



Kaip gauti tai, ko iš tiesų nori

SVAJONĘ
paversk
TIKROVE

Alma littera

GINTARĖ DAVAINIENĖ

PRATARMĖ

Mielieji skaitytojai, savo rankose laikote įrodymą, kad svajonės tikrai pildosi. Dar visai neseniai mintis parašyti knygą ir išleisti ją Amerikoje, tikintis taip pasiekti daugybės skaitytojų širdis, buvo didžioji mano svajonė. Buvo... Ir ji išsipildė – 2013-aisiais knyga „Attract Your Dreams“ išleista Jungtinėse Amerikos Valstijose. Nuoširdžiai tikėjau, kad jos lietuviškas atitikmuo pasirodys ir mūsų šalies knygynuose. Šis troškimas taip pat virto tikrove!

Knygos leidybą tiek JAV, tiek Lietuvoje, galima sakyti, užsisakiau, t. y. išsvajojau, būtent tokiais būdais, kuriuos joje ir aprašiau. Šie asmeniniai pasiekimai man dar kartą įrodė, kad viskas įmanoma, jei tiki ir drąsiai bei atkakliai eini savo svajonių link. Tikiuosi, kad mano sėkmė paragins tuo patikėti ir jus.

Rašydama savo pirmąją gyvenime knygą apie sąmoningą svajojimą, pradedančiojo svajotojo kelią, esminius savo gyvenimo posūkius ir dvasinius ieškojimus stengiausi būti nuoširdi ir atvira. Rašiau su didele meile ir tikėdama, kad mane lydi dieviškoji išmintis. Tikiuosi, kad ši knyga jus laimins, užkrės meile, ragins, skatins, žadins ir įkvėps siekti savo tikslų. Viliuosi, kad ji taps puikia pagalbininke ar vadovėliu pradedančiajam svajotojui ir kiekvienam, siekiančiam pakeisti savo gyvenimą, ieškančiam savęs ir tikrojo kelio.

Šia knyga siekiau atskleisti skirtumą tarp sąmoningos ir nesąmoningos svajonės, kad žmonės patys įsitikintų ir suvoktų, jog svajoti sąmoningai yra naudinga. Ji apie tai, kaip

pradedančiajam svajotojui susigaudyti svajonių labirintuose ir savo tikslų siekti sąmoningai, harmoningai, nesiblaškant. Knygoje aiškinu, kaip paversti realybe svajones apie laimę, sėkmę, sveikatą, tikrojo aš paieškas, finansinę laisvę, mėgstamą darbą, saviraišką, kaip sukurti svajonių partnerystę, nugalėti asmenines ydas, trūkumus ir pamilti save. Nuoširdžiai skatinu permąstyti savo gyvenimo vertybes ir patikėti, kad viskas yra įmanoma.

Meilę Dievui aš išreiškiu per meilę žmonėms. Rašydama šią knygą siekiau asmeniniu pavyzdžiu įkvėpti kitus pamilti save, norėti gyventi geriau, prasmingiau, džiaugsmingiau. Norėjau paskatinti patikėti, kad svajonės gali pildytis, ir paraginti keisti savo gyvenimą. Viliuosi, kad ši knyga jums padės išsiaiškinti savo tikruosius norus, gyvenimo tikslą ir pastūmės drąsiai to siekti.

Knyga paremta mano ir mano pažįstamų žmonių gyvenimo patirtimi. Visos joje pateiktos istorijos yra tikros. Žinios, kurias įgijau ieškodama savęs ir sveikdama, tapo neįkainojamos. Noriai, nuoširdžiai ir atvirai dalijuosi jomis su jumis, ieškančiais atsakymų į svarbiausius gyvenimo klausimus ir siekiančiais įgyvendinti asmeninius tikslus. Raginu jus: „Jei galiu aš, vadinasi, galite ir jūs! Tik tikėdami ir tobulėdami galite keisti savo gyvenimą ir paversti jį šedevru!“

Šios knygos simbolis – aguona. Dėl trumpo, tačiau įstabaus žydėjimo ši gėlė man tapo laikinumo simboliu. Ja įprasminau mintis apie dabarties svarbą ir suvokimą, kad turime būti sąmoningi ir gyventi tiesiog čia ir dabar. Aguona gležna ir trapi kaip mūsų svajonės, bet subrandina daug sėklų, iš kurių vėl išauga nuostabios gėlės, savo grožiu džiuginančios daugy-


bės žmonių širdis. Gyvenimas parodys, ar šiai aguonai lemta tapti tuo didingu žiedu, subrandinančiu daugybę sėklų ir paskleidžiančiu jas po visą pasaulį džiuginti kitų ir sėti gėrio...

Nuoširdžiai dėkoju visiems, prisidėjusiems prie šios knygos. Esu ypač dėkinga savo šeimai, artimiesiems, draugams, bendraminčiams, paskaitų klausytojams, buvusiems ir dabartiniams savo mokytojams, leidyklos atstovams, visiems, mane nuoširdžiai mylintiems ir manimi tikintiems, įkvėpusiems, paskatinusiems, rėmusiems, drąsinusiems, padėjusiems, patarinėjusiems, mokiusiems ir palaikiusiems. Ypatingą padėką reiškiu savo mylimai mamai. Taip pat nuoširdžiai dėkoju visiems, kurie pasidalijo išsipildžiusių svajonių istorijomis. Myliu jus ir dėkoju, kad buvote ir esate mano gyvenime.

O labiausiai esu dėkinga savo didžiausiam, brangiausiam ir mylimiausiam mokytojui – Kūrėjui. Nuoširdžiai dėkoju aukščiausiai dvasiai, įkvėpusiai man gyvybę, mane mylinčiai, lydinčiai kiekviename žingsnyje, globojančiai, saugančiai, skatinančiai mokytis, tobulėti, siekti aukštesnių tikslų, padedančiai kurti ir tarsi už rankos vedančiai per gyvenimą. Myliu ir dėkoju už tai, kad esu.

*Troškimas yra visų laimėjimų pradžių pradžia.
Visada turėkite tai omeny. Silpni troškimai
atneša menkus rezultatus. Juk maža ugnis
taip pat skleidžia mažai šilumos.*

Napoleonas Hillas



Svarbiausia – išvis ko nors stipriai norėti, tačiau pastaruoju metu žmonės nežino, ko nori, arba, priešingai, žino, bet nori per daug arba per mažai. Kai kurie iš viso nedrįsta norėti daugiau, nei turi dabar. Viešpatauja tikras norų chaosas. Šiandien norime vieno, rytoj kitko. Vis norime, norime... Norime daug, norime dažnai, norime įmanomo ir neįmanomo. Galų gale patys nebežinome, ko norime ir kodėl.

Šiandienis noras rytoj virs praeitimi ir pradės lipti rytdienos norui ant kulnų. Vienam dar neišsipildžius mes jau trokštame kito. Kiekvieną sekundę mus aplanko įvairiausi norai. Jų tiek daug! Mes jau nesugebame susigaudyti, ar praeities norai išsipildė, nes viskas galvoje susimaišo, užsimiršta. Dėl norų gausos apsunkiname savo likimą, bet vis tiek laikomės jų įsikibę. Pradėti keisti savo likimą galime tik tada, kai sugebame iš naujo įvertinti ankstesnius norus ir sąmoningai nuspręsti, ko iš tikrųjų norime. Žmogus laimingas tik tada, kai gyvena santarvėje su savo norais ir sąmoningai juos valdo.

Praeities noras keičia mūsų gyvenimą iš pagrindų. Šiandien aš suvokiū, kad lyg ir nebenoriu to, ko norėjau vakar, bet, gali būti, kad tai gausiu, nes norėjau. Dažniausiai dabartiniai

norai pildosi sunkiai, dėl jų reikia labai pasistengti, o štai ankstesni pildosi lengvai. Taip yra dėl to, kad jie jau išsirikiavę eilėje ir laukia, kada galės išsipildyti. Praeities norų tiek daug, kad visų net nesugebame prisiminti.

Ankstesnių norų rezultatai mus užklumpa netikėtai ir nelauktai. Norėjome, svajojome, bet laiku negavome, todėl praradome tikėjimą ir galbūt visai pamiršome, užsinorėjome kitko, bet galų gale vis vien tai turime. Staiga suprantame, kad mums to jau nebereikia, todėl nenorime vykdyti įsipareigojimų, susijusių su ankstesniais troškimais. O ką daryti? Kaip dabar su tuo gyventi?

Pavyzdys. Mergina svajojo apie princą ant balto žirgo. Ji kantriai ir ilgai laukė, bet vis nesulaukė. Ilgainiui ji suprato, kad jau nori net ne princo, o paties karaliaus. Laukė toliau, bet irgi veltui. Praradusi tikėjimą ji nusprendė, kad nereikia nei princo, nei karaliaus, gerai bus bet kas, svarbiausia, kad iš viso būtų.

Vieną dieną, kai buvo jau pamirštas, noras išsipildė. Mergina sulaukė ne princo ant balto žirgo, ne karaliaus, o girtaujančio ir smurtaujančio kaimyno, vairuojančio nieko vertą automobilį. Ji nenori tokio ir nežino, kaip toliau gyventi.

Žmonės nesupranta, ko jiems iš tikrųjų reikia, ir nesulaukė, kol vienas noras išsipildys, ima geisti kitko. Nekonkretumas, nesąmoningumas, aistra norėti ir turėti sukuria chaosą. Būtent dėl to mūsų norai taip ilgai ir sunkiai pildosi. Tiesa, kartais rezultatą gauname greitai, bet ar jis tenkina? Ar gauname tikrai tai, ko norėjome?

Yra žmonių, kurie nenori nieko arba jų norai labai paprastai, primityvūs, buitiski. Tokie žmonės netiki nei savimi, nei

ateitimi. Jie visiškai netiki nei savo, nei kitų stebuklais, nepasitiki visata ir plaukia pasroviui, tenkinasi tuo, ką numeta gyvenimas. Manau, jie ne gyvena, o tiesiog egzistuoja. Tai tolygu norui numirti ir tai gąsdina.

*Žmonės nelaimingiausi tada, kai
jų gyvenime nelieka vietos svajonėms.*

Johnas F. Kennedy



Kai kurie žmonės teigia, kad jiems viskas gerai. Ar tikrai gerai? Nežinau. Jiems spręsti. Aš visada džiaugiuosi tuo, ką turiu, ir jaučiuosi dėkinga, bet iš visos širdies trokštu daugiau ir geriau. Juk visatos gėrybių užteks visiems. Mes visi esame jų verti. Gausa – mūsų prigimtinė teisė!

Kai kurie žmonės didžiąją dalį gyvenimo netiki stebuklais ar kad jų svajonės gali pildytis, bet skaitydami tinkamą literatūrą, lankydami tam tikruose seminaruose ar klausydamiesi įkvepiančių istorijų supranta, jog naudodamiesi pašamonės galia gali pritraukti viską, ko užsimanys. Tada irgi puola bandyti, bet kartą kitą ištikus nesėkmei nusivilia. Tuomet jie vėl grįžta prie minties, kad svajonės ne jiems, ir pasiduoda daugybei neigiamų emocijų: nepasitikėjimui, nevilčiai, pykčiui, baimei, liūdesiui.

Visai neseniai gavau vienos moters laišką. Ji rašė: „Esu labai nusivylusi, nes mano norai nesipildo. Po savaitgalio su Jumis (po mano seminaro apie sąmoningą svajojimą) kitą

savaitgalį buvau kitos lektorės seminare. Ji taip pat mokė panašių dalykų. Atrodytų, dabar esu mokyta, smegeninė įkrauta, viskas lyg ir gerai, bet, deja, svajonės nesipildo! Ką daryti?“

Negaliu įlįsti į kitų žmonių kailį ir pasižiūrėti, kas dedasi iš tikro. Nežinau, kokie buvo tos moters norai ir kodėl jie neišsipildė, bet numanau, kad nesėkmę lėmė per mažas tikėjimas, pernelyg menkos pastangos ir nekantrumas. Neįgyvendinti norai išsirikiavo prie išsipildymo durų ir laukia eilės. Ar jai užteks ryžto ir tikėjimo juos įgyvendinti? Gal nauji norai nustumis juos į eilės galą, bet jie tikrai niekur neprapuls. Jie kantriai lauks savo eilės.

Man pačiai prireikė daug metų, kad įsitikinčiau, jog mano norai pildosi. Kartais ir aš suabejodavau savimi, tačiau vis vien svajodavau. O jei nesisekdavo, tai tik todėl, kad pritrūkdavo kantrybės ir tikėjimo galutiniu rezultatu. Jei kas nors klostosi ne taip, kaip norėjau, aš tiesiog paklausiu: „Viešpatie, ar ruoši man ką nors geresnio vietoj to, ko noriu dabar?“ Juk taip daug geriau nei manyti, kad mano norai paprasčiausiai nesipildo.

Svajonėms įgyvendinti kartais ir viso gyvenimo nepakanka, o ką jau kalbėti apie keletą savaitėjų. Tiesiog būtina bent kurį laiką išlaikyti susitelkimą į savo norus. Reikia labai gerai žinoti, ko nori, ir atkakliai to siekti. Jei nepavyko šiandien, reikia tikėti, kad pavyks rytoj. Svarbu neprarasti vilties, tikėti tiek savimi, tiek visata. Tai būtina noro išsipildymo sąlyga.

Tikėjimas yra daugiau nei noras. Tai užtikrintumas dėl dalykų, kurių negalime matyti, kaip ir negalime nuspėti ateities. Todėl, kitaip nei svajodami, tikėdami nebandome įsivaizduoti ar pakreipti įvykių kita linkme. Tikėdami mes atmetame norą

kontroliuoti savo ir kitų gyvenimą, jaučiamės dėkingi už tai, ką turime, ir susitaikome su situacija, kaip susitaikome su prastu oru ar gamtos stichijomis.

Praradę tikėjimą, viltį, bijodami neigiamų emocijų kai kurie žmonės iš viso atsisako savo tikrojo noro ir sugalvoja alternatyvų.

***Pavyzdys.** Nepasitikėdamas savimi ir laikydamas save nevertu trokštamo darbo žmogus puola prie pirmo pasitaikiusio. Arba svajoja apie laimingą santuoką, bet netiki, kad tai įmanoma, todėl savo gyvenimą susieja su, jo manymu, visai neblogu variantu arba apskritai išsižada tokios galimybės ir ima kopti karjeros laiptais.*

Kiti priima daugumos norus, sklindančius iš įvairiausių žinių šaltinių (televizijos, spaudos, radijo), arba stengiasi įgyvendinti kitų, t. y. artimųjų, bendramokslių, bendradarbių ar apskritai visuomenės, siekius. Dar kiti priima stipresnio žmogaus, kurį laiko svarbesniu, norus ir taip sukuria galimybę atsirasti diktatūrai.

Yra ir tokių, kurie savo tikrąjį norą pakeičia melagingu. Jie bijo, kad įvardydami, ko nori iš tikrųjų, sukels visuomenės nepasitenkinimą, pyktį, o tai išprovokuos kaltinimus, gal net pasmerkimą. Jei tikrasis noras yra socialiai nepriimtinas, suprasdamas galimas pasekmes žmogus dažniausiai jį slepia ir meluoja. Taip siekiama, kad noras būtų morališkai priimtinas kitiems.

***Pavyzdys.** Tėvai spaudžia sūnų mokytis išrinktos specialybės, neatsižvelgdami į tai, kas įdomu jam. Taip dažnai slepiamas*

tikrasis spaudimo motyvas – siekis būti pripažintam. Aplinkiniams jie tvirtina, kad stengiasi dėl sūnaus, bet labiausiai jiems rūpi jų pačių prestižas. Juk sūnui tapus išsimokslinusiame, įžyriamam jie turės kuo girtis ir didžiulotis, pakels savo vertę.

***Pavyzdys.** Vedęs vyras susiranda meilužę ir be proto ją įsimyli. Jis nuolat apie ją svajoja, įsivaizduoja bendrą gyvenimą, bet savo troškimo neįvardija garsiai ir jį slepia. Jį stabdo baimė būti pasmerktam šeimos, visuomenės, be to, kankina sąžinės priekaištai.*

Daug žmonių labai gerai slepia savo tikruosius troškimus, o vėliau stebisi, kad jie neišsipildo. Ir kaip visatai susigaudyti, ko gi tas žmogelis nori? Kurį norą pildyti?

Todėl, kad visatai būtų lengviau ir kad gautume tai, ko tikrai norime, būkime atviri pirmiausia sau ir išgryninkime savo troškimus. Pažinkime savo troškimus ir sąmoningai siekime darnos.

Mūsų norai gali būti skirstomi į tokias grupes:

- norai čia ir dabar, rytdienos norai;
- artimos ateities norai;
- tolimos ateities norai;
- gyvenimo tikslas.

O analizuodama savo ir kitų norus supratau, kad mūsų norai būna dviejų tipų: tikrasis noras ir noras norėti.

Tikrasis noras (norų noras) – tai toks noras, kurio išsipildymu nė trupučio neabejojame, tikime šimtu procentų. Mes tiksliai žinome, ko norime, ir nedvejojame dėl savo apsisprendimo. Mes tikime, kad tai tikrai pasieksime, ir prisiimame at-

sakomybę. Net ir suprasdami, koks gali būti galutinis rezultatas, mes vis tiek sau sakome: „Kad ir kaip būtų, aš to noriu!“

Noras norėti – kai norime, bet gerai nežinome ko ir netikime, kad tai pasiekiamo. Tai atvejis, kai tiesiog patinka norėti, svajoti, bet pernelyg baisu laukti, kol noras išsipildys, todėl ir daryti nieko nesinori. Kaip mums visiems norisi tik norėti...

Pavyzdys. Noriu naujo automobilio. Lyg ir noriu, bet kol kas patinka ir senasis, todėl gaila su juo skirtis. Be to, tektų jį parduoti, vadinasi, atsirastų daugybė papildomų rūpesčių. Naujas automobilis kainuoja daug brangiau, jo priežiūrai, detalėms taip pat teks skirti daugiau lėšų, todėl reikia uždirbti daugiau pinigų. O kaip, o kiek? Ai, per daug rūpesčių ir išlaidų, gal dar bus gerai ir senasis. Ech, bet kaip norėtusi naujo!

Ar jums tai pažįstama? Kurį variantą renkatės? Kad ir kaip būtų gaila, dažniausiai pasirenkame norą norėti. Tik labai mažas procentas žmonių konkrečiai žino, ko ir kodėl nori, ir to siekia. Visi kiti tarsi plaukioja: nei žino, ko iš tikrųjų nori, nei tiki, kad gali tai pasiekti.

Ar tikime, kad mūsų svajonės gali išsipildyti? Ar jaučiamės verti savo svajonių ir galintys jas įgyvendinti? Gaila, bet dažniausiai ne. Mums sunku įsivaizduoti save laimingesnius, mylimesnius, sveikesnius ar turtingesnius.

Užduodame sau daugybę klausimų, pavyzdžiui:

- Kaip aš galiu tapti milijonieriumi, jei dirbu kaip arklys po 12 valandų per parą už minimalią algą?
- Kaip galiu būti sveikas, jei nuolat sergu, jei man viską skauda?

- Kaip galiu būti laimingas, jei mane paliko žmona, neklauso vaikai ir žemina bendradarbiai?
- Kaip galiu rasti svajonių jaunikį, jei esu tokia negraži, stambi? Kas mane gali pamilti?
- Kas manimi, tokiu nevykėliu, gali patikėti?

Kuris klausimas jums dabar iškilo mintyse? Ko jums trūksta, kad būtumėte laimingi, sveiki, turtingi ir mylimi?

Keliame daugybę klausimų, bet dėl nepasitikėjimo savimi taip ir nerandame atsakymų. Mes netikime, kad galime būti verti to, apie ką svajojame, todėl ir svajojame neužtikrintai, ne iki galo. Mes net nebandome įsivaizduoti savęs, jau pasiekusio svajonę.

Ar svarstome, kas laukia svajonei išsipildžius? Dažniausiai ne. Žinote kodėl? Mes paprasčiausiai netikime, kad svajonė gali išsipildyti. Todėl ir svajojame nenuoširdžiai, bijodami patikėti ir nesistengdami. Paslapčia lyg ir viliamės, bet viską griauna netikėjimas, kad gali pasisekti.

Pavyzdys. Moteris norėtų laimingai ištekėti, bet netiki, kad pasiseks. Ji klausia savęs: „Ir kam aš tokia galiu patikti?“ Užuoat stengusis tobulėti, kad būtų verta svajonių jaunikio, ji sako: „O kam man iš viso tobulėti? Man ir taip gerai, tegul kiti tobulėja ir taikosi prie manęs.“

Baimindamasi iš viso neištekėti ji išteka už pirmo pasipiršusio ir įtikinėja save: „O ką, jeigu niekas daugiau niekada nepasipirš? O ką, jei taip ir pasensiu neištekęjusi? Juk visos draugės jau seniai ištekėjo, tai ir man reikia.“

Kai neprisiimame visos atsakomybės už savo norus ir gyvenimą, dažniausiai jie išsipildo ne taip, kaip tikėjomės. O po kurio laiko susiduriame su neatsakingo svajojimo pasekmėmis ir bandome ieškoti sprendimo. Klausime savęs, kaip gyventi su ne taip išsipildžiusia svajone.

Kai pasakoju apie savo išsipildžiusias svajones, dauguma žmonių man sako: „Tu kažkokia stebuklinga. Tau nuolat sekasi, nes kažkaip ypatingai moki svajoti.“ O aš tiksliai žinau, kad mano stebuklingumas – begalinio tikėjimo ir troškimo veikti rezultatas. Visus mano veiksmus, tikslus ir svajones lydi sąmoningumas, meilė sau ir aplinkiniams, tikėjimas savimi ir pasitikėjimas visata. Aš tikiu Dievą, tikiu Jo galiomis, Jo meile man. Aš tvirtai žinau, kad gausiu tai, ko prašau, ir kad man būtinau pasiseks. Mano norai tikri, gerai apgalvoti ir pasverti. Jie kupini tikėjimo ir aistros, gyvenimo džiaugsmo ir azarto.

Sakykite, ar tai stebuklinga? Ar šios savybės stebuklingos? Ar galite jas išsiugdyti? Dar ir kaip. Tiesiog privalote patikėti savimi! Tačiau pirmiausia reikia labai stipriai ko nors užsino-rėti ir paimti gyvenimo vairą į savo rankas.