



TURINYS

Įžanga	6
1 skyrius. Jausmų vandenynas. Ar moki plaukti?	12
Išdrįsi nerti giliau?	12
Patyrimas ir įsisąmoninimas	16
Kūnas ir jo tiesa.....	21
Priimk save kaip vientisą asmenybę	27
Gyvenimas kaip žaidimas	29
Gero vaiko sindromas	32
Kaip atpažinti gerą mergaitę?	34
„Negalvok apie mėlyną dramblių“	36
Maistas kaip streso malšinimo įrankis	38
Neišvengiamas pyktis	40
Saulė šviečia tik jos vertiems?	44
2 skyrius. Įsitikinimų svarba	48
„Tebūnie tau pagal tavo tikėjimą“	48
Keisk įsitikinimus – ir pasaulis pasikeis	50
Emocijų tramdymas	53
Baimė pažvelgti į save	55
Netikros mandagybės	58
Lengvi būdai jaustis geru žmogumi	60
Išdidus dvasingumo siekis	63
Skaudūs kritikos kirčiai	64
Išdidumo pavojus	66
Kančios sureikšminimas	68
Kaip atpažinti išdidumą?	70
Pykčio energija	73
„Pavalgyk, kad jausčiausi soti“	77

3 skyrius. Meilės galia	82
Meilė prasideda nuo meilės sau	82
Kaip atpažinti savęs nemylintį žmogų?	89
Meilė kitiems	91
Meilės įrodymai	94
Moteriškumo paieškos	97
Seksualumas – aistra gyventi	99
Fatališka moteris	108
4 skyrius. Moteriškumas pagal vedas	116
Kokia ta vedų moteris?	116
Devahūti ir Kardama Munis	117
Urvaši ir Purūrava	123
Sati ir Šiva	126
Draupadi ir jos penki vyrai	135
Devaki ir Vasudeva	141
5 skyrius. Savęs paieškos	144
Gamtos stichijos	144
Mėnulio poveikis	147
Normalumo standartai	148
Teisingas auklėjimas	150
Kurianti mintis	153
Menas išlaukti	157
Nuoskaudų spąstai	162
Bergždžios pastangos	165
Jausmai ir veiksmai	170
Aukos sindromas	179
Nenorėk ir jis ateis?	187
Įtampa įkalina	189
Atgal į save	191
Pakeitus mąstymą keičiasi gyvenimas	194
Atsigręžiant į protėvius	199
Su visais, kas gyva	203
Žlugdanti nepriteklaus filosofija	205
Norai, kurie veda į priekį	208
Pabaigos žodis	212



Iki šios akimirkos, kai atsiverčiu naują puslapį ir imu rinkti vieną žodį po kito, guldyti sakinius į tuščią lapą, ėjau ilgai. Gal visą gyvenimą, o gal tik dvejus metus. O gal NET dvejus metus? Kasdien gimiau iš naujo, keičiausi, gyvenau ir vėl keičiausi. O tada ir vėl gyvenau. Jaučiau, galvojau, priešinausi. Ieškojau taikos. Su savimi. Su kitais. Radau vis daugiau ir daugiau. Atradausi supratau, kad tai pakeitė mano gyvenimą, bet mane paliko tokią, kokia esu.

Atsigręžusi atgal labai ryškiai matau, kad visos mano kančios, bėdos, sunkumai, nepritekliai atėjo tik dėl to, kad pati juos pasikviečiau. Kai supratau, kad tai mano svečiai, jiems svetingai atvėriau širdį. Apgaubusi juos meile ir dėmesingumu greitai pastebėjau, kad kančia, pasirodo, tėra atstumta laimė, o vienvė yra širdyje užrakinta meilė.

Man per daug brangu šiuos atradimus pasilikti sau vienai. Todėl dalijuosi.

Prisimenu laikus, kai vos pramokusi rašyti ėmiau kurti eilėraščius. Juokingus tokius, vaikiškus. Rašiau juos vieną po kito, kasdien. Arba beveik kasdien. Rašiau rašinius, istorijas, pasakas. Rašymas man buvo kaip kvėpavimas, kaip pirmas tyras

gurkšnis ankstyvo vasaros ryto giedros. O paauglystėje kartą dalyvavau „Poezijos pavasaryje“. Renginyje man įspūdį padarė vienos poetės juodulio persmelktas eilėraštis, kupinas tokių žodžių kaip „kloaka“ ir kitų, skambėjusių panašiai dramatiškai. Tada nusprendžiau daugiau niekada nerašyti, nes mano kūryba be dramatiško juodulio, be „kloakų“. Šiuo sprendimu nuskriaudžiau tik save. Siečiau apsisaugoti nuo gėdos būti vidutinybe, bet atėmiau iš savęs laimę, džiaugsmą tiesiog rašyti, be vertinimo, be siekio patikti kitiems, be išankstinių rezultato kriterijų.

Man ši knyga – stebuklinga, magiška, gyva būtybė. Kuo ilgiau prie jos dirbu, tuo stipriau apima jausmas, kad ne aš ją sukūriau. Ji sukūrė mane. Aš turėjau stipriai pasikeisti, turėjau suvokti daugybę dalykų, paleisti daugybę baimių ir stereotipų, kad galėčiau parašyti knygą tokią, kokia ji yra dabar. Šiandien ji visai ne tokia, kokią pradėjau rašyti prieš dvejus metus. Lygiai kaip ir aš esu ne tokia, kokia buvau tada. Todėl, nors labai jaudinuosi, iš dalies esu rami. Ši knyga jau atliko milžinišką darbą, ji jau pakeitė vieną žmogų – mane. O toliau aš jai tiesiog leidžiu būti tokiai, kokia ji nori, ir išleidžiu į pasaulį gyventi asmeninio, savarankiško gyvenimo, susitikti, susipažinti su naujais žmonėmis ir pasakyti jiems tai, ką atskleidė man.

Šią knygą rašau ir dėl to, kad visos esame prisigalvojusios istorijų, tiesų, taisyklių, draudimų, pareigų, „žinojimo“, kas galima, o kas ne. Tačiau milžiniška dalis to, pagal ką gyvename nė nesusi-mąstydamos, tėra mūsų pačių kūryba, tai, ką su-

sigalvojome pačios sau, dėl savęs ir apie save. Tik pamiršome, kad čia mūsų, priskyrimė tai kitiems ir dažnai jaučiamės pakliuvusios į spąstus, iš kurių neįmanoma ištrūkti. Tik kentėti. Arba apsimesti, kad viskas gerai.

Nereikia nei kentėti, nei apsimesti. Tereikia grįžti į save, į savo esybę, savęs centrą, savasties šerdį. Jau šešerius metus gyvenu kitaip, ištrūkusi iš karjeros, neva perspektyvaus darbo maratono. Per tą laiką labai daug kas įvyko. Aštuoneri metai karjeros rinkodaros srityje ir greitai tiek pat laiko gyvenimo kitaip. Per tuos metus tiek daug pakeičiau, bet pati nė kiek nepasikeičiau. Tiesiog pakeičiau kryptį, prasmę, suvokimą, išplėčiau savo pačios ribas, atpalaidavau įtampas, baimes. Ir tai radikaliai pakeitė mano gyvenimą.

Su šia knyga ir savo paskaitomis nešu tau žinią – nereikia keistis. Užtenka tapti savimi, grįžti į save. Mes jau dabar esame tobulos ir visiškai pasirengusios patirti svaiginamą sėkmę bet kurioje srityje, tiesą sakant, visose srityse, nes mums visiškai nebūtina rinktis ar vieną aukoti dėl kito.

Ir dar labai noriu tau pasakyti – mes jau dabar esame moteriškos!

Nuolat girdžiu kalbų, kokios suvyriškėjusios yra šiuolaikinės moterys. Kadaisė ir pati taip maniau. Tačiau dabar po kiekvienos paskaitos, po kiekvieno susitikimo stiprėja visai kitoks matymas.

Per šešerius darbo su moterimis metus nesutikau nė vienos vyriškos moters. Tik įsitempusias, savimi nusivylusias, besistengiančias tapti tuo, kuo

mano nesančios, bet turinčios tapti dėl laimės,
kuri nusišypsos kada nors gerokai vėliau.

Vis ryškiau ir ryškiau regiu moteris, kurios JAU
YRA moteriškos.



*Gyveno kartą burokėlis. Jis labai liūdėjo ir išgyveno
dėl savo burokėliškumo.*

*– Kokia neteisybė! Ir kodėl aš gimiau kažkokiu...
buroku. Nei kam pasakyti, nei kaip į akis pažiūrėti.
Ech, jei tik galėčiau būti ne burokas, o nasturta...
Kokia graži, ryški gėlė, kokia įdomi asmenybė! Ją
lanko drugeliai... Ir negyvena po žeme kaip aš...*

*Gyveno kartą nasturta. Ji labai liūdėjo ir sielojosi,
kad ji – nasturta.*

*– Ech, ir kodėl aš esu kažkokia gėlė?! Kokia iš ma-
nęs nauda? Na, apsipilu žiedais, bet kas iš to? Mano
grožis trumpalaikis... Kodėl nesu kas nors naudin-
gesnio, pavyzdžiui, kodėl nesu tokia puiki kaip ma-
no kaimynas burokėlis? Jis toks gražus, toks tvirtas.
Svarbiausia – atėjus laikui jį ne šiaip išraus ir išmes
kaip mane, o iš jo paruos skanių patiekalų. Jis pasi-
tarnaus labiau nei aš kada nors gyvenime! Ir kodėl
gi aš ne burokėlis?..*



Linkiu, kad perskaičiusi šią knygą tu jokiais bū-
dais netaptum tikra moterimi. Arba labiau mote-
riška. Nes... tokia jau esi.

Tu JAU ESI moteriška. VISADA BUVAI tokia ir VISADA BŪSI.

Esmė ta, kad moteriškumas, pirmą kartą, yra labai gilus ir įvairialypis. Problemos prasideda tada, kai jį bandome išsprauti į siaurus įsivaizduojamo moteriškumo standartus, kai bandome tapti tokiomis moterimis, kokiomis įsivaizduojame, kad privalome būti, jei norime gerai jaustis.

Taip pat sugalvojame aibę priežasčių, kodėl šią akimirką negalime jaustis moteriškos, o tos priežastys visada išorinės. Tarkim, negaliu jaustis moteriška, nes neturiu vyro. Arba atvirkščiai – negaliu jaustis moteriška, nes turiu vyrą, kuris neatitinka mano įsivaizduojamo vyriškumo. Kai tik pradėdame auginti lūkesčius, kad kas nors atsakingas už mūsų savijautą, atimame iš savęs galimybę jaustis taip, kaip norime.

Moteriškumas – vidinis jausmas, o ne išorinių veiksmų nulemtas dalykas. Ar lyjant esi mažiau žmogus nei tada, kai šviečia saulė? Niekas niekada negalės įžiebtį jausmo, kurio tu nejauti. Ar kada nors lioveisi nerimavusi po to, kai kas nors tau pasakė: „Neimk į galvą“? Visoms moterims pasitaiko dienų, kai jaučiasi negražios. Vakar jauteisi puikiai, o kitą rytą, nors niekas nepasikeitė, staiga jautiesi negraži. Išgirdus komplimentą ne tik neatsiranda pasitikėjimas, bet dar norisi tam žmogui pasakyti ką nors ne visai taktiško ir malonaus.

Mūsų jausmai, būsenos yra jaučiami, mes tiesiog būname tame. Galime siekti laimės, o galime tie-

siog būti laimingos. Ir vos tik imsime siekti laimės, nustosime būti laimingos, nes laimės jausmas – būvis, o ne veiksmas. Taip ir moteriškumas yra ne veiksmas, o būvis.

Kartoju: TU JAU ESI MOTERIŠKA. Visos esame unikaliai moteriškos. Tau tereikia pažvelgti į tai, ką jau turi. O turi labai labai daug.

Pažvelk į save, atrask asmeninį, vienintelį, ypatingą švytėjimą ir žavesį. Nėra ir niekadosis nebus daugiau tokių moterų kaip tu.

Ir kai iš naujo atrasi save, savęs puoselėjimas ir auginimas bus nebe kančia ir askezė, lydima milžiniškų pastangų, o malonumas, suteikiantis džiaugsmą ir vidinį švytėjimą.

Apkabinu visa širdimi!

JAUSMŲ VANDENYNAS. AR MOKI PLAUKTI?



IŠDRĮSI NERTI GILIAU?

Ledkalnis yra vandenyne plūduriuojantis, nuo šelfinio ledyno atskilęs milžiniškas ledo masyvas. Paprastai virš vandens išnyra tik devintadalis ledkalnio. Povandeninės dalies formą vien iš viršutinės dalies vaizdo sunku nustatyti.

Kai sprendžiame paviršutines problemas remdamesi tik tais kriterijais, kuriuos galime įžvelgti plika akimi, teliūskuojame vandenyną ranka ir esminių gyvenimo pokyčių nevykdome.

Gal todėl pastaruoju metu vis daugiau atsiranda įvairiais dvasiniais ar savęs pažinimo bei ugdymo metodais nusivylusių žmonių ir straipsnių, kritikuojančių pozityvų mąstymą ar apskritai siekį tobulėti – dvasiškai ar asmeniškai. Be gylio, be gebėjimo nerti, bet kokia dvasinė ar asmeninio tobulėjimo praktika tėra vandenyno teliūkavimas ranka. Tačiau... Jei žmogus įbris į sekly,

ramų, nuo vėjų apsaugotą užutėkį ir teigs, kad vandenynas – viso labo bala, ar vandenynas toks taps? Išvados, padarytos remiantis asmeniniais riboto suvokimo ir patyrimo pastebėjimais, niekada nebūna tikslios.

Kartais žmonės į vandenyną įbrenda sulig keliais ir nusprendę, kad jau viską išsiaiškino, pasuka kranto link. Bet ką gi jie išsiaiškino? Jų išvados, be jokios abejonės, yra teisingos ir pagrįstos jų patirtimi, tačiau vandenyną jie patyrė įbridę tik iki kelių, tik viename krante, paskubėjo padaryti išvadas ir nuspręsti, kad apie vandenyną jau žino viską.

Kai tik nusprendžiame, kad jau viską žinome, atimame iš savęs nuostabią galimybę nerti vis giliau, pažinti vis daugiau. „Viską žinau“ – tai didžiausia kiaulystė, kurią sau gali iškrėsti žmogus.

Kaip giliai brisi į savęs, pasaulio savyje ir savęs pasaulyje pažinimo vandenyną?

Kartą draugė manęs paklausė, kaip gyvenu. Atsakiau:

– Jaučiuosi tarsi brisčiau per vandenį savo tikslo link. Kartais prieinu priešinga kryptimi tekančią srovę, ir kiekvienas kasdienis, įprastas veiksmas būna sunkus. Atrodo, tarsi viskas taip pat kaip ir vakar, tačiau šiandien sunku, paprastiems dalykams, kasdienėms praktikoms atlikti reikia daugiau valios pastangų. Tarsi viską darau taip pat, o tai, kas vakar buvo lengva, šiandien sunku.

Susidūrusi su pasipriešinimu tiesiog brendu toliau, susikoncentravusi į savo kryptį, statau koją už kojos ir judu, tiesiog judu į priekį. Ir staiga pasipriešini-



„Viską žinau“ –
tai didžiausia
kiaulystė, kurią
sau gali iškrėsti
žmogus.

mas baigiasi. Vakar buvo sunku, o šiandien atsibudau ir viskas tyra, gryna, lengva, švyti.

Tos, kurios einame savo širdies balso vedamos, tarsi brendame per vandenį. Kartais susiduriame su priešinga kryptimi tekančia srove, ir įprasti dalykai pareikalauja daugiau jėgų. Kartais prieiname mūsų krypties link nešančią povandeninę srovę, tada atrodo, kad nieko nedarome, viskas einasi savaime. O kartais prieiname neutralius vandenį, kuriuose nėra nei pasipriešinimo, nei palaikymo. Tada atrodo, kad nieko nevyksta, niekas neveikia, niekas nesikeičia. Priėjusios štilio vietą neretai prarandame entuziazmą, nes viskas atrodo sustingę, nejudru, nutilę.

Ką darome priėjusios priešpriešiais tekančią srovę? Priklauso nuo vidinės motyvacijos ir siekio, kiek tas tikslas mums yra tikras. Nes įbridusios į atgal stumiančią srovę, kai sunku judėti pirmyn, galime nuspręsti, kad:

1 Tai įrodymas, jog tai ne man. Sunku, jaučiu pasipriešinimą, – vadinasi, šis tikslas, ši kryptis yra ne mano.

2 Aš per silpna, kad judėčiau širdies balso nurodyta kryptimi. Visas pasaulis prieš mane susimokė, o aš per silpna, kad eičiau prieš visus.

3 Vieną kartą man nepavyko, – vadinasi, neverta daugiau bandyti judėti šia kryptimi.

Tada sustojame, apsigręžiame ir nusiminusios einame atgal. Nors gal ta priešinga kryptimi nešanči srovė būtų pasibaigusi vos už poros žingsnių.



„Tos, kurios einame savo širdies balso vedamos, tarsi brendame per vandenį.“

Bet jei argumentą, kodėl nusprendei, jog neverta judėti į priekį, pritaikytum daug paprastesniems, kasdieniškesniems dalykams, tokiems kaip pavalgyti išalkus, argi jie neskambėtų tiesiog juokingai? Turiu omenyje, jei jautiesi išalkusi ir esi nepažįstamame mieste, nežinai, kur maisto prekių parduotuvė ar restoranas, negi nuspręsi, kad šiandien pavalgyti tau nelemta karmos? Argi tai, kad maisto prekių parduotuvės neradai vos pasukusi už kampo, yra ženklas, jog valgymas – ne tavo pašaukimas? Šis pavyzdys labai gerai iliustruoja, kaip juokingai skamba mūsų argumentai, kuriais padedame sau nebesiekti tikslų. Gal esi girdėjusi, kad atkakliausiai tikslo siekia tas, kuris labai nori į tualetą? Jei tave prispyrė, negi darysi į kelnes teisindamasi, kad neturėjai tam laiko? Kad buvai per daug pavargusi nueiti iki tualeto? Kad praradai viltį ir nebetikėjai, jog tau pavyks? Kad anksčiau nuolat pridarydavai į kelnes, vadinasi, ir dabar tai turi daryti, nes juk vaikystės įvykiai vis dar veikia tavo šiandieną. Kad pasibeldei į tualetu duris ir tau niekas jų neatidarė. Kad nusprendei, jog dar ne dabar, dar ne šiandien, ir tai atidėjai rytdienai.

Mokymų pradžioje mėgstu dalyvių klausti – kodėl tu čia? Kodėl atėjai? Kokie tavo asmeniniai šių mokymų siekiai? Ką nori pakeisti savo gyvenime ateidama čia? Ir ką pasižadi daryti, kad pasiektum savo tikslų?

Ne tai, ką žinai, keičia tavo gyvenimą, o tai, ką kasdien darai. Jei žinai, kad mintys keičia smegenis, bet ir toliau mintyse visus kritikuoji, jei ir

toliau gyveni aukos gyvenimą, kaltini kitus, ne-
kenti savęs, kokia tau nauda iš to žinojimo? Tie-
siog informacija nieko nekeičia. O kas keičia?

Tad paklausiu ir tavęs – kaip tvirtai esi apsispren-
dusi būti laiminga ir eiti paskui širdies balsą?

Kaip giliai nersi? Kada sustosi: „Jau viską žinau,
nieko naujo nebeišgirsiu“?

Ar brisi su manimi į gelmę?



PATYRIMAS IR ĮSISĄMONINIMAS

Tad kurgi toji gelmė, kaip ją atrasti, kaip ten pa-
tekti?

Galime stovėti ant vandenyno kranto ir gėrėtis
saulės šviesoje žaižaruojančiomis bangomis. Ta-
čiau bet kuris gelmių tyrinėtojas turi specialią
įrangą ir tam tikrą pasirengimą.

*Honšiu saloje Japonijoje moterys, vadinamosios amos, apsiginklavusios vien peiliu nerdavo į 20–30 m gylių rinkti perlų. Šiuo rizikingu darbu jos visuome-
nėje pelnydavo ypatingą padėtį, netgi galėdavo išsi-
rinkti vyrą. Amos savo profesiją tradiciškai perduo-
davo dukterims.*

Norint panerti dar giliau reikia specialios įrangos.

Man ši ypatinga įranga yra emocijų paleidimo
technika, kurią prieš 40 metų sukūrė amerikiečių
fizikas ir verslininkas Lesteris Levensonas (Les-
ter Levenson). Jos išmokau iš Ryčio Lukoševi-

čiaus, jam ir jo žmonai Jurgai esu labai dėkinga už žinias, palaikymą ir draugystę!

1952 metais L. Levensonas paskelbė atradęs unikalią būdą, kaip pasiekti ir palaikyti tobulą sveikatą, be jokių pastangų susikrauti turtus, sukurti gilius ir širdį gaivinančius santykius, ką ir kalbėti apie šį būdą taikančio žmogaus vidinę ramybę ir laimę, nepriklausomą nuo jokių išorinių aplinkybių. Jis teigė atradęs paslaptį į visa apimančią sėkmę – emocijų paleidimo techniką. Vėliau ji buvo pavadinta Sedonos metodu.

Viskas prasidėjo 1952 metais, kai Lesteris išgirdo diagnozę ir labai liūdnas prognozes. Kitaip tariant, gydytojai jam pranešė, kad netrukus mirs, ir išsiuntė namo. Laukdamas mirties ir svarstydamas apie savo gyvenimą, prisimindamas, kada buvo iš tiesų laimingas, Lesteris padarė du atradimus, kurie išgelbėjo jam gyvybę ir pakeitė ne tik jo, bet ir tūkstančių žmonių gyvenimus. Pirmiausia jis suprato, kad būtent jo paties jausmai ir sukėlė visas problemas. Jas kelia ne kiti žmonės, ne pasaulis, kaip jis manė anksčiau. Lesteris suvokė, kad kovėsi su savo paties jausmais, emocijomis ir ši kova beveik nuvarė jį į kapus tiesiogine to žodžio prasme.

Antra tiesa, kurią jis atskleidė, buvo prigimtinis, įgimtas gebėjimas paleisti jausmus. Jis išmoko sąmoningai atpalaiduoti emocijas ir jų daromą poveikį gyvenimui. Užuot kaip anksčiau kovėsis su emocijomis, jas slėpęs, užgniaužęs, stūmęs šalin, jų vengęs, Lesteris išmoko jas visiškai paleisti, at-

palaiduoti spaudimą, įtampą. Tai nutraukė jo vidines kovas, kančias ir suteikė nuolatinę džiaugsmo būseną. Maža to, jis greitai suprato, kad kuo daugiau jausmų paleidžia, tuo laimingesnis ir sveikesnis tampa. Taip jis per tris mėnesius atsikėlė iš mirties patalo ir likusius 40 savo gyvenimo metų nugyveno visiškai sveikas!

Žinoma, buvo atlikti emocijų paleidimo technikos veiksmingumo tyrimai. Harvardo universitete ir Niujorko medicinos mokyklų valstybiniame universitete buvo stebėti tiriamųjų fiziologiniai atsako į stresą pokyčiai taikant emocijų paleidimo techniką. Nustatyta, kad ši technika „pralenkia kitus metodus paprastumu, efektyvumu ir greitai pastebimais rezultatais“.

Pritariu tokioms išvadoms, nes staigius emocinės būsenos, sveikatos, išvaizdos, finansinės padėties ir kitų savo gyvenimo aspektų pokyčius ir aš ėmiau pastebėti vos ėmusi tai nuosekliai praktikuoti.

Ši technika yra labai plati ir visa apimanti. Ją pasitelkus netgi įmanoma pamatyti praėjusius gyvenimus, tai visiškai natūralus kiekvieno žmogaus gebėjimas. Pavyzdžiui, ar prisimeni, ką šiandien arba vakar valgei per pietus? O kol nepaklausiau, galvojai apie tai? Mums nėra jokio reikalo nuolat prisiminti praėjusius gyvenimus. Kelią namo prisimename tik tada, kai juo važiuojame ar einame, o ne visą laiką. Paleidžiant savo įsitikinimus, nuostatas, sprendimus, vyniojant mintis kaip siūlus iš kamuolio, natūraliai išsirutulioja praeityje įvykusios istorijos, kartais ta praeitis būna patir-

ta kitame kūne. Nes mes esame ne šis kūnas, mes esame sielos, patyrusios daugybę gyvenimų ir per juos suformavusios savo charakterius. Nemačiau tikslo nardyti tik po ankstesnius gyvenimus, nes ir šiame yra ką veikti. Tačiau, jei timpltelėjus už minties siūlo išnyra praėjusio gyvenimo prisiminimas, visada verta leisti jam šmėstelėti iš pašamonės rūko. Pažvelgti į to laikotarpio įsitikinimus ir paleisti tada priimtus savo sprendimus. Juk tas gyvenimas baigėsi. Dabar yra dabar. Net jei netiki, kad egzistuoja ankstesni gyvenimai, vis tiek verta pažvelgti į kylančias mintis, asociacijas, jausmus, įsitikinimus. Net jei viso to nebuvo, net jei tai tik fantazija, bet tai – tavo fantazija, tai yra tai, kuo kuri savo dabartį.

Klausimai, kuriuos tau vis užduosiu, yra mano sukurti pagal emocijų paleidimo techniką. Atsakyk į juos širdimi, leisk atsakymams kilti iš pašamonės, nusiimk išmintingo proto karūną. Ne filtruok to, kas kyla, nespauk, nestumk, net jei atsakymai atrodys kvaili. Juos užduodu ne tam, kad išsiaiškintčiau, ką tu žinai, o kad pamažu paleistum, atpalaiduotum tai, ką spaudi, tai, ko laikaisi, pagal ką kuri savo gyvenimą, sveikatą, požiūrį į save ir į kitus. Prie kiekvieno klausimo stabtelėk ir jį pajausk, ne tiek protu sugalvok, kiek pasitelk jutimus, pojūčius.

Vesdama mokymus arba asmeninius emocijų paleidimo technika grįstus pokalbius, mėgstu esmę paaiškinti per patirtį. Padarykime tą eksperimentą kartu.