



Kas gali paskatinti daug pasiekusį žmogų viską mesti ir pradėti gyvenimą iš naujo? **Gintarė Davainienė** teigia, kad jos gyvenimą aukštyn kojomis apvertė jausmas, jog gyvena ne pagal tikrąją prigimtį ir nerealizuoja savęs kaip asmenybės. Apie tai skaudžiai priminė ir sunkios ligos bei įvairios nesėkmės. Supratusi, kad vaistai negydo nei kūno, nei sielos, moteris ėmė ieškoti nesėkmių priežasčių savyje. Netrukus suvokė, kad visa tai prišaukė pati – mintimis, žodžiais ir veiksmais. Pasak pašnekovės, ji pasveiko ir nesėkmės įveikė darbo su savimi, valios, didelio užsispyrimo ir tikėjimo dėka.

Tapti savo GYVENIMO KŪRĖJU

Sąmoningas svajojimas – kas tai?

Norint ką nors pasiekti, visų pirma reikia tiksliai žinoti, ko ir kodėl nori. Sąmoningas svajojimas – tai kryptinga, aktyvi ir atkakli veikla su konkrečia svajone, pagrįsta dideliu tikėjimu, kad svajonės tikrai pildosi ir kad jas padeda įgyvendinti pasąmonė traukos dėsnio bei specialių, pasąmonę veikiančių technikų pagalba.

Iš tiesų dauguma žmonių tiksliai nežino, ko nori. Jeigu ir žino, tai mažai ką daro, kad svajonė išsipildytų. Nėra aiškios svajonės vizijos, konkretumo, trūksta tikėjimo, viskas paliekama likimo valiai. Yra tik noras norėti.

Atrodo, svajoti mokame visi. Tačiau kodėl vienų svajonės pildosi, kitų – ne?

Ar turime konkrečią svajonę? Ar tikrai tikime, kad ji išsipildys? Gal norime labai daug ir vienu metu? Ar turime kantrybės laukti, kol svajonė išsipildys ir nepuolame svajoti apie kitus dalykus? Mūsų norai – įsakymai Visatai! Visi norai, netgi keisčiausi ir netikėčiausi, išsipildo, bet dažnai to nepastebime arba

tiesiog nesulaukiame. Reikia išmokti teisingai ir atsakingai prašyti, tikėti ir laukti. Svarbu suvokti, kad Visata laukia mūsų tikrų norų ir šimtaprocentinio tikėjimo. Ji ne tik dalijasi savo gėrybėmis ir skleidžia besąlyginę meilę, bet taip pat laukia meilės, dėkingumo ir grįžamojo ryšio. Ar mylime? Ar esame dėkingi? Jeigu ne, turime tokiąs tapti, ir norai tikrai pradės pildytis!

Vadinasi, norėdami pakreipti gyvenimą teigiama linkme, turime pajusti dėkingumą už tai, ką turime? Kodėl tai svarbu?

Prašome Dievo malonių, bet dažnai pamirštame padėkoti už jas. Ar dėkojame už tai, ką gavome ir dar gausime? Ar vertiname, ką turime? Ar jaučiame dėkingumą žmonėms, padariusiems mums gerą darbą, o priešams už suteiktas pamokas? Gal tik nuolat reikalaujame, skundžiamės ir dejuojame?

Meilė ir dėkingumas – visa ko pagrindas! Jeigu myli visa aplinkui ir jautiesi dėkingas už tai, kad esi, už viską, kas tave supa, tuomet pritrauki prie savęs dar daugiau gėrio. Mūsų meilės ir dėkingumo ener-

gija pritraukia tokią pat energiją iš aplinkos. Viskas sugrįžta su kaupu.

Pasak psichologų, 90 % mūsų elgesio lemia įpročiai. Kokius sąmoningo svajojimo įpročius verta išsiugdyti?

Vienas pagrindinių rekomenduojamų įpročių – norų užrašymas. Taip patvirtinsite pasąmonei, kad žinote, ko iš tikrųjų norite, ir jau pradėjote veikti. Kitas labai svarbus įprotis –

mos – dominuoja. Žmonės nesąmoningai linkę daugiau kalbėti apie neigiamus dalykus. Reikia išsiugdyti įprotį galvoti apie tai, ko nori, o ne apie tai, ko nenori. Mintį „nenoriu sirgti“ pakeiskite į „esu sveikas“, nes pasąmonė daleylys „ne“ negirdi. Leiskite pasireikšti ir Visatos valiai. Gal Dievas geriau žino, ko jums reikia? Formulavę norą, užtvirtinkite jį fraze: „Gaunu tai arba ką nors geresnio mano ir visų,

Mūsų norai – įsakymai Visatai! Visi norai, netgi keisčiausi ir netikėčiausi, išsipildo, bet dažnai to nepastebime arba tiesiog nesulaukiame.

dėkingumas. Dėkokite už tai, ką turite ir kas esate. Tai raktas nuo visų durų į svajonių gyvenimą. Įpraskite dėkoti visiems – ir mintyse, ir raštu. Rašykite dienoraštyje savo svajones bei dėkokite už tai, ką gavote ir norite gauti. Dar vienas vertingas įprotis – minčių ir troškimų analizė. Labai svarbu stebėti, kokios mintys – teigiamos ar neigia-

kuriuos tai liečia, labai harmoningiausiu būdu ir tinkamiausiu laiku“.

Kas mus riboja ir trukdo išsipildyti svajonėms? Kokių klaidų dažniausiai darome?

Daugelio galvoje vyrauja norų chaosas. Vienam dar neišsipildžius, jau trokštame kito. Šiandien suvokiame, kad lyg ir nenoriu to, ko norėjau va-

kar, bet man gali tekti tai gauti, nes toks buvo mano noras praeityje. Paprastai dabartinis noras pildosi didžiulių pastangų dėka, o praeities norai lengvai, nes jie yra seniau „užsakyti“.

Tų praeities norų tiek daug, kad net nesusigaudome, ar jie išsipildė. Štai kodėl mūsų likimai tampa tokie sudėtingi, o aiškiai neapibrėžti, nekonkretūs norai pildosi ilgai ir sunkiai. Tiesa, kartais ir gana greitai, tik ar tenkina rezultatai? Ar iš tiesų to norėjome? Žmonės dažnai nežino, ko ir kodėl nori, arba atvirksčiai, žino, bet visko nori per daug arba per mažai. Kai kurie nedrįsta norėti daugiau negu turi dabar. Kita vertus, yra ir tokių, kurie nenori nieko arba jų norai labai menki, primityvūs. Tiesiog plaukia per gyvenimą pasroviui ir tenkinasi tuo, ką turi. Netiki saviimi, nepasitiki gyvenimu ir Visata. Mano, kad tokia jų dalia ir nieko gyvenime nebando keisti.

Tiesa, kartais tikėjimą praradusiems žmonėms, apsilankiusiems seminaruose arba išgirdusiems klestinčių žmonių istorijas, atgimsta viltis, kad ir jie gali svajoti bei pasąmonės galia pritraukti tai, ko trokšta. Pabando kartą, kitą, tačiau nesulaukę greito rezultato iš karto nusivilia ir grįžta prie minties, kad jų svajonėms nelemta išsipildyti. Leidžiasi užvaldomi neigiamų emocijų: nevilties, pykčio, baimės ir liūdesio.

Be abejo, esama tokių, kuriems ir taip viskas gerai. Kam norėti geriau? Tačiau ar tikrai viskas gerai? Nežinau, jiems patiems spręsti... Visada džiaugiuosi ir esu dėkinga už viską, ką turiu, bet širdyje trokštu geriau. Tikiu, kad Visatos gėrybių užteks visiems! Visi esame jų verti!

„Niekada neperplauksite jūros, jeigu tik sėdėsite ir žiūrėsite į vandenį“, – rašė R. Tagorė. Kokie veiksniai lemia, ar išsipildys mūsų norai ar ne?

Svarbiausia – žinoti, ko nori, ir to labai norėti! Patikėti, kad noras realus, ir imtis tinkamų veiksmų. Nereikia laukti, kol kas nors ką nors duos, kaulyti ir maldauti, reikia tinkamai paskirstyti visus savo vidinius resursus ir energingai veikti.

Jeigu netikite, kad svajonės išsipildys, nuolat abejojate, nenorite stengtis, teisinatės, kad neturite laiko, tuomet nesistebėkite, jog nesulaukiate norimo rezultato. Siekiant įgyvendinti norus, bent kurį laiką būtina sutelkti į juos visą dėmesį. Jeigu nepavyko šiandien, tikėkite, kad pavyks rytoj. Nepraraskite vilties. Tikėjimas saviimi ir Visatos galimybėmis – būtina noro išsipildymo sąlyga.

Atminkite, tikras noras gimsta ir pildosi esant kūno, proto ir sielos vienei. Sielos užduotis – pajusti, ar tai yra tikrasis noras, kuris sužadina visas mūsų sielos vibraci-

jas ir kurio išsipildymo realumu esame tikri. Proto užduotis – įvertinti galimybes ir sudaryti preliminarų veiksmų planą, o kūnas turi pradėti tiesiog veikti. Kai veikia ši darni trijulė, noras tampa lengvai įgyvendinamas.

„Lydekai paliepus, man panorėjus...“ O gal esama kur kas veiksmingesnių norų išsipildymo formulių arba ypatingų technikų?

Kam ieškoti ko nors labai ypatingo arba veiksmingo? Visa esmė glūdi paprastume. Rekomenduoju vieną paprasčiausių technikų – svajonės išsipildymo momento vizualizaciją. Tai trokštamų vaizdinių kūrimas mintyse, svajonės išsipildymo momento repetavimas. Mintyse susikurkite ir išgyvenkite tai, ką norite turėti realiaime gyvenime – taip tarsi jūs jau tai gavote, ir jūsų vaizdiniai yra tikri.

Prieš atliekant šią techniką patartina atsipalaiduoti ir nusiraminti, todėl geriausia tai daryti prieš užmiegant arba tik atsibudus. Dieną gali trukdyti mintys apie darbus. Prieš tai rekomenduoju keletais sakiniais užsirašyti svajonę. Užrašykite tik esmę – svajonės kodą. Tada mintyse kelis kartus pakartokite tą kodą ir pasistenkite pamatyti bei pajusti save besidžiaugiantį svajonės išsipildymo akimirka. Visiškai atsipalaidavę vizualizaciją tęskite tol, kol išlaikysite dėmesį ties susikurtu vaizdiniu. Kai tik pajusite, kad dėmesys pradeda slopti, kyla įvairių minčių, sustabdykite vidinį dialogą, paleiskite svajonę ir tarkite sau labos nakties. Vidinį dialogą būtina sustabdyti, nes jis gali peraugti į naktines vidines diskusijas, užsitęsti iki parų ir „atkalbėti“ jus nuo svajonės.

Kad vizualizacija būtų sėkminga ir neštų didžiausią naudą, svarbiausia yra ilgalaikė praktika. Tad praktikuokite ir netrukus įsitikinsite, kad ji stebuklingai veikia. Lavinkite sąmoningo svajojimo įgūdžius, dirbkite su saviimi ir tapkite savo gyvenimo šeimininku.

Rūta Antulienė



Prenumeruoti galima

AB Lietuvos pašto platinimo skyriuose ir AB Lietuvos pašto interneto svetainėje.

