

Leonora Blekaitytė
Elena Nikonovaitė



Sielos
aritmetika

PRAKTINIS GIDAS TEIGIAMŲ POKYČIŲ LINK

Alma littera

ĮŽANGA

Laimės jokiais matais neišmatuosi, tačiau jos visuomet norisi daugiau: ir tada, kai jos atrodo per maža, ir tada, kai laimės pilni namai. Laimės – kaip ir meilės, džiaugsmo, sveikatos ar net tų pačių pinigų – niekuomet nebūna per daug, tiesa? Tad kad ir nuo kokio pradžios taško atsispirtume ir imtume siekti daugiau, kiekvienam yra kur gerinti savo gyvenimo kokybę.

Kelionę geresnio, kokybiškesnio gyvenimo link galima palyginti su ėjimu per rūmus. Vieni dėl aplinkybių ar įgimtų, išsiugdytų charakterio savybių tą kelionę pradeda nuo paprastų menių ir eina vis į erdvesnes, puošnesnes. O kiti imtis pokyčių ryžtasi iš paties giliausio dugno, kurį galima palyginti su rūmų rūsiu. Visiškai nesvarbu, koks yra jūsų atspirties taškas – ar nuo menės, ar nuo slogaus požemio pradodate keisti savo gyvenimą. Svarbiausia tai, kad ryžotės, atradote jėgų ir motyvacijos žengti geresnio gyvenimo link, kuris, be jokių abejonių, gerės ne tik jums, bet ir turės teigiamos įtakos jūsų artimiesiems. Kad ir nuo kokios situacijos pradėtumėte keistis – jei tai darysite nuoširdžiai, pokyčiai visuomet bus veiksmingi ir turės įtakos jūsų gyvenimo kokybei.

Kelionė po augimo, tobulėjimo rūmus bus ilga, bet labai įdomi. Per juos eisime visą gyvenimą ir kiekvienas žingsnis, ypač pirmieji, pareikalaus pastangų. Tačiau kaip tik šie pirmieji žingsniai į priekį suteiks daugiausia džiaugsmo ir įkvėps eiti toliau – įduos mums galimus sparnus gyventi visu šimtu procentų!

Pažinti save, skirti laiko darbui su savimi yra investicija, iš kurios visada gaunama dividendų. Rezultatas bus apčiuopiamas net tada, jei

per dieną sau teskirsite 15 minučių. Jis bus teigiamas net ir tuo atveju, jei po dienos ar kelių darbo su savimi nuspręstumėte, kad tai ne jums ar kad tam dar neatėjo tinkamas laikas. Nes investuodami į save nepatirsite nuostolių! Net tie keli trupiniai, kuriuos įsidedate į savo aruodą, virsta jūsų gyvenimo aukso.

Jei darbą su savimi praktikuosite nuolat – lavinsitės fiziškai, intelektualiai, dvasiškai, – gyvenimas bus vis komfortiškesnis, jame vis mažiau blaškysitės, nes perprasite jo dėsnius ir išmoksitė gyventi jais vadovaudamiesi. Būsitė tarsi banglentininkai, skriejantys vandens paviršiumi ir žinantys, kada pagauti bangą ir naudotis milžiniška jos galia. Ir jums seksis išsilaikyti ant bangos ne dėl to, kad būtumėte gimę jau tobulai valdydami banglentę ir išmanydami vandens bei vėjo stichijas, o kad įgijote žinių ir sukauptėte įgūdžių.

Gyvenimas, kai nuolat dirbama su savimi, kai imama klausytis savęs, tampa įdomesnis, nei rodo televizija. Tikrovė tampa įdomesnė už fantaziją. Augančio, savo vidine kokybe besirūpinančio žmogaus gyvenimas – it nuotykis, tarsi Alisos pasivaikščiojimas po Stebuklų šalį. Kryptis – kokybiško, kūrybingo, turtingo, džiaugsmingo, harmoningo ir atradimų kupino gyvenimo link.

Ar mums pakeliui?

Kaip šią knygą skaityti

Geriausias, naudingiausias skaitymo būdas yra aktyvusis skaitymas, tad skaitydami knygą kartu dirbkite ir su savimi, atlikdami praktines užduotis analizuokite save, savo konkrečias situacijas ir visą gyvenimą.

Užduotis rekomenduojama daryti raštu, tad šalia knygos reikia turėti sąsiuvinį ir rašiklį. Einant pokyčių, vidinio augimo keliu užrašai yra nepaprastai svarbi jūsų sėkmės dalis. Kodėl? Nes galvoje plaukiojančios

mintys dažnai būna pernelyg chaotiškos ir net prieštaringos, todėl net jei žinote, ko iš gyvenimo norite, tai lieka per daug abstrakčiuose, veikti neskatinančiuose lygmenyse.

Minčių, norų sugaudymas ir suguldymas ant popieriaus lapo, jų vertimas realiais planais, strategijomis teikia daugiau aiškumo ir kryptingumo. Rašydami savo norus, mintis ne tik perkeliate į realybės, materialųjį, lygmenį – taip mokotės bendrauti su savo pačių sąmone, išmokstate girdėti save ir pradodate sistemingai telktis į savo gyvenimo kryptį. Ir tada norai it žvaigždės, kurios danguje sušvinta ir netrukus pradingsta, užuot pulsuojamai tvyksėdami, virsta žmogaus gyvenimo žemėlapiu. O kai jis mato popieriuje sugulsius aiškius savo norus, jau sugeba nukreipti jėgas, talentą, protą ir visas kitas galias konkrečia kryptimi, nes nebegali ignoruoti to, kas akivaizdžiai, jo paties, prieš jo akis, protą ir sąžinę išdėstyta.

Praktikų pradžioje idealus atsakymų, norų aiškumas nėra būtinas. Pradėti galima ir nuo pozicijos, kai nežinote, ko iš gyvenimo norite, ir nematote, kaip būtų galima jį keisti, nors intuityviai jaučiate, kad kažkas ne taip ar net esate gyvenimu nepatenkinti. Visiškai suprantama, kad jei esate neapšviestoje ar pernelyg triukšmingoje rūmų menėje, sunku pamatyti, kur yra išėjimas.

Knygoje rasite praktiniam darbui su savimi parengtų užduočių, padėsiančių atpažinti savo tikruosius norus ir juos susieti su veiksmiais, kurių reikia jiems įgyvendinti.

Savo minčių, norų, svajonių, ieškojimų rašymas ant popieriaus yra ir nuostabi praktika, padedanti nuraminti chaotiškas mintis, lavinti vaizduotę, struktūrinti sąmonę, susipažinti su savimi iš arčiau ir pačiam tapti savo gyvenimo vedliu. O išsigrnyinę tikruosius norus atrasite ir savo pašaukimą, talentą, pagaliau – savo žmogišką esmę.

Išsigrnyinę tikruosius norus atrasite ir savo pašaukimą, talentą, pagaliau savo žmogišką esmę.

Antroji šios knygos ir jūsų sėkmės sąlyga – ne tik skaityti ir rašyti, bet pateiktas žinias pritaikyti ir praktiškai.

Jei vienos iš praktikų ar knygoje esančių pavyzdžių (jie visi tikroviški) įkvėpti sukursite asmeninį receptą, padėsiantį pasigerinti gyvenimą, ir būsite įsitikinę, kad to kaip tik jums ir reikia, būtinai tą receptą pritaikykite! Kuo labiau įsiklausysite į save, kuo subjektyvesnės bus jūsų praktikos, tuo geresnių rezultatų pasieksite.

Tegul ši knyga būna ne taisyklė, o įkvėpimas asmeniškai tobulėti, kurti savo pačių gyvenimą. Nes „Be You“ filosofija – tai kvietimas atrasti save ir būti savimi. Tai priemonių rinkinys, padėsiantis ir įkvėpiantis kurti savo laimingo gyvenimo formulę.

Siekiamą užmegzti šios knygos ir „Be You“ filosofijos santykį su kiekvienu skaitytoju galima palyginti su veidrodžiu. Ši knyga – tarsi veidrodis, padėsiantis pamatyti save ir atrasti kaip tik jums tinkamiausius būdus.

Todėl neskubėkite kuo greičiau įveikti šios knygos. Atsivertę pirmą jos puslapį iš karto nusistatykite strategiją, sujudinkite savo gyvenimo pokyčius ir skaitydami pamažu keiskitės. Jei jaučiate, kad reikia, kad norisi, kai kuriuos skyrius ar visą knygą skaitykite kelis kartus. Tada jūsų gyvenimo pokyčius lydės palaikymas ir įkvėpimas.

Rašant knygą autorių gyvenimai apvirto aukštyn kojomis. Į gerąją pusę. Tebūnie tai bent nedidelis įrodymas ir garantija jums, kad nuoširdus įsitraukimas į darbą su savimi pagal toliau pateiktas gaires iš tikrųjų veikia!

P. S.

Prieš kelerius metus spaudoje pasirodžius pirmiesiems šios knygos tekstams, be komplimentų, padėkų, būta ir pastabų, kad tekstuose jaučiama šiek tiek patoso, galbūt – pernelyg pakilių emocijų. Ne bėda – juk emocijas visuomet galima nugludinti, žodžius dėlioti santūriau ar teks-

tą net visai nuasmeninti, tiesa? Vis dėlto nesinorėjo tekstų palikti visiškai be jausmų, nes kaip tik tai ir būtų subjektyvios tikrovės iškraipymas. Prieš jus esančiuose tekstuose kalbama apie didžiausias kiekvieno mūsų turimas galimybes, apie mūsų gebėjimą keisti savo gyvenimą ir požiūrius 180° kampu, o šie dalykai kelia euforiją, ekstazę, dramą, tad juos aptarti be emocijų būtų tiesiog nenatūralu. Kas kitas gali labiau jus sujaudinti, jei ne jūsų pačių gyvenimas ir atradimai jame?

Tai, kaip ši knyga atsirado, paaiškina, kodėl ji veikia!

Kai susitikome su Leonora, nutiko kažkas magiška. Ji trumpam grįžo iš Ibisos, kur kūrėsi naują gyvenimą. Aš – žurnalistė, ėmusi iš jos interviu. Pokalbis, paprastai trunkantis apie valandą, pasiglemžė net tris. Tądien pirmą kartą gyvenime paskambinau kitai pašnekovei ir atšaukiau suplenuotą interviu – toks stiprus ir nepertraukiamas buvo mudviejų su Leonora buvimas kartu ir tiek daug temų vėrėsi viena po kitos.

Praėjus kelioms dienoms po susitikimo nusiunčiau Leonorai elektroninį laišką, kuriame pasiūliau rašyti knygą. Stebėjausi savimi – iš kur turiu tiek drąsos ir ryžto imtis tokio nemenko darbo ir apskritai siūlyti tokį dalyką antrą kartą gyvenime sutiktam žmogui! Tačiau buvo akivaizdu, kad sukunkuliavusi energija ir nuostabus bendravimas, gebėjimas suprasti vienai kitą iš pusės žodžio, taip pat galimybė sujungti skirtingus mudviejų gebėjimus turėjo milžinišką potencialą kartu nuveikti šį tą daugiau. Pirminis impulsas, vėliau lydėjęs per visą knygos rašymo procesą, buvo nepaprastai stiprus. Toks, kokio tiesiog negali nepaisyti, o jei būčiau tai padariusi, šis neišpildytas noras – o gal net gyvenimo misija – būtų gulęs sunkiausiu akmeniu ant visų kitų mano svajonių...

Kai ėmėmės rašyti knygą, manasis gyvenimas prašyte prašėsi permainų, kurių niekaip nesiryžau, nepajėgiau pradėti. Buvau 35-erių, todėl dėjau visas pastangas pagaliau susirasti antrąją pusę: blaškymosi, atimančio jėgų, buvo daug, o rezultatas – to vienintelio kaip nebuvo, taip

nebuvo. Nesijaučiau visiškai patenkinta ir savo darbu. Dirbau žurnalistė, veikla man patiko ir buvo tikrai įdomu, bendradarbiai buvo it šeima, tačiau viskas pamažu ėmė virsti rutina, didėjo nepasitenkinimas įmonės politika, ypač už darbą gaunamu atlygiu. Juokiausi iš savęs, kad mano alga – tai gyvenimas be svajonių, kai pinigų pakanka išgyventi, bet ne nuosavam būstui, ne automobiliui, ir net keliones, be kurių negaliu apsieiti, galėdavau sau leisti tik sukandusi dantis ir vis brisdama į skolas. Apie išėjimą iš darbo svarsčiau jau kelerius metus, bet mano norai taip ir likdavo norais. Juos pajudinti iš vietos nebuvo valios ir jėgų.

Pradėjusi bendrauti su Leonora ir rašydama apie pokyčius negalėjau toliau nepaisyti sunkumų savo pačios gyvenime. Juk yra nerašyta taisyklė: kalbėti apie laimingą gyvenimą ir dar drįsti ką nors patarti, nukreipti kitus moralinę teisę turi tik tas, kuris mažų mažiausiai jau pats yra susitvarkęs savąjį gyvenimą ar bent jį tvarkosi. Ypač mane veikė pats darbo procesas – rašymas, nes negali aprašyti to, ko nesupranti ar kuo netiki.

Taigi, įsileidusi knygą į mintis, ėmiausi pokyčių savo pačios gyvenime. Nepaisydama atkalbinėjimų ir bandymų mane sugrąžinti į teisingą kelią ir visokių paprotinimų iš šalies, kurie atrodo ir kaip nuoširdus rūpestis manimi, ir kaip manipuliacija išlaikyti gerai ir nebrangiai dirbantį žmogų, išėjau iš darbo. Teisybės dėlei reikia pripažinti, kad paprotinimai buvo logiški: kito darbo neturėjau, o pajamų – paskutinės algos, iš kurios kolegoms surengiau atsisveikinimo vakarėlį, galėjo pakakti vos mėnesiui. Tačiau yra situacijų, kai logika ir savisaugos instinktas kiša koją svarbiems gyvenimo pokyčiams. Nuolat sunkiai ir daug dirbdama paprasčiausiai nebeturėjau jėgų ieškoti kito darbo. Parengdavau vieną žurnalo numerį ir kibdavau į kitą, kol galiausiai supratau, kad suku užburtą žiurkių ratą ir kad, taip ir toliau jį sukant, išėjimas pats savaime neatsiras, o fizinių jėgų pokyčiams bus vis mažiau... Beliko išmesti save iš šio rato įėga ir va bank.

Apie tą patį laiką ėmiau susitikinėti su Robertu. Buvo smagu stebėti, kaip ta pačia protinga logika vadovaudamiesi mano draugai, išgirdę apie

ketinimą išeiti iš darbo ir išsiaiškine, kad pragyvenimui pinigų neturiu, bandė protaudami suvesti galus. Draugai sakė: a, tai tavo mama, gyvenanti užsienyje, ir naujasis draugas tave išlaikys... Mama ir sesuo išmąstė: a, tai turi dabar draugą ir jis tave išlaikys... O naujasis draugas savo ruožtu kalbėjo: gerai tau, kai taip gali, kai turi mamą ir seserį, kurios tau padės... Kol visi rodė vieni į kitus, puikiai suvokiau, kad nieko iš nieko nenoriu, kad viskas man bus gerai, kažkaip, nežinau, kaip, bet bus gerai, neprašysiu...

Laiką, kurį pati tvarkiau išėjusi iš darbo, skyriau knygai ir papildomiems darbams, kaip didžiausias stebuklas užgriuvusiems mane vos užvėriau darbovietės duris. Buvo sunku patikėti tuo, kas vyksta: per dieną sulaukdavau kelių skambučių ar laiškų su prašymais parašyti tekstą. Kartais darbo turėdavau tiek, kad ištisom savaitėm neprieidavau prie knygos. Mano didžiausiai nuostabai, duonos atsirado... Regis, kai kas ten aukštai tiesiog laukė mano aiškaus apsisprendimo keistis ir, gavęs aiškų ženklą, kai buvo pasielgta „arba viskas, arba nieko“, ėmėsi man padėti. Nuoširdžiai sakau – jaučiausi globojama iš aukštybių.

Dienos, mėnesiai bėgo nepaprastai darbingi. Klostėsi santykiai su naujuoju draugu – po kelių mėnesių draugystės abiem tapo aišku, kad bus kaip pasakoje: ilgai ir laimingai. Dabar, kai rašau šiuos žodžius, jau žinau savo vestuvių datą.

Po pusmečio paaiškėjo, kad iš laisvai samdomo specialisto darbo išgyventi vis dėlto sunku: darbai, taigi ir pajamos, nepastovios. Artinosi šildymo sezonas, niekam ant kaklo užsikarti nenorėjau, tad neskubėdama tai vienai, tai kitai įmonei vis parašydavau po laiškėlių. Galiausiai iš vienos sulaukiau skambučio. Taigi naujas darbas atėjo... tarsi pats savaime. Darbo sąlygomis buvau patenkinta, alga – taip pat.

Žinoma, sulig besikeičiančiu gyvenimu daugėja ne tik atradimų ir laimės, bet ir rūpesčių – išėjusi iš savo komforto zonos dabar turiu įveikti naujus iššūkius ir išmokti susidoroti su sunkumais. Bet juk kaip tik to mes visi ir norime: augti, keistis, tobulėti, džiaugtis ir mylėti, tiesa?

Kartą, rašydama vienas paskutiniųjų šios knygos eilučių ir keliaudama po įrašų biblioteką, išgirdau prieš metus darytą įrašą, kur mudvi su Leonora kalbėjomės apie mano situaciją: kad noriu išeiti iš darbo ir man baisu dėl ateities, kad jau žengiau pirmuosius žingsnius... Nuo tų įvykių praėjo lygiai metai, o man jau atrodo, kad tai buvo prieš dešimtmetį – tiek daug naujų dalykų vyko mano kitokiame gyvenime.

Todėl aš tvirtinu, kad knyga veikia ir gali keisti žmonių likimus taip, kaip pasikeitė ir maniškis rašant šiuos žodžius. Nes viskas šioje knygoje paremta patirtimi ir ne tik vieno gyvenimo, bet ir daugybės kitų, kuriuos kaip pavyzdžius pasitelkia jau ne vienus metus žmones konsultuojanti Leonora. Mano nuoširdus pasiūlymas: skaitykite šią knygą, įsileiskite ją į mintis, tačiau būtinai susitikite ir su pačia Leonora. Ji dažnai lankosi Lietuvoje ir veda seminarus, taip pat renkamos grupės, kurios keliauja mokytis į Ibisą.

Elena Nikonovaitė

Kai įsiklausom į save...

Asmeninių pokyčių srityje žmones konsultuoju ne vienus metus. Matau, kaip keičiasi jų gyvenimai, todėl drąsiai galiu teigti: į šią knygą sudėtos žinios padeda. Kad pildytusi svajonės, norai, reikia įsiklausyti į save, prisiminti atsakomybę už savo paties gerovę ir jau šiandien žengti pirmą, nors ir labai nedidelį, žingsnelį savo svajonių gyvenimo link.

Žinios, sudėtos į šią knygą, padėjo ir man pačiai stiprinti savo gyvenimo pamatus. Per jas atradau savo misiją – lydėti žmones asmeninėje pokyčių kelionėje, padėti jiems atrasti kelią į laimę. Vis dėlto kai žinios pamažu ėmė virsti priešais akis besiklojančiais tekstais ir kai pamačiau juos išspausdintus savaitraštyje „Laisvalaikis“, mano žodinės konsultacijos pamažu plėtėsi, darėsi vis praktiškesnės. O vykstant šiam darbui, beribę praktinę informaciją verčiant žodžiais, į mane besikreipiančių žmonių nuolat daugėjo. Po kiekvieno išspausdinto teksto iš žmonių jausdavau atgalinį

ryšį: jie rašė laiškus, dėkojo, sutikdavo su mintimis, jas papildydavo ar kritikuodavo, o kai kas net karpėsi ir rinkosi laikraščio puslapius su mūsų tekstais. Su Elena supratome, kad savipagalbos temos jaudina žmones, kad jos – reikalingos ir aktualios. Todėl sau ir kitiems pažadėjome knygą – kad žinios būtų lengviau perduodamos ir prieinamesnės.

Esu nepaprastai dėkinga kiekvienam, prisidėjusiam prie šios knygos rengimo. Tariu ačiū kiekvienam sutiktam žmogui ir tiems, kuriuos dar sutiksiu, – manau, mes visi esame vieni kitų mokytojai. Mes mokomės vieni iš kitų, keičiamės žiniomis, patirtimis ir taip augame, tobulėjame. Kiekvieno indėlis neatsiejamas ir labai svarbus, nes jei šviesesni, sąmoningesni tapame patys, pamažu keičiasi ir visa mus supanti aplinka. Juk jei daugiau harmonijos ir laimės atsiranda mūsų pačių gyvenimuose, tai natūralu, kad iš mūsų sklindanti harmonija ir laimė palies ir mūsų artimuosius, todėl vos pradėję keistis patys padedame ne tik sau, bet ir be žodžių ar specialių auklėjimų savo mylimiesiems, kurie galbūt dar nepasiruošę patys imtis pokyčių.

Rengiant tekstus knygai dėl aktyvių savaitraščio rubrikos „Sielos aritmetika“ skaitytojų, dėl daugybės mano ir klientų atliktų praktikų, bandymų tekstai tapo lengvai skaitomu, gyvenimišku ir praktiniu gidu ieškant atsakymų į aktuales klausimus. Išsikristalizavo „Be You“ mokykla, kurios esmė: atskleisti vidinius įrankius (talentus, pašaukimą, stipriąsias žmogaus savybes), kuriuos atsinešame į gyvenimą gimdami ir kurie padeda mums įgyvendinti visus mūsų troškimus. Pirmiausia reikia pažinti save – besąlygiškai priimti save tokius, kokie esame, ir įsiklausyti į savuosius, o ne pirmestus norus. Ugdyti savo įgūdžius gyvenant darniai su savimi ir išmolti, nesvarbu, kokios aplinkybės, mėgautis mums duota dovana – gyvenimu.

O būgštauti, kad laimės ir kitų gerų dalykų skirta ne visiems ar kad gali visiems nepakakti, galėtų būti pirmas mitas, kurį linkiu ištrinkti iš savo galvos per paprasčiausias maudynes. Nes kaip gali nepakakti to, ką jau gimdami atsinešėme?

Leonora-Be You