

## V. Sinelnikov Psihoenerginis aikido

### TURINYS

Vietoj įžangos

Jei mes nežaidžiame, tuomet žaidžiama su mumis

Senasis ir naujasis sąmonės modelis

Kas yra stresas?

Didžiausia suaugusiųjų klaida

Psichoenerginis aikido

*Pirmas žingsnis*

*Antras žingsnis*

*Trečias žingsnis*

*Ketvirtas žingsnis*

*Penktas žingsnis*

*Šeštas žingsnis*

*Reziumė*

SKIEPAI NUO STRESO

*Visatos patarimai*

*Skiepų algoritmas*

TIKROVIŠKOS DAKTARO SINELNIKOVO ISTORIJOS

*Mano pirmoji dovana*

*Praplikęs vyras*

*Žygis į pasų skyrių*

*Piniginė*

*Šventasis Jurgis*

*Mokesčių inspekcijos dovana*

VEIKSMINGO BENDRAVIMO MENAS ARBA KAIP TAPTI KOMUNIKABILIAM

*Prisijungimas ir pasitikėjimas*

*Pagrindinė pasaulio aprašymo sistema*

*Poza ir gestai*

*Kvėpavimas*

*Balso tonas, tembras, intonacija*

*Būdingi žodžiai*

*Akių signalų naudojimas*

*Vedimas*

*Grįžtamasis bendravimo ryšys*

*Keturios pagrindinės bendravimo taisyklės*

*Reziumė*

Keletas bendraujančių žmonių portretų bruožų

*Aplinkinis pasaulis atitinka mūsų lūkesčius*

*Niekada nespręskite apie žmones pagal save*

*Mokykitės klausyti žmonių*

*Priimkite žmogų tokį, koks jis yra*

*Nereikia versti kitų būti laimingų*

*Jeigu jūsų prašo pagalbos*

*Išmokite sakyti „ne“*

*Apsauga*

*Apie ginčų kvailumą ir beprasmiškumą*

*Palinkėjimai*

## INFORMACIJA IR ŽINOJIMAS

*Informacinis tvanas*

*Kuo tikėti?*

*Informacija ir žinojimas*

*Informacijos suvokimo ir apdorojimo strategija*

*Savęs ir aplinkinių neperkraukite informacija*

BAIGIAMASIS ŽODIS

## V.Sinelnikov Skiepai nuo streso .Psihoenerginis aikido

### Visatos patarimai

Dabar įdėmiai pasekite loginių pamastymų grandinę, išplaukiančią iš naujojo elgesio modelio.

Visus savo gyvenimo įvykius mes sukuriame patys kartu su aplinkiniu pasauliu. Tie įvykiai atspindi vienokius ar kitokius įsitikinimus ir emocijas, nes aplinkinis pasaulis yra mūsų tęsinys (atspindžio dėsnis). Teigiama nuomonė apie save ir kitus žmones sukuria malonias situacijas. Neigiamos mintys ir emocijos – stresines situacijas.

Kiekviena situacija, kiekvienas įvykis vyksta visuose objektyvios realybės lygmenyse: tiesioginiame (matomame) ir netiesioginiame (nematomame). Mūsų sąmonė per aplinkinį pasaulį iš anksto įspėja apie tai, kas gali mums nutikti po tam tikro laiko matomame lygmenyje.

Vadinasi, jei išoriniame pasaulyje matau nelaimę, tai reiškia, kad ji jau yra viduje manęs. Ji kol kas nepasireiškė „šturkščiame“ fiziniame lygmenyje. Ji vos užsimezgusi sąmonėje (arba kaip sako ezoterikos adeptai – astrale). Aplinkinis pasaulis apie tai man signalizuoja.

Jei matote, kaip kas nors džiaugiasi, vadinasi, džiaugsmas jau yra jūsų sąmonėje. Aplinkinis pasaulis informuoja jus apie artėjančią džiaugsmą.

Svarbiausia, kad jūs suprastumėte, kad aplinkinis pasaulis – tai jūsų pasaulis. Todėl būkite atidūs viskam, kas jame vyksta.

Kai kurie žmonės dažnai kitiems patarinėja: „Spjauk tu į visą tai“, „Nekreipk dėmesio“. Vienoje iš savo knygų aš rašiau, kad tai patys blogiausi patarimai, kokius tik galima duoti žmogui.

Aš siūlau veikti kitaip.

Į viską kreipkite dėmesį!

Tegul jums viskas rūpi. **Būkite labai dėmesingi ir jautrūs aplinkiniam pasauliui.** Juk tai jūsų pasaulis!

Stenkitės padėti žmonėms. Padėdami kitiems – padėdate sau.

Svarbu suprasti elementarią tiesą. Aplinkinis pasaulis yra mūsų atspindys, tai reiškia, kad niekas man nelinki nieko blogo. Atvirkščiai. **Visi ir visa šiame pasaulyje: ir žmonės, ir Motinėle Gamta padeda mums įgyvendinti mūsų ketinimus. Toji pagalba atitinka tą modelį, kuriuo mes naudojames.**

*Viskas labai paprasta! Jeigu jūs gyvenate pagal „Aukos – Tirono“ modelį, tai padės jums ir mokys paskatinimų bei bausmių būdu. Kitaip sakant ne Dievas jus baus, o jūs, aplinkinių žmonių veiksmais ir poelgiais, patys bausite save, panaudodami Visatos energijas, kurios jums buvo duotos Kūrėjo.*

Jei jūs užimate tvirtą Šeimininko ar Burtininko poziciją, tai jūsų kūrybingame gyvenime įsivyras tik gėris ir džiaugsmas.

Grįžkime prie patarimų.

Mūsų sąmonė apie vienokį ar kitokį artėjančią įvykį perspėja iš anksto.

Tai panašu į tai, kai važiuojate automobiliu, o kelio ženklai pakelėje įspėja jus apie pavojus, paslaugas arba geriausią eismo kryptį. Jie taip ir vadinami: įspėjamieji, draudžiamieji, paliepiamieji, nurodomieji ir serviso ženklai. Jeigu laikysitės kelių eismo taisyklių, tai kelionė bus rami ir saugi.

Savo gyvenimo kelyje mes susiduriame su tokiais ženklais, tik jie kitaip atrodo. Ir jei norime, kad mūsų gyvenimo kelias atneštų džiaugsmo, būtina ne tik laikytis tam tikrų taisyklių ir įstatymų, bet ir laiku reaguoti į Visatos patarimus.

Visus patarimus sąlygiškai galima padalinti į dvi grupes.

**Pirmoji grupė.** Sutikimo ir harmonijos patarimai.

Jie patvirtina, kad aš gyvenu santarvėje su savimi ir aplinkiniu pasauliu. Žodžiu, esu teisingame kelyje: mane lydi laimė, sėkmė visuose darbuose. Apie tokius žmones dažniausiai sako: „Laimės kūdikis“ arba „Jis turi savo angelą sargą“.

Tokiems signalams priskiriama tai, kas mums patinka ir suteikia tikrumo bei pasitenkinimo jausmą.

Tai gali būti jums pasakytas geras žodis.

Arba, pavyzdžiui, važiuojate į svarbų susitikimą ir pakeliui sutinkate vestuvinį kortežą – tą dieną jūs pasirašote sėkmingą sutartį. Arba jūsų bendradarbiui paskiriamos naujos pareigos ir didesnis atlyginimas. Jums tai geras ženklas – jūsų materialinė padėtis pagerės.

Jūsų kaimynas nusipirko naują mašiną. Galbūt tai pretekstas pavydėti? Juk kai kurie būtent taip ir reaguoja į kitų sėkmę ir naikina, „suėda“ patys save.

Aplinkinių sėkmė – tai jūsų sėkmės signalas. Geriau kartu su jais pasidžiaukite, o ne pavydėkite. Taip greičiau pritrauksite sėkmę į savo gyvenimą.

Jeigu susiduriate su tokiais signalais, reiškia jūsų sieloje – harmonija. Viskas vyksta gerai.

*Sausio pirmąją dieną aš su šeima išėjau pasivaikščioti po miestą. Man visada įdomu stebėti žmonių veidus po Naujųjų metų švenčių. Vienų veiduose matyti džiaugsmas, kitų – nuovargis, trečių – viltis.*

*Netikėtai prie mūsų priėjo du išgėrę jaunuoliai:*

*– Su Naujais metais! – riktelėjo jie.*

*– Su Naujais metais, – ramiai atsakėme mes.*

*– Kad ant jūsų šiais metais pliūpteltų „dolerių lietus“! – palinkėjo jie mums.*

*Mes padėkojome ir jiems įkandin irgi palinkėjome visko, kas geriausia.*

*– Bet juk tai ženklas, – pasakė mano žmona, kai vaikinai pasišalino.*

*– Ir dar palankus, – pritariau aš.*

*Viena mano pacientė, vidutinio amžiaus moteris, svajojo ištekėti ir sukurti tvirtą bei darnią šeimą. Ji atėjo į konsultaciją po to, kai perskaitė mano antrąją knygą „Ketinimo galia. Kaip įgyvendinti savo svajones ir norus“. Ji paprašė manęs padėti įgyvendinti jos svajonę.*

*Mes su ja teisingai suformulavome ketinimus ir pasąmoniniame lygmenyje padirbėjome su kliūtimis.*

*Po metų atsitiktinai ją sutikau.*

*– Valerijau Vladimirovičiau, – pasakė ji, – aš jums taip dėkinga! Aš sutikau labai gerą žmogų ir greitai bus mėnuo, kai ištekėjau už jo.*

*– Džiaugiuosi dėl jūsų! Tikrai kodėl manęs į vestuves nepakvietėte? – paklausiau aš, vaidindamas įsižeidusį.*

*– Oi, Valerijau Vladimirovičiau, neįsižeiskit. Tiesiog viskas įvyko taip greitai ir netikėtai. Žinote, – pridūrė ji, – praėjus savaitei po paskutinio mūsų seanso, gerokai prieš pažintį su vyru aš gavau ženklą. Su draugais atėjome į cerkvę uždegti žvakių. Draugė su vyru užtruko prie mašinos, o aš su vairuotoju nuėjau šio to paklausti popo. „Jūs norite susituokti?“ – paklausė jis mūsų. „Susituokti? – nustebau aš. – Galbūt. Tik ne šiandien ir ne su šituo jaunuoliu. Jis jau turi šeimą. Aš pas jus dėl kito reikalo“. Jau tada supratau, kad šventikas manyje pamatė nuotaką, reiškia, – vestuvės ne už kalnų.*

**Antroji grupė.** Įspėjamieji pavojaus patarimai.

Jie pasako, kad aš iškrypau iš tikrojo Kelio. Perspėja, kad pradeda ryškėti tokie neigiami mano charakterio bruožai, emocijos ir mintys, kurie gali sukelti nemalonius įvykius.

Išorė atspindi vidų. Apie tai mums sąmoninis protas ir mėgina pranešti per išorinio pasaulio įvykius.

Kiekviena gyvenimo problema – tai signalas mums, kad mes nebeaugame. Laikas mokytis kažko naujo, kažką suvokti ir judėti pirmyn.

– Daktare, – klausia manęs pacientas, – paaiškinkite man, kodėl jaunystėje pasitikėjau savimi, buvau ramus? Žinojau, kad galiu išspręsti visus klausimus. Man buvo atvertos visos durys. O po to, kai sunkiai susirgo mano vaikas, pasitikėjimas ir ramybė kažkur dingo. Dabar tai būna labai retai ir trumpai.

– Esmė ta, – aiškinu aš, – kad vaiko liga jums buvo labai svarbus išbandymas. Jūs turėjote pasikeisti ir daug ko išmolti. Ir tada jūs, įveikę šią problemą, jaustumėtės dar labiau pasitikintis savimi.

Žmogus turi mokytis visą savo gyvenimą.

Būdamas vaikas, jis mokosi vaikščioti, kalbėti, susipažįsta su erdvės ir laiko sąvokomis. Vėliau pradeda pažinti šio pasaulio dėsnius.

Šis procesas begalinis, nes pats gyvenimas neturi pabaigos. Jis amžinas!

Visą savo gyvenimą mes nuolatos gauname Visatos palaikymą. Kai kuriose situacijose ji mums pataria: „Būk atsargus!“, kitose – nurodo kryptį. Svarbiausia – būti dėmesingam ir laiku reaguoti į signalus.

Antroji signalų grupė perspėja apie tai, kad laikas keisti savo elgesį ir praplėsti savo akiratį.

Aš tokio tipo signalus suvokių kaip skambutį, kuris praneša man apie pamokos pradžią.

– Valerijau Vladimirovičiau, padėkite išsiaiškinti situaciją, – prašo viena mano pacientė. – Vakar per televizorių žiūrėjau naujienas. Ten rodė siužetą apie Jugoslaviją, kaip NATO kariuomenė Kosove įkūrė karinę, taip vadinamą taikdaryų bazę. Man taip neramu sieloje pasidarė. Aš pajutau tiesioginę grėsmę sau ir savo šeimai. Juk jie gali sugalvoti kokį nors konfliktą Kryme ir įvesti savo armiją.

Vadinasi, ta situacija man yra kažkoks tolimas ženklas.

– Visiškai teisingai, – sutinku aš. Dabar kartu išanalizuokime situaciją. Išeina, kad kažkas kėsina į jūsų teritoriją, jei jūs taip audringai į tuos įvykius reagavote.

– Labai audringai ir vyrui apie tai papasakojau. Aš dažniausiai apie politiką stengiuosi su vyru nekalbėti, nes tai jo įkyri idėja. Keista... – garsiai svarstė ji. – Kas gi pretenduoja į mano teritoriją, ir dar „taikiais tikslais“?

Kelias sekundes Valentina Andrejevna sėdi susimąsčiusi, paskui jos veido išraiška pasikeičia ir ji sušunka:

– Daktare, aš supratau! Tai tikrai man ženklas. Ir štai koks. Mes su vyru gyvename trijų kambarių bute, o mano sūnus su šeima – dviejų. Aš jau tris savaites brandinu mintį apie tai, kad jiems reikia pasiūlyti pervažiuoti į mūsų butą, o mums persikraustyti į jų. Aš jau norėjau tai pasakyti vyrui, tačiau nežinojau, kaip jis į tą pasiūlymą sureaguos. Tačiau štai vakar apie Kosovą siužetą pamačiau ir taip nuliūdau. Dabar aš suprantu kodėl. Mūsų butas labai geras, šviesus ir saulėtas. Jame mes gyvename daugiau kaip trisdešimt metų. Taip pripratome prie jo! O sūnaus bute saulės beveik nebūna. Aš jame jaučiuosi nekaip.

– Jūsų ketinimai geri, – sakau aš, – bet jums teks paaukoti savo gerovę, o galbūt ir sveikatą. Jūsų pasąmonė susirūpino ir davė jums tokį pavojaus ženklą.

– Ką gi dabar daryti? – paklausė Valentina Vasiljeva.

– Pirmiausiai, – sakau su šypsena, – reikia padėkoti savo pasąmonei ir amerikiečių taikdaryms už patarimą. Antra, – tęsiu aš, – kad padėtumėte savo vaikams, nebūtina aukotis. Nuo tokios aukos niekam nebus geriau. Jūs kentėsite, o jie jaus kaltę. Reikia surasti kitus variantus. Galima padaryti taip, kad jie pasikeistų savo butą į trijų kambarių su nedidele priemoka. Ir stimulą turės.

– Daktare, jūs teisis. Aš manau, kad jie tai pajęs. Juo labiau, kad mes galime jiems padėti pinigais. Žinote, po pokalbio su jumis man palengvėjo. Na, argi be jūsų būčiau supratusi šį ženklą?

– Nieko, – sakau aš, – palaipsniui išmoksite greitai reaguoti į įvairius ženklus. Tiesiog būkite atidesnė.

Visus patarimus galima suskirstyti į tris pogrupius.

**Pirmas pogrupis.** Asmeniniai signalai. Tai tie signalai, kuriuos mums siunčia mūsų protas ir mūsų kūnas.

Pavyzdžiui, liga – yra mano kūno signalas, kad aš kažką darau ne taip (apie tai smulkiai rašiau pirmojoje savo knygoje „Mylėk ligą savo“).

Kitas pavyzdys yra mūsų pačių mintys. Kartais jos būna įkyrios. Todėl mūsų pašmonė ir mūsų protas atkakliai siunčia mums signalą–patarimą. Kaip teisingai reaguoti į tokias mintis, kalbėsime vėliau.

**Antrasis pogrupis.** Artimųjų ženklai ir signalai. Jų duoda mums artimi žmonės: tėvai, vaikai, giminaičiai ir draugai. Šiam pogrupiui taip pat galime priskirti ir mūsų nuosavybę: gyvūnus, asmeninius daiktus, namus, automobilį.

**Trečiasis pogrupis** – tolimi ženklai ir signalai. Mes jų gauname iš tų žmonių ir daiktų, su kuriais betarpiškai nekontaktuojame.

Pavyzdžiui, jūs laukiate eilėje taupomojoje kasoje susimokėti komunalines paslaugas. Ir staiga prieš jus visai nepažįstamas žmogus pradeda savo kaimynui pasakoti:

– Tu įsivaizduoji, vakar mano sūnų apvogė.

– Nieko nuostabaus, – įsiterpia į pokalbį trečias, – aplinkui – vien vagys! Atrodytų, jūsų tai neliečia. Juk apvogė ne jus. Tačiau sielos gilumoje mes visi vieningi. Per tuos žmones Dievas praneša, kad tam tikru savo elgesiu arba mintimis galite į savo gyvenimą prisivilioti vagių, ir perspėja – reikia pasikeisti! Geriau laiku ir teisingai sureaguoti į šį tolimą perspėjimą, nei laukti, kada jums nutiks kas nors panašaus.

Visata dažniausiai pradeda perspėti iš tolo. Iš pradžių duodamas tolimas ženklas, pavyzdys – situacija, kai moteris pažiūri siužetą apie Jugoslaviją. Jeigu mes jį praleidžiame, – įvykis artėja. Signalus pradeda siųsti mums artimi žmonės. Jeigu ir šį kartą mes likome kurti ir akli svetimam skausmui, tai kenčiame patys.

Kad būtų suprantamiau ir prasmingiau, dar keli pavyzdžiai.

*Kartą man paskambino iš Graikijos moteris, graikė, kuri prieš 10 metų repatrijavo iš Taškento į Salonikus.*

*–Valerijau, – sako ji man, – aš ir visi mano pažįstami, kurie dar nepamiršo rusų kalbos, susižavėję jūsų knyga. Ar galėtumėte atvykti pas mus į Graikiją ir surengti seminarą – autogeninę treniruotę. Kiek reikia žmonių, aš sukviėsiu. Norinčių asmeniškai su jumis susitikti labai daug. Gyvensite pas mane.*

*Aš sutikau.*

*Per mėnesį aš gavau užsienio pasą ir pradėjau forminti Graikijos vizą. Štai tada ir prasidėjo problemos. Graikijos konsulate man vizos nedavė.*

*Tai mane nenuliūdino. Aš nekaltinau konsulo, kad jis apribojo įvažiavimą į Graikiją rusams, ukrainiečiams ir moldavams. Tikriausia dėl to buvo savų priešasčių. Aš nusprendžiau išsiaiškinti, kaip aš sukūriau šią kliūtį.*

*Juk išvakarėse gavau tolimą perspėjimąjį ženklą. Tačiau neatkreipiau dėmesio.*

*Dar prieš einant į konsulatą, man paskambino brolis. Aš pasakiau jam, kad mane pakvietė į Graikiją surengti seminarą.*

*– Iki Kalėdų ten nėra ką veikti, pasakė jis, – važiuok po sausio penkioliktos.*

*Tą pačią dieną žiūrėjau kažkokį filmą. Įjungiau televizorių tą momentą, kai pagrindinis filmo herojus ištaria: „Kelionė į užsienį atidedama“.*

*Aš kreipiausi į savo pašmonę:*

– Nesiblaškyk ir neskubėk, – gavau atsakymą. – Ir čia yra darbu, kuriuos reikia padaryti. Reikia paruošti knygą spaudai, įrašyti kompaktinę plokštelę, ir dar kai ką namuose padaryti. Graikija palauks.

Aš nusiraminiu ir darau savo darbus.

Po kurio laiko gavau palaikymo signalą. Išeinu iš spaustuvės ir prieš pat save pamatau vaikinuką, ant kurio striukės užrašas „Elada“, t. y. „Graikija“.

– Graikija pasitinka mane, – pagalvojau aš ir pasisveikinau su juo.

Po dviejų savaitių gavau vizą.

Kitas pavyzdys.

Važiuoju automobiliu mieste, o prieš mane paskutinio modelio kietas „Opelis“. Ant galinio stiklo lipdukas su užrašu: „Nukankintas mokesčių“.

– Na, – galvoju, – užrašą „Prie vairo – Šumacheris“ – mačiau, „Stabdžius sugalvojo bailiai“ – skaičiau. O tokio dar nebuvau matęs.

Staiga dingtelėjo mintis:

– Juk šiandien paskutinė deklaracijų perdavimo į mokesčių inspekciją diena.

Padėkoju vairuotojui už priminimą ir pasuku automobilį mokesčių inspekcijos link.

Štai įvykis, kurį man papasakojo klientė.

– Važiuoju troleibusu. Žmonių daug. Jaučiasi įtampa. Greit bus mano stotelė, o iki išėjimo neprasibrauti. Atsidaro durys, tačiau išlipti negaliu, nes praėjime stovi vyriškis su dideliu krepšiu. Aš jį piktai nustumių į šalį, o jis stipriai stumtelį mane į nugarą ir pavymui šaukia: „Kur lendi, kvaile!“ Aš vos iš nuoskaudos nepravirkau. „O tu, – galvoju, – ožys! Koks gi tu vyras po to, jeigu taip su moterimi elgiesi?“ Žiūriu įkandin nuvažiuojančio troleibuso ir staiga prisimenu jūsų žodžius: „Visas savo gyvenimo situacijas mes susikuriame patys“., „Kaip aš sukūriau šią situaciją?“ – klausiu pati savęs. Vėliau suprantu: mes su vyru seniai konfliktuojame, ir jau savaitę nesikalbame. Aš net galvoju apie skyrybas. Tačiau situacija troleibuse – ženklas man, patarimas. Vadinasi, situaciją reikia spręsti gražiau, kitaip gausiu smūgį į nugarą.

Dar vienas pavyzdys.

– Valera, – sako man žmona, – padėk man susivokti tokioje situacijoje. Šiandien turguje atsitiktinai tapau nemalonaus pokalbio liudininke. Viena moteris skundėsi kitai, kad jos mama neseniai mirė, ir jai sunku vienai. Nejaugi tai ženklas man, kad mano mamai gali kažkas atsitikti? Man nejauku.

– Liudočka, – sakau jai, – man taip pat buvo tokia situacija. Per vieną dieną gavau iškart du ženklus. Pirmas ženklas – man reikėjo į ūkinių prekių parduotuvę, o aš per apsirikimą įėjau pro kitas duris. Pasirodo, kad ten ritualinių paslaugų salonas. Įsivaizduoji, įeinu, – ir prieš mane karstas. Tą pačią dieną sutinku laidotuvių procesiją. „Na, – galvoju, – tai jau per daug. Kas susiruošė mirti?“ – paklausiu savo pasąmonės. Prieš akis iškyla motinos paveikslas. Aš tekinas pas tėvus. Ateinu, lyg neblogai, – gyvi. Tik mama prieina ir prašo: „Valera, jeigu turi laiko, padirbėk su manimi. Pastarąsias dvi dienas labai blogai jaučiuosi. Stipriai širdį skauda“. Mes kreipiamės į jos pasąmonę ir aiškinamės jos blogos savijautos priežastis. Pasirodo, kad tai – mirties baimė. „Žinai, – sako ji, – visą savaitę mane apninka mintys apie mirtį. Kodėl – nesuprantu“. Mes dar valandą dirbame su pasąmone ir baimės priežastį pašaliname. Seanso pabaigoje mama pasijautė žymiai geriau. O kitą dieną skausmai visiškai praėjo. „Greičiausiai, – aiškinu Liudmilai, – pradėjo veikti tavo mamos pasąmoninės programos, susietos su mirtimi. Ir Visata per tas dvi moteris duoda tau patarimą“.