

DAIVA DŪDĖNAITĖ

KAIP ŽMOGUI
SUVIENYTI KŪNĄ,
PROTĄ IR
EMOCIJAS, KAD
SUKURTI TVIRTUS
PAGRINDUS
SĖKMEI VIŠOSE
GYVENIMO
SRITYSE



Vidinės

SĖKMĖS

žemėlapis

AUTORIAUS ŽODIS

Šią knygą skiriu visiems, kam aktualu išmokti gyventi sėkmingai ir pilnavertiškai įvairiausių asmeninių, socialinių ar ekonominių pokyčių laikmetyje.

Aš, kaip ir Jūs, savo gyvenime turėjau tiek sėkmingų, tiek nesėkmių periodų. Patyriau ne vieną kritinę situaciją, kai atsidurdavau tarsi užburtame rate, kuomet išorės aplinkybės ir netikėti pokyčiai išmušdavo iš pusiausvyros ir darydavo neigiamą įtaką pagrindinėms gyvenimo sritims: santykiams, sveikatai, finansams, savirealizacijai. Nepaisant to, jog daugelis mane

laikė sėkminga, nes buvau pasiekusi nemažai sėkmės atributų, ne visuomet taip jaučiausi pati. Esu patyrusi, ką reiškia tapti savo sėkmės įkaite, o taip pat situacijas, kai viskas išslysta lyg pagrindas iš po kojų. Tik vėliau supratau, kad ne kartą jaučiau netgi sėkmės baimę, kuri apribodavo mano saviraišką, savirealizaciją, svajonių siekimą, finansus bei santykių progresą. Ir tik vėliau, atėjus aiškiam suvokimui, jog sėkmės nereikia vaikiotis ar jos imituoti, pradėjau ieškoti būdų, kaip iš tikrųjų susikurti vidinį stabilumą, kurio nesugriautų įvairūs gyvenimo pokyčiai.

Didžiąją savo gyvenimo dalį tyrinėjau psichologiją bei žmogaus elgseną, studijavau ir nuolat gilinau žinias. Jau 15 metų tai taikau praktikoje, dirbdama su žmonėmis. Per šį laikotarpį supratau esmines priežastis, kodėl ilgainiui žmonių funkcionavimas įvairiose gyvenimo srityse tampa automatinis, jie pradeda strigti ir nesijaučia savo gyvenimo kūrėjais.



Visą asmeninę ir darbo su žmonėmis patirtį, žinias, kompetencijas, tyrinėjimus ir atradimus išgryninau ir apjungiau į autorinį VIDINĖS SĖKMĖS METODĄ.

Mano tikslas šioje knygoje pasidalinti šiuo metodu, kaip 100% efektyviu įrankiu. Jums nereikės dar 10 ar daugiau metų rinkti patirčių tam, kad pagaliau galėtumėt aiškiai suprasti, nuo ko priklauso jūsų sėkmė ir kaip ją rinktis.

Tai pats ekologiškiausias būdas. Dėl to NEREIKALINGI radikalūs pokyčiai jau šiandien: atsakyti dabartinio darbo ar veiklos, nutraukti netenkinančių santykių, įgyti statuso, keisti gyvenamosios vietos ar pan.

Šio metodo pagalba dar GILIAU SUVOKSITE, ATKURSITE, APJUNGSITE IR PILNAI ĮGALINSITE SAVO PRIGIMTINIUS RESURSUS IR SUSIKURSI STABILŲ ILGALAIKĖS SĖKMĖS GARANTĄ VISOSE GYVENIMO SRITYSE.

Metodo esmę pateikiu per VIDINĖS SĖKMĖS ŽEMĖLAPI, kad turėtum esmines gaires, kurios yra VIDINĖS SĖKMĖS sudedamosios dalys.

Šio žemėlapi dėka įgysite aiškų holistinį suvokimą, kad viską, ko reikia, tu jau turite. Tereikia pradėti naudotis VISAIS savo resursais, išmokti juos suvienyti ir puoselėti. Neabejoju, kad šis žemėlapis jums padės ne tik aiškiai, be mistifikavimo suprasti, pateiktą informaciją, bet integruoti VIDINĘ SĖKMĘ į savo gyvenimą nepriklausomai nuo to, kokia jūsų dabartinė situacija gyvenime.

Žinios ir įrankiai, pateikti sekančiuose skyriuose, neveda į kraštutinumus. Tai NĖRA metodas, žadantis sėkmę panirus į dvasinį gyvenimą, kaip ir NĖRA tik taisyklių rinkinys, kurių reiktų laiktis pasitelkus protą ir valią. Mėgstu sakyti: „aš tvirtai stoviu ant žemės, bet man tai netrukdo turėti ryšio su aukštesne išmintim“. To linkiu ir jums!

Jeigu priimate mano palinkėjimą, tuomet kviečiu atversti VIDINĖS SĖKMĖS ŽEMĖLAPI, kuriame vieną po kito surasite ir atskleisite 8 sėkmės lobius!

APIE SĖKMĘ IR VIDINĘ SĖKMĘ

Atsakykite sau į klausimą: kas yra sėkmė? Ką sėkmė reiškia Jums?

Pirmiausia pasidalinsiu vyraujančiomis sėkmės sampratomis.

Dažnai sėkmės reikšmė suprantama kaip tai, kas atsitinka nepriklausomai nuo žmogaus valios, kaip atsitiktinumas. Arba, jeigu neatsitinka, vadinasi nesiseka. Tokiu atveju, sėkmės stoka tampa kaip nuosprendis, o kiekvienas nepasisekimas, kaip nulemtas dėsningumas. Vadovaudamasis tokia samprata žmogus nesijaučia savo gyvenimo kūrėju, o tik vykdytoju, darytoju ir lūkesčių kolekcionieriumi.

Sėkmingu žmogus vadinamas dar ir tuomet, kai atitinka visuomenės sampratą apie sėkmę, t.y. konkrečius kriterijus, sąlygas ar scenarijus, kurie „įrodo“ jo sėkmę. Tokiu būdu nejučia primetami sėkmės atributai, kuriuos daugelis žmonių automatiškai priima ir patiki (nes „visi taip sako“), kad kai turės ar pasieks bent keletą iš tų atributų, bus sėkmingi. O tuomet, žinoma, ir laimingi.

Jeigu pateiktos vyraujančios sampratos yra teisingos, kodėl kitų požiūriu sėkmingi žmonės, neretai jaučiasi nelaimingi. Maža to, jie nuolat susirūpinę savo sėkmės išlaikymu, taigi dar labiau įsitempę. Tokie žmonės kartais įsijaučia į „laimingo“ žmogaus rolę, kad pateisintų kitų lūkesčius. Tokiu būdu jie provokuoja savyje vidinį konfliktą ir tampa savo sėkmės įkaitais.

Kodėl neretai sėkmė „išgaruoja“ per trumpą laiką? Kodėl prasidėjusi griūtis bent vienoje iš svarbiausių gyvenimo sričių, įgautą pagreitį ir perauga į kitas? Kodėl sėkmingu laikomas žmogus nesuvaldo savo sėkmės? Nes tradiciškai suprantama sėkmė neturi tvirto pagrindo. Jei sėkmei priskirsime tik tai kas matoma, apčiuopiama ir pamatuojama, susiklosčius nepalankioms aplinkybėms, ji gali iširti, kaip ledo lytis pavasarį.

Taip, kiti gali įvertinti, kad tu sėkmingas, bet tik pagal jų pačių suvokimą. Tu padarai viską, kad įrodytum kitiems ir įrodai. Bet kodėl nesijauti laimingas, kai „užsidaro scenos uždanga“, kodėl taip

nyku pasilikti su savimi, kai nėra žiūrovų? Nes visi mes sėkmės ir tikslų siekiame, ne tam, kad turėtume, o dėl jausmo ir būsenos. Mums reikia ne pačių pinigų, daiktų, statusų, santykių ar įvykių, o laimės jausmo, kuris, kaip mes įsivaizduojame, mus aplankytų pasiekus aukščiau išvardintas sąlygas. Todėl koncentracija tik į išoriškai išmatuojamą sėkmę – saviapgaulė.

Pasinaudosiu populiaria, bet labai tikslia metafora: tikrąją sėkmę, kaip aisbergas, kurio matoma viršūnė yra tik maža dalis to, kas slepiasi po vandeniu. Ir viskas priklauso nuo to, kas nėra matoma. Todėl tikruoju ir ilgalaikiu sėkmės garantu vadinu VIDINĘ SĖKMĘ. Tai yra tvirtas ir stabilus pamatas visokeriopai sėkmei, kurios neįtakoja išorės aplinkybių pokyčiai.

Ar girdėjai sakant „sėkmės paslaptis“? Ar bandei įminti, atskleisti šią paslaptį?

Su didžiausiu malonumu nuvilsiu visus, kurie iki šiol tikėjo paslapties egzistavimu. Nėra jokių paslapčių, nes SĖKMĖ – TAVO PASIRINKIMAS! Sėkmė nėra „netyčiukas“, atsitiktinumas ar kažkieno nustatytų kriterijų atitikimas. Sėkmė nėra išorės atributų rinkinys. Tai yra vidiniai nustatymai, kurie neišvengiamai atsispindi išorėje. Taip pat, tikroji sėkmė nėra fiksuotas dalykas, o MOKĖJIMAS GYVENTI SĖKMINGAI, netgi keičiantis išorės aplinkybėms.

Kiekvienai išorinei sėkmei mes iš anksto būname pastatę pamatus. Visada! Sąmoningai ar nesąmoningai. Kuomet nesąmoningai, sėkmę galime priimti, kaip atsitiktinumą. Tačiau nuostabiausia yra tai, kad tvirtus ir stabilus pamatus - VIDINĘ SĖKMĘ galime sukurti sąmoningai.

Kada Jūs jaučiatės ne tik sėkmingas, bet ir LAIMINGAS?

Kaip jaučiame – taip ir mąstome, kaip mąstome – taip veikiame ir gyvename. Toks yra natūralus, harmoningas ciklas. Kai atsiranda neatitikimų tarp to, ką jaučiame, mąstome ir darome – kyla vidiniai konfliktai ir įtamos. Būtent dėl to mes nesijaučiame laimingi.

Pasidalinsiu ilgamečio savęs bei kitų stebėjimo, tyrinėjimo ir darbo su žmonėmis rezultatais. Viena esminių mano išvadų: žmogus

jaučiasi laimingas – kai BŪNA PAČIU SAVIMI, t.y. tais momentais, kai nėra konflikto tarp jo jausmų, minčių ir veiksmų.

Kiekvienas laimingas jaučiasi esant įvairiausiomis gyvenimo aplinkybėms, kurias gali įvardinti konkrečiai. Tačiau yra viena esminė tų aplinkybių jungtis, kurią išskirčiau - visose tose aplinkybėse žmogus būna arčiausiai savo vidinio pasaulio, t.y. geba jausti, mąstyti ir veikti harmoningai. Tokiais momentais žmogus būna nuoširdžiam santykių su savimi ir todėl jaučia pilnatvės bei laimės būseną.

Žinoma, turim kitokių situacijų, kai jaučiame priešingus laimei jausmus, tuomet nėra natūralaus santykio tarp mūsų jausmų, minčių ir veiksmų. Tokiais atvejais laukiame, trypčiojame, nepasitikime, bijome, liūdime, pykstame, vykdome primetus scenarijus, nerealizuojame savęs, išduodame save, nuvertiname save. Dažnai norime būti ne tiek laimingi, kiek išvengti nemalonumų, o tai nėra tas pats. Tuomet matome sunkumus, kliūtis ir mūsų jėgos senka.

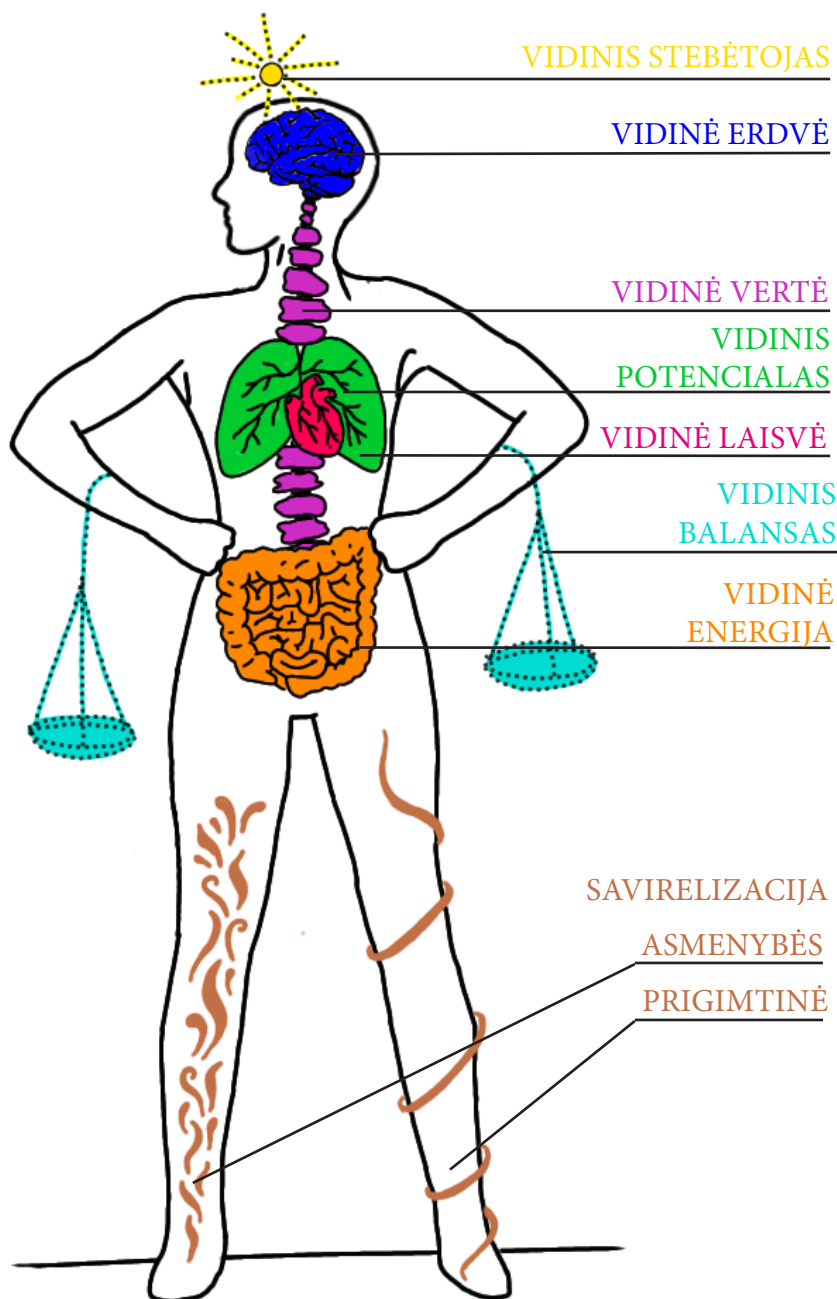
Kiekvienas žmogus turi savo unikalius prigimtinius resursus: fizinį, mentalinį, emocinį ir dvasinį kūnus. Jie visada veikia išvien. Net jeigu to nesuvokiame, nematome ir neapčiuopiame. O gal netgi neigiamo. Čia galioja posakis: „nežinojimas neatleidžia nuo atsakomybės“. Šių prigimtinių resursų bei jų tarpusavio sąveikos nesuvokimas, nepažinimas ir nepanaudojimas, yra pagrindinė kliūtis į pilnavertį, laimingą gyvenimą ir sėkmę.

Visų, aukščiau išvardintų, prigimtinių resursų egzistavimas, veikimas išvien ir tarpusavio įtaka jau seniai įrodyta ir pagrįsta įvairių mokslų šakų.

- Tik 10% mūsų proto sudaro sąmonė ir 90% pasąmonė.
- Mūsų išorinis pasaulis tėra tik vidinio pasaulio atspindys.
- Visi konfliktai išorėje yra mūsų vidinių konfliktų išraiška.
- Mūsų išorinė sėkmė tėra VIDINĖS SĖKMĖS rezultatas.

Būtent todėl turėtume ieškoti būdų daryti teigiamą įtaką savo vidinių nustatymų suregulavimui užuot valingai dėdami perteklines pastangas vien tik išorinių aplinkybių sukontroliavimui.

VIDINĒS SĒKMĒS ŽEMĒLAPIS



VIDINĖ VERTĖ



VIDINĖ VERTĖ yra kiekvieno žmogaus ašis, kuri išlaiko mūsų stabilumą bet kokiomis gyvenimo aplinkybėmis. Tai yra savęs vertinimas, giluminis vertumo ar nevertumo jausmas. Stabili ir adekvati vidinė vertė - būseną, kai žmogus jaučiasi vertingas besąlygiškai.

Kartais tai vadinama pasitikėjimu savimi, nors pasitikėjimas ir savivertė skiriasi: SAVIVERTĖ – tai jausmas, PASITIKĖJIMAS – žinojimas, kad galiu. Nepasitikėjimą galima būtų identifikuoti konkrečioje srityje, veikloje, situacijoje, aplinkoje, kuriose trūksta patirties, kompetencijų, įgūdžių, žinių ar objektyvių fizinių resursų. Šiuo atveju pasitikėjimą ir ugdytume žingsnis po žingsnio konkrečioje srityje. Tačiau savivertės stoka, nevertumo jausmas (kartais žmonių irgi apibūdinamas, kaip nepasitikėjimas savimi) yra gilesnis savęs, kaip besąlygiškai vertingo žmogaus suvokimas.

Vertingi gimsta visi, tačiau daugelis nesuvokia savo tikrosios vertės. Šis suvokimas dar labiau išsiskreipia dėl artimiausios socialinės aplinkos įtakos ypatumų (auklėjimo, mokymo programų, skatinimo sistemos ir kt.). Kiti žmonės mus vertina už pasiektus rezultatus, įgytus diplomus, įgytas kompetencijas, statusą, išvaizdą, todėl palaipsniui pas žmogų susiformuoja būtent toks savo vertės suvokimas. Tačiau tai NĖRA vidinė vertė. Tai išoriniai dalykai, kurie gali TIK sėkmingai papildyti vidinius. Vidinė vertė susijusi su

žmogaus savęs vertinimu dėl to koks jis yra, o ne už pasiektus rezultatus ar nuveiktus darbus.

SVARBA

Žmogaus savivertė - vidinė vertė yra esminis asmenybės psichologinis pagrindas, nuo kurio tiesiogiai priklauso, kaip jaučiamės įvairiose gyvenimo situacijose, santykiai ir jų kokybė, mūsų veikla ir asmenybės savirealizacija, finansai ir kita materialinė gausa. Vidinės vertės įtaka esminė, nepriklausomai suvokiame mes ją, ar nesuvokiame. Tiek nepakankamas savęs vertinimas, tiek pervertinimas yra ydingi. Nevertu besijaučiantis žmogus, vienoje ar kitoje gyvenimo srityje, situacijoje dažniausiai jaučiasi aplinkybių auka. Pervertinantis save, išoriniu demonstravimu kompensuoja vidinį trūkumą, todėl dažnai žemina bei nuvertina kitus. Todėl ADEKVATI savivertė yra pagrindas pilnaverčiams santykiams, maksimaliai savirealizacijai, norimiems finansams ir gerai savijautai. Tai kaip stuburas, kuris mus išlaiko neparkritusius bet kokiomis gyvenimo aplinkybėmis. Tai yra stabilumo ir stabilios sėkmės garantas.

KAIP UGDYTI

Nuolat gilinti suvokimą apie savo vertę. Nes tai duotybė. Žinoma, nėra vieno paprasto mygtuko, kurį paspaudus, suvokimas atsiras. Tai procesas. Tačiau šis procesas augina sparnus.

Suvokus svarbą ir įtaką, nelieka kito pasirinkimo, kaip skirti dėmesio vidinės vertės temai. Savo ruožtu esu sukūrusi efektyvių įrankių, kurie padeda greičiau ir lengviau atstatyti savivertę į adekvačią būseną.

PAMĄSTYMU

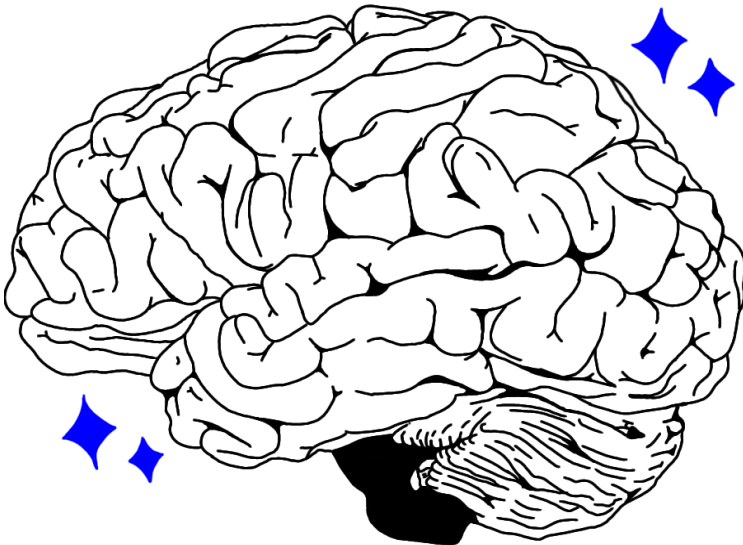
---Atlik pratimą: užmerk akis tam, kad dėmesio neblaškytų aplinka. Mintyse atsiribok nuo visų išorės atributų: pasiekimų, diplomų, statusų ir visko, ką įgijai per gyvenimą. Atsakyk sau, kiek nuošimčių šiuo metu vertini save, (100% būtų absoliutus vertumo ir pilnatvės jausmas)? Užsirašyk ir pagalvok, ko trūksta iki 100%? Ar galėtum sau leisti pasijausti vertingu be šių sąlygų?

---Apmąstyk, kokie gyvenimo įvykiai, žmonės, jų elgesys darė svarbiausią įtaką tavo vertės suvokimui apie save. Ar tai absoliuti tiesa, ar tik tavo priimta tiesa? Suabejok ir surask argumentų šiai tiesai paneigti.

VIDINĖ ERDVĖ

Tai mūsų mąstymo mastelis. Arba kitaip – sąmonės ir pasąmonės santykio proporcijos. Nustatyta, kad vidutiniškai ~35 metų žmogaus protą sudaro tik 5-10 proc. sąmoningo proto ir 90- 95% pasąmonės. Į tuos 5-10% įeina loginiai, kūrybiniai sugebėjimai, leidžiantys pasireikšti laisvai valiai, o pasąmoninėje dalyje saugomi nesąmoningi, automatiniais virtę įgūdžiai, įpročiai, emocinės reakcijos, išmoktas elgesys, išmoktos reakcijos ir pan.

Esminiai apribojimai yra mūsų galvose (mąstyme). Mūsų smegenų pagrindinė funkcija – automatizuojant tausoti energiją, todėl dažnai ne tik mūsų pačių, bet ir paveldėtos patirtys iš tėvų, protėvių, genetinės ir netgi istorinės patirtys yra įsirašę į pasąmonę ir veikia automatiškai.



SVARBA

Turėdami savo individualias programas įsitikinimų, elgesio modelių ir kt. formomis, mes funkcionuojame tam tikrose ribose. Esame apriboti. Kaip sakoma, gyvenime niekada nebus geriau, nei galvoje. Neplečiant sąmoningumo, t.y. VIDINĖS ERDVĖS mąstyme, savo įsivaizduojamą sėkmę susikurti sudėtinga arba reikalauja daug pastangų ir darbo. O visa tai išlaikyti ir apsaugoti nuo grėsmių yra tas pats, kaip nuolat galvoti su devyngalviu slibinu. Sėkmingo ir laimingo gyvenimo erdvė mūsų mąstyme.

Jei žmogus nepakeis esminių jį ribojančių įsitikinimų, jis niekada nepasieks to, ko dar nepasiekė.

KAIP UGDYTI

Keičiant mąstymą, keičiasi gyvenimas. Mūsų vidinė erdvė plečiasi plečiant sąmonę. Labai svarbu identifikuoti ribojančius įsitikinimus ir pakeisti juos palaikančiais. Dažnai sunku pačiam pastebėti (todėl jie mus ir riboja), tačiau yra veiksmingų būdų į dienos šviesą ištraukti visus mūsų sėkmės vagis, kurie tyliai daro savo „juodą“ darbą. Tam reikia išmokti bent trumpam nutildyti analitinį protą ir praverti sąmonės duris. Tinka įvairūs pagalbiniai įrankiai ir praktikos, todėl svarbu pasirinkti sau tinkamą ir malonų, ar tai būtų meditacija, ar kvėpavimo praktikos, ar specialisto pagalba, ar kiti būdai. Taip pat svarbu kelti sau tinkamus klausimus, sąmoningai suabejoti kai kuriomis savo tiesomis ir vidinėmis taisyklėmis, t.y ugdyti kritinį mąstymą.

PAMĄSTYMAI

Pagalvokite apie konkrečią sritį, tikslą ar svajonę savo gyvenime, kurioje nuolat stringate ir negalite įgyvendinti. Paklauskite savęs: KOKIUS ĮSITIKINIMUS apie save, kitus žmones ir gyvenimą/pasaulį turėtumėte pakeisti, norėdami tai įgyvendinti? Būtent įsitikinimus, asmenines taisykles ir tiesas. Ne išorės aplinkybes, ne savo savybes, kompetencijas, ne kitus žmones, o TIK vieną ar keletą savo įsitikinimų.

Norint atsakyti į šį klausimą, reikia permąstyti tai ką jūs žinote kaip savaime suprantamą tiesą, t.y. „taip turi būti“ konkrečioje srityje ar situacijoje ir tuo suabejoti. Kadangi dauguma mūsų ribojančių įsitikinimų yra tapę automatiniais, todėl identifikuoti juos sudėtinga, norisi praleisti šį etapą. Tačiau būtent čia ir glūdi esmė.

Sekantis žingsnis - savo protui realiais kitų žmonių gyvenimo pavyzdžiais turime įrodyti, kad mūsų įsitikinimai, kuriuos turime, nėra absoliuti tiesa. Tai tik mūsų automatinė tiesa, kuria anksčiau nesuabejojome.

VIDINĖ LAISVĖ

Vidinė laisvė = vidinė atsakomybė.

Žodis atsakomybė, dažnam asocijuojasi su krūviu, tačiau tokia sąsaja yra tik su išorine atsakomybe. Paaiškinsiu kuo skiriasi išorinė atsakomybė nuo vidinės. Išorinė atsakomybė – įsipareigojimai kitiems žmonėms, institucijoms, socialinei aplinkai. Ši atsakomybė dažniausiai susijusi su veiksmais. Šie įsipareigojimai yra aiškiai apčiuopiami ir pamatuojami, bei visuomet yra priimtinas tik vienas rezultatas – įsipareigojimų vykdymas. Kitu atveju esate laikomas neatsakingu.

Vidinė atsakomybė – tai sprendimų, susijusių su pasirinkimais, priėmimas ir ketinimas būti taikoje su bet kuriuo galimu rezultatu, taigi ji daro įtaką ne tik veiksmams,

bet ir rezultatams. Žinant,

kad kiekvieną akimirką

bet kokioje situacijoje mes

turime bent keletą pasirinkimų,

tereikia priimti sprendimą vieną iš jų

rinktis. Tokiu būdu mes

tampame ir jaučiamės savo

gyvenimo kūrėjais, kurie

nuolat patys daro įtaką aplinky-

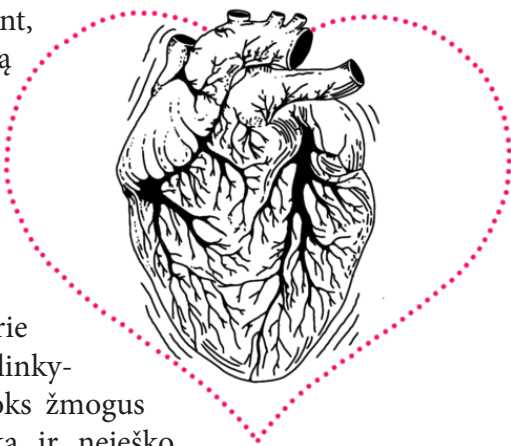
bėms, o ne atvirkščiai. Toks žmogus

nesijaučia aplinkybių auka ir neieško

kaltų. Dar daugiau – jam ir pačiam tampa svetimas kaltės jausmas.

Toks žmogus puikiai suvokia, kad visi mes skirtingi, kitokie, unikalūs. Tai leidžia priimti save patį, o tuo pačiu ir kitus žmones. Jis tampa ištis laisvas, psichologiškai lankstus ir geba į visas situacijas pažvelgti iš šalies.

Vidinės laisvės neapriboja net išorinės laisvės trūkumas.



SVARBA

Kiek svarbus žmogui laisvas, neužspaustas kvėpavimas, kai gali kvėpuoti pilna krūtine, savo ritmu? Lygiai tiek pat svarbi vidinė laisvė. Kai kalbama apie vidinę laisvę, kartais žmogus pajaučia lyg pavojų, lyg kaltę, , kad jo vidinė laisvė gali pakenkti kitiems. Tuomet klausiu: “ar įmanoma, kad jūsų kvėpavimas, jo ritmas ir gylis kenktų kitiems? Jei atsirastų žmonių, kuriems trukdytų jūsų kvėpavimas, ar jūs nekvėpuotumėte?” Gali skambėti keistai, tačiau per šią metaforą žmogus geriau supranta, kiek svarbi vidinė laisvė ir kad ji negali neigiamai paveikti kitų. Tuomet savo dėmesį ir kitus resursus galime pilnai skirti ne „kvėpavimo“ kontrolei, o pačiam gyvenimui ir geriau pastebėti jo siūlomas galimybes.

KAIP UGDYTI

Čia svarbiausia ugdyti EMOCINĮ intelektą. Suprasdami SAVO pirmines emocijas, jausmus, kaip jie atsispindi kūne ir nebandydami jų užspausti, transformuoti, ignoruoti ar atsikratyti, o tiesiog pastebėti ir priimti, ugdome gebėjimą suprasti kokią žinutę neša jausmas. Tuomet lengviau identifikuoti už jausmų slypinčius lūkesčius. Supratę tai, galime patikrinti, kiek mums jie išties svarbūs, keisti ar patys atlikti pirmą žingsnį link jų įgyvendinimo.

Taip pat, turime ne tik suprasti, bet ir priimti savo pirmines emocijas. Tik tada tampame įgalūs suprasti ir priimti kitus žmones. Tik tada sugebame leisti jiems jausti ką jaučia, mums nereikia prisiimti atsakomybės už jų jausmus. Gali skambėti keistai, tačiau kiekvienas renkasi, kaip jam jaustis.

PAMĄSTYMU

Prisiminkite situaciją savo gyvenime, kurioje atrodo nėra pasirinkimų. Tuomet, priėmę savo jausmus, kaip jūs jaučiatės dėl tos situacijos ir trumpam nuo jų atsiriboję, visgi pagalvokite apie keletą pasirinkimų. Įsivaizduokite, lyg būtumėte pašalinis žmogus ir turėtumėte duoti patarimą (tik šiuo atveju sau. Jei randate tik du pasirinkimus, t.y. „arba...arba...“ neapsistokite ties jais. Dažniausiai tai bus kraštutiniai, o juose mažai išminties. Todėl logiškai sukurkite papildomų pasirinkimų, tai galima atlikti koreguojant pirminius du. Štai jūs ir turite jau keletą pasirinkimų. Belieka priimti sprendimą ir rinktis. Be baimės, nes jūs jau supratote, kad darydami veiksmus, jūs visada ir vėl turėsite keletą pasirinkimų.

SAVIREALIZACIJA

Savirealizacija - tai mūsų prigimtinių resursų (fizinių, mentalinių, emocinių, dvasinių) panaudojimas kuriant geresnį mūsų pačių ir

kitų žmonių, plačiąja prasme pasaulio būvį, evoliucionuojant. Savo prigimtinių savybių suvokimas ir realizavimas, bei vertės kitiems kūrimas panaudojant jas, užtikrina nenutrūkstamą balanso ratą ir energijos mainus.

Išskirčiau dvi savirealizacijos rūšis: prigimtinę ir asmenybės.

Prigimtinė savirealizacija pasireiškia įgimtos ir įgytos šeimos, artimųjų aplinkoje, t.y. santykiuose su tėvais, vaikais, partneriu, kitais artimaisiais. Tai susiję su šeimos, giminės gerove. Ši savirealizacija yra savaime suprantama, todėl kartais suvokiama net ne kaip pagrindinė, o kaip vienintelė.

Asmenybės savirealizacija - tai savo prigimtinių stipriųjų savybių ir energijos realizavimas kuriant vertę pasauliui ir gaunant grąžą. Energijos mainai.



SVARBA

Asmenybės savirealizacija palaiko ir stiprina savo vertės suvokimą, nes tai, kas natūralu, yra lengva. Jei kartu galime realizuoti ir savo svarbiausias vertybes, tai kuria prasmingumo ir laimės jausmą. Laimė yra būti savimi, šiuo atveju naudingai nukreipti, realizuoti, tai kas duota.

Jeigu užstringame tik prigimtinėje savirelizacijoje, ilgainiui pradėdame jausti nepilnavertiškumo, nepasitenkinimo jausmą. Randasi lūkesčiai ir reikalavimai kitiems, kontrolė .

Kada jaučiatės saugiau, stabiliau, ramiau: kai vaikštote dviem kojomis, ar kai šokuojate ant vienos? Kai gyvename išreikšdami save tiek asmenybės tiek prigimtinėje savirealizacijoje – vaikštome dviem kojom.

KAIP UGDYTI

Suprasti savo prigimtines stipriąsias savybes. Išsiginčinti esmines vertybes.

Prigimtinių savybės, energijos, jautrumo kiekis, temperamentas – tai unikalus komplektas kiekviename žmoguje. Jis nėra apie tai, kas parašyta diplomuose ar kituose dokumentuose. Nereikėtų nuvertinti įgytų žinių ir kvalifikacijų, išugdytų savybių, tačiau daug svarbiau gebėti naudotis prigimtiniais dalykais, nes tai ilgalaikės sėkmės sudedamoji dalis.

Kol nesuprantame savo vertės, tol labai sunku suprasti tikrąją savirealizacijos prasmę ir naudą, todėl tarp šių sričių yra tiesioginis ryšys.

PAMĄSTYMAI

Apmąstyk, ar jautiesi vaikstantis abiem kojom ir nešlubuojantis? Ar jautiesi prasmingai? Ar dažnai jautiesi laimingas be priežasties?

Ar jauti grįžtančią iš pasaulio materialią gausą? Kiti mums ją duoda mainais už suteiktą vertę. Jei jautiesi sunkiai dirbantis, suprask, kad nenaudoji savo prigimtinių stipriųjų savybių. Vietoje to, kad visą dėmesį skirtum silpnėsių savybių ugdymui, susitiek ties stipriosiomis.

VIDINĖ ENERGIJA

Džiaugsmas, susiliejimo su veikla ar aplinka būseną generuoja vidinę energiją. Ši energija generuojama organizmo atsistatymo fazėje nuo įvairių formų streso.

Stresas išmuša organizmą iš pusiausvyros. Yra trys streso formos: fizinis (trauma), cheminis (toksinai) ir emocinis (baimė, nerimas, sukrėtimas ir pan.) Tuo pačiu stresas yra labai adaptyvi organizmo reakcija.

Trumpalaikis stresas mobilizuoja ir yra naudingas, tačiau pastovus, ilgalaikis stresas tampa kenksmingu, nes tuomet visas mūsų organizmas yra nuolatinėje parengtyje. Dauguma žmonių kasdien patiria ne vieną stresinį įvykį ir didelę dienos dalį gyvena išlikimo režimu. Tuomet visi stresai susilieja į vieną ilgalaikį.

Kai organizmas iš adaptyvios būsenos negrįžta į pusiausvyrą, nes vis dar jaučia grėsmę, gyvybinė energija tiesiog prarandama. Todėl turime mažiau energijos savigyddai, kūrimui.



SVARBA

Gyvenant daugiau išlikimo režimu, sistema būna nuolat aktyvi, taigi kūnas slopina savo išteklius, skirtus optimaliai sveikatai kurti, ir visa sistema pasidaro neadaptivi.

Vidinės-gyvybinės energijos generavimas suteikia ne tik fizinės, bet ir psichinės bei mentalinės sveikatos pagrindus, nes viskas nedalomai susiję.

KAIP UGDYTI

Streso nesuvaldysim ir nesuplanuosim, tačiau atsistatymo periodus, formas bei būdus galime.

Tai kūrybiniai užsiėmimai, pomėgiai ir hobiai, kai patiriame srauto (flow) būseną ir džiaugsmą.

Kūrybinio proceso metu ląstelė žino, kur gauti energijos ir pati ją generuoja. Todėl vyksta atsinaujinimas – cirkuliacija, energijos mainai su aplinka.

PAMĄSTYMU

Ar planuojate kasdienės poilsio, atsitraukimo ar kūrybines pertraukėles?

Ar turite tokį pomėgį ar hobį, kurio dėka dingsta laiko nuovoka?

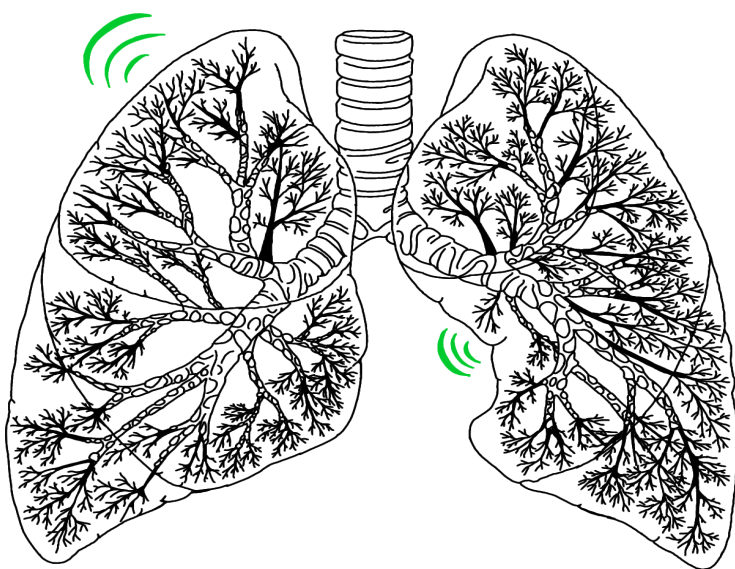
Ar poilsį planuojate taip pat atsakingai, kaip darbus?

VIDINIS POTENCIALAS

Tai įgimti ir įgyti psichologiniai, fiziniai, mentaliniai ir kt. resursai. Dėl savo mąstymo apribojimų, dažnai net nesuvokiame kokius ir kiek jų turime.

Mūsų potencialas yra ir genetinė bei istorinė informacija - gerosios patirtys pasąmonėje, t.y. užmirštoje praeityje.

Jei turite daug norų bei svajonių, patikėkite, kad turite ir potencialo joms įgyvendinti. Tačiau ar atskleisite jį, didžiąja dalimi priklausys tik nuo jūsų, o ne nuo aplinkybių. Nepatogu girdėti, tačiau tai tiesa. Prisiminkite, kaip išsivysto gražus ir spalvingas drugelis! Taigi įsivaizduokite, kad kiekvieno mūsų viduje plazda išskirtinis drugelis.



SVARBA

Atskleiddami vis daugiau savo potencialo, jaučiame, kad augame. Tai viena esminių laimės sąlygų. Jei mes neaugame ir stagnuojame, tai nereiškia jog viskas aplinkui irgi neauga. Todėl akivaizdu, kad mes tuomet traukiamės ir nykstam. Pirmiausia psichologiškai, po to mentaliai ir netgi fiziniuose srityse.

Kai neatskleidžiam savo vidinių resursų, pernelyg sureikšminame išorines galimybes, tačiau daugelio jų nepastebime. Vidinio potencialo užspaudimas ir trukdo matyti galimybes ir todėl sėkmė tampa, kaip atsitiktinumas. Deja, dažnai žmonės būna atskleidę tik 10-20% savo vidinio potencialo.

KAIP UGDYTI

Kas trukdo įgyvendinti „galiu“? Vidinis „nenoriu“. Ir tai tiesiogiai susiję su vidine erdve, kuri suteikia galimybę potencialui skleistis. Todėl potencialą skleidžiame pasąmonėje ieškodami „nenoro“ priežasčių, aptikdami antrines naudas ir kompensuodami jas kitais būdais.

Keliame ilgalaikius bei trumpalaikius tikslus, kurie susiję ne tik su geidžiamu rezultatu, bet ir prasmingu procesu. Tai yra su tuo, koku tapsime, ką savyje atskleisime, kaip pasikeisime siekdami tikslų. Tai nėra apie turėti - tai yra apie BŪTI. Viskas prasideda nuo svajonių, kurios paverčiamos tikslais. Ir štai tuomet jie tampa tarsi kelrode žvaigžde, tarsi gaire ar kryptimi link ko einame. Labai svarbu pasitikrinti, ar tavo tikslas tau iš tiesų prasmingas pačiam sau tiek, kad užtenka vidinės motyvacijos.

Potencialo atskleidimas vyksta per nuolatinį augimą ir tobulėjimą, per naujų iššūkių sau kėlimą.

PAMĄSTYMU

Kaip jauti, kiek savo vidinio potencialo esi atskleidęs ir panaudoji 100 procentų ribose?

Ar nuolat matai galimybes? Ar naudojiesi jomis?

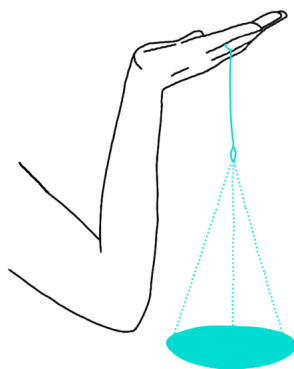
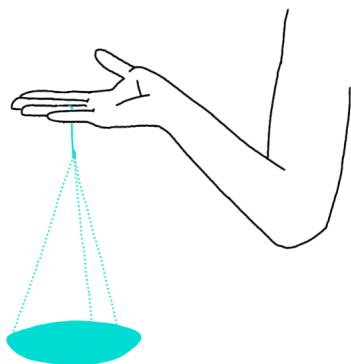
Ar keli sau tikslus? Ar džiaugiesi tik rezultatais, ar pavyksta mėgautis ir procesu?

Ar turi didelių svajonių, kurių įgyvendinimas priklauso tik nuo tavęs?

VIDINIS BALANSAS

Tai balansas tarp proto ir širdies. Tarp racionalumo ir jausmingumo. Tarp įsižeminimo ir ryšio su aukštesniosiomis jėgomis. Niekas negali sutrukdyti tvirtai stovėti ant žemės ir turėti ryšį su aukštesniąja išmintimi.

Vieni žmonės sako, kad kliaujasi tik savo protu ir logika. Kiti kalba apie tai, jog klauso širdies. Mokslininkų įrodyta, jog vieno būdo pasirinkimas yra kraštutinis, o ten, kur kraštutiniai - nėra išminties. Paaškinsiu paprasčiau, kas slypi po šiais proto ir širdies apibūdinimais.



SVARBA

Žmogui duoti du mąstymo būdai verbalinis ir neverbalinis, už kuriuos atitinkamai atsakingi kairysis ir dešinysis pusrutuliai. Visuomet dominuoja ir stiprėja tai, ką treniruojame. Mūsų mokyimo sistema linkusi nepaisyti neverbalinio intelekto, todėl didelė dalis šiuolaikinės visuomenės diskriminuoja dešinįjį pusrutulį. Taip užgožiamas kūrybingumas. Rezultate tampame emociškai neraštingi (emocinio intelekto trūkumas). Apjungę ir išmokę tolygiai naudotis abiejų pusrutulių resursais (t.y. tiek protu, tiek širdimi), gebėtume vienu metu elgtis tiek racionaliai, tiek kūrybiškai. Tai nėra tarpusavyje konkuruojančios mūsų dalys, jos puikiai viena kitą papildo.

Dėl balanso tarp proto ir širdies nebuvimo nukenčia santykiai, veikla ir kitos gyvenimo sritys. Gebant subalansuoti, atsiveria galimybės, tampame išskirtiniais. Dirbtinis intelektas gali pakeisti daug žmogiškųjų resursų, tačiau niekada nepakeis kūrybiškumo ir emocijų.

Išlaikant proto-širdies balansą, atsiranda galimybė vienu metu suvokti įvairių gyvenimo situacijų tarpusavio ryšius ir jų tarpusavio sąveiką.

Kam suteikiame pirmenybę, tas valdo mūsų gyvenimą. Jei subalansuojame savo resursus, valdome mes.

KAIP UGDYTI

Kaip protą sujungti su širdimi, arba kaip pajungti abu smegenų pusrutulius? Žmogiškoji silpnybė eiti lengviausiu keliu, nes viena esminių mūsų smegenų funkcijų yra tausoti energiją automatizuojant procesus. Todėl žmonės dažnai vengia pokyčių. Kiekvienas įsikimba į savo išvystytą dalį ir ja kliaujasi. Tačiau kartais žmonės, darydami pokyčius ir pastebėję, kad jų sureikšmintą strategiją kliautis daugiau protu, arba daugiau širdimi nepasiteisina, metasi į kitą kraštutinumą, kai tuo tarpu tereikia apjungti proto ir širdies resursus. Tą gali kiekvienas. Subalansavus abi šias galias, palengvinamas kiekvienos jų funkcionavimas.

PAMĄSTYMU

Kas dominuoja pas Jus protas ar jausmai (širdis)? Patikrinkite:

-Sunerkite rankų pirštus. Kurios rankos nykštys viršuje?

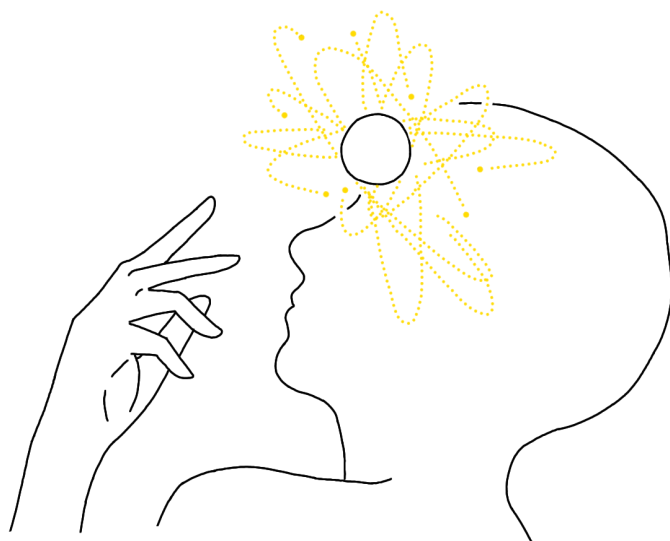
-Sunerkite rankas ant krūtinės. Kuri ranka viršuje?

-Papllokite rankas sudėję horizontaliai. Kuri ranka viršuje?

Tai maži testai, kurie padės lengviau rasti atsakymą. Primenu, kad dominuojanti kairė pusė rodo proto prioritetinę įtaką, dešinė – širdies.

VIDINIS STEBĖTOJAS

Žmogaus sąmoningumas. Tai yra aiškaus ir aštraus proto būseną, sutelkiant dėmesį į vidinius ir išorinius patyrimus dabarties momentu atsitapatinant nuo jų. Kuo daugiau esate sąmoningas, tuo daugiau galite stebėti savo patyrimus, jausmus ir mintis tarsi per atstumą, be išankstinio nusistatymo. O taip pat kontroliuoti save ir savo emocijas. Tai leidžia perimti ir savo gyvenimo kontrolę. Svarbiausia vidinio stebėtojo elementas – dėmesys. Jis turėtų būti kryptingas.



SVARBA

Žmogus išmoksta stebėti save tarsi iš šalies ir taip susikuria „vidinį kompasą“, intuityviai nukreipiantį link tikslų sprendimų priėmimo. Tai padeda atrasti teisingą santykį su savimi, supančia aplinka, suprasti savąjį tapatumą, harmonizuoti savo vidinį pasaulį mus supančiame santykių lauke.

Savistaba yra svarbiausia viso gyvenimo praktika, o gebėjimas atsitapatinti – esminė žmogaus supergalia.

KAIP UGDYTI

Stebėtojo pozicijos trūksta dažnam šiuolaikiniam žmogui, todėl sąmoningesnis gyvenimas kiekvienam padėtų gyventi kryptingiau, tiksliau, ir sveikiau, kuomet iš pusiausvyros neišmuša nuolat mus veikiančios išorinės aplinkybės: beprotiškas gyvenimo tempas, aplinkinių keliama neadekvatūs lūkesčiai, per didelis informacinis triukšmas ir pan.

Kryptingai perkeldami savo dėmesį nuo destruktivių, ribojančių minčių ir susisaistydami su dabartimi, mes sumažintume jų poveikį savo gyvenimui ir užleistume šią vietą laisvei, ramybei ir pasitenkinimu gyvenimu. Tam itin naudingos įsisąmoninimo (mindfullnes) praktikos.

PAMĄSTYMU

Paskirk bent vieną dieną tokiame eksperimentui: pagal galimybes kalbėk kuo mažiau, tik pačiais būtiniausiais atvejais. Pasistenk ne tik klausytis, bet ir išgirsti žmones. Klausyk ne tik ką jie sako, bet ir kaip. Stebėk, ką sako jų kūno kalba. Nevertink ir nekomentuok jei neklausia. Tik domėkis. Kryptingai sutelk dėmesį į pašnekovą, kas tai bebūtų.

Tuomet nukreipk dėmesį į save: kaip jautiesi? Kokio rezonanso tavoje sulaukia pašnekovo išsakyti žodžiai, mintys? Nevertink, tik pastebėk.

APIBENRINIMAS

Supažindinau ir glaustai aprašiau visas aštuonias VIDINĖS SĖKMĖS sudedamąsias dalis/sąlygas, tam, kad tai tarnautų kaip žemėlapis su svarbiausiais punktais, kuriuos pildyti, ugdyti, puoselėti ir prižiūrėti vertėtų kiekvienam.

Išgalintas žmogus – vertinantis save, prisiimantis atsakomybę, gebantis tvarkytis su emocijomis, nežaidžiantis manipuliacinių žaidimų, kuriantis, realizuojantis savo stipriąsias savybes ir vertybes, turintis tikslų, energingas ir subalansuotas.

Gali atimti bet ką – tačiau vidinės sėkmės sąlygų neatimsi! Tai tampa lyg pagrindu, mąstymo ir gyvenimo būdu.

Žmonės imasi kitų žmonių, įmonių, verslų, valstybių ir net pasaulio valdymo. Ir dažnai patiria nesėkmes, destruktiją. Natūralu. Nes savo paties gyvenimo valdymas yra pirmiausia.

Linkiu kurti šias sąlygas, kad jaustumėsi sėkmingas įvairiomis aplinkų bėmėmis. Svarbiausi dalykai visuomet bus su jumis, kur bebūtumėte.

NUORODOS

Linkiu efektyviai naudotis VIDINĖS SĖKMĖS ŽEMĖLAPIO gairėmis!

Iškilius klausimams ar norėdami pasinaudoti mano paslaugomis ir konkrečia įrankiais, susisiekiite žemiau nurodytais kontaktais.

Daugiau informacijos:

- FB Daiva Dūdėnaitė/ Asmenybės ugdymo trenerė
- www.dudenaite.lt
- www.vidinesekme.lt
- daiva.dud@gmail.com

Jei reiktų pagalbos ugdant vieną ar keletą svarbių sričių, kviečiu naudotis asmeninėmis konsultacijomis, individualiomis programomis, grupinėmis pokyčių programomis, kursais, seminarais, praktiku-
mais ar dirbtuvėmis, stovyklomis.

SĖKMĖS !