

Tinkamiausias laikas sodinti medį
buvo prieš dvidešimt metų.
Kitas tinkamas laikas yra šiandien.

KINŲ PATARLĖ

TURINYS

IVADAS

0 5 2 3

Kodėl ši knyga?

Sveiki sugrįžę

0 5 2 2

1 knyga JUK NEGALIU

0 5 0 9

Ijungti jūsų kūrybingumo

Esate kūrybingesni, negu manote

0 5 0 8

Baimė žlugdo jūsų kūrybingumą

0 4 9 7

Raskite savo srautą

0 4 9 1

Pažadinkite savo ypatingą kūrybinę galią

0 4 8 6

Tinkamų žodžių svarba

0 4 7 7

Kūrybiška aplinka

0 4 7 0

2 knyga MĄSTYKITE

0 4 5 3

Priimkite geresnius sprendimus naudodami tinkamos rūšies smegenis

Manote, kad esate racionalūs?

0 4 5 2

Smegenys reaguoja greičiau už jus

0 4 4 8

Emocinis sprendimų priėmimas

0 4 4 4

Dopamino problema

0 4 3 6

Racionalus sprendimų priėmimas

0 4 2 9

Pažadinkite savo ypatingą proto galią

0 4 1 5

3 knyga ŠIEK TIEK DAUGIAU DŽIAUGSMO, JEIGU GALIMA

0 4 0 3

Raskite džiaugsmą, prasmę ir žodį iš L raidės

Laimės ugdymo stovykla

0 4 0 2

Sudedamosios laimės dalys

0 3 9 2

Refreimingas

0 3 5 1

Pažadinkite savo laimės galią

0 3 4 3

Keli paskutiniai žodžiai apie laimę

0 3 1 1

4 knyga ESATE SUSIJĘ

0 3 0 5

Kaip naudotis santykiiais ir socialiniais tinklais

Visi kiti

0 3 0 6

Socialiai užprogramuotas žmogus

0 3 0 3

Pasitikėjimas kitais

0 2 9 3

Vyriška ir moteriška

0 2 7 7

Pažadinkite savo ypatingas socialines galias 0 2 7 3
Ką mes apie jus manome 0 2 6 0

5 knyga VERČIAME NAUJĄ PUSLAPĮ 0 2 3 9

Perprogramuokite neigiamas savo savybes

Ar ne laikas keistis? 0 2 3 8
Pažadinkite ypatingą minčių galią 0 2 3 5
I išskirtinė galia: atsikratykite nerimo 0 2 2 4
II išskirtinė galia: motyvuokite save ir pasiekite tikslus 0 2 1 6
III išskirtinė galia: atsikratykite nereikalingo streso 0 1 9 3
Praktinis minčių programavimas 0 1 7 3

6 knyga KAIP TEN BUVO 0 1 6 1

Išsiugdykite atmintį kaip dramblio

Daugiau niekada nieko nepamirškite 0 1 6 0
Ką prisimenate 0 1 5 2
Kai beveik žinai 0 1 4 8
Pažadinkite savo nepamirštamą ypatingą galią 0 1 4 0
Dabar sudėtingiau 0 1 2 6

7 knyga ĮSIVAIZDUOKITE, KAD JAU BAIGĖTE 0 1 0 7

Skaitymo pašėlusiu greičiu menas

Norime viską suspėti 0 1 0 6
Kaip atversti knygą 0 1 0 3
Pažadinkite savo greitąją ypatingą galią 0 0 9 4

8 knyga KAIP YRA IŠ TIKRŲJŲ 0 0 7 7

Permatykite prietarus ir melus tarsi rentgenų

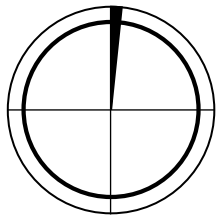
Aiškiaregystė 0 0 7 6
Neigiamas požiūris į mokslą 0 0 7 3
Užprogramuotas prietaringumas 0 0 5 7
Tai negali būti atsitiktinumas 0 0 5 2
Bėdos dėl alternatyviosios medicinos 0 0 4 5
Antgamtinius reiškinius galima kiaurai permatyti 0 0 3 3
Kaip tapti mediumu 0 0 2 5
Tai negali būti atsitiktinumas 0 0 1 4
Svarbi ypatinga galia 0 0 0 9

PABAIGOS ŽODIS 0 0 0 5

Ačiū, kad buvote kartu

LITERATŪROS SĄRAŠAS III

0 5 2 5



0524

ĮVADAS

Kodėl ši knyga?

Kiekviena sudėtinga problema turi paprastą sprendimą, kuris yra klaidingas.

H. L. MENCKENAS

SVEIKI SUGRĮŽĘ

Štai ir vėl susitikome. Tiems, kurie yra skaitę mano ankstesnes knygas, norėčiau pasakyti: „Sveiki sugrįžę!“ Tie, kurie pirmą kartą verčia mano knygą, tikėdamiesi kvapą gniaužančios istorijos apie didvyrius arba lengvai virškinamų erotinių eilėraščių, taip pat laukiami.

Šioje knygoje toliau nagrinėju tai, apie ką rašiau knygose „Minčių skaitymo menas“ ir „Elkis taip, kaip aš noriu“. Žinoma, jos turinį suprasti kuo puikiausiai galima ir neskaičius ankstesniųjų. Be to, ši knyga kitokia – anksčiau buvo rašoma apie tai, kaip jūs sąveikaujate su aplinka (kaip bendraujate su kitais žmonėmis ir kaip su jumis bendrauja pasaulis), o čia – apie jūsų bendravimą su savimi.

Kelerius metus prašiau jūsų rūpintis aplinkiniais. Šįkart visą dėmesį skirsite sau. (Na, gal beveik visą.)

Taigi pasinaudokite proga ir pasisveikinkite. Paspauskite sau ranką. Nuo šiol daug laiko leisite kartu.

APIE SAVIGALBĄ

Iš pat pradžių norėčiau patikslinti: tai yra savigalbos knyga. Norisi tikėti, kad jums savigalba labai patinka, tačiau man nebuvo akivaizdu, kad parašiau tai, kas aiškiai priklauso minėtam žanrui. Galbūt tesu ištižėlis, bet pamėginsiu paaiškinti savo nuomonę.

Per pastaruosius dešimtmečius savigalbos kultūra išaugo iki neaprėpiamų platybių. Kartais svarstau, ar tai nėra antra didžiausia mūsų pasaulio religija po futbolo. Nesupraskite manęs klaidingai. Mano manymu, nuostabu, kad žmonės nori susipažinti su savo vidiniais mechanizmais ir, taip sakant, dirbti su savimi. Tai drąsu ir verta pagarbos. Daugelis mano draugų yra motyvacijos konsultantai ir savigalbos knygų autoriai. Vis dėlto niekad neįsivaizduoju savęs kaip vieno iš jų. Niekada nemaniau, kad mano knygos yra apie savigalbą. Paliksiu šią garbę tiems, kurie nori rašyti tokias knygas. Man ši sritis visada prilygo tamsiam teorijų ir guru vandenynui, kuriame sunku suprasti, kuo galima pasitikėti, o kuo ne.

Vis dėlto per pastaruosius metus psichologijos ir smegenų veiklos tyrėjų žvilgsniai ėmė krypti į tai, su kuo motyvacijos konsultantai dirbo dešimtmečius – savęs tobulinimą. Pirmą kartą iš mokslinės perspektyvos galime pamatyti, kas iš tikrųjų veikia, o kas ne. Didelė šių naujų tyrimų dalis susijusi su vadinamąja pozityviąja psichologija.

Tačiau tai toli gražu nėra viskas. Nesunku suprasti pirmiau pateiktą Menckeno citatą taip, kad greitų sprendimų nebūna, o juos siūlantys asmenys klaidingai suprato problemą ar dar blogiau – buvo apgauti. Be abejo, pasipelnyti trokštančių apgavikų niekada netrūksta. Vis dėlto citatą galima suprasti ir kitaip. Daugelis iš pažiūros sudėtingų problemų iš tiesų yra gana lengvos – kaip ir jų sprendimai. Tačiau kartais jie neatitinka to, ką mokame.

Turėdamas žinias, kurias mums suteikė naujieji psichologiniai ir neuropsichologiniai tyrimai, vis dėlto nusprendžiau atsisakyti ankstesnių nuostatų ir parašyti tobulą savigalbos knygą. Norėjau sukurti tokią, kurioje, remiantis dabartinėmis mūsų turimomis

šios srities žiniomis, kartą ir visiems laikams būtų paaiškinta žmonėms, kas veikia, o kas ne. Esama veiksmingų metodų, kuriuos galite taikyti siekdami pagerinti įvairias savo savybes, pradedant kūrybingumu bei atmintimi ir baigiant laimės patyrimu ir emociniais sprendimais. Noriu ne tik paaiškinti, ką galite daryti, bet ir parodyti, kaip ir kodėl tam tikri metodai veikia.

Ugdydami savo slaptus socialinius įgūdžius įgausite tai, ką geriausiai galima apibūdinti kaip ypatingas proto galias.

Nemanau, kad taip jas pavadindamas perlenkiu lazda. Pavyzdžiui, išmoksitės treniruoti atmintį. Kai tam skirtus metodus parodžiau per televiziją, vienas iš laidos dalyvių pareiškė, kad mano įgūdžiai beveik antgamtiški ir turėčiau juos rodyti cirke. Tačiau pamatysite, kad ypatinga galia laikoma gera atmintis yra labai kukli, turint omeny jos poveikį jums ir jūsų gyvenimui, palyginti su kitais šioje knygoje aptariamais įgūdžiais. Kiekvienoje dalyje aprašiau geriausius pasauliui žinomus metodus, kurie iš tiesų gali padėti jums padaryti savo smegenis ypatingas.

Jums tereikia nusipirkti triko.

ŽMOGUS IR JO PROTAS

Šiais laikais visoje planetoje galime bendrauti žaibo greičiu. Viena žemės krašte kas nors įvyksta, ir po trijų sekundžių galime perskaityti apie tai kieno nors *Facebook'e*. Jeigu nepamatomė to įvykio per televiziją (nufilmuoto mobiliuoju telefonu, elektroniniu paštu persiūsto žinių laidos redakcijai ir jos įdėto į globalų serverį), galime jį pamatyti internete ir tučiuojau pakomentuoti begalybėje forumų. Gyvename nedelsiančioje, globalioje komunikacijos realybėje. Telekomunikacijų tinklai tapo bendromis žmonijos akimis ir ausimis. Kas perduodama per šiuos tinklus? Idėjos. Mūsų mintys šiandien yra žemėje dominuojanti kūrybinė jėga. Mūsų idėjos tapo galingesnės negu kada nors anksčiau, ir jeigu technologijos tobulės taip pat greitai kaip dabar, sunku įsivaizduoti, kuo viskas gali baigtis. (Jau dabar aptarinėjami kontaktiniai lėšiai su *Heads Up Display* funkcija – tekstas ir grafika iš jūsų mobiliojo telefono ar kompiuterio perkeliama į lėšius taip, kad matytumėte juos prieš save. O ši knyga bus spausdinama jau po to, kai televizoriai su trijų matmenų funkcija pabandė tapti metų Kalėdų dovana, tačiau buvo aplenkta futuristinių *iPad'ų*.)

Dabar žmonija priklausoma ne nuo fizinės jėgos, o nuo proto ir intuicijos. Žmogiškasis fizinės jėgos trūkumas (palyginti su daugybe kitų gyvūnų) padėjo mums išrasti tokias pagalbines priemones kaip automatiniai ginklai, sunkvežimiai ir sūrių pjaustyklės. Pavyzdžiui, buvome priversti kompensuoti tai, kad vidutinio dydžio šimpanzė gali lengvai sugriebti mus už kojų ir trenkti į artimiausią sieną.

Mūsų galia nuolat buvo ne fizinė, o protinė. Tai kodėl pagaliau nesupratęs, kas yra toji galia, tas ypatingas talentas, jos neįvaldžius? Galbūt paprieštarausite, kad jau kelis dešimtmečius naudojame intelekto testus, tačiau diduma mūsų proto anksčiau nebuvo pastebėta ir įtraukta į tokius testus. Atliekant psichologinius tyrimus taip pat ne itin domėtasi šiomis proto dalimis. Daugiausia tai tie minkšti ir pūkuoti dalykėliai, kurie laikomi sunkiai išmatuojamais ir... nemoksliais. Pavyzdžiui, jausmai. Jų vaidmuo mūsų protiniame gyvenime buvo įnirtingai ignoruojamas ir mokslinė psichologija kaip įmanydama vengė šios temos. Tačiau paprasti žmonės to nedarė: savivalbos knygos populiarios tiek Vakarų pasaulyje, tiek Japonijoje, o tai rodo didelį poreikį keisti ir tobulinti asmeninį emocinį gyvenimą.

NORAS TOBULĖTI

Įprastai tobulinti asmenybę labiausiai siekia moterys. Galbūt dėl to, kad jos savo emocijas jaučia geriau negu vyrai (taip, tai tikra tiesa – vėliau apie tai kalbėsiu plačiau) ir labiau jas vertina. Dėl to atitinkama literatūra pirmiausia skiriama moterims, o vyrai šiek tiek atstumiami. Anglišku posakiu *touchy-feely* apibūdinama tai, kas vyrų dažnai laikoma emociniu egoizmu ir per dideliu jautrumu. Iš tikrųjų svarbu, kad retas tekstas tinka tiek vyrams, tiek moterims. Mano knyga yra bandymas ištaisyti šią klaidą.

Diduma dabartinių mūsų žinių paremta vadinamosios kognityvinės psichologijos išvalgomis. Kognityvinės psichologijos teorija buvo pirmoji, pagal kurią mintys, jausmai ir veiksmai glaudžiai susiję. Tai gali pasirodyti savaime suprantama tokiems profanams kaip jūs arba aš, tačiau psichologijai toli gražu nebuvo akivaizdu. Kognityvinės psichologijos šalininkai teigia, jog *galvodami*, kad kas nors bus negerai, *jausite* didesnę nerimą ir jūsų *elgesys* bus paremtas savisauga, pavyzdžiui, vengsite stresą keliančios situacijos.