



7 žingsniai į džiaugsmingą gyvenimą

(Dr. Susan Gregg)

Pasirengę džiaugsmingam gyvenimui?

Tuomet skaitykite

7 ŽINGSNIAI Į DŽIAUGSMINGĄ GYVENIMĄ

Turinys

Pirmas žingsnis: Suvok, kad tu esi savos realybės kūrėjas _____	5
Antras žingsnis: Liaukis ieškojęs „tiesos“ _____	7
Trečias žingsnis: Pasirink savo istorijas, pasirink savo emocijas _____	9
Ketvirtas žingsnis: Liaukis buvęs teisus _____	11
Penktas žingsnis: Rask savo aistrą _____	13
Šeštas žingsnis: Kasdien daryk bent vieną tave ugdantį dalyką _____	17
Septintas žingsnis: Įvaldyk savo emocijas _____	19
Išvada: Lai puikus laikas tęsiasi _____	21

7 ŽINGSNIAI Į DŽIAUGSMINGĄ GYVENIMĄ

Kuomet džiaugsmas tampa tavo gyvenimo pagrindu, visa kita atsistoja į savo vietas: turi daugiau nei pakanka pinigų, meilės, laiko, draugų ir visa ko, ko galėtum norėti ar tau reikėtų.

Taigi, kaip tu gyveni džiaugsmingą gyvenimą? Tu gali siekti jo visą gyvenimą ir taip ir nepasiekti. Tačiau yra ir kitas pasirinkimas: išbandyk šiuos septynis žingsnelius ir tu pasieksi to jau dabar. Kruopščiai juos praktikuok ir tu būsi kelyje link džiaugsmingo gyvenimo, į kurį turi savąją prigimtinę teisę.

Pasiruošk: kad pasiektum džiaugsmingą gyvenimą, reikia pakeisti tai, kaip tu galvoji. Tai svarbu, nes jei tavo ankstesnis gyvenimas teikė džiaugsmą, tau šie žingsniai nereikalingi!

Taigi, atsipalaiduok ir paleisk savo ankstesnį mąstymą, kad galėtum apglėbti naują gyvenimą. Truputį pasipraktikavęs, gyvensi tavo drąsiausias svajones lenkiantį gyvenimą.

Pirmas žingsnis: Suvok, kad tu kuri savo gyvenimo realybę.

Turėk galvoje kelis naudingus dalykus:

- Esi tobulas toks, koks esi, kaip ir kiekvienas kitas (tai neretai būna sunku suprasti, tačiau visvien tai yra tiesa).
- Pagal toltelių tradiciją – pasaulis yra plati energijos sistema. Visa energija turi sąmonę, yra gryna ir besąlygiškai mylinti. Tai kūrinijos energija, totaliai besiplečianti, visa apimanti ir neturinti vertinimo.
- Tu esi beribė šviesos būtybė; tu esi vienis su šia kūrinijos energija.
- Energija visuomet arba plečiasi, arba traukiasi. Tu arba gilini savo ryšį su to, kuo iš tikro esi, esme, arba susivieniји su tave apribojančiais įsitikinimais.
- Tavo emocijos tau pasako, ar tu plėtiesi, ar traukiesi: meilė padeda mums išsiplėsti, vertinimai ir baimė verčia mus trauktis. Kuomet tu pletiesi, tu gilini savo ryšį su savo dvasia ir jautiesi gerai. Kuomet traukiesi, tu sustiprini savo ribojančius įsitikinimus, o tai negeras pojūtis.
- Gyvenimas yra emociškai neutralus. Visas emocijas sukelia mūsų vidinis dialogas ir tai, ką mes sau pasakojame apie gyvenimą, o ne pats gyvenimas.

7 ŽINGSNIAI Į DŽIAUGSMINGĄ GYVENIMĄ

Jei prisiminsi šiuos faktus, suteiksi sau galią pasirinkti tai, ką tu sau pasakoji.

Štai į ką tai panašu:

Jei žiūriu į įvykį ir sau sakau, kad tai yra tragedija, turėsiu vienokią patirtį.

Jei žiūrėsiu į tą patį įvykį ir pasirinksiu pažvelgti į jį savo tikrosios dvasios akimis, matysiu tai visiškai kitaip ir pasakosiu sau visiškai kitokią istoriją.

Jeigu nori patirti laimingą gyvenimą, pasakok sau istorijas, kurios sukelia džiaugsmą.

Antras žingsnis: Liaukis ieškojęs „tiesos“.

Nė vienas mūsų įtikėjimų nėra prigimtinė tiesa. Tai tik istorijos, kurias pasakojame sau vėl ir vėl. Nėra tokio dalyko, kaip „tiesa“.

Tiesa visuomet grindžiama mūsų pačių požiūriu, kuris priklauso nuo to, ar mes esame susijungę su savo dvasia, ar su mūsų „filtrų sistema“, ar ne. „Tiesa“ nuolat kinta, vystosi ir auga. Ir mes turime leisti tiesai vystytis, jei norime savo gyvenime patirti daugiau džiaugsmo.

Kuomet tu patiri kažką mažesnio, nei džiaugsmas ir palaima, užduok sau šiuos klausimus:

- Ką aš sau pasakoju apie tai, kas šiuo metu vyksta mano gyvenime?
- Kaip kitaip galiu pamatyti tai?
- Kaip galėčiau tai pamatyti tiesiog dabar meilės akimis?
- Ar labiau norėčiau būti teisus (išlaikyti savąją įvykių versiją), ar veikiau norėčiau būti laimingas?
- Ką dar galėčiau pasakyti sau dabar, kažką kas padėtų man pasijausti geriau dabar?

7 ŽINGSNIAI Į DŽIAUGSMINGĄ GYVENIMĄ

Išmok sau sakyti naują, džiaugsmingesnę tiesą.



Trečias žingsnis: Rinkis savo istorijas, rinkis savo emocijas.

Tavo sau pasakojamos istorijos sukuria visus tavo emocinius atsakus, todėl turi prasmės pradėti sąmoningai pasirinkti šias istorijas. Gali pradėti nuo to, kad pastebėsi, kokias sau pasakoji istorijas ir kaip jos veikia tavo gerbūvį.

Štai pratimas:

Parašyk apie tris įvykius, suteikusius tau džiaugsmo. Detaliai juos apibūdink.

7 ŽINGSNIAI Į DŽIAUGSMINGĄ GYVENIMĄ

O dabar pabrauk visus būdvardžius. Kokius specifinius žodžius naudoji apibūdinti džiaugsmui? Atkreipk dėmesį į tai, kaip tu kūrei savo džiaugsmingo įvykio istoriją.

Išplėsk savo emocinį supratimą padarydamas tą patį pratimą apie laimę, liūdesį, baimę, minčių ramybę ir pyktį. Leisk sau susipažinti su tuo, kaip tave verčia jaustis tavo istorijos. Tai užims kiek laiko, tačiau tikrai verta. Tu pradėsi matyti, kad tikroji laisvė ateina iš žinojimo, kad galime pasirinkti savo emocijas. Ir jos praturtina mūsų gyvenimą labiau, nei tikime tuo.

Tu tikrai gali jausti palaimą ir džiaugsmą, nesvarbu kas vyksta tavo gyvenime. Reikės kiek laiko ir praktikos, kad prisimintum keisti savo istorijas.

***Praktikuok pasakoti džiaugsmingas istorijas.
Ir pagaliau juk gali būti laimingas, kad ir kas nutiktų!***

Ketvirtas žingsnis: Liaukis buvęs teisus.

Didžiąją laiko dalį mes norime būti veikiau teisūs, nei laimingi. Prieš daugelį metų turėjau brangią draugę. Draugavome nuo mokyklos, tačiau kažkuriuo momentu išsiskyrėme. Jei sąžiningai, nebeprisimenu dėl ko susipykome, kiek pamenu, nesutarėme dėl kino filmo, ir gyvai pamenu, kad žinojau, jog esu teisi. Tuo metu jaučiausi išduota, išnaudojama ir skriaudžiama. Pažvelgusi į tai dabar žinau, kad dvi mažos mergaitės gynė savąsias realybės versijas ir tame pametė savo draugystę.

Kiekvienas mūsų turi savąjį požiūrį kas yra „teisinga“ ir „klaidinga“, ir sąvokos apie buvimą teisiu arba neteisiu yra visiškai subjektyvios, nėra absoliučios tiesos. Kai kurie įsitikinimai pagerina mūsų realybės patyrimą, tačiau daugelis jų nepadeda.

Dažnai mes panaudojame savo kūrybingumą, kad patvirtintume savo ribojančius įsitikinimus ir procese sukeltume sąmyšį savaisiais vertinimais. Užtuot pasirinkę dalintis savo mylinčia dangiška prigimtimi, mes netyčiomis dalinamės savo ribojančiais įsitikinimais ir nesąmoningai renkamės kariauti, meluoti, vogti, žudyti ir išduoti kitų pasitikėjimą.

7 ŽINGSNIAI Į DŽIAUGSMINGĄ GYVENIMĄ

Mes visuomet turime du pasirinkimus: galime vertinti kieno nors elgesį ir būti „teisūs“ arba galime rinktis matyti už elgesio kiekvieno asmens tobulą prigimtį ir būti laimingi.

Kuomet esame susijungę su savo dvasia, didėja tikimybė, kad mus sups mylintys įvykiai, pašalinantys poreikį vertinti. Kiekvienas gyvenimo įvykis yra kvietimas meilei. Kuomet mes tai suvokiame, pradedame reguliariai rinktis džiaugsmą ir paleidžiame savo poreikį būti teisiems. Kai tik mes paleidžiame savo poreikį būti teisiems, tampa daug lengviau matyti visus veiksmus kaip prašymą daugiau meilės; vertinimai atsitraukė, į pirmą planą išskyla meilė, o tai savo ruožtu suteikia mums vis daugiau ir daugiau džiaugsmo.

Taigi ar tu nori laikytis savo ribojančios „teisumo“ filtrų sistemos, ar būti laimingas? Visuomet pasirinkimas priklauso tau.

*Kai pasirinksi būti laimingas, o ne teišus,
leisi sau sukurti džiaugsmingą gyvenimą.*

Penktas žingsnis: Rask savo aistrą.

Kas tavyje sukuria tikrą aistrą? Ką tu tikrai myli? Kas tau suteikia džiaugsmo? Skirk kelias minutes parašyti apie savo meilę, aistras ir dalykus, suteikiančius džiaugsmo.

Jei tu būtum savosios visatos kūrėju (o tu juo, kaip žinia, ir esi), ką priimtum į savo visatą, o ką atmestum? Padaryk du sąrašus kairėje pusėje. Tuomet dešinėje kiekvienam dalykui sąrašė, parašyk, kodėl jis pateko į šį sąrašą.

7 ŽINGSNIAI Į DŽIAUGSMINGĄ GYVENIMĄ

Atsitrauk ir pažvelk į savo visatą. Kuri jos dalis yra nevertinanti, besiplečianti ir pagrįsta meile?

Štai kaip gali pasakyti, kad kažkas grindžiama meile arba baime:

- Meile grįsti pasirinkimai gerai atsiliepia mūsų širdies gelmėje.
- Baime grįsti pasirinkimai leidžia mums save pateisinti, jaustis teisiems ir leidžia išlikti emociškai pažįstamoje teritorijoje, tačiau jų rezultatai nebūna juntami kaip tikrai mylintys, besiplečiantys ar padedantys.

Ar yra kokios nors pastangos kontroliuoti kitų žmonių elgesį, kad jaustumėsi gerai?

(Užuomina: šios pastangos grindžiamos baime ir niekuomet neveiks; žmonės darys tai, ką nori daryti pagal savąją visatos versiją).

Vėl ir vėl perkurk savo visatą, kol joje vyraus meilė.

*Rask tai, kam tu jauti aistrą,
ir padaryk savo visatos ašimi.*

Šeštas žingsnis: Kasdien daryk bent vieną tave ugdantį dalyką.

Šis žingsnis padarys milžinišką pokytį tavo gyvenime.

Skirk kiek laiko ir surašyk į sąrašą visus dalykus, kurie, tavo manymu, ugdo tave, padeda tau. Padidink jį (važiuodamas į atostogas) arba sumažink (giliai įkvėpdamas). Man prireikė daug laiko užbaigti savo sąrašą, ir aš vis dar papildau jį naujais dalykais. Prieš pradėdamas pažvelk į keletą pasiūlymų.

Laikyk savo sąrašą tokioje vietoje, kad kasdien jį pamatytum. Skirk laiko padaryti nors vieną dalyką iš sąrašo kasdien, mylinčiai, su ketinimu pagilinti savo ryšį su dvasia ir padidinti savo gebėjimą jausti džiaugsmą.

Siūlau pradėti kiekvieną dieną tokiu pratimu:

Kas rytą pažiūrėk į save veidrodyje ir pasakyk „labas rytas, gražuoli (ar nuostabusis)“. Pasakyk tai aistringai, su entuziazmu, ir įsitikink, kad tikrai tai turi galvoje! Tam reikės praktikos, bet ji verta to.

7 ŽINGSNIAI Į DŽIAUGSMINGĄ GYVENIMĄ

Kai kurie ugdantys dalykai:

Pasivaikščiok

Pagulėk šiltoje vonioje / užsidek žvakę, rašyk dienyną

Medituok

Paruošk sau puikaus maisto

Žvelk į save veidrodyje su meile ir padainuok, pašok

Klausykis savo mėgiamos muzikos ar pažiūrėk filmą

Atsipalaiduok

Ilgai pamiegok

Anksti nueik atsigulti

Paskambink draugui

Suplanuok nuostabias atostogas

... jau supratai!

*Tu nusipelnei jaustis mylimas ir auginamas.
Padaryk nors po vieną dalyką sau todėl, kad tu esi tu!*

Septintas žingsnis: Įvaldyk savo emocijas.

Nori – tikėk, nori – ne, bet tu turi savo pamėgtas emocijas (taip, netgi tokios negatyvios emocijos kaip baimė ir nerimas gali būti „mėgstamiausios“). Ir tu labai gerai žinai kokios įprastos gali būti šios emocijos. Pavyzdžiui, tu su kažkuo sveikiniesi, o tave ignoruoja. Tu gali supykti, o po to sužinoti, kad tavęs tiesiog nepastebėjo.

Pabandyk štai ką:

Nešiokis bloknotę ir savaitę laiko kas valandą užsirašyk savo emocijas. Savaitės pabaigoje susumuok ir pamatysi kokios tavo mėgiamiausios emocijos.

Kai jau turėsi savo sąrašą, išsirink kokias norėtum pakeisti, kad gyventum džiaugsmingiau. Dabar atmink: dvasinėms praktikoms reikia praktikos. Tačiau laikui bėgant tu pamatysi, kaip tapo lengviau savo negatyvias emocijas „pakeisti“ džiaugsmu.

7 ŽINGSNIAI Į DŽIAUGSMINGĄ GYVENIMĄ

Taigi apžvelkime kaip praktikuoti džiaugsmą:

- Kas rytą pasikalbėk su savimi džiaugsmingai (skaityk šeštą žingsnį).
- Dienos metu pažvelk į ką nors ir pasidžiauk, kad tai yra tavo gyvenime.
- Paskambink draugui ir jauskis dėkingas, kad jį pažįsti.
- Paglostyk gyvulėlį, pažvelk jam į akis ir pajausk jo meilę.
- Stebėk saulėlydį ar saulėtekį ir leisk jo grožiui pripildyti tave džiaugsmu.
- Surašyk sąrašą dalykų, už kuriuos jautiesi dėkingas ir leisk sau jais pasidžiaugti.
- Valgydamas mėgaukis ir džiaukis maistu, kiekvienu jo kąsniu.
- Apsivilk savo mėgstamus drabužius, pasidžiauk tuo, kaip su jais jautiesi.

7 ŽINGSNIAI Į DŽIAUGSMINGĄ GYVENIMĄ

Išvada: Lai puikus laikas tęsiasi.

Jei kasdien skirsi laiko sutelkdamas dėmesį į džiaugsmą, leisi šiam jausmui užpildyti kiekvieną tavo gyvenimo aspektą.

Tave nustebins, kaip šie maži žingsneliai gali giliai pakeisti tavo gyvenimą. Truputį pasipraktikavus, džiaugsmas gali tapti tavo įprasta proto būseną – nuostabią būseną gyventi.

Dėkoju, kad perskaitėte mano elektroninę knygėlę.

Tikiuosi, kad šiuos paprastus žingsnius pritaikysite savo gyvenime ir leisite sau patirti visą tą džiaugsmą, kurio esate verti.

Mane galite visuomet rasti susangregg.com. Aš atsakau į visus elektroninius laiškus, taigi, jei neatsakysiu, vėl man parašykite. Galbūt jūsų žinutė pateko žinučių rojūn.

Su meile ir *aloha**,

Susan

*Aloha - havajiečių žodis, pripildantis harmonijos ir meilės, vartojamas ir pasisveikinant ir atsisveikinant.

7 ŽINGSNIAI Į DŽIAUGSMINGĄ GYVENIMĄ



sukūrė

Susan Gregg

su meile

created by

Susan Gregg

with love