar gali vadintis žmonėmis?

Žmogus visą gyvenimą eina paviršutiniškai matydamas tik savo asmenybės savybių pasekmes, bei kalbėdamas apie tų pasekmių savybes, nemandydamas pažvelgti kas sukelia visas jo gyvenimo problemas. Ir staiga jo paklausia, „O.K., žmogau, tau blogai, bet ar tikrai tau jau taip blogai?“

Žmogaus žvilgsnis iš karto nukreipiamas į pačią problemą, sąmonė pagaliau tampa gyvenimo be šios problemos priežastimi, ir jis dabar yra mažiau užsikrėtęs minties virusais nei anksčiau.

Problema dingsta todėl, kad žmogus supranta su kuo turi reikalą, nebelieka melo problemoje, išsiaiškinama tiksli informacija, tiksli situacija, tikslus įvykis, tikslus laikas, tiksli vieta.

Pavyzdžiui, jeigu žmogui norisi susirasti sau draugę, jis turi įsivaizduoti kur tai bus, kaip tai bus, ir kaip jis elgsis, kai tai atsitiks.

Problemas mums kelia TIK tai, kas nežinoma.

Tai, ką mes žinome, mums jokių problemų nekelia. Mes galime pažinoti karą ir tai nekels mums problemų nes mes žinosime kaip elgtis karo metu – eiti duoti į dantis priešui arba bėgti kuo toliau.

Tik nežinomybė arba melas arba netikslumai yra mūsų vargas, ir kai tik nežinomybė identifikuojama, ji tampa nebe nežinomybe. Kai tik nežinomybė tampa žinomybe, problema išnyksta.

Problema ➡ Žvilgsnis į problemą (KAIP) ➡ Informacija surinkta ➡ Problema neegzistuoja.

Kiekvieną kartą kelyje į tikslą susiduriame su daugybe problemų, per kurias galime keliauti su klausimu *kaip*.

Kaip aš galėčiau tai išspręsti? Ką aš galėčiau dėl to padaryti? Kaip aš priėjau prie to, ką turiu? Kaip tai daro kiti?



Vienintelis būdas informacijai gauti yra klausimų pateikimas. Klausimų pateikimui galima prilyginti žiūrėjimą, stebėjimą, prisilietimą.

Laimingą žmogų nuo nelaimingo skiria šis paprastas dalykas. Laimingas žmogus yra smalsus žmogus, jis domisi ir klausinėja, noriai ieško ir priiminėja *naują informaciją*.

Kodėl vaikas auga ir vystosi? Dėl to, kad jis kasdien sužino naujos informacijos, sprendžia išylančias savo gyvenimo problemas.

Tačiau suaugusysis, pamiršęs šią natūralią pasaulio tvarką, kažkada sustoja, ir mano, jog jis jau turi visą įmanomą informaciją, pavyzdžiui, atranda tikėjimą, kuris nesikeičia metų metus iki pat mirties.

Vėlgi, kalbos apie karmas ir Saturno įtaką beždžionės planetai – NE informacija, o tiesiog būdas pragyventi iš mūsų save pateisinančių ieškojimų, pasinaudoti mūsų nežinojimu ar saldžiu ir bereikšmiu noru nežinoti.

Nelaimingas žmogus yra apatiškas žmogus, jam niekas nerūpi, jis nesidomi, jis neklausinėja, jis bukai vykdo savo išminktą užduotį, jis paneiginėja ir yra priešiškas arba abejingas bet kokiai naujai informacijai, ir šventai laikosi įsikibęs savo „labai svarbių“ tikėjimų.

Viso to priežastis? Klaidingi tėvų, išsilavinimo sistemos įskiepyti įsitikinimai, paklusnumas susiformavusiai, tačiau jau pasenusiai stereotipinei „išminčiai“.

Kartais reikia truputį pasipriešinti išorinei ar vidinei sistemai, kad į tavo gyvenimą ateitų progresas.

Laimingas žmogus, domėdamasis daugeliu dalykų, būdamas kur kas geriau informuotas apie malonumą,

nebesistengia pritraukti kitų dėmesio, nes dėl to jam visiškai nebereikia stengtis.

Tai universalūs dėsniai, pagal kuriuos veikia visata. Aukščiau esančią mintį galima perfrazuoti į:

Turtingas žmogus, domėdamasis daugeliu dalykų, būdamas kur kas geriau informuotas apie verslą, nebesistengia pritraukti kitų pinigų, kad tie kiti jam kažką duotų, nes to jam visiškai nereikia. Tiksliau, reikia, bet tam, kad būtų turtingas, jam nebereikia stengtis. Jis ėmėsi iniciatyvos pasistengti anksčiau. Jis yra savaiminė vertybė, pas kurią pinigai ateina *neprašyti*.

Ekvilibrumas



Žinome, kad vienintelis būdas informacijai gauti – tai bendravimas arba žvelgimas į problemą.

Gyvenimas iš esmės – tai *vien bendravimas*, ir egzistuoja tik dvi pagrindinės bendravimo rūšys – teiginys (stūma, priežastis) arba klausimas (trauka, pasekmė).

Kai mūsų vargšė voveraitė rėkia ant bebrų, kad jie atneštų jos riešutus – ji kuria savo erdvę, stumia savo valią, teigia savo nuomonę ir įsitikinimus. Kai ji jų klausia kelio link upės, prie kurios auga stipriai su kirminais kovojantis medis, ji sukelia trauką, sutinka su bebrų žaidimo erdve ir nuomonėmis.

Negalima visiškai atskirti traukos nuo stūmos, nes kiekvienas veiksmas turi abu komponentus kaip ir garsusis gyvenimo ratas, tačiau vieni veiksmai yra labiau stūma, kiti – labiau trauka.

Pavyzdžiui, vien klausdamas aš esu tam tikra stūma, tačiau klausimu sukeliu ir trauką, nes greičiausiai esu pasiruošęs išgirsti atsakymą į savo klausimą.

Nieko čia nuostabaus, tai gryniausia fizika. Fizikoje jau seniai žinoma, jog visa masė yra tiesiog krūvis, kitaip sakant viskas yra elektra, ir santykiai tarp tos elektros krūvių – trauka ir stūma.

Šia prasme pasaulis yra paprastas. Kai matome, kad jis yra sudėtingas, tereikia visumą išskaidyti į paprastas

sudedamąsias dalis – santykius tarp stūmos ir traukos priežasties, ir pasekmės.

Tam, kad kažkokį dalyką, įskaitant ir žmogų, išgyventų, jis privalo būti balanse. Kritinė Urano masė - ir branduolinis sprogimas, per stipri elektros srovė - ir sudega laidininkas, per didelis kalio kiekis kraujyje - ir sustoja širdis. Sąrašą galima tęsti iki begalybės.

Visata siekia ekvilibriumo, ir mūsų smegenys padeda mums siekti to paties ekvilibriumo. Natūrali pasaulio tvarka: žmogus mato prieš save kokią nors problemą, sukelia trauką (sužino viską apie tą problemą), tada atsiranda stūma – pastangos link tos problemos išsprendimo, ir pasiekus kritinę masę jis „pritraukia“ kažkokį atlygį. Dalykai subalansuojami.

Visa tai vyksta natūraliai, nemąstant apie tai, jog tam reikia pastangų. Juk argi vaikas susimąsto, kad jam reikia pastangų vaikščioti, ar medis susimąsto, kad jam reikia pastangų augti? Žinoma, kad atsiradus sunkumui kažkurioje grandyje, jis priklauso nuo kažko kito, nei natūralus veiklos ciklas. Kažkur atsiranda kreivė, iškraipymai, kurie ir sukelia taip vadinamą sunkumą, kliūtį kelyje link tikslo.

Voveraitės, bebrų ir medžių, ir visų mūsų viltis tame, kad jeigu mes atliekame stūmą, kažkokiais keliais mes gausime ir trauką, o jeigu atliekame trauką, kažkokiais keliais gausime ir stūmą.

Problemas gauname tada, kai priešinamės šiems natūraliems energijos srautams.



Gamta, pavyzdžiui, yra save reguliuojantis mechanizmas. Nėra per daug briedžių miške, nes tame pačiame miške yra ir vilkų, kurie tuos briedžius mėgsta pietums, dėl to

briedžiai nenuėda visų medžių, dėl to deguonies kiekis atmosferoje toks pats, dėl to visi dar gyvi.

Mes visi, kad ir ką darytume ir galvotume apie tai, paklūstame šiems dėsniams.



Tarkime, kad ir ką Hitleris¹ galvojo apie žydus, Visata *vis vien* pasiekė pusiausvyrą. Hitleris išsiuntė garsiausius žydų fizikus iš šalies, o tie JAV sukūrė atominę bombą, o Heizenbergas², dirbęs Hitleriui, skaičiavimuose padarė klaidą, dėl kurios Hitleris tos bombos negavo, kadangi dėl klaidingos informacijos buvo manoma, jog ji tuo metu apskritai yra neįmanoma. JAV susprogdinus atominę bombą Hirosimoje, Heizenbergas negalėjo tuo patikėti. O teisinga informacija (teisingi apskaičiavimai) buvo žydų mokslininkų rankose.



Arba kokie nors banditai žudo tik iki tol kol „neužsirauna“ ant kitų banditų, ir taip vieni kitus iššauda.

Taip blogis neutralizuoja pats save. Net jeigu blogis turėtų kiek įmanoma teisingą informaciją, kad jam pasisektų, galų gale jis vis vien kažkokiais būdais save neutralizuos.

Pavyzdžiui, diktatoriai, kad ir kiek būdami protingi, neturėdami tiesaus, neiškraipyto atgalinio ryšio galų gale įgyja tokių fantastiškų tikėjimų, kurie juos ir pražudo. Jeigu jie būtų buvę balanse, jie turėtų pakankamai

¹ Adolfas Hitleris (1889-1945) – Vokietijos kancleris, nuo 1934 Fiureris (lyderis), Vokietijos nacionalsocialistų darbininkų partijos lyderis, užkariavęs beveik visą Europą, tačiau pralaimėjęs Sąjungininkams.

² Karlas Verneris Heizenbergas (1901-1976) – vokiečių fizikas, Nobelio premijos laureatas (1932 m.), kvantinės mechanikos pradininkas.

teisingos informacijos, nes jų aplinka ir visas pasaulis nebijotų jiems to pasakyti. Tačiau jeigu jie būtų balanse, jie apskritai nebūtų tuo vadinamu blogiu, ir nebūtų čia mums apskritai apie ką šnekėti.

Vienu žodžiu, nebūdamas balanse, pakankamai ir teisingos informacijos neturėsi niekad.

Pusiausvyra užprogramuota visuose gyvuose organizmuose, ir tai vadinama homeostaze – spaudimas kraujagyslėse turi būti atitinkamas, gliukozės kiekis kraujyje atitinkamas, elektrolitų balansas atitinkamas ir t.t., kad organizmas galėtų optimaliai funkcionuoti.



Atsiradus disbalansui organizme, atsiranda ligos. Tarkime, jeigu žmogus pernelyg sustorėja, jis susergera diabetu, nes ląstelės tampa ne tokios jautrios insulinui – gliukozės tarpininkui iš kraujo į ląsteles. Tokiu būdu ląstelės gauna mažiau energijos, svoris pradeda staigiai kristi. Taip *bandomas* pasiekti balansas.



Padidėjus spaudimui, kaip jo kompensacija storėja širdies raumuo.

Disbalansas visada yra ne tik ko per mažai, bet ir ko per daug.

Taigi, matydamas problemą žmogus gali elgtis tik dviem būdais, kung-fu³ filosofijoje jie vadinami *kietuoju* arba *minkštuoju* – stumti arba traukti. Taip pat jis gali paklusti natūraliai atsiradusiems motyvatoriams kažką veikti, arba priešintis jiems.

³ Gōngfu – vienas kinų kovos menų.

Žmogus gali imtis iniciatyvos pasistengti (stūma) anksčiau, ir po kiek laiko gauti (trauka) atlygį.

Arba žmogus gali įvairiais būdais traukti kitų dėmesį į savo problemas, ir po to gauti kažkokią stūmą.

Kai vienas pats *sprendžia* savo problemas, kitas *bando* jas spręsti perduodamas jas spręsti kitiems. Pavyzdžiui, toks žmogus sako „ne aš turiu spręsti savo išgyvenimą, o valdžia turi pasistengti dėl bendros ekonomikos būklės, kad išgyvenčiau“. Arba „niekas man neduoda galimybės“.

Palikdamas dalykus, kuriais turi pasirūpinti pats savieigai, tu pasieki tik to, kad apskritai nesulauki jokios galimybės. Ir atvirksčiai, stumdydamas dalykus, kuriuos geriau palikti savieigai, sukeli tik dar didesnę atatrangą.

Skirtumas tarp sėkmingo ir nesėkmingo žmogaus tas, kad sėkmingas žmogus imasi iniciatyvos pirmiau pasistengti, o paskui gauti rezultatus, o nesėkmingas žmogus tikisi, kad jis rezultatus gaus iš karto, tikisi, kad jis rezultatus gaus be pastangų, ar kad jam juos kažkas padarys ar privalo padaryti.

Sunkusis kelias ilgai nei virsta lengvu, o atrodytų lengvas kelias ilgai nei pavirsta sunkiu. Taip natūralios gamtos jėgos keičia vieną kitą nesibaigiančioje pusiausvyros tėkmėje.

Laimėtojas yra tas, kuris surenka informaciją ir veikia pirmiau, atlieka namų darbus. Taip elgdamasis jis laimi, ir būtent jo laimėjimai užtikrina jam pastovų kitų žmonių dėmesį. Laimėtojas yra ne tik žinantis, bet ir žinomas.

Pasiseka ne tam, kuris yra priverstas imtis atsakomybės, o tam, kuris pirmas, niekieno neprašomas ir neverčiamas jos imasi. Taip pat sekasi tam, kuris neišbalansuoja dalykų, versdamas imtis tos atsakomybės kitą.



Jeigu žmona bara vyrą, kad jis susirastų geriau apmokamą darbą, tuo ji tik sukelia dar didesnę pasipriešinimą iš jo pusės. Taip du žmonės gyvena, kaip sakoma, atitiko kirvis kotą. Vienas nesiiima atsakomybės pirmiau, o kitas verčia imtis atsakomybės, tuo tik dar labiau pablogindamas padėtį.

Nevykėlis paprastai nieko nedaro, nerenka informacijos ir pirmas nepradeda veikti. Taip elgdamasis jis negali pritraukti normalaus (savaiminio) žmonių dėmesio, todėl stengiasi tai padaryti iškreiptais būdais – skųsdamasis, kalbėdamas *vien* apie pastoviai iškylančias savo problemas, tačiau nesistengia jų spręsti.

Ir tai yra vienas iš eilinių Visatos kompensacinių mechanizmų. Nesugebėjimas kurti kompensuojamas skundimusi, vien kalbėjimu ir kitais tikros veiklos iškraipymais.

Ir priešingai, jei vien kalbėjimas būtų sustabdytas, dalykai būtų išbalansuoti, ir atsirastų sugebėjimas kurti ir tikrai veikti.

Kai laimėtojas pritraukia viską ko jis nori būdamas stumiančia jėga (būdamas laimėtojas), pralaimėtojas atstumia tai, ko jam reikia, būdamas traukiančia (prašinėjančia, perkėlinėjančia atsakomybę) jėga.

Laimėtojas *pats* investuoja, o pralaimintysis prašinėja. Kai būsimas sėkmingas žmogus pradeda, jis pradeda nuo savęs, jis imasi atsakomybės už save ir už savo darbą, jis galvoja „ką man atlikus tokio, kad gaučiau tai ir tai“. Pralaimintysis gi *pradeda nuo kitų*, perkelia atsakomybę kitam ir jame lindi mintis – „ką gi kiti galėtų atlikti *man*, kad gaučiau tai“.

Taigi, jeigu žmogus nori išspręsti savo problemas, susiimti į rankas, paimti gyvenimo vadžias, jis visų pirma turi to panorėti. Jeigu žmogus nori būti laimingas, jis turi

to norėti. Jeigu žmogus nori sūrio, tai jis visų pirma turi jo panorėti. Sūrio pirkimas visada yra vėlesnis, nei jos *panorėjimas*.

Ir žmogus sako, „noriu sūrio! Einu į parduotuvę“, ir jis eina į parduotuvę, ir dievas jam duoda sūrį parduotuvėje. Praktiškai nereikia net galvoti kaip tas sūris atsidūrė parduotuvėje, tereikia ten nueiti. Viskas jau padaryta už jį.

O kitas rėkia „noriu sūrio! Kas man ją atneš? Tegu loterija man atneša sūrio!”

Pralaimintysis net negali prisiminti statistikos pamokų mokykloje, ir nepagalvoja kokios mažos galimybės laimėti toje loterijoje. Kai kuriose loterijose, atrodytų, laimėti lengva - tereikia atvažiuoti į studiją ir pasiimti pinigus.

Tačiau paskaičius tikimybes, laimėtojas imasi ne svajonių, o *realaus darbo*, kadangi žino, jog laimėti ten yra viena galimybė iš keliasdešimties milijonų. Kol iki jo ta galimybė ateis, jis spės numirti ir prisikelti iš numirusiųjų dešimtis tūkstančių kartų.

Egzistuoja netgi didesnis šansas, jog jis greičiau taps JAV Prezidentu, nei laimės toje loterijoje. Ir egzistuoja dar didesnė galimybė uždirbti tą laimėjimą pačiam, nei tikėtis laimingos galimybės.

Jeigu pralaimintysis renkasi galimybę, kuri tikėtina vienu atveju iš milijono, ir dėl to pralaimi, tai laimėtojas renkasi tą galimybę, kuri ateina vienu atveju iš trijų, tarkime.

Čia tas pats kas rinktis šluostytis užpakalį su tualetiniu popieriumi. Egzistuoja viena galimybė iš vienos, kad jūs ja būtinai pasinaudosite. Vienu žodžiu, jums sekasi, jei nelaukiate galimybės kas nušluostytų jums užpakalį.

Kur skirtumas tarp šių dviejų žmonių? Informacija.



Informacija dažnai reiškia skirtumą tarp gyvenimo ir mirties. Pavyzdžiui, nardant prieš tai nepatikrinus ežero dugno, egzistuoja didelė tikimybė susilaužyti stuburą. Pirmųjų slankstelių lūžis reiškia mirtį, tolesnių - paralyžių. Arba kiti žmonės rūko, tikėdami, kad tai jiems nekenkia, o po to sulaukia baisių pasekmių.

Jeigu žmogus yra nelaimingas, nėra laimėtojas, tai jis:



arba nenori būti laimingas ar laimėtojas,

nes patogiau gulėti ant sofos ir svajoti apie laimėjimą kokioje nors loterijoje, nei kilnoti hantelius,



arba jam trūksta informacijos, kaip tai pasiekti.

Pastaruoju atveju jam taip pat patogiau yra apsimesti kvailėliu, nes kai esi protingas, tai egzistuoja daugiau problemų, įsiveli į daugiau konfliktų, nes per daug žinai. Nevykeliams nepatinki, jiems atrodo, jog šoki per aukštai, esi pasikėlęs, esi pernelyg valdingas ir pan.

Kodėl žmogus nenori būti laimingas? Paprastai tai yra dėl to, kad žmogui yra *patogiau* parazituoti, nei veikti pačiam. Jis *pastoviai* reikalauja iš kitų:

● dėmesio – „tu nekreipi į mane dėmesio!”,

● pagalbos – „tu man visai nepadedi!”,

● pritarimo, patvirtinimo – „ai, nu ir gerai!”,

● paraginimo, paskatinimo – „galėtum kažką padaryti, kad aš kažką pradėčiau!”,

● pinigų ir t.t.

tačiau visiškai nenori nieko duoti *mainais*, veikti pats, imtis iniciatyvos kažką keisti savo gyvenime. Jam patogiau parazituoti, nei veikti.

Ir priešingai, požiūriai

- „aš padedu kitiems”,
- „aš darau puikų darbą”,
- „aš *jau* tai darau”,

- „man nereikia pritarimo, nes aš tikiu tuo, ką darau“,
- „į mane kol kas nors ir niekas nekreipia dėmesio, bet aš žinau savo misiją ir aš visiems dar parodysiu!“,
- „nors neturiu pinigų, bet galiu pradėti ir nuo to“

sukuria visiškai kitokius rezultatus.

Sąlygos, kurioms esant problemas neegzistuos:

- Turima pakankamai teisingos informacijos. Priklauso nuo noro.
- Yra noras (tikslas) išspręsti problemas.

Reikia labai norėti, o norint taip norėti, reikia, kad kažkas gerai įspirtų į užpakalį. Kartais tai suveikia, o kartais žmogus būna tiek užsispyręs ir įsikibęs savo teismo, jog atsiduria sąvartyne. Kad ir kaip jiems blogai, jie nepripažins FAKTŲ, kad jie yra neteisūs; jie visada liks teisūs savo šiukšlyne, ir toliau eis prieš visatos dėsnius.



Kažkada kalbėjau su daugeliu benamių. Negi manote, kad jie nusirita vien dėl aplinkybių? Vienas šventai tiki, kad kokainas jam padeda numaldyti skausmą. Kitas sako „man neduoda galimybių“. Trečias sako „mane žiauriai apgavo“.

Tam, kad problema egzistuotų, joje turi būti melas. Pirmas meluoja sau, kad pateisintų savo silpnybes. Antrasis, kad jam būtų patogiau gyventi, „nežino“, jog ne

kitas žmogus jam šikną nušluostyti turi, o jis pats. Trečiasis tiek paskendo alkoholyje, kad nemato tikrų savo problemų šaknų.

Dažnai kaltas auklėjimas, kadangi tėvai neišmoko savo vaikų savarankiškumo, keliasdešimt metų besirūpindami savo vaikais. Ir žiūrėk koks dvidešimtmetis eržilas, vaidinantis „krutaką“, prašo iš motinos kelių dolerių.

Pirmoji sąlyga „informacijos trūkumas“ egzistuoja tik dėl to, kad žmogus nenori išspręsti problemas.

Pabandykime atsakyti į klausimą „kodėl trūksta informacijos?“ Todėl, kad žmogus nesistengia ieškoti ir surasti jos priežasčių. Kai jis nesistengia, reiškia, kad jis iš tiesų nenori išspręsti problemas. Jis tik galvoja, kad nori, bet giliai net netiki tuo savo galvojimu.

Yra „galvinis“ ir „pilvinis“ galvojimas. Kai žmogus savo galvoje mąsto, jog jis padarys tą ar aną, to nebus, nes valia bazuojasi pilve, saulės rezginyje. Pilve esantis įsitikinimas yra tvirčiausias.

Jeigu tik jo pilve būtų geležinis strypas tuo klausimu – valia (tikrasis noras). Reikia skirti, kad galva skirta idėjoms ir kitoms mintimis generuoti, o pilvas – veiksmui.



Bet kokia problema egzistuoja tik dėl to, kad ji yra tiesiogiai ar netiesiogiai geidžiama. Tai yra patogi būseną.

Kiekvienas žmogus turi pasirinkimo teisę ir kiekviena šios visatos būtybė paklūsta vieninteliam tikslui – išgyventi geriausiu būdu ir forma. Taigi, jei turime tęstinių problemų, tai yra kur kas patogia, nei jas spręsti.

Tik išsprendę problemą pavadinimu „man patogi ši problema” jūs tapsite visiškai laisvas nuo bet kokių problemų.

O atsakant į klausimą, žmogus nelaimingas dėl dviejų priežasčių. Pirmą ta, kad jis prisitaikęs gyventi turimomis sąlygomis, o antra ta, kad jis nori kažko daugiau.

Pagrindinis Visatos tikslas



Visos mūsų elgesio priežastys (vadinasi ir mūsų gyvenimo rezultatai) glūdi štai tokiose taisyklėse, kurių pagrindinė:



Pagrindinis šios Visatos siekis yra išgyventi arba kitaip – būti balanse.

Visi šios Žemės padarai, įskaitant ir žmones siekia vieno – išgyventi kuo geriausiu būdu. Visi padarai gimsta, auga, konkuruoja tarpusavyje, dauginasi, miršta ir ratas iš pradžių. Įvairiausios formos valgo viena kitą, kad išgyventų jiems įmanomai suprantamu būdu.

Neįmanoma išgyventi kuo geriausiu būdu nebūnant balanse.

Pavyzdžiui, briedis gali turėti įsitikinimą, kad vilkai puola briedžių giminę neteisėtai ir nepagrįstai, ir vieną dieną nuo situacijos perversinimo jį gali trenkti apopleksija.

Taip briedis savo mintimis išbalansuoja natūralius dalykus, ir sukelia sau papildomų problemų, o gamta už tai jį kaip disbalanso šaltinį „neutralizuoja“.

Norint būti balanse reikia atlikti daug apskaičiavimų, todėl mes ant savo pečių turime galingiausią Visatoje kvantinį kompiuterį – savo smegenis.

Iš vienos pusės, smegenys visada siunčia mums tokius signalus, kurių mums tuo metu reikia balansui palaikyti. Jei mes persidirbame - mes pradėdam jaustis buki, užsimanome miego. Jeigu nesiseka - juntame stresą, nerimą. Smegenys žino kada geriausia ilsėtis, o kada dirbti, ir iš tiesų, kai gerai pailsi, gerokai patinginaiji, po to padarai daugiau ir kokybiškiau nei versdamasis kūliais per galvą. Be to, toks elgesys yra žymiai malonesnis. Ir atvirkščiai, neklausyk savo smegenų, ir turėsi daugiau problemų.

Iš kitos pusės, mūsų pačių įsitikinimai įtakoja mūsų smegenų veiklą ir jos iškraipymus.

Jūs galite dirbti kaip išprotėjęs, versti save dirbti, nepaisant to ką sako smegenys, bet galų gale susidursite su sveikatos problemomis. Kūnas negali iššokti aukščiau savo natūralaus balanso ribos.



Galite būti galingas Romos imperatorius ir užkariauti dideles Pasaulio žemes, bet galų gale sistema taps išbalansuota, per didelė, lengvai reketuojama vien dėl to, kad apsaugoti žemėms reikia daugybės samdinių, ir sužlugs.

Pagrindinis šios Visatos natūralus siekis yra palaikyti balansą tarp dviejų pagrindinių veiksmų – traukos ir stūmos, arba priežasties ir pasekmės.

Bet kas šioje Visatoje, kad išgyventų palankiausiu būdu, privalo būti kažkuria prasme tiek priežastis, tiek ir pasekmė, priešingu atveju dalykai išsibalansuoja ir kyla „priverstinis“ jų grąžinimo į balansą pavojus.

Kodėl išbalansuoti dalykai visada automatiškai subalansuojami? Žmoguje tai vyksta dėl to, kad nervų sistema negali ilgai dirbti ribinėse būsenose, ji visada sugrįš į komforto būseną. Štai kodėl žmogus pastoviai verčia save motyvuoti sportuodamas („jei nejudu, aš sustingstu“), dirbdamas („jei nedirbu, aš aptingstu“).

Arba štai kodėl po kelionės grįžus į namus, jie atrodo nauji - tai nervų sistema „pamiršo“ įprastą komfortinį vaizdą.

Kodėl visada grįžtama į balansą, komforto zoną? Kadangi taip išgyventi lengviau. Smegenys mano – lengviau išgyventi įprastoje, pažįstamoje aplinkoje, todėl jos susidaro aplinkos vaizdą, ir jeigu kas atsitiks, reakcija į tai bus nedelsianti.

Tai vyksta, kadangi smegenys turi būti visada pasiruošusios išvengti pavojaus, ir išgyventi. Tai užprogramuota mūsų pamate - reptilinėse smegenyse, kurios atsakingos už esminius išgyvenimo „fight-or-flight“ impulsus.

Jeigu išbalansavimas pernelyg didelis, automatinė reakcija į jį taip pat gali būti per stipri arba reakcija gali būti klaidinga. Pavyzdžiui, kai žmogus serga alergija, jo imuninė sistema per stipriai reaguoja į tam tikrus alergenų, ir dėl to gali jį pražudyti.

Taip pat mes galime turėti įsitikinimų, kurie gali išbalansuoti dalykus, dėl ko gali atsirasti bereikalingos, iškreiptos reakcijos, vadinasi ir problemos.

Normalus žmogus negali būti vien priežastis, nes tokiu atveju jis būtų *diktatorius*, ir negali būti vien pasekmė, tokiu atveju jis būtų *auka*.

Tad sėkmės ir laimės paslaptis – būti pusiausvyroje tarp priežasties ir pasekmės, sugebėti, kai reikia būti priežastimi, o kai reikia – pasekme.

Kad ir ką sakytų žmogus apie savo gyvenimą, pašąmoningai jis stengiasi išgyventi bet kokia kaina... net ir savo gyvenimo kaina.

Galite, pavyzdžiui, bandyti padėti benamiui, bet jis jums turbūt prikurs daugybę išmuktų *pasiteisinimų*, išreikš daugybę savo *svarbių* nuomonių apie tai, kad jam padėti negali niekas, jis tik kartos „kalta valdžia“, „mane

apgavo”, „nėra darbo”, „man niekas neduoda darbo“ ir t.t.

Bandykite padėti narkomanui, bet jis suras tūkstančius pasiteisinimų kodėl jis negali to ar ano padaryti, jis tik kartos „negaliu”, „nemoku“, „tai stipriau už mane”, „jau viską išbandžiau“ ir pan.

Bandykite kiek galite, bet kol žmogus nepakeis savo nuomonės, tol jūs tik gadinsite sau nervus. Nei man, nei tau padėti negali niekas, *išskyrus tave patį*. Jeigu kas nors prašo manęs idėjos, aš tik sakau, kad jei aš duosiu tau idėją, tu nieko nepasieksi, nes ji bus tiesiog ne tavo. Visi esame skirtingi, ir siekiame geriausio išgyvenimo skirtingais būdais.

Daugumai žmonių išgyvenimo siekis yra nesuvoktas, taip kaip nesuvokia to pati gamta, todėl jie tegali reaktyviai kaip ir kiti gyvūnai priimti naujas taisykles.



Tarkime, mušamas šuo reaktyviai priima taisyklę, „išgyvenimas yra lygus būti paklusniam ir bučiuoti užpakalį šeimininkui”. Taip šuo tampa „dresiruotas“. Gyvenimas dresiruoja mus, ir mes išmokstame jo taisyklių.

Taip ir gyvenimo (ar gamtos) mušamas žmogus kažkada pamąsto „nu blet, o gal visgi yra aukštesnė jėga, ir ji mane valdo”. Taip pat kaip senovės žmogus galvodavo „Griausmo Dievas yra galingesnis už mane, jis mane nutrenks už nuodėmes”.

Visiškai neteisingi tikėjimai, atsiradę dėl žmogaus proto ribotumo, nesuvokimo, kad ir perkūnas, ir kiti taip vadinami dievai iš tiesų tėra *nesuprastos* jėgos, nesuprasta informacija, kitaip sakant, melas pateisinti žmogaus negalią ir kvailybę. Žmogus iki šiol nesugebėjo suvaldyti gamtos ir esminių Visatos jėgų, todėl tokie tikėjimai yra išlikę nuo pat akmens amžiaus laikų.

Mūsų tikslas – tai išplėsti savo sąmonę pakankamai, kad mes suvoktume ne tik savo protą, bet ir savo jausmus, ir pagrindinį išgyvenimo instinktą, bei galėtume visa tai kontroliuoti.

Tikslas – parodyti žmogui KAS ir KAIP įtakojo jo dabartinį gyvenimą, o globalus tikslas – KAS ir KAIP įtakoja žmoniją, kad ji sugebėtų išgyventi globalinių katastrofų metu, o ne sėdėti neelektrifikuotam urve ir melstis monai bei mamonai, bei aukoti kitus savo prietelius, kad dievai susimiltų ir paliktų jį vargšelių ramybėje.

Ir, žinoma, suvokę, kad ne mes vieni siekiame išgyventi, galbūt kada nors susiprasime ir išmoksime nebeleisti į atmosferą sudegusio juodojo purvo smarvės.

Ir štai iš viso to sekanti žmogaus nelaimingumo priežastis:



Gyvenimo kokybę iš esmės įtakoja nuomonė kaip gerai mes išgyvename.

Žmogus nelaimingas tik todėl, kad jis sąsąmoningai ar sąsąmoningai „mano“, jog jis kaip individas neišgyvena pakankamai gerai.

Net jei esi multimilijonierius, o tiki, kad išgyveni nepakankamai gerai, būsi nelaimingas.

Laimingas gali būti tik savo komforto zonoje. Jeigu nesi komforto zonoje, vadinasi jauti baimę, jauti nerimą, privalai judėti, ir dėl to nesi labai laimingas. Tokia yra pastanga.

Visi žmonijos pasiekimai – iš nuomonės, jog išgyvename nepakankamai gerai. Ir žinoma, su visais nesuskaičiuojamais išradimais, mes vis dar pagalvojame, „ne, dar blogai išgyvename“. Taip žmogus, gavęs naują

postą nusiperka Mercedes, ir po to vis vien svajoja apie Bugatti.



Su testosterono pliūpsniu brendimo metu žmoguje yra užprogramuotas atitolimas nuo tėvų. Staiga smegenys naujam suaugusiajam pasako „būdamas kartu su savo tėvais tu blogai išgyveni“, ir naujas žmogus pradeda maištauti arba siekti gyventi savarankiškai, ir išgyventi per save patį: susiranda darbą, dirba, perka būstą ir kitus daiktus, kad tik įgytų geresnę nuomonę apie savo išgyvenimą.

Kad Visata būtų pusiausvyroje, dvi jėgos turi keisti viena kita, tarkime, jei imiesi veiklos ir jautiesi nelaimingas, tai vėliau būsi laimingas (pasiekęs savo ar tiesiog nusikratęs darbo naštos).

Tačiau kas svarbiausia, nereikia jokios prievartos norint kažko pasiekti. Tereikia pasiekti pakankamą balansą, kad atsirastų trauka į naują būseną.

Tarkime, gali linksmintis per dieną dienas, bet galų gale tai atsibosta ir norisi užsiimti rimtu darbu.

☞ Buda iki savo nušvitimo ilgus metus linksminosi kol tai nusibodo, ir jis atsisėdo prie savo medžio.

Priežastis kodėl nejudi toliau yra ta, kad nesi patyręs pakankamai gero iš to, ką siūlo dabartinė situacija.

Pavyzdžiui, turi vieną kompiuterį. Galų gale patiri iš jo visą jo turimą galią, visiškai jį pažįsti, tuščios vietas užsipildo, ir tau pradeda nebeužtekti jo resursų, atsiranda natūrali trauka link naujo, dar galingesnio ir talpesnio kompiuterio.

Arba gyveni vienuose namuose, ir tuo momentu, kai tau atsibosta tų namų sienų spalva, tu automatiškai pradedi siekti naujo, geresnio komforto. Viskas vyksta natūraliai, be prievartos.

Tai reiškia, kad viskas susiveda į pakankamo balanso siekimą. Tam, kad pradėtum judėti į geresnę būseną, reikia pajusti pakankamai to, ko yra dabartinėje būsenoje, ir po to atsiras trauka į geresnę būseną.

Priežastis to, kodėl mes stovime vietoje ta, kad mes nepakankamai patiriame. Kitais žodžiais sakant, priežastis to, kad nesame priežastys ta, kad esame nepakankamos pasekmės. Norint tapti priežastimi, reikia dar tapti ir pasekme.

Žinoma, patyrimas priklauso ir nuo proto dalykų. Vienam kažko gali būti per mažai vien pažvelgus, o kitam per akis visam gyvenimui. Taigi, judėjimas į geresnes būsenas apskritai sueina į nervų sistemos vystymą.

Yra tik kelios išeitys į balansą:

Žmogus patiria per mažai malonumo, ir jį bando kompensuoti sakydamas, jog tai, ką jis turi ir yra tai, ko jis siekė. Taip žodžiais jis pasiekia savo balansą, komforto zoną, sustoja ir niekur nejuda.

Žmogus patiria pakankamai malonumo, ir tada jis pradeda siekti priešingybės, taip subalansuodamas savo gyvenimą.

Pavyzdžiui, gyvenimas slenka nuobodžiai, tada išbalansuoji dalykus ir išleidi dešimtadalį savo mėnesio atlyginimo dėl vienadienio malonumo kur nors kitame mieste, pajunti pasitenkinimą, taip išeini iš komforto zonos, pradedi siekti kažko toliau.

Galimas ir kitas balanso pasiekimo variantas:

Žmogus patiria pakankamai malonumo, dėl to patiria beprasmybę, ir pradeda ieškoti stipresnių malonumų taip

išbalansuodamas jėgas, dėl ko Visata gali jį neutralizuoti, kad pasiektų balansą.

Pavyzdžiui, žmogus eina per vakarėlius, tada prasideda važinėjimas išgėrus, galų gale viskas užsibaigia kokainu ir mirtimi griovyje.

Ankstesni guru jus mokė, kad išeiti iš komforto zonos galima tik sukėlus skausmą, prisivertus kažką veikti, nors iš tiesų iš komforto zonos galima išeiti ir naudojant malonumą.

Taip, joks guru neturi atsakymo į tingėjimą ar išėjimą iš komforto zonos, nes jie tiesiog nežino atsakymo. Jie bando sakyti – bandyk sukelti stresą, kad išeitum iš komforto zonos, bandyk motyvuoti save, sukkel skausmą, „užsipumpuok“, kad pradėtum veikti, bet ką jei tu nė velnio nenori nieko daryti, ką jei nenori nieko siekti, ką jei tiesiog tingi.

Ir aš pasakysiu, tai yra visiškai normalu. Jei nori kažką pasiekti, bet tingi – reiškia, kad patyrei per mažai tingėjimo, ir Visata tau jį dabar daro. Išeitis – patingėk kurį laiką dar labiau, ir po to atsiras natūrali trauka į tai ko tu nori.

Jeigu nuobodžiaujate, bet norite kažko siekti, bet nieko nedarote, nuobodžiaukite dar daugiau, ir atsiras natūrali trauka į geresnę būseną.

Negi tie žmonės, kurie tęsia nesibaigiančias paieškas to, ko nepametė, skaito įvairiausias motyvuojančias knygas yra laimingesni už tuos, kurie tiesiog gyvena? Kažkada atradau paradoksalų dalyką, žmonės, skaitantys motyvuojančias knygas, iš tiesų nė velnio nedaro. Ir to priežastis - klaidinga siekio veikti kompensacija, auganti iš klaidingų įsitikinimų.

Tokia natūrali pasaulio tvarka. Jeigu klausomės to, ką sako mums mūsų nuojauta, mes išgyvename geriausiu būdų, nes mūsų smegenys viską stengiasi apskaičiuoti taip, kad egzistuotų balansas.

Jeigu kažkoks dalykas nėra subalansuojamas, proto ir valios jėga verčiamas būti disbalanse atsiranda energijos iškraipymai, pasireiškiantis įvairiausiai nelogiškai dalykais ir iškrypimais.

Taip protas gali sakyti, paieškos - tai ne tikras gyvenimas, štai tau impulsas veikti, o žmogus tą impulsą, kurį galėtų įdėti į veiklą, vėl paverčia bereikalinga veikla - paieškomis to, ko niekad nepamatė. Ir žmogus, darydamas paiešką, sako „aš siekiu“. Grynas nelogiškumas.

Jeigu paimtumėte priešingus galingo magneto polius, ir artintumėte juos vieną prie kito, stūmos jėga būtų vis stipresnė. Taip pat ir su balansu Visatoje, kuo didesnis disbalansas, tuo didesnė tikimybė, kad jis bus kažkokių būdu subalansuotas.

Savo nelaimės periodus mes turime išnaudoti kuo naudingiau, nes tokie periodai yra energijos kaupimo laikas. Tokiais periodais formuojasi filosofija, kuri jau vėliau, aktyvios veiklos periodu padeda kur kas greičiau pasiekti savus tikslus.

Tuos ilgus metus, kuriuos kiti švaisto darbui ir kapitalo bankams už paskolas krovimui, geriau jau pagyvenkite patvoryje. Tai duos daugiau naudos nei subalansuotas gyvenimas.

Disbalansas nėra vien blogio, bet ir visų pasiekimų šaltinis. Disbalansas, konfliktas gali laisvai jus sužlugdyti, bet gali ir įkristi proto. Gyvenimas šiukšlyne gali jus paversti šiukšle, tačiau kai kuriuos žmones jis paverčia genijais.

Kodėl taip yra? Visų pirma todėl, kad fiziškai Visata privalo kažkokių būdu subalansuoti dalykus, dėl to didelis nukrypimas į vieną pusę gali būti paverstas dideliu nukrypimu į kitą pusę, ir psichiškai žmogaus protas esant dideliu nuokrypiui gali pastebėti kai ką daugiau nei tas, kuris yra savim patenkintam komfortiškame balanse.

Blogi laikai ne visada blogis. Pavyzdžiui, gali pakeisti daugybę darbų, o po to tapti pasaulinio garso kino žvaigžde. Jeigu nepasiseka verslas, po to atsigriebi keturgubai. Miršti – gauni kitą kūną.

Ir tik nuo žmogaus pasirinkimo priklauso, kur jis investuos tą atsiradusią trauką ar stūmą tarp magneto polių.

Prisiversti kažką daryti nėra visai teisingas pasiekimų būdas, kadangi egzistuoja tikimybė, kad smegenys bandys subalansuoti šią pastangą, ir kuo labiau versitės, tuo greičiau pavargsite, ir tuo labiau visiškai nesinorės ko nors daryti.



Būti laimingam - tai sugebėti pakankamai gerai suderinti buvimą pasekme ir buvimą priežastimi.

Turto (daiktų, meilės, pripažinimo, garbės ir t.t. ir t.t.) troškimas – tai *tos pačios vienos išgyvenimo pastangos išraiška*.

Ar Buda buvo teisus, teigdamas, kad to reikia atsisakyti, norint pasiekti taip vadinamą Nirvaną? Ne. Lengva būti laimingam gulint ant sofos. Lengva ir Budai būti Nirvanoje, atsisakius bet kokių troškimų.

Lengva sakyti, norai – visų problemų ir kančių šaltinis. Taip, tai tiesa. Tačiau ar ne kvaila dėl šios priežasties jų atsisakyti. Būk protingas ir sugebėk suderinti visus šiuos sudėtingus dalykus.

Lengva būti pasekme. Lengva būti priežastimi. Lengva būti dievo pasekme ir nejaušti jokių norų, lengva būti diktatoriumi ir nejaušti jokios sąžinės graužaties, tačiau sunku būti ir priežastimi, ir pasekme. Sunku būti **balance**.

Žmogus laimingas tampa tada, kai suvokia, jog jo esamos sąlygos visiškai negrasina jo išgyvenimui, t.y. tada, kai buvimas pasekme ir priežastimi yra subalansuotas.

- Tarkime, jei jo žmona kasdien rėkia ant jo, jis yra per daug pasekmėje, dėl to nėra labai laimingas, ir bando atsigriebti kitur (pas meilužę, bare ir pan.)
- Arba jis daug dirba ir daug uždirba, jis finansinėje priežastyje, tačiau dėl to gali nukentėti jo buvimas pasekme (arba tiesiog žmonos ar vaikų negalėjimas būti priežastimi jam), dėl to gali nukentėti jo santykiai su šeima. Ir, žinoma, dėl to atsirasti nelaimingumo jausmas.

Žmogus turi instinktą, išgyvenimo instinktą. Tai jo pagrindinis tikslas. Dar jis turi sąmoningai susigalvotų tikslų ir įgytų nuomonių, tačiau visi jo tikslai, net ir altruistiški, yra dėl vieno ir to paties – geros savijautos, poreikio atlikti pasekmę ir priežastį.

Tačiau laimė tuo pat metu yra žmogaus priešas. Būdamas laimingas, tu tiesiog stovi vietoje, esi balanse, nei krenti, nei kyli. Norėdamas patirti daugiau laimės, turi pakankamai patirti esamos laimės, kad ir kokia ji bebūtų.

Gyvenimo iššifravimas



Jeigu pasaulį galima išskaidyti į dvi pagrindines sudedamąsias dalis, tai kokios galimos būsenos santykiuose tarp priežasties ir pasekmės:

Normalus bendravimas



● Aš kalbu, kitas klausosi – aš priežastis / kitas pasekmė



● Aš klausausi, kitas kalba – aš pasekmė / kitas priežastis

Tai – normalus bendravimas, kai abu žmonės pakaitomis būna tai priežastimis, tai pasekmėmis. Toks bendravimas suteikia ir žinių, ir patenkina, ir sustiprina santykius, kadangi jo pagalba dalyviai patiria ir priežastį, ir pasekmę.

Tarkime, ar dažnai būna patenkintas partneris sekso metu, jeigu nepatiria to, ko tikisi. Juk abu vienodai turi patirti pasekmę – orgazmą, ir suteikti vienas kitam malonumą – būti priežastimis. Jeigu vienas tik ima, kitas liks nepatenkintas.

Taip pat ir visur kitur, bet koks bendravimas naudingas tik tada, kai yra pilnas, t.y., kai yra *balansas tarp priežasties ir pasekmės*.

Pilnas bendravimo ciklas tarp dviejų žmonių yra dvi priežastys ir dvi pasekmės, arba kitaip du pasisakymai. Nesant pilno ciklo, gali atsirasti disbalansas, vadinasi ir problemos.

Taip mąstant galima iššifruoti visą savo gyvenimą.

Pavyzdžiui, žmogui kilo kokia nors idėja ir jis ja pasidalino su kitu, o anas nieko neatsakė. Taigi dėl to pirmasis nukrenta išgyvenimo skale žemyn ir pradėjo galvoti „gal aš pasakiau kokią nors kvailystę“, „mano idėjos nieko nedomina“.

Nenormalus bendravimas



Ginčas, nesusikalbėjimas, vienas kito perrėkinėjimas – aš noriu būti priežastis / kitas tuo pat metu nori būti priežastis

Paprastai atsitinka, kai abu žmonės turi skirtingas nuomones apie vieną ir tą patį dalyką. Išsiskiria tikslai, vertybės, įpročiai ir pan., nė vienas nenori nusileisti, nenori būti kito nuomonės pasekmėmis, dėl to kyla konfliktas.

Čia abu konflikto dalyviai kiekvienas atskirai tiki, kad kažkuris vienas išgyvena geriausiu įmanomu būdu, bet ne kitas.

Išeitis? Savo noru sustabdyti savo norą būti priežastimi.

Kita išeitis – kuriam nors tapti pasekme: arba vienam nusileisti, arba kitam būti įtikintam, arba abiem mirtinai susipykti.

Jeigu priežastingumo (teisumo) įrodinėjimas yra žymiai stipresnis, nei kurio nors dalyvio jautrumo slenkstis, gali būti priimtas sprendimas tapti galutine priežastimi – išsiskirti.

O iš esmės, ginčai, kaip ir bet kokios kitos problemos yra natūrali gyvenimo dalis, ir jų būtų mažiau vien tada, kai į juos būtų išmokstama reaguoti natūraliai – atsitiko ir praėjo. Dar neturintys didesnės ginčų patirties jauni žmonės laiko ginčus didele blogybe, pervertina juos, ir dažnai paprastas ginčas dėl to gali virsti skyrybų priežastimi.

Ginčų pervertinimas glūdi žmogaus siekyje išgyventi geriausiu įmanomu būdu. Tam, kad išgyventų, žmogus turi jaustis priežastimi, t.y., teisus, dėl to laiko ginčus ypač svarbiais, nors iš tiesų jie tėra netikro veiksmo išraiškos.

Laikyti įprastus ginčus svarbiais - tai tas pats kas laikyti ant popieriaus skiautės užrašytą žodį „bifšteksas“ tikru ir bandyti jį valgyti.



„Nekalbadienis“, santykių nebuvimas – aš pasekmė / kitas pasekmė

Ši situacija paprastai atsitinka po vienas kito perrėkinėjimo, kadangi visata, ir smegenys, kaip tos visatos dalis privalo palaikyti balansą.

Jeigu iš pradžių vienas kitą perrėkinėjo su savo „svarbiomis“ nuomonėmis, tai vėliau abu turi tapti pasekmėmis, kad įsivyrautų balansas, ir galų gale būtų susitaikoma.

Kiek buvo reikiama, tiek turi būti ir patylima, kad ginčo dalyviai išliptų daugmaž sausi iš balos.



Diktatorius -vien priežastis

Žmogus nepakenčia negalėjimo būti priežastimi, negalėjimo valdyti, ir jis pradeda viską kontroliuoti – tampa diktatoriumi.



Pavyzdžiui, vaikystėje kažkoks žydas įžeidė Hitlerio sugebėjimą ar nesugebėjimą piešti, ir ateityje jis pradėjo kontroliuoti visus žydus, kad jie *nedrįstų* išsakyti jam skaudžios nuomonės.

Psichopatais ir serijiniais žudikais dažnai tampa labai jautrūs žmonės, kurie nuo sunkių kitų atliktų pasekmių savo psichikai (įžeidinėjimų, patyčių ir pan.) pradeda gintis neadekvačiais būdais – dėl savo jautrumo būdami labiau užsidarę, jie iš pradžių viską laiko savyje, o galų gale visas, kas sukaupta, sustiprėję išsilieja baisiomis pasekmėmis.

Vėlgi, įžeidinėjimai ir patyčios - tėra būdai iškreiptai įgauti priežastingumo, to nesuprantant, galima juos pervertinti. Tas pervertinimas gali būti naudingas, motyvuoti veiklai („aš jiems įrodysiu“), tačiau gali būti ir žalingas - žmogus gali susirgti depresija, tapti auka arba diktatoriumi.

Kadangi kiekvieno jautrumo slenkstis yra skirtingas, tai galbūt tam, kuris tyčiojasi iš kito, neatrodo, kad patyčia labai stipri, jam tai gali būti tik nekaltas juokelis. Tačiau kitam ta pati patyčia gali skambėti kaip pasaulio pabaiga, kadangi žmogaus nervų sistema yra jautresnė. Niekas nesupranta, kodėl po to sekanti „vien priežastis“ yra tokia stipri, todėl tokius žmones, kurie tokiais tapo dėl kelių atrodytų smulkmenų, ir vadina psichopatais.

Trumpiau, psichopatas – tai labai jautrus žmogus, nesugebėjęs susitvarkyti su *atliktomis pasekmėmis sau*, dėl to pradėjęs keršyti visuomenei ar tam tikriems individų grupėms.

☞ Kai kurie savimi nepasitikintys žmonės mokykloje užsideda „kietuolio“ kaukes ir įvairiausiais būdais žaloja kitus. *Vien dėl nesuvokimo kaip tvarkytis su savo sugebėjimu būti pasekme*, jie kompensuoja tai būdami „kietais“. Situacija šia prasme blogėja, nes daugelio tėvai per daug dirba, tampa didelėmis pasekmėmis darbe, dėl to po to nesugeba normaliai bendrauti su savo vaikais, o vaikai vis labiau bando atsigriebti balansą su bendraamžiais.

Žinoma, yra daug tarpinių variantų, čia viskas priklauso nuo žmogaus sugebėjimo būti pasekme, kuris susiveda į žmogaus pasirinkimus.

☞ Kokia nors moteris metų metus kartoja „visi vyrai – kiaulės“. Atrodytų nieko ypatingo, tačiau čia – viena iš neurozės apraiškų. Reiškia, jog ši moteris negali būti vyrų

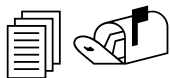
pasekme (tarkime, ji buvo išduota, ir daugiau to nebenori patirti), todėl į agresiją reaguoja agresyviai vietoje to, kad prisiimtų šią pasekmę ir lyg pasakytų sau „mane išdavė, kitą kartą būsiu atidesnė, tikiuosi rasti savęs vertą vyrą“. Kartodama „visi vyrai – kiaulės“ sau tinkamo vyro ji neras, sugebės rasti tik dar vieną eilinę kiaulę. Juk visi vyrai kiaulės. Visata jai viską sustatys pagal jos įsitikinimą.

Kodėl žmonės tampa diktatoriais ar smurtautojais? Nes jie turi nuomonę, jog toks vaidmuo jiems garantuos geriausią įmanomą išgyvenimą.

Apskritai žiūrint, bet koks lyderis gali turėti „vien priešasties“ bruožų: autokratinis – daugiausiai, demokratinis – mažiausiai.

Demokratinis lyderius dar kontroliuoja kitos institucijos, žiniasklaida, rinkėjai, todėl jie paprastai negali būti „vien priešastys“. Autokratiniai lyderiai, pavyzdžiui Putinas⁴, stengiasi po truputį perimti valdžią, kontroliuoti institucijas ir žiniasklaidą (informacijos šaltinius), iškreipti teisingą informaciją, kad jų niekas negalėtų kontroliuoti, ir jie taptų „vien priešastimis“.

Kur nuveda imperinės ambicijos, mes visi žinome.



Auka – vien pasekmė

Dar kiti žmonės į kitų priešastingumą reaguoja priešingai, jie paklūsta, kaip kokios beždžionės atsistoja į hierarchijos medį, ir tarnauja „gaujos“ alfa lyderiui.

⁴ Vladimiras Putinas (1952) – buvęs KGBistas, Rusijos Federacijos prezidentas ir įvairiomis progomis pasisakęs už Staliną - Sovietų Sąjungos diktatorių. Jo valdymo metais Rusijai buvo sugrąžintas Sovietų Sąjungos himnas, vėl įteisinta Jelcino uždrausta komunistų partija, siekiant kontroliuoti kaimynines valstybes, buvo pasitelkta energetinių išteklių korta, perimtos dvi oponuojančios televizijos ir t.t.

Kodėl žmogus taip elgiasi? Nes mano, jog prisiimdamas tokį vaidmenį geriau išgyvens.

Jis bus užgniaužtas, ne laisvos dvasios, bet bus priglaustas po jaukiu „tautos tėvo“ sparneliu. Juk kam lengviau išgyventi priespaudos metais, negi maištautojams ar opozicionieriams, kurie įkišami į rūsius ir negyvai užspardomi? Žinoma lengviau šiknalaižiams, kolaborantams ir panašiams. Ir kur kas sunkiau priešintis – būti priežastimi „vien priežasčiai“, ir tokiu būdu eiti į konfliktą.

Tiek iš aukos, tiek iš diktatoriaus vaidmens labai sunku išgyti, nes jos būna pernelyg tvirtai įsišaknijusios. Koks diktatorius pripažins savo klaidas? Jam lengviau eiti į ešafotą ir iki mirties kartoti savo tiesas.

O kokiai aukai lengva prisipažinti, kad ji visą gyvenimą buvo auka? Sunku, todėl ji ir toliau aukojasi kol nenukeliauja į kapus arba galų gale susikaupus pernelyg didelei pasekmei, nužudo savo agresorių, taip subalansuodama dalykų padėtį. Kiek tokių istorijų žinome iš kasdinių laikraščių puslapių?

Tačiau tam, kad taptume aukomis ar diktoriais, turime daugybę kartu tapti vien pasekmėmis ar vien priežastimis. Turime daugybę kartų patvirtinti tą patį pasirinkimą.



Pavyzdžiui vieną dieną aš atėjau į kiną ir man kasininkė sako „aš tau neparduosiu bilieto, nes tu girtas“. Baisiausiai susinervinau, nes aš apskritai negeriu.

Kadangi bilietų daugiau nebuvo, į kiną nenuėjome, o išėjome kitur. Tačiau buvau baisiai susinervinęs ir jaučiausi nepatenkintas.

Supratau, kad aš negaliu būti štai tokių išsišokimų pasekmė ir nuėjau išsiaiškinti santykių su kasininke. Paprasčiau pakviesti vadybininkę, jai išdėsčiau savo mintis iš kur kasininkė traukė tokią kvailystę, jog aš girtas. Manęs atsiprašė, o kasininkė matėsi buvo susinervinusi. Taip aš tapau bent kažkokia priežastimi. Kadangi balansas buvo pasiektas, išėjau patenkintas ir geros nuotaikos.

Taip nuo mūsų pasirinkimo priklauso koks bus mūsų gyvenimas.

Taigi, norint gyventi laimingai, reikia tiesiog būti balanse. Jeigu kažkas jus padarė pasekme – jūs privalote tapti ir kažkokia priežastimi tam žmogui. Jeigu buvome priežastimi, tai turime kažkur tapti ir pasekme, kitaip tapsime nelaimingi.

Jeigu nesubalansuosime dalykų, tai gali pažeisti mūsų gerą savijautą ir apskritai pakeisti mūsų gyvenimą.

Pavyzdžiui, kai kurie žmonės vieną kartą tapę kažkokiomis vieno žmogaus pasekmėmis, po to visą gyvenimą patys to nesuvokdami keršija, nekenčia to paties tipo žmonių.

Diktatorius stengiasi būti vien priežastimi, bet tai išbalansuoja reiškinius, dėl to kažkur kaupiasi priešpriešinis veiksmas, ir diktatorius galų gale tampa vien pasekme, tarkime, jį nuvuodija, nugali jo imperiją, ar jį nuteisia už nusikaltimus arba jam kyla persekiojimo manija, ir galiausiai jis tiesiog išeina iš proto.

Persekiojimo manija – tai vienas iš „vien priežasties“ bruožų. Žmogus privalo kažkuria prasme būti pasekmė, ir todėl jis susikuria savo klijedesių sistemą, kad jį bando kažkas kontroliuoti – persekioja. Taip buvo Staliniu⁵, Idi Amin⁶ui ir daugeliui kitų diktatorių.

⁵ Josifas Stalinas (1878-1953) - buvęs kriminalinis nusikaltėlis, tapęs Sovietų Sąjungos diktatoriumi, išžudęs milijonus žmonių savo ir aplinkinėse šalyse.

Auka pernelyg ilgai būna vien pasekme, ir tai taip pat išbalansuoja dalykus, kažkur kaupiasi noras atsigriebti.

Vietoje to, kad tapę pasekme, susitaikytumėte su tuo ir kauptumėte disbalansą iki jis sprogs jums į veidą, geriau jau *atlikite pilną bendravimą*. Tokiu būdu ir mes geriau gyvensime, ir mūsų pasaulis bus geresnė vieta gyventi.

⁶ Idi Amin Dada (1925-2003) - Ugandos diktatorius (1971-1979), atsakingas už šimtus tūkstančių žmonių gyvybių.

Dar specifiškesnės situacijos:



● **Neurozinis reagavimas į santykius, piromanija – kitas buvo priežastis, bet dėl tam tikrų priežasčių aš negaliu būti jam priežastimi**



Pavyzdžiui, vienas berniukas, išėjus tėvui pradėjo padeginėti viską, kas papildavo jam po ranka.

Ką tai reiškia? Tėvas, savo išėjimu atliko pasekmę savo sūnaus gyvenimui.

Čia esmė ne tame ar reali ta pasekmė ar ne, esmė tame, kokią žmogus įgyja nuomonę kaip reakciją į kitų veiksmus. Vienas ir kasdien mušamas neturės beveik jokių pasekmių, o kitam užteks ir paprastos pastabos. Kokios nuomonės formuojasi priklauso nuo neurogenetinių žmogaus ypatybių.

Kadangi pagrindinis visatos tikslas – būti balanse, berniukas, pats to nesuvokdamas, pradėjo atsigriebti padeginėdamas. Tokiu būdu jis tapo priežastimi. Balansas įvyko, kad ir kaip klaidingai tai įvykdė žmogaus protas.



● **Auka pabėgo nuo diktatoriaus – aš buvau pasekmė, bet negaliu būti jam priežastis (negaliu jo pakeisti), bet negaliu daugiau būti ir pasekme (būti mušamas)**

Buvusi auka taria sau „viskas, nebegaliu, bet nebegaliu ir pakeisti jo“, todėl ji susiranda pagalbą ir pabėga nuo jo.

Diktatorius piktas, nes jis nebeturi kam būti priežastimi, eina ieškoti savo aukos ir susinervinęs daužosi į duris, bando priversti sugrįžti, visaip įtikinėja buvusią auką.

Iki šiol diktatorius jautėsi gerai, nes turėjo galimybę tapti priežastimi silpnesniams už save. Paprastai tokie žmonės turi iškreiptą sugebėjimą kažką atlikti, dėl to jų sugebėjimas susiveda tik į iškreiptus veiksmus (smurtą) ar tiesiog žodžius.



Per Antrąjį Pasaulinį žmonės, kurie negalėjo nieko pakeisti, bėgo iš savo šalies.

Bėgime nieko nėra gėdinga, kad ir ką galvotų apie tai kai kurie žmonės. Tai yra tiesiog natūrali dalykų padėtis. Dezertyravimas yra natūrali dalykų padėtis, o dezertyrų šaudymas - bandymas priversti gamtą šokti pagal tavo dūdą. Panašiai kaip santuoka yra bandymas priversti hormonus groti pagal žmogaus susigalvotas taisykles.



o

● **Palengvėjimas dėl atsakomybės nusimetimo – aš buvau priežastimi, bet nebegaliu ar nenoriu ja būti**



Vienas žmogus pasiūlė vienai firmai kontraktą už milijoną, firma sutiko, nes kontraktas buvo tiesiog naudingas. Žmogus, jausdamas, kad įsipareigojimas gana sunkus, galų gale jo net nepradėjo vykdyti. Jis grįžo į ankstesnį savo priežasties ir pasekmės balansą – komforto zoną.



Ne paslaptis, kad kai kurioms moterims ar mergaitėms, ir jų antrosiems pusėms palengvėja, kai jie pasidaro abortą.

Atsakomybės nusimetimas naudingas tik tiek, kiek nuo atsakomybės priklauso tavo gyvenimas. Jeigu nesi atsakingas už savo gyvenimą - tai ar turi atsakomybę ar ne, neturi jokios reikšmės.

Atsakomybė už seksualinius santykius ir jų pasekmes - atskira tema. Tačiau vien bandymas išvengti tikro pavadinimo - pakeičiant vaikų žudymą, pavadinimu „abort“ (like „cancel“) rodo melą apie problemą. Jeigu taip būtų sprendžiamos visos problemos, tai mums palengvėtų kiekvieną kartą, kai tik nušautume kaimyną, užstačiusį mūsų automobilio stovėjimo vietą.



● „Laimė“ gyventi skurde – aš esu pakankama priežastis, net jei man daug ko trūksta (net jei esu aplinkybių pasekmė)

Yra tokių žmonių, kurie sakosi esą laimingi, bet iš tiesų turbūt nėra pakankamos priežastys savo gyvenimui.

Bet kokią nuomonę galima patikrinti realiai. Jeigu ta nuomonė veikia, vadinasi žmogus bus visapusiškai gausoje.

Tačiau jei jis sako, kad yra pakankama priežastis, o jo gyvenimas nėra gausus, tai turbūt ši jo nuomonė nėra labai teisinga.

Daug žmonių nusivilia tuo, kad norint kažko pasiekti, reikia daug ir sunkiai dirbti (na bent jau jie taip mano, kad reikia būtent taip dirbti), dėl to jie tiesiog susiranda žemesnio priežastingumo komforto zoną, ir jų manymu jie pradeda išgyventi geriausiu įmanomu būdu, žodžiais kompensuodami savo tikrą veiksmingumą.



● **Baimė susipažinti – negaliu būti priežastimi, o kas jei jis bus priežastimi man?**

Žmonės bijo pradėti bendrauti, nes bijo, kad kiti nebus pasekmės, tarkime, lieps atstoti, ką nors ne taip pagalvos apie juos, ne taip pažvelgs ir panašiai.

Baimė tiesiog rodo individo to meto nepasiruošimą atlikti kažkokį veiksma, taip gamta sutvarko, kad atfiltruotų stipresnius individus nuo silpnųjų, kad poruotųsi tik tie, kurie yra pakankamai stiprūs ne tik tam reikalui, bet ir pratęstos giminės išlaikymui. Todėl išeitis čia - sužinoti pakankamai informacijos, nes bijai tik to, ko nevaldai, o nevaldai to, ko nežinai.



● **Apkalbinėjimas, persekiojimas ir pan. – sunku atlikti realią pasekmę, todėl atliekama klaidinga pasekmė**

Žmogui atlikti pasekmę yra sunku (jis taip mano), todėl ji atliekama neigiamai arba tik žodžiais.

Pavyzdžiui, plėšikui sunku susirasti normalų darbą ir uždirbti pinigų, todėl jis eina lengviausio pasipriešinimo keliu – apiplėšinėja butus.

Narkomanas eina lengviausio pasipriešinimo keliu, vietoje to, kad mestų problemų šaltinį, jis vagia magnetolas iš mašinų.

Arba kas nors politikuoja prie televizoriaus vien dėl to, kad pats nesugeba susitvarkyti su savo gyvenimu, kad pats imtų kažką keisti, tarkime iškeltų savo kandidatūrą ir pats paragautų politikos (kad toks protingas).

Arba kitas vien prisimena senus laikus, kai buvo didelė priežastis, o dabar savo priežastingumą daro tik prisiminimais, bet ne realiais veiksmais dabartyje.

Arba moterys susėda ir apkalba kitas pažįstamas ar gimines, ar tai besidžiaugdamos, kad va pas jas taip nėra taip blogai ar kvailai, arba pavydėdamos, kad pas jas pačias nėra taip gerai.

Norint kažko pasiekti – tai ne ant sofos gulėti. Norint kažko pasiekti privaloma eiti į konfliktą ir nugalėti išskylančius sunkumus, realiai ir *tikrame veiksmė*.

Jeigu priežastingumas iš įpročio labai sumažėjęs, tampa nelengva nugalėti kliūtis, tad ir veiksmai tampa lengvesni:

1. *Neigiami* – pradedama eiti lengviausiu keliu (apgaukinėjama, vagiama,...). Tarkime, daug turtuolių, norėdami kuo greičiau įgyti kuo daugiau turto, apgaukinėja, kai kurie žudo konkurentus, per apgaulę gauna paskolas, nusiperka įmones, išsparduoda jų turta, o paskolų negražina.
2. *Žodiniai* – žmogus tik kalba, kad gerai būtų, kad norėtų, kad va jau padarys, bet nieko realiai nepradedą, arba pradeda, bet netęsia.
3. *Įsivaizduojami* – žmogus tik mano kažką darantis, bet iš tiesų – nieko.

Kas mus nuveda prie klaidingo priežastingumo? Mūsų smulkiausias nuomonės, ilgainiui virtusios įpročiais.



● **Jie nenori priimti mano idėjos, tai dabar apskritai nieko nesakysiu – sunku tapti jų nuomonės pasekme arba sunku būti**

pakankama priešastimi, todėl apskritai nebebūsiu priešastimi

Žmogus, pateikdamas savo idėją (tapdamas priešastimi) turi būti pasiruošęs ir išgirsti nuomonę apie ją (tapti pasekme), net jei tai yra atmetimas.

Jeigu žmogus nepasiruošęs tapti pasekme, jis nepasiruošęs ir būti tos idėjos įgyvendinimo priešastimi. Turbūt dėl to jam ir nepasiseka.

Žmogus gali manyti, jog jis sugebės įgyvendinti savo idėją, bet jei jis nėra pasiruošęs išgirsti atmetimo, tokia nuomonė nėra reali, tai vien žodžiai ir jokios tikros valios kažką atlikti.

Ir priešingai, jeigu atmetimas sustiprina ryžtą, didėja tikimybė, kad idėja bus įgyvendinta.

Pavyzdžiui, jeigu jums reikia priimti gerą darbuotoją į darbą, galima lengvai patikrinti žmogaus sugebėjimą būti priešastimi - atmesti jo idėjas. Jeigu jis po to ją užmes, priešastingumas yra klaidingas - per silpnas, kad išvertų sunkumus, susilanksto nuo vieno prisilietimo.



**Viršininkas užsisėdo ant manęs,
tačiau negaliu išsilieti ant jo dėl visiems
suprantamų priešasčių**

Dažna situacija – tampate savo viršininko pasekme, ir turbūt negalite ant jo paties išsilieti, nes egzistuoja galimybė prarasti darbą.

Dažnai žmonės tapę tokia pasekme, išsilieja ant namiškių.

Tačiau egzistuoja ir kitos galimybės tapti balansu: nueiti į sporto salę, pakeisti darbą, išsiaiškinti tokio viršininko elgesio priešastis, ir pan.



● **Rasizmas – nenoriu būti kitos odos spalvos pasekme**

Rasizmo paviršinių priežasčių gali būti itin daug. Praeities traumos, klaidingi ir visiškai kvaili įsitikinimai ir nuomonės, šiaip bandymas atsigriebti už nelemtą savo gyvenimą.

O iš esmės, ksenofobijos šaknys glūdi reptilinėse smegenyse, kuriose užprogramuotas išgyvenimo instinktas. Reptilinės smegenys lyg sako mums „venk kitokių nei tu, nes jie gali būti pavojingi“ arba „valgyk kitokius, nes jie – maistas“. Nepaisant to, kad evoliucijos metu ant reptilinių smegenų susiformavo kur kas aukštesnės nervinės veiklos klodai, kuriuos pasitelkus galima sąmoningai valdyti savo gyvenimą, kai kurie žmonės nesugeba valdyti reptilinių smegenų impulsų ir neapgalvotai jiems paklūsta.

Žmonės tiesiog gali atsigriebti už nepasisekimus savo gyvenime, gali kaltinti kitos rasės ar kitokio tikėjimo išpažinimo žmones dėl savo nelaimių, nes taip yra lengviau nei keltis nuo savo prišnerkštos sofos.



● **Nutylėjimas – aš tapau tavo pasekme, bet dabar nenoriu būti ir priežastis**

Žmogus tampa kažkokia kito žmogaus pasekme, jam tas nepatinka, bet jis to nepasako (netampa priežastimi - neatlieka pilno bendravimo). Taip žmogus gali nutylėjimus kaupti, kol galop sprogsta ir išsilieja.

Viskas ko reikia - tai menkiausio žodžio kaip reakcijos į tai, kas tau nepatinka.

Žmonės, išmokę perdėtos savikontrolės, sukuria tik dar didesnes problemas, nes galų gale jų sukaupti impulsai virsta neurozėmis, psichozėmis, depresija ir kitomis gana rimtomis problemomis.

Jeigu žmonės atlieka pilną bendravimo ciklą, t.y., jame yra du pasisakymai, jie bus balanse, vadinasi neturės ir problemų.

Apskritai imant, bet kokių žmogaus problemų priežastis - tai tam tikras bendravimo užblokavimas, toks kaip nutylėjimas, bandymas užkirsti bendravimą ir pan.

☞ Pavyzdžiui, vaikas ko nors prašo, tėvai nekreipia dėmesio, vaikas vis prašo, prašo. Tėvai tyli. Galų gale aprėkia vaiką, kad jis baigtų savo prašinėjimus.



● Isterija – desperatiškas bandymas tapti priežastimi

Kai žmogus mato, kad jam nepavyksta būti priežastimi, jis gali pradėti desperatiškai to siekti, ir kaip nesugebėjimo būti priežastimi kompensacija įsijungia isterija.



Isterija, pavyzdžiui, yra dažna pas vaikus. Tarkime, nuo metų formuojasi jų ego, jie bando užtvirtinti savo sugebėjimą būti priežastimi (tarkime, gauti žaislą parduotuvėje), tėvai jam to neleidžia, kyla isterija, vaikas krenta ant grindų ir rėkia.

Apskritai imant, isterija – tai viena nesubrendimo ligų – neišmokau būti *normalia* priežastimi, tapau iškreipta priežastimi.

Desperatiškai stengtis būti priežastimi, isterikuoti – tai tas pats kaip vietoje normalaus veiksmo įsidedant šaukštą į burną, bandyti priversti tą šaukštą atskristi iki jūsų rėkiant.

Norint būti normalia, ne žodine, ne įsivaizduojama ir ne iškreipta priežastimi, būtina mokytis, ir skirtumas tarp žmonių, kurie turi pasisekimą ir tų, kurie neturi tas, kad vieni to išmoksta pakankamai gerai, kiti – ne.



Neištikimybė ir pastovūs priekaištai dėl neištikimybės

Norint sumažinti bet kokius konfliktus, ypač tada, kai esi kaltas, norint, kad konfliktai nesitęstų dienų dienas, tereikia užsičiaupti ir nė cyptelti kol kitas žmogus kalba tai, ką jis galvoja. Taip sprendžiant konfliktus jie ne tik, kad greitai baigiasi, bet jų sumažėja ir ateityje.

Yra tik dvi priežastys kodėl konfliktai tęsiasi, virsta nekalbadieniais ir skyrybomis tokios: pirma, kažkas patyli, kai reikia pasisakyti, arba antra, kažkas kalba ir įrodinėja savo teisumą, kai reikia patylėti.

Jeigu savo veiksmais padarei kitą pasekmę, leisk jam būti pakankama priežastimi, kad konfliktai neišsitęstų iki begalybės.

Taip iššifruojamos problemos. Suskirstykite savo gyvenimą į priežastis ir pasekmes, ir taps kur kas aiškiau nuo ko pradėti ir kur egzistuoja jėgos turbulencijos.

Jeigu norite, kad aš iššifruočiau jūsų situaciją, knygos gale rasite informaciją kaip su manimi susisiekti.

Jėgų balansavimas



Viskas, ką mes jaučiame egzistuoja tik dėl kažkokio pasipriešinimo arba kitaip sakant - blokados. Tarkime, nerimas egzistuoja tik dėl to, kad manoma, jog jo reikia atsikratyti. Baimė egzistuoja dėl to, kad manoma, jog tai blogai. Skausmas egzistuoja tik dėl to, kad bandome jį užgniaužti, sustabdyti.

Kiekviena emocija, skausmo impulsas praneša apie kažką, ką jūs turite žinoti ir tai pakeisti. Jeigu bandote tai sustabdyti, impulsai ir toliau seka, skausmas nesiliauja. Jeigu sąmoningai pagreitiniate tą „sužinojimą“, skausmas praeina greičiau.

Iš to sekant, sukūriau „norėti to“ arba „norėti daugiau“ metodą. Jeigu kažkas blogai – norėkite to. Jeigu bijote – norėkite to. Jeigu skauda – norėkite to.



Vienas pirmųjų šio metodo pritaikymų buvo su mano mama. Ji ant kojos buvo užsimetusi storą metalo gabalą, sakė siaubingai skauda. Aš sakau, „norėk šio skausmo dar daugiau“, atsakymas „o, pradėjo dar stipriau tvinksėti“, sakau „norėk *būtent šito* tvinksėjimo dar labiau“. Po keleto minučių skausmas „stebuklingai“ išnyko.

Kodėl šis metodas veikia? Dėl tos pačios priežasties, dėl kurios egzistuoja upių užtvankos ar voverės mušasi su bebrais. Jeigu problemą galime įsivaizduoti kaip užtvanką, tai didesnis tos užtvankos statymas problemą tik padidins, o neišspręs. Reikia „atsiimti užtvanką atgal“, atlikti priešingą veiksmą, o ne statyti ją didesnę, atkimšti kamštį, o ne dar stipriau jį įmūryti.

Problemos sukūrimas iš esmės yra stūmimo veiksmas, todėl mes bandome subalansuoti dalykus traukdami. Atsiradus balansui – problema išnyksta.

Vienas įspūdingiausių šio metodo pritaikymų – tai legalių ar nelegalių narkotikų atsisakymas.

Vieną dieną man parašė moteris:



„My problem is actually an energy issue: I have very low energy, and it bothers me. I can't do everything I want to do, even cleaning house... I just run out of energy and have to rest.

I've been taking Paxil for about a year now. I started off at 10 mg/day and have worked my way up to 120 mg. (When the energy issue bothered me, I was supposed to regulate my dosage and got up to taking one 60 mg in the morning and one at night.)

I tried to stop taking it once several months ago and tried skipping doses and days and then breaking tablets in half, etc. I had some pretty severe withdrawal symptoms ("the zaps" which feel like electrical shocks, shakiness, and difficulty eating). So the people where I work just insisted that I „take my medicine“.

I have taken other antidepressants during the past twelve years or so and have been able to

stop both „cold turkey“ and by slacking off.“
G.B., Salisbury, NC, USA

Moteriai pasiūliau:

1. Mesk šį vaistą.
2. Kai atsiras simptomai, mintimis sakyk: „Aš noriu *tiksliai to*, ką dabar jaučiu“. Priversk save jausti, kad tikrai nori to, ką patiri dabar. Priversk save patikėti, kad tikrai nori to, ką patiri dabar, šiuo momentu. Kartok šią frazę kol visi simptomai išnyks.
3. Giliai kvėpuok.
4. Pasakyk kas atsitinka.

Greitai gavau atsakymą:



„I am feeling fine.

ENERGY: Yesterday, I awoke before 7 AM and "stayed going" (working: housework, office work, yard work (I set out my annual flowers yesterday), church work, shopping, etc.) until 10 PM.

THIS IS UNHEARD OF. I HAVE NEVER DONE THIS BEFORE.

I usually sleep much later and can hardly get out of bed, have to stop during the day to take naps, and go to bed early, sometimes by 6 PM.

I have gained a lot of weight, about 25 pounds, since I started taking Paxil. I weighed 166 last Sunday. This Sunday I weigh 163. Hooray!!!“

Antra diena:

„I've done the „I want what is now“ about 3 times so far. I have NOT had any of the really bad feelings I had last time I tried to quit.

The breathing helps. Just one breath and I feel better!“

Trečia diena:

„I'm feeling fine. No withdrawal symptoms from Paxil at all except a little dizziness and I handled that with wanting more of it and breathing as in your recipe. It works!“

Ketvirta diena:

„I really am feeling fine physically and mentally. You have done more for me than 30 years of doctors, pills, therapy and hospitalizations! “

Kodėl tai veikia? Tėra du pagrindiniai veiksmi – kūrimas ir sunaikinimas, trauka ir stūma, priešastis ir pasekmė.

Jeji norime ką nors sukurti, turime sakyti melą (kad kažkas egzistuotų, tame turi būti melas). Pavyzdžiui, mes sakome „aš galiu“, net jei negalime, ir taip paskatiname save sugebėti, nors iš esmės mes iš pradžių sau tik meluojame. Ir kuo geriau meluojame, kuo labiau įtikime savo melu, tuo didesnė tikimybė, kad tai kristalizuosis.

Panašiai kaip alkoholis vis kartoją „aš nesu alkoholis“, ir nuo šio kartojimo jis vis dar *realiai* tas pats alkoholis. Alkoholis meluoja apie savo būseną, todėl ji išlieka.

Ir jeigu mes norime ką nors sunaikinti, tarkime, nesugebėjimą, depresiją ar tokį sunkų dalyką kaip priklausomybė, mes turime iš pradžių sužinoti ir tada teigti tiesą.

Panašiai kaip AA susirinkimuose pirmas žingsnis būna tiesos pripažinimas „aš esu alkoholikas“. Alkoholikas pripažįsta savo būseną, todėl ji pradeda nykti.

Jeigu nori kažką sunaikinti, turi sužinoti tiesą kokia ji yra, kur ji yra, kaip ji yra ir kada ji yra. „Norėti to“ reiškia pripažinti tiesą tokią kokia ji yra, o ne jos vengti. „Norėti to daugiau“ – tai subalansuoti priešpriešines jėgas:

- vengimas, atstūmimas, pasekmė – „aš nenoriu jausti blogumo“
- Ir aktyvus dalyvavimas, priežastinė jėga – „aš noriu šio blogumo“

Dvi jėgos neutralizuoja viena kitą ir problema išnyksta.

Jeigu jūs vengiate kažko, jūs jau esate tos situacijos ar dalyko pasekmėje, todėl taip ir jaučiatės. Prisivertę subalansuoti savo pasekmę su priežastimi, jūs greičiausiai galite atsikratyti buvimo pasekmė.

Tolesni įvykiai:



„Wanted you to know that I'm experiencing a withdrawal symptom: itchie creepie crawlies like little bugs are crawling on me. I try to want more and to breathe through, but I guess I'm not that strong yet. I do know that this is a neurological, nervous symptom because I can control it by applying something either hot or cold (both temperatures work) to the back of my neck, lying down, and breathing deeply. Just wanted you to know.

It is so very important for „us“ to get the word out that this „chemical imbalance in our brain“ that the doctors scare us to death with (Are we losing our mind; will we turn into ax murderers???) is a bunch of LIES. They don't

know about brain chemistry enough to know what is „normal“ and if it differs from individual to individual anyway.“

Esmė, kad jeigu jauti būtent šiuos vabalus, būtent jų ir norėk daugiau, kad subalansuotum dalykus.



„I am doing better... bugs are gone!

Blessings to you and I'll be back tomorrow. (I got through my business conference just fine: no Paxil, no Advil, no Fiorinal #3....just my Tadas Rx and Recipe.“

Trečia savaitė:



„Hey there. Are you keeping up with when I stopped taking Paxil? I haven't; I just simply threw it away and made up my mind not to take it any more. This has been my worst day so far. My vision is very blurred and the zaps (the „electrical shocks“) have started in my feet and legs. It's even hard to sit still; I've jumped lots of times today, but I don't think anyone has seen me. It's sort of a sick, scary feeling. I'm making it through, but this has been a tough day.“

Aš parašiau:

Net nebandyk naudoti norėjimo daugiau proceso desperatiškai. Tai neveiks. Desperacija – tai supratimas, jog tampi pasekme, kad nesi pakankama priežastis. Esmė čia, kad tu PRARADAI supratimą ką šis procesas iš tiesų atlieka:

1. Atsisėsk ir **ATSIPALaiduok!**
2. **IDENTIFIKUOK** visus simptomus, pabandyk juos užčiuopti su įsivaizduojamomis rankomis.
3. Ir **TADA** pabandyk **PAJUSTI**, kad **NORI JŪ**.

Jeigu procesas neveikia, tai tik dėl to, kad prarandi supratimą KO iš tiesų TIKSLIAI tau reikia norėti. Tik sukauk dėmesį, IDENTIFIKUOK KAS TAI yra ir norėk TO TIKSLIAI.

Net nebandyk daug kartų bukai pakartoti „aš noriu to“. Tai neveiks ir niekada neveikė. Šis procesas dirba su tavo emocijomis, mintimis ir jutomis, kurie yra čia ir dabar, t.y. tikslia, o ne įsivaizduojama informacija.

Geriau atsipalaiduok, identifikuok ir pasakyk tik vieną kartą „noriu tiksliai TO, ką *tik ką* identifikuavau“.



„I'm better. Thanks. Now I must print this recipe and carry it with me!“

Taigi, tai yra dažnas atvejis... Ilgainiui patarimai atrodo pradeda neveikti, o priešzastis slypi neurologiniame jautrumo slenkstyje, nervų sistema prisitaiko prie monotonijos. Žmogui atrodo, kad jis atlieka tai, ko reikia, tačiau *iš tiesų* – ne.

Žmogaus nuomonės, neurostruktūros tiesiog bando viską sugrąžinti į įprastas vietas. Tai yra atsakymas kodėl yra ypač sunku pasikeisti.

Dar gavau vieną pastabą:



„Wanting more works unless I am very tired.“

Taip, kadangi nuovargis sumažina dėmesingumą, mes sunkiau pastebime kas vyksta iš tiesų, o taip pat „to norėjimui“ reikalinga energija. Esant nuovargiui, jos gali būti per mažai sugeneruoti tai priešpriešinei jėgai, kuri galėtų subalansuoti priklausomybę.

Neapsigaukite, priklausomybė yra stiprus, **fizinis**, ne vien psichologinis dalykas. Sunku mesti rūkyti, sunku mesti gerti, dar sunkiau mesti „sunkiuosius narkotikus“. Esant priklausomybei smegenyse jau susiformavo patikimos ir **tvirtos** struktūros verčiančios jus vėl ir vėl gauti dozę.

Jeigu kūnas negauna dozės, smegenys pradeda signalizuoti skausmu ir kitais jutimais, versdamas jus gauti dozę. Čia veikia logika „jeigu skauda, bėk nuo skausmo gaudamas dozę“. Protas visada eina lengviausiu keliu, kad išgyventu geriausiu (greičiausiu) būdu.

Greitis gamtoje visada garantuoja geresnį išgyvenimą. Greitai bėgsi – pabėgsi nuo plėšrūno. Greitai bėgsi – sugausi sau pietus. Tad ir mūsų protas dažnai paklūsta šiai esminei išgyvenimo taisyklei ir, nepaisant aukštesniosios nervinės veiklos, visada stengiasi eiti greičiausiu įmanomu keliu.

Tačiau lengvesnis kelias ilgainiui gali virsti sunkiuoju, todėl norėdami atsisakyti priklausomybės, jūs turite pergyventi tai (sunkesnis kelias), todėl vietoje to, kad vengtumėte skausmo (linktumėte prie dozės gavimo) jūs bandote gauti daugiau skausmo.

Skausmas sustiprėja, nes jūs jo norite, ir išnyksta, kai tik pasiekiamas kritinis taškas ir egzistuojanti struktūra susinaikina. Ji susinaikina kaip ir kokia nors mašina, bandanti važiuoti į abi puses iš karto – galiausiai ji sulūžta ir nebevažiuoja niekur.

Sąmoningu noru subalansuodami jėgas mes sunormalizuojame egzistuojantį disbalansą (**priešpriešinį norą**).

Jeigu dalykas nėra ypač stiprus (nėra skausmas ar kitas stiprus jutimas) subalansuoti reiškinius galima nebūtinai noru, o vien esamo dalyko deklaracija.

Tarkime, jeigu vengiate padaryti kokį nors darbą, jūs vangiai jį ir bedarysite. Vien pasakydami „aš vengiu šio darbo“, jūs subalansuojate reiškinius, ir greičiausiai tą darbą pradėsite daryti.

Arba daugelis žino tokį reiškinį. Kažko nerandi, pasakai tai kitam, ir tada iš karto atrandi ieškomą daiktą. Tereikia tik pasakyti.



Vienas žmogus visada sakė „bute niekada negyvensiu, gyvensiu tik name“, o po to visgi teko apsigyventi bute.

Arba viena močiutė susilaužė koją, nukrisdama nuo trijų pakopų laiptelių. Vienas žmogus juokėsi iš jos, ir vieną dieną pats nukrito nuo tų pačių laiptų ir prasiskėlė galvą.

Dar kitas žmogus sakydavo „niekada nieko neimsiu iš savo mamos“, ir greitai laiku viskas apsvirtė aukštyn kojom.

Vienas žmogus, išgirdęs kaip vienų tėvų vaikas susirgo plaučių uždegimu, sakė „va, kaip jie neprižiūri savo vaiko“, o po poros mėnesių turėjo pats gultis su savo vaiku į ligoninę su infekcija.

Arba kitas žmogus vis sakydavo „aš niekada negyvensiu smirdinčiame mieste“, ir greitai laiku pats ten apsigyveno.

Dar vienas žmogus vis priekaištavo kitam „kam tu meti mokyklą, nedaryk to, juk tai labai blogai“, ir pats po mėnesio metė tą pačią mokyklą.

Taip Visata subalansuoja dalykus.

Visata viską padarys taip, kad viskas būtų tobulame balanse.

Ir atvirkiščiai, jeigu esate kažką sumanę, geriau patylėkite kol to neįgyvendinote, nes egzistuoja galimybė, kad pasidalinę to neįgyvendinsite.

Pirmas požymis to, kad nepadarysite kažkokio darbo tas, kad prieš jį bandydami daryti sakote, kad jį darysite.

Kai ateina laikas judėti toliau, kad išgyvenama būtų dar geriau, protas suformuoja impulsą, kokią nors idėją.

Jeigu pradėdote apie ją kalbėti, energija iššvaistoma žodžiams, o ne tikram veiksmui.

Kodėl žodžio energija tapati tikram veiksmui? Todėl, kad smegenys atlikdamos bet kokį darbą, tam sunaudojam vienodai energijos. Dažnai kalbėjimui reikia daugiau mąstymo, vadinasi ir energijos, nei rankai pakelti.

Ar smegenys įsako pakelti ranką ar pakelti liežuvį, jos atlieka **tą patį** darbą, todėl smegenų lygmenyje žodžiai turi tokią pat galią kaip ir realūs veiksmai. Reiškia, kai kalbi apie savo idėjas, didėja šansas jų neįgyvendinti, nes iššvaistai entuziazmą, reikalingą joms įgyvendinti. Ir atvirkiščiai, pasakydamas kas negerai, išvalai savo smegenis nuo bereikalingo krūvio.

Kodėl po gero ateina blogis? Todėl, kad per daug šnekate, jog kažką turite, ir per daug tai rodote kitiems, taip neutralizuojate tai, ką turite.

Kai protas patiria viską, ką turi, jis staigiai persiorientuoja į naujas „ganyklas“. Tai viena iš išgyvenimo instinkto savybių.

Viena priežastis, kodėl Holivudo žvaigždės taip dažnai tuokiasi ir skiriasi, yra ta, kad jos per daug rodoši viešumoje, per daug apie tai kalba, ir iššvaisto to, ką turi (jausmo tarp dviejų žmonių) energiją. Kai tai atsitinka, protas tiesiog persiorientuoja į naujus įspūdžius.

Tai reiškia, kad norint uždirbti daugiau pinigų, reikia pakankamai „atsikąsti“ pinigų trūkumo, ir nestabdyti atsiradusios traukos į geresnę būseną.



Norint pajudėti iš komforto zonos į geresnę būseną, reikia sakyti visą tiesą apie esamą situaciją.

Įprasti žmonių elgesio scenarijai:

● Komforto zona „gyvenu čia“ ➔ tiesa (pakankamas patyrimas kas yra) ➔ naujas impulsas „gal gyventi kitur?“ ➔ vien žodžiai, tarkime „kaip užkniso mane tos pačios sienos“ ➔ sena komforto zona.

● Komforto zona „gyvenu čia“ ➔ tiesa (pakankamas patyrimas kas yra) ➔ naujas impulsas „gal gyventi kitur?“ ➔ veiksmai ➔ pasiekimas „gyvenu kitur“ ➔ prisitaikymas prie gyvenimo kitur ➔ nauja komforto zona gyvenant kitur, ir ratas iš pradžių, priklausomai nuo mūsų pasirinkimo kaip reaguoti į siunčiamus impulsus.

● Komforto zona „gyvenu čia“ ➔ pakankamas patyrimas ir naujas impulsas „kaip nusibodo čia gyventi“ ➔ melas, esamo neigimas, užglaistymas, abejonė „bet visgi nenorėčiau taip kaip kiti, daugiau problemų“ ➔ impulso blokada ➔ dar stipresnis įsitikinimas „gyventi čia“.



Komforto zona „gyvenu čia“ ➔

sąmoningas melas (impulsas) apie ateitį „aš gyvensiu kitur“ ➔ veiksmai ➔ pasiekimai.



Ir t.t. Nors gyvenimą galima iššifruoti į

kelias sudedamąsias dalis, iš tiesų santykiai tarp priežasties ir pasekmės yra stipriai persipynę ir sudėtingi.

Apskritai balansavimas – tai kreivių tiesinimas. Jeigu kažko negali, reiškia, kad vietoje valios tiesės, yra iškreipta linija, atsiradusi dėl klaidingos informacijos, nukreipta ne į tikslą, o kažkur kitur. Subalansuojate jėgas, kreivė (melas) tampa tiese (tiesa) ir atsiranda tiesus (greitas) kelias į tikslą.

Galų gale po kelių mėnesių ta moteris apie visa tai parašė:



„Let me begin by saying that the recipe works.

But also let me share my thoughts about it since I first read it, and started following it, on May 22, 2002. (Today is July 23.)

Paxil withdrawal recipe: four simple steps in an e-mail.

That's it????

I don't have to stay up all night reading information? I don't have to memorize anything, buy anything, go anywhere? There

are no warnings or scary hypothetical scenarios?

Four steps: Quit this drug; Want exact the same I feel now; Breathe deeply; Tell me what happens.

And....Signed...“Believe, Tadas“

OOOOOOOO-K.

First Step. (Am I really going to do it? Am I really going to believe I can?) Quit the drug. Don't take it anymore. Not even one time. Throw it away.

I did!

I'm not sure why. I think just because I was so sick of feeling the way I did I had to do something else. When the pain of your experience becomes great enough, you become willing to try something different.

So I threw my Paxil away.

Second step: When withdrawal symptoms come, think „I want exact the same I feel now.“ and Third step: Breathe deeply.

(Those two went together for me.)“

Kodėl buvau pridėjęs kvėpavimo žingsnį? Todėl, kad tai palengvina energijos tėkmes. Įkvėpimas – „noriu to“, traukiu tai į save, priežastinis veiksmas. Iškvėpimas – atstūmimas, pasekmės veiksmas.



„When withdrawal symptoms come...not IF they come, but WHEN...because they will!

The drug you are taking is a very real chemical and you will experience withdrawal from it. The symptoms may vary in number

and strength, but the ones I had (not all at one time!) were:



blurred vision



dizziness



the sensation of "bugs" crawling
on me



"zaps" like electric shocks



insomnia



loss of appetite, difficulty eating
and swallowing



stomach upset, diarrhea



nervousness



panic

And in the midst of one or several of those things, I'm supposed to think „I want exact the same I feel now.“ And breathe deeply.

I was surprised, but truly, if you don't resist the feelings, when you relax and breathe deeply, they do either subside or go away completely.

There was a day that I was really so uncomfortable I couldn't go about my regular routine and had to practically stay in bed, but I used both heat and ice on my neck (at separate times...both worked about the same) and was intentional about relaxing and breathing deeply. I made it through ok.

Step Four – Tell Tadas....and Believe.

Knowing that Tadas was there, and most of all, that he cared, and that he would answer my e-mails and tell me what to do made me believe that the recipe would work.

It's pretty amazing that someone in Lithuania could be more understanding and helpful to me than my family, friends, doctors and therapists, but that's exactly what I experienced throughout the withdrawal process. I truly believe that if I had shared my symptoms and thoughts, especially my fears, with anyone on this side of the Atlantic, I would have been back on medication or in a hospital.

I was taking two 60 mg. tablets of Paxil a day, one in the morning and one at night. That is a very high dosage which can cause its own problems and side effects. I threw it away on May 22 and have not had even one mg. since. I am not at all worried about my brain chemistry or my energy level, because I feel better and accomplish more now than I ever have.

I know that when the withdrawal symptoms from this CHEMICAL begin, there is fear. Real fear. And the thought „maybe I ought to take Paxil again...“

But for me it was best to make up my mind not to take it anymore, throw it away, and deal with each symptom (with your help) as it came.

Relaxing, breathing, and taking it easy during the first days really helped me.

If people can go back in their memories and think of that moment when their doctor wrote the PRESCRIPTION for Paxil, handed it to them, and gave them the HOPE that taking this drug would make them feel better, have more energy, etc. and then TRANSLATE that into an equal, exact BELIEF in Tadas' RECIPE

and the benefits of being drug free... IT WILL WORK!

And they will save a lot of money, confusion and suffering by doing it!

My true opinion of the Taking Paxil Off Recipe?

It's a miracle!“

Jau praėjo ketveri metai nuo šių įvykių, ir moteris sakosi nevartojanti jokių vaistų.

Išsigelbėjimas visada yra. Kai įsimaišo *nežinomas*, visi neurofiziologijos dėsniai netenka prasmės. Ir tas nežinomas yra **sąmonė**. Tik siekdami didesnio sąmoningumo, ir supratimo kaip veikia sąmonės valdomas kūnas, galime būti laisvesni, supratingesni ir, žinoma, kur kas laimingesni.

Sąmonė nusprendžia kaip reaguoti į įvykį. Sąmonė nusprendžia ar sekti kūno robotizmu ar ne. Sąmonė nusprendžia ar supykti ar ne. Sąmonė nusprendžia ar būti laimingam ar ne. Sąmonė nusprendžia ar būti turtingam ar ne. **Kaip mano sąmonė, taip ir yra.** Sąmonė sukūrė viską, kas civilizuota ir kas iš tiesų žmoniška.

Vienintelis žmogus turi tokią galimybę, savo sąmonės (kryptingo dėmesio – minčių) pagalba valdyti savo psichikoje ir kūne vykstančius procesus – vaizdinius, idėjas, emocijas. Joks gyvūnas tokios galimybės neturi, ir galime pagrįstai tuo didžiutis.

Viskas, ką turime, ateina iš sąmonės. Ir viską sprendžiame savo sąmoningumo pagalba.

III. Kaip tiki, taip ir yra

Sąmonė kaip problemų šaltinis



Žmogui skirta gyventi gerai. Žmogui skirta gyventi turtingam ir laimingam, visa ko pertekliuje.

Niekas nesakė, kad tu turi būti nelaimingas ar neturtingas. Niekas nesako, kad tau turi nesisekti. Juk visiems kitiems sekasi, medžiams sekasi augti. Upei sekasi nutekėti link jūros. Voverei, kad ir kreivais dantimis, sekasi graužti riešutus.

Medžiai, žinoma, susiduria su kirminais, upės su užtvankomis, o voverės su bebrais, bet medžiai priima tai natūraliai – kovoja kiek gali, o upės išsilieja ir sukelia baisų triukšmą.

Tęstinė problema atsiranda tik tada, kai nebent tu pats ją sau sukuri ir ją palaikai. Tiesa yra vienokia, o tu sau meluoji, ir tokiu būdu užtvirtini savo būsenas, kurios ilgainiui pavirsta „neįmanomomis pakeisti“.

Kai nesiseka, gali pasiteisinti, „toks gyvenimas“, „aplinkybės, kurias išgyvenau“, „sunkūs laikai“, „susidūriau su blogais žmonėmis“, „nemoku“, „negaliu“ ir pan.

Pasiteisinti tiesiog patogiau. Patogiau instinktyviai nereaguoti, negalvoti ir nedaryti to, ką reikia, o tiesiog lėkti lyg akis išdegus žiurkių labirintais, ir nei sustoti, nei pagalvoti, ar pagerinti efektyvumą ir malonumą iš daromo darbo.

☞ Vienas mano draugas kažkada pasakė „tai neįmanoma“. „Betgi“, – sakau aš. – „O kas gi tau taip pasakė? Kiek tu perskaitei apie tai, su kiek tūkstančių žmonių tu bendravai, kiek tu matei pasaulio, ir svarbiausia, kiek pats patyrei, kad galėtum teigti, jog tai neįmanoma?“

Žmonės yra linkę sekti savo įpročiu ar nuomone, pateisindami ją, jie tiesiog nukerta, jog kažkas neįmanoma, bet nebando *pažvelgti*. Atrodytų, jauni žmonės, o jau save nurašo, mano, kad gyvenimas su pilnametyste jau baigėsi.

Iš tiesų žmogus, kuris teigia, jog kažkas neįmanoma, yra tiesiog apribojęs savo akiratį vienu kuriuo *tašku*. Jeigu pažvelgtume plačiau ir giliau, mes išvelgtume, jog įmanoma praktiškai viskas, ir susiveda tai tik į resursus – laiką, sugebėjimus, pastangas, sugebėjimą susikviesti daugiau resursų ir t.t. ir pan.

Pavyzdžiui, egzistuoja kvailas įsitikinimas, jog tik sunkiai ir varginančiai dirbdamas gali užsidirbti sau gerovę. Ir vėlgi tai tik pasiteisinimas ar baimė sustoti, pažvelgti kitaip, plačiau ir nors truputį pagalvoti.

Kad ir kokie protingi tavo manymu būtų tavo įsitikinimai, Visata sustatys viską į savo vietas. Jeigu turime problemų, vadinasi kažkur turime tokių melagingų nuomonių ar įsitikinimų, kad jie užkerta kelią natūraliems energijos srautams, taip sukurdami užtvankėles, kuriose mes ir skęstame.

Dar kitais žodžiais apie tą patį: gyvenimas – tai upė su tam tikrais tikslais, o užtvankos jos kelyje – tai mūsų įsitikinimai, trukdantys jos natūraliame išgyvenimo kelyje.

Esmė kame, mes priversti paklusti išgyvenimo instinktui, mes augame, automatiškai mokomės kaip gyventi, automatiškai esame smalsūs, kad įgytume reikalingų žinių, susirandame kuo geresnį darbą,

stengiamės susirasti kuo geresnę antrą pusę. Tame nėra jokių problemų. Tačiau problemos atsiranda tada, kai mes turime savo nuomonę apie visa tai, ir tokiu būdu išskrapome natūralias energijas tėkmes.

Jei tik būsi pakankamai sąžiningas, pripažinsi, jog kažkokios teštinės problemos – tik tavo valios bejėgystės pateisinimai, panašiai kaip metant rūkyti surandi šimtus pasiteisinimų kodėl tai yra tau gerai ir naudinga.



Mūsų protas – tai problemų šaltinis, kuriantis prieštaravimus (nuomones ir įsitikinimus) tarp natūralios Visatos tvarkos ir to, ko norime, kad būtų.

Tam, kad lengviau išgyventų, žmonės išmoksta tam tikrų išgyvenimo taisyklių, tikėjimų, įpročių, stereotipų, nuostatų, kitaip sakant, „nuomonių”.

Tačiau faktas, kad nėra absoliučiai teisingų išgyvenimo taisyklių. Nėra absoliučiai teisingų nuomonių. Nėra absoliučiai teisingų tikėjimų. Yra tik labai sudėtinga realybė, kurią mes visi bandome supaprastinti (kad lengviau gyventųsi) iki tam tikrų taisyklių ar įstatymų.

Taip, nuomonės įgyjami, kad būtų lengviau išgyvenama. Briedžiui turint išankstinį nusistatymą vilkų klausimu, lengviau vien jį užuodus pabėgti.

Tačiau gyvūnų, turinčių kalbą ir mąstymo dovaną pasaulyje, siekis išgyventi geriausiu būdu gali įgyti keisčiausias formas, tokias kaip: vergovė, rasinis profiliavimas, linčiavimas, genocidas, etninis valymas, religinis persekiojimas, pogromai, efebifobia⁷, gerontofobija⁸ ir panašūs dalykai, neatnešantys žmonijai sveikatos.

⁷ Efebifobija - jaunimo baimė, daugelio tyrinėtojų nuomone, turinti neigiamą įtaką šalių ekonomikai ir demokratijai.

Būtų gana sunku gyventi, jei kiekvieną savo veiksmą nuodugniai svarstytume, vietoje to mes turime automatines taisykles, pavyzdžiui „galima“ ir „negalima“, „reikia“ arba „nereikia“, „noriu“ arba „nenoriu“.

Išmokimą galima vadinti smegenų plovimu. Tarkime, žmogui atsitiko nelaimė, jis neturėjo ko griebtis, ir įtikėjo į dievus. Grynas smegenų prasiplovimas – perkelti atsakomybę aukštesnei būtybei, kurios niekada nematei.

Tu lyg pripažįsti, kad esi silpnas pakelti gyvenimo sunkumus, per silpnas imtis totalinės atsakomybės už savo gyvenimą, *dėl to* ieškai užtarimo perkeldamas savo galią kitam: kitam žmogui, aplinkybėms, dievams ir kitokiems įtikėjimams, kuriems galią suteiki tik tu pats.

Taisyklės taip pat prisiimamos esant didesniajam pavojui išgyventi. Protas taip elgiasi, kadangi esant pavojui, laiko galvoti nelieka, tiesiog paklusti pirmai pasitaikiusiai taisyklei, o po to atsiradus panašioms aplinkybėms paklusti susiformavusiai schemai.



Pavyzdžiui, vieną žmogų labai nervino problemos su nosimi, jeigu ji užsikimšdavo, jam kildavo įsiūtis. Ankštos erdvės taip pat asocijuodavosi su dusimu. Vieno seanso metu išsiaiškinome, kad gimimo metu jis buvo pridusęs, negalėjo kvėpuoti.

Ir kai tik tos schemas aplinkybės pasireiškia, ta schema įsijungia ir veikia.

Smurto, patyčių ir panašiais atvejais žmogus priima agresoriaus arba aukos išgyvenimo taisykles ir įpročius. Vienus žmones pavojus išgyvenimui sužlugdo, kitus – sustiprina, o dar kitus padaro agresoriais.

⁸ Gerontofobija - stereotipai apie senus žmones kaip apie netinkamus darbuotojus ir pan.



Nuomonės įgyjamos bendraujant, kitaip sakant -- gyvenant.

Būti auka – tai daug energijos reikalaujantis sugebėjimas, nes turi išseikvoti daug energijos, kad palaikytum visas save ribojančias taisykles. Kaip taisyklė, aukos dažniausiai visada būna pavargusios.

Jeigu susiduri su agresoriumi, turi du kelius – atsakyti agresija į agresiją (gintis), arba paklusti agresoriui (tapti maistu). Kadangi pasipriešinti agresoriui gana pavojinga (taip „mąsto“ žmogaus protas), tai žmogus dažniausiai renkasi paklusnumo vaidmenį, ypač jei agresorius yra „mylimas“ ar šie žmonės yra susirišę kitokiais saitais, tarkime, turto ar saugumo.

Puoles, agresorius dažniausiai nusiramina, nes jo protas „mano“, jog pagaliau atliko savo priėžastį, o naujoji jo auka tapusi jo tikėjimo pasekme *tikisi* „na, bet daugiau taip turbūt neatsitiks, jis pasitaisys, iš esmės jis yra geras“.

Taip atsiranda nuomonės - mes gyvename, kitaip sakant - bendraujame ir susiduriame su priešingomis mums patiems jėgomis, tada mes pasirenkame kaip į tuos konfliktus reaguoti - įgyjame nuomonę. Tada nuomonės gali būti paneigiamos arba patvirtinamos, vėlgi priklausomai nuo mūsų pasirinkimų, ir virsta įpročiais, kurie įtakoja mūsų gyvenimo kokybę.

Žmonės tampa pasekmėmis – aplinkybių, kitų žmonių ir, žinoma, dievų aukomis. Nes taip patogiau. Kur kas patogiau gulėti ant sofos, nei ją sukapti. Patogu gyventi aukos komforto zonoje, būti kažkieno maistu, ramiai kasdien eiti į tą patį darbą. Tave muša alkoholas vyras, bet tau gerai, nes išsiskirti su juo – nepatogu, turbūt bus problematiška, ir nežinai kas tavęs laukia ateityje. Taip mąsto žmogaus gyvūniškoji prigimtis. Noriu

kažką pakeisti, bet bijau, todėl toliau guliu ant savo pasiklotos lovos.

Tai – evoliucijos programavimas, ir kad kiek žmogus kartotų, jog jis esą mąsto, taip nėra kol jis sąmoningai nesuvokia, neapsvarsto ir nepakeičia savo *tikėjimų, taisyklių, įpročių*, savo tokių svarbių *nuomonių*.

Pats žmogus nusprendžia kaip nesaugumo jausmas įtakos jo asmenybę. Kuo sąmoningesnis, kuo labiau jis suvokia savo jausmus ir jų priežastis, tuo didesnė tikimybė, kad pavojus išgyvenimui jį sustiprins, ir kuo mažiau sąmoningas, kuo menkiau suvokia savo jausmus, tuo didesnė tikimybė, kad jis priims aukos arba smurtautojo vaidmenis. Nematydamas jokios tarpinės normalios išeities, jis puls į kraštutinumus.

Reikia mąstyti taip „aš turiu šią problemą ir aš labai bijau, bet aš suvokiu, kad aš bijau, o baimė stabdo mano veiksmus, todėl, kad ir kiek bijočiau, turbūt bandysiu surasti daugiau informacijos, kad baimė išbyktų“ vietoje „aš turiu šią problemą, aš turiu šią problemą, aš turiu šią problemą ir labai bijau, labai bijau, labai bijau“.

Jeigu turite tęstinę problemą:



Nagrinėkite ją,



Svarstykite ją,



Klausinėkite apie ją,



Išbendraukite ją,



Keiskite savo nuomones ir veiksmus,

bet ne

- **Kartokite savo *įprastinę* nuomonę.**

Žmogus gyvena šioje Visatoje ir susiduria (bendrauja) su kitais žmonėmis. Per šiuos susidūrimus formuojasi išgyvenimo taisyklės, nuomonės. Priklausomai nuo įvykių, į vienus dalykus formuojasi trauka, į kitus – stūma. Taip žmogus tampa sudėtinga būtybė.

Išgyvenimo taisyklės, nuomonės ir tikėjimai gali formuotis dviem būdais – nesąmoningai arba sąmoningai.

Pavyzdžiui, yra žinoma, jog šeimose, kuriose buvo smurtauta, smurtas gali replikuotis palikuonių šeimose. Taip pat pagal atitinkamus sociologinius tyrimus, didžiama mergaičių, kurios buvo išprievartautos vaikystėje, tampa prostitutėmis.

Tai nesąmoningi, robotiški, schematiški, reaktyvieji elgesio modeliai (vaidmenys). Pasąmonėje tai vyksta panašiai kaip, „aha, jis mane išprievartavo, jis mane nugalėjo, vadinasi jis *stipresnis* už mane, vadinasi jis geriau išgyvena, vadinasi jei tapsiu kaip jis, aš taip pat nugalėsiu kitus, o tai reiškia geresnį išgyvenimą”.



Sąmonė – tai psichokinezės mašina, galinti sau ar kitiems suteikti, atimti ar perkelti galią valdyti reiškinius, situacijas, įvykius, vietas, laiką ir kt.

Gamtoje problemų nėra, kadangi ji natūraliai jas subalansuoja, ir tokiu būdu išsprendžia. Atėjus žiemai, medžiai jau numetę lapus pasiruošę miegui, ir meškos prisirijusios lašių lenda į urvus žiemoti.

Gamtoje dauginasi kirminai, kuriuos lesa paukščiai, paukščius suėda plėšrūnai ir t.t. palaikomas natūralus balansas, todėl gamtoje *a priori* problemos neegzistuoja, nebent disbalansas būtų palaikomas dirbtinai, ilgesnį laiką. Balansas gamtoje egzistuoja dėl to, kad joks individas nėra pakankamai stiprus, kad galėtų išbalansuoti dalykus tokiu būdu, kad kiltų problemos.

Problemos gali egzistuoti tik tiesiniuose dariniuose, pvz., tarp tikslo ir jo kliūties. Vienintelis dalykas, galintis palaikyti ilgalaikius tiesinius darinius yra sąmonė.

Gamta yra fraktalinė, kitaip tariant, gamta yra pernelyg nereguliari, jos atskirų individų siekiai yra pakankamai neilgalaikiai, kad joje būtų įmanomi tęstiniai konfliktai.

Tam, kad kažkas egzistuotų, tame turi egzistuoti melas, kitaip sakant, kažkoks pastovumas. Chaose problemų nėra, kadangi tik susidaręs darinys taip pat natūraliai išnyksta, veikiamas kitų darinių.

Tačiau sąmonė gali valios pagalba įsakyti palaikyti susidariusį darinį tiek, kiek reikės. Taip atsiranda vis stipresni ir vis ilgesni konfliktai. To įrodymas - joks šios žemės padaras nebuvo atlikęs tokių „žygdarbių“ kaip šimtų milijonų savo pačių rūšies individų genocidas.

Viskas vien dėl to, kad vieni sako vienaip, kiti - kitaip, ir tęsia savo teisumą iki paskutinio kraujo lašo. Atsiranda trintis. Atsiranda problemos.

Gamtoje nužudyti kitą reiškia – išgyventi geriau, nes tu valgai, o kitas neužima tavo ploto. Tačiau gamta turi savireguliacijos mechanizmus - jokia rūšis nepaplito per dideliame plote, kad nesukeltų disbalanso.. Kai įsimaišo protas, įmanoma kur kas efektyviau palaikyti savo siekį išgyventi, vadinasi ir daugintis, o vadinasi ir sukelti disbalansą.

Vienintelis dalykas Visatoje galintis sukurti tam tikrą pastovumą tėra *protas*, arba – *sąmonė*. Jeigu gyvūnai paklūsta impulsams tada, kai jie ateina, ir ne daugiau, bei konkuruoja su kitų individų impulsais tik tiek, kiek yra užprogramuoti, žmogus gali palaikyti ir įvairiais būdais tvirtinti savo impulsus, tuo sukeldamas tiek teigiamą, tiek neigiamą pastovumą, tuo įgydamas neprilygstamą *galią konkuruoti*.

Gamtoje yra daug atsitiktinumų, daug kreivių, tačiau visi jie kartu yra balanse. Ir vienintelis dalykas, kuris išbalansuoja šią natūralią tvarką yra žmogaus protas.

Protas gali manyti visiškai kitaip nei yra iš tiesų, dėl to ir atsiranda disbalansas, vadinasi ir problemos.

Nuomonė tampa tikėjimu



Žmogus taip pat visada ieškos pa(si)teisinimų savo nuomonėms, tikėjimams, įtikėjimams ar tiesiog įpročiams.

Priėmęs vienas ar kitas taisykles, žmogus stengiasi ieškoti joms įrodymų ir patvirtinimų kaip įrodymo, jog jis *tikrai* išgyvena geriausiu įmanomu būdu, jog jo taisyklės, pagal kurias jis gyvena yra geriausios iš visų įmanomų.



Kad būtų lengviau išgyventi, nuomonė visada ieško patvirtinimų.

Tik nuo žmogaus pasirinkimo priklauso kur jis investuoja savo elektros energiją, gimstančią galvoje. Kaip sakė F. Dostojevskis: „Nenorintis ieško priežasčių, norintis – priemonių.“

Kam Gamta sugalvojo tą nuomonės užtvirtinimą? Tam, kad individas *tikėtų*, jog jis išgyvena geriausiu įmanomu būdu. Tam kad tokia nuomonė įsitvirtintų, reikia, kad praeitų gana ilgas laiko tarpas, kad susiformuotų stipri neurostruktūra.

Tokia jo nuomonė būtina dėl optimalaus išgyvenimo. Tokia nuomonė ramina ir garantuoja mažiausią įmanomą stresą. Jeigu individas mano, kad jis išgyvena ne pačiu geriausiu būdu, kyla įvairūs konfliktai. Dėl to yra lengviau susikurti tam tikrą nuomonę ir *palaikyti* ją iki ji taps įpročiu.

Sekti įpročiu yra lengviau, nes kiekvienas įprotis yra automatizmas. Ne kiekviena nuomonė yra automatizmas, ji yra dar tokios stadijos, kai ji dar gali būti apsvarstoma ar tikrai yra teisinga, ar tikrai sukelia palankesnę išgyvenimą.

Taip tikintis astrologija, mato, jog tai veikia. Tikintis dievais visur mato patvirtinimus, jog jie yra. Tikintis bloga valdžia visur matys to patvirtinimus.

Pacientas, gavęs homeopatinę priemonę, tiki, jog gavo tikrą vaistą, ir jam tai veikia. Tas, kuris tiki, jog jam nepakankamai moka, stengsis gauti būtent tą darbą, kur blogai moka.

Taip atsiranda problemos – neatitikimai, konfliktai tarp tikrovės ir nuomonės. Protas - vienintelis dalykas, galintis palaikyti pastovumą, nepriklausomą nuo aplinkybių. Tikrovė yra vienokia, o mes manome kitaip, sukuriame konfliktą, palaikome jį ir po to nesuprantame kas darosi su mūsų gyvenimu. Taip žmogus sau nusitiesia duobėtą kelią.

Jeigu turi kažkokią nuomonę, tai rasi tam patvirtinimų. Taip veikia įsitikinimai – jie filtruoja iki žmogaus sąmonės ateinančius signalus. Todėl žmogui visada svarbu išlaikyti blaivų protą ir visada būti pasiruošusiam *keisti* savo nuomonę. Jei keiti savo nuomonės, vadinasi, kažkur judi. Jeigu kažkur judi, vadinasi gyveni, o ne miegi.

Nesusikalbėjimo problema su kai kuriais žmonėmis, kurie ateina ieškoti pagalbos ir prašosi išspręsti jų problemas, yra tame, kad jie tikisi ne tiesos, ne tiesios informacijos, bet jie ieško PATVIRTINIMO savo pačių tiesoms. Kam jiems ta informacija jeigu ji išmes juos iš saugių komforto zonos pozicijų?

Kiekvienas tikėjimas ar taisyklė – tai neurostruktūra, suorganizuojanti pasaulį taip kaip reikia *tau*. Bet ne visada ta organizacija yra teisinga, todėl dažnai žmonės

savo nuomonėmis ar įpročiais tik apsunkina savo gyvenimą ar kelią į tikslus.

Žmonės mėgsta susigalvoti įvairiausių betikslių problemų, kad tik galėtų pateisinti savo neveiklumą, kad galėtų išvengti to darbo, kurį reikia padaryti.

Tikėjimas filtruoja iš REALYBĖS (visa ko, kas yra) atsklindančius signalus ir pateikia tau *tik tuos*, kuriais tu tiki, tokiu būdu patvirtindamas tavo tiesas.

Tačiau ar mūsų nuomonės – vien tiesa? Pagal apibrėžimą, jeigu tavo nuomonės yra tiesa, tu esi laisvas, tu gyveni visa ko (turto, meilės, saviraiškos,...) gausoje. Jei ne – ar tavo nuomonės tikrai – vien tiesa?

Taip žmogus, tikintis, jog gyvenimas yra šūdinas ir beprasmis, visur matys tik juodas spalvas, nelaimes, nelaimingus atsitikimus, katastrofas ir panašiai, ir filtruos visa kas gera; kai tuo tarpu tikintis, jog gyvenimas yra gražus, matys tik grožį ir filtruos visa, kas bloga, vengs pažvelgti blogiui į akis.

Ir, žinoma, šie tikėjimai įtakos jų veiksmus, vadinasi ir gyvenimus.

Tiesa tokia, kad gyvenimas nei gražus nei negražus, jis toks, koks yra. Beprasmiška kaltinti gyvenimą dėl kažkokių savo įsivaizdavimų apie jį, koks jis nėra ir negali būti.

Gyvenimas ir pasaulis nėra nei geras, nei blogas, jis tiesiog yra, ir jis yra sudėtingas. Jis nėra nei gražus, nei bjaurus, jis yra visoks. Štai tada, kai žmogus išmoks tai suprasti, jis galės ir pilnai jame be problemų dalyvauti.

Žmogus, tikintis tuo ar kitu dalyku, pateiks tau tūkstančius pavyzdžių ir įrodymų, kad palaikytų savo taisyklę, kuri palaiko jo išgyvenimą.

Ir taip yra ne todėl, kad žmonės – tai blogis ant šios žemės ir šėtonas jiems įkvėpė kažkokia prigimtine nuodėmę. Tiesiog upė visada tekės aplink akmenį, o ne po

juo, o voveraitė išalkusi visada eis ieškoti riešutų, o ne rausis plaukus sau nuo galvos dėl ją ištikusios alkio nelaimės..

Kaip tiki, taip ir yra



Dar kitais žodžiais išreikšti, jog protas yra problemų šaltinis, ar kad mes esame savo pačių draugai ir priešai, galima:



Kaip tiki, taip ir yra.

Vienas geriausių ekranizacijų, parodančių kaip tikėjimai iškraipo realybę buvo pagal tikrus įvykius sukurtas filmas „Monstras“ (2003), laimėjęs Oskarą ir daugybę kitų apdovanojimų.

Norintiems mistiškesnio „Kaip tiki, taip ir yra“ paaiškinimo tinkamiausias filmas „What dreams may come“ (1998), taip pat laimėjęs Oskarą, pagal to paties pavadinimo Richard Matheson novelę, apie kurią jis pats sakė, jog vienintelis fiktyvus dalykas šioje novelėje - personažai, o visa kita remiasi Raymond Moody ir Elisabeth Kuebler-Ross moksliniais tyrimais. Filmą parodo kaip mūsų tikėjimai įtakoja mūsų pomirtinį gyvenimą.

Kai pernelyg daug dėmesio skiri vaiduokliams, tai žmonėms pradeda atrodyti, kad jie realūs. Tai panašu į paranoją, kai žmogus aršiai gina savo kludiesių sistemą, nes užlūžusi smegenų operacinė sistema teigia, kad kludiesiai yra realūs.

Dar vienas filmas puikiai iliustruojantis kaip žmonės susikuria savo „likimą“, kaip tikėjimai įtakoja gyvenimą yra „The Number 23“ (2007), pastatytą pagal R.A. Wilsono ir Bob Shea „Illuminatus“ trilogiją.

Dėsnis yra universalus, ir jį galima įvairiai perfrazuoti:



Kaip tu žiūri, tą ir matai.



Ką galvoji, manai, taip ir yra.



Ką galvoji apie žmogų, tą iš jo ir gauni.



Su kuo bendrausi, tokiu ir pats tapsi.



Kokiomis akimis žvelgi, tokius dalykus ir matai.



Kokius akinius užsidėjęs, taip ir šviečia.



Biblija: „Pagal savo žodžius būsite teisiami“.



Liaudis: Kaip pasiklosi, taip ir išsimiegosi.
Kirvis kotą atitiko.



Kvantinė fizika: stebima priklauso nuo stebėtojo.

Šiuo dėsniu žmonės valdo savo gyvenimus: JEIGU ŽMOGUS MANO, KAD TAIP YRA, TAIP IR YRA.

Tai reiškia, kad jeigu jūs turite mintį, jog jūs aptekę problemomis, tai jūs ir būsite aptekę problemomis. Tai reiškia, kad jei jūs manote, jog galite kažko nežinoti, tai jūs ir nesugebėsite to žinoti. Tai reiškia, kad kam skiriamas dėmesys, tai ir sukuriama.

Bet koks pagamintas daiktas visų pirma prasideda nuo minties, kad tu gali jį padaryti. Bet koks genijus prasideda nuo minties, kad tu gali suprasti kokias nors rimtas problemas.

Tai reiškia, kad bet kokius nesugebėjimus nulemia pats žmogus, galvodamas, kad jis to nesugeba. Tai reiškia, kad bet kokius sugebėjimus nulemia pats žmogus, galvodamas, kad jis tai sugeba ar sugebės, kad jis tai pasieks, kad jam tai pavyks.

Yra daugybė faktų, rodančių, kad žmogaus galimybės yra kur kas didesnės, nei gali įsivaizduoti atskiri individai. Vienintelis dalykas, skiriantis gabiuosius nuo negabiųjų tas, kad negabieji tiki savo ar žmonijos nesugebėjimu, o gabieji tiki savo ar kitų sugebėjimu. Vienų išgyvenimo strategija yra turėti primestą problemą ir palaikyti ją, kitų - patiems iškelti problemą ir ją spręsti *sau naudinga linkme*.

Tai neturi nieko bendra su įgimtais sugebėjimais. Nėra tokio dalyko kaip įgimti sugebėjimai, yra tik kvailas savęs apribojimas.

Pats A.Einšteinas⁹ sakė, jog jis nėra genijus, jis tiesiog ilgiau pasilieka su problemomis.

Kai silpnas žmogus nesugeba kažko padaryti, jis pradeda visiems kartoti „taip lemta“. Na, jam derėtų visgi sakyti „aš dabar gal ir nesugebu, bet bandysiu tai daryti“. ir neapsimetinėti lemties auka.

Tam, kad kažką padarytum, kad turėtum kažkokius rezultatus, teigiamus ar neigiamus, visų pirma, turime tai įsivaizduoti. Jeigu pradėdame be aiškaus įsivaizdavimo, mūsų gyvenimas tampa toks pat - be aiškaus įsivaizdavimo, galbūt netgi chaotiškas, betikslis.

Viskas visų pirma prasideda prote.



Buvo atliekamas toks tyrimas: Azijos amerikietės, kurioms buvo priminta, kad jos yra azijietės, atlikdamos matematikos testus padarė juos geriau nei tos, kurioms buvo priminta, jog jos yra moterys. Taip stereotipai paveikia rezultatus.

⁹ Albert Einstein (1879-1955) - fizikas teoretikas, geriausiai žinomas dėl savo reliatyvumo teorijos, laimėjęs 1921 Nobelio prizą, pradinėje mokykloje turėjęs kalbos sutrikimą.

Jeigu eidamas į tikslą susiduri su kalnu, turi jį perlipti. Tačiau tai tik reiškinio išorė. Pradžia neprasideda nuo rankų ar kojų, visa pradžia yra prote, kuriame atsiradusi *netiesi* logika sukuria tą neįveikiamą kalną.

Jeigu aš einu į parduotuvę sūrio ir atsinešu jo, tai visų veiksmų pradžioje buvo būtent mano noras (ar vaizdinys) nueiti į parduotuvę ir nusipirkti būtent sūrio, o ne arbatos. Tai yra tiesus kelias nuo proto link kojų ir rankų iki rezultato.

Ir jeigu aš vietoje sūrio gaunu arbatos, tai jau rodo, kad pas mane kažkas netvarkoje, nes programa kažkur užlūžo ir iškreipė mano rezultatus.

Lygiai taip pat, tam, kad mūsų gyvenime atsirastų kažkokios problemos, mumyse turi būti mintis, kad mūsų gyvenime privalo egzistuoti *būtent tos* problemos. Kaip mūsų pavyzdyje, tam, kad gautum arbatos vietoje sūrio, kažkur turi egzistuoti programa „neatlikti darbų iki galo, t.y., tiesiai, bet vengiant buvimo priežastimi užlaužti tiesę ir vietoj vieno pasidaryti kitaip“.

Kartais žmonės sako „ir už ką man taip, aš juk geras žmogus“, o priežastis bus „kreivoje“ logikoje, kažkuriame mele.

Štai kai pakeisime savo melus tiesa, mes niekada nebeturėsime problemų. Galima atsakyti į klausimą, „kodėl man reikalingos problemos?“, ir jei jos nereikalingos tai „kodėl aš jas turiu?“ Štai tada iškils visos įmanomos mūsų nuomonės, nuo kurių ir reikės pradėti.

Štai sėdi sena bobulytė ir dejuoja apie tai, kad negali parduoti primelžto pieno. Ji net neįsivaizduoja, kad galima pakeisti savo veiklą. Tai jai neįsivaizduojama, nes ji sau įteigusi „nežino“, kad yra kitokių veiklų, kurias ji sugebėtų atlikti, taip pat ji mano, kad ji moka dirbti tik šį darbą.

Tai jai neįsivaizduojama, todėl tai jai tapo neįmanoma. Taip jos nuomonė, tikėjimas ar tiesiog įprotis

įtakoją jos sugebėjimus, o vadinasi ir rezultatus, o vadinasi ir gyvenimą.

Arba motina eina kančių keliais, kad tik išaugintų savo vaikus, visiškai pamiršusi save ir savo poreikius, gyvena tik dėl vaikų ir daugiau dėl nieko. Nors iš tiesų ji tik taip teisina savo praeities nepasisekimus arba bejėgiškumą prieš *šiandienos* konkurenciją.

Dėl šios minties jis net nepagalvoja, kaip tai daryti lengviau ar tiesiog *kitaip*. Jis tiesiog *privalo*, o nesprendžia *pačios problemos*.

Kas trukdo daugiau atsakomybės perduoti patiems vaikams? Kas gi verčia susigalvoti tokius tikėjimus ir užsikrauti tas pareigas? Žinoma, kad prievarta eina iš paties žmogaus. Jo gilumoje tūno kvaila mintis apie tai, kad jis privalo tai daryti ar kad taip darydamas jis daro gera, nors dažnai viskas virsta priešingais rezultatais.

Kai kas gali vadinti perdėtą rūpestį meile, bet taip nėra. Iš tiesų šeimose, kuriose dominuoja pernelyg rūpestinga motina, o vyras yra atskirtas ir dėl to priešiškas, dažniau užauga homoseksualas.

Norint, kad šeima būtų sveika, būtinas balansas - neturi būti santykių disbalanso tarp kurio nors tėvų ir vaikų, taisyklės vaikams turi būti vienodos, tėvai turi palaikyti vienas kitą. Atsiradus disbalansui, atsiranda ir konfliktai, kurie bėgant laikui gali pavirsti visiškai ne tuo kuo „tikėjo“ tėvai.

Apskritai nuomonės apie gėrį ir blogį yra pačios sunkiausios, labiausiai išsisknijusios, einančios iš kolektyvinės sąmonės. Gėris ir blogis apskritai yra melagingos sąvokos, kurių gamtoje visiškai nėra, todėl nuomonės su gėrio ar blogio sąvokomis yra labiausiai iškreipiančios natūralią įvykių eigą.



Pavyzdžiui, motinoms egzistuoja tokia nuomonė „aš privalau būti gera motina“, ir dėl to dažnai kylantis klausimas „ar aš esu gera motina?“ Tokia nuomonė egzistuoja dėl to paties pasąmonėje užprogramuoto siekio išgyventi, konkurencijos išgyventi geriausiu būdu, kad tavo palikuonys būtų stipriausi ir geriausi iš visų kitų.

Ir nuo tokios nuomonės, žinoma, kyla tokie dalykai kaip visko darymas už vaikus, jų popinimas, lepinimas ir t.t.

Galų gale pirminė nuomonė apie tokio gero darymą viską padaro tik priešingai: vaikai prašo pagalbos dėl kiekvieno niekniekio, tampa nesavarankiški, iki 25 metų ir daugiau gyvena tėvų namuose, nieko nedaro ir nieko nedirba.

Nes tėvai, tikėdami tokiu savo elgesiu vaikams sukūrė patogias išgyventi sąlygas - kam vaikams kažką stengtis daryti, jei jiems buvo suformuotas įprotis, kad jeigu kas nors atsitiks, už juos tai padarys tėvai?

Žmogus galvoja, kad jis daro gerą, o iš tiesų viskas apvirsta aukštyn kojom, nes pačioje pradžioje egzistavo melas, konfliktas su natūraliais gamtos dėsniais.

Liaudyje net egzistuoja patarlės ir posakiai apie tai: „meškos paslauga“, „gerais norais pragaras grįstas“.

Žinoma, disbalansas gali būti sukeltas į priešingą pusę - pernelyg kritiškai tėvai gali sukurti žmogų su avoidant personality disorder. Taip ištreniruotas žmogus, bandydamas apsaugoti, vengs socialinės veiklos, vengia

intymių santykių, nes bijo gėdos ir kritikos, laikys save socialiai nepriimtiniu.

Kaip matome, iš vienos pusės kritikos nebuvimas sukurs silpną individą ta prasme, jog jis nėra pakankamai treniruojamas sutikti sunkumus, o iš kitos pusės, pernelyg didelė kritika sukuria silpną individą ta prasme, kad jis pernelyg užspaudžiamas. Abiem atvejais sukuriamas disbalansas, virstantis įvairiomis rimtomis problemomis dažnai *visam gyvenimui*. Norint gyventi be problemų, reikia visame kame stengtis palaikyti balansą. Reikia veikti ne pagal arba-arba logikos principus, bet pagal ir-ir logiką.

Žmogus net nepagalvoja apie galimybę palengvinti savo įsipareigojimų našta. Savo mintimis jis uždaro save į belangę. Jis sako „tai – mano lemtis, ir nieko nepakeisi“. Tačiau jis užmiršo, kad šią lemtį jam ne dievai užkrovė, o jis pats kažkada nuo menkutės smulkmenos pradėjęs bėgti iš realybės.

Kodėl taip daro žmogus? Dėl tokios pozicijos patogumo pritraukiant kitų žmonių dėmesį, arba kitaip sakant, energiją. Juk patogiau gauti, nei duoti.

Kaip žinome, tėra tik du pagrindiniai veiksmai – stūma arba trauka, ar priežastis ir pasekmė. Kai žmogaus priežastingumas (energijos stūmimas į išorę) žymiai sumažėja, dėl siekio išgyventi geriausiu būdu, jis bando kompensuoti energijos trūkumą traukdamas jį iš kitur.

☹ Pavyzdžiui, tėvai, kuriems nepasisekė praeityje, gali perkelti savo viltis savo vaikams ant galvos ir versti juos tapti genijais ar tiesiog tokiais, kokie jie nebuvo praeityje. Vaikams dėl to kyla stresas ir neurozės, nes jie negali būti pakankamos savo pačių priežastys.

Kiti žmonės žiūri į tokį žmogų ir reiškia gailėstį „štai, jam sunkiai einasi, garbė jam, užaugino kuprą nesiskųsdamas“.

Galima sakyti, anoks čia patogumas, tarkime, užsikrauti naštą ir prižiūrėti dešimtis vaikų, besivoliojančių namuose lyg tvarte.

Taip, kažkodėl taip gyventi ir keikti daugiau turinčius yra lengviau, nei keisti savo gyvenimą iš pagrindų.

Patogu per dieną dienas vien gaminti maistą, plauti indus ir šluostyti vis tą pačią priskretusią viryklę, nei išeiti į žmones ir įtvirtinti ten savo valdžią.

Žmonės teisinga savo neveiklumą energijos trūkumu, bet esmė tik veiksmų vertėje, o ne pastangų kiekyje. Tarkime, plauti indus, šluoti gatves yra mažesnę vertę sukuriantis darbas nei, tarkime, kokio nors vadybininko ar tiesiog statybininko darbas. Tačiau energijos abiem atvejais sunaudojama beveik vienodai.

Tokie susiformavę veiksmai yra dėl kažkokios įsitvirtinusios nuomonės, tapusios įpročiu.

Tarkime, kai kurie žmonės sako, štai kai išeisiu į pensiją, tai pailsėsiu, ir kai išeina, taip pat dirba nuo ryto iki vakaro.

Arba neturtėliai laimi milijoną loterijose, ir tuoj pat jį praranda iššvaisto. Nes viskas priklauso nuo susiformavusių nuomonių ir įpročių.

Vietoje to, kad dirbtum ir sakytum, jog pailsėsi, kai išeisi į pensiją, geriau jau pailsėk šiandien pat, kad darbas netaptų pernelyg įsišaknijusiu įpročiu.

Vietoje to, kad sakytum, jog džiaugsies gyvenimu, kai vaikai užaugs ir susitvarkys gyvenimą, geriau jau džiaukis dabar ir priversk savo vaikus susitvarkyti gyvenimą dabar pat. Nes gali atsitikti taip, kad vaikai to gyvenimo niekad nesusitvarkys, o ir tu pats iš įpročio nieko nebegalėsi pakeisti, ir ieškosi kur padėti tą amžiną savo rūpestį, kurio jau seniai niekam nebereikia.

Ir priežastis kodėl tu nesidžiaugsi ar vaikai gyvenimo nesusitvarkys bus tie patys įsitikinimai, trukdantys tam,

ko nori. Savo įsitikinimais viską padarysi taip, kad vaikai to gyvenimo nesusitvarkytų ir viskas liktų kaip buvę, tavo laimingoje komforto zonoje.

Iš vienos pusės sakai „man reikia rūpintis“, o iš kitos – „tegu vaikai susitvarko gyvenimą“. Argi ne akivaizdus prieštaravimas, sukeliantis problemą?

Iš pradžių turi pakeisti savo žodžius, savo sulūžusias programas, išduodančias nelogiškus prieštaravimus, jei nori, kad pasikeistų gyvenimas.

Jeigu per dieną dienas turi tuos pačius rezultatus, tai reiktų ne kartoti vieną ir tą pačią nuomonę, o reiktų keisti savo žodžius.

Kai kurie žmonės kaip įmanydami vengs konfliktų, ir tai reikš jų priežastingumo galą. Su priežastingumu baigsis ir jų sugebėjimai, liks tik sugebėjimas plauti tualetus.

Žmogus veikia tiek, kiek jis mano galys veikti. Žmogus turi tiek, kiek jis mano galys turėti. Jeigu žmogus mano nieko negalys padaryti, jis ir negali. Bandyk jam padėti, bet nepadėsi niekad, kol jis nepakeis savo šios labai svarbios ir „ypatingos“ nuomonės.

Panašiai kaip tie, kurie gyvena nuo algos iki algos teisina savo nesugebėjimą pakeisti padėtį „turtuoliai irgi verkia“. Tokiems žmonėms svarbu ne kažkaip pagerinti savo padėtį, bet *pateisinti esamą*, ir pateisinti ją kitų sąskaita.



Iki tavęs ateinantys signalai yra filtruojami per tavo nuomonės prizmę, ir matai tik tai, ką nori matyti, nebūtinai kaip yra iš tiesų.

Kai matai taip, kaip nėra iš tiesų, vaizdas iškraipomas matai neteisingą pasaulio vaizdą. Matydamas neteisingą pasaulio vaizdą, gyveni pagal jį, t.y. neteisingai.

Ir su kiekvienu įvykiu žmogus vis labiau ir labiau sustiprina savo pirminę nuomonę (jei neišmoksta reaguoti

pagal aplinkybes), ir galų gale baigia pietaudamas prie konteinerio su savo svarbia ir „ypatinga“ nuomone.

Svarbu ne tik ką sakai, bet ir kaip tai sakai.

Pavyzdžiui, jeigu mintys/tikėjimas yra lengvas, rezultatas ateina fiziniame pasaulyje, tačiau daugiau paranormaliu būdu. Jeigu mintys yra sunkios, ir rezultatas bus sunkesnis, pasiekiamas ne lengvai ir „stebuklingai“, o daugiau pastangų dėka.

Čia labai svarbu išmokti stebėti save, kad patikrintum kaip tu iš tiesų galvoji, ar neapgaudinėji savęs, ar nesukuri iliuzijos, kad tiki, o iš tiesų giliai viduje netiki, kad manai vienaip, o iš tiesų – kitaip.

Tai revoliucingas dėsniš, nes visi mes mokame kažką sukurti rankomis, tačiau beveik niekas nepasiūlė supratimo kaip kažką sukurti kryptingais vien savo proto veiksmis.



Pavyzdžiui, aš ilgą laiką vizualizavau savo meilę, kol vieną dieną ją susapnavau kaip mes vaikštinėjome po miestą. Po poros mėnesių išėjo interviu su manimi viename žurnale, ir ji mane per jį susirado, visiškai atsitiktinai pas savo tetą radusį tą žurnalą.

Po kiek laiko susitikę vaikštinėjome toje pačioje vietoje, kurią ir sapnavau. Sapną buvau jau seniai užmiršęs, bet tai man jį priminė.



Kas tavo prote, tas ir tavo gyvenime.

Ateina nauja era. Anksčiau auginome runkelius, dabar auginame gigantiškus nematomus projektus savo galvose.

Tie projektai atsiranda „nematomoje“, „neegzistuojančioje“ erdvėje: belaidžiai ryšiai, nanotechnologijos, biotechnologijos.

Sunku suvokti kaip galima užsidirbti milijardus auginant runkelius, tačiau palyginti lengva tai padaryti išauginus vieną vienintelę idėją savo galvoje ir pasėjus ją „vien lengvume“.

Lygiai taip pat ir mūsų gyvenimas prasideda nematomoje erdvėje, „didžiajame nematomame nieke“ – mūsų prote.

Kai kam jo rankos gali būti jo gerovės priežastis, tačiau dera suprasti, kad visa ko priežastis yra mintis. Net runkeliams auginti iš pradžių reikia supratimo, kad juos apskritai galima auginti, idėjos juos auginti, ir informacijos kaip juos auginti.

Lengviausia dėsniu „kaip tiki, taip ir yra“ įrodymus pastebėti galima globaliu mastu.



Pavyzdžiui, Leninas¹⁰ ir jo šutvė turėjo nuomonę, jog socializmas yra kelias į komunizmą, ir tai yra apskritai tobulesnė tvarka. Tačiau ši nuomonė per septyniasdešimt „didžiojo eksperimento“ metų atvedė tik prie visiško deficito, skurdo ir korupcijos, dėl ko ši tvarka turėjo žlugti.

Sovietų sąjungoje buvo tikima, kad kolektyvinė nuosavybė yra geresnė nuosavybės forma nei privati nuosavybė. Kas tuo buvo pasiekta? Buvo pasiekta to, kad nuosavybė niekam nebeprisiklausė ir prasidėjo nežmoniški

¹⁰ Vladimiras Iljičius Uljanovas (1870-1924) – Rusijos revoliucionierius, komunistų politikas, pagrindinis Spalio revoliucijos lyderis, pirmasis Sovietų sąjungos vadovas, Leninizmo (Marksizmo variacija) teoretikas.

grobstymai, kuriuos dar skatino ir deficitas. Valstybė bandė kažkaip su tuo susitvarkyti, šaudė nusikaltėlius, tačiau veltui, juk nuosavybė – bendra, vadinasi su ja darau ką noriu.

Dar kitais žodžiais sakant, žmonės tiesiog bandė atsigriebti savo būtinybė būti priežastimis. Jeigu neįmanoma būti priežastimi, turėti kažko savo, jėgų balansas iškreipiamas, jis bandomas kompensuoti klaidinga priežastimi – vogimu.

Dar buvo tikima, kad verslas yra blogis, tarkime, netgi prieš pat Sovietų sąjungos žlugimą buvo uždrausta auginti brangiakailius žvėrelius, nekaltant jau apie tai, kad verslas apskritai buvo uždraustas.

Buvo tikima, jog vertė turi būti kuriama tik valstybės, t.y., jokio konkretaus žmogaus, ir kad sukurta vertė priklauso visiems.

Dėl tokio tikėjimo, niekas nebuvo suinteresuotas būti normalia priežastimi. Kam apsimokėjo dirbti, jeigu nieko nedarydamas gaudavai tą patį atlyginimą kaip ir iniciatyvus inžinierius, o inžinieriaus projektai buvo ilgiems metams užmetami į biurokratų stalčius? Be to, už buvimą priežastimi (verslininku, ūkininku) baudavo. Taip buvo iškreipti natūralūs gamtos dėsniai.

Tad visi žmonės šioje santvarkoje tapo pasekmėmis, vadinasi mažiau galingi. Mažiau galingi žmonės – mažiau galinga valstybė. Galų gale pati santvarka privalėjo mirti, nes joks silpnas individas gamtoje neišgyvena pakankamai ilgai.

Klaidingi tikėjimai atvedė prie klaidingų rezultatų.

Stebima priklauso nuo stebėtojo



Į viską ką stebi, sąmonė įveda savo signalą.



Buvo daromas toks tyrimas. Dvi grupės žmonių, abejoms duodama krūva nuotraukų, vieniems buvo pasakyta, jog žmonės nusikaltėliai, kitiems – kad ką nors gera padarę žmonės.

Žmonės išvelgdavo daugiau gerų bruožų tose nuotraukose, apie kurias buvo pasakyta, jog tai – gera darę žmonės, ir atvirkesčiai.

Tačiau dalykas tame, kad „gerųjų“ grupėje buvo nusikaltėliai, ir atvirkesčiai, „blogųjų“ – geri žmonės. Tai rodo, kad sąmonė įveda signalą į tai, ką stebi. Paprastesniais žodžiais: kaip manai, taip ir yra (ar tampa).

Kitaip sakant, ne viskas ką matai yra tai, ką matai, arba ne viskas ką matai yra tai, ką manai matąs.



Kitas panašus tyrimas. Tiriamiesiems buvo rodomas dviprasmiškas paveikslėlis, kurį galima buvo interpretuoti dvejopai, pvz., ruonis arba arklio galva.

Viena ar kita paveikslėlio reikšmė buvo siejama su skaniomis apelsinų sultimis arba šlykščiai atrodančiu, želatininiu, klampiu mišiniu.

Rezultatai tokie, kad buvo, aišku, pasirenkamos tos reikšmės, su kuriomis buvo siejamos skaniosios sultys. Išvada – ko nori, tą ir matai.

Kitas tyrimas parodė, kad tikėjimas apie savo efektyvumą, stipriai įtakojo fizinius kėlimo sugebėjimus pacientams su nugaros skausmais. Nepaisant skausmo, pacientai tikintys savo sugebėjimais buvo efektyvesni.

Tikėjimas taip pat stipriai įtakoja suvokimą, nes jis sukuria kontekstą, per kurį yra filtruojamas suvokimas. Buvo atliekami tyrimai, kuriais buvo parodyta, jos tikėjimai įtakoja laiko ir uoslės suvokimą.

Tikėjimai taip pat įtakoja mokymąsi. Pavyzdžiui, vienas tyrimas parodė, kad studentai, kurie tiki, jog protiniai gabumai yra fiksuotas dalykas, yra linkę išsikelti „veiklos tikslus“, dėl to jie tampa labiau pažeidžiami galimoms nesėkmėms. O studentai, kurie tiki, jog protiniai gabumai yra lankstus dydis, linksta išsikelti „mokymosi tikslus“, dėl ko lengviau atsigaua po atsiradusių nesėkmių.

Bet kokią problemą galima sukurti, galima ir sunaikinti kryptingomis mintimis. Tiek problemos sunaikinimas, tiek sukūrimas atliekamas dėmesio pagalba.

Problema atsiranda nuo vaizdinio prote, ir jeigu dėmesys ir toliau skiriamas šiai problemai, ji kristalizuojasi fiziniame pasaulyje. Kristalizuotą problemą galima sunaikinti dėmesio pagalba. Skyrus pakankamai dėmesio problemai išnagrinėti, ji išnyksta visiškai.

Savo sąmonės stebėti neįmanoma, todėl vienintelis būdas pamatyti kokius paveikslėlius turite savo prote, ką jūs ten stebite yra jūsų gyvenimas. Tai kas jūsų gyvenime, tas ir prote, tai kas prote - tas ir gyvenime.

Jeigu įsivaizduosime, jog gyvenimas nuo savo pradžios iki pabaigos – tai tekantis vanduo, tai jeigu jūs būtumėte balionas, į kurį leidžiamas vanduo, galų gale jūs susprogtumėte. Ir atvirksčiai, *pastebėjus*, kad balionas perpildytas, proto pagalba galima tiesiog pakeisti energijos kryptis ir išspręsti savo problemas (išleisti jas į lauką, pakeisti strategiją, sustabdyti).

Dėmesys – tai lazerio spindulys, kuriuo sąmonė valdo minties vaizdinius.

Protas automatiškai suformuoja kokį nors vaizdinį - nuomonę apie aplinkui gyvenime vykstančius reiškinius, ir vėliau vaizdiniui įsitvirtinus sprendžia pagal tą suformuotą vaizdinį, ne pagal tai kaip yra iš tiesų. Pavyzdžiui, rūkantis žmogus turi malonumo rūkyti vaizdinį ir paklūsta jam, bei nepripažįsta vaizdinių su nuo rūkymo supuvusiais plaučiais ir gerklėmis.

Kuo ilgiau formuojamas koks nors vaizdinys, tuo didesnę galią jis turi gyvenime. Visi vaizdiniai iš pradžių prasideda „nieke“, tuštumoje, o vėliau kristalizuojasi fiziniu pavidalu.

Žmogaus rezultatyvumas yra tuo greitesnis, kuo greičiau jis sugeba formuoti vaizdinius. Iš pradžių jam kyla tik mintis, kad jis, pavyzdžiui, gali statyti namus, tada seka ilgi sąmoninio pasiruošimo mėnesiai, ir kai sąmonė pasiruošia, sąmonė išduoda rezultatą „aš jau galiu tai daryti“, ir žmogus tampa tuo, apie ką kažkada svajėjo.

Kodėl reikalingi tokie ilgi laiko tarpai? Todėl, kad žmogus dažniausiai gali užsiimti tik viena pagrindine veikla, taip pat ir jos smegenys, todėl jos turi persiprogramuoti naujai veiklai. Kuo veikla sudėtingesnė ir reikalauja daugiau atsakomybės, bei kuo mažiau resursų turima, tuo ilgesnio laiko reikia vaizdiniui suformuoti.

Mūsų visa-ko dėsnį galima apibrėžti dar ir taip: Kam skirsi dėmesį, taip ir bus. Jeigu tave vieną kartą apgaus vienas vyras, tu pradėsi tam skirti dėmesį, ilgainiui

pradėsi ieškoti pateisinimų šiai nuomonei, tai ir visą gyvenimą pragyvensi galvodama, kad visi vyrai – apgavikai. O kadangi taip manysi, ieškosi tik apgavikų, kad patvirtintum savo teisumą. Taip nuo menkiausios sėklos užauga didelės problemos.

Pilnas „kaip tiki, taip ir yra“ mechanizmas:



Atsitikimas ➔ pastebėjimas (dėmesio atkreipimas) ➔ nuomonė ➔ (pateisinimas) ➔ įprotis ➔ rezultatas.

Pavyzdžiui, kokį nors žmogų įžeidžia, jis tai pastebi ir susinervina, susiformuoja nuomonė, jog kiti žmonės jį erzina. Eina laikas, nuomonė pateisinama ir tampa įpročiu. Rezultatas – neurozė.

Kitais žodžiais, žmogus sukuria tai, ką stebi. Jeigu iš pat pradžių jis neatkreiptų dėmesio į neigiamą įvykį, nebūtų ir neigiamo rezultato.

Nuo minties iki rezultato: „aš manau, kad sugebu dirbti šį darbą“ ➔ „aš sugebu dirbti šį darbą“ ➔ „tai yra mano darbas“ ➔ „aš esu geriausias šios srities darbuotojas“.

Norint kažko pasiekti, tereikia minties „o gal aš tai galiu?“ Prisimenu kaip būdamas penkiolikos pradėjau savo kompiuterių taisymo verslą vien nuo minties, jog galbūt aš galiu tai padaryti. Tereikia minties, o atsiradusi srovė nuneša tave ten, kur reikia.

Kas nulemia žmogaus polinkius pastebėti vienus ar kitus reiškinius, įvairiai reaguoti į atsitinkančius įvykius? Jo visų nuomonių, instinktų, tikėjimų, visų neuroschemų visuma.

Iš esmės, polinkis pastebėti ir prisiminti neigiamus įvykius yra viena iš žmogaus išgyvenimo dalių. Iš vienos pusės jis prisimena, kad išvengtų tokių situacijų ateityje,

iš kitos pusės menkindamas savo skriaudėjus jis taip gali įgyti geresnį balansą, t.y. geriau jaustis.

Apie ką mes galvojame, tą ir sukuriame. Viskas, kas su mumis atsitinka, yra išskirtinai mūsų minčių rezultatas.



Peršalimo momentu priimta mintis apsprendžia, ar gausi peršalimą, gripą, ar nesusergsi. Jeigu peršalimo metu yra mintis panaši į „viskas, peršalau“, tai žmogus susirgs, nes tik ką tai patvirtino. Jeigu yra mintis, kad tai visiškai neturės jokių pasekmių, žmogus nesuserga.

Ir jokiais būdais nepainiokime tų tikrųjų, lengvųjų minčių su žodinėmis. Lengvasias mintis pastebėti labai sunku, protas turi būti pakankamai nurimęs, kad pastebėtųmenkiausius pokyčius savo prote.

Mūsų tikrosios nuomonės, kurios nulemia mūsų gyvenimus dažniausiai yra nematomos ir nesuvoktos, nes jos yra sunkiai pagaunamos, pernelyg *lengvos*. Tai yra priežastis to, kodėl mūsų gyvenimo problemų priežastys dažnai nematomos.

Tam, kad kažkas egzistuotų, tai turi būti iškreipta, nežinoma arba nematoma, todėl tikrosios mūsų problemų priežastys mums dažniausiai yra nematomos, dėl to reikia nemažai analizės joms išsiaiškinti. Tik tiesa gali mus išlaisvinti.

Sunkios, realios mintys, kurias paprastai girdime savo galvoje dažniausiai nieko nereiškia, nes jos jau yra pasekmės, o ne kažko priežastys.

Viskas prasideda nuo proto ir baigiasi realybėje. Visos priežastys - prote, o pasekmės - mūsų gyvenimuose. Žmogus, ne taip kaip kiti gyvūnai, turi natūralų sugebėjimą valdyti savo proto vaizdinius. Jeigu gyvūno prote užsifiksavo svetimo kvapo vaizdinys, jis jo nebevaldys, o jam paklus, ir pajutęs svetimą kvapą - bėgs. Žmogus gi turi didesnę pasirinkimo laisvę.

Priešinimasis problemai tik padeda užsifikuoti nepageidautinai būsenai. Kad problema išnyktų, reikia ją išnagrinėti, o ne bandyti ją užspausti. Paramstydami iškeltą stovą tik dar labiau jį sustiprinsite.



Pavyzdžiui, žmogus žino, kad jam reikia eiti pas odontologą, kad pataisytų skaudantį dantį. Tačiau jis vengia tai daryti (vengia būti priežastimi), nes vengia pasekmių (tarkime, tiki, jog skaudės).

Problema tęsiasi kol žmogus susergera inkstų uždegimu, nes iš sergančio danties infekcija persimeta į inkstus. Žmogus pakliūna į ligoninę.

Vietoje to jis galėjo pakeisti nuomonę (tapti priežastimi) ir priimti tos nuomonės pakeitimo pasekmes (sveiką dantį ir, galbūt, skausmą). Skausmo, žinoma, nebūtų, nes šiuolaikinėje odontologijoje jo nėra. Taip klaidingas įsivaizdavimas (melas) sukuria didelę problemą.

Žmonės, susikūrę klaidingas nuomones, bijo tapti priežastimis ir priimti savo veiksmų pasekmes. Dėl žmogaus tikėjimo, įsitikinimo ar nuomonės jis *mano*, kad pasekmės gali būti pernelyg skaudžios, todėl jis nesiima jokių veiksmų. Taip žmogus pateisina savo neveiklumą, kad išgyventų *saugiai*, komforto zonoje.

Sugebėjimas priimti situacijas tokias kokios jos yra, o taip pat sugebėjimas ramiai leisti joms atsitikti vėl, pašalina galimybes, kad tos situacijos vėl atsitiks.

Kodėl taip yra? Vaizdiniai gali būti aktyviai kuriami žmogaus proto (išeinantys iš proto) arba pasyviai registruojami (įeinantys). Jeigu koks nors įvykis užregistruojamas, t.y. suformuojamas vaizdinys – nuomonė apie jį, vėliau sekantys įvykiai gali tik užtvirtinti

pirminį vaizdinį, pagal kurį jau gali būti formuojami išeinantys vaizdiniai. Taip atrodytų nereikšmingas tapimas pasekme, ilgainiui įtakoja ir jūsų priežastingumą.

Kai jūs skirate dėmesį sau, jūs kuriate save, esate savęs paties priežastis, savo gyvenimo šeiminkas. Jūs mokotės, vystotės, dalyvaujate, žaidžiate, dirbate, veikiate - kuriate save, savo vaizdinius - patirtį, pagal kurią ir sprendžiate apie pasaulį ir gyvenimą.

Kai jūs skirate dėmesį kitiems – jūs kuriate juos, darote juos priežastimi. Žmonės klausosi ką šneka jų vadai, ir sako sau „atrodo, protingai peza“, ir taip vadai iškyla. Joks popiežius nebūtų tapęs popiežiumi be tikinčiųjų dėmesio. Jokia bažnyčia negali tapti turtinga be dėmesio. Joks namas Kalifornijoje negali atsirasti be dėmesio. Dainininkė ir aktorius būtų niekas, jei nebūtų žiūrovų dėmesio.

Dėmesys yra ta pirminė psichinė energija, kuri vėliau virsta visu tuo, ką matome aplink save. Pinigai juk taip pat tik popierinė energijos išraiška, energijos, kuri prasideda nuo proto, ne nuo rankų.

Galima netgi keliauti filosofiniais labirintais, ir pabandyti teigti, jog grybai auga dėl lietaus jiems skiriamo dėmesio.

Kitais žodžiais tariant, dėmesys yra energija, nukreipiama protu (kad ir gamtos „protu“).

Viskas šioje Visatoje yra energijos išraiškos. Ir gamta, ir žmogaus protas, ir pinigai, ir visa kita.

O jei tai energijos išraiškos, tai paklūsta tiems patiems fizikos dėsniams - trauka, stūma, potencialas (skirtumas tarp priešingų jėgų), srovė, galia, ir ne jokiai ten feng šui¹¹ ir kitokiems astrologiniams briedams.

¹¹ Feng šui – senovės Kinijos praktika išdėstyti ir organizuoti erdvę, kad būtų pasiekta harmonija. Pažodinis vertimas reiškia „vėjas ir vanduo“.

Visa paslaptis yra tokia, kad jūs tiesiog skirate dėmesį ir tokiu būdu kuriate tai, ko norite. Jeigu ko norite nesusikuria, žiūrėkite skyrių a, b ir c. Taip paprasta.

Kuo didesnį potencialų skirtumą, kitaip sakant, kuo didesnę priežastį arba kuo didesnę pasekmę gali sukurti žmogus, tuo didesnė žmogaus galia.

Žodžiai diktuoja gyvenimą



Žodžius keisti yra žymiai paprasčiau, nei proto vaizdinius, kurie dažnam tiesiog gali būti nematomi, todėl žodžių pagalba keisti savo nuomones ir pasirinkimus taip pat yra paprasčiau. Žodžiai yra labiau matomi.

Bet kokį proto vaizdinį, įtakojantį mūsų gyvenimą, galima išreikšti žodžiais. Ir įtaka yra abipusė - tiek vaizdiniai gali būti apsakomi žodžiais, tiek žodžiai sukuria vaizdinius. Galingi žodžiai sukuria galingus vaizdinius. Žodžiais mes nukreipiame savo dėmesį.



Jeigu žmogus jaučia baimę kažką atlikti (tapti priešastimi), jo pasirinkimai (nuomonės) nėra pakankami atlikti tam veiksmui.

Trumpiau:



Norėdamas kažką pakeisti, keisk savo žodžius.

Egzistuoja “kaip tiki, taip ir yra” patvirtinimas neurologijoje. Tie neuronai, kurie dirba kartu, susijungia tarpusavyje. Jeigu jūs kažką praktikujete diena iš dienos, tam tikri neuronai yra ilgalaikiuose santykiuose, galų gale susiformuoja daugiau ar mažiau patvari

neurostruktūra. Taip mes įgyjame įpročius, žalingus ir naudingus.

Mūsų įpročių visuma sudaro mūsų vaidmenį. Taigi, jeigu mes metų metais, diena iš dienos kartojame sau „negaliu“, „nemoku“, savo smegenyse suformuojame patvarią struktūrą, kuri mus verčia elgtis kaip aukas.

Jeigu diena iš dienos kažkas kartoja „užmušiu“, „gyvulus“, galų gale turbūt bus prieita prie žmogžudystės.

Kvantinėje visatoje viskas sutvarkyta taip, kad šios per mūsų žodžius (pasirinkimus) suformuotos struktūros įtakoja ne tik mūsų veiksmus, bet nematomais keliais įtakoja ir tai, kaip į mus žiūri kiti žmonės, ar kaip mums apskritai sekasi.

Jeigu mes ilgai kartojame vienus ir tuos pačius žodžius, jie greitai atsispindi mūsų veiduose ir akyse, o taip pat spinduliuoja ir kitais nematomais „kanalais“. Jeigu turite įsitikinimą „nemoku“, garantuotai turėsite su tuo problemų, nes jums net nepratarus žodžio, kiti žmonės *jau* žinos, kad nemokate.



Visata atsiunčia mums tik tai kam esame pasiruošę, o mūsų pasiruošimas priklauso nuo mūsų žodžių.

Trumpiau apie tą patį:



Mes gauname pagal savo žodžius.



Pavyzdžiui, vienas žmogus neturėjo visiškai jokio dėmesio iš priešingos lyties, tačiau kai pradėjo keisti savo požiūrį, jis atsirado.

Paaikškėjo, kad filtras, nuėmęs priešingos lyties dėmesį buvo susikaustymas, tam tikrų žodžių vengimas. Kai tik šis žmogus pradėjo vartoti daugiau žodžių, tokių kaip „seksas“,

„oralinis“, laisviau dėliojo gramatiką, jis gavo daugiau dėmesio.

Pradedant *keisti savo žodžius*, pasikeičia ir aplinka, ir gyvenimas. Jeigu gali nustatyti kokių žodžių vengia žmogus, tai beveik tikrai galima pasakyti ir apie su tais žodžiais susijusias problemas. Pavyzdžiui, daugelyje šalių apskritai yra uždrausti kai kurie žodžiai, ir tai turbūt mums rodo tų visuomenių lyderių kažkokias rimtas psichologines problemas.

Pernelyg dažnas tam tikrų žodžių vartojimas taip pat gali rodyti tam tikras su tuo susijusias problemas.

Reikia mąstyti taip: „jeigu aš kažko neturiu, ar turiu kažkokią problemą, vadinasi kažkokie mano žodžiai ar jų trūkumas kalboje užkerta tam kelią“.



Pavyzdžiui, vienas žmogus norėjo tapti turtingas, ir iš pradžių vartojo tokius žodžius kaip „padėkite“, „dovanokite“, „atsiųskite pinigų“. Kai jis pakeitė žodžius į „mes jums padarysime“, „atsakomybė“, „valia“ reikalai iš karto pasikeitė į gerąją pusę.

Turbūt ne mes patiriame realybę, o realybė patiria mus. Vienintelis dalykas, kurį mes galime daryti – tai rinktis reakcijas į tai, kas atsitinka arba neatsitinka. Ir čia smulkmenos turi milžinišką reikšmę, kadangi su kiekviena jų mes formuojame savo nuomonę, įpročius ir vaidmenį šiame gyvenime:

- Iš pradžių mes turime nuomonę,
- tada tai tampa įpročiu,
- galų gale mes tampame tuo, ką galvojame.

Tarkime tam, kad taptume milijonieriais, turime turėti nuomonę „aš galėčiau tapti milijonieriumi, kuo aš blogesnis“, tada su kiekvienu susidūrimu su realybe nugalėti save ir pasirinkti tos pačios nuomonės patvirtinimą, kad ji virstų įpročiu. Galų gale mūsų įpročiai nuves mus ten, kur ir norime.

Impulsas (tikslas iššūkiškas) „aš persikelsiu į aną krantą“ ➔ besipriešinanti realybė „aš esu šiame krante“ ➔ pirminio impulso patvirtinimas „aš vis vien persikelsiu į aną krantą“, korekcija arba paneigimas „aš esu čia, kokie šansai persikelti ten“ ➔ įprotis ➔ vaidmuo ➔ rezultatas.

Taip kai kurie žmonės vėl ir vėl pradeda to paties tipo santykius, su tomis pačiomis pripratimo prie tų pačių konfliktų, to paties atstūmimo, to paties suviliojimo schemomis. Nereaktyvus protas tada jau nebeveikia.

Taip pat ir su rūkymu. Užtenka vienos smulkmenos – pasirinkti užsirūkyti pirmą kartą, tada reikia dar keletą tokių pat sprendimų, ir tu – jau įpročio vergas, protas jau nebeveikia, nes turi kietą kaip tavo paties kaulai susiformuotą neurostruktūrą. Kaip pasiklojai, taip ir išsimiegojai. Kaip pradėjai daryti, taip ir baigsi. *Kaip tiki, taip ir yra.*

Išeitis iš užburto rato, iš komforto zonos – paprasta.

Jeigu tau nepatinka vaidmuo ar įprotis, kurį susikūrei, **keisk savo žodžius**. Taip, pasikeitimų ir pasiekimų paslaptis tokia paprasta.

IV. Nuo žodžių iki patirties

Kančios anatomija



Buda buvo iš dalies teisus, teigdamas, jog visų kančių priežastis – norai. Tačiau be norų nebūtų apskritai jokio progreso. Ar teisūs tie, kurie aukština vien norus, veiklos tikslų iškėlimą ir beprotišką „ekonomikos augimo“ siekį? Ar teisūs tie, kurie pripažįsta vien visų norų anihiliaciją, šio pasaulio atsisakymą ir gyvenimą „palaimingoje“ pasekmėje?

Ką gi, Visata nėra tokia paprasta, kad priimtume vieną ar kitą pusę ir akiai būtume prispaudę nugarą prie vienos gyvenimo pusės. Visatą tik galima iššifruoti į gana paprastą dalį, bet santykiečiai tarp jų daugialypiai ir daugiareikšmiai.

Visata yra per sudėtinga, kad ją galima būtų paaiškinti vien tokiomis ARBA-ARBA logikos išraiškomis.

Visata nėra ARBA dalelės ARBA bangos, Visata yra IR dalelės IR bangos. Ginčų ir konfliktų žymiai sumažėtų, jeigu būtų žinoma, jog Visata yra sudaryta IR iš priežasties, ir IŠ pasekmės, ne vien iš vienos ar kitos dalies.

Tarkime, koks nors žmogus sakosi, jog namas yra raudonas, o kitas, stovėdamas iš kitos namo pusės, sako, jog namas yra žalias. Kyla ginčas, kurio nebūtų, jeigu abu apeitų aplink namą ir pamatytų, jog namas yra IR raudonas IR žalias.

Tik nuo nuomonės modelio priklauso kokia bus Visata - ar ji bus sudaryta iš dalelių ar iš bangų. Vieni pasirenka vienokį modelį, kiti - kitokį, ir tada kaunasi tarpusavyje.

Visi Žmonės skirtingi, turi skirtingus neurofiltrus, todėl visus reiškinius jie mato skirtingai, dėl to atsiranda ir skirtingos nuomonės apie vieną ir tą patį reiškinį. Dėl skirtingų nuomonių kyla konfliktai, kurie lyg tai upei užtveria kelią link tikslo – jūros.

Kuo labiau konfliktuoja su tuo kaip yra iš tiesų, tuo daugiau turi problemų. Ir Buda, žinoma, pasakė - jeigu nekonfliktuosi su tuo kas yra, neturėsi ir problemų. Tačiau jis nepasakė, kad neturėsi apskritai nieko, nebent taip vadinamą „pomirtinį gyvenimą“. Neaišku tik tada kam tas kūnas, jeigu siekiame kūno troškimus paversti lavono „troškimais“.

Žmogus kenčia, nes jis turi tikslą ar norą. Tikslai ir norai dažnai prieštarauja tam, kas yra, dėl to ir kyla vidinis ar išorinis konfliktas. Žmogus kenčia, nes tai yra natūrali protinės veiklos ar išgyvenimo siekio išdava. Nekenčia tik lavonas, nes jis apskritai nieko nebegali jausti.

Jeigu žmogus nieko nenorėtų ir nieko nesiektų, jis nepatirtų ir kančios. Pasaulyje sumažėtų konfliktų, tačiau dėl mažesnio konfliktų (ypač vidinių) pasaulis taptų vienodesnis, vienpusiškas ir nuobodesnis. Tada jau visi išsižudytų ne dėl per didelės kančios, bet dėl jos trūkumo - nuobodulio sukeltos depresijos.

Turbūt nebeliktų meno, mokslo ir jų sukuriamų dalykų, nes tiesiog nebebūtų ko siekti. Jeigu kas nors matė filmą „Ekvilibrumas: Pusiausvyra“ – tai geras to pavyzdys koks taptų pasaulis.

Kaip matome, disbalansas tiek į vieną, tiek į kitą pusę sukelia problemas, todėl jei gyvensite TIK vienoje pusėje arba TIK kitoje, abiem atvejais turėsite daugybę problemų.

Tačiau pripažinę, kad abi šios dalys yra to paties pasaulio natūrali dalis, t.y., jog pasaulis sudarytas IR iš vienos IR iš kitos pusės, jūs sumažinsite bereikalingą savo energijos švaistymą beprasmiškiems konfliktams su realybe.

Visais atvejais pasakymas „aš nenoriu kentėti“ reiškia atsakomybės vengimą. Vienas, vengdamas atsakomybės užsidaro vienuolyne ar važiuoja į Indiją „dvasinės išminties“ semtis, kitas, išsiskyres ar bedarbis, vengdamas kurti gyvenimą iš naujo – nusižudo.

Ką reiškia, kai žmogus sako „aš nenoriu kančios“? Tai reiškia, kad jis nenori judėti, siekti ir išgyventi. Žmogus, vengdamas kančios, tiesiog vengia gyventi. Kai jauti kančią ir jos vengi, tik dar labiau sustiprini kontrastą tarp to kas yra ir to ko nori, kad būtų. Taip kančia tik dar labiau sustiprėja, ir galų gale tu neištveri.

Ką tu gali padaryti iš vienos pusės yra tai, kad pažvelgtum gyvenimui tiesiai į akis ir imtumėsi tos kančios - t.y. gyvenimo.

Kančios atsikratyti neįmanoma, ir antras dalykas, kurį galite padaryti - tai subalansuoti savo gyvenimą, rasti savo balansą tarp veiklos ir poilsio, kad kančios būtų tik tiek, kiek reikia tam, jog jaustumėte gyvenąs.

Nauji daiktai, paslaugos, ir nauja kokybė atsiranda dėl konkurencijos – tam tikro konflikto tarp įvairių individų siekio išgyventi. Šalys taip pat konkuruoja dėl protų migracijos, kad jų įmonės ir produktai taptų konkurencingesni.

Dėl ko viskas? Dėl galios, kadangi galia garantuoja geriausią įmanomą išgyvenimą. Gamtos dėsnis – išlieka stipriausias. Ir kuo geriau stipriausias moka išlaikyti savo galios balansą, tuo ilgiau jis išlieka galingas. Būk pernelyg galingas, neatsižvelk į atgalinį ryšį – ir tave apims chaosas, būk pernelyg silpnas - ir tave suvalgys kiti.

Pasaulis kenčia, nes jis vystosi. Jeigu pasaulis stovėtų vietoje, ar jis suvoktų, jog jis kenčia? Ne. Argi triušiai suvokia, kad jie kenčia? Ar jie rašo knygas apie tai? Todėl kančios suvokimas yra toks pat natūralus kaip ir žmogaus protas.

Kuo labiau vakarų visuomenė stengiasi atsikratyti kančios siekdama kuo geriau išgyventi, tuo daugiau problemų ji patiria, nes kiekvienas geras išgyvenimas reikalauja darbo, mąstymo, vadinasi ir kančios.

Ir kuo labiau rytų visuomenė stengiasi atsikratyti kančios atsikratydama atsakomybės dirbti ir patiems uždirbti, tuo labiau jie klimpsta į problemas, ir tuo labiau prašinėja pinigų iš vakarų visuomenės.

Stovėkite kambario viduryje, ir nieko neatsitiks. Pradėkite eiti ir užkliūkite už stalo kampo. Skauda? Tai štai, judėjimas sukelia kančią. Sėdėjimas ir meditavimas urve – kančios nesukelia.

Jeigu jaučiate kančią, jeigu jaučiate skausmą, vadinasi kažkur judate.

Kančia buvo sukurta Gamtos kaip galingas motyvatorius tikslui pasiekti. Kai kenčiate, kūnas jums lyg sako „greičiau atsikratyk šio nemalonaus jausmo, gauk tai, ko nori“.

Pavyzdžiui, esi alkanas, badauji ir esi priverstas eiti ir ieškoti sau maisto. Jeigu tau šalta, eini ir pasistatai šiltą būstą, o ne meldiesi ir lauki, kad aplinkybės susiklostytų tau palankia linkme.

Iš vienos pusės, kančia daugelį mūsų nuvaro į kapus, tačiau kančia dar turime būti dėkingi už savo progresą.

Problema atsiranda tada, kai žmogus, vietoje to, kad natūraliai paklustų tam, ką jaučia jo kūnas, susikuria nuomonę apie tai, kas vyksta, ir, kai kenčia, sako priešingai „aš nekenčiu“, arba sako „kančia yra už bausmes“, arba „jeigu kenčiu – tai yra gerai, tai yra išsivalymas“.

Atsiranda melas, natūrali upės tėkmė užtveriamą, problema tampa tęstine, niekas niekur nejuda. Kenčia, bet nejuda. Problema ne pačioje kančioje, o meluose apie kančią.

Kai objektyviai gyveni blogai, ir dar sakai, kad kančia yra gėris, tai tik pablogini dalykų padėtį, nes taip atsiranda stabdis. Gamta bando tave išvesti iš šios būsenos įjungdama kančios jausmą, o tu tai sustabdei. Siekimas sustoja.

Smurto anatomija



Iš kur atsiranda smurtas? Kodėl žmonės žemina, menkina kitus, tyčiojasi iš jų?

Paslaptis tame, jog kai kurie žmonės tiesiog pasąmoningai tikisi išgyventi geriau nei kiti, ne siekdami geresnio išgyvenimo patys, bet menkindami kitų išgyvenimą.

Jeigu pats nesugebi būti tikra, reali priežastis, atliekanti veiksmą iki pabaigos, tai kompensuoja šį negebėjimą neigiamai, destruktvyviai, įsivaizduojamai arba tik žodžiais.

Smurtas - tai vienas nesugebėjimo būti normalia priežastimi mechanizmų. Kai žmogus negali pasiekti tikslo normaliais būdais, jis griebiasi smurto.

Pavyzdžiui,



nenorintis užsidirbti pinigų imdamasis realios atsakomybės (realios priežasties) plėšia, vagia ir sukčiauja,



norintys pagražinti savo įmonės rezultatus

- meluoja apie rezultatus, tokiu būdu apgaudamas investuotojus,



nenorintis normaliais būdais ginčytis, panaudoja kumščius kaip argumentą,



kuris jaučiasi nesugebantis, išsigalvoja įvairiausių dalykų apie kitą, kad jis kažko nesugeba, ir t.t.

Pavydas, apkalbos, kaltinimai, patyčios, fizinis ar psichologinis smurtas priklauso tai pačiai priežasčiai - nesugebėjimui būti realia priežastimi.

Jeigu žmogus nepripažįsta savo atsakomybės, konfliktai amžinai kyla, nes toks žmogus pastoviai manys, kad dėl atsitikusių dalykų kalti kiti, bet ne jis pats. Toks žmogus dažnai negali atlikti darbo iki galo, nes kažkur gilumoje jis tiki, jog tai ne jis daro ar turi daryti šį darbą.

Vietoje to, kad imtųsi realios veiklos, jis pasirenka ne tokią priežastingą, o kur kas patogesnę poziciją ir apkalba ar pavydi.

Sudėtinga daryti realų darbą, galvoti kaip jį daryti, imtis sunkios atsakomybės naštos, tačiau lengva tiesiog pasityčioti iš kito ir tokiu būdu pasijusti geriau.

Jeigu liūtui būtų lengviau sėdėti ofise ir dirbti darbą su popieriais, jis taip ir darytų, tačiau jis eina lengvesniu keliu, pasigauną antilopę ir ją suėda.

Smurtas yra natūrali Gamtos dalis, tačiau žmonės, įgiję protą, nusprendė, jog jie pasieks daugiau, naudodami savo protą, o ne grubią jėgą. Naudojant grubią jėgą gali išgyventi tik labai ribotai - gali visus suvalgyti ir nebebus ką valgyti. Taip elgiasi primityviausi organizmai - virusai ir mikrobai - be proto dauginasi, „išgyvena“, tačiau po visko kartu su pacientu nužudo patys save. Na, o naudojant protą, išgyvenimas praktiškai beribis, nes gali valgomus daiktus išsiauginti, sukurti naujų valgomų daiktų ir kitą galybę įvairiausių daiktų.

Tik naudojant proto jėgą įmanoma pasiekti geriausią išgyvenimą. Smurtas tegali sukurti gero išgyvenimo iliuziją - galų gale visas smurtas atsiliepia tiek žmonijos kaip rasės sveikatai, tiek ir gamtos sveikatai. Jeigu dabar naftininkai gyvena gerai, tai jie gyvena tik skolinimosi iš ateities kaina, ne daugiau.

Smurtas taip pat gali būti sąmoningai pasirinktas ir nesąmoningai.

Netikros priežasties veiksmai priklauso nuo atitinkamos susiformavusios nuomonės. Galbūt kažkada seniai seniai tokio žmogaus išgyvenimą sumenkino kitas, ir žmogus pagalvojo „jis mane nugalėjo, vadinasi aš irgi taip darysiu, ir nugalėsiu visus kitus“. Tokia nuomonė ilgainiui įsigalėjo, taip sakant, žmogus pajuto kraujo skonį, ir ta nuomonė išisaknijo sąmonėje. Taip smurtas gimdo smurtą. Arba tiesiog buvo patirta, jog naudojant smurtą rezultatų gali pasiekti greičiau, nei normalia veikla. Sąmoningai nesuvokiantis, kad kažkur tapo pasekme, atsigrėbia ant kitų visiškai kitoje vietoje.

Nuovargis, tiek fizinis tiek psichologinis skatina smurtą, tiek prieš kitus tiek prieš save, kadangi pavargus sunkiau būti priežastimi. Pavargus reikia būti pasekme, kad pailsėtų, ir jei esi priverstas būti priežastimi, gali

panaudoti smurtą. Kitais žodžiais, smurtą gali naudoti žmogus, kuris yra verčiamas priiimti atsakomybę, kai to nenori, todėl bet kokie kaltinimai gali išprovokuoti smurto protrūkį.

Jeigu linkusiam smurtauti žmogui pasakysi „taip negerai“, tai gali jį tik dar labiau paskatinti smurtauti, kadangi tuo pasakymu jis buvo padarytas pasekme.



Pavyzdžiui, buvo rodoma tokia socialinė reklama – „nedegink žolės, nes kenki Gamtai“. Tokia reklama tokius žmones tik padarys dar didesnėmis pasekmėmis, dėl ko jie norės atsigriebti už tai. Štai todėl tokia reklama neveikia.

Tokie žmonės desperatiškai nori būti priežastimis, todėl daryti juos pasekme yra dažnai pavojinga.

Ir kuo desperatiškiau toks žmogus siekia būti priežastis, tuo jautriau jis reaguos į bet kokią jam nepatinkančią smulkmeną.

Šia mechanika turbūt galima paaiškinti ir itin jautrias užkietėjusių alkoholikų reakcijas. Jie tapo itin didelėmis savo alkoholizmo pasekmėmis, ir atsigriebia savo priežastingumą iš kitų.

O taip pat labai sunkiai dirbantis žmogus, grįžęs iš darbo gali išsiliesti ant namiškių, kad kompensuotų savo tapimą pasekme. Visada, kol negauni aiškių rezultatų, jautiesi daugiau pasekmė nei priežastis, dėl to kyla pavojus subalansuoti dalykus netinkamai.

Mes visi esame patyrę šį mechanizmą daugiau ar mažiau. Jeigu mums kažkas nepavyksta, mes susinerviname ir bandome pašalinti atsiradusią kliūtį agresija. Tai nėra sąmoningas veiksmas, todėl paprastai mes tokiu būdu kliūtis nepašaliname, tačiau pats agresijos faktas išlieka.

Taip pat ir tokie žmonės, jie desperatiškai bando tapti priežastimis, nes kažkur giliai sąsąmonėje jie yra pasekmės (ar tapo pasekmėmis kažkada seniai praeityje), ir bando atsigriebti savo priežastingumo dalį (nes visata siekia balanso).

Problema čia dar tame, jog mūsų praeitis yra visada su mumis, todėl dažnai vieno karto atsigriebti tos priežasties neužtenka, tai padeda tik laikinai, o tas poreikis vis atsinaujina.

Kadangi tai nėra sąmoningai suvoktas noras, tapti priežastimi bandoma taip pat nesąmoningai, *gyvūniškai* – menkinant, žeminant, mušant, žudant kitus.



Pavyzdžiui, kažkada vaikystėje tvirkintas vaikas tampa prostitute arba užaugęs pats tvirkina kitus vaikus arba tiesiog atsigriebinėja vienos nakties nuotykiams.

Taip vyksta, nes prisiimama stipresniojo išgyvenimo nuomonė. Tampama tos nuomonės pasekme.



Vieno berniuko motina maudydavo jį iki septyniolikos metų, ir taip jį žemino (darė pasekme). Galų gale jis plaktuku užkapojo abu savo tėvus, ir taip tapo savotiška priežastimi.

Vaikas patiria patyčias šeimoje (tampa pasekme), ir nesąmoningai bandydamas save atvesti į balansą atsigriebia mokykloje tyčiodamasis iš kitų.

Vienu žodžiu, smurto priežastis - tai disbalansas. Smurtauja abi išbalansuotos pusės: tiek „vien pasekmė“,

tiesiog „vien priežastis“. „Priežastis“ naudoja atvirą smurtą, kad greičiau pasiektų savo tikslus, užgniaužtų sunkumus ar pasipriešinimą, „skolindamasis“ iš ateities ir kitų žmonių ar gamtos sukurtos gerovės. „Pasekmė“ naudoja smurtą pasyviai prieš save (depresija ir savižudybė) arba prieš kitus („negaliu, nemoku ar nesuprantu, dėl to nutyliu, apkalbu, pavydžiu, išsilieju ant kitų“).

Vienintelis vaistas nuo pykčio ir jo pasekmių - realūs veiksmai ir realūs rezultatai. Jeigu būtų daromi realūs veiksmai, nereiktų ir visų pykčio išdavų – apkalbų, pavydo, žudymo.

Kas yra realūs veiksmai? Tai veiksmai, susiję su problemos esme. Smurtas paprastai yra iškreiptas, išbalansuotas, netiesinis problemų sprendimo būdas, nesusijęs su pačia problema. Tarkime, kuo išsiliejimas ant namiškių gali padėti atgauti jėgas ar padidinti rezultatyvumą? Niekuo, jis tik dar labiau gali pabloginti padėtį. Todėl realus minimalus veiksmas būtų, tarkime, problemos aptarimas.

Jeigu žmogus sugeba pasiekti realaus rezultato, t.y. atlikti veiksmus iki galo, jis tampa normalia priežastimi, todėl jam nebereikia kompensacijos kitais būdais.

Kaip atsikratyti nerimo



Nerimas – tai nuomonė, jog ateityje, tolimoje ar artimoje, jūs tapsite ar jau tampate kažkokių blogų aplinkybių pasekme.

Taigi, norint atsikratyti nerimo, būtina keisti šią nuomonę, atsakyti į klausimą *kodėl* atsirado tokia nuomonė arba *iš kur* atsirado tokia nuomonė.

Būna taip, kad savarankiškai dirbančiam žmogui sumažėja pajamos, dėl to ir atsiranda nerimas, „o kas bus ateityje, galbūt bus dar blogiau?“

Įprotis nerimauti, kaip ir bet koks kitas įprotis formuojasi pamažu, nuo smulkmenų. Užtenka vieną kartą tapti pasekme ir netapti priežastimi, t.y., nesubalansuoti dalykų, tada antrą kartą, trečia, ir žiūrėk jūs jau ištiesai nerimaujate dėl visko.

Nerimas, kaip ir baimė dažnai tiesiog sustingdo, tai yra „vien pasekmės“ būseną, sustabdanti priežastingumą. Todėl tik atsiradus nerimui būtina imtis priešingų veiksmų – atlikti kokią nors susijusią pasekmę.

Norint atsikratyti nerimo, būtina atstatyti savo priežastingumą, reiškia reikia dėl nerimo objekto kažką daryti.

Jeigu nerimaujate dėl ateities, vadinasi reikia kažką padaryti dėl ateities. Iš pradžių tai gali būti kokia nors smulkmena, tada antra, trečia, ir žiūrėk jau dėl ateities nebenerimaujate.

Tarkime, pradėti galite nuo tikslų šiems metams, mėnesiui ar savaitei nustatymo, kitos dienos darbų plano.

Paprasčiausias būdas tapti priežastimis – per bendravimą. Galite, tarkime, pasidalinti savo nerimu su tuo, kuris sugebės tapti jūsų nerimo pasekme. Tada jums laikinai palengvės.

Jeigu imsime mūsų ankstesnį pavyzdį, reikia nustatyti pajamų sumažėjimo priežastis ir jas išspręsti. Jeigu priežastys yra neišsprendžiamos – keisti veiklą.

Kuo greičiau jūs atliksite realų veiksmą iki jo realaus rezultato, tuo greičiau dings nerimas. Žinoma, įmanomi ir nerimo sutrikimai, tarkime obsesinis-kompulsinis sutrikimas - juo sergant žmogus, bandydamas kompensuoti savo priežastingumą, bandydamas gintis nuo tapimo pasekme jausmo, atlieka tam tikrus bereikšmius ir betikslis kartotinius veiksmus.

Kaip ir bet koks kitas reiškiny, nerimas turi dvi puses. Nerimas – tai taip pat normalus Visatos balanso mechanizmas, subalansuojantis jūsų priežastį su pasekme. Jeigu protas jaučia, kad kūnas tampa pasekme, jis jį bando apsaugoti ir įjungia nerimo jausmą, taip motyvuodamas tapti priežastimi.

Jeigu neklausote nertimo, darote tik blogiau, stabdote upės tėkmę, o tam, kaip žinome, reikia labai daug jėgų ir nervų.

Nerimas – tai motyvatorius, priverčiantis jus išvengti galimų nemalonumų. Jeigu jam nepaklūstate, o stumiate jį, nemalonumų, greičiausiai, sulauksite. Smegenys, remiasi įvairiomis nuomonėmis ir nusprendžia ar jūs pasiruošęs kokiems nors realiems rezultatams ar ne ir išduoda atsakymą jausmų pavidalu. Jeigu jūsų pasirinkimų (žodžių, nuomonių) visuma yra nepakankama, jūs gaunate nerimą arba baimę.

Atsiradus nerimui, leiskite jam veikti ir motyvuoti jus veiklai. Nerimas yra mechanizmas, susiformavęs

evoliucijos eigoje tam, kad jūs išgyventumėte geriausiu įmanomu būdu.

Tačiau jei nerimo per daug, dėl to jis jums trukdo gyventi, reiškia, kad tampate pernelyg didele pasekme. Jūsų požiūriai ir nuomonės atvedė jus prie to, ką turite - pernelyg ilgai nesubalansavę savo jėgų, jūs gaunate chronišką nerimą, kuris jau nebemotyvuoja, o stabdo jus. Tokiu atveju jums reikia keisti savo nuomonės ir įsitikinimus, atvedusius prie chroniško nerimo ar jo sutrikimų.

Galvokite taip: „kokios mano nuomonės atvedė prie to, kad atsitinkant tiems ar kitiems įvykiams, kurie padaro mane pasekme, aš neatsigriebiu, kad būčiau balanse?“ Pavyzdžiui, bet koks bendravimo nutylėjimas jus anksčiau ar vėliau atves prie nerimo ir įvairiausių kitų fobijų.

Bet kokia nesėkmė daro žmogų pasekme, ir jeigu jis sukandęs dantis ir tyliai, nesakydamas nė žodžio ją praeina, jis tampa disbalansu, ir ilgainiui toks elgesio modelis jį atveda prie chroniško nerimo ir kitų fobijų. Vienintelis būdas neturėti tokių sutrikimų - tai reaguoti į nerimą tada, kai jis atsiranda - atlikti realų rezultatą.

Kaip baimė priverčia pabėgti nuo pavojaus, taip ir nerimas gali padėti iššokti iš sukurtos komforto zonos ir pasiekti *kur kas geresnių rezultatų*, nei iki šiol.

Jeigu nejaučiate nerimo, tai toks pats sutrikimas kaip ir turėti nerimo sutrikimų. Nejausti nerimo, reiškia, niekur nejudėti. Tam, kad pajudėtumėte iš mirties būsenos ar komforto zonos link kažkokių pasiekimų, dažnai būtina praeiti baimę, nerimą ar kitą kančią.



Žmogus priverčia veikti tik tada, kai jam išskyla skyrybų grėsmė, ir dėl to atsiradusi

mintis „o kaip aš gyvensiu be kito“ sukelia nerimą, kuris priverčia veikti arba... susitaikyti.

Nerimas lyg sako tau „egzistuoja tikimybė, kad gali tapti kažkokia pasekme, tai yra nesaugu, todėl veik“, ir jeigu ilgai jūs neklausote šios komandos, nerimas gali vis stiprėti, tapti chronišku, virsti panika, ar kilti kitų nerimo sutrikimų.

Tam, kad dalykas egzistuotų, apie jį turi būti pameluota. Nerimo paslaptis tame, kad galvodami kaip atsikratyti nerimo, jūs jo neatsikratysite. Ši problema jums egzistuoja tik dėl to, kad jūs manote, kad jos reikia apskritai atsikratyti. Priešingai, galvodami kaip atsikratyti nerimo, jūs jį tik dar labiau sustiprinsite.

Geriau a) leiskite jam jus motyvuoti, b) atlikite realų rezultatą.

Tokie dalykai kaip nerimas, baimė, pyktis, nesibaigiantys konfliktai, smurtas, pavydas, pyktis, apatija, stresas ir t.t. rodo, kad išgyvenate nepakankamai, t.y., neturite pakankamų ar realių rezultatų, ir vienintelis būdas „gydyti“ šias kančias - tai atlikti realius veiksmus ir tokiu būdu turėti realius rezultatus. Jeigu sunku, išsikelkite kad ir mažą tikslą ir pasiekite jį iki galo. Tia bus vienas mažas taškas jūsų laimės naudai.

Nerimas ne visada teisingas motyvatorius, kartais jis gali atsirasti dėl klaidingos nuomonės. Tarkime socialinė fobija gali tau sakyti „neik prie žmonių, jie tave nužudys“, ir tu neini prie žmonių, nes smegenys juk tave saugo, kad išgyventum geriausiu įmanomu būdu.

Tokios klaidingos nuomonės atsiranda ilgai arba padidinto pavojaus sąlygose. Dažnai vaikystėje atsitinka koks nors įvykis, kurio metu susiformuoja štai tokia išgyvenimo taisyklė, kurios žmogus vėliau net neprisimena.

Kadangi nerimas yra nuomonė, kad ateityje gali tapti pasekme, nebeišgyventi taip gerai kaip dabar, reiškia jis yra tiesiogiai susijęs su atsakomybe (buvimu priežasties būsenoje), t.y., kuo didesnė atsakomybė, tuo didesnis nerimas gali būti.

Išėitis su nerimu, kaip ir su kitomis emocijomis – per savo žodžius formuoti tikrai naudingas išgyvenimui nuomones ir įpročius.

Pavyzdžiui, žmogus gali *manyti*, kad buvimas geru žmogumi reiškia būtinybę visiems nusileisti, vengti konfliktų. Elgdamasis tokiu būdu žmogus tik susikuria sau problemų, nes ilgainiui tampa pasekme, vadinasi gali susirgti depresija, patirti nerimą ir baimę, ir kitokius sutrikimus.

Kaip nugalėti baimę



Tam, kad problema egzistuotų, joje turi būti melas, ir melas apie baimę yra tas, kad jos apskritai įmanoma atsikratyti.

Baimės atsikratyti neįmanoma, ji visada bus su mumis, nes ji kaip ir viskas šioje Visatoje atsirado dėl balanso arba poreikio išgyventi geriausiu būdu.

Pirma, patelės poruojasi tik su lyderiais, nes taip sutvarkyta gamtos, kad kiekviena karta būtų kuo stipresnė ir sugebėtų išgyventi geriausiu įmanomu būdu. Taigi baimė atlieka reguliatorinį vaidmenį, atfiltruoja silpnus individus, kad jie mažiau turėtų ir susilauktų mažiau palikuonių.

Antra, baimė, kaip balanso dalis atlieka ir apsauginę funkciją. Esminė apsauginė baimės funkcija – tai apsaugoti individą nuo buvimo priežastimi, ir dėl to galimo tapimo pasekme.



Kai vaikai auga, jiems per kelis mėnesius susiformuoja svetimų žmonių baimė. Tai yra apsauginė funkcija, leidžianti jiems išgyventi geriausiu įmanomu būdu esamuoju laikotarpiu, kadangi svetimi žmonės gali ir nepasirūpinti tinkamai.

Kodėl tai formuojasi? Kadangi vaikas dar neturi pakankamai fizinių ir psichinių jėgų ar supratimo išgyventi *vienas pats*, savarankiškai, t.y. būti savipakankama priešastimi, Gamta jam įdiegia instinktą būti pasekme, paklusti tėvams, kad kol jis neturi pakankamai jėgų išlaikyti krūvį, geriau jam būti pasekme.

Ir jau vėliau, pradedant nuo 10 mėnesio ir vėliau, kai vaikas jau išmoksta vaikščioti ir suprasti bent keliolika žodžių, vaiko individualybė vis stiprėja, pasekmę keičia priešastis, vaikas tampa savarankiškesnis, ir kur kas didesnė priešastis, nepriklausoma nuo tėvų.

Apskritai, baimė priklauso tik nuo nuomonės apie save. Taigi, jei žmogus, tarkime, bijo kažką daryti, greičiausiai jis tiesiog dar nėra pasiruošęs tai daryti, ir smegenys jį saugo nuo galimų nemalonumų ar traumų. Kaip tiki, taip ir yra. Jeigu tavo turimų žinių ir išgyvenimo taisyklių visuma nėra pakankama išsikeltam tikslui, smegenys tau taip ir pasakys įjungdamos baimę.



Viena šeima nutarė gimdyti namuose be jokios profesionalios pagalbos, tačiau giliai viduje buvo abejonė. Galų gale visgi gimdymas vyko ligoninėje ir buvo suprasta, kad namuose tai nebūtų taip jau paprasta, kadangi gimdymas buvo su tam tikromis problemomis. Taip smegenys, apskaičiavusios visas aplinkybes, apsaugojo nuo didelio pavojaus.

Smegenys viską apskaičiuoja, įvertina turimus resursus, sugebėjimus, savybes ir nusprendžia ar jos pasiruošusios vykdyti užduotį ar ne. Jeigu ne – įjungia

baimę ir taip priverčia sustoti, bėgti arba dar kažkaip kitaip veikti. Jeigu taip – veikia be problemų, laisvai.

Žinoma, galima tai keisti, ir visas pasiruošimas, visi resursai priklauso tik nuo nuomonės, smulkiausių žmogaus sprendimų ir pasirinkimų. Visos savybės, sugebėjimai ir resursai, kuriais remiantys smegenys priima sprendimus, kuriuos paskui signalizuoja emocijų pavidalu, priklauso nuo paties žmogaus *sprendimų*.

Jeigu bijai susipažinti su mergina, tai smegenys, remiasi visomis tavo nuomonėmis ir žodžiais išduoda tokią išvadą. Vadinasi kažkur kažko nemoki, kažkur trūksta žinių, dėl to ir bijai. Sužinok pakankamai, pakeisk savo nuomonės, ir baimė išnyks.

Kai mes jaučiamės esą laisvi, mes jaučiame, kad galime nuversti kalnus. Ir iš tiesų, kai jautiesi laisvas, tai ko nori ateina beveik be pastangų, beveik savaime.

Kas yra laisvė? Apibrėžimas skamba taip: „galėjimas veikti, kalbėti ar galvoti be primestų suvaržymų”.

Laisvės priešingybė yra baimė. Baimė būti kažkuo, kažką daryti ar kažką turėti.

Jeigu laisvės požymiai yra polėkis, skrydis, veržlumas, entuziazmas, priežastingumas, pastangos nebuvimas, atsipalaidavimas, linksmumas; baimės, atvirksčiai – susikaustymas, susigūžimas, vengimas, tylumas ar netgi apatija.

Viskas iš tiesų gali būti labai lengva. Nuėjai, padarei ir gavai. Kur priežastis, kad lengva nėra? Nes nėra lengva pačiame savyje. Jeigu būtum pilnai laisvas, tai laisvai rinktumeis, laisvai darytum, ir laisvai gautum ko tau tik reikia.

Kas tavo prote, tas ir tavo gyvenime.

Teisumas



Visa gyvūnija, įskaitant žmogų, paklūsta vieninteliame pagrindiniame siekiui – siekiui išgyventi arba kitais žodžiais – atlikti pasekmę ir būti balanse.

Visa gamtos kūrinija siekia išgyventi geriausiu įmanomu būdu, konkuruoja tarpusavyje. Psichologiškai žmogaus sąmonėje šis siekis išgyventi susiformavo kaip teismo jausmas. T.y., kiekvienas žmogus turi būti teisus, kad *manytų*, jog išgyvena geriausiu būdu, ir tokiu būdu patenkintų savo genetiškai užprogramuotą fizinį siekį išgyventi

Problemos atsiranda tada, kai fizinės ir psichologinės traumos įsirašo į atmintį ir nulemia tą teismo jausmą neracionalia ir nelabai blaivia linkme.

Todėl žmonėms būtina suprasti kaip jie galėtų valdyti šiuos sąmonės procesus, kad *tikrai* išgyventų geriausiu būdu ir forma, o ne tik *manytų*, jog jie išgyvena geriausiu būdu pateisindami save ir savo veiksmus, kad ir kokie neefektyvūs jie būtų.

Žmogus gyvena, o kitaip sakant, žaidžia, ir kiekvienas nori būti žaidimo nugalėtojas. Siekiama karjeros, geresnio darbo, laimės, sėkmės, šlovės ir t.t. Visa tai dėl esminio tikslo – išgyvenimo.

Žmogus negali pripažinti esąs neteisy, nes taip jis pripažins, jog blogai žaidžia, t.y., blogai išgyvena. Pripažindamas, jog jo įsitikinimai yra klaidingi, jis

pripažįsta, jog nepakankamai gerai išgyvena. Tai pernelyg sunku, todėl pasirenkama ginti savo pirminę nuomonę.

Tai yra tai kaip veikia robotinis, genetinis mūsų protas. kažkas atsispaudžia smegenyse ir mes paklūstame tai suformuotai neuroschemai.

Priėjome prie to, jog mes turime problemų tik todėl, kad nemokame pralaimėti ar tiesiog *pripažinti*, kad kažkas netvarkoje.

Pernelyg stiprus teismo jausmas sukelia tiek pat problemų kiek ir per didelės abejonės. Jeigu nuo pernelyg didelių abejonų, nerimo ir baimių žmogus negali atlikti realaus veiksmo ir gauti realių rezultatų, tai nuo pernelyg didelio teismo, žmogus netampa pakankama pasekme, jis neįsiklauso į kitus ir užkerta kelią atgaliniam ryšiui. Tokiu būdu gali būti iškreipta turima informacija arba turima informacija gali pasenti ar kt.



Panašiai kaip pas AA pirmas žingsnis link sveikimo yra pripažinti, kad *esi* alkoholikas, taip ir bet kur kitur, pirmas žingsnis link ekstremalių gyvenimo pokyčių – tai pripažinimas, kad kažkur suklydai, kad turbūt buvai neteisis.

Problemos kyla dėl disbalanso, disbalansas gali būti į abi puses:



nesugebėjimas būti priežastimi –

įsitikinimų, nuomonių, pasirinkimų, žodžių rinkinys nėra pakankamas atlikti veiksams, dėl to smegenys įjungia apsaugos mechanizmus tokius kaip baimė,



arba nesugebėjimas būti pasekme -

įsitikinimų, nuomonių, pasirinkimų ir žodžių rinkinys užtveria kelią laisvai priimti informaciją iš išorės, dėl to akiai metamasi į kokią nors veiklą, bet dėl informacijos trūkumo nesiseka arba sužlungama.

Joks gyvūnas nesileis į pralaimėjimą, kad ir būdamas ribotas fiziškai. Jeigu tu muši šunį, jis ginsis nagais ir dantimis, kovos iki galo, o jei neturi nagų ir dantų – kuo greičiau bėgs.

Bet šuo ir nesupranta, kad, tarkime, kažkada į jį šovęs žmogus jau nebeegzistuoja, jis paklūsta neurofiziologijos dėsniams: įvykis atsispaudžia smegenyse ir lieka visam gyvenimui jį kankinti.

Nebesuvokiama, jog to įvykio *šiandien* jau nebėra. Tad ir žmogus, kankinasi, nepastebėdamas, kad tų įvykių realiai jau nebėra, jie egzistuoja tik viduje, tik pačiame *prote*.

Štai kodėl vienos močiutės kalba tik apie tai kiek tu ar jos sumokėjo už buto komunalinius aptarnavimus, kitos aimanoja, kad gyvenimas sunkus.

Štai kodėl kiti nebeišauga iš mokyklos suolo arba darželio laikų, taip ir lieka vaikai. Jie bijo keistis, prisitaikyti prie chaoso, todėl įsikibę laikosi tik tų tvirtų, bet pasenusių išgyvenimo taisyklių. Paradoksas: žmogus bijo tapti pasekme, pakeisti savo pažiūras į geresnes, ir dėl tos baimės ilgai pats tampa ta pasekme.

Pripažinti savo neteisumą nėra lengva, bet kas iš pradžių būna nelengva, po visko gali palengvėti, ir atvirkščiai, lengvesnis kelias gali po visko tapti sunkiausiu. Taip vyksta, nes Visata visada bando subalansuoti dalykus.

Jeigu esame pernelyg teisūs, iš vienos pusės pasaulis mums rodys tik tai, kuo mes tikime, tačiau iš kitos pusės bandys subalansuoti mūsų teisumą priešpriešine jėga.

Teisti kitus yra lengva, ir būti teisiams yra lengva, tačiau pasaulis anksčiau ar vėliau viską padarys taip, kad pats busi teisiamas pagal savo paties žodžius.

Vienu žodžiu, jeigu vienintelis „vaistas“ nuo baimės, nerimo, depresijos ir apatijos yra realus veiksmas, tai „vaistas“ nuo pernelyg didelio pasitikėjimo savimi - klausymasis.

Savivertė ir pasitikėjimas savimi



Ar galima sakyti, kad norint kažko pasiekti būtina turėti aukštą savęs vertinimą ar pasitikėti savimi?

Nebūtinai, nes kartais būtent mažas savęs vertinimas arba pernelyg menkas pasitikėjimas savimi motyvuoja geriau už normalią savivertę ar pasitikėjimą savimi.

Napoleonas¹², pavyzdžiui, kaip žinome turėjo menką savivertės jausmą, dėl to jį kompensavo kariaudamas ir pavergdamas tautas.



Viena moteris labai daug ko savo gyvenime pasiekė dėl to, kad jos tėvai vaikystėje jos normaliai niekad neįvertino. Šią emociją duobę ji bandė kompensuoti pasiekimais. Pasąmonėje glūdi „jeigu aš kažko pasieksiu, aš įrodysiu jiems, kad esu kažko verta, dėl to pagaliau gausiu jų įvertinimą“.

Įvykius sukėlę veikėjai ir kitos aplinkybės jau gali seniai nebeegzistuoti, tačiau žmogus vis dar gali sekti susiformavusia išgyvenimo taisykle.

¹² Napoleonas Bonapartas (1769-1821) – generolas Prancūzijos Revoliucijos metu, iš pradžių Pirmasis Konsulas, tada – Imperatorius, užkariavęs beveik visą Europą.

Kartais neigiami dalykai gali motyvuoti žymiai geriau nei teigiami.

Tokiu būdu žmogaus sąmonė ar pasąmonė bando kompensuoti, subalansuoti įvairiausias dalykus. Iš vienos pusės gali būti mažas savęs vertinimas, nes tėvai jo neįdiegė, ir iš kitos pusės tai stumia žmogų į priekį.

Kitas žmogus gali turėti aukštą savęs vertinimą, tačiau nieko nesugebėti. Kaip taisyklė, benamiai valgantys prie konteinerių turi aukštą savęs vertinimą. Juk ne jie kalti dėl savo nelaimių, o visi kiti.

Žmogus, besiiimantis atsakomybės, kaip niekad ryškiai susiduria su savęs vertinimo problema: „o kas jei man nepavyks“, „o ką apie mane pagalvos kiti“. Ir jeigu jis praeina tai, jis tampa galingesnis ir lyg vertesnis.

Tada egzistuoja du keliai – jis visgi gauna taip trūkstantį įvertinimą iš kitų ir apsigyvena komforto zonoje, arba ne, ir toliau privalo siekti vis naujų pergalių.

Tačiau kiti žmonės, turėdami mažą savo vertės suvokimą, priešingai, tiesiog sustoja vietoje ir kartoja tą pačią nuomonę „man nepavyks“. Jie jau nebeabejoja, kad gal jiems nepavyks, bet jie jau žino, kad nepavyks.

Pasiekimai taip pat gali būti įvairūs. Tarkime, kai kurie žmonės, turėdami mažą savivertę, jie neatidžiai renkasi seksualinius partnerius.

Kadangi jiems reikia jų nuomonės apie gerą savo vertę patvirtinimo, jie renkasi bet ką kas tik bent kiek parodo dėmesio. Rezultatas – sifilis.

Žmogus tiki, kad jis turi mažą savivertę, o turėdamas tokią nuomonę žmogus turi taip pat lyg pripažinti, jog jis išgyvena ne pačiu geriausiu būdu. Tai yra neįmanomas dalykas, todėl jis bando paneigti šią nuomonę ieškodamas patvirtinimo iš kitų (dažniausiai), kad jis visgi yra vertingas.

Dar kiti žmonės, siekdami kitų jų gero išgyvenimo patvirtinimo pradeda gerti, kai to patvirtinimo nesulaukia.

Kai turi menką savivertės jausmą, pasirenki nevertus savęs partnerius. Na, nesi išrankus, nes tau *desperatiškai* reikia savo vertės patvirtinimo. Ir kai nesulauki iš tokių partnerių šio patvirtinimo, labai supyksti. Iš vienos pusės tau reikia patvirtinti tavo nuomonę apie savo vertę, o iš kitos pusės dėl šio siekio pasirenki tuos, kurie to niekad nepadarys.

Jeigu norite surasti savo meilę, kuri būtų verta jūsų, visų pirma, turite turėti subalansuotą savo vertės suvokimą, kitaip sakant – gerą nuomonę apie save, *atitinkančią realybę*.

Apskritai imant, norint laimės, savos vertės suvokimas ir pasitikėjimas savimi turi būti balanse. Turėk to per mažai ar per daug - ir turėsi problemų.

Pavydo jausmas yra mažo savivertės jausmo pasekmė. Kitais žodžiais, tai yra nuomonės, jog kažkas kitas išgyvena geriau už tave, pasekmė.

Pasitikėjimas savimi yra tiesiog teigiamas savęs vertinimas (savigarba), teigiama nuomonė apie save.

Jeigu nepasitikintis žmogus sako „Ji yra žymiai geresnė už mane, negaliu su ja apie tai kalbėti“, tai savimi pasitikintis turi kitokią nuomonę „Aš esu pakankamai geras, kad galėčiau su ja užmegzti santykius“.

Jeigu žmogus neįsiklauso į kitus, atrodytų yra ypač drąsus ir be kompleksų, tai visiškai nereiškia, kad jis yra priežasties būsenoje, gali būti visiškai priešingai, dėl savęs nevertinimo, negerbimo, jis bando nors kažkaip kompensuoti savo buvimą pasekme krėsdamas kvailus dalykus.

Kas skiria visus šiuos žmones? Tik jų sprendimai ir žodžiai.

**Vienas jų – niekas negali nurodyti tau tavo vertės,
tik tu pats.**

Gailestis ir pagalba



Žmonės vertina šiuos jausmus, tačiau kaip teisingai jie elgiasi?

Gailestis ir pagalba savo esmėje – tai pasekmės veiksmai. Ta prasme, jeigu tau reikia pagalbos ar gailėsčio, tai kažkuria prasme esi pasekmėje, ir jau derėtų tuo susirūpinti.

Visiems norisi kažkokio gailėsčio ar pagalbos, nes visi nori bent trumpam pasijusti neatsakingi, t.y. laimingi be rūpesčių.



Vaikai, kurių buvo ypač gailima ar padedama užauga nevykėliais, nevertinančiais to, ką gauna. Užaugę jie lyg gyvena komforto zonoje, jų smegenys lyg kalba jiems „kam stengtis, vis vien manimi kažkas pasirūpins“ arba „o dieve, koks sunkus darbas apsirengti“.

Žmogus sakantis „pasigailėk mūsų, aukštesnioji dvasia“ tiesiog nėra pakankama priežastis. Jis turi nuomonę (kurią būtina keisti), kad jis yra nepakankamas kažką pakeisti, kažkuo būti, įgyti kažkokius naujus sugebėjimus ir pan.

Susimuši pirštą – tapai pasekme, verki – esi priežastis. Balansas. Tada kažkas skyrė dėmesio –

pagailėjo tavo nelaimės – tapai pasekme. Galbūt patvirtinai, kad esi pasekmė apsiverkdamas. Tapai dviguba pasekmė. Dvigubas disbalansas. Keliauji link aukos būsenos.

Sudegė tavo namai – tapai didele pasekme, verki – esi maža priežastis. Pasistatai naują namą – tapai didele priežastimi. Balansas. Tau pastatė namus – tapai dviguba pasekme, t.y., dvigubai silpnesniu ir dvigubai menkiau išgyvenančiu, nes praradai jau du namus - vieną tą, kuris sudegė ir antrą tą, kurio nepasistatei.



Prisimenu vieną tokį įvykį, kai vieniems atstatė sudegusius namus, ir po metų jie vėl sudegė. Jeigu sąmonėje yra viena ir ta pati aukos būseną, jokia pagalba nepadės, nes bus „stebuklingai“ sugrįžtama į tą pačią komforto zoną.

Jeigu jums atsitinka kokie nors blogi dalykai, atrodytų nepriklausantys nuo jūsų valios, tai greičiausia priežastis yra ta, kad kažkurioje srityje esate pasekmėje.

Kuo esi didesnė pasekmė ir vis tampi didesne pasekme – priimi pagalbą, be kurios gali išsiversti, ir gailėstį, tuo mažiau koncentruotos energijos (materijos) išlaikysi savo rankose. Tuo būsi silpnesnis, vadinsi tuo blogiau išgyvensi. O atrodė pagalboje nieko blogo, ar ne?

Stresas



Stresas dažniausiai atsiranda dėl nuomonės, jog išgyveni ne pačiu geriausiu būdu. Tokia ilgalaikė nuomonė dažnai yra labai kenksminga.

Stresas, kaip ir nerimas ar baimė yra motyvatorius, verčiantis kažką daryti dėl nepakankamo išgyvenimo.

Stresą mažina komforto zona ir apskritai visos save raminančios nuomonės ir stereotipai, pvz. labai paplitę memai¹³ po kokio nors įvykio pasakyti "viskas bus gerai", "nesijaudink", "viskas praeina", "laikas gydo žaizdas" ir kt.

Šiaip tokie pasakymai yra visiškai tušti, jie tik rodo guodžiančiojo asmens siekį atsikratyti atsakomybės būti kito žmogaus vietoje.

Jeigu žmogus sugebėtų būti kito žmogaus vietoje ir tikrai jį užjausti, jis neišduotų automatizmo, bet greičiau patylėtų kartu.

Vietoje tokių save raminančių nuomonių kur kas efektyviau yra aktyviai šalinti streso šaltinius, t.y. atlikti realius veiksmus ir turėti realius rezultatus.

Stresą kelia ne iškeltas tikslas ir prievarta jį įvykdyti, o bereikalingi, tušti darbai, kuriais vengiant atsakomybės buvo užpildytas laikas, dėl kurio buvo prarasti siekiami rezultatai.

¹³ Biologo Richard Dawkins sukurtas terminas, reiškiantis kultūrinės informacijos vieneta, kuris dauginasi iš proto į protą panašiu būdu kaip genai.

Išgyvenimo lentelė



Visas evoliucijos eigoje susiformavusias mūsų emocijas galima išdėlioti išgyvenimo lentelėje, nuo visiškų pasekmių iki visiškų priežasties:



Galia, valdžia (visiška priežastis)



Entuziazmas, veiksmas (tapimas priežastimi)



Pyktis (bandymas tapti priežastimi)



Nerimas, abejonė, teisumas (baimė tapti pasekme)



Baimė (tapimas pasekme)



Apatija, stagnacija, poilsis (pasekmė)



Mirtis (visiška pasekmė)

Žmogaus judėjimas šioje lentelėje priklauso tik nuo jo smulkiausių pasirinkimų, tik nuo jo žodžių.

Visata nuo priežasties iki pasekmės, ir atgal juda visose savo gyvenimo srityse.

Tarkime, ekonomikoje:

- pakilimas (tapimas priežastimi),
- pikas (priežastis),
- nuosmukis (tapimas pasekme),
- dugnas (pasekmė).

Arba socialinės santvarkos:



Autokratija – vienas žmogus yra priežastis

● Oligarchija – keli žmonės yra priėžastys

● Demokratija – visi gali būti kažkuria prasme priėžastys, kad kelis padarytų priėžastimis

● Anarchija – visi žmonės yra priėžastys

Galutiniai ekstremistinių nuomonių rezultatai – galutinių įpročių rezultatų lentelė:

● Nužudymas

● Smurtas

● Fobija



Depresija



Savižudybė

Žodžiai:

- Taip (patvirtinimas)
- Galbūt (nei patvirtinimas, nei paneigimas)
- Ne (paneigimas)

Mirtis, pagal apibrėžimą, yra pats blogiausias sugebėjimas išgyventi. Joje niekas nebejuda, jeigu ko nors paklausi mirties būsenoje esančio daikto, jis nebeatsakys, jau nebegalės būti priežastimi.

Kam nors sakydami „taip“, skirdami tam dėmesį, mes tai sutvirtiname (darome tai priežastimi), ir ką nors paneigdami, tai susilpniname arba pašaliname.

Pavyzdžiui, žmogui gali būti pasiūlyta alkoholio, ir jis sako „taip“, tokiu būdu jis tampa alkoholio erdvės dalimi, ir tolesni šios erdvės sutvirtinimai lydimi žodžio „taip“ (išgėrimai) yra kur kas lengvesni, o ilgainiui gali atsirasti įprotis.

Arba žmogus gali pasakyti „aš tapsiu garsus“, ir jis šiais žodžiais sukuria buvimo garsiu erdvę. Pradžioje buvo žodis, tada atsirado to erdvė (žaidimo laukas), ir toje erdvėje ilgainiui išsikristalizavo rezultatai.

Iš pradžių žmogus yra tame miręs, jeigu po to jis dar patvirtina savo siekį – jam kyla abejonės, po tolesnio patvirtinimo – noras, entuziazmas, realūs veiksmai ir

rezultatai. Viskas ko reikėjo rezultatui pasiekti - tai žodžiai.

Tokiu būdu galima iššifruoti visą savo aplinką. Pavyzdžiui, jeigu kaimynas jums pasisveikinus kiekvieną kartą nesisveikina, turbūt jis yra *kažkuria prasme* miręs ar stagnacijoje. Išvada – su tokiu kaimynu bendrauti nepalanku, nes jis išgyvena ne pačiu geriausiu būdu, ir jo ne visai palankios išgyvenimui nuomonės gali užkrėsti jūsų protą. Arba galima jam padėti padovanojant šią knygą.

Judant aukščiau lentelę, judėjimas, judėjimo greitis, t.y. priežastingumas didėja.

Jeigu apačioje lentelės yra „aš nieko nemoku“, „ai...“ tai viršuje – „aš viską galiu“, „jo, varom!“, per vidurį – „aš bandau“ arba „gal“.

Kaip judama šia lentelė? Tik žodžių kartojimu.

Pavyzdžiui, labai norite eiti į kiną, sakote „labai noriu į kiną“, kitas sako, „ne, geriau einame pavalgyti“, jūs sakote „o gal geriau į kiną“, kitas „ką tu, geriau jau pavalgom“, „na gerai“. Taip tapote pasekme nuo galios iki entuziazmo. Gal šis pavyzdys ir nereikšmingas, tačiau iš tokių pat smulkmėnų jūs pasidarote savo gyvenimą.

Kitas pavyzdys, sakote „labai noriu į kiną“, kitas „einam pavalgyti“, jūs „ne, noriu į kiną“, kitas „o gal einam pavalgyti“, „ne, noriu į kiną“, kitas „gerai, einam į kiną“. Jūs tapote priežastis nuo entuziazmo iki galios.

Žinoma, tam, kad pereiti visą lentelę, reikės daugiau laiko. Ne dažnai per dieną žmogus nusirita iš galios pozicijos į apatijos poziciją, ar iš apatijos pozicijos pakyla į galios. Tam reikia arba ilgo laiko arba stipraus poveikio.



Pavyzdžiui, vienas žmogus sėdėjo didžiam nusiminime, kad jam niekas nelimpa prie

rankų, niekas nesiseka, patiria vien nuostolius.

Jam buvo parekomenduota keisti žodžius. Žodžiai pasikeitė į „galiu“, tada atsirado aukštesnė nuomonė „bet ką gi įmanoma sugalvoti“, tada „galiu“, tada nuomonė „o jeigu man nieko neišeis“, tada „galiu“. Taip buvo persiversta iš pasekmės į priežastį, ir atsirado idėja, ir pirmieji veiksmai. Pirmieji veiksmai nelabai sėkmingi, todėl atsirado pyktis. Tada vėl „galiu“, ir ilgainiui susiformavo taisyklė, jog jis gali. Būdamas entuziazme arba galioje jau pasitiki savimi pakankamai, kad reikalai judėtų patys.

Apskritai, kuo didesnis priežastingumas, tuo didesnė tikimybė, kad reikalai juda ne pastangų, o vien proto galia, kadangi judant lentele, judama ir tarp sunkumo bei lengvumo. Pavyzdžiui, apatija yra sunki, entuziazmas – lengvas.

O taip pat, jeigu esate galios ar entuziazmo pozicijoje, kokia nors problema gali jus išmušti iš vėžių, ir jums gali sugęsti nervai (pyktis), arba dar rimtesnė problema gali numušti jus iki baimės, dar stipresnė – iki apatijos, ir labai stipri jėga gali jus nužudyti.

Gana įdomu reiškinius panagrinėti šviesoje to, kad priežastis ir pasekmė, ar trauka ir stūma turi būti balanse.



Pavyzdžiui, jeigu tu kažkam tik kartosi kokią nors savo idėją, o niekas į tai neatsakys nė žodelio, greitai tu išseksi arba tavo entuziazmą pakeis žemesnė emocija – pyktis, ir tu nebenorėsi nieko daugiau sakyti. Ir priešingai, jeigu į tavo idėją bus atsakoma

bent „taip“, tavo idėja išliks tavo viduje ilgėliau.

Pabandykite ką nors paaiškinti sienai. Galų gale jūs susinervinsite, nes jūs negalėsite nei būti tikra priežastis sienai (ji neišklausys), negalėsite nė būti jos pasekmė (ji nieko nepatvirtins ir nepaneigs).

Taigi, tam kad gyvenimas eitų normalia vaga, turi būti priežasties ir pasekmės, arba traukos ir stūmos balansas.

Visata (įskaitant ir kiekvieno atskiro žmogaus nervinę sistemą) visada stengsis palaikyti balansą, kad ir ką apie tai manytų žmogus.



Pavyzdžiui, diktatorius, kuris yra vien priežastis sukuria atrodytą galingą tvarką, ir viskas laikosi ant jo pečių, tačiau jis taip pat ir privalo tapti pasekmė, kad optimaliai išgyventų.

Kadangi jis yra diktatorius, normalia pasekmė jis tapti negali, nes tokiu atveju jis turėtų išmokti *klausytis* kitų.

Todėl visi be išimties diktatoriai susergera paranoja, persekiojimo manija ar tiesiog išprotėja ir galų gale pakrato kojas. Dėl jų sąmoningų įtikėjimų apie pasaulio tvarką, jų sąmonės iškreipia energijos srautus štai tokiu būdu.

Visata „žino“, kad diktatorių sukurta tvarka yra nenatūrali, joje trūksta atgalinio ryšio (pasekmės), dėl to iš vidaus diktatoriai praranda protą, o jų sistema žlunga vos jiems pakračius kojas.

Jeigu norite sėkmės ar laimės, balansas turi būti visame kame:



Jeigu pavalgę vakarienę, žmonai nesakote „ačiū“, ilgainiui žmonai dėl to suges nuotaika, nes jūs nerodote, jog tampate jos pasekme (nepadėkote už jos darbą) ir jos nedarote priežastimi (ji nesijaučia atlikusi pakankamą priežastį).

Arba, jeigu jūs parduodate kokį daiktą, tai reiškia, kad norite padaryti kažkokį žmogų pasekme. Jeigu norite, kad sandoris įvyktų sėkmingai, turite subalansuoti priežastį su pasekme, tarkime, jis gali tapti priežastimi vien džiaugdamosis atiduodamas pinigus už tokį gerą daiktą (pardavinėkite tik gerus daiktus).

Jeigu jūs parduodate blogą daiktą ir prašote už tai daugiau pinigų nei kainuotų geras daiktas, jums gali sektis tik trumpai, nes jūs netampate pakankama priežastimi, o norite, kad taptumėte neadekvačia pinigų gavimo pasekme.

Jeigu lentelės apačioje yra mažesnis žinojimas, mažesnis judėjimas, mažesnis veiksmas, ir mažesnis turėjimas, tai jos viršuje visko potencialiai daugiau:

Tarkime, kai sužinai verslą nuo iki, nuo klestėjimo iki bankroto, nuo nulio iki klestėjimo, tu geriau žinai, kad jeigu viskas ir nueis šuniui ant uodegos, tau pavyks dar kartą, ir dar kartą.

Nes tu žinai viską nuo A iki Z. Tu nestabdai savęs, o nukreipi energiją reikiama linkme. Taip sąmonė valdo mūsų aplinkinę visatą ir vidinį pasaulį.

Apskritai, galios pozicijoje sąmonė viską gali valdyti vien būdama tas šviesos šaltinis, o apačioje ji nugrimzta į miegą.

Pyktis - tai viena bandymo būti priežastimi apraiškų, dažnai atsirandanti kaip reakcija į melą. Pyktis - tai bandymas sustabdyti melą, siekis netapti melo pasekme. Tai kompensacijos mechanizmas bent kažkoku būdu išsaugoti savo priežastingumą.

Kuo didesnis melas, tuo stipriau galite kristi išgyvenimo laipteliais. Ir jeigu smegenys pastebi ar tiesiog mano, jog tai yra melas, tuo audringiau reaguos į jį - bandys apsaugoti jūsų sugebėjimą išgyventi.

V. Žmogaus sugebėjimai ir galia

Nuo bendravimo iki sugebėjimų



Žmogaus laimės paslaptis – tai sugebėjimas suderinti buvimą priežastimi ir pasekme, o konkrečiai sugebėti:

- būti pasekme, kai to reikia,
- ir būti priežastimi, kai to reikia.

Jeigu žmogus nesugeba būti pasekme, jis turės problemų. Jeigu žmogus nesugeba būti priežastimi, jis taip pat turės problemų.

Bet koks nelaimingumo jausmas atsiranda iš konflikto, kitaip sakant, tikėjimo ar nuomonės sandūros, o kiekvienas konfliktas, savo ruožtu, gali būti skirstomas pagal išgyvenimo jėgos kryptį:

- *Negali būti priežastimi.* Tarkime, nenoriu dirbti, nes noriu linksintis, dėl to kyla konfliktas su savimi (priešingos jėgos), ir dėl to aš esu nelaimingas: „Nenoriu, bet reikia dirbti”.
- *Negali būti pasekme.* Tarkime, nenoriu klausytis kitų nusiskundimų, nes pats jų pilna turėčiau, taigi pasipriešinu tokiam bendravimui, kyla konfliktas, man sako „tu manęs nesupranti“ arba tiesiog supyksta ir išeina, dėl to jaučiuosi itin nelaimingas.

Abu šie pagrindiniai nesugebėjimai „gydomi“ balansavimu. Jeigu negali būti priežastis – surask būdų ir

nebūk ja dar kurį laiką, kad pakankamai pailsėtum. Jeigu negali būti pasekmė – nebūk ją dar kurį laiką ir greitai suprasi (jei būsi atviras sau), kad padarei kažką ne taip kaip derėtų.



Vienas žmogus turėjo atlikti vieną didelį darbą, bet labai tingėjo, dėl to atsigulė ant sofos pasižiūrėti televizoriaus. Po kelių valandų jam atėjo idėja kaip atlikti tą darbą su minimaliomis pastangomis, t.y. kaip automatizuoti darbą. Vietoje to, kad būtų sugaišęs savaites, jis sugaišo porą dienų.

Protas apskritai yra tingus ir ieško būdų kaip palengvinti sau gyvenimą ir išgyventi kuo geriau. Problemos atsiranda tik tada, kai žmogus valingai slopina proto generuojamas idėjas. Protas, apskaičiavęs kaip žmogus gali pasikeisti, tarkime, pasiūlo jam kelionę į užsienį. O žmogus vietoje to atsako „ne, negaliu, ten kas nors gali atsitikti“, ir jis lieka savo įprastoje erdvėje.

Iš vienos pusės, protas kartais sugeneruoja impulsus, kurie padėtų žmogui dar geriau išgyventų, bet iš kitos pusės jis taip pat įvertina savo pasiruošimą tų impulsų įgyvendinimui. Taip dvi priešingybės (tai kas nauja ir tai kas sena) susilieja į bendrą „kaip tiki, taip ir yra“ visumą.

Universalią sąmonės projektuojamą jėgą, galima suskirstyti ne tik kryptimis: priešastis, pasekmė; bet ir lygiais:

- *Bendravimo*
- *Problemu*
- *Laisvės*
- *Sugebėjimų*

Sąmonės jėga visada juda šiais lygiais: nuo bendravimo iki problemų, iki laisvės, iki sugebėjimų.



Normalus bendravimas virsta problemų neturėjimu. Problemų nebuvimas - laisve. Laisvė rinktis - sugebėjimais.

T.y., viskas prasideda nuo mūsų žodžių, tada žodžiai virsta problemomis, problemos – laisvėmis ir nelaisvėmis, laisvės – sugebėjimais ir nesugebėjimais.

Iškeli sau tikslą keltis kiekvieną rytą šeštą rytą, bet kiekvieną kartą nuspaudi žadintuvą, ir miegi iki septynių. Tikslas nepasiekiamas dėl melo sau („siekiau keltis šeštą, bet po to apsigalvoju“). Taip nukreipti išgyvenimo lentele nuo valdžios sau iki nesugebėjimo savęs valdyti. Ilgainiui tokie iškraipymai kaupiasi ir galų gale ne tik negali atsikelti šeštą, bet ir sumažėja kokie nors kiti sugebėjimai.

Jeigu jūs galite abiem kryptimis (priežasties, ir pasekmės) bendrauti su bet koku žmogumi ir bet kokia tema, jūs neturėsite jokių problemų, nes bet kokį savo viduje kylantį konfliktą (prieštaravimą kitam) sugebėsite išsakyti, o kito viduje kilusį konfliktą (prieštaravimą jums), sugebėsite išklausti.

Tarkime, kažkas pasako „šaldytuvai yra vienos kameros“, jūs prieštaraujate „visai ne“ (nes nenorite būti šios nuomonės pasekme), kyla konfliktas.

Jeigu kažkas pasako „šaldytuvai yra vienos kameros“, o jūs „taip, suprantu, bet aš turiu kitą nuomonę“, konflikto nėra.

Jeigu sugebate natūraliai priimti savo ir kitų impulsus bei juos suprantate iš kur jie kyla, problemų automatiškai sumažėja, nes jo dingsta tuo pat metu, kai tik jūs jas pilnai suprantate.

Tai reiškia, kad kiekvienas žmogus gali užbaigti bet kokį nesugebėjimą, nelaisvę ar problemą vien savo žodžiais.

Tai reiškia, kad kiekvienas žmogus gali užbaigti konfliktą vien savo žodžiais.



Pykosi du žmonės, vienas kitam išsakė daugybę argumentų kodėl vienas ar kitas yra neteisus. Galų gale, vienam žmogui išdavus argumentą, kitas su juo sutiko. Konfliktas buvo baigtas.

Konfliktas tęsiasi ne dėl vieno ar kito teisumo, bet dėl neužbaigto bendravimo ciklo. Panašiai kaip kalbėdami su siena jūs krentate išgyvenimo lentele žemyn, taip pat ir palaikote konfliktą, jeigu naudojate tik pasisakymus ir nė vieno išklausymo.

Tereikia tik subalansuoti dalykus – jeigu reikia pasekmės – sugebėti pabūti pasekme, jeigu reikia priežasties – sugebėti pabūti priežastimi. Tai logiškiausias reakcijos į įvykius.

Jeigu jūs sugebate būti bet kurios problemos priežastimi ar pasekme, jūs tampate laisvas. Jeigu įgyjate sugebėjimą rinktis, galite įgyti bet kokį sugebėjimą.

Iš kiekvieno bendravimo sutrikimo (priežasties ar pasekmės atmetimo), kyla konfliktas. Kiekvienas toks konfliktas yra problema.



Tarkime, kažkur perskaitote „pinigai turi būti uždirbami lengvai“, tačiau turite kitą nuomonę „ne, turi sunkiai dirbti dėl kiekvieno grašio“, kyla nematoma problema: jūs manote, kad taip kaip manote, taip ir yra, ir neįsiklausote į kitą nuomonę, nenorite tapti kitos nuomonės pasekme. Taškas, esate nelaisvas šioje prasmėje, dabar jau privalėsite nuo ryto iki vakaro sunkiai dirbti dėl kiekvieno grašio.

Arba reaguojate kitaip „hm... aš maniau, kad reikia sunkiai dirbti, pasidomėkime daugiau“. Jūs tampate laisvas šioje prasmėje sužinoti

apie tai daugiau, ir galbūt pasiekti tai, apie ką kalba kiti. Taip nuo sugebėjimo bendrauti, atsikratėte problemos ir įgijote dar vieną laisvę kažką pakeisti.

Jeigu jūs sugebate turėti ar neturėti pasirinkimo laisvę savo noru, jūs sugebate įgyti bet kokią sugebėjimą.



Laisvė ir sugebėjimai prasideda nuo mūsų pačių žodžių.

Iš kiekvieno bendravimo sutrikimo kyla konfliktas, kuris yra problema, dėl problemų tampate nelaisvas. Kiekviena nelaisvė kažką daryti atneša tik nesugebėjimą tai daryti.



Jeigu senas žmogus sako „tu kompiuteriu aš niekad neišmoksi dirbti“, reiškia jis yra nelaisvas šioje srityje, vadinasi joje yra problemų, vadinasi yra bendravimo sutrikimų.

Konkrečiai tai gali būti, pavyzdžiui, nenoras tapti naujojo žinių ekonomikos pasaulio pasikeitimų pasekme (desperatiškas bandymas išlikti priežastimi bent kame nors šiame permainingame pasaulyje).

Gamta stengiasi išgyventi kuo geriau, seni žmonės – taip pat. Išgyvenimo jausmas priklauso nuo priežastingumo jausmo.

Kadangi žmonės vis mažiau gali būti priežastimis (spaudžia negailestinga konkurencija), jie išigudrina tiesiog būti savo nesugebėjimų priežastimis. Nes taip lengviau.



Mūsų nesugebėjimas suderinti priežastį su pasekme žodžiuose ar būti priežastimi ir pasekme veda link problemų, problemos, savo ruožtu, link nelaisvės, nelaisvė - link nesugebėjimų.

Du scenarijai:

- Sugebėjimas būti priežastimi, kai to reikia ir sugebėjimas būti pasekme, kai to reikia ➔ problemų nebuvimas, kai to norite ir tikslų išskėlimas bei rezultatų pasiekimas tada, kai to norite ➔ laisvė ➔ sugebėjimai ➔ dar geresnis sugebėjimas bendrauti
- Nesugebėjimas bendrauti, nelogiškas bendravimas ➔ problemos, kurių nevaldote ir nesugebėjimas pasiekti išsikeltus tikslus ➔ nelaisvė ➔ nesugebėjimas ➔ dar blogesnis sugebėjimas bendrauti

Taip mes ir tobulėjame. Jeigu norite gyventi be problemų, išsilaisvinti ar lengvai įgyti naujų sugebėjimų, *stebėkite savo sugebėjimą bendrauti*, savo sugebėjimą būti priežastimi ir pasekme.

Sugebėjimų genezė



Tikslas – išsilaisvinti iš kalėjimų, į kuriuos patys save uždarėme. Ir štai raktas:



Bet kokio nesugebėjimo ir nelaisvės priežastis yra neteisingas supratimas: neteisingai suprastas žodis, neteisingai suprastas laikas, vieta, įvykis, kitais žodžiais - neteisingai suprasta informacija

Paprasčiau:



Norint, kad egzistuotų bet koks blogis, būtinas melas apie situaciją.

Jeigu esate pastoviam konflikte, kare, blogoje situacijoje ar neteisingoje padėtyje, aiškiai egzistuoja kažkoks melas:



kažkas jums pamelavo



ar pats sau pamelavote,



nepripažinote tiesos



arba neteisingas kažkokios tiesos
supratimas.

Bet koks melas, nesusikalbėjimas (neteisingas supratimas), nutylėjimas, ar sau, ar kitiems, ar kitų jums sukelia vienokias ar kitokias problemas, netgi tas, apie kurias jūs nė nenutuokiate, bet kurios gali pasireikšti ateityje. Negi, tarkime, vyrui, kuris augina ne savo vaiką, nors mano, kad jis savas (dažnas reiškiny) malonu po kokių dvidešimties metų sužinoti, kad visas jo gyvenimas - melas? Besitęsiančios štai tokios komunikacinių linijų blokados ar iškreipimai sukelia fiksacijas, žinoma ir tas, kurių jūs galbūt nematote.

Būdas atrasti problemines sritis – tai atidžiai stebėti savo gyvenimą. Jeigu norite idealo, stebėkite ir smulkmenas. Liaudyje tos smulkmenos gali būti vadinamos *ženklais*.

Viskas, kas menka ar maža gali pranešti apie kvantinę turbulenciją, kurią sukėlė blokuojamos ar iškreiptos komunikacijų linijos. Viskas, ką stebėsite savo gyvenime – tai jūsų ar kitų žmonių minčių, sukeliančių kvantinius darinius, rezultatas, todėl bet kokie atsitikimai kartais gali ir kažką reikšti.

Iš pradžių jie gali būti smulkūs kol jiems galima užkirsti kelią. Iš pradžių juos galima įtakoti vien mintimis. Ilgainiui nekeičiant padėties jie auga, kristalizuojasi fiziniėje plotmėje, ir jau reikalauja jūsų fizinių pastangų.

Paprasciausias turbulencijos gamtoje pavyzdys yra užtvanka, savo bloku sukurianti milžinišką (teigiamą ar neigiamą, kuriančią ar griauinančią) galią.

Lygiai taip pat ir mūsų sąmonė savo psichokinezine galia sukelia kvantinius krioklius, ar teigiamus ar neigiamus.

Pavyzdžiui, kokia nors nuomonė gali susidurti su jai nepatinkančia nuomone ir sukelti pyktį, kuris gali motyvuoti tiek kūrybai, tiek ir griovimui. Nuomonės nėra aiškiai matomos, bet jų padarinius galime pastebėti žmonių veiduose ir gyvenimuose.

Apskritai imant, visas mūsų gyvenimas yra nesibaigianti pastanga, kadangi neįmanoma būti kažkuo kvantinėje visatoje jai nesipriešinant.

Mes privalome valgyti, privalome kvėpuoti, privalo plakti mūsų širdys, imuninė sistema turi kovoti su nesibaigiančiais priešais. Jeigu nebūtų šių pastangų, mūsų čia tiesiog nebūtų.

Tačiau visos šios pastangos prasidėjo nuo mažytės smulkmenos - akimi *nematomo* spermatozoido ir kiaušialastės.

Problemos egzistuoja analogiškai, jos egzistuoja tik dėl kažkokio pasipriešinimo įprastai upės tėkmei. Tiek blogi, tiek geri dalykai egzistuoja tik dėl pasipriešinimo.

Kaip akimi nematomos lytinės ląstelės išauga į matomą žmogų, kuris stato namus ir rašo knygas, taip ir problemos atsiranda iš nematomos smulkmenos - žmogaus nuomonės. Dažnai *nematomumas* ir yra tas melas, kuris leidžia problemai egzistuoti.

Gamtai bet koks gyvas padaras yra problema, nes jis lyg prieštarauja kitiems gyviams ir jam dauginantis be sustabdymo, jis sunaikintų kitą gyvybę ir patį save, todėl gamta norėdama subalansuoti visus siekius, sukuria priešpastangų. Taip per konkurenciją atsiranda balansas,

gamta laiminga, nors atskiri jos individai ir gali dėl to patirti kančių.

Arba vėžys. Vėžys – tai disbalansas sistemoje, nevaldomas sugebėjimas išgyventi, galiausiai nužudantis pačią sistemą. Tokiu būdu pasiekiamas balansas.

Jeigu žmogus atliks pernelyg didelę pasekmę gamtai, gali būti, kad gamta, siekdama balanso, jį sunaikins.

Norint, kad kažkas egzistuotų – tame turi būti melas, nutylėjimas ar pasipriešinimas.

Tačiau be pasipriešinimo gyvenimo nebūtų apskritai. Todėl privalome suprasti, jog problemos – tai tik ženklas to, jog esame gyvi ir gyvename.

Problema – tai ne kažkas nesuprantamo ir mistiško. Problema – tai greičiau kažkas tarp poreikio kvėpuoti ir valgyti. Normaliai žmogus problemų pastebėti neturėtų, o priimti jas taip, kaip priima poreikį nueiti į tualetą, kai prispiria reikalas.

Problemos kyla tik tada, kai mes turime kitokią nuomonę apie ėjimą į tualetą, dėl ko mums kyla klausimas ir kančia „kodėl man taip atsitiko, kad reikia eiti į tualetą“.

Ilgainiui besitęsiančios problemos tampa fiksacijomis, kurios yra pagrindinė negabumo, negebėjimo ir nesugebėjimų priežastis.

Ilgainiui besitęsiančios problemos tik patvirtina pirmines žmogaus nuomones, jos išsišaknija, tampa stereotipais, ir esant naujoms aplinkybėms, žmogus, jau kaip robotas, vietoje to, kad būtų aktyvus informacijos apsikeitimo (bendravimo) dalyvis, apgalvotų pateiktas žinias, automatiškai, kaip robotas, išduoda vieną ir tą pačią *nieko nereiškančių frazę*.

Jeigu kažko negalime padaryti, reiškia egzistuoja kažkokia fiksacija, susijusi su kažkokiu melu. Melas gali būti visoks, kaltas visą gyvenimą: „Jie nieko nemoka“

(„Kiti yra blogis“), „Tu nieko nemoki“ („Tu esi nevykėlis“), „Niekas nieko nemoka“ („Pasaulis šūdina vieta“), „Aš nieko nemoku“ („Aš esu nieko vertas“), iškreiptas supratimas ar apskritai nežinomas.

Jeigu kažko negalime padaryti, reiškia turime tvirtą nuomonę, trukdančią tai padaryti tuo klausimu. Tai pirmas negabumo požymis.

Norint išmokti naujos informacijos, naujo dalyko, reikia būti atviram tai informacijai, tačiau jei turi tvirtą nuomonę tuo klausimu, visą informaciją atfiltruosi pro savo prizmę.

Pavyzdžiui, kokią pasekmę sukelia mintis, tikėjimas ar fikscija „Jie nieko nemoka“? Tai, kad taip sakydamas, žmogus nesikreips į kitus, ir tuo apribos savo galimybes, kadangi visko mokėti jis vis vien tobulai negalės.

„Tu nieko nemoki“ pasekmė bus tokia, kad svajotojas apie raketų mokslą taps paprasčiausiu traktorininku. „Niekas nieko nemoka“ privers užsidaryti. „Aš nieko nemoku“ sukels stresą ir depresiją. Nors egzistuoja ir kita melo pusė - jis tik dar labiau gali paskatinti pasiekimus, ypač tada, kai jis yra suvokiamas - melas tau brukamas, tu jį atpažįsti ir tai tik dar labiau tave paskatina siekti savo tikslo.

Kodėl egzistuoja ši mechanika? Žmogus paklūsta vieninteliam šios visatos dėsniai – išgyventi, todėl aistringai nori būti saugus.

Kai jis ko nors nesupranta (arba jam pameluoja), jis vergiškai prisiriša prie kokių nors savo ar kitų idėjų, fiksuoja savo dėmesį; tiki, bet nežiūri; tiki, bet netikrina. Nes taip lengviau išgyventi, nei bandyti *suprasti*.

Taip mes tampame savo minčių ir tikėjimų vergais. Viskas prasideda nuo mūsų minčių, pasireiškia bendravime, pastebima problemose ir baigiasi sugebėjimuose.

Tikėjimai ir fiksacijos egzistuoja tik dėl išgyvenimo. Instinktai yra genetiškai koduoti tikėjimai, tačiau jie ne visada gelbėja. Žmonių sugalvoti tikėjimai gelbsti taip pat ne visada, o ir dažnai netgi įkalina nelaisvėje veikti ir kažko pasiekti.

Kuo žmogus daugiau suprastų savo tikėjimų ir fiksacijų, tuo laisvesnis jis būtų galėti ar sugebėti.

Jeigu jūs žinote, kas yra kastuvas, tai jūs MOKATE juo naudotis taip kaip to NORITE. Jūs laisvas naudoti kastuvą taip kaip norite, kadangi jūs suprantate kaip šis reikalas su kastuvu vyksta.

Tačiau, jeigu jumyse egzistuoja predispozicija, kad „aš niekad nesužinosiu, kas yra kastuvas“, „man niekas nepasakė kas yra kastuvas“, „niekas nežino, kas yra kastuvas“, „gal kažkas ir žino, kas yra kastuvas, bet tai ne man“, „kastuvai yra blogis“, „argi įmanoma išmokti naudotis kastuvais“ ir t.t. ir t.t., tai jūs:

- a) nežinote kas tai yra,
- b) nemokate juo naudotis,
- c) ir negaunate jo panaudojimo rezultatų.

Taip melaginga nuomonė, informacijos trūkumas atsiradęs dėl bendravimo fiksacijos sukelia negebėjimą, kuris tik dar labiau padidina nesugebėjimą bendrauti ir problemas.

Tokiu būdu kiekviena smulkmena gali išsirutulioti į dideles problemas, toks žmogus vis labiau užsidaro, užsidaro ir galų gale pavirsta problemų kamuoliu.



Skirtumas tarp sėkmės ir nesėkmės yra suprasta arba žinoma informacija, gauta, žinoma, įvairiausių bendravimo būdų metu.

Žmogus yra priverstas turėti nuomones, tikėjimus ir stereotipus, kad galėtų apsaugoti save nuo būtinybės mąstyti.

Galvoje sproginėjančių idėjų skaičius tuo didesnis, kuo geriau jūs suprantate dalyką, kurio mokotės.

Geresnis bendravimas yra geresnis supratimas. Geresnis supratimas yra didesnė laisvė. Didesnė laisvė – tai didesnė erdvė. Didesnė erdvė aprėpia daugiau dalykų. Kuo daugiau aprėpta, tuo daugiau ir vis geresnių idėjų.



Sugebėjimai priklauso nuo turimų nuomonių.

Atsakomybės anatomija



Tose pačiose sąmonės sąlygose egzistuoja tos pačios gyvenimo situacijos. Tik pakeitus savo požiūrį, mintis įmanoma pakeisti savo gyvenimą.

Kad ir kiek bebėgtum, nuo savęs nepabėgsi niekur.

Įprastas žmogaus būdas yra bėgti kuo toliau nuo sunkumų arba sustingti jų akivaizdoje. Tai užprogramuotos gyvūniškojo proto reakcijos.

Tarkime, mes dirbame savo darbuose dažnai vien tik todėl kad jie yra komfortiški. Viskam lyg ir užtenka, o jei norisi ko nors daugiau, na ką gi, nieko čia baisaus, gausime tai vėliau arba pakentėsime.

Mes esame komforto zonoje. Tačiau ar ne geriau imtis atsakomybės ir pažvelgti problemai tiesiai į akis. Būtent taip įgyjama labai vertinga gyvenimiška patirtis, sustiprinama valia ir išvermė.



Priežastinis veikas, verčiantis žmogų judėti į priekį – atsakomybė.

Atsakomybė – tai nuomonė, kad bus atliktas kažkoks veiksmas; arba nuomonė, jog tas veiksmas jau yra atliktas.

Atsakomybė kartais yra bjaurus ir labai nemalonus dalykas. Atsakomybė pati savaime yra problema, nes ji verčia jus keltis nuo sofos ir kažką daryti, arba verčia

pripažinti, kad kažką padarėte (ką nors nemalonaus taip pat).

Priverstinė atsakomybė, žodis „reikia“ jums niekada neatneš laimės. Laimė – tai balansas tarp priežasties ir pasekmės, rami tėkmė be papildomo pasipriešinimo, o didesnė atsakomybė pati savaime verčia jus tapti didesne priežastimi arba priimti nuomonę, kad jūs esate kažko dar didesnė priežastis.

Atsakomybė virš mūsų komforto zonos – tai jau problema, tačiau be jos mes nejudėtume į priekį. Be jos būtume tiesiog silpni.



Norint pasiekti daugiau, reikia priimti nuomonę, jog aš tai padariau, darau ar darysiu.

Atsakomybė – tai nuomonė, pripažinimas, kad tu esi kažkokios būsenos, veiksmo ar turto priežastis.

Kai žmogus kažko bando išvengti, tai jis to ir nenori pripažinti. Tada dėl atstūmimo jam gali kilti kaltė, o tada jis bando pateisinti savo veiksmus.

Galiausiai jis gali apkaltinti kitą, kad tai padarė anas. Toks yra kelias nuo priežasties iki pasekmės, nuo stiprybės iki silpnumo, nuo valdžios iki mirties būsenos.

Problemų vengimas dažnai tik sukelia dar daugiau problemų, nes toks elgesys padaro žmogų mažiau gebantį kontroliuoti tas problemas.

Norint tapti galingu, tereikia nuomonės, kad sugebate ir pakankamo tos nuomonės patvirtinimo, kuris taip pat ateina iš jūsų paties smegenų.

Visomis savo bėdomis kaltinantys kitus yra silpni ir neatsakingi žmonės. Jie visiems kartoja „tai padariau ne aš“, ir galų gale jie prieina prie to, kad išvis nieko nebegali padaryti. Jie tik gulės ant savo mėgiamos sofos ir bus „laimingi“.

Ir atvirkišciai, jeigu žmogus vis dažniau pareiškia „aš tai padariau“, galų gale jis prieis prie „aš tai jau darau“ ir „aš tai tuoj padarysiu“.

Tai dažniausiai nebus malonus procesas, nes kiekvienas toks patvirtinimas reikalaus dar vienu žingsniu keltis iš palaimingosios sofas.

Vienoje pusėje yra baimė, nenoras pripažinti savo klaidas, nenoras imtis veiksmų, pasiteisinimai ir kitų kaltinimai, neigimai, fiksacijos ir problemų kūrimas.

Kitoje pusėje yra pasiekimai ir laisvė.

Žmogaus laisvė priklauso tik nuo jo pasiruošimo pripažinti savo valdžią.



Tarkime, kažkada aš atlikau tokį eksperimentą, visiškai be jokio tam skirto išsilavinimo ar pasiruošimo patekdavau į pokalbius dėl reklamos projektų vadovo darbo vien *teigdamas*, jog aš esu tas, kurio jiems reikia. Aš tiesiog patvirtindavau savo valdžią, jog aš esu toje pozicijoje, ir jie mane kviesdavo lyg aš būčiau toje pozicijoje.

Arba kažkada aš tapau jogos guru vien visiems sakydamas, jog aš esu guru, ir po kurio laiko žmonės pradėjo į mane kreiptis pagalbos. Dvidešimties, o jau guru - neblogas pasiekimas.

Darydavau dar tokį pratimą. Važiudavau traukiniu, ir nurodydamas į kiekvieną pro langą šmėkščiojantį medį, kartodavau „aš tai padariau“. Viskas baigėsi tuo, kad ypač išaugo paranormalūs gebėjimai, sugebėdavau aplinkoje sukurti tam tikros „šviežios“

savijautos atmosferą, kurią jausdavo ir kiti, arba kai nenorėdavau būti trukdomas, prote sudarydavau tam tikrą bloką, ir tuo metu man niekas nedrįsdavo skambinti.

Žmogus pats save valdo rinkdamasis tai, ką jis galvoja. Ir tai *prasideda nuo smulkmenų*. Tai ką tu teigi, ir ką patvirtini savo žodžiais, tu tai ir turi.

Jeigu diena iš dienos teigsi, jog kažko nemoki ar negali, tu greitai nieko ir nemokėsi bei negalėsi. Ir atvirkščiai, *vien tik sakydamas*, vien tik patvirtindamas savo ar kitų nuomonę, jog gali, tu pasieki.

Žmogaus galimybių ribas apsprendžia tik pats žmogus, priklausomai nuo to kam jis priskiria savo galią – atsakomybę.

Silpnas priskiria galią išorei, jis sako „tai darau ne aš, tai daro kiti“, „aš pakeisti nieko negaliu, tik dievai“, „mes nevaldome savo gyvenimų, tik dievai valdo mūsų gyvenimus“. Jeigu toks žmogus nužudytų žmogų, tai, žinoma, jis pasakytų „nežinomi dievo keliai“?

Jeigu toks žmogus neturi kam priskirti atsakomybės, tai jis tiesiog išranda tuos išorinės priežasties šaltinius, taip pavyzdžiui, atsiranda Saulės dievas, Medžių deivė, vienatinis dievas, šėtonas ir kiti vaiduokliai.

Ir atvirkščiai, atsakingas arba stiprus žmogus jau gali kažką pakeisti. Tarkime, jis gali padaryti pasaulį geresne vieta arba bent jau savo gyvenimą geresniu. Toks žmogus jau pats yra šaltinis, kūrėjas. Jis jau pats jaučia ir mąsto, o ne jam ateina mintys ir jausmai. Tai jau jis daro, o ne jam atsitinka. Tai jis renkasi, o ne jį priverčia ką nors daryti.

Ir viskas vien dėl paprastos smulkmenos – *nuomonės, jog tai gali padaryti tu*.

Kada atsakomybė būna maloni, o kada nemaloni? Maloni tada, kai *savo noru* geidžiate padidinti savo galią, nemaloni ir ypač konfliktiška tada, kai įprotis, gyvenimas

komforto zonoje yra pernelyg įsisenėjęs, ir sunku ar privalu keisti savo nuomones.

Ekscesyvi atsakomybė nėra gerai, nes ji vargina, spaudžia žmogų, gali kelti daugiau nerimo.

Tarkime, žmogus gali pernelyg stipriai pripažinti padaręs kokią nors klaidą savo praeityje ir dėl to apgaildestauti visą savo gyvenimą.

Kokios nors nuomonės stiprus pripažinimas reiškia per stiprią atsakomybę už savo žodžius. Kuo stipriau jūs ką nors pripažįstate, tuo galingesnė ta nuomonė yra.

Būti priežastimi – vargina, todėl žmonės eina į teatrą pabūti kitų jausmų pasekmėmis ir tokiu būdu pailsėti.

Apskritai, visame kame turi būti balansas, todėl iš pradžių būtina prisiimti nuomonę apie tai, kad nebūtina per greitai spręsti ar priimti nuosprendžius. Panašiai kaip Biblijoje buvo rašoma „neteisk ir nebūsi teisiamas“.

Kitais žodžiais tariant - neturėk nuomonės ir apie tave neturės nuomonės. Šis dėsnis, kaip ir kiekvienas kitas šioje knygoje turi du galus. Vienas – neturi nuomonės ir esi nepastebimas, niekuo neišsiskiriantis. Ir antras - neturi nuomonės ir apie tave niekas neturi nuomonės. Todėl ir sakoma, jog bet kokia reklama yra gera, ir gerbėjai yra ne tik tie, kurie tave myli, bet ir tie, kurie tavęs nekenčia.

Principai – pačios stipriausios ir atsakingiausios nuomonės.

Atsakomybė – tai pripažinimas, kad *būtent tu* tai padarei. Atsakomybę galima prisiimti ir savanoriškai, net jei tu to nepadarei – tai kelias į didesnę galią ir sugebėjimus. Atsakomybė nėra kaltės jausmas.

Žinoma, kiti žmonės pridaro daug blogo, ir jie yra atsakingi už tai. Tačiau, jeigu tie blogi žmonės padaro tau pačiam blogai ir tu pradedi jaustis blogai, tai esi pats

atsakingas už savo būseną, kad nepasistengei jos subalansuoti ir leidai kitam žmogui padaryti blogį.

Galų gale galima pakeisti savo nuomonės ir nebesusitikinėk su negatyviais žmonėmis, išanalizuoti kur jie renkasi, kokie jų požymiai, ir taip jų išvengti.

Visi blogi dalykai turi savo požymius. Tarkime, jeigu mėgsti gerokai pagerti landynėse, tai anksčiau ar vėliau gali gauti peilį į pilvą. Ir tik po to nereikia sakyti, kad „tai ne aš už tai atsakingas“.

Jeigu mėgsti nešvarias prostitutas, tai anksčiau ar vėliau gausi gonorėją ar bent jau herpesą. Ir po to nereikia sakyti, kad prostitutė kalta.



Buvo tokia istorija apie žmogų, kuris skundėsi, kad laikraščio redakcija verčia jį skaityti jų nuotaiką gadinančius straipsnius. Ir man pačiam tokių žmonių buvo pasitaikę, kurie sakydavo esą aš verčiantis juos skaityti savo tekstą.

Tu atsakingas už viską savo gyvenime, o jei nori extraordinary pasiekimų, tu atsakingas ir už išorinį pasaulį. Jeigu tu imsiesi atsakomybės tik už savo gyvenimą, o norėsi neeilinių rezultatų, nieko nepasieksi. Jeigu sakysi „aš pakeičiau save“, bet niekur neisi ir nerodysi to, tai tavo pasiekimai liks tik su tavimi. Imiesi keisti kitus, ir automatiškai turi daugiau šansų.

Tai nereikia, kad neturi būti teisingumo žmogui, kuris padarė blogį. Tačiau ir nebūtina kentėti dėl atsitikusio dalyko, ir gyventi sau toliau, nes tai jau atsitiko, ir tu nebegali pakeisti nė sekundės iš savo praeities. Gali tik susitaikyti, nesusitaikyti arba tiesiog išėiti iš proto.

Tavo jausmai – tai lyg namas ir jame esantys rakandai. Tu – to namo šeimininkas. Kai tu esi šeimininkas, tai tu gali atnešti naujų rakandų, išmesti senus. Tu taip pat gali neleisti kitiems primėtyti tau nepatinkančių rakandų.

Tačiau kartais tu leidi atlėkti kokiam nors bepročiui ir visur prišikti tavo namuose, ir tau tada smirda, ir gana bloga.

Štai kai tai leidi daryti, ir dar daug kartų, ir nepasimokai iš savo klaidų, tai rodo neatsakingumą, nesugebėjimą tvarkytis savo namuose, tad *tavo namuose tvarkosi kiti*.

Tuščia bažnyčia be dvasios negali būti. Jeigu neturi savo nuomonės, tai greitai ją tau įmes kas nors kitas. Ir nuo to laiko gyvensi jau ne savo, bet kitų ar masės gyvenimą.

Kai prisiimi pilną atsakomybę už situaciją, ji išsisprendžia.

Sėkmės ir laimės paslaptis - sugebėjime būti priežastimi, o ne mème tada, kai to reikia, ir būti pasekme, o ne įrodinėjančiu savo teisumą idiotu tada, kai to reikia.

Tarkime, jeigu viršininkas darbe ant jūsų užsisėdęs, tai jums tereikia priimti sprendimą „kas bus, tas bus“, nuspręsti iškloti viską, ką manote apie viršininką. Kai kitą dieną ateisite su pasiryžimu tai padaryti, viršininkas bus pasikeitęs.

Totalinė atsakomybė – tai atsakomybė ne tik už save, bet ir už žmoniją, gamtą, netgi visatą. Paprastai žmonėms gamtos ir žmonijos problemos yra gana tolimos.

„Bloga“ žinia čia ta, kad tai, už ką nesi atsakingas turi tendenciją užgriūti tau ant galvos. Jei nesi atsakingas už savo namą, tai po kažkiek metų jis gali ir sugriūti. Jeigu nesi atsakingas už savo gyvenimą ir šlaistaisi su alkoholikais, tai anksčiau ar vėliau tave apgaus ir prarasi

tą savo namą. Tuščia vieta tokia ilgai nebūna, todėl ištuštinęs savo galvą gali susilaukti tik to, kad į tavo galvą ateis kitas ir „pasirūpins“ tuo, ką tu turi.

Jei nepastebi pernelyg nusvirusio kaimyno medžio, jis gali užgriūti ant tavo stogo. Jei nepastebi, kad tavo vyras ilgokai užsibūna darbe, tai jau vėloka susizgribti ir kažko imtis.

Žmogaus atsakingumas didėja su atstumu, – kuo arčiau nuo jo tai, tuo jis atsakingesnis už tai.

Pavyzdžiui, žmogus dažniausiai visiškai atsakingas už savo dantis ar higieną, tačiau kur kas mažiau dėmesio kreipia į, tarkime, globalinio atšilimo problemą.

Ir, jeigu matome žmogų su nekokiais dantimis ir nekokia higiena, galime spręsti, kad jo atsakomybė yra tiek menka, kad jis nesugeba pasirūpinti netgi tuo, kas artimiausia – savimi pačiu.

Žmogaus galia tiesiogiai proporcinga jo matymo sugebėjimams. Tai, ką jis mato, jis gali kontroliuoti.

Kai kažką aprėpi dėmesiu, tai tau yra realu, vadinasi gali valdyti tai, ką gali įsivaizduoti, arba turi tiek, kiek esi pasiruošęs turėti.

Praeities galia



Kai žmogus pradeda ieškoti priekabių, remdamasis praeitimi galima tiesiog pasakyti: „Pakeisk praėjusią sekundę”.

Mes absoliučiai bejėgiai prieš laiką (kol kas), todėl geriau mums susitaikyti su neišvengiamybe, ir pradėti džiaugtis nuo dabar.

Mes negalime gyventi ateityje, negalime ir pakeisti nė sekundės iš savo praeities. Negalime miegoti ant dviejų lovų vienu metu. Tegalime būti čia ir dabar.

Praeitis dažnai uždaro žmogų į kalėjimą, nes praeitis yra pats stipriausias dalykas, patvirtinantis mūsų nuomones ir įsitikinimus. Remdamiesi praeitimi mes galime sau ir kitiems pasakyti: „bet juk taip man atsitiko!”

Kuo labiau praeitis patvirtina mūsų nuomonę, tuo sunkiau mes galime keistis. Jeigu mes dešimt metų valgėme vien grybus argi mums lengva būtų pagalvoti apie ką nors kita? Persiorientuoti nelengva, ypač tada, kai praeitis sako „tu visą savo gyvenimą darei tik taip, ir tik tą, nieko tu daugiau nemoki, o jei ir sugebėtum, tai nepradėtum iš nežinomybės baimės“.

Negali pakeisti fakto, kad tik ką perskaitei šiuos žodžius. Nieko negali padaryti apie savo praeitį, išskyrus savo nuomonių ir tikėjimų pakeitimą.

Visiškai nesvarbu kokie baisūs įvykiai buvo tavo gyvenime, negali pakeisti nė vieno momento juose. Gali pakeisti tik savo požiūrį.

Ilgalaikis skausmas, pyktis, baimė egzistuoja tik dėl sustabdytos natūralios tėkmės. Kažkas atsitiko, tau tai užstrigo, užsifiksavo, ir ta užtvankėlė, dėl kurios mes visi greičiau nei derėtų pasenstame, liko visiems laikams.

Bet koks konfliktas yra užtvanka – jums neleido būti priežastimi, arba jus privertė būti pasekme. Jūs laikote šią nuomonę, kad tai vyksta ir dabar, ir tuo apribojate savo veiksmų laisvę.

Pavyzdžiui, jeigu jums kažkada nepasisekė verslas, gali susiformuoti nuomonė, jog jūs tiesiog nesate tam skirti. Ir tokia nuomonė bus neatsakomybės pateisinimas. Rezultatas – mažiau pinigų. Nors galėtumėte pakeisti šią nuomonę, išmokti tai, ko reikia ir patirti tai, ko jūs iš tiesų norėtumėte.

Bet kokia nuoskauda – tai sustabdyta natūrali energijos tėkmė. Jeigu jūs būtumėte išsakę ją praeityje, viskas būtų išsisprendę ten. Dabar gi ji jus laiko savo nelaisvėje. Išsilaisvinti galite užbaigę komunikacijos ciklą: jeigu tapote pasekme – tapkite kažkokia normalia priežastimi konkrečiam įvykiui, vietai ar žmogui.

Taip pakeisite savo praeitį ir išlaisvinsite joje užkonservuotą savo galią.

Konfliktai



Kiekviena gera istorija turi konfliktą. Žmones skaito istorijas, nes juos domina konfliktai. Per mažai konfliktų - komforto zona. Per daug - išsekimas.



Norėdami kažko pasiekti, turite sukurti skirtumą. Kiekvienas skirtumas iš esmės yra konfliktas - priešingų jėgų sandūra.

Norėdami kažko pasiekti, turite pradėti konfliktuoti: su savimi, su kitais, su viršininku. Norėdami, kad jūsų gyvenimas taptų gera istorija, turite išsikelti svarbius konfliktus, kuriuos pats ir išsprendžiate.

Sukelkite konfliktą su viršininku, pasiekite, kad jus išmestų iš darbo. Tai bus proga susirasti naują ir kur kas geresnį darbą.

Sukelkite konfliktą su savimi, sudeginkite sofa, ant kurios gulite ir žiūrite televizorių. Sudaužykite tai, kas atima didžiumą laiko ir sukelia žalingus įpročius, neleidžiančius pabėgti iš komforto zonos.

Egzistuoja dvi priešingybės: ramybė ir konfliktas, karas ir taika, atsakomybė ir laimė, balansas ir disbalansas.

Sukeldami konfliktą, sukuriate potencialą. Potencialas - tai skirtumas tarp dviejų polių - priešingybių. Kuo didesnis skirtumas, tuo didesnis potencialas, įtampa, galia.



Pavyzdžiui, išleisdami į rinką produktą, kuris niekuo ypatingu neišsiskiria iš kitų, jūs neturite konflikto, neturite įtampos, neturite potencialo, vadinasi neturite ir sėkmės. Ir išleidę kažką panašaus į iPod'ą, jūs užimate didžiąją rinkos¹⁴.

Neturėdami konfliktų, neturite ir potencialo. Yra konfliktas - jaučiate įtampą, nėra konflikto - įtampos nejaučiate. Išsprendžiate konfliktą - tampate didesne priežastimi, neišsprendžiate - tampate didesne pasekme.

Visa esmė skirtume. Kuo didesnę skirtumą sugebėsi sukelti, tuo didesnę pasiekimų galimybę. Iš esmės viskas susiveda į tavo asmenybę ir į tavo protą. Jeigu savo idėjomis gali sukelti skirtumą, vadinasi tau gali ir visokeriopai pasisekti. Jeigu gali iškelti kažkokį tikslą, kuris skiriasi nuo tavo įprastų komforto zonos tikslų, tu jau turi kažkokį potencialą.

Tačiau pasiekimams reikia dviejų polių, ne vieno, todėl jeigu sukelsi pernelyg didelį skirtumą, tau nieko gali ir neišeiti, nes nebus priešingo atramos taško.

Išmokę kelti pozityvius ir svarbius konfliktus, niekad neprაžūsitate. Kitais žodžiais, kokį skirtumą sugebėsite sukelti, tiek ir pasieksite.

Niekada, nepasieksite kažko ypatingo neidami į konfliktą bent jau su savimi, su egzistuojančiomis nuomonėmis, stereotipais ar pasenusia „liaudies išmintimi“. Norint parduoti daug produkto, jis turi būti naujas, eiti į pozityvų konfliktą su nusistovėjusiomis normomis.

Nesupykę ant savęs, kad nieko nedarote, nieko nepasieksite. Gyvendami komforto, ramybės ir laimės nieko nedaryti būsenoje, nieko *daugiau* nepasieksite, turėsite tik tiek, kiek turite. Norėdami daugiau, turite

¹⁴ 2004 m. iPod užėmė 92% JAV skaitmeninių plejerių rinkos.

padaryti skirtumą, tarkime, tarp dabarties („turiu sidabro“) ir savo galvos („noriu aukso“).

Harmonija – tai balansas tarp priežasties ir pasekmės, problemų nebuvimas, laimė ir ramybė, tačiau harmonija taip pat reiškia ir tai, jog turite tik tai, ką turite ar turėsite tik tai, ką turėsite. Harmonija – tai judėjimas iš inercijos, kuris anksčiau ar vėliau sustoja.

Norėdami daugiau, jūs atrandate kančią, jūs tampate didesne priežastimi, ir tuo sukeliate disbalansą.



Pavyzdžiui, pagimdžiusi vaiką jūs nutarėte eiti siekti karjeros, ir pradėjote uždirbti daugiau už vyrą. Ir ką, vyras patenkintas? Ne, nes jūs išbalansavote įprastą oazę, padarėte vyrą didesne pasekme, nei jis buvo. Konfliktas, bet ir nauji dalykai, pokyčiai, prie kurių vėlgi ilgainiui bus prisitaikoma.

Šok į akis savo problemai ir atmušk jai dantis. Daugiau niekas tavęs nemotyvuos taip gerai, kaip protingi konfliktai.

Gyvenimą galima paaukoti ir toliau gailintis savęs, keikiant valdžią ir kitas aplinkybes, kurios žlugdo jums gerą gyvenimą, bijant kažko imtis.

Galite visą gyvenimą kaltinti savo tėvus dėl sugadinto gyvenimo. Tačiau juk galima ir priešingai.

Kas skiria pasiekimus nuo nesugebėjimo atlikti rezultatą? Sąmoningas sprendimas žvelgti gyvenimui ir jo problemoms į akis, mokytis iš savo klaidų, ir, svarbiausia, jų nebijoti, priimti savo veiksmų pasekmes. Tai yra atsakomybė – nuomonė, jog tu gali tai padaryti ar tai jau padarei.

Eiti prieš savo baimę ką nors daryti – konfliktiška, galite gauti daug streso, taip pat tai gali būti pavojinga (bent jau taip gali manyti protas) bet jei pasiruošite

priimti bet kokias to pasekmes, nemalonumas greitai gali tapti malonumu.

Iš tiesų žmogus dažnai skendi problemose tik dėl to, kad nenori ar nežino, jog galima daryti priešingai. Jeigu tu turi tai, ką turi, o nori kažko daugiau, tai turbūt gali kažką daryti kitaip.



Jeigu kažkas nepavyksta, daryk tai kitaip.

Kiekviena idėja, kiekviena mintis, kiekvienas tikėjimas yra konfliktas, kurį, kaip priešpriešą kvantinei visatai, sukuria mūsų protas. Ir kuo stipresnį potencialą mes sugebame palaikyti, tuo didesnę galią sukuriame ir tuo greičiau pasiekiamo savo tikslą.

Kuo stipresnis konfliktas (postūmis), tuo stipresnis atoveiksmis. Jeigu atoveiksmio nėra – daryk tai priešingai, kitaip.

Kitoks mąstymas - kitokie ir rezultatai. Abejok visomis nuomonėmis, ir pastebėsi naujų potencialių galimybių.

Norėdamas sukelti konfliktą, turi galvoti kitaip nei masė. Masė galvoja kaip tai pirkti, tu galvoji kitaip – kaip parduoti. Masė galvoja kaip rytoj eiti į darbą, tu galvoji kaip neiti į darbą.

Masė galvoja kaip dvidešimt metų iššvaistyti mokslams, tu galvoji kaip išmokti konkrečiai ir greitai. Masė galvoja apie du litus, tu galvoji apie du milijonus. Masė galvoja kaip uždirbti litą, tu galvoji, kad litas gali virsti dešimčia be pastangų. Masė galvoja kaip pirkti duonos, tu galvoji kaip ją pagaminti. Masė sėdi prie televizoriaus, *tu jiems pateiki šou*. Masė ištroškusi žinių, *tu esi žinia*.



Jeigu nuo ryto iki vakaro dirbdamas neturi to, ko nori, ir skundiesi kaip sunku, daryk kažką kitaip, daryk kažką priešingai.

Žmonės kaip užsikirtusios plokštelės iš įpročio tęsia vieną ir tą pačią būseną, manydami, jog jų esamos būsenos yra galutinės ir neapskundžiamos.

Jų savęs gailėjimas taip sustiprina jų būsenas, kad nenukirsi nė kirviu. Jie mano, kad tik jiems taip nepasisekė, arba guodžiasi, jog kitiems blogiau, tačiau nė krašteliu minties nesusimąsto, kad jų būsenos tėra jų pačių minčių ir įvairių žalingų tikėjimų suformuotos asmenybės rezultatas.

Konfliktas – tai kova, disbalanso būsena, dviejų priešingybių sandūra. Jis tiek pat reikalingas, kiek ir nereikalingas.

Darant vienus ir tuos pačius darbus, sekant tais pačiais įpročiais jūs turėsite tik tuos pačius rezultatus. Norėdami kažkokių kitų rezultatų, jūs turite sukurti *skirtumą savo prote*.

Konfliktas – tai problema, o problema – tai konfliktas, kaip toje upės užtvankoje. Problemos būtinos, kad žmogus nestovėtų vietoje, kad būtų priverstas vystytis, konkuruoti su kitais ir išgyventi kuo geriausiu būdu. Ir iš kitos pusės, problemos nebūtinos, nes jų perteklius nuvaro mus į kapus. Tokia pasaulio realybė.

Visas žmogaus gyvenimas – tai konfliktų sprendimas: tarp norų ir sugebėjimų, tarp nuomonių, tarp to kas yra ir to ko siekiama, tarp praeities įvykių ir dabarties.

Geriausia ką žmogus gali padaryti savo gyvenime – tai efektyviai spręsti jam išskylančius *pasirinkimo* konfliktus. Nuo to, ką jis pasirinks, priklauso tai kokius rezultatus jis turės.

Jeigu pagal apibrėžimą, laimė – tai balansas, o konfliktas – disbalansas, tai ar visi konfliktai nemalonūs? Žinoma, ne, kadangi problemos malonumas ir nemalonumas taip pat priklauso nuo žmogaus nervų sistemos jautrumo slenksčio.

Jeigu žmogaus komforto zona yra aktyvus daugelio problemų sprendimas, tai ir gana didelė problema gali nesukelti nelaimės jausmo.

Ir jeigu žmogaus komforto zona yra gulėti ant sofos, tai net ir menkiausias trukdis jo ramybei gali sukelti nemalonių jausmų.

Kai žmogus parduoda savo viziją, ar jis taip pat eina į konfliktą? Ir taip, ir ne. Jeigu vizijai visuomenė (ar raktiniai žmonės) yra pribrendusi, konflikto tiesiog nėra arba jis yra nematomas.



Pavyzdžiui, Julius Frontinus¹⁵ I m.e. amžiuje pasakė „Išradimai pasiekė savo limitą jau labai seniai, ir aš nematau jokios vilties tolesniam tobulėjimui“. Didžiama su tuo, turbūt sutiko, jokio konflikto.

Ir atvirkščiai, kai Zemelvaisas¹⁶ pirmasis pasiūlė kitiems gydytojams plautis rankas prieš operacijas, buvo maloniai parašytas į psichiatrinę ligoninę.

Norint įgyvendinti kažką drastiško, į konfliktą eiti būtina, nes jūsų vizija gali stipriai kirstis su esama visuomenės padėtimi. Jums reikia eiti į visuomenę, įtikinėti raktinius žmones savo idėjos teisumu, vienu žodžiu, atlikti daug bendravimo, daug priežasties, kad būtų įgyvendintas jūsų kuriamas potencialas. Tačiau

¹⁵ Sextus Julius Frontinus (40-103) – senovės Romos karys, politikas, inžinierius ir autorius.

¹⁶ Ignaz Philipp Semmelweis (1818-1865) – Vengrų gydytojas, pavadintas "motinų gelbėtoju", 1847 atradęs, kad pogimdyminiai uždegimai drastiškai gali būti sumažinti paprastu rankų plovimu. Šis atradimas buvo automatiškai atmestas medicinos establišmento. Šis automatizmas pavadintas "Zemelvaiso refleksu".

visuomenė gali tiesiog nenorėti tapti jūsų idėjos pasekme, jeigu ta idėja neturi jokio teigiamo atgarsio (kito poliaus).

Žmonėms visada paprasčiau išduoti jų sustabarėjusios, pasenusios sąmonės automatizmą, nei bandyti aiškintis naują informaciją, kuri greičiausiai jiems suteiktų geresnį išgyvenimą, nei stereotipas, pagal kurį jie gyvena.

Renesansas, reformacija – tai vis konfliktai, dideli ar mažesni su nusistovėjusiomis normomis, nuomonėmis ir pažiūromis.



Pavyzdžiui, noriu mesti rūkyti, bet negaliu, tad sukeliu konfliktą su savimi „blet, užpisai jau, kiek galima nykštį čilupt“, priešastingumas sustiprėja, metu rūkyt.

Arba kitas variantas, noriu mesti rūkyti, bet negaliu ir sakau sau „na, negaliu aš mesti ir viskas, toks aš jau esu, vis vien rūkysiu,, daug jau kartų bandžiau mesti, nepavyko ir nepavyks“, liekate prie savo senos įprastinės nuomonės ir įpročio.

Kiek kitaip, jeigu sukeliate konfliktą kitam žmogui, kai jūsų nuomonės priešingos. Tarkime, jūs iškeliate nuomonę, kad jau taškas, neberūkysime, o kitas žmogus turi nuomonę, kad rūkys.

Kyla konfliktas ir *jūs jį priimate*. Prisiėmęs konflikto (savo žodžių) pasekmes tokiu atveju Jūs esate konflikto priežastis ir pilnai kontroliuojate situaciją.

Jūs esate pilnai *galioje situacijai*, ir jūs laimite.



Norėdami pasiekti rezultato A, turi būti pasiruošęs ne tik sukelti konfliktą, skirtumą

dėl A, bet ir priimti visas konflikto pasekmes, kitaip pralaimėsite ir tapsite dar didesne pasekme.

Kiekvienas konfliktas - tai tik dvi susikirtusios priešingybės, kurias galite patvirtinti arba paneigti. Priklausomai nuo jūsų pasirinkimo tampa didesne priežastimi arba didesne pasekme.

Trumpiau:



Žmogaus valdžia priklauso tik nuo jo pasirinkimų.

Priežastingumas



Įprotis yra tvarkinga struktūra, turinti savo maitinimo šaltinį – daugybę *patvirtinimų* pirminiam veiksmui, pirminei nuomonei.

Įprotis gali formuotis tiek per konfliktus, tiek per jų nebuvimą. Įprotis – tai tokia pat išgyvenimo taisyklė, mūsų proto manymu, padedanti mums išgyventi kuo geriau.

Įpročiai gali būti tiek teigiami – sukeltantys rezultatus, tiek neigiami – neatnešantys rezultatų, tačiau visais atvejais jie priklauso nuo kažkokių pirminių žmogaus nuomonių. Pavyzdžiui, nepagarba sau ar menkas savo vertės suvokimas gali virsti įpročiu rūkyti.

Apskritai bet kokie mūsų žodžiai pastato mus į priežasties poziciją, tai sukuria mūsų erdvę. Kokie mūsų žodžiai, toks ir mūsų erdvėlaikis.

Reklama, tarkime, tai – žodžiai apie produktą. Kuo garsiau, stipriau reklama rėks ir privers pirkėjus tapti jos pasekmėmis, tuo produktas bus priežastingesnis, o tai reiškia – sėkmingesnis. Kuo reklama sakys žodžius *kitaip*, tuo didesnis potencialas, kad ji bus pastebėta. Reklama sako žodžius, sukuria tam tikrą erdvę, ir jeigu jūs patenkate į ją, jūs tampate tos erdvės dalimi.

Elementarus fizikos dėsnis: „potencialas“ padauginoti „srovė“ lygu „galia“. Pas mane šis dėsnis virsta: „kiti

žodžiai“ padauginti „kalbėti ir klausytis“ lygu „priežastingas žmogus“.

Jeigu žmogaus galvoje gimsta galingas potencialas - kitokie žodžiai, turintys atgarsį kitų širdyse, ir jis gali juos išsakyti bei kažkas gali juos išklausti, toks žmogus pradeda valdyti kitus, nes pastarieji tampa jo erdvės dalimi. Tokia yra didžiųjų rašytojų, mąstytojų ir valdžios žmonių paslaptis.

Taip pat ir mūsų visi sakomi žodžiai sukuria mūsų tokią erdvę, kokios mes ir nusipelnome tais savo žodžiais.

Kuo žmogus garsiau rėkia, tuo didesnę ir tvirtesnę erdvę jis sau susikuria. Žinomiausias toks pavyzdys būtų Hitleris, savo rėksmingomis kalbomis, privertęs paklusti visą savo aplinką.

Kuo labiau mes pasiruošę priimti atsakomybę už savo žodžius, tuo ta erdvė stipresnė. Užtenka prisiminti kad ir Rasputiną¹⁷ ar bet kokį kitą hipnotizuotoją.

Jeigu esate pasiruošęs priimti visas savo žodžių pasekmes, turbūt galima sakyti, kad jūs visiškai atsakote už savo žodžius, vadinasi jūs turbūt turite gana tvirtą savo erdvę.



Pradžioje buvo žodis.

Visi jūsų pasiekimai prasideda nuo jūsų žodžių.

Tarkime, jūs vis kartojate „būsi aktorius“, ir taip sukuriate savo erdvėlaikį, t.y., vaizdinį erdvėje ir laike (ateityje), kad jūs esate aktorius. Ilgainiui jūs tvirtinate šią nuomonę, skiriate jai savo dėmesį, įtikinate kitus, ir ji kristalizuojasi realybėje. Tokiu būdu mes kuriame save, savo gyvenimą, savo pasiekimus.

Kodėl reikia būti pasiruošusiam priimti savo žodžių pasekmes? Nes tai vienintelis ženklas, kad jūs esate tikra,

¹⁷ Grigorijus Rasputinas (1869-1916) – Rusų mistikas, įtakojęs paskutinį Rusijos carą Nikolajų II, carienę Aleksandrą ir caraitį Aleksejų.

o ne įsivaizduojama, destruktivi ar „vien žodinė“
priežastis.

Ką reiškia kitokie žodžiai? Kitoks:



nepanašus,



skirtingas,



atskiras,



individualus,



visoks,



keistas,

● neįprastas,

● naujas,

● nesulyginamas,

● įvairus,

● šviežias,

● inovatyvus,

● išradingas,



originalus,



negirdėtas,



nežinomas.

Padidinti savo priežastingumą galima tik pradėdant nuo smulkmenų. Kuo daugiau sau pasakysite „šį darbą galiu atlikti, ir dabar“, tuo didesnis ilginiui bus jūsų priežastingumas.

Viskas prasideda nuo smulkmenų – žodžių.

Kaip tapti galingu



Žmogus tampa galingesniu, padidina įtaką kitiems ar įgyja valdžią vienu būdu – *prisiimdamas sau galią*.

Galios prisiėmimas galimas prisiimant atsakomybę, na, o atsakomybė – tai iš esmės tik nuomonė, žodžiai apie tai, jog kažką atliškai ar būtinai atliksi.

Pavyzdžiui, jeigu per dieną dienas kartoji „ne aš tai padariau“, „nemoku“, „negaliu“, „ne aš tai sukėliau“, tu tik mažini savo galią, nes galų gale prieisi prie „aš nieko nepadariau“, t.y. visiško neveiklumo, apatijos, mirties ir nulinės būsenos.

Kai jūs skiriate dėmesį sau, jūs kuriate save, esate savęs paties priežastis, savo gyvenimo šeimininkas. Kai jūs skiriate dėmesį kitiems – jūs kuriate kitus. Sakydami, jog priežastis esate jūs - kuriate save ir savo sugebėjimus, o sakydami, kad priežastis esate ne jūs - prarandate savo gebėjimą kažką pakeisti.

Žmogus kažkada panorą tapti laimingas nesirūpindamas tokiais dalykais kaip keliai, švietimo sistema, teisė ir t.t., ir perkėlė savo atsakomybę (balso teisę) kitiems – t.y., savo įstatymus leidžiančioms ir vykdančioms įstaigoms.

Ir taip tos įstaigos gavo pavadinimą – **valdžia**.

Arba įmonėse valdžia paskirstoma akcijomis – balsų skaičiumi. Balsus (įmonių dalis) galima pirkti už pinigus ar įgyti kitais būdais, ir taip įgyti galią iš dalies ar pilnai

(jeigu turėsite 50% + 1 balsu teises) valdyti kokią nors įmonę.

Balsu teisė – iš esmės tai tik žodžiai „aš – už“ arba „aš – prieš“. Ir šie paprasti žodžiai tereiškia pasirinkimą.

Iškeliamas, tarkime, klausimas „naujas butas ar senas butas?“, ir jūs pasirenkate arba už vieną arba už kitą. Nuo pasirinkimo priklauso ir rezultatai, ir tam tikri minusai bei plusai.

Valdžios įmonėse, visuomenėje ar valdžios įstaigose procesas yra paprastas.

Iš pradžių jūs turite nuomonę, jog esate už kažką atsakingas, o tada tą nuomonę konvertuojate:



Jeigu norite tapti išrinktu valdžios

atstovu, tai tarkime sakote „mes turime pakeisti šitą tvarką, taip neturi būti, ir aš tai padarysiu“, ir jei žmonės tiki (ypač jei jūs patvirtinate savo nuomonę), jūs patenka į valdžią;



Jeigu norite tapti įmonės valdytoju, tai

tarkime sakote „šitai įmonei aš padarysiu tai ir tai“, ir už savo paslaugas gaunate dalį toje įmonėje;



Jeigu šiaip norite daryti įtaką žmonėms,

tai tiesiog sakote kažką panašaus į „aš va buvau padaręs taip ir taip, jums padarysiu tą patį“, ir jei žmonės tiki, jie perleidsia jums dalį savo galios (kad ir pinigų pavidalu).

Galia prasideda nuo paprasčiausios smulkmenos – nuomonės, jog jūs kažką galite atlikti.

Tokie dalykai kaip rekomendacijos, atsiliepimai, įvaizdis ir t.t. yra tos pačios galios išraiškos, *kitų nuomonė apie jus*, kuri perteikia galią jums.

Kuo daugiau žmonių (ir kuo svarbesnių žmonių) jūs priversite suteikti jums kokias nors galias, tuo galingesnis jūs tapsite, vadinasi ir efektyviau valdysite situaciją.

Kuo labiau žmogus priskiria sukūrimą išorinėms jėgoms, tuo mažesnę atsakomybę ir galią kažką pakeisti jis turi.

Ir kuo daugiau sukūrimo (praeities, dabarties ar ateities) žmogus priskiria sau ar sugeba padaryti taip, kad kiti jam perduotų savo galias (atsakomybę), tuo daugiau jis gali pakeisti, turėti ir valdyti.

Kitais žodžiais tariant, jeigu jūs sugebėsite priimti kažkieno atsakomybę, jūs niekad nepažūsėte ir išgyventi jums bus paprasta.

Visos įmonės ir visi žmonės yra pasiruošę perleisti jums savo atsakomybę mainais už pinigus.

Pavyzdžiui, niekas net nepagalvoja, užsimanęs pavalgyti, kad reikia dabar eiti melžti karvę, pasigaminti sūrio, tada jį brandinti, eiti prisirauti rugių, malti grūdus, maišyti tešlą ir kepti duoną, ir tada jau pasigaminti sumuštinį.

Vietoje to, žmogus išranda tokį dalyką kaip ekonomika, prekių mainus, eina į tam skirtą vietą – parduotuvę, ir nusiperka jam reikalingų produktų, kuriuos pagamina kiti. Mainais už tai jis atiduoda savo energiją pinigų pavidalu.

Visi žmonės pasirenka ką kas darys, priiima atsakomybę už tam tikrus vaidmenis ir veiksmus. Vieni nori veikti vieną, kiti – kitą. O tada atsiranda bendravimas mainų pavidalu, nes vieniems reikia – vieno, kitiems – kito. Taip visi mainosi savo atsakomybe. Vieni imasi vienos priežasties, kiti – kitos, o po to maino savo priežastingumo pasekmes į kitų priežastingumo pasekmes.

Kuo sėkmingiau sugebėsi priiimti atsakomybę už kažkokias savo nuomones, tuo stipresnė bus tavo vaidmens žaidimo laukas.

Pavyzdžiui, draudimo verslas yra grynai atsakomybės perėmimo verslas. Kompanijos moka draudimo kompanijoms vien už tai, kad jos būtų atsakingos už tą „jeigu“, jeigu kažkas atsitiktų.

Kompanijoms taip pat reikia darbuotojų, kurie priiimti atsakomybę už dalį indėlio į kompanijos veiklą. Verslams reikia įvairiausių paslaugų, kurias jos perkelia ant kitų pečių mainais už pinigus.

Viskas atrodytų sudėtinga, tačiau iš pat esmės visur tevyksta tik nuomonių kaita. Ekonomika iš esmės – tai nuomonių mainai, o mainai - tai ne kas kita kaip bendravimas. Pilnas mainų ciklas - du „pasisakymai“, t.y., vienas prekės ar paslaugos davimas ir vienas pinigų davimas. Nepilnas ciklas - vagystė, elgetavimas ir pan. Kuo stipresnė nuomonė – tuo didesnė galia. Kuo didesnė galia – tuo realesnis dalykas. Kuo jis realesnis – tuo vertingesnis, konvertablesnis.

Taip veikia pasaulis.

Žinoma, kuo galingesnis žmogus, tuo daugiau galios jis gali įgyti vien dėl to, kad savo galią jis reinvestuoja.

Kitaip sakant, vien platindamas nuomonę, kad jis yra galingas, jis tampa dar galingesnis.

Norėdami būti galingi, arba kitaip – būti priežastimi kažkokiai situacijai, problemai ar apskritai savo gyvenimui, turime imtis atsakomybės, arba padidinti informacijos kiekį, padidinti jos tikslumą, arba padidinti kontrolę.

Reikia mąstyti taip: „nors aš ir bijau tai keisti, ir turiu daugybę abejonių, bet žinodamas, jog sėkmė priklauso tik nuo atsakomybės prisiėmimo, aš pradėdau tai daryti.“

Žvelgdami problemai į akis, jūs jau stengiatės ją kontroliuoti; aiškindamiesi jos savybes, stengiatės padidinti žinojimą, informaciją ar informacijos tikslumą apie ją; tiesiog pradėję tai spręsti, bandote imtis atsakomybės.

Sužinoję viską, ėmėsi pakankamos atsakomybės ar kontrolės, jūs tampate priežastimi, galioje turėti arba neturėti tos problemos.

Pavyzdžiui, jeigu atlikdami savo darbą, susiduriate su kokia nors problema, nežinote kaip ją išspręsti, pasirenkate tai *išmokti*, o ne skųstis. Taip tampate kažkiek galingesnis, vadinasi dar lengviau galite valdyti situaciją.



Du žmonės bandė daryti tą patį darbą – sukurti tam tikros programos modifikaciją. Abu susidūrė su ta pačia problema – nežinojimu kaip tai padaryti. Vienas nusprendė išmokti to, ir dabar turi veikiantį verslą. Kitas sustojo, nes nutarė nebetęsti, nes vis vien to nemoka.

Žmogus, prisiėmęs pilną atsakomybę už situaciją, galintis pilnai ją kontroliuoti, ir žinantis apie ją, yra tos situacijos priežasties lygmenyje.

Būti priežasties lygmenyje – tai sugebėti sukelti tokią pačią situaciją (atlikti pasekmę), pakeisti ją ar užbaigti ją savo noru.

Kai jis yra situacijos priežastis, jis gali pilnai keisti tą situaciją. Tokiu atveju ne situacija valdo jį, o jis valdo situaciją.

Ir ši galia atsiranda tik nuo pasirinkimo.

Žmogus paprastai negali iš karto prisiimti atsakomybės už visą situaciją, negali pasiekti kažkokio didesnio tikslo per dieną, negali per dieną padaryti kažkokio didesnio sprendimo. Jam būtinas ilgesnis laikas viskam apsvarstyti ir nuspręsti, arba jis gali suskirstyti sprendimus į mažesnius, palaipsniui judėdamas į priekį.

Kaip žmogaus galia atitenka kitam?



Kaltinimas (buvimo, veiksmo ar turėjimo priežasties priskyrimas) yra tiesioginis žmogaus galios perdavimas kitam.

Kaltinimas yra atsakomybės perkėlimas nuo savęs kam nors kitam. Kaltindamas žmogus sako: „ne aš esu šio įvykio kaltininkas, šio įvykio priežastis yra dievas, žvaigždės, mano žmona (vyras), nužiūrėjimas, prakeikimas.“

Kai tu perkeli atsakomybę, tai kartu su ja tu perkeli ir galią valdyti situaciją. T.y., kuo daugiau kaltini, tarkime, valdžią, tuo ji tampa stipresnė *tavo atžvilgiu*.

Būk malonus kitiems, ir jie tave maloniai priims, nes tu būsi galioje juos valdyti. Kaltink kitus, ir tau visi šiks ant galvos, nes tu jiems perteiksi savo neįkainojamą sąmonės psichokinezinę galią.

Kuo ilgiau kaltini kaimyną dėl jo vištų, tuo labiau kaimyno vištos lips tau ant galvos, ar realiai, ar tau tik taip atrodys, nesvarbu. Tačiau tereikia susigrąžinti sau atsakomybę, ir kaimynas tampa šilkinis.

Su atsakomybe tu gauni ir jėgą.

Kodėl žmonės meluoja



Kodėl žmonės meluoja? Tam, kad pagražindami savo realybę lyg geriau išgyventų, padidintų savo vertę.

Dalykas ne tame, kad meluojama dėl to, kad tikrai geriau išgyventi, tai tik žmogus *mano*, kad meluodamas jis geriau išgyvens. Melas - tai realaus veiksmo kompensacija. Negali atlikti realaus veiksmo, tai pameluoja sau kokią nors kitą priežastį taip save pateisindamas.

Valdžia per rinkimus meluoja, nes nori postų, nuo kurių priklauso jų išgyvenimas.

Žmogus pats sau meluoja, kad viskas su jo gyvenimu gerai, kad tik kažkaip kompensuotų liūdną realybę. Žmogus sau meluoja, kad nuramintų save patį.

Verslai meluoja, kad tik sukurtų teigiamą įvaizdį ir sėkmingai parduotų savo produktą.

Bet koks savo neveiklumo pateisinimas yra melas pačiam sau.



Alkoholizmas – taip pat melas, pagražinantis atsakomybę, sunkią dalią ar nelaimingą atsitikimą praeityje.

Gerdamas žmogus lyg sako „aš nepriimu realybės tokios, kokia ji yra, todėl apie ją pameluosiu“.

Ir jis apie ją pameluoja prisigerdamas, ant akių užsitraukdamas laimingo girtuoklio kaukę.

Melas – tai priežastis kodėl atsiranda problemos.

Patartina stengtis neguosti savęs, o geriau žvelgti problemai į akis, ir bandyti ją spręsti. Tokiu keliu tapsite galingesni. Vietoje to, kad sakytumė „na neverk, viskas bus gerai“ geriau sakykime „aš padarysiu taip, kad neverkčiau“.

Tam, kad realaus veiksmo negalintys atlikti žmonės kažką sugebėtų kontroliuoti, jie privalo meluoti.



Pavyzdžiui, jeigu kažkas jums sako „net nebandyk“, jis jums bando meluoti, nes nori išlaikyti jus kontrolėje. Jis bando jus sustabdyti nuo *veiksmo*, kad jūs liktumėte tos pačios būsenos kaip esate dabar.

Dėl to paties išgyvenimo siekio. Jiems patogiau jus kontroliuoti, turėti savo aplinkoje, nei kad jūs būtumėte laisvas.

Taip elgiasi, tarkime, motinos, kurios taip bando išlaikyti vaikus po savo sparneliu. „Tu dar mažas“ yra *galima* tokio pobūdžio manipuliacija.

Taip gali elgtis vyras, kuris mato, jog žmona nori siekti karjeros ir ištrūkti iš namų šeiminingės vaidmens.

Jis sako „tau nepavyks“, ir žmona jo paklauso, sutinka su tokia nuomone, nes vis dar abejoja ir toliau lieka tame pačiame vaidmenyje.

Vyru tai komfortiška, nes viskas liko *savo vietose*. Juk bet kokie pokyčiai kartais ne visada malonūs, *nekomfortiški*.

„Tu prarasi, jei nepirksi šito dalyko“, – tu naudojasi geri vadybininkai.



Pavyzdžiui, vienas vaikas buvo ilgai auklėjamas jo močiutės. Močiutė, turbūt, bandė kompensuoti savo gyvenimą, dėl to lyg gyveno už tą vaiką – sakydavo „ne, nedaryk to, aš nueisiu“, viską paduodavo ir viską darė už jį.

Rezultatas – penkerių metų vaikas nebesugebėjo nieko daryti pats, negali pats apsirengti, nepažįsta skaičių, raidžių, norėdamas valgyti negali pats pasiimti to valgio, būtinai prašo jam paduoti.

Kai vaikas buvo atskirtas nuo močiutės, ji visą laiką aimanavo kaip tam jos anūkeliui blogai – aiškus melas, neatitinkantis realybės, bandymas ir toliau vaiko sąskaita kompensuoti savo gyvenimą, išlaikyti jį savo aplinkoje, kad galėtų jį kontroliuoti.

Manipulatorius supranta, kad lengviausias kelias gauti tai, ko nori – tai apeliuoti į tavo išgyvenimo instinktą, esminį siekį išgyventi kuo geriau.

Jeigu žmogus bando generalizuoti¹⁸ esant pernelyg menkiems faktams, jis bando pateisinti savo nuomonę ar išlaikyti jus kontrolėje.

¹⁸ Generalizacija – specializacijos priešingybė, pamatinis logikos ir samprotavimo elementas. Pavyzdžiui, „gyvūnas“ yra „paukščio“ generalizacija arba kamieninė ląstelė yra specializuotų kamieninių ląstelių generalizacija.



Žiniasklaida, tarkime, truputį pameluoja, kad būtų didesnė sensacija.

Žiniasklaida yra meistrė to kaip užmaskuoti melą, kaip nepakeičiant faktų sustatyti žodžius taip, kad būtų didesnė sensacija. Didesnė sensacija – daugiau skaitytojų. Daugiau skaitytojų – daugiau pajamų, vadinasi ir geresnis išgyvenimas.

Bet koks stereotipas yra generalizacija, ir tai nėra **tiksli informacija**, padedanti turėti mažiau problemų.

VI. Galia ir jos vertė

Bendravimas - mainai



Norėdami suprasti kaip būti turtingiems, visų pirma turime suprasti kas yra turtas arba kas yra pinigai.

Patys pinigai nėra realus dalykas, tai tik popieriukas su tam tikro mirusio žmogaus ar šiaip bažnyčios atvaizdu, vyriausybės *nuomone* geriausiai atitinkančiu popieriuko *reikšmę*.

Kitais žodžiais, pinigai – tai nuomonė.

Tarkime, jūs dirbate ir uždirbate pinigų, tau va, gaunate savo darbdavio nuomonę apie savo atliekamą darbą. Duodate savo darbą – esate priešastis, ir gaunate pinigus – tampate pasekme. Ciklas užsidaro.

Kitais žodžiais, konvertuojate savo energiją į tos energijos popierinę ar kitokią išraišką.

Šio žaidimo esmė – kaip kuo daugiau būti priešastimi (duoti) su kuo mažesnėmis pastangomis ir kuo didesne verte, ir atitinkamai gauti to pasekmes (pinigus).

Tarkime, plytų krovėjas iškrauna per dieną 10 tonų plytų, ir gauna už tai 100 Lt. Tam, kad per mėnesį uždirbtų 10 000 Lt, jam reikės iškrauti iš viso 1000 tonų plytų, tai reiškia – dirbti 100 dienų arba iškrauti per dieną tiek, kiek per dieną iškrauna 3 darbininkai, t.y., trigubai daugiau darbo. Išvada – jam reikės 6 rankų ir tiek pat kojų, neįskaitant kitų organų ir maitinimo išlaidų. Žaidimas pralaimėtas.

Todėl egzistuoja tik šios išeitys turtui padidinti:

- dirbti daugiau – investuoti daugiau savo energijos,
- daryti vertingesnį darbą – investuoti protą,
- priversti dirbti kitus – investuoti į kitų pastangas ir protą,
- priversti dirbti pinigus.

Dirbti daugiau – na, tai žino visi, nėra gana gudrus būdas turtui susikalti. Kokia nauda iš tokio darbo nuo ryto iki vakaro, jei nematai savo šeimos ir prarandi sveikatą?

Pinigus turi uždirbti ne pastangos, o protingos pastangos. Dar kitais žodžiais – vertingos pastangos.

Daryti vertingesnį darbą – kitais žodžiais, kiti turi turėti atitinkamą nuomonę apie mane.

Nuomonė apie A lygio vadovus paprastai yra išreiškiama šimtais tūkstančių atlyginimo per mėnesį. Jeigu aš sugebu sukurti apie save nuomonę „savo srities ekspertas“, „specialistas“, „vadovas“, „verslininkas“.

Visi mano veiksmai turi patvirtinti šią nuomonę; kuo daugiau bus tokių veiksmų, tuo stipresnė nuomonė, vadinasi tuo didesnė mano pastangų vertė.

Taip pat kaip mes savo nuomonėmis pasirenkame savo įpročius ir vaidmenis, taip mes galime įtvirtinti savo vaidmenį kituose tvirtindami tai, kas mes esame. Koks sakai esąs – toks ir esi.

Žinoma, čia didelę reikšmę energijos vertei turi:

- išsilavinimas įstaigose, apie kurias įmonės turi aukštą nuomonę (sudarykite sąrašą),

- pasiekimai ir laimėjimai, apskritai - istorija,
- darbo patirtis įstaigose apie kurias žmonės turi aukštą nuomonę,
- ir komunikaciniai ryšiai su tais žmonėmis apie kuriuose kiti žmonės turi aukštą nuomonę.

Be pradinės savo nuomonės apie save jūs nieko nepasieksite. Kadangi vaikai dažnai nežino iš ko padarytas pasaulis, tėvų pareiga įdiegti jiems pasitikėjimą savimi ir optimalią nuomonę apie save, kad galėtų išgyventi geriau.

Norint padidinti gaminamų produktų vertę, reikia orientuotis į panašius dalykus. Pavyzdžiui, produkto unikalumas („kitoks žodis“) padidina jo vertę. Produkto laimėjimai padidina jo vertę. Gera kokybė ir geri vartotojų atsiliepimai padidina jo vertę.

Prisimenant elementarų fizikos dėsnį, produkto rinkos užimamumas lygus kitoks produktas dauginti iš bendravimo.

Žinodami šią paprastą tiesą jūs susiduriate tik su dviem esminiais iššūkiais:

- kaip sukurti kitokį produktą ar paslaugą,
- kaip atlikti pakankamai bendravimo.

Jeigu naudojate savo ir kitų protą, anksčiau ar vėliau prieisite prie kitokio produkto. Turėdami produktą jums tereikės koncentruotis į bendravimą. Nepasimeskite tarp įvairių bendravimo rūšių - press relizų, reklamos, geriau pažvelkite į tai plačiau ir kūrybiškiau.

Net jei neturite pinigų, nuo kurių galite pradėti, vis vien galite pradėti nuo nulio, t.y. nuo savo proto.

Sugalvokite unikalią paslaugą ir tada eikite nuo durų iki durų, bei bendraukite.

Priversti dirbti kitus – kitais žodžiais, pirkti kitų laiką ir pastangas mainais už jūsų ir darbo rinkos nuomonę apie jų laiką ir pastangas.

Ką daryti, kad pasisektų čia?

Na, kai kurie nuo senų senovės išnaudodavo šiam dalykui vergus. Tai yra turi tokią nuomonę apie kitus žmones, kad jų pastangos nieko nevertos mainais, na nebent už tris kruopas per dieną.

☞ Tokiu būdu Brazilijoje, tarkime, buvo pastatytos ištisos bažnyčios su paauksuotais kupolais, o žmonės, atgavę laisvę ir toliau priversti vergauti, nes neturi jokios kompensacijos už praeitį.

Dar galima ateiti į indėnų žemes ir sakyti, jūsų nuomonė nieko verta, čia dabar mano žemė, ir patvirtinti šią savo nuomonę keliais šautuvo šūviais. Viskas, valio, jūs turtingas!

Na, o jei normaliai ir civilizuotai, turite rinktis tokius žmones, kurie dirba ar dirbo tose kompanijose, apie kurias rinka turi aukštą nuomonę.

Tarkime, viena yra samdytis pardavimų vadovą, kuris dirbo Microsoft, ir visai kas kita samdytis tą, kuris dirbo Jono individualioje įmonėje.

Taip pat turite rinktis tokius žmones, apie kuriuos jų buvę darbdaviai turi puikią nuomonę (ir ne tokią „jis – geras žmogus“, „su juo gera pagerti“, o būtent tokią: „jis – vienintelis tokio lygio specialistas“, „atsakingas“, „darbštus“,...).

Taip pat turite rinktis tokius žmones, kurie gali pademonstruoti didelius pasiekimus.

Taip pat turite mokėti nustatyti tokių žmonių savybes dar prieš jiems tampant sėkmingais, kadangi pirkti „žalią“

prekę kartais pigiau nei tą, apie kurią nuomonė jau susiformavusi.

Pavyzdžiui, jeigu žmogus turi aukštą rezultatyvumą, moka efektyviai užbaigti darbus, turbūt ateityje jis bus geras darbuotojas.

Vienu žodžiu, atpažinti gerą darbuotoją galima pagal jo sugebėjimą atlikti bendravimą (ne tik žodini) ir jo idėjas.

Priversti dirbti pinigais – kitais žodžiais, pirkti dalį kitų žmonių pastangų ir laiko mainais į rinkos nuomonę apie juos.

Ką daryti, kad pasisektų čia? Nustatyti tas įmones, kurios jau dabar turi visas savybes ir nuomones, reikalingas dideliu pasisekimui ateityje. Reikia rinktis tas įmones, kurios turi didelį priežasties (išgyvenimo) potencialą. Kaip nustatyti tokias? Pagal jų sugebėjimą bendrauti ir kurti kitokius produktus, žinoma.

Produktyvumas – tai vertės sukūrimas per tam tikrą laiką, panaudojus tam tikrą kiekį energijos (medžiagų, darbo, kitų išlaidų).

Taigi, logiškai galime atrasti šiuos produktyvumo padidinimo būdus:

1. *Padidinti pačią veiklos vertę.* Galima pakeisti pačią veiklą ar ją perorientuoti,
2. *Sumažinti laiką tai pačiai vertei sukurti.* Rasti nišą, kuri reikalauja mažiau pastangų tai pačiai ar didesnei vertei sukurti.
3. *Sumažinti išlaidas tai pačiai vertei sukurti.*
4. *Sumažinti darbo sąnaudas.* Automatizuoti kiek įmanoma daugiau funkcijų.
5. *Sumažinti iššvaistymus.*

Jeigu dėl kitų kaltės atsiranda didesnės nei įprasta pastangos ar užlaikymai, reikia nustatyti to priežastis.

Žmogaus nuomonė apie save ir atliekamą darbą tiesiogiai įtakoja jo, vadinasi ir komandos, produktyvumą.

Yra trys būsenos, kurias pažįstame iš ankstesnių skyrių – buvimas, veikla ir turėjimas. Produktyvumas ar rezultatyvumas yra trečioji būsena, tiesiogiai priklausanti nuo veiklos ir būties.

Jeigu žmogus turi menką nuomonę apie save, didėja tikimybė, kad darbus jis atliks su per maža verte, dėl ko kris rezultatyvumas.

Jeigu žmogus turi blogą nuomonę apie savo darbą, jį jis taip pat atliks atsainiai.

Todėl norėdami atrasti kur neveikia organizacija, privalu išsiaiškinti *neigiamas* darbuotojų nuomones ir jas pašalinti.

Nuo to kokios svarbos, vertės ir dydžio priežastimi tapsi, priklauso ir tavo rezultatai.

Kodėl nesiseka



Kai nepasiseka, vietoje to, kad sutvirtintum savo sėkmės nuomonę „aš padarysiu tai“, numoji ranka „pasiseks kitą kartą“. „Pasiseks kitą kartą“ – tai tik pasiteisinimas, rodantis priežastingumo (atsakomybės) trūkumą.

Sėkmės versle (ir bet kur kitur) paslaptis – atsiradus sunkumui dar kartą įtvirtinti savo nuomonę. Sunkumai – tai požymis, jog kažkur judate, tai – konflikto požymis. Į kiekvieną konfliktą, taigi ir sunkumą, kaip žinome, galime reaguoti dvejopai: trauktis arba tęsti.

Negali tiesiog pasakyti sau „aš tai padarysiu“ ir viskas atsitiks savaime. Iki kiekvieno galutinio rezultato, tikslo įgyvendinimo egzistuoja daug mažų ar didelių konfliktų. Panašiai ir tam, kad upė pastumtų akmenį, po kuriuo ji neteka, reikia pastangų, taip ir mes, sėdėdami ir vien svajodami negalime to turėti.

Konflikto įtvirtinimo (pasiekimų) kelias susideda iš šių dalių:



Pradžios arba tapimo. Iš pradžių turite kažkuo tapti, kad turėtumėte. Iš pradžių turite tapti priežastimi idėjos ir sugebėjimo

ją pradėti įgyvendinti. Iš pradžių pradėdate nuo proto.



Tęsimo arba veiksmo. Tada turite tai tęsti, ir su kiekvienu atsiradusiu konfliktu (sunkumu) tęsti savo buvimą priežastimi – patvirtinti savo pirminę nuomonę ar tikslą.



Pabaigos arba turėjimo. Iki savo nusistatyto tikslo pabuvę priežastimi, galų gale galite tapti savo būties ir veiksmų pasekme.

Stebėkite smulkmenas, kokios nuomonės atsiranda iškilus net ir menkam sunkumui. Esate aktyvus dalyvis, su kiekviena gyvenimo minute pasirenkate tai, ką vėliau turėsite.

Iškilus neigiamai nuomonei, turite vietoje jos teigti priešingai, t.y., būti priežastimi, o ne tos nuomonės pasekme.

Pavyzdžiui, tęsimo metu atsiradęs „nebesuprantu“, „nebegaliu“, „nebeišeina“ turi būti pakeista „suprantu“, „galiu“, „išeina“.

Nusistatę savo tikslą, kad konfliktai (sunkumai) neužklyptų netikėtai, susidarykite sąrašą kokius jūsų manymu sunkumus reikės nugalėti.



Tarkime, prieškario metais, lietuviai emigrantai, kad pabėgtų nuo rusų ir gautų darbą, turėjo eiti į šiuos konfliktus:

- į konfliktą su savimi – palikti įprastus namus, nugalėti kelionės sunkumus,
- į konfliktą su kitatikiais – lietuviai buvo katalikai, kiti, tarkime – protestantai; kiti dar tikėjo ir tuo, kad lietuviai atima jų darbo vietas.

Taip lietuviai turėjo praeiti visus šiuos sunkumus ir įsitvirtinti.

Kai norime kažko pasiekti, pasaulis ar tiesiog gamta gali priešintis mūsų tikslui, ir čia mes turime tik du kelius: dar kartą patvirtinti, išsakyti savo tikslą, kad „taip, čia mano tikslas, aš jo ir toliau sieksiu“, tokiu būdu jūs tęsiate; arba atsisakyti pirminio tikslo „gal aš bandysiu daryti ką nors kita“, tokiu būdu jūs užbaigiate.

Atsiradus konfliktui, galite jo išvengti ir taip įgyti ramybę ar laimę, tačiau tik kažkurios srities sąskaita.

Tarkime, šeimoje egzistuoja konfliktas, jog trūksta pinigų. Dvi išeitys: būti konflikto priežastimi ir spręsti tai, ar vengti konflikto ir tiesiog laukti, kad pinigų trūkumas išsispres kitos pusės inicijuotom skyrybom.

Dvi pasekmės: išspręstas konfliktas garantuoja ramybę šeimai; neišspręstas konfliktas vis atsinaujina, nors suteikia ramybę iš tos pusės, kad nereikia rūpintis šio konflikto sprendimu.



Konflikto vengimas prasmingas tik tada, kai pats konfliktas yra beprasmiškas ir betikslis.

Sėkmė versle, kaip ir asmeniniame gyvenime didžia dalimi priklauso nuo sugebėjimo suderinti priežastį su

pasekmė. Sėkmingas verslas paprastai būna ir kokia nors priežastis, ir pasekmė.

Knygos „Rinkodaros genijus“¹⁹ autorius Peter Fisk apie tai rašė „Genialumo erdvė = iš išorės į vidų + iš vidaus į išorę. Ši kryptis padeda organizacijai pajusti galimybes“.

Bet koks disbalansas į vieną pusę bus priverstas susibalansuoti į kitą. Taip verslas, norintis, kad klientai būtų valdomi, greičiausiai priešis prie to, kad klientai taps nebevaldomi visiškai. Ir atvirkščiai, atidavę kontrolę į klientų rankas, tarkime atlikdami taip vadinamas marketingo studijas, naudodami kitokį atgalinį ryšį, klausydamiesi ką klientai sako, verslai galų gale tampa priežastimis klientams ir dėl to laimi.

Sėkmė priklauso nuo subalansuoto bendravimo: kai reikia esate priežastis, o kai reikia - pasekmė.

¹⁹ Peter Fisk „Marketing genius“.

Turtas ir sąmonės orientacija



Jeigu nori būti turtingas, tai pakeisk savo dabartinį požiūrį. Tai, kad prašai rodo, kad esi nepasiruošęs būti turto priežastis.

Kai esi priežastyje turtui, tai pats turi ką pasiūlyti, o tada tai automatiškai konvertuojasi į pinigus. Tam, kad žinotum ką ir kaip pasiūlyti geriausio, turi to mokytis, turi gauti maksimalią informaciją.

Mokykla to nebūtinai išmokys, tik tu pats gali save to išmokyti, rinkdamasis savo sprendimus.

Menkiausia klaidelė, kuri tau kainuoja tik 0.1 man gali kainuoti 1000-ius. Visas skirtumas tik įsitikinimuose, nuomonėse ir supratime. Du žmonės vieną ir tą patį dalyką gali suprasti skirtingai, dėl to skirtingi ir jų rezultatai. Ir taip yra tik dėl skirtingo mąstymo.

Norint turto, pirmas dalykas, kurį būtina pašalinti yra „prašinėjimo sąmonė“.

Norėdamas pasiekti greitai ir lengvai, tu neprašinėji, kad kiti tau kažką padarytų, suteiktų darbą ar pateiktų pasiūlymų.

Ne, tu sakai „mes esame geriausi tokie ir tokie, ką mes galėtume jums pasiūlyti“, ir darai tai.

Tu pasakai visiems, „tu graušiesi nagus, jei neturėsi su manimi reikalų dabar, nes po mėnesio tu pamatysi, kad bus taip ir taip“. Ir tu tai darai, nes žinai kaip tai veikia.

Ir tu padarai ir jie mato, kad tu esi žodžio ir rezultato žmogus. Tada jie nori su tavimi turėti reikalų. Pinigai pradeda plaukti be pastangų.

Reikia pašalinti silpnybes, nustoti būti aplinkybių auka. Iš pradžių tampa stiprus vidumi, tada sustiprėja išorė, o ne atvirkščiai. Iš pradžių kažkuo tampa viduje, o tik po to tai pasireiškia išorėje.

Viskas priklauso nuo sąmonės būsenos - jei nori valdyti situaciją, turi tapti „iš vidaus į išorę“, o ne „iš išorės į vidų“.

Viskas priklauso nuo sąmonės orientacijos.

Visų pirma, tu negali tikėtis gauti didelius pinigus lengvai, jeigu tu orientuojiesi į *darbą*. Tu turi orientotis į klausimą „kaip man kuo lengviau, kuo greičiau ir kuo pelningiau tai padaryti“.

Tu gauni tai, apie ką galvoji visą dieną, nes „kaip tiki, taip ir yra“. Jeigu tu visą dieną galvosi apie tai kaip dirbti, tu ir dirbsi, rezultatai bus antraeiliai. Jeigu tu galvosi apie rezultatus, tu nebūtinai privalėsi dirbti, nes rezultatų pasieksi kitokiais, ne stereotipiniais būdais.

Tu privalai matyti galimybes, o tam reikia šiek tiek atviro proto, gerti orą kaip gausos išraišką.

Žmonės pinigų neturi dėl to, kad sąmonėje nėra gausos, jie nepilni. Jie visada kartoja savo nuomonės „tam nėra pinigų“, „eiti į restoraną šiandien negalime“ ir t.t. ir pan. Taip jie sukuria savo realybę.

Ir priešingai, jeigu pasirūpinsite savimi iš pradžių. Apsupsite save prabangiais daiktais, eisite į kokybiškas vietas, jūsų sąmonė pasikeis, pasikeis požiūris, o su požiūriu ir rezultatai.

Net ilgą laiką neturėdamas pinigų aš važiuodavau į miestą pamatyti paskutinį filmą, ir sugebėdavau išleisti už vieną jų 10 proc. savo mėnesio pajamų. Vieną kartą

nusiunčiau netgi savo mamą pasižiūrėti filmo. Vienas draugas buvo ypač nustebęs „į miestą vien dėl filmo?“

Kai neturi sąmonėje gausos, tai tikiesi ką nors laimėti loterijoje, prašinėji visų išmaldos. Niekas nenori su tavimi turėti reikalų, nes niekas nenori užsikrauti *papildomos atsakomybės*.

Štai kai įgysi gausos savo sąmonėje, t.y. **prisiimsi atsakomybę**, lyg sakydamas „aš padarysiu jums tai ir tai, jums bus lengviau, tai kainuoja tiek ir tiek, ir tai verta, o jei manai, kad neverta, tu esi nevykėlis“, štai tada ir turėsi pinigų lengvai.

Galima pastebėti, jog žmonės, neturintys pakankamai pajamų, tiesiog yra pikti, turi kvailų įsitikinimų, nežvelgia į realybę tokia kokia ji yra, nesimoko realių dalykų ir pan.

Vėliau supranti, kad turi „aplamdyti“ savo „teisumą“ ir priimti realybę, tikrus dėsnius, kurie nepriklauso nuo tavo įsitikinimų.

Dauginimas bendravimu



Turint teisingą orientaciją (ne, čia ne apie gėjus), pakėlus konvertuojamos energijos vertę, ją galima padauginti. Dauginimas iš esmės, tai – marketingas ir reklama, o marketingas ir reklama - tai tiesiog bendravimas.

Kai jau turime kažkokią vertę, turime ją parduoti. Naudojami šie būdai pardavimams skatinti:



Meluojantys žodžiai,



ir dar kartą melas.



Pavyzdžiui, objektyviai žiūrint, rūkymas sukelia priklausomybę, bet jis reklamuojamas kaip laisvės priemonė – lėk su žirgais per laukus, būk laisvas, vienu žodžiu. Melas.

Alus, pavyzdžiui, nuo jo apgirstama ir mušamasi. Jis reklamuojamas kaip taiką sukelianti bendravimo priemonė. Dar vienas melas.

Žinoma, ne visi taip akivaizdžiai meluoja, kiti tiesiog gali žaisti žmogaus norais ir įtikinti jį, kad tai, ko jis dar neturi, būtinai jam padės, ir kad to jam baisiausiai reikia.



Kiek aš per savo gyvenimą pirkau internete taip vadinamųjų „informacinių produktų“, kurie žadėjo padaryti mane turtingu. Nė vienas nepadarė, visi buvo apie viena ta pati abstrakti „informacinė“ šiukšlių dėžutė. Nors reklamos skambėdavo gražiai, ir norėdavosi jomis tikėti.

Visą tą informaciją galėjai rasti bet kur internete, nemokamai, bet reklamos siūlydavo ją pirkti nuo šimto iki kelių šimtų dolerių už vienetą arba siūlydavo dalyvauti seminaruose, kur buvo malamas tas pats šūdas, bet jau už kelis tūkstančius dolerių.

Pagal tos informacijos pardavėjų žodžius, uždirbdavo jie iš to tikrai nemažai. Ir ko gi norėti? Brangiausia prekė šiame pasaulyje – **melas**. Kiekvienas žmogus nori išgyventi kuo geriau, ir tai žinodami marketingo specialistai žaidžia šiuo instinktu, piešdami gražius vaizdus su gražiais pažadais.

Norėdami pardavimus padidinti greitai – meluokite. Melas pagražina realybę ir padeda geriau išgyventi.



Pavyzdžiui, žmonėms ne kartą į akis melavo nekilnojamojo turto agentai, pagražindami

tuos ar anuos būsto „privalumus“. Mums vieną kartą perkant dar nepastatytą butą, jis buvo pagražintas iki ištiso balkono.

Užliūliuotas reklamos „neribotas internetas“, pirkėjas pasirašo kelerių metų paslaugos sutartį, o po to sužino jog tai tebuvo akcija, ir nuo šiol jis už kiekvieną megabaitą turės mokėti po dolerį.

Jeigu užimi didelę dalį rinkos, melas – ne problema. Gali pridėti daugybę žvaigždučių virš akcijos pavadinimo, o tikras sąlygas paslėpti po supermažomis raidėmis.

Ko tik nepadarysi dėl geresnio savo išgyvenimo. Gali pagražinti kai kuriuos skaičius ir laisvai gauti papildomą uždarbį.

Apskritai bet kokia prekė yra melas. Argi urviniam žmogui reikia tapetų, parketo, kompiuterių ir visų šių mobiliųjų telefonų? Iš esmės nieko jam nereikia, tik urvo ir mamuto mėsos. Bet jis nori gyventi geriau, todėl susigalvoja visokiausių melų ir pramogų su jais.

Kiti gi eina pas visokius guru, kur ieško to, ko niekad nebuvo pametę. Ir baigia tuo, kad viską praranda – draugus, pinigus. Ir viską jie sumoka už melą, už tikėjimą, kad jie gali rasti tai, ko nebuvo pametę.

Didžiausia žmogaus problema – tai jo baimė būti pasekme, baimė blogai išgyventi. Šią problemą žinantis žmogus daug pasiekia, nes jis žino ko nori visi šio pasaulio žmonės. *Jie trokšta būti priežastimis.*



Arba pasklinda koks nors gandas apie parduotuvių tinklą, kad jame supuvę obuoliai, ir štai, greitai žiūrėk reklamą apie pačios geriausios kokybės vaisius jų parduotuvių tinkle.

Apibendrinant, norint, kad egzistuotų kažkoks erdvėlaikio tęstinumas, būtinas priešingas teiginys, t.y. melas.



Draugas pasakojo kaip jo klasiokas, paklaustas, ar ruošė pamokas, visada atsakydavo „nieko nežinau“, ir gaudavo A. Pradėjęs daryti tą patį jis taip pat pradėjo gauti A, nors iki tol mokėsi B arba C.

Jeigu melas nėra pasirinkimas, egzistuoja lėtesnis būdas – normalus bendravimas.

Nuoseklumas



Būti rezultatyviam – tai kuo efektyviau atlikti išskeltas užduotis, gauti rezultata, t.y. užbaigti bendravimo ciklą.

Nesugebėjimas užbaigti pradėtus darbus yra susijęs su nuoseklumu.

Visi darbai turi pradžią, tęsinį ir pabaigą – rezultata. Sutrikimai kurioje nors grandyje (rezultatų nebuvimas, entuziastinga pradžia be tęsinio) rodo, kad žmogus nėra nuoseklus.

Nuoseklus žmogaus elgesys: mato problema, iškelia užduotį – tikslą, tęsia *tą pačią* užduotį, tęsia *tą pačią* užduotį, tęsia *tą pačią* užduotį kol gauna galutinį darbo rezultata, taip užbaigdamas užduotį.

Nuoseklumo sutrikimas iš esmės tėra mąstymo logikos, požiūrio sutrikimas, vadinasi viską galima pakeisti.

Jeigu žmogus negali užbaigti pradėtų darbų, tai galima pastebėti ir jo bendravime. Ir atvirkščiai, jeigu bendraujate su žmogumi, ir pastebite nenuoseklumą, galima teigti, jog žmogus turi problemų su neužbaigtais darbais.

Tam tikras nenuoseklumas nėra blogis, kadangi tam tikras nenuoseklumas būdingas daugmaž visiems menininkams. Menininkams nebūdinga tiesinė „nuo taško A iki taško B“ logika.

Pernelyg nenuoseklus žmogus yra nepatikimas, nes jis gali žadėti, pats tikėdamas, kad tai padarys, bet neįvykdys.

Nenuoseklus žmogus taip pat linkęs mėtytis iš vienos pusės į kitą, nuo vieno kraštutinumo prie kito.

Visi mes turim tokių savybių, todėl svarbu jas pažinti ir padaryti savo gyvenimą rezultatyvesniu, vadinasi ir geresniu.

Taigi kaip tai pakeisti? Nenuoseklumas yra taip pat išugdomas kaip ir kitos būdo savybės, ir retai įgyjamas. Jis prasideda nuo tų pačių smulkmenų – pasirinkimų ir pagal tuos pasirinkimus sakomų žodžių. Biblijoje tai išreikšta „pagal savo žodžius būsite teisiami“.

Nenuoseklumo, nevienodumo, nerezultatyvumo, nesugebėjimo užbaigti darbus priešastis glūdi kažkurioje užslėptoje pasąmoninėje nuomonėje, kurią žmogus, žinoma, visais įmanomais būdais taip pat nenuosekliai gins.

Jeigu jam pateiksi *tiesinį* argumentą, jis kontrargumentuos nenuosekliai, nelogišku, t.y. nesusijusiu su užduotimi ar problema argumentu.

Iš esmės, beveik visi mūsų pasiteisinimai yra nelogiški.

Nesugebančio užbaigti darbus žmogaus protas dirba tokiu principu: iškeliama užduotis, o tada vietoje atsiradusios logiškos tiesės, ji dėl kokio nors kito noro ar kontrasiekio užlūžta, tampa kreive ir nueina netiesiniu keliu, visiškai į kitą šoną nuo rezultato.

Nenuoseklumas iš esmės – tai netiesinės kreivės tarp priešasties ir pasekmės, todėl bet kokią nenuoseklumą (vadinasi ir savo nesėkmingumą) galima iššifruoti pagal mūsų žodžius.

VII. Baigiamasis žodis

Tai ar įmanoma gyventi be problemų?



Vienareikšmiškai – ne, kadangi mūsų gyvenime visada atsiras klausimai, kuriuos reikės spręsti. Net ir kūdikio gyvenimu, kuriuo iš esmės pasirūpina tėvai yra tam tikrų problemų – norisi valgyti, norisi gerti, reikia pakeisti sauskelnes, skauda pilvuką ir t.t.

Absoliutūs dydžiai nepasiekiami, o jei jie ir būtų pasiekti, žmonijos vystymasis sustotų. Problemos ir jų sprendimas būtini, kad žmonija apskritai galėtų tobulėti ir vystytis.

Nors visiškai be problemų gyventi neįmanoma, tačiau įmanoma jas kuo efektyviau spręsti.

Taip pat įmanoma pažinti kas, kur, kodėl ir kaip, ir pakeitus tam tikrus dalykus savo gyvenime, sumažinti *beprasmiškas* problemas iki minimumo.

Apie autorių



Tadas Talaikis yra Nakagava Ltd. savininkas, "Kaip gyventi be problemų" autorius. Jau 7 metus yra savipagalbos, šeimos ir verslo konsultantas, padedantis žmonėms įvairiose jų gyvenimo srityse.

Nuo pat vaikystės domėjosi psichologija, filosofija, biologija ir fizika. Su pagyrimu baigęs pagrindinę mokyklą, pradėjęs verslą, šešiolikos ją metų.

Jo novatoriškos idėjos, patikrintos realiame gyvenime, apjungia daugybę realybės modelių į vientisą šviežią požiūrį į pasaulį, žmogų jame ir jo problemas.

Tadui dabar yra 29, su savo žmona leva ir dukra Tėja gyvena Lietuvoje.

Man svarbi jūsų nuomonė!



Man svarbi jūsų nuomonė apie šią knygą. Apsilankykite www.kaipgyventibeproblemu.lt ir parašykite man laišką.

Jūsų pastabos ir atsiliepimai gali pagelbėti milijonams žmonių visame pasaulyje išspręsti jų problemas.

Mano 5 problemos ir tikslai



Pažvelkite dabar į knygos pradžioje sudarytą problemų ir tikslų sąrašą.

Kaip jas spręstumėte? Ar pavyko jas išspręsti? O gal kilo kokių nors neaiškumų? Aplankykite mus www.htlwp.com ir parašykite kaip sekėsi.

Iškilo klausimų?



Dėl knygos apimties, ne visi gyvenimo klausimai buvo aprėpti, dėl to jeigu jums iškilo klausimų, apsilankykite mūsų tinklapyje

www.kaipgyventibeproblemu.lt

Čia jūs galėsite:

- Užduoti klausimus ir gauti į juos atsakymus,
- Bendrauti su kitais šios knygos skaitytojais,
- Dalintis savo idėjomis,
- Ir t.t.

Aplankykite mus dabar!



PiggyBob

*First Truly
User Friendly
Personal
Finance and
Time Manager*

ONLY
\$19.95



PiggyBob™ is the latest project from Tadas Talaikis.

It's the first truly user-friendly personal finances and time manager.

This powerful, Windows-based application will help you keep track of daily, weekly and monthly events – with an alarm clock and alert system included.

PiggyBob™ is also a complete, comprehensive solution for managing your bills or the finances of any small business.

To learn more visit PiggyBob™ online at

www.piggybob.com

VIII. Roles and games

Pagrindiniai socialiniai vaidmenys



Senis (išminčius)



Vaikas (neatsakingas)



Vergas (auka)



Vergvaldys (diktatorius)



Parazitas (nusikaltėlis)



Prostitutė (parduodantis save)



Samdinys (kareivis, darbininkas)



Darbdavys (verslininkas)



Superžmogus (herojus)



Tėvai (tėvas, motina)

Pagal savybes:

- Pagyrūnas
- Kvailys
- Gudruolis
- Beprotis
- Juokdarys
- Bailys

Paplitę socialiniai žaidimai:

- Kodėl tai visada man atsitinka?
- Pažiūrėk ką priveritei mane padaryti!
- Kaip sunkiai aš stengiuosi dėl jūsų
- Aš tik bandau tau padėti
- Aš tik pajuokavau
- Aš tave pričiupau, šunsnuki
- Nes aš taip pasakiau!

IX. Bibliografija

Recommended general concepts reading:

1. “Tao of Physics” by F. Capra
2. “Tao te Ching” by Lao Tzu
3. “The Tao of Pooh” by Benjamin Hoff
4. “The Book of Est” by Luke Rhinehart
5. “Motivation and personality” by A. Maslow
6. “Quantum Psychology: How Brain Software Programs You & Your World” by Robert Anton Wilson
7. “Frogs into Princes: Neuro Linguistic Programming” by Bandler, R., Grinder, J.
8. “Science and Sanity An Introduction to Non-Aristotelian Systems and General Semantics” by Alfred Korzybski
9. “Prometheus Rising” by Robert Anton Wilson
10. “Cosmic Trigger I: Final Secret of the Illuminati” by Robert Anton Wilson
11. “New inquisition” by Robert Anton Wilson

For consciousness training:

1. “Psychic Wars. Parapsychology in Espionage and beyond” by Elmar R Gruber
2. “Life After Life: The Investigation of a Phenomenon – Survival of Bodily Death” by Raymond A. Moody, M.D.
3. “Journeys Out of the Body” by Robert Monroe
4. “Ultimate Journey” by Robert Monroe
5. “Far Journeys” by Robert Monroe

Recommended business reading:

1. “Marketing Genius” by Peter Fisk
2. “The 80/20 Principle” by Richard Koch
3. “The trick to money is having some” by Stuart Wilde
4. “Rich Dad, Poor Dad” by Robert T. Kiyosaki

And many other books on games theory, systems theory, chaos theory, transactional analysis and emotional intelligence.

X. Rodyklė

A	
Agresija.....	146
Alkoholizmas.....	146, 158, 221
Anarchija.....	170
Apatija.....	156, 169
Apgailėstavimas.....	195
Apkalbinėjimas.....	74
Aplinkos iššifravimas.....	172
ARBA-ARBA logika.....	138
Atgalinis ryšys.....	174
Atidumas.....	34
Atominė bomba.....	41
Atsakomybė. .44, 72, 102, 117, 191, 192, 194, 195, 217, 218, 219	
Atsipalaidavimas.....	156
Atsitiktinumai.....	107
Auka.....	67, 70, 71, 103
Autokratija.....	169
Automatizmas.....	109
B	
Baimė.....	154
Baimė susipažinti.....	74
Balso teisė.....	214, 215
Bejėgiškumas.....	117
Bendravimas.....	29, 64, 187
Beprasmybė.....	110
Buda.....	60, 138
Būrimai.....	32
Būti balanse.....	51, 60, 69, 71, 173
D	
Dėmesys.....	127
Demokratija.....	170
Depresija.....	171
Desperatiška priežastis.....	146
Dievai.....	109
Diktatorius.....	65, 69, 72, 174
E	
Ekonomika.....	217
Elektra.....	39
Entuziazmas.....	156, 168

F

Fiksacija.....	187, 188
Fobija.....	170

G

Gailestis.....	119, 165
Galios perleidimas.....	216
Galios priskyrimas.....	194
Galvojimas.....	29
Gamta.....	40, 106, 108, 142, 155, 182
Gilinimasis.....	35
Ginčas.....	64
Gyvenimas.....	28, 37, 39, 53, 55, 63, 68, 79, 102, 117, 120, 128, 185, 187, 191, 195, 203, 244

H

Harmonija.....	203
Hipotezė.....	32
Hitleris.....	41
Homeopatija.....	109

I

Informacija.....	26, 31, 32, 36, 37, 87, 109
Instinktai.....	189
Įpročių visuma.....	134
Įprotis.....	109, 116, 136, 149, 194, 209
Įsitikinimai.....	100
Įsitvirtinusios nuomonės.....	120
Įgyvenimo instinktas.....	61
Įgyvenimo taisyklės.....	101
Įgyventi.....	51, 53, 55, 68, 102, 119, 143, 154, 155, 157, 171, 182, 187, 188, 216, 228, 240
Įšmokimas.....	102
Įšradimas.....	23
Įvykis.....	128

J

Jautrumas.....	28
Jautrumo slenkstis.....	66
Jėga.....	220
Julius Frontinus.....	206

K

Kaip tiki, taip ir yra.....	112
Kaltė.....	192
Kaltinimas.....	77, 192
Kančia.....	138, 203

Kaukė.....	66
Kelias nuo priežasties iki pasekmės.....	169
Klaidingi tikėjimai.....	124
Klaidų nepripažinimas.....	193
Klausymasis.....	29, 62
kliūtis.....	22
Kliūtis.....	146
Kolektyvinė nuosavybė.....	123
Komforto zona.....	192
Kompensacija.....	162
Kompensacinis mechanizmas.....	44
Komunizmas.....	123
Konfliktas.....	24, 27, 64, 139, 178, 180, 181, 182, 200, 201, 204, 205, 207, 234
Konkurencija.....	140, 182
Kontrolė.....	219
Kristalizacija realybėje.....	210
Kvantiniai kompiuteriai.....	23
Kvėpavimas.....	93
L	
Laimė.....	73, 192
Laisvė.....	156
Lengviausias kelias.....	75
Lengvumas.....	156
Leninas.....	123
M	
Manipuliavimas.....	223
Marketingas.....	239
Melas.....	27, 239
Mesti rūkyti.....	31, 32, 87, 207
Minties virusas.....	36
Mirtis.....	23, 69, 116, 117, 123, 129, 152, 188, 191, 204
Mirtis.....	169, 171
Mokymasis.....	31
Motyvatorius.....	141, 150, 152
N	
Napoleonas.....	161
Neatsakingumas.....	192
Neįmanoma.....	100
Neištikimybė.....	27
Nenoras.....	139
Nepasiruošimas.....	155
Neracionalumas.....	157

Nerimas.....	81, 149, 151, 152
Nesaugumas.....	104
Nesiekis.....	139
Nesugebėjimas.....	114
Neteisumo pripažinimas.....	157
Neurologija.....	133
Neuronai.....	133
Neuroschema.....	102
Neurozė.....	71
Nežinomybė.....	36
Norai.....	60, 138, 139
Norėti to metodos.....	81
Norų anihiliacija.....	138
Nuo įvykio iki rezultato mechanika.....	128
Nuo nuomonės iki vaidmens.....	135
Nuomonė...73, 108, 109, 116, 128, 136, 145, 147, 149, 191, 192, 214, 216, 217, 226, 227, 231	
Nuomonė, jog aš tai padarriau.....	192
Nuoseklumas.....	243
Nutylėjimas.....	77
Nužudymas.....	170
O	
Oligarchija.....	170
P	
Pabaiga.....	233
Pagalba.....	47, 126, 165
Paklusnumas.....	37
Paranoja.....	174
Pardavimas.....	239
Pasekmė 52, 53, 60, 62, 65, 67, 69, 71, 73, 74, 85, 119, 173, 188	
Pasiekimai.....	162
Pasipriešinimas.....	37
Pasirinkimas.....	208
Pasiteisinimas.....	99
Pasitikėjimas savimi.....	161
Paskatinimas.....	47
Paskatinimas smurtauti.....	146
Pastangos....23, 26, 43, 122, 156, 173, 185, 186, 204, 227, 230, 232, 237	
Pastebėjimas.....	128
Patarimai.....	29
Pateisinimas.....	128, 192
Patyčios.....	102
Patogumas.....	99

Paviršutiniškumas.....	36
Pavydas.....	163
Pavojus.....	102
Pažadai.....	244
Persekiojimas.....	74
Persekiojimo manija.....	69, 174
Pervertinimas.....	64
Pilvinis galvojimas.....	49
Piromanija.....	71
Pyktis.....	168, 176
Pyktis ant savęs.....	202
Pokyčiai.....	203, 223
Polėkis.....	156
Popiežius.....	131
Pradžia.....	232
Pradžioje buvo žodis.....	210
Pralaimėjimas.....	159
Prielaidos.....	32
Prieštaravimai.....	23
Prievarta.....	117
Priežastingumas.....	75, 119, 156
Priežastis... 24, 28, 37, 52, 53, 55, 62, 64, 65, 66, 71, 73, 75, 79, 87, 119, 123, 131, 138, 146, 150, 173, 174, 187, 192, 214, 219, 226, 231, 244	
Priklausomybė.....	82
Principai.....	195
Pripažinimas.....	158
Pripažinimas, kad esi priežastis.....	192
Prisitaikymas.....	203
Pritarimas.....	47
Problemos..... 20, 22, 23, 82, 106, 126, 186, 205, 246	
Problemos atsiranda.....	157
Produkto vertė.....	228
Prostitucija.....	147
Protas... 23, 24, 71, 101, 107, 112, 129, 131, 136, 141, 158, 244	
Protingos pastangos.....	25, 227
Proto vaizdinys.....	126
Protų migracija.....	140
Psichopatas.....	66
Psichopatija.....	65
Pusiausvyra.....	22, 42
R	
Ramybė.....	22
Rasizmas.....	77

Reaktyvusis elgesys.....	105
Realybė.....	119
Reformacija.....	207
Renesansas.....	207
Rezultatas.....	128, 136
Rezultatyvumas.....	243
Robotizmas.....	105
Rusija.....	26
S	
Sąmonė.....	97, 99, 106
Sąmonės pagalba.....	97
Save reguliuojantis mechanizmas.....	40
Savęs gailėjimasis.....	203
Savęs ir kitų kūrimas.....	214
Savęs stebėjimas.....	122
Savigarba.....	163
Savivertė.....	161
Savižudybė.....	171
Sąžiningumas su savimi.....	101
Seksas.....	29
Signalų įvedimas.....	125
Silpnybė.....	192
Silpnumas.....	192
Skaitymas.....	29
Skausmas.....	33, 34, 81, 88, 200
Skirtingumas.....	139
Skurdas.....	73
Smurtas.....	102, 143, 170
Socializmas.....	123
Sovietų sąjunga.....	123
Spėjimai.....	32
Sprendimas.....	23, 136, 156
Stereotipas.....	187
Stiprybė.....	192
Stresas.....	108
Stūma.....	39, 40, 43, 105, 119
Sugebėjimai.....	178, 184
Sunku pasikeisti.....	87
Sunkumas.....	22, 232
Sunkus darbas.....	25, 100
Surasti savo meilę.....	163
Susidūrimas su agresoriumi.....	103
Susikaustymnas.....	156

T

Tapimo pasekme tikimybė.....	152
Telepatija.....	29
Tęsinys.....	233
Tie patys rezultatai.....	121
Tikėjimai.....	189
Tikėjimas.....	109, 116, 122, 188
Tikslas.....	22
Tylumas.....	156
Trauka.....	39, 43, 105, 119
Trauma.....	157
Turbulencija.....	185
Tuščiažodžiavimas.....	75
Tvarka.....	22, 23, 40, 58, 174
Tvirkinimas.....	147
U	
Užburtas ratas.....	136
V	
Vaidmenys.....	105
Vaidmuo.....	134
Vaiduokliai.....	112
Vaizdiniai.....	97
Valdžia.....	214
Valios bejėgystės pateisinimai.....	101
Veiksmų vertė.....	120
Vengimas.....	156
Vergovė.....	229
vertė.....	26, 120, 162, 230
Vertė.....	124, 221, 227
Veržlumas.....	156
Vėžys.....	187
Vienos nakties nuotyčiai.....	147
Visata.....	40, 41, 56, 67, 138, 174
Vystymasis.....	141
Ž	
Žmonija.....	23, 246
Žodžiai.....	133
Žudikas.....	65