

- Kai tik suvokiame, kaip *pats žmogus susikuria* savo paties problemą, jo reakcija į ją tampa visiškai logiška. Mūsų reakcijos nėra atsitiktinės – tai yra mūsų protų veiklos pasekmės.
- Yra daug dalykų, kurių pradinių mokyklų mokytojai vis dar nesugeba išmokyti; taigi daugelis vadinamųjų „*mokymosi negalių*“ iš tikrųjų yra „*mokymo negalios*“
- Daugelis mūsų siekiame patvirtinimo iš kitų tais aspektais, kurių patys savyje niekada nepatiriame. Jei manome, kad kažko nesugebame, nesame seksualūs, mylintys, vertingi, dažnai to patvirtinimo ieškome kituose. Būtent todėl taip svarbu jausti, jog turime šias savybes, kad netektų beviltiškai siekti išorinio jų patvirtinimo.
- Jei žmonės pyksta ant juos kritikuojančių, vadinasi, kritika jiems naudos neduoda – jie ją tiesiog atmeta. Vis dėlto tam tikrais atvejais netgi aštri kritika gali būti naudinga, jei išradingai, bet paprastai pagalvosime: „Ar šioje kritikoje yra kas nors man vertingo?“
- Žmonės, išsivadavę iš savo fobijų, iš tiesų labai dažnai vėliau visai nebepastebi to, kas juos anksčiau kamuodavo be paliovos. Dalykai, kėlę baimę, tampa normalia ir įprasta kasdienybė, kurios net neverta pastebėti, dalimi.
- Kiekvienas jūsų elgesys ar jausmas, kad ir koks kvailas ir neįprastas atrodytų, turi tam tikrą svarbų *pozityvų* ketinimą ar tikslą. Kai suvokiame pozityvius ketinimus, galime imtis ieškoti naujų elgsenos ir jausmų alternatyvų, teikiančių geresnių rezultatų.
- Kai kurie žmonės gedulą visada išgyvena greitai ir išradingai. Studijuodami, kaip šie išskirtiniai žmonės sėkmingai įveikė savo sielvartą, nustatėme pagrindinius bruožus ir supratome, kaip išmokyti kitus šiais bruožais pasinaudoti. Suvokėme, kad ilgas *laukimo* periodas tiesiog nebūtinus – tai tėra *nežinojimo, ką daryti, pasekmė*.
- Natūraliai liekni žmonės nesijaučia verčiami būti lieknais. Jie nesigaili „nepaskanavę gero maisto“ ir neriboja savo mitybos. O besilaikantys dietų tai daro nuolatos. Užuot nuolat „kariavus“ su maistu, daug lengviau yra išmokti *mąstyti ir reaguoti taip, kaip tai natūraliai daro liekni žmonės*.
- Matykite tai, ko *siekiate*, o ne tai, ko norite *išvengti*. Kai žmonės mąsto apie tai, ko jie *nenori*, jiems paprastai vis tiek tenka su tuo susidurti, nes *į tai būna nukreiptos jų mintys*.
- Net esant sunkioms aplinkybėms, *reakcijos* į esamą situaciją pasikeitimas gali žymiai sumažinti stresą.

ISBN 978-609-95474-4-2

