

TURINYS

Apie save	8
Įvadas	10
Knygos tikslas	13
1. Trys dienos taisyklės	17
2. Trejybės taisyklė	27
3. Skrydžio taisyklė	33
4. Naujų pažinčių taisyklė	37
5. Fiziologinė taisyklė	43
6. Mitybos taisyklė	47
7. Emocijų taisyklė	51
8. Pažangos taisyklė	59
9. PRN – pozityvumo, realybės, negatyvumo – taisyklė	65
10. Santykių taisyklė	69
11. Pinigų taisyklė	75
12. Tikslų taisyklė	79
13. Svajonės taisyklė	83
14. Gyvenimo taisyklė	87
15. Naujovių taisyklė	91
16. Aplinkos taisyklė	95
Įžvalgos	101

T1

TRYS DIENOS TAISYKLĖS

PIRMOJI DIENOS TAISYKLĖ – DĖKINGUMO

Vos prabudęs ir dar gulėdamas lovoje, kiekvieną rytą praktikuoju dėkingumą.

Pateiksiu keletą pavyzdžių. Dėkoju už akis, kuriomis matau pasaulį. Už galvą, kuri leidžia protauti. Kūną, kuris funkcionuoja. Dėkoju rankoms, kojoms, julsėms už tai, kad jos kasdien man padeda justti pasaulio ritmą. Tada plečiu dėkingumo sferą, t. y. ta padėka apima ir mane supančius daiktus.

Dėkoju už lovą, kurioje guliu. Stogą virš galvos.

Mes net nesusimąstome, kad pasaulyje milijonai žmonių neturi būsto ir gyvena gatvėse arba glaudžiasi perpildytose prieglaudose.

Tada vėl plečiu dėkingumo ratą. Dėkoju už gražų butą. Šaldytuvą ir maistą jame. Už karštą ir šaltą vandenį. Netgi už dušą ir drabužių spintą! Taip pat dėkoju už žmoną, su kuria gyvenu ir kuri mane myli, visai kaip aš ją.

***Kai stokojame sąmoningo dėkingumo,
pasąmonė savaime neįsileidžia į mūsų
pasaulį geresnių patogumų ir blokuoja
mintis apie aukštesnius standartus.***

Toliau, nelygu, kokia jūs asmenybė, koks jūsų pasaulio suvokimas ir sąmoningumas, dėkingumo sritys plečiasi.

Jūsų suvokimas, be abejo, skiriasi nuo manojo, todėl savuoju netrukus pasidalysiu. Ir tai savaime suprantama. Jūs veikiausiai mąstote taip, kaip ir aš mažiau seniau, dar tada, kai nelavinu savo sąmonės ir nesupratau, kad galiu ją lavinti.

Kuo dažniau taikysite dėkingumo taisyklę, tuo daugiau aprėps jūsų sąmonė.

Taigi, kai mintyse išeinu iš savo namų, dėkoju už laiptinę, kaimynus ir namą, kuriame gyvenu. Dėkoju už asfaltuotas, apšviestas ir saugias gatves. Už automobilį, kuris stovi garaže. Už žmones, kurie vaikščiodami miesto gatvėmis šypsosi. Dėkoju netgi už tuos, kurie nesišypso, užtenka, kad jie manęs nepuola, nevaržo mano laisvės ir saugumo.

***Dažnai pamirštame, kad daugybė
žmonių gyvena asocialioje aplinkoje ar
net karo zonoje.***

Šis dėkingumo būdas taikomas ne tam, kad ir kitus priverstume tapti laimingus, o tuos, kas to nenori, teisėsauga pasirūpintų uždaryti į kalėjimą. Žmonės įvairūs, todėl jų pasirinktas gyvenimo būdas mūsų emocijoms, energijai ar paprasčiausiai konkrečiai mūsų dienai niekaip negali daryti įtakos.

Galbūt jums ne iškart pavyks pamilti triukšmaujantį kaimyną, prastą orą už lango arba duobėtas gatves. Tam reikės laiko, tačiau dėkingumo malda padarė mane geresniu žmogumi. Tai leidžia man siekti asmeninių tikslų ir gyventi prasmingesnį ir laimesnį gyvenimą.

Toliau ir vėl plečiu padėkos ratą. Dėkoju politikams, santvarkai, įstatymams, policijai ir t. t.

Padėkos objektų sąrašas beribis. Ribas nustatote jūs patys, jūsų asmenybė, jūsų meilė kitiems, jūsų sąmoningumas. Galite dėkoti kaimynėms šalims, žemei, tautoms, rasėms. Taip pat nuostabiai gamtai, kuriai nesvetimos ir įvairiausios stichijos: sausros, uraganai, ugnis ir t. t.

Plėskite objektų, kuriems skirsite savo padėką, sąrašą, kiek tik galite.

Tačiau itin svarbu daryti tai iš širdies, nekartoiant aklai, svarbu užmiršti pyktį. Dėkingumas negali būti apsimestinis ar formalus.

Jeigu pykstate ant kaimyno, jūsų dėkingumas nebus nuoširdus. Jums dar reikia gilintis į save ir visaip stengtis atsikratyti negatyvių emocijų. Išbandykite mano siūlomus būdus, jais dalijuosi internete arba mokyklose www.ismokykla.lt

Taikydami šį dėkingumo būdą, pamažu išmokssite valdyti savo emocijas, sustiprinsite savo emocinį intelektą.

Svarbu viena: turite stengtis tapti geresni, sąmoningesni. Triukšmą darys kaimynas ir liks toks, koks buvo, karų ir kitokių nelaimių niekada neišvengsime, jų buvo iki jūsų ir bus po jūsų. Toks yra gyvenimas ir tokią tikrovę reikia pripažinti. Bet jeigu pasaulyje vienu žmogumi,

sąmoningu, pozityviu ir dėkingu už tai, ką turi, bus daugiau, pasaulis taps geresnis. O visų taisyklių ir patarimų, kuriais dalijusi šioje knygoje, tikslas – padėti jums tapti geresniems.

Pradėkime nuo savęs. Svarbiausia susitelkti į save ir ugdyti sąmo-ningumą. Kuo jūs geresni, tuo geresnė jūsų gyvenimo kokybė. Nuo to geriau jums, jūsų šeimai, bendradarbiams, šaliai ir visai žmonijai.

Dėkokite sąmoningai, iš širdies ir tik už tai, už ką jaučiate dėkingumą. Tada, kai nejaučiate dėkingumo, pvz., už didelius mokesčius arba už tai, kad Afrikoje iš bado miršta vaikai, neapgaukite savęs, būkite sau sąžiningi. Kitaip padėka bus neveiksminga. Tiesiog priimkite tai ramiai kaip neišvengiamą tikrovę.

Kasdien taikydami šią dėkingumo taisyklę, jūs plėsite savo dėkingu-
mo ribas, o tai darys jus kur kas didesniu žmogumi. Būtinai taikykite šią taisyklę kasdien.



REZULTATAS

**Taip sąmonėje jūs puoselėjate įgūdį
mąstyti pozityviai, matyti gerus, teigiamus
dalykus, įvykius ir pamažu tai tampa jokių
papildomų pastangų nereikalaujančia
gyvenimo norma.**

ANTROJI DIENOS TAISYKLĖ – MOKYMOŠI

Antra mano dienos taisyklė – kasdienis mokymasis.

Iškart noriu pasakyti, kad dažnai žmonės patenka į pinkles, t. y. mokosi dėl mokymosi.

Tikriausiai pagalvosite, kad pats sau taip prieštarauju. Todėl patikslinu: reikia mokytis ne tam, kad mokytumės, o tam, kad išmoktume.

Dažnai savo laiką švaistome žiūrėdami vaidybinius filmus (iš jų retai ko išmokstame), skaitydami pramoginius nuotykių, meilės romanus, kitokias lengvo turinio knygas, neskatinančias keisti gyvenimo, ir užsiimdami įvairiausia tuščia veikla, kuri mūsų niekur neveda.

Mūsų gyvenimui skirtas laikas prabėga labai greitai ir taip švaistydami savo laisvalaikį, kurį galėtume skirti asmeninei saviugdai ir augimui, tą brangų laiką paleidžiame vėjais. Taip nieko nepalikdami po savęs, neugdydami savęs kaip asmenybės, o tik egzistuojdami.

Tam įtakos turi televizija, kurią žiūrime, spauda, kurią skaitome, įvairios informacijos sklaidos priemonės – medijos, kuriose lindime, bet gyvenimas nuo to nesikeičia, dažniausiai netgi blogėja. Todėl visada mokausi turėdamas aiškų tikslą, t. y. siekdamas ko nors konkretaus išmolti. Nuolatos ieškau naujausių žinių.

Žinoma, kartais tos paieškos būna nevaisingos, nes sunku visada numatyti, ar tai, ko dabar mokausi, ateityje man pravers. Pasirinkdamas žiūrėti kokią nors paskaitą, vaizdo konferenciją ar knygą, niekada nesu garantuotas, kad visuose šiuose žinių šaltiniuose pateikiama informacija man bus naudinga, kad galėsiu ją pritaikyti gyvenime. Visada lieka rizika.

Bet vien jau šis suvokimas (Jeigu įsisąmoninsite visą informaciją, kurią pateikiu šioje taisyklėje) pašalins 40–50 procentų šiukšlių iš jūsų gyvenimo. Jūs mokėsite atmesti nenaudingą, tuščią ir galbūt kenksmingą informaciją, kurią kiekvieną dieną nuo ryto iki vakaro dažnas iš mūsų įsileidžia į protą.

Todėl stengiuosi būti griežtas sau, atidžiai renkuosi, kieno patarimų klausytis, iš ko mokytis, kokias knygas skaityti ar kokius „YouTube“ vaizdo įrašus žiūrėti. Neleidžiu sau būti bandytoju, t. y. tuo, kuris sako: „Pažiūrėsim, kas ten bus, palauksiu naujesnių mokymų ar dar vienos naujos knygos.“ Puikiai suprantu, kad „Hario Poterio“ ar kitų grožinės literatūros knygų skaitymas pagerins emocinę mano būseną, bet tai niekaip nepadės man priartėti prie mano tikslų. O jie man be galo svarbūs.

Taikykite šią taisyklę atsargiai, bet kartu ir griežtai.

Jeigu jūs, visai kaip aš, turite didelių tikslų ir norite daug pasiekti, ši taisyklė jums.



REZULTATAS

Nekaupdami informacinių šiukšlių, kurios tik užterštų jums smegenis, jūs mokotės tik iš tų ir to, kas gyvenime jums duoda naudingų vaisių. Taip išmokstate atsirinkti tik tokią informaciją ir tik tokius mokymus, kurie jus veda prie jūsų tikslo. Jūs nepulsite mokytis tik dėl mokymosi ir neapsunkinsite galvos beverte informacija.