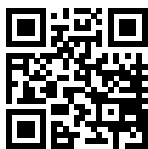


# TURINYS

Autoriaus žodis .....	7
Įžanga .....	9
Eiliškumo dėsnis .....	11
Evoliucijos dėsnis .....	15
Įsižeminimas	
ir jo reikšmė .....	19
Pinigių kaip energijos blokavimas .....	23
Testas: kaip nustatyti priežastis, kodėl negaliu pasiekti savo svajonių? .....	29
Aplinkinių žmonių valdymo schema .....	33
Testas: trys žmonių archetipai. Kuriam priklausote jūs? .....	39
100 proc. rezultato paslaptis .....	43
Žmogaus laisvės piramidė .....	47
Ligos ir jų atsiradimo priežastys .....	49
Testas: iš kur mes gauname energijos ir motyvacijos gyventi. Koks aš esu? .....	53
Testas, parodantis praeities gyvenimo naštos svorį. ....	57
Negatyvi / pozityvi energija .....	61
Kaip pamatyti tiesą / realybę? .....	65
Kaip pozityvios ir negatyvios emocijos lemia mūsų gyvenimą .....	69
Trys žmogaus reakcijos į įvykius, gyvenimiškų situacijų tipai ir jų kontrolė .....	73
Metodika, kaip visada jaustis energingam siekiant savo tikslų .....	77
Sąryšio dėsnis .....	85

Amžiaus skirtumų tendencijos / vektorius / kreivė siekiant tikslo . . . . .	89
Šeimos energinė pusiausvyra . . . . .	93
Tiesa yra viena. Tiesos suvokimo lygiai . . . . .	97
Moteriškoji ir vyriškoji energija. Kokia žmoguje turi būti pusiausvyra tarp vyriškosios ir moteriškosios energijos . . . . .	101
Žinių piramidės . . . . .	105
Žmogaus, kaip esybės, sudėtis . . . . .	107
Žmonės kaip filtrai . . . . .	113
Žmonijos vystymosi eros . . . . .	117
Testas: 5 klausimai savo veiklai atpažinti . . . . .	121
Žmogaus vystymasis pasitelkus mitybą. Mitybos piramidė . . . . .	125
Žmogaus sąmoningumo piramidė . . . . .	133
Žmogiškosios komunikacijos piramidė . . . . .	137
Testas: gyvenimiškoji energija . . . . .	141
Laiko valdymas. Laiko planavimo lentelė . . . . .	145
Kas kalba manyje? . . . . .	147
Trys mus supančių žmonių tipai . . . . .	149
Keturi šiuolaikinės visuomenės vystymosi etapai . . . . .	153
Ketrios žmogaus gyvenimo sritys . . . . .	157
Dvasingumo ir materialumo pusiausvyra . . . . .	161
Kas yra sąmoningumas? . . . . .	165
Gyvenimiškų pamokų suvokimas . . . . .	169
Prasmių taisyklės . . . . .	173
Paralelių metodas kaip priemonė . . . . .	177
Aplinkos žmonių atranka . . . . .	181
Manipuliacijos būdai . . . . .	185



# AUTORIAUS ŽODIS

Matematinės formulės, geometrija, algebra, astrofizika, įvairūs matavimo vienetai – visa tai mums leidžia geriau suprasti ir lengviau gyventi šiame pasaulyje. Gyvenime labai daug nepažinių ir nesuprantamų, bet mus ir aplinkinį pasaulį lemiančių veiksnių. Visą ką, ką išdėčiau šioje knygoje, rinkau, tyrinėjau, išmėginau ir taikiau paskutinius dvidešimt savo gyvenimo metų. Šioje knygoje, kaip ir kitose keturiose mano parašytose knygose, jūs laukia susitikimai su įžymiais žmonėmis, milijardieriais, mistikais, guru, kelionės, daugybė įmintų paslapčių, kaip valdomas pasaulis, patikrinti metodai ir informacija, kurią išgryninau perskaitęs dešimtis tūkstančių knygų. Labai rekomenduoju perskaityti mano ankstesnes knygas, kad daugiau suprastumėte apie gyvenimo kelią.

Mielas skaitytojau, drauge leiskimės tyrinėti mus supantį pasaulį. Mokykimės kartu eidami pažinimo keliu ir perprasime šią sudėtingą, paslaptinę VISATĄ.



# ĮŽANGA

*Kaip  
naudotis  
knyga*

Ši knyga skirta ne pažeminti arba išaukštinti žmogų, rasę, tautą ar žmogiškąją evoliucijos stadiją.

Visi testai, palyginamosios piramidės ir savęs identifikavimo priemonės skirtos tam, kad pažintumėte save, greičiau progresuotume kaip asmenybės, įgytume stiprybės, nepasiduotume kitų įtakai, taip pat tinkamiausiais būdais susitapatintume su pasauliu ir žmonėmis.

Kaip autorius prašau jūsų elgtis labai atsakingai ir netaikyti šių žinių siekiant blogo sau ir kitiems.

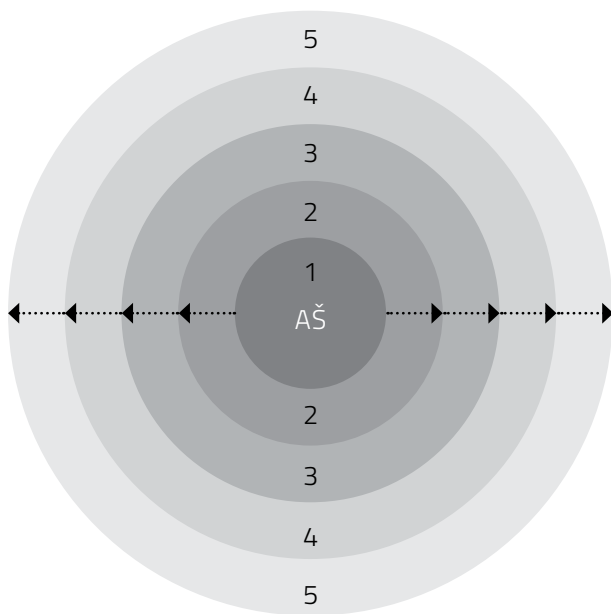
Tegul knyga jums tampa geriausiu įrankiu gyventi savo svajonių gyvenimą, padėti kitiems, kurti darnius tarpusavio santykius, ekologiškai siekti savo tikslų ir išlikti TIKRU ŽMOGUMI.

Ačiū

Jevgenijus Černyš



# APLINKINIŲ ŽMONIŲ VALDYMO SCHEMA



1. Aš
2. Šeima: vyras, žmona, vaikai
3. Tėvai, broliai, seserys, artimi giminaičiai
4. Draugai, kolegos, kiti žmonės, su kuriais kasdien bendraujame
5. Miestas, šalis, valstybė, žemynas, planeta, visata

Dauguma saviugda užsiimančių žmonių jau suprato, kad mus ir mūsų poelgius, norus, svajones lemia aplinka. Praleidę laiko su vienaip ar kitaip mažančiais, besielgiančiais žmonėmis, mes pasikeičiame ir tų žmonių poelgiai ar mąstymas tampa naująja mūsų norma, nors prieš bendraujant su jais mes elgėmės ir mąstėme kitaip.

Kaip pasirinkti, kas sudaro aplinką, kur prasideda ir kur baigiasi jos įtaka?

Kas mums daro stipresnę įtaką, kam galime „pasipriešinti“, o kam ne. Kaip sukurti tinkamą aplinką, kuri padėtų, motyvuotų, o ne trukdytų siekti tikslų ir svajonių.

## AŠ

Kaip matote paveiksluke, stipriausia įtaka yra centre – AŠ, nes mes laisva valia turime rinktis, ką darome, kaip mąstome, kur savo gyvenime einame.

Skamba keistai – kaip aš pats darysiu sau įtaką, bet tai vyksta jūsų gyvenime. Kokie esate, toks ir bus jūsų gyvenimas. Tai, kaip ir ką jūs pasirenkate veikti, kalbėti, valgyti ir daryti. Tokie, kokie esate šiuo metu, tai jūsų pačių įtaka sau. Gyvenimo paradoksas – tai, ką lengviausiai galėtume pakeisti – save, savo poelgius, mums padaryti pavyksta sunkiausiai, nes kitus punktus pakeisti lengviau nei save.

## ŠEIMA

Antra pagal įtaką yra ŠEIMA – tai artimiausi mums žmonės, kuriems atsiveriame. Mes pasitikime jais, tikime, o jie žino apie mus viską.

Deja, ne visada artimieji linki gero. Ir taip elgiasi ne specialiai. Dažnai jie gyvena patirdami baimę, nepasitikėjimą, pavydą, nesuvokdami, kokie riboti jų įsitikinimai. Ir kai mes ketiname daryti ką nors naujo, keisti gyvenimą, darbą, jie mums to neleidžia. Jeigu svajojate apie nuosavą



verslą, amatininkystę ar gyvenimą prie jūros, o jūsų artimieji nuo ryto iki vakaro jus kritikuos, grasins, įtikinės, kad jūsų svajonės bergždžios, kad jums nepavyks ir ieškos daugybės neigiamų pavyzdžių, ar lengva bus pasiekti savo tikslų?

Beveik 100 proc. garantuoju, kad jums nepavyks pasiekti savo tikslų ir svajonių.

Ką daryti, paklausite jūs? Čia jau jūsų pačių sprendimas.

## GIMINĖS

Čia įtaka mažėja. Jūs galite pasirinkti, kiek ir kada su jais susitikti, kiek kalbėtis telefonu ir kiek laiko praleisti kartu. Taip, iškyla daug vidinių prieštaravimų, bet jeigu bendraudami ir nuolat patirdami jų įtaką, jaučiatės blogai, ar verta mokėti tokią kainą? Vėlgi, turiu pabrėžti, jūsų giminės nėra blogi žmonės, tiesiog jų tikslai, svajonės ir troškimai gali skirtis.

## DRAUGAI IR KOLEGOS

Nors atrodytų, su kolegomis bendraujame dažnai ar kasdien, jie nedaro tokios įtakos kaip pirmo, antro ir trečio rato žmonės, nes tai svetimi, su kuriais mums lengviau susikurti santykį. Paprasčiau nepasiduoti jų įtakai, lengviau pasipriešinti ir išsiskirti. Tas pats pasakytina apie draugus. Ar pastebėjote, kad jūsų gyvenime draugų ratas keičiasi? Būtent tai geriausias pavyzdys, kad jums augant, progresuojant, palieka draugai, kurie nenori augti kartu su jumis. Nebijokite paleisti žmonių.

## VIETOVĖ

Taip, mums turi įtakos ir šalis, miestas, valstybės politika, kiti veiksniai. Akivaizdu, kad šalyse, kuriose saugu, žmonės gyvena ilgiau, jie yra ekonomiškai saugesni, laimingesni, psichologiškai stabilesni. Esama

vietovių, kur žmonės gyvena ilgiau ir neserga tam tikromis ligomis. Kiekvienas galime pasirinkti, kur gyvensime ir kokią įtaką mums darys toji vietovė. Raskite vietą, kur jausitės geriausiai.

## **Aš, kaip žmogus, taip pat turiu įtakos visiems šiems ratams. Bet apie tai kitą kartą.**

Dabar papasakosiu, kaip aš gyvenu su visa šia pasirenkama įtaka.

Pradėsime nuo pirmo rato ir eisime iki penkto.

### AŠ

Stengiuosi skaityti, matyti, girdėti tokią informaciją, žinias, tekstą, kurie skatina mane judėti užsibrėžtų tikslų link. Jaustis, kaip aš pats noriu. Suprasti, ką aš noriu žinoti, ir tos žinios mane verčia judėti į priekį. Nepriimu ir ignoruojau visą kitą informaciją, visas šiukšles, kurios trukdo ir nepadeda man suprasti ir pasiekti svajonių. Stengiuosi būti tokiu žmogumi, kuris žino, ko nori, ką daro ir kur eina.

Valgau tokį maistą, kuris teikia man energijos, fiziškai judu tiek, kad gyvenčiau ir jausčiausi taip, kaip noriu. Jokių pasiteisinimų ar atsikabinėjimų, viskas tik mano paties atsakomybė!

### ŠEIMA

Stengiuosi rasti bendrų šeimai įdomių temų, kurti tokius santykius, kurie mane motyvuotų, o ne demotyvuotų. Rasti ir partneriu rinktis tokį žmogų, kurio tikslai sutaptų ir atitiktų manusius. Noriu padėti savo antrai pusei padėti siekti jos / jo tikslų. Svarbu, kad bendravimas mums teiktų pozityvios energijos, o ne jaustumės išsekę. Ir jokių kompromisų!

## GIMINĖS

Nors sakoma, kad artimųjų nepasirinksi, visgi gali pasirinkti tau priimtina bendravimo modelį. Kiek jiems skirti laiko? Kuo jiems būti? Aš bendrauju tiek, kiek užtenka laiko bendrauti pozityviai, kai juntamas ilgesys, kai nepradedame kelti praeities skaudulių ar liūdny prisiminimų, kai nėra manipuliuojama ar bandoma parodyti tik vieną pusę. Tiek laiko, kiek trunka visiems malonus bendravimas. Nekuriu konfliktų, nebūnu teisybės. Su dėkingumu širdyje atiduodu duoklę artimiesiems.

## DRAUGAI IR KOLEGOS

Čia daug paprasčiau. Jeigu tik mūsų tikslai išsiskiria, jeigu kartu neįdomu, mūsų bendras kelias baigėsi, nes kam tuščiai švaistyti laiką, nesukuriant pridėtinės vertės, o tik apkalbinėti kitus žmones ar įvykius.

## VIETOVĖ

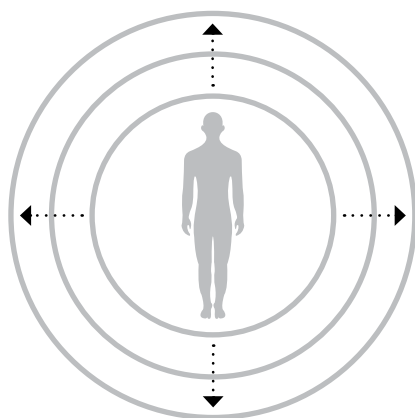
Čia dar paprasčiau. Esu apkeliavęs 55 šalis ir nesiruošiu sustoti.

Man pasisekė, kad Lietuva yra tarp trijų šalių, kurioje man geriausia gyventi.

Todėl pasirinkimas gana paprastas. Taip, Lietuvoje man ne viskas patinka, bet čia galiu gyventi ir save realizuoti. Nuostabi gamta, darbštūs žmonės, gera lokacija, šiuolaikiška šalis. Gera čia būti!

# KAIP POZITYVIOS IR NEGATYVIOS EMOCIJOS LEMIA MŪSŲ GYVENIMĄ

ŠVIESA  
MEILĖ  
PUSIAUSVYRA  
GEROVĖ  
TIKSLAS  
ATSAKOMYBĖ  
KOMPROMISAS  
TOLERANCIJA  
KATEGORIŠKUMAS  
TINGINYSTĖ  
KONTROLĖ  
NARCISIZMAS  
ATITRŪKIMAS NUO  
REALYBĖS  
ŽIAURUMAS  
PYKTIS



SAĖMONINGUMAS  
GĖRIS  
DRAUGYSTĖ  
TIKĖJIMAS  
VEIKLA  
KRUOPŠTUMAS  
STEREOTIPAI  
PRINCIPINGUMAS  
INERCIJA  
VEIDMAINYSTĖ  
MANIPULIACIJOS  
BAIMĖ  
KERŠTAS  
DOGMOS  
PAVYDAS

*ENERGIJA, JAUSMAI,  
POJŪTIS, EMOCIJA*

## NEGATYVI IR POZITYVI

Vis daugiau žmonių supranta, kokią naudą teikia pozityvus mąstymas, teigiami jausmai ir emocijos.

Bet yra daug ir tokių, kurie nesupranta, kokia pozityvaus mąstymo nauda, juk tai neturi nieko bendra su realybe.

Jeigu nėra taip, kaip aš noriu, vadinasi, turiu teisę pykti, ir įprasta jaustis emociškai blogai.

Sakoma, pykti žmogiška, o mes esame visokie, todėl normalu įvairiais būdais išreikšti jaučiamas emocijas.

Akivaizdu, kad nėra tobulų žmonių, tad mes būname ir jaučiamės įvairiai. Bet kas geriau? Kokioje būsenoje vertėtų stengtis dažniau išlikti ir kodėl.

Kaip jau supratote skaitydami knygą, aš bandau schematiškai su pavyzdžiais, paveikslėliais pateikti jums suprantamų metodų, kaip galite matuoti savo progresą ar regresą, kaip žinoti, kur (energiškai, gyvenime ar santykiuose) jūs esate. Kaip žinoti, ką jums keisti ir kuria kryptimi judėti.

Tikrai neprisiimsiu atsakomybės jums pasakyti, kokiais būti ir ką daryti.

Bet jaučiu pareigą, galiu duoti instrumentus, kuriuos sukūriau ir sėkmingai taikau savo gyvenime. Naudosite ar ne – jūsų laisva valia.

Taigi dar vienas paveikslėlis ir dar vienas metodas.

### **Kaip aukščiau minėjau, yra pozityvios ir negatyvios energijos**

Kaip matyti paveikslėlyje, negatyvios energijos yra žemiau, o pozityvios aukščiau. Taip padaryta, kad būtų lengviau jas keisti.

Kad būtų aiškiau, kaip atskirti pozityvias ir negatyvias emocijas, kaip augti, progresuoti ir kodėl tai reikėtų daryti.

Mūsų protas, kūnas vykdo tai, ką mes jaučiame ar jam liepiame daryti. Tai tarsi vidinis vadovas, turintis įtakos kūnui ir lemiantis mūsų veiksmus.

Retorinis klausimas – kaip ir kokius veiksmus lemia mūsų negatyvios emocijos, tokios kaip baimė? Mes negalime pajudėti iš vietos, kūnas sustingsta, jaučiame didžiulį stresą, nenorime nieko daryti.

O jeigu emocija pozityvi? Mes jaučiamės kupini energijos, norime veikti, kurti, daryti, kūnas būna lengvas ir veržlus.

Vėlgi retorinis klausimas jums – kaip jūs norėtumėte jaustis, kokių emocijų būti sklidini?

**Žinau atsakymą – teigiamų, pozityvių, šviesių.**

Taigi dabar jūs žinote, kaip galite jaustis, tad viskas jūsų rankose.

Neskubėkite į viršų link pozityvios energijos, viskam reikia laiko. Palengva atsisakydami sunkių negatyvių emocijų vis daugiau kilsite į viršų link pozityvių.

Jūsų veiksmai ir gyvenimo rezultatai pasikeis, bus daugiau kūrybos, lengviau įveiksite kliūtis ir pasieksite vis didesnių rezultatų.