

Turinys

PIRMAS SKYRIUS. Savo stichijos paieškos ... 9

Kelionė į dvi puses ... 13

Išjunkite garsą ... 14

Pirmas pratimas: Meditacija ... 16

Keiskite požiūrį ... 17

Minčių žemėlapis ... 18

Vaizdinių lentos ... 20

Automatinis rašymas ... 21

Išmėginkite ... 24

Pradėkite ... 24

Antras pratimas: Ką veikiate? ... 25

Trys pagrindinės taisyklės ... 26

Kelrodė žvaigždė ... 34

Trečias pratimas: Išivaizduokite save ... 36

Kelio kursas ... 37

ANTRAS SKYRIUS. Kas jums sekasi? ... 39

Gabumai ir gebėjimai ... 41

Bendrieji ir asmeniniai gabumai ... 42

Ketvirtas pratimas: Kas jums gerai sekasi? ... 43

Nematomos gėlmės ... 44

	<i>Atrasti savo gabumus ...</i>	50
	<i>Savo kelio įvertinimas ...</i>	53
	<i>Kiek kelių galima rinktis? ...</i>	55
	<i>Kitoks žvilgsnis ...</i>	57
TREČIAS SKYRIUS. Iš kur žinoti? ...		60
	<i>Penktas pratimas: Iš kur žinoti? ...</i>	60
	<i>Gal juokaujate! ...</i>	63
	<i>Švietimo pavojai ...</i>	66
	<i>Daugiau, nei manote ...</i>	66
	<i>Koks jūsų mokymosi stilius? ...</i>	68
	<i>Būkite dėmesingi ...</i>	74
	<i>Tapkite savimi ...</i>	76
	<i>Pasiruoškite netikėtumams ...</i>	78
	<i>Šeštas pratimas: Naujos sritys ...</i>	79
KETVIRTAS SKYRIUS. Kas jums patinka? ...		80
	<i>Septintas pratimas: Kas jums smagu? ...</i>	81
	<i>Aistra ...</i>	82
	<i>Kas yra aistra? ...</i>	84
	<i>Dvi energijos rūšys ...</i>	85
	<i>Didis gitarų meistras ...</i>	88
	<i>Ištikimybė savo dvasiai ...</i>	92
	<i>Dvasia mumyse ...</i>	93
	<i>Dvasia tarp mūsų ...</i>	95
	<i>Bendrystės dvasia ...</i>	96
	<i>Tėigiami jausmai ...</i>	98
	<i>Dažnai užduodami klausimai ...</i>	101
	<i>Savo kelio pasirinkimas ...</i>	108
	<i>Aštuntas pratimas: Kas jus įtraukia? ...</i>	109

PENKTAS SKYRIUS. Kada jaučiatės laimingi? ... 111

Devintas pratimas: Ar esate laimingi? ... 111

Liūdna tiesa ... 112

Ne ten ieškome? ... 115

Tikslo turėjimas ... 117

Kas yra laimė? ... 119

Laimės prasmė ... 120

Laimė ir gerovė ... 122

Dešimtas pratimas: Gerovės ratai ... 125

Kaip padidinti laimę? ... 126

Laimės projektas ... 130

Užmiršti save ... 131

ŠEŠTAS SKYRIUS. Kokios jūsų nuostatos? ... 138

Ar sklidina jūsų stiklinė? ... 139

Vienuoliktas pratimas: Kaip žvelgiate į pasaulį? ... 139

Įveikti užtvaras ... 140

Kas jūs? ... 144

Miklios kojos ... 145

Mąstysenos pokyčiai ... 147

Asmenybės tipai ... 152

Kūno skysčiai ... 153

Vidus ir išorė ... 154

Temperamento klausimas ... 157

Keisti kitų požiūrį ... 159

SEPTINTAS SKYRIUS. Kur esate dabar? ... 163

Išvykimas iš Liverpulio ... 163

Palikti namus ... 165

Išsiaiškinti, kur esate ... 168

Kokia jūsų padėtis? ... 169

Dvyliktas pratimas: Kur dabar esate? ... 170

Vienos durys užsidaro, kitos atsidaro ... 172

Kur norite nukeliauti? ... 176

AŠTUNTAS SKYRIUS. Kur jūsų gentis? ... 181

Genčių kultūra ... 183

Tryliktas pratimas: Įsivaizduokite savo gentį ... 184

Palaikymas: Tobulėkite kartu ... 185

Išmėginti įvairias gentis ... 187

Vadovavimas: Pažinti savo kelią ... 189

Bendradarbiavimas: Palaikymas ... 190

Įkvėpimas: Pakelti kartelę ... 195

Atrasti savo gentį ... 198

DEVINTAS SKYRIUS. Kas toliau? ... 205

Judėti į priekį grįžtant atgal ... 206

Klausykite savo širdies ... 208

Keturioliktas pratimas: Pirminis veiksmų planas ... 213

Kas dar? ... 214

Sulaužyti rėmus ... 216

Penkioliktas pratimas: Laiškas rėmėjui ... 216

Kai vienintelė išeitis yra žengti kitą žingsnį ... 217

Prisitaikyti gebantis žinduolis ... 221

Keli klausimai ... 225

DEŠIMTAS SKYRIUS. Gyventi aistringai ir tikslingai ... 226

Literatūra ... 233

Savo stichijos paieškos



SAVO STICHIJOS PAIEŠKOS – itin asmenišką ir daug staigmenų pateikiantis vyksmas. Mūsų charakteriai ir gyvenimo aplinkybės skiriasi, todėl kiekvienas turime savo išeities tašką. Stichijų irgi esama įvairių. Vis dėlto šį vyksmą valdo kai kurie bendri visiems galiojantys dėsniai, todėl visi galime remtis tam tikrais metodais ir strategijomis. Šiame skyriuje bus atskleisti minėti dėsniai, sužinosite, kodėl taip svarbu juos suprasti. Susipažinsite su kai kuriais įvadiniais metodais ir pratimais, padėsiančiais įvertinti, kur šiuo metu esate, ir pradėti planuoti tolesnį kelią.

Norėdamas pailustruoti, koks įdomus gali būti šis vyksmas, papasakosiu, kaip pradėjau daryti tai, ką darau dabar. Žmonės manęs dažnai klausia, kokia mano stichija ir kaip ją suradau. Mano, kaip ir daugumos kitų, istorija gana keista, patvirtinanti visus dėsnius.

Man neblogai sekasi įvairiausi dalykai, bet dauguma jų niekada neužsiėmiau. Paauglystėje pabarškinau pianinu ir tariausi giliai savyje jaučiąs gimstantį pasaulinio lygio talentą. Bet kai pamaciau, kad tikri pianistai paprastai groja abiem rankomis, tyliai perėjau prie kitos veiklos. Mokėjau sugroti kelis akordus gitara ir greitai išmokau įžangines „Led Zeppelin“ „Whole Lotta Love“

natas. Paskui perklausiau visą kūrinį ir nusprendžiau palikti šį darbą Jimmy'ui Page'ui. Be to, grojant gitara paskausta pirštai.

Kai buvau daug jaunesnis, man patiko piešti ir tapyti, bet turėjau mesti dailės mokyklą ir susitelkti į kitus dalykus. Paauglystėje ir vėliau, būdamas dvidešimties–keturiasdešimties, mėgau viską taisyti, mane dažnai galėdavai pamatyti statybinių medžiagų paroduotuvėje, pakerėtą spoksantį į maršruto parinktuvus ar grąžtus. Man patiko ir gaminti. Vienu metu, kai vaikai buvo maži, visiškai pelnytai pagarsėjau kepiniais – bent jau tarp jų.

Trumpai tariant, turėjau daug galimybių, nuo koncertų iki aukštosios virtuvės, bet jų nepasirinkau. Kai gerai sekasi keli dalykai, daug sunkiau suprasti, ką veikti gyvenime ir kam esi ypač gabus. Prie to grįšiu vėliau. Iš tiesų jaunystėje nenutuokiau, kokia mano stichija, ir net jei būtų kilęs toks klausimas (jis nekilo), nebūčiau radęs atsakymo.

Dabar žinau, kad mano stichija yra komunikacija ir darbas su žmonėmis. Daug laiko praleidžiu keliaudamas po pasaulį ir rengdamas pristatymus šimtams, o dažnai ir tūkstančiams žmonių. Per žiniasklaidą kartais kreipiuosi net į milijonus. Vaikystėje nieku gyvu nebūčiau atspėjęs, kad tai bus mano stichija – nebūtų atspėję ir tie, kurie mane pažinojo.

Gimiau 1950 metais Liverpulyje, Anglijoje. Augau didelėje, draugiškoje šeimoje, mes visi be galo mėgome bendrauti ir linksmintis. Tačiau vaikystėje daug laiko praleisdavau vienas. Iš dalies tai lėmė aplinkybės. Šeštojo dešimtmečio pradžioje Europoje ir Jungtinėse Amerikos Valstijose siautėjo poliomiellito epidemija. Tėvai bijojo, kad vaikai nepasigautų viruso. Aš juo susirgau būdamas ketverių. Tiesiog pernakt iš stipraus, sveiko ir be galo guvaus vaiko tapau vos ne paralyžiuotas. Aštuonis mėnesius pragulėjau

ligoninėje, dalį laiko palatoje buvau vienas. Kai pagaliau išėjau, turėjau nešioti abiejų kojų įtvarus ir sėdėti ratukinėje kėdėje arba vaikščioti su ramentais.

Turiu pasakyti, kad tuo metu buvau neapsakomai mielas. Mane puošė ne tik visi tie ortopediniai priedai, bet ir šviesūs garbanoti plaukai bei kerinti šypsena – net ir dabar ją prisiminus apima šiltas jausmas. Be to, smarkiai šveplavau. Per pusryčius prašydavau „arbatoš šu dviem šaukštukais šukrauš“. Rezultatas buvo toks, kad mane pamatę žmonės ištirpdavo ir net nepažįstami gatvėje siūlydavo pinigų. Šveplavau taip stipriai, kad nuo trejų metų turėjau kas savaitę lankytis pas logopedą Liverpulyje. Gali būti, kad ten ir pasičiupau virusą, nes sirgau vienintelis šeimoje ir visame draugų rate.

Taip susiklosčius aplinkybėms daug laiko praleisdavau vienas. Nors šeima niekuo neparodė, kad esu kitoks, gatvėje ir parke negalėjau lakstyti kartu su visais, todėl jaučiausi gana vienišas. Kita to priežastis buvo mano charakteris.

Vaikystėje buvau ramus ir uždaras, iš prigimties stebėtojas ir klausytojas. Man patiko tyliai sėdėti ir iš šalies stebėti įvykius. Be to, mėgau daryti įvairius daiktus ir spręsti praktinius galvosūkius. Pradinėje mokykloje viena mėgstamiausių pamokų buvo medžio darbai. Namie irgi valandų valandas praleisdavau rinkdamas ir dažydamas plastikinius laivų, lėktuvų ir istorinių veikėjų modeliukus. Daug žaisdavau su „Meccano“ ir „Lego“ konstruktoriais. Ištisas popietes praleisdavau kieme žaisdamas su tuo, ką rasdavau. Tai matydamas niekas nebūtų pagalvojęs, kad tapsiu žinomas daugelyje šalių, kad viešai sakysiu kalbas ir bendrausiu su klausytojais. Kaip dažnai nutinka, kiti anksčiau už mane įžvelgė mano galimybes.

Kai man buvo trylika, ištekėjo pusseserė Brenda. Du vyresnieji broliai Keitas ir Janas kartu su mūsų pusbroliu Bilu vakarui

paruošė kabareto spektaklį, per kurį jie turėjo pasirodyti persiren-gę moterimis ir vaidinti pagal to meto hitus, tik pagreitintus, kad skambėtų kaip iš „Alvino ir Burundukų“. Jie pasivadino „Alka Seltzeriais“. (Tai ilga istorija.) Reikėjo, kad per vakarėlį juos kas nors pristatytų, ir Keitas pasiūlė mane. Apstulbau, ir ne aš vienas. Vis dėlto, nors ir drebėdamas, ryžausi.

Drebėjau todėl, kad nebuvau daręs nieko panašaus, ir dar dėl to, kad mano Liverpulio giminė be galo linksma, jos nesugraudin-si jokiais įtvaisais ir kalbos sutrikimais. Ryžausi, nes visada maniau, kad reikia žvelgti savo baimėms į akis, o ne nuo jų bėgti. Jei jų neišvarysi, šios persekios tave dar ilgai po to, kai jau būtų turėju-sios išnykti.

Vakaras praėjo puikiai. Buvau deramai įvertintas už menką savo indėlį. Grupelė tapo sensacija, ją kvietė vaidinti visos šalies klubai ir teatrai. Pavadinimą pakeitė į „Alka Sisters“ (kad ge-rai žinomo skausmą malšinančio vaisto gamintojai nepaduotų į teismą), kelerius metus gastroliavo ir laimėjo nacionalinį talentų konkursą. O aš per tą laiką padariau nedidelį atradimą, kad galiu kalbėti žmonėms.

Gimnazijoje vaidinau įvairiuose spektakliuose, kelis jų režisa-vau. Į koledžą stojau jau susipažinęs su aktoryste ir režisūra, be to, mane dažnai kviesdavo į debatus sakyti kalbą ir atlikti pristatymų, nors niekada ten nesiverždavau. Pajutau, kad ant scenos gana grei-tai atsipalaiduoju, kad man tai smagu. Ir dabar patinka kalbėti žmonėms. Mano darbas reikalauja bendrauti su žmonėmis ir reng-ti grupėms pristatymus. Nors prieš kalbą visada jaudinuosi, pradė-jęs ją sakyti netrukus nurimstu, o paskui laikas bėga labai greitai.

Kai esi savo stichijoje, pasikeičia laiko pojūtis. Jei darai tai, kas tau patinka, valanda gali prabėgti kaip penkios minutės; jei

darbas nemielas, penkios minutės atrodo kaip valanda. Vakare mano žmona Teresė paprastai gali pasakyti, ką dieną veikiau. Jei sėdėjau nuobodžiame komiteto susirinkime ar tvarkiau administracinius reikalus, atrodau dešimčia metų vyresnis, nei esu. Jei kalbėjau renginyje, dėščiau ar vedžiau seminarą, atrodau dešimčia metų jaunesnis. Buvimas savo stichijoje suteikia energijos. Kai joje nesi – atima. Penktame skyriuje daugiau pašnekėsime apie energiją.

Na, tai ar nusiteikę atrasti *savo* stichiją?

Kelionė į dvi puses

Savo stichijos paieškos – tai savęs paieškos. Kaip sakiau įžangoje, tai kelionė į dvi puses: į vidų tyrinėti to, kas slypi gelmėje, ir į išorę susipažinti su jus supančio pasaulio galimybėmis.

Jūs, kaip ir mes visi, gyvenate dviejuose pasauliuose. Vienas pasaulis atsirado kartu su jumis, jis yra tik todėl, kad esate jūs. Tai vidinis sąmonės pasaulis: jausmų, minčių, nuotaikų, pojūčių pasaulis. Kitas pasaulis egzistuoja nepriklausomai nuo jūsų. Tai išorinis žmonių, įvykių, aplinkybių ir medžiaginių daiktų pasaulis. Išorinis pasaulis buvo seniai prieš jums gimstant ir dar ilgai gyvuos jums išėjus. Išorinį pasaulį pažįstate tik per vidinį. Jį suvokiate kūno jausmais, o įprasminate per mintis, vertybes, jausmus ir nuostatas, sudarančias jūsų pasaulėžiūrą.

Jei norite atrasti savo stichiją, turite ištyrinėti abu šiuos pasaulius. Reikia įvertinti savo gabumus ir aistras, kūrybingai pažvelgti į pasaulio teikiamas galimybes, kad galėtumėte jomis naudotis. Praktiškai savo stichijos paieškos apima tris procesus. Nė vieno jų nevalia apleisti, nes kiekvienas jų papildo kitus du.

Išjunkite garsą

Kad atrastumėte savo stichiją, turite geriau pažinti save. Leiskite laiką su savimi, užmiršę kitų nuomonę apie jus. Daugeliui mūsų tai labai sunkiai įgyvendinama užduotis.

Mažai kas nusprendžia visiškai atsiskirti nuo pasaulio. Jei gyvenate įprastą gyvenimą, turbūt daugiausia laiko praleidžiate tarp žmonių: šeimos narių, kaimynų, draugų, pažįstamų ir bendradarbių. Vos kelis jų pažįstate artimai, kitus daugiau ar mažiau paviršutiniškai. Bręsdami įgyjate naujų pareigų ir naujų vaidmenų. Gali būti, kad per dieną ne kartą pakeičiate vaidmenį, esate tėvas, draugas, mylimasis ar partneris, studentas, mokytojas, duonpelnys ar išlaikytinis. Jus, kaip ir visus kitus, veikia kitų žmonių požiūris ir tai, koks norite jiems atrodyti – ko jie jums linki ir ko iš jūsų tikisi.

Mes gyvename didžiulio „triukšmo“ laikais ir esame nepaprastai blaškomi. Pasaulis vis labiau skuba. Sunku išmatuoti elektronikos įtaką mūsų mąstymui, gyvenimui ir darbui. Technologijų nauda didžiulė, bet jos turi ir neigiamų pasekmių. Viena jų yra ta, kad mes turime suspėti apdoroti informaciją, plūstančią į mus iš televizoriaus, nešiojamojo kompiuterio, planšetės ir išmaniojo telefono. 2010 metais „Google“ generalinis direktorius Ericas Schmidtas apskaičiavo, kad per dvi dienas mes sukuriame tiek informacijos, kiek sukūrėme nuo civilizacijos aušros iki 2003 metų. Pagal „Cisco Systems“ mokslininkus, 2010 metų pabaigoje internete klajojančių duomenų kiekis prilygo informacijai, kurią būtų galima sutalpinti į 58 milijardų kilometrų ilgio knygų lentyną (dešimt kartų ilgesnę nei atstumas nuo Žemės iki Plutono). Jų skaičiavimais, mes kas penkias minutes sukuriame

„šūsnį skaitmeninių duomenų“, prilygstančią visai informacijai, saugomai JAV Kongreso bibliotekoje.

Nors ir labai naudingos, technologijos mus be paliovos traukia į išorinį pasaulį ir trukdo pažvelgti į vidinį. Gali būti, kad jos skatina ieškoti greitų atsakymų, o ne giliai kuo nors domėtis ir kritiškai mąstyti.

Dėl išorinio pasaulio triukšmo ir visų mūsų vaidmenų lengva užmiršti, kas iš tikrųjų esame. Jei norite atrasti savo stichiją, turite išmokti pažvelgti į save. Vienas iš būdų – atrasti laiko ir erdvės pabūti su savimi, patirti, koks esi, kai niekas nieko iš tavęs nenori, kai aplink nėra triukšmo. Tai padaryti galima medituojant.

Sakau tai šiek tiek dvejodamas. Atvirai tariant, medituoti man sudėtinga. Tikrai labai stengiuosi, bet man sunku ilgai išlaikyti dėmesį, nenustygsiu vietoje. Vaikystėje tėtis man vis liepdavo nesimuistyti. Dabar, kai pats esu tėtis, šeima vis įkalbinėja mane medituoti. Perfrazuodamas garsų aštuonioliktojo amžiaus rašytoją ir pokštininką Samuelį Johnsoną galiu pasakyti, kad matyti mane medituojantį – tai „tas pats, kas išvysti užpakalinėmis kojomis vaikstantį šunį. Jam sekasi nekaip, bet stebiesi, kad išvis pavyksta.“ O jei jau medituoju, būtinai visiems išpasakaju, ką darau, ir tai tikriausiai viską sugadina.

Galiu pasiteisinti tuo, kad medituoti yra sunkiau, nei dauguma mano. Iš pirmo žvilgsnio viskas atrodo gana paprasta. Meditacija skirta nuraminti protui ir pabūti ramioje savo būties tėkmėje. Tai būdas nusimesti išorinio pasaulio lūkesčius, išlaisvinti tikrąją savastį, leisti jai alsuoti.

Medituojant sunkiausia nemąstyti – kartu tai ir vienas meditacijos tikslų. Meditacija nėra mąstymas. Kai kuriais atžvilgiais tai mąstymo priešybė. Mes, vakariečiai, esame linkę intelektą tapa-

tinti su sutvarkytomis mintimis. Mąstyti, be abejo, naudinga, aš už tai, kad žmogus mąstyty. Netgi raginu jus mąstyti visada, kai nemedituojate. Norėčiau, kad kai kurie mąstyty daugiau. Tačiau mąstymas nėra tas pats, kas sąmonė. Prie to dar grįšime penktame skyriuje. Kartais, kaip knygoje „Šios akimirkos jėga“ sako Eckhartas Tollė, per daug mąstydami galime suvaržyti sąmonę.

Jei esate panašus į mane ir daugumą mano pažįstamų, jūsų sąmonė turbūt yra pripratusi prie nesiliaujančio minčių ir jausmų klegesio. Ši vidinė kakofonija gali būti panaši į baltąjį triukšmą televizoriaus ekrane, trukdantį išgirsti tikrą garsą. Vienas iš meditacijos tikslų yra sumažinti šį psichikos traškesį, kad pasiektume gilesnius sąmonės klodus. Mąstančios sąmonės šurmulyks nuo seno lyginamas su bangelėmis ir raibuliais vandens paviršiuje. Tik tada, kai sujudintas vanduo nurims, galėsite pažvelgti į jo gelmę.

Medituoti man sunku dėl tos pačios priežasties, kaip ir dauge liui. Jei būtų paprasta liautis mąščius, nereikėtų galvoti, kaip tai padaryti. Laimė, yra daugybė būdų medituoti. Kai kuriems pratimams reikia mistiškos aplinkos ir neįmanomų pozų. Kitiems ne. Vieniems geriausia meditacija yra joga, kiti tiesiog skiria laiko pakvėpuoti, atsipalaiduoti ir ramiai pabūti su savimi – tai jau nebloga pradžia.

Siūlau prieš kiekvieną praktinį šios knygos pratimą kelias minutes pamedituoti, nurimti ir sutelkti dėmesį į klausimus, kuriuos aiškinsitės. Štai vienas būdų, kaip tai padaryti.

Pirmas pratimas: Meditacija

- Jei galite, patogiai atsisėskite tiesia, bet atpalaiduota nugarą, tiesiais pečiais. Užsimerkite.
- Giliai įkvėpkite per nosį, kelioms sekundėms sulaukykite kvėpavimą, paskui lėtai iškvėpkite.

- Stenkitės sutelkti dėmesį į oro tėkmę. Lėtai pakartokite tai keturis ar penkis kartus.
- Kelias minutes kvėpuokite įprastai, sutelkę dėmesį į kvėpavimo pojūčius.
- Kai į galvą ims lįsti atsitiktinės mintys – o tai tikrai nutiks, – nebandykite jų atsikratyti. Sekite alsavimą, atsipalaiduokite ir tiesiog būkite.
- Maždaug po penkių minučių – jei galite, po dešimties – atsimerkite ir dar porą minučių pasėdėkite atsipalaidavę.

Nors man pačiam medituoti sunku, siūlau išmėginti kelis metodus ir išsiaiškinti, kuris jums geriausiai tinka. Esame lengvai išblaškomi, bet net ir kelių minučių per dieną užtektų ryšiui su savimi užmegzti ir aiškiau pajusti, kas slypi po paviršiumi. Meditacija, kaip ir daugelis naudingų dalykų, nėra lengva, bet galiausiai sulauksite atpildo.

Keiskite požiūrį

Jei norite atrasti savo stichiją, gali būti, kad turėsite į save pažvelgti kitaip. Poetė Anaisė Nin kartą pasakė: „Pasaulį matau ne tokį, koks jis yra – matau jį tokį, kokia esu aš.“ Ji turėjo galvoje, kad mūsų požiūris nėra nešališkas. Į mus supantį pasaulį žvelgiame iš vidinio pasaulio, jie abu veikia mūsų žvilgsnį. Mes, žmogiškosios būtybės, pasaulį ne visada matome tiesiogiai: mes interpretuojame patirtį, perkošdami ją per idėjas, vertybes ir įsitikinimus. Šiuos dalykus lemia ir mūsų pačių nuostatos, ir kultūra, kuriai priklausome, ir laikas, kuriame gyvename. Visose mūsų gyvenimo srityse mąstymas ir jausmai veikia elgesį. Jūsų pačių ir jus supančių žmonių nuostatos gali padėti, bet gali ir trukdyti atrasti savo stichiją ir jos siekti.

Pradėkime nuo mūsų pačių nuostatų. Pavyzdžiui, manote, kad neturite jokių ypatingų gebėjimų. Daugelis taip galvoja, kol juos atranda. Galbūt manote, kad neturite aistrų. Daugelis taip mąsto, kol pamato, kad turi. Galbūt labai seniai pasakėte sau, kad nesugebėtumėte atlikti to, ką norėtumėte išmėginti, taigi net nemėginate. O gal nerimaujate, kad nepasiseks ir apsikvailinsite. Arba manote, kad jau praėjo tas laikas, kai dar galėjote išbandyti ką nors nauja. Visi šie mitai, kuriuos pasakojate sau apie save, gali sutrukdyti atrasti savo stichiją.

Ieškant savo stichijos gali tekti suabejoti kitų žmonių spėjimais, ką jūs gebate. Gali būti, kad perėmėte draugų ir šeimos narių požiūrį į jus ir su juo susitaikėte. Be to, priklausote tam tikrai kultūrai, kuriai būdinga savita mąstysena ir elgsena. Dėl jūsų amžiaus, lyties, vaidmens ir pareigų visuomenė gali neprielankiai žiūrėti į tam tikrus sprendimus.

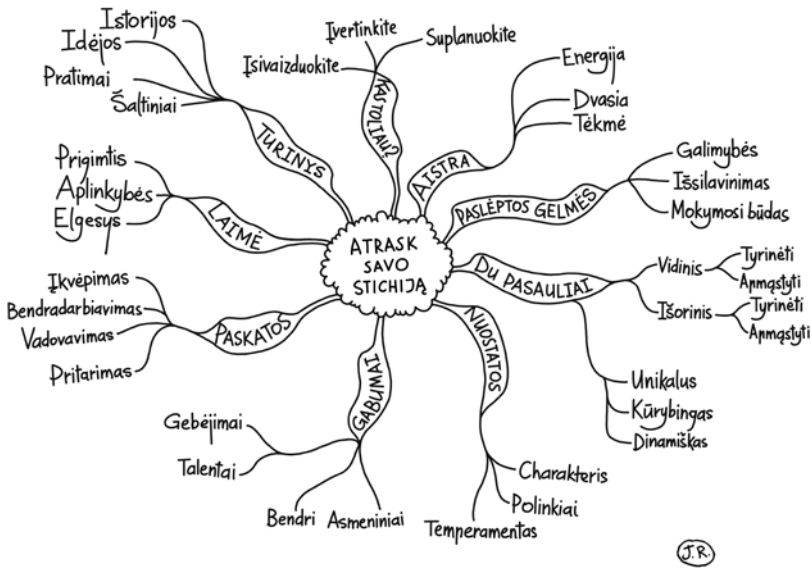
Vėliau šiuos klausimus dar apsvarstysime. Dabar tik noriu pasakyti, kad ieškodami savosios stichijos, ko gero, turėsite permaštyti savo pačių ir kitų požiūrį į jus, kuris ligi šiol atrodė savaime suprantamas. Ieškant savo stichijos labai svarbu apsvarstyti įgimtus savo gabumus, patirtis, kurios jus iki šiol labiausiai traukė, ir tai, ką dar norėtumėte patyrinėti. Kai kurie šios knygos pratimai padės tai padaryti. Atlikdami juos galėsite pasitelkti įvairias priemones: žodžius, paveikslus, garsus, judesius ir įvairiausių jų derinius. Štai trys metodai, kurie jums gali būti ypač naudingi.

Minčių žemėlapis

Minčių žemėlapis – tai metodas vaizdžiai pademonstruoti ir surūšiuoti informaciją. Minčių žemėlapio centre pažymima pagrindinė mintis ar tema, iš jos į šalutines mintis ar temas išsina linijos, žodžiai

ir piešiniai. Kurdami minčių žemėlapių pirmiausia lapo viduryje pažymėkite pagrindinę mintį ar informaciją ir apibrėžkite ją ratu. Pasukui nuo centrinio rato brėžkite išsišakojančias linijas, iliustruojančias tarpusavyje susijusias mintis ir idėjas. Šių šakų gali būti kiek tik norite, kiekvieną jų dar galite išskirti į dvi ar daugiau minčių linijų.

Kaip šio metodo pavyzdį pateiksiu paprastą pagrindinių šios knygos temų brėžinį.



Šiuolaikinį minčių žemėlapių sukūrė Tony Buzanas. Jis su savo broliu Barry'iu Buzanu parašė „The Mind Map“ („Minčių žemėlapių“), aš šią knygą laikau geriausiu metodo vadovu. Internetu irgi galima rasti daug pavyzdžių ir pamokymų, jie turėtų padėti ir jus įkvėpti. Minčių žemėlapis negali būti nupieštas klaidingai, jei tik jis jums suprantamas. Jį braižydami išlaisvinate savo kūrybingumą ir galbūt atveriate naujus minčių kelius. Braižydami minčių žemėlapių turite laikytis kelių pagrindinių taisyklių:

- Į eilutes rašykite tik žodžius arba labai trumpos frazės. Atminkite, tai ne tik žodinė, bet ir vaizdinė sistema.
- Reikšminius žodžius rašykite didžiosiomis raidėmis, kitus mažosiomis.
- Kiekvienam reikšminiam žodžiui ar vaizdiniui skirkite atskirą liniją.
- Linijas brėžkite tokio ilgio, kad kaip tik tilptų užrašyti žodį.
- Linijos turi būti lenktos, grakščios, o ne tiesios ir kampuotos. Kurdami minčių žemėlapių siekite sklandžiai sujungti idėjas.
- Iš vidurio tegu išeina storesnė linija, paskui ji plonės ir išsišakos į pagalbines, šalutines temas.
- Minčių žemėlapis turi būti spalvingas. Spalvos jį daro patrauklesnį ir padeda pamatyti skirtingus minčių lygmenis ir tipus.

Be abejo, pastebėjote, kad šios knygos minčių žemėlapis nespaltotas, be paveikslukų ir gana paprastas. Taip yra todėl, kad mes norėjome tik pailustruoti pagrindines minčių žemėlapio taisykles. Nespaltinome jo norėdami sutaupyti jūsų pinigų, jei spausdintumėtės knyga. Pamanėme, kad jums tai patiks. Bet dabar, kai jau turite knygą, galite jį nuspalvinti patys! Pasitreniruosite.

Vaizdinių lentos

Vaizdinių lenta – tai paveikslėlių koliažas, atspindintis jūsų siekius, viltis ir svajones. Vaizdinių lentos yra puiki priemonė surūšiuoti ir pasidėti prieš akis tai, ką viliatės pasiekti gyvenime. Vaizdinių lentos kūrimas atpalaiduoja, gydo ir teikia džiaugsmo.