

Joe Vitale

Stebuklų metas

Kaip
tikejimo
galia
prisaukti
sėkmę

Alma littera



Turinys

PIRMA KNYGA. Tikėkitės stebuklų

Įvadas	11
1 skyrius Kodėl guru patarimai netinka.....	21
2 skyrius Aiškumo beiėškant.....	41
3 skyrius Savo istorijos kūrimas	63
4 skyrius Atleisti būtina	84
5 skyrius Pabudimo aušra	102
6 skyrius Dėkingumo nuostata	123
7 skyrius Po stebuklą kasdien	140
8 skyrius Dieviškosios kibirkšties įžiebimas.....	163

ANTRA KNYGA. Tikėjimas

Įvadas	181
1 skyrius Tikėjimas.....	184
2 skyrius Tikėkite savimi	196
3 skyrius Tikėkite kitais.....	214
4 skyrius Tikėkite pasauliu	234
5 skyrius Tikėkite aukštesniąja jėga	251
6 skyrius Pasitelkite tikėjimą.....	267
Apie autorių	278

Įvadas

Kai šiek tiek daugiau nei prieš trejus metus knygynų lentynose pasirodė pirmasis leidimas, ši knyga buvo sutikta ir su didžiuliu susidomėjimu, ir skepticizmu. Kai kuriems skaitytojams patiko, kad aš neabejodamas, atvira širdimi priimu stebuklus, o kiti paskubėjo tai nurašyti kaip eilinį savipagalbos triuką. Žinoma, to ir reikėjo tikėtis pasaulyje, kuriame karaliauja pesimizmas ir diena iš dienos mokoma tikėtis vien tik blogiausio. Šiais laikais dauguma, išgirdę raginimą tikėtis stebuklą, palaiko tai tiesiog beprotybe.

Antai atsimenu, kaip per interviu televizijos pokalbių laidos vedėjas manęs paklausė:

– Joe, ką mums daryti, kai ekonomika žlunga?

– Iš kur žinote, kad ji žlunga? – paklausiau. – Kur apie tai girdėjote?

Jis labai nustebo išgirdęs mano klausimą, bet aš nesuteikiau jam galimybės atsakyti. Kalbėjau toliau:

– Vienintelė priežastis, kodėl manote, jog viskas baisu, yra ta, kad jus taip galvoti esate užprogramuoti žiniasklaidoje vyraujančios informacijos.

Vedėjas abejingu žvilgsniu pažiūrėjo į mane, nesugalvodamas, ką pasakyti, o aš aiškinau toliau:

– Žiniasklaidos atstovai yra mokomi suieškoti blogų žinių ir jums jas perteikti. Kuo labiau jie stengiasi, o jūs jais tikite, tuo blogesnis atrodo pasaulis. Tai tampa savaime išsipildančia pranašyste. Kai visą informaciją, kurią gauname, sudaro blogos žinios, mus įtraukia nauja labai ribota erdvė, kurią dirbdama savo darbą sukuria žiniasklaida. Šis procesas nėra akivaizdus – jūs net nepastebite, kaip jis vyksta. Atrodo, kad viskas taip ir yra, o kadangi atrodo kaip tiesa, mes ir priimame kaip tiesą, lyg iš tikrųjų taip ir būtų.

Aš ir pats savo kailiu esu patyręs žiniasklaidos manipuliacijas. „ABC News“ žurnalistai atvažiavo į mano namus du kartus ir kelias valandas ėmė iš manęs interviu. Jie netgi visą vakarą filmavo mane ir garsenybę, kultūrizmo modelį Jennifer Nicole Lee viename iš mano vedamų „Rolls-Royce Mastermind“ renginių. Po šešių mėnesių aš pamačiau šio įrašo rezultatą – vos tris minutes labai iškraipytų „žinių“. Negalėjau patikėti savo akimis, pamatęs, kaip neteisingai šie renginiai buvo pristatomi televizijoje. Nuvilia ir tai, kad tas pats naujienų kanalas, šitaip tendencingai nušvietęs mane ir mano darbą, taip pat transliuoja vaistų reklamą, kurioje nepaminimas žinomas šalutinis poveikis, galintis sukelti net mirtį! *Tokia* yra žiniasklaidos realybė. Tokį kanalą galima pavadinti „Nepritekliaus kanalu“.

Šis Nepritekliaus kanalas paprastai pateikia faktus neigiamai, todėl mes susidarome iškreiptą pasaulio vaizdą. Kaip pavyzdį galiu pateikti vieno skaitytojo man atsiųstą istoriją:

„Joe, štai dar vienas neigiamų žinių pavyzdys. JAV buvo manoma, kad 2008 m. birželį bus prarasta 131 000 darbo vietų, bet iš tiesų jų dabar turime 77 000 daugiau, nei manyta prieš ekonomikos krizę. Ši statistika žiniasklaidoje vis tiek pateikiama kaip neigiama. Jei kai kurie žmonės, apsvarstę savo perspektyvas,

nutaria pereiti į darbininkų luomą, tai pateikiama kaip nedarbo padidėjimas. Argi antraštė „JAV išlaikė 77 000 daugiau darbo vietų, nei buvo manyta, o darbininkų gretas papildė daugiau darbininkų“ nebūtų geresnė ir labiau atspindinti tikrovę?“

Taip, tokia antraštė būtų geresnė ir labiau atspindėtų tikrovę, nes sąžiningai parodytų pasaulį tokiį, koks jis yra. Vis dėlto Nepritekliaus kanalas niekada netransliuos tokių žinių, nes ne tokio pasaulio vaizdo jūsų sąmonėje jie nori. Jie nenori, kad jūs tikėtumėtės stebuklų. Iš tikrųjų jie siekia, kad gyventumėte apimti baimės. Jiems reikia jus kontroliuoti, ir baimė, kai tikslas – valdyti žmones, yra pati veiksmingiausia emocija. Aš žinau, kad tai, ką sakau, skamba žiauriai. Nesupraskite manęs klaidingai. Aš nebandau įrodyti, kad jie tai daro tyčia ar rezga sąmokslą prieš eilinį Joe. Tiesiog pesimizmas ir negatyvumas mūsų laikais dominuoja. Tokia mūsų kolektyvinė mąstysena. Mūsų asmeninis požiūris į savo gyvenimą ir pasaulį, kuriame gyvename, bei tai, ką pateikia žiniasklaida, puikiai atspindi ir patvirtina vienas kitą.

Žinoma, viso šito neaptarinėjau su televizijos vedėju per pokalbių šou prieš trejus metus. Užuoat tai daręs, aš pakeičiau temą ir jo dėmesį nukreipiau užduodamas klausimą:

– Kas būtų, jei galėtume pasirinkti kitokį žinių ir naujienų kanalą? Kas, jei vietoj Nepritekliaus kanalo būtų rodomas Gausos kanalas, pateikiantis vien tik įkvepiančias istorijas apie žmones, kuriems sekasi, pavyksta, kurie visus žavi ir viską pasiekia? Kas, jei viskas būtų pateikiama *teigiamai*?

Mes visi žinome, kad ir šiuo metu pasaulyje yra žmonių, kuriems šypsosi laimė. Jei jūs matytumėte ir girdėtumėte tik šią alternatyvią žiniasklaidą su teigiamomis naujienomis, greitai imtumėte regėti pasaulį kaip klestinčią vietą. Jei jūsų pasaulio

vaizdinyje visko būtų gausu, jūs ir sau sukurtumėte savaime išsipildančią pranašystę, kurioje nieko netrūktų. Jūs matytumėte pasaulyje neribotas galimybes, o ne begalines kliūtis. Gyventumėte stebuklą, o ne tragedijų pasaulyje. *Tokia* tuomet atrodytų tikrovė. Tikėtis stebuklą gyvenime būtų iš tikrųjų natūralu ir normalu.

Čia galėčiau pateikti tikrą pavyzdį iš gyvenimo, kai vienas žmogus būriui benamių išdalijo kreditines korteles, norėdamas patikrinti, ką jie su jomis darys. Šiuo atveju visi žmonės jas panaudojo, kaip ir buvo sakę, maistui, drabužiams pirkti bei nakvynei. Nė vienas nepasinaudojo kortele narkotikams, alkoholiui nusipirkti, netgi gražino korteles po to, kai jomis pasinaudojo.

Gausos kanalas, kaip aš jį įsivaizduoju, papasakotų šitokią istoriją ir įžiebtų viltį bei stiprybės skurstantiesiems. Nepritekliaus kanalas, atvirksčiai, atkreiptų dėmesį tik į tai, kas nepavyko, net jeigu ir tektų klastoti faktus arba imtų kabinėtis prie tokio bandymo trūkumų. Pavyzdžiui, pabrėžtų, kad kreditinių kortelių limitas buvo nedidelis. Kitaip tariant, Nepritekliaus kanalas, arba, kaip mes jį vertinam, vyraujanti žiniasklaida, suras visus trūkumus, o istorija juk iš esmės yra įkvepianti. Tas kanalas nukreipia mūsų dėmesį į trūkumus ne tam, kad jie būtų ištaisyti, o kad netiesiogiai perduotų mums sąmonę užprogramuojančią žinią: „Matot, juk sakėm, kad benamiais negalima pasitikėti. Beviltiška bandyti jiems padėti!“

Grįžtu prie savo interviu. Vedėjas vos spėjo įsiterpti, o aš vėl ėmiau kalbėti:

– Suprantate, tuo pačiu metu egzistuoja ir pesimistinis, ir stebuklą pasaulis – viename jų ekonomika šlubuoja, kitame klesti. Neneigiu to. Tai panašu į tą seną optinės apgaulės paveiksluką, kuriame gali įžiūrėti arba seną moterį, arba jauną

gražuolę. Noriu pasakyti, kad pati tikrovė yra neutrali. Kyla klausimas: kokią perspektyvą norėsite matyti? Kuriame pasaulyje norite gyventi? Kupiname vargų ar stebuklų?

Man nežinoma, ar šiuo metu egzistuoja toks Gausos kanalas, apie kurį čia fantazuuju. O kol nežinome, ar kas nors panašaus yra, galime savęs paklausti, ką daryti? Negi turime tiesiog priimti pasaulyje paplitusį negatyvizmą, kurį mums taip bruka populiarioji kultūra? Aš taip nemanau. Pasiduoti tokiai kultūrai reikėtų pasmerkti save gyventi trūkumų, konkurencijos, lentyniavimo pasaulyje, o ne gyventi gausos, bendruomeniškumo ir altruizmo pasaulyje. Tai reikėtų, kad turėtume pripažinti ne tik tai, kad kiti žmonės nėra patikimi, paslaugūs ir geri, bet ir mes patys nesame nusipelnę gausių ir stebuklingų dovanų, kurias gyvenimas mums gali pasiūlyti, jei tik mūsų požiūris bus tinkamas.

Bėgant metams aš išsiaiškinau tris paprastus dalykus, kuriais galite pasinaudoti ir jūs, jei tik norite atsispirti pesimizmui, užplūdusiam pasauli, kuriame šiandien gyvena dauguma žmonių, ir jį nugalėti. Štai tie trys dalykai:

1. Būkite atsakingi už savo mąstymą;
2. Perprogramuokite savo mąstymą;
3. Maitinkite savo mąstymą teigiamomis mintimis, tuomet prisitrauksite tik tai, kas teigiama.

Šie trys dalykai padės jums „įjungti“ Gausos kanalą savo pačių sąmonėje. Pasinaudoję šiais praktiškais patarimais, jūs galite visiškai pakeisti savo ankstesnį požiūrį į pasaulį, o tada pamatysite gausybę atsiveriančių galimybių ten, kur anksčiau nematėte. Taip veikia traukos dėsnis: jūs sulaukiate to, ko tikėtės ir kuo tikite. Tiesiog perjunkite kanalą savo galvoje.

Įsijunkite į stebuklų pasaulį ir galėsite nušluostyti nosį visiems niūriems pesimistams. Jūs galite įgyti atsparumą jiems. Galite pamatyti tikrovę lyg didžiulę optinę iliuziją ir išsirinkti tokį paveikslą, kuris jums labiausiai tiks. Kaip tai padaryti?

Geriausia yra skaityti knygas, kurios jus užprogramuos sėkmei. Jei leisite pražūtį pranašaujančiai žiniasklaidai valdyti sąmonę, stebuklus prisitraukti bus labai sunku. Visa tai jūsų galioje. Turite pasirinkti: tikėtis stebuklų arba tikėtis bėdų.

Pagrindinis čia žodis yra TIKĖJIMAS.

Ar tikite, kad bus geriau ar tik blogiau?

Ar tikite baime ar stebuklais?

Turite pasirinkti. Tai jūsų laisva valia. Galite rinktis teigiama arba neigiama. Stebuklai ar vargai? Spręsti reikia jums.

Svarbu neužmiršti, kad tai, ką pasirinksite, nulems, ką matysite žvelgdami į aplinkinį pasaulį. Tai, ką matysite, vėliau nulems jūsų veiksmus. O jūsų veiksmai nulems tai, ką prisitrauksite. Ryšys tarp ateities vaizdo, veiksmo ir traukos yra abipusis. Pakoregavę savo nuostatas, pasirinkę tam tikrą požiūrį į aplinkinį pasaulį, žengsite pirmą žingsnį ir imsite tikėtis stebuklų, o tuomet ir traukti juos. Be teisingos pirminės nuostatos tolimesni žingsniai negalimi.

Žinoma, ir dabar yra žmonių, kuriems gyvenime sekasi. Tie žmonės yra patenkinti savo dabartinėmis pajamomis, aplinka ir asmeniniais santykiais, tačiau televizijoje jų neišvysite. Bet ar gali būti žmonių, kuriems puikiai klojasi, nepaisant vyraujančių „blogų naujienų“? Kaip jiems pavyksta nugalėti iš žiniasklaidos nuolatos plūstančių pesimizmą? Jie tiesiog kontroliuoja savo nuostatas ir stengiasi matyti pasaulyje tai, kas gera. Paprastai šnekant, jie pasirenka puspilnę, o ne pustuštę stiklinę.

Leiskite pateikti jums dar vieną pavyzdį, kuris man labai pa-

tinka. Vieną sykį paklausiau nekilnojamojo turto agentės, kaip ji sugeba taip puikiai tvarkytis šiomis rinkos sąlygomis, kai kiti agentai vargsta. Ji minutėlę pamastė ir atsakė:

– Aš nežiūriu žinių.

Man labai patiko jos atsakymas. Ji išjungė neigiamą programą, taigi jos gyvenime yra perteklius.

Kokį kanalą pasirinksite? Nepritekliaus ar Gausos?

Jūsųėjimas.

Pasirinkite savo galva.

Išmintingai.

Aš jau pasirinkau ir sakau: *Tikėkis stebuklą.*

Žinoma, kiekvieną kartą, kai pasiūlau tikėtis stebuklą, visada kas nors išreiškia skepticizmą. Skeptikai visada nerimauja: „Kas, jei man neatrodo, kad sugebėsiu patikėti stebuklais? Kas, jei mėginsiu, bet man nepavyks perjungti kanalo savo sąmonėje?“

Kanalo perjungimas yra procesas. Reikia bandyti, ir po kurio laiko pavyks kuo puikiausiai. Paaiškinsiu dar vienu pavyzdžiu.

Mano draugas klausėsi interviu, kuriame aš buvau paklaustas apie rinkodarą muzikos srityje. Kaip buvusiam rinkodaros specialistui, o dabar ir muzikantui, man nebuvo sunku atsakyti. Aš įjungiau visą savo muzikos palaikymo grupę nuo Sarah Marie ir Mathew Dixono iki Danielio Barretto. Taip pat paminėjau savo mėgstamą dainininkę Michelle Malone ir pakalbėjau apie man patinkančius dainų kūrėjus, tokius kaip Robą Thomasą iš „Matchbox Twenty“. Kiekvieną kartą kurį nors paminėdamas pasakydavau ir jo tinklalapio adresą.

Pažiūrėjęs tą interviu, mano draugas tarė: „Tu gimęs reklamuoti.“

Aš tik nusišypsojau. Kelis dešimtmečius neturėjau gyvenime jokio supratimo apie tai, kas yra rinkodara ir kaip reikia

reklamuoti. Turėjau to išmokti. O tuomet, įgijus praktikos, tai tapo mano antrąja prigimtimi. Jei šiandien ir atrodo, kad esu tiesiog gimęs dirbti rinkodaros srityje, **ar iš tiesų esu gimęs reklamuotojas?** Ne! To aš turėjau išmokti, be to, įgyti įgūdžių. Rezultatus *visada* pasiekiam darbu.

Tiesą sakant, man irgi reikėjo perjungti kanalą. Ne visada buvau optimistas, ne visada tikėjausi gyvenime stebuklų. Pavyzdžiui, septintojo dešimtmečio pradžioje, kai mokiausi koledže. Tuo metu jaučiausi visiškai sužlugęs ir nelaimingas. Atsimenu, kaip draugas man sakydavo, jog iš prigimties esu pesimistas.

O šiandien žmonės man dažnai pasako, kad iš prigimties esu optimistas.

Tai kurgi tiesa? Ar iš prigimties esu pesimistas ar optimistas?

O jūs?

Kas jums iš prigimties gerai sekasi? Koks požiūris jums iš prigimties būdingas?

Įsitikinimai, nuostatos ir elgesys yra įpročio ir aplinkybių reikalas. Turiu galvoje, kad jūsų polinkis reaguoti vienaip ar kitaip, jūsų elgesys dabar yra pagrįstas jūsų praeitimi. Tačiau praeitis nebūtinai turi nulemti jūsų ateitį. Galite mokytis iš naujo ir reaguoti kitaip, suformuoti naujus įpročius. Galite kontroliuoti savo ateitį.

- Jei esate nelaimingas, galite išmokti būti laimingas.
- Jei nesate reklamos specialistas, galite mokytis ir tapti šios srities specialistu.
- Jei neturite išlavinto talento, galite išlavinti gebėjimus.
- Jei dar nematote aplink stebuklų, galite dabar pradėti mokytis juos pastebėti.

Kai pakankamai išlavinsite savo gebėjimus, žmonės pasakys, kad jums iš prigimties kas nors gerai pavyksta.

Galbūt jums *iš prigimties* gerai tai nepavyko. Galbūt jums reikėjo įdėti daug darbo, kad iš šalies atrodytų taip gerai, bet tegu tai telieka maža mūsų paslaptimi.

Jeigu „iš prigimties“ sekasi kurioje nors srityje, vadinasi, intensyviai dirbate. Daug dirbate.

Aš repetuoju su gitara kiekvieną dieną. Rašau dainas beveik kasdien. Skaitau knygas apie dainavimą, dainų kūrimą ir atlikimą. Imu pamokas. Turiu palaikymo grupę. Mano pirmoji kompaktinė plokštelė „Blue healer“ jau išleista. Greitai pasirodysiu ir Las Vegase, o kada nors žmonės sakys: „Joe, tu iš prigimties puikus gitaristas.“ Bet iš prigimties *man nesisekė* gerai groti. Rezultato pasiekiau daug dirbdamas.

Taip pat yra ir su tikėjimu.

Skaitykite, studijuokite, dirbkite kiekvieną dieną ir jūs taip pat natūraliai insite tikėtis stebuklų.

Aš tikiu, kad jums pavyks.

Neužmirškite: gausite tai, ko tikėjotės.

Taigi – TIKĖKITĖS STEBUKLŲ!

2 skyrius

Aiškumo beieškant

Kad pasiūstumėte savo ketinimus visatai ir tada sulauktumėte stebuklą, turite suprasti, kaip traukos dėsnis jums padeda ir kokie žingsniai yra būtini, kad procesas vyktų greičiau. Manęs dažnai klausia, koks yra skirtumas tarp sugebėjimo tikėtis stebuklą ir naudotis traukos dėsniumi. Iš esmės jie harmoningai veikia kartu. Mano asistentė Suzanne moka puikiai paaiškinti, kaip jie papildo vienas kitą.

Kai išgirstame žodį „stebuklas“, dažnai iškyla didingos, nežemiškos idėjos su holivudiškais vaizdiniais, kuriuose iš debesies išnyra ranka ir, nusileidusi žemyn iš dangaus, paskutinę sekundę išgelbėja kūdikį iš degančio automobilio. Kiti stebuklu vadina įveikimą to, kas yra neišgydoma ar neįmanoma įveikti. Man labiausiai patinka stebuklą apibūdinanti Marianne Williamson citata iš „Stebuklų vadovo“, kur teigiama: „Stebuklas yra suvokimo pokytis.“ Tai reiškia, kad vos tik mūsų mintyse baimė išvirsta į meilę, mūsų gyvenimas pasikeičia ir ateina stebuklai. Daugelio knygų autorius Paulas Ferrini teigia, kad visada užtenka vienos minties, kad ir vėl pasijustumė gerai. Argi nesutinkate,

kad savo būsenos kontroliavimas ir sąmoningas emocijų pasirinkimas yra galios aktas?

Vienas gyvenimo stebuklų yra tas, kad jei patiriate ką nors nemalonaus, viduje užsiblokuojate, o kai tik palaidžiate tą vidinį kliuvinį, viskas vėl ima laisvai judėti ir atsiduria ten, kur reikia, tobulu būdu, be to, dažniausiai taip, kaip né nesitikėjote, bet, jūsų laimei, visada viskas pasibaigia gerai.

Iš esmės traukos dėsnis veikia išvien su stebuklo kūrimo procesu. Traukos dėsnis ima veikti atsakydamas į jūsų mintis ir jausmus – tokiu būdu visata persigrupuoja aplink jus ir leidžia patirti tai, ką pats ir sukūrėte.

Egzistuoja galybė būdų, kaip padaryti, kad gyvenime svajonės išsipildytų. Man asmeniškai labiausiai padeda minčių užsirašymas. Kai tik ko nors imu norėti, užsirašau tai ranka. Aš užfiksuoju tai kaip teiginį, elgiuos, lyg tai jau būtų įvykę, o paskui leidžiu įvykiams klostytis savaime ir visiškai pamirštu apie tai. Nesirūpinu, kaip mano mintys realizuosis, gyvenu dabartimi ir džiaugiuosi procesu, žinodama, kad mano norai išsipildys, nekantraudama tik pamatyti, kaip visai tai įvyks.

Suzanne Burns

www.IntentionalTreasures.com

Esu parašęs nemažai knygų, ir viena pirmųjų, kurioje papasakojau apie minčių išgryninimą bei naudojimąsi traukos dėsniu, buvo „Traukos dėsnis“. Traukos dėsnis yra labai galingas, bet turite žinoti tam tikrus žingsnius, kad jis veiktų jūsų gyvenime. Štai tie žingsniai:

1. Atsisakykite negatyvumo ir sutelkite dėmesį į tai, ko norite.

Tai reiškia, kad reikia nustoti galvojus tik apie neigiamus savo gyvenimo įvykius. Nustokite skleidę paskalas ir kartoję išgirstas baisias istorijas. Kaip dažnai tenka sutikti žmonių, niekada apie nieką neturinčių pasakyti ką nors gera. Tai taip išsunkia, net nesinori būti šalia tokio žmogaus! Viena esminių traukos dėsnio tiesų yra ta, kad šis dėsnis gali veikti ir jums naudinga, ir žalinga linkme. Jei sutelksite dėmesį į teigiamus dalykus ir stengsitės girdėti aplink save tik teigiamus žodžius ir mintis, aplink jus ir vyks teigiami dalykai. Jei savo dėmesį nukreipsite į neigiamus dalykus ir vis nervinsitės, kad kažko neturite, pritrauksite dar daugiau negatyvumo.

2. Išdrįskite daryti tai, kas išties vertinga.

Kada paskutinį kartą ėmėtės ko nors naujo ar priėmėte tokį sprendimą, dėl kurio kaip patrakusi būtų daužiusis širdis, o vaizduotė kunkuliuavusi? Kas tai buvo? Grandiozinis verslo sandoris, naujas santykių etapas ar tiesiog susitikimas su asmeniu, iš esmės pakeitusiu jūsų mąstymą? Kai keliate sau tikslus ir sunkiai vardan jų dirbate, visų pirma paklauskite savęs, ar šie tikslai jums išties atrodo vertingi. Visi turime vidinių stabdžių, dėl kurių sumenkiname savo galimybes, todėl gan įprasta pasirinkti tikslus, kurių siekimas mums nekelia abejonių. Tai nėra blogai, tačiau neuždega ir nepaskatina žengti pirmyn į nežinomą. Vis dėlto jei išdrįsite užsibrėžti tikslą, net nežinodami, kokių būdu jį pasieksite, jūs išlaisvinsite galingą traukos dėsnio jėgą ir imsite drąsiai svajoti apie tai, kas jums iš tiesų yra vertinga.

3. Išgryninkite mintis.

Norint judėti į priekį, būtina atsikratyti visų vidinių prieštaravimų. Tai reiškia, kad turite suprasti, kodėl reaguojate į tam tikras situacijas. Vienas iš lengviausių būdų pastebėti viduje kylantį prieštaravimą yra emocinė reakcija. Koks nors komentaras ar susidariusi situacija jus nuliūdino ar supykėdė? Jei taip, ištyrinėkite savo emocijas. Savo tikslų galėsite pasiekti tik perpratę ir sutramdę tas emocijas, todėl turite uoliai jas kontroliuoti, kitaip jos nuolatos pasireikš jūsų gyvenime.

4. Vizualizuokite savo tikslą.

Neville'is Goddardas iškėlė idėją, kad reikia elgtis taip, lyg būtumėte jau gavę tai, ko norite. Tai reiškia, kad mintyse reikia susikurti ryškią viziją ir net pajusti ją emociškai. Emocijos turi jėgos ir padeda sukaupti energiją. O ši energija ir leidžia įžiūrėti galimybes bei būdus savo tikslams pasiekti. Neužmirškite, kad vizijos, apie kurias čia kalbama, nėra miglotos fantazijos. Tai yra tikroviška siekio vizualizacija, kurią galima beveik fiziškai pajusti, paliesti, užuosti ir paragauti. Jei norite naujo namo, susikurkite išbaigtą vaizdinį iki menkiausių detalių. Įsivaizduokite save stovintį ant galinio kiemo laiptų ir besimėgaujantį sausmedžio kvapu prieš saulėlydį. Įsivaizduokite savo šeimą prie pietų stalo ir pjaustomą Padėkos dienos kalakutą. Ar užuodėte šalavijų padažo kvapą? Tai vizualizacija. Emocijos yra tokios stiprios, kad imate jas jausti kiekvienu kūno lopinėliu.

5. Paleiskite savo vizijas.

Žodžiu „paleisti“ norima pasakyti, kad reikia paleisti. Atrodo absurdiškai, kai po įtaigaus planų ir vizijų kūrimo, staiga reikia

viską pamiršti ir paleisti, bet tai yra vienintelis būdas gauti tai, ko trokštate. Atrodo, kad kalbu aptakiai, ar ne? Dabar prisiminkite, ką esu sakęs apie siaurą požiūrį: jei prisirišite prie norimo rezultato ir būdo, kuriuo turite jį pasiekti, tik susilpninsite savo galimybes. Paleiskite savo vizijas ir tikėkite, kad jums bus parodytas kelias ir gausite tai, ką vizualizavote.

Šie žingsniai tikrai leis jums gauti bet ko, ko tik panorėsite. Jei taip, tai kodėl tai vis dar neįvyko? Juk mąstėte teigiamai ir atmetėte visas neigiamas mintis. Be to, susikūrėte jums svarbaus ir vertingo tikslo viziją, kuri jus uždega ir kaitina kraują. Jūsų vizija tapo tikrai ryški ir galinga, jūs praleidote ne vieną valandą apie tai galvodami, tai kurgi, po šimts pypkių, rezultatas?

Ar jūs tikrai išgryninate savo mintis? Ar tikrai jau nutildėte vidinius balsus, kurie netiki ir sako, kad jums gali nepavykti? Jei niekas nejuda pirmyn, matyt, jūsų mintys dar nėra skaidrios kaip krištolas. Ši proceso dalis ir yra pati sudėtingiausia.

Toliau pateikiamas klausimų sąrašas, kuris padės jums proceso pradžioje. Atminkite, kad kiekvieną kartą, kai tik jus užlies emocijos susidūrus su koku nors įvykiu ar žmogumi, pradėdami save analizuoti, galite pasinaudoti šiuo klausimynu.

Išgryninkite savo mintis.

Kas atsitiko? Apibūdinkite žmogų ar įvykį, į kurį reagavote emociškai.

Pavyzdžiui, jūsų kolega ar kitas su jumis susijęs asmuo ima laidyti juokelius, o jums atrodo, kad jis puola jus ar bando jus išjuokti. Jūs supykstate, gal net liepiate liautis. Vadinasi, jums

atrodo, kad šis žmogus su jumis taip elgiasi tyčia. Dabar atsakykite į kitą klausimą.

Štai šitaip aš reagavau į situaciją, įvykį, žmogų.

Kai tai atsitiko, aš supykau, nuliūdau, išsigandau...

Dabar perskaitykite, ką parašėte. Pabandykite objektyviai pažvelgti į tai, kas atsitiko. Ar jūsų reakcija nebuvo perdėta? Kodėl ji buvo tokia? Kas sukėlė emocijas?

Ko baiminotės šioje situacijoje? Kas gali atsitikti? Ką tai sako apie jus?

Ar galite atsiminti, kada pirmą kartą susidūrėte su panašia problema? Kada supratote, kad tai jus veikia ir yra problema?

Ko imsitės, kad jūsų mintys pasikeistų?

Kaip būtų galima reaguoti, jei situacija ir vėl pasikartotų?

Ar jūsų reakcija galėtų būti kitokia?

Dabar apsvarstykite tai, kas įvyko. Kokios patirties jūs pats ir jūsų aplinkiniai gavo iš šio įvykio? Aprašykite tai sakiniais, pradedančiais įvardžiu „aš“, – tai privers prisiiinti atsakomybę.

Aš _____

Aš _____

Aš _____

Aš _____

Šie mano sukurti teiginiai verčia mane jaustis...

Geriausias būdas mintims išgryninti yra atpažinti situaciją, o tuomet pasiryžti ir imtis keisti savo reakciją ar vidinį nusistatymą. Kai tai padarysite, pajėgsite įvertinti savo emocijas ir suprasti, iš kur jos kyla. Tuomet jau įmanoma vienas emocijas pakeisti kitomis, kurios būtų jums naudingos. Jūs galite sąmoningai išsirinkti sau naujus įsitikinimus ir juos įtvirtinti savo sąmonėje.

O dabar svarbiausia dalis. Turite paleisti savo senus įsitikinimus. Pasakykite sau:

„Aš trokštu, esu pasiruošęs ir visiškai apsisprendęs savo senus įsitikinimus – _____ –

paleisti ir visiškai jų atsisakyti.