

MOKSLAS APIE
SĄMONINGĄ TRANSFORMACIJĄ

A white circular arrow graphic with arrows at both ends, pointing clockwise, framing the central text.

BŪK
ATEITIES
SAVIMI
DABAR

DR. BENJAMIN HARDY

MOKSLAS APIE SĄMONINGĄ TRANSFORMACIJĄ

BŪK
ATEITIES
SAVIMI
DABAR

DR. BENJAMIN HARDY



MIJALBA
KAUNAS 2026

Originalaus leidinio duomenys:

Copyright © 2022 Dr. Benjamin Hardy

Viršelio dizainas: Ploy Siripant

Nuotraukos ir iliustracijos: Gapingvoid

© Vertėja Živilė Šileikaitė 2026

Visos teisės saugomos. Šią knygą ar atskiras jos dalis draudžiama atgaminti bet kokia forma ar būdu, saugoti informacijos laikmenose, platinti ar kaip nors kitaip kopijuoti asmeniui ar viešam naudojimui be rašytinio leidyklos sutikimo. Leidžiama skelbti tik trumpas citatas straipsniuose ar apžvalgose.

Knygos autorius neteikia medicininių patarimų ir neskiria jokių priemonių fiziniams, emociniams ir kitokiems sveikatos sutrikimams diagnozuoti ar gydyti. Autorius siūlo tik bendro pobūdžio informaciją, kuri gali padėti jums kelyje į fizinę, emocinę ir dvasinę gerovę. Jeigu taikysite knygoje pateiktą informaciją, knygos autorius ir leidėjai nepriima atsakomybės už jūsų veiksmus.

Bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos integralios bibliotekų informacinės sistemos (LIBIS) portale ibiblioteka.lt.

ISBN 978-609-469-198-0

© „Mijalba“, 2026

Skiriu savo šeimai:

Philipui Hardy ir Susan Knight

Trevorui ir Jacobui Hardy

Lauren Hardy

Kalebui, Jordanui, Loganui, Zorah, Phoebe ir Rexui

Pastaba apie knygos iliustracijas

Šioje knygoje rasite daugiau nei 60 konceptualių iliustracijų, kurios padeda lengviau įsiminti idėjas ir jas pritaikyti. Iliustracijas sukūrė kultūrinio dizaino kompanija *Gapingvoid*. Pirmą kartą @gapingvoid sukurtas iliustracijas pamačiau Setho Godino knygoje *The Dip*. Taip pat pavedžiau šiai kompanijai sukurti keletą kūrinių *Culture Walls*TM mano biurui. Jeigu norite atsisųsti nemokamą skaitmeninį failą su viena šios knygos iliustracija ir peržiūrėti spalvotas visų iliustracijų versijas, apsilankykite svetainėje

FUTURESELF.COM/GAPINGVOID.

TURINYS

Ivadas. 180 laipsnių psichologijos revoliucija / 11

I DALIS. 7 grėsmės, kurios kyla ateities savasčiai / 44

1 grėsmė: jei nematote vilties ateityje, jūsų dabartis praranda prasmę / 51

2 grėsmė: reaktyvus požiūris į savo praeitį stabdo pažangą ateityje / 59

3 grėsmė: nesuvokdami aplinkos įtakos neleidžiate sau kryptingai augti / 67

4 grėsmė: neturėdami ryšio su savo ateities savastimi priimate trumparegiškus sprendimus / 75

5 grėsmė: neatidėliotini reikalai ir maži tikslai laiko jus užstrigusius vienoje vietoje / 83

6 grėsmė: jeigu jūsų nėra ten, kur vyksta veiksmas, tiesiog pralaimite / 93

7 grėsmė: sėkmė dažnai būna nesėkmės katalizatorius / 100

I dalies pabaiga. Grėsmės, kurios kyla ateities savasčiai / 109

II DALIS. 7 tiesos apie ateities savastį / 110

1 tiesa: jūsų ateitis yra jūsų dabarties variklis / 119

2 tiesa: jūsų ateities savastis yra kitokia, nei tikitės / 127

3 tiesa: jūsų ateities Aš yra „Hamelno fleitininkas“ / 135

4 tiesa: kuo ryškesnį ir tikslesnį savo būsimo Aš vaizdą kuriate, tuo spartesnė jūsų pažanga / 146

5 tiesa: pralaimėti ateities Aš lygmenyje yra geriau, nei laimėti dabartinio Aš lygmenyje / 153

6 tiesa: sėkmę lemia ištikimybė ateities savasčiai ir niekas daugiau / 161

7 tiesa: jūsų požiūris į Dievą daro įtaką ateities savasčiai / 165

II dalies pabaiga. Tiesos apie ateities savastį / 173

III DALIS. 7 žingsniai į ateities savastį / 174

1 žingsnis: apibrėžkite savo tikslą atsižvelgdami
į dabartinį gyvenimo kontekstą / 179

2 žingsnis: atsisakykite mažesnių tikslų / 192

3 žingsnis: kilkite iš poreikio į norą, o nuo šio – į žinojimą / 200

4 žingsnis: tiesiai prašykite, ko norite / 207

5 žingsnis: automatizuokite užduotis ir kurkite sistemą / 214

6 žingsnis: planuokite savo laiką atsižvelgdami
į ateities Aš viziją / 220

7 žingsnis: ryžtingai užbaikite darbą, net jei jis netobulas / 226

III dalies pabaiga. Žingsniai į ateities savastį / 233

Baigiamasis žodis. Būkite savo ateities Aš dabar / 235

Išnašos / 239

Padėkos / 252

Apie autorių / 254

POKYTIS MOKSLE

„Psichologijoje ilgai dominavo požiūris, kad žmonėms ir gyvūnams didžiausią įtaką daro jų praeitis.“

Martin Seligman et al.²⁰



Nuo XIX a. pabaigos iki XX a. pabaigos psichologijos mokslas buvo nukreiptas į žmonių problemų sprendimą. Šios problemos buvo vadinamos patologijomis, ir psichologijos teorijos bei gydymo būdai buvo kuriami, siekiant išspręsti ar palengvinti šias problemas, pavyzdžiui, depresiją ar polinkį į savižudybę. Žmogaus gerovės ir klestėjimo koncepcija sulaukdavo mažai dėmesio.

Mokslininkai teigė, kad žmogus yra tiesioginis savo praeities produktas. Šis požiūris vadinamas *determinizmu*: pagal jį žmogaus elgesį galima palyginti su domino kauliuku, kurį nuverčia kiti už jo stovintys kauliukai.^{21, 22, 23, 24} Šie domino kauliukai yra praeities įvykiai, kurie nulemia tai, koks esate ir ką dabar darote. Žmogus neturi jokios pasirinkimo laisvės – tam tikras dirgiklis sukelia tam tikrą reakciją.

Kitaip tariant, pagal determinizmą jūsų dabartinis gyvenimas yra antrinė jūsų praeities sintezė.

Determinizmas ilgai buvo dominuojantis požiūris. Šis požiūris buvo negatyvus ir stipriai ribojantis, nes visos žmogaus problemos galėjo būti paaiškintos tik žmogaus praeitimi. Be to, pagrindinė psichologijos užduotis buvo išryškinti problemą, o ne spręsti ją.

Perversmas įvyko po 1990-ųjų. Grupė psichologų pasivadino „pozityviais psichologais“ ir suabejojo pagrindinėmis psichologijos dogmomis. Jie kėlė kitokius klausimus ir atliko kitokius eksperimentus norėdami geriau suprasti, kas veda žmogų į laimę, sveikatą ir sėkmę.

Šie tyrimai, taip pat ir technologijų bei neuromokslų pažanga, padėjo sukurti naują žmogaus paveikslą ir geriau suprasti, kodėl žmogus yra toks, koks yra. Tiesą sakant, naujausių tyrimų pateikiamas paaiškinimas yra beveik priešingas ankstesniems įsitikinimams. Šie tyrimai rodo, kad praeitis nediktuoja žmogaus elgesio ir veiksmų. *Veikiau į priekį mus traukia mūsų ateitis.*²⁵

Mes, žmonės, pasižymime unikaliomis savybėmis, kurių neturi jokia kita rūšis šioje planetoje. Mes turime gebėjimą ne tik galvoti apie savo ateitį, bet ir sukurti nesuskaičiuojamą daugybę

potencialių ateities scenarijų. Be to, galime giliai apmąstyti savo potencialias perspektyvas.²⁶ Pavyzdžiui, galime rinktis, liksime dabartiniame darbe ar pereisime į kitą; persikelsime gyventi į kitą šalį ar liksime gimtinėje. Galime rinktis iš šimtų potencialių ateities variantų ir gyvenime priimti daugybę skirtingų sprendimų. Mes apmąstome savo galimybes ir nusprendžiame, kuria kryptimi pasuksime.

Psichologai teigia, kad mūsų veiksmus ir elgesį nulemia ateities perspektyvos.²⁷ Tai yra teleologinis požiūris į pasaulį, teigiantis, kad žmogų į priekį veda jo trumpalaikiai arba ilgalaikiai tikslai.²⁸

Remiantis šiuo požiūriu, kiekvienas žmogaus veiksmas turi tam tikrą paskirtį, t. y. žmogaus veiksmus nulemia jo tikslai, net jeigu jis sąmoningai nesuvokia ir neapsvarsto savo tikslų. Pavyzdžiui, einate pasiimti maisto iš šaldytuvo. Tai daryti jus skatina tikslas nuslopinti alkį, prasiblaškyti arba pasilepinti. Kad ir koks būtų jūsų tikslas, būtent jis paskatino nueiti iki šaldytuvo.

Kitas geras pavyzdys yra mokyklos lankymas. Kiekvienas žmogus turi priežastį lankyti mokyklą. Žinoma, tikslai gali būti skirtingi. Vienas galbūt stengiasi, nes nori įstoti į geresnį universitetą. Kitą gal verčia tėvai, ir jis lanko mokyklą, nes bijo nepaklusti. Kad ir kokios būtų vidinės priežastys, abu mokiniai sėdi mokyklos suole turėdami tam tikrų tikslų.

Nors žmogus gali nesuvokti savo tikslų, arba šie tikslai gali būti toli gražu neįkvepiantys, jie vis tiek egzistuoja. Net jei vartojate narkotikus ar ištisas dienas tuščiai naršote socialiniuose tinkluose, šis jūsų elgesys turi priežastį, pavyzdžiui, galbūt norite pabėgti nuo realybės arba siekiate greito pasitenkinimo.

Visais atvejais naudinga užduoti sau tokius klausimus:

- Kokia yra šios veiklos priežastis arba tikslas?
- Kokios naudos man duoda ši veikla?
- Kur ši veikla mane veda?

Norėdami geriau suprasti įvykius ar veiksmus patyrinėkite juos 3 lygmenimis:

1. Kas?
2. Kaip?
3. Kodėl?

Pirmas lygmuo yra gebėti paaiškinti, kas įvyko. Pagal mūsų pavyzdį galėtume sakyti: jis nuėjo į mokyklą.

Antras lygmuo yra gebėti paaiškinti, kaip tai įvyko. Šiuo atveju sakytume, pavyzdžiui: į mokyklą jį atvežė automobiliu.

Trečias lygmuo yra gebėti paaiškinti, kodėl tai įvyko. Už kiekvieno veiksmo ar elgesio slypi „kodėl“. Šis „kodėl“ yra priežastis ar tikslas, kuris paskatino žmogų tai daryti.

Žinojimas „kodėl“ yra giliausia ir galingiausia žinojimo forma, nes būtent „kodėl“ nulemia „kas“ ir „kaip“. Kai suprantate, kodėl akcijų rinkoje vyksta pakilimai ir nuosmukiai, lengviau priimate protingus investavimo sprendimus. Kai suprantate kito žmogaus elgesio priežastis, galite atitinkamai reaguoti.

Žmogaus elgesys ir visa jo veikla visada turi priežastį arba tikslą. Kuo sąmoningiau renkatės savo tikslus, kuo aiškiau juos suvokiate, tuo lengviau atsiskleidžia ir klostosi „kaip“. Jūsų elgesys atitinka jūsų tikslus ar paskirtį. Jeigu savo tikslų nesuvokiate, jūsų „kaip“ klostosi chaotiškai ir prieštaringai.

Visus tikslus arba motyvuojančius veiksmus galima suskirstyti į 2 kategorijas: artėjimą ir vengimą.^{29, 30} Žmogus bet kokių veiksmų imasi arba norėdamas priartėti prie trokštamo rezultato, arba norėdamas kažko išvengti. Maždaug 80 proc. žmonių veiksmus dažniausiai nulemia baimė arba vengimas, o 20 proc. – drąsa ir pastangos artėti prie tikslo.

Dr. Davidas Hawkinsas aiškina taip:

„Reklamos pramonė žaidžia mūsų baimėmis, kad parduotų mums produktus. Sielvartas yra susijęs su praeitimi, bet baimė, kokią ją paprastai patiriame, yra susijusi su ateitimi. Vidutinis žmogus savo kasdienybėje baimę emociškai patiria kaip nerimą, susirūpinimą ar paniką (...). Baimė yra ateities dvokas.“³¹

Tiek su artėjimu, tiek su vengimu susiję motyvuojantys veiksniai yra tikslai. Pavyzdžiui, jeigu dirbate, nes nenorite prarasti namo, jūsų tikslą galima priskirti vengimo kategorijai; o jei dirbate, nes norite gauti aukštesnes pareigas, jūsų tikslas priklauso artėjimo kategorijai.

Ir pozityvūs, ir negatyvūs, ir artėjimo, ir vengimo kategorijai priklausančios tikslai nulemia jūsų mintis, veiksmus ir energiją.

Visais atvejais žmonių elgesys priklauso nuo to, kokią jie mato savo ateitį. Vieni mato ateitį, kurios stengiasi išvengti, o kiti stengiasi susikurti trokštamą ateitį. Kartais ši ateitis yra nutolusi dešimtmečius, o kartais – kelias sekundes.

Kaip minėjau, daugelio žmonių veiksmus dažniausiai nulemia baimė. Taip pat didelę dalį mūsų veiksmų nulemia trum-palaikiai tikslai, pavyzdžiui, mes leidžiame laiką socialiniuose tinkluose, kad prasiblaškytume; atėję į darbą stumiame laiką

iki darbo dienos pabaigos, laukiame savaitgalio ar dirbame tik tam, kad mėnesio gale galėtume apmokėti sąskaitas, ir neturime jokių ilgalaikių tikslų.

Reperis *50 Cent* ir rašytojas Robertas Greene'as savo knygoje *The 50th Law* rašo:

„Žmogus yra racionali, sąmoninga būtybė ir pagal savo prigimtį negali negalvoti apie ateitį. Tačiau dauguma žmonių, skatinami baimės, stipriai apriboja savo ateities viziją. Jie galvoja apie rytojų, apie kelias ateinančias savaites, galbūt kartais turi neaiškų planą ateinantiems mėnesiams. Mes dažnai skęstame skubiuose reikaluose ir sunkiai atplėšiame žvilgsnį nuo dabarties, kad galėtume pažvelgti į ateitį. Galios dėsnis teigia, kad kuo giliau apmąstome tolimą ateitį, tuo geriau sugebame formuoti ją pagal savo troškimus.“³²



Baimės vedamo žmogaus sąmonė yra žemesnio lygmens nei žmogaus, kurį veda vizija ir drąsa. Kad galėtume iš baimės pereiti į susitaikymo, drąsos ir meilės lygmenį, turime leisti į gilaus emocinio vystymosi kelionę.

Be to, žmonių veiksmus nulemia ne tik baimė, bet ir nesugebėjimas pažvelgti toli į ateitį. Kai kurie psichologai tiki, kad evoliucija neišmokė žmonių produktyviai planuoti daug metų ar dešimtmečių į priekį.³³ Mūsų protėviai, medžiotojai-rinkėjai, negalvojo apie tai, ką reikia daryti, kad sulaukė 65-erių galėtų ramiai išeiti į pensiją. Jie galvojo apie tai, kaip pasisotinti artimiausiu metu ir kaip apsisaugoti, kad patys nebūtų suvalgyti.

Kaip dar vieną įrodymą, kad žmonėms sunku pažvelgti toli į ateitį, apsvarstykite faktą, jog vidutinis amerikietis savo išėjimą į pensiją pradeda planuoti maždaug 27 metų, tačiau per beveik 4 dešimtmečius asmeniniame pensijų fonde sukaupia vidutiniškai 107 tūkst. dolerių. Ir nors 27 metų žmogui tai atrodo didelė suma, išėjęs į pensiją iš šios sumos jis gautų tik 310 dolerių per mėnesį.

Beje, į pensiją išeiname maždaug 65 ir, planuodami savo tolimą ateitį, dažnai nepagalvojame apie tai, kad vidutinė gyvenimo trukmė per pastaruosius 150 metų pailgėjo beveik dvigubai. 1860-aisiais vidutinė gyvenimo trukmė Amerikoje buvo 39 metai.³⁴ Dabar vidutiniškai gyvename iki 80-ies, taigi, turime sugebėti pažvelgti toliau į priekį ir atitinkamai planuoti.

Turime įveikti daug kliūčių, kad galėtume gyventi produktyviai. Savo trumpalaikius, iš baimės kylančius tikslus ir polinkį į reaktyvumą turime pakeisti proaktyvumu ir ilgalaikiais tikslais, kurie kyla iš meilės. Šis pokytis veda į sėkmę ir laimę.

Jūsų požiūris į savo ateities Aš yra kompasas, rodantis kelią į priekį.

Apie žmogaus tapatybę, ateities savastį ir gebėjimą rinktis iš daugybės galimybių atliekama vis daugiau tyrimų, ir vis daugiau psichologų tyrinėja, kokią įtaką mums daro požiūris į ateitį. Garsūs psichologai, sakantys kalbas *TED* konferencijose, pasakoja apie tai, kaip svarbu kurti savo ateities savastį ir nuolatos palaikyti su ja ryšį.

Pavyzdžiui, pastaraisiais metais *TED* renginiuose buvo sakomos kalbos šiomis temomis:

- ▶ *Jūsų ateities savasties psichologija*³⁵
- ▶ *Kova tarp jūsų dabartinės ir būsimos savasties*³⁶
- ▶ *Svarbiausi klausimai, kuriuos turėtumėte užduoti savo ateities savasčiai*³⁷
- ▶ *Kelionė į jūsų ateities savastį*³⁸
- ▶ *Vadovavimas, kurį gaunate iš savo ateities savasties*³⁹
- ▶ *Pasisveikinkite su savo ateities savastimi*⁴⁰
- ▶ *Kaip galime padėti savo ateities savasčiai?*⁴¹
- ▶ *Strateginis mąstymas, kuris veda į ateities savastį*⁴²
- ▶ *Kaip dabartinę savastį paversti ateities savastimi*⁴³
- ▶ *Meskite iššūkį savo ateities savasčiai*⁴⁴
- ▶ *Kaip įžengti į savo ateities savastį*⁴⁵

Mokslas apie ateities savastį vis labiau vystosi, darosi vis patrauklesnis, ir kartu siūloma vis daugiau meditacijų ir mokymo apie ateities savastį programų.

Tačiau iki šiol šia tema dar nebuvo parašyta nė viena knyga. Psichologiniai tyrimai apie ateities savastį yra visiškai nauji, ir šis mokslas taip pat labai jaunas. Per ateinančius du dešimtmečius jis veikiausiai bus stipriai išvystytas. Ši knyga yra skirta supažindinti jus su naujausiais mokslo apie ateities savastį atradimais.

Joje rasite daug praktinių patarimų ir sužinosite:

- ▶ ką apie ateities savastį sako mokslas;
- ▶ kaip užmegzti ryšį su savo ateities Aš ir kaip kurti savo trokštamą ateitį;
- ▶ kaip išplėsti savo ateities savastį, kad ji pranoktų tai, ką galite įsivaizduoti dabar (kaip instinktyviai padarė Jimmy).

Ryšio su jūsų ateities savastimi kokybė lemia dabartinio jūsų gyvenimo ir elgesio kokybę. Tyrimai rodo, kad kuo artimesnį ryšį palaikote su savo ateities Aš, tuo išmintingesnius sprendimus priimate čia ir dabar. Žmonės, kurie dažnai apmąsto savo būsimąjį Aš, yra labiau linkę protingai investuoti ir apsirūpinti finansiškai, sportuoti ir sveikai maitintis, taip pat mažiau linkę nusikalsti ar kenkti sau.^{46, 47, 48}

Ateities savasties koncepcija yra paprasta, tačiau tik nedaugelis pabando įgyvendinti ją praktiškai. Kad galėtumėte priimti gerus sprendimus, turite žinoti, kur tie sprendimai jus nuves. Kokie sprendimai ir veiksmai yra geriausi, padeda suprasti žvilgsnis atgal iš trokštamo rezultato perspektyvos. Pirmiausia pasirinkite, ko norite, o tada iš šio galutinio rezultato pažvelkite

į kelią, kuris į jį atvedė. Mąstykite ir veikite *iš* tikslo, o ne link tikslo. Jūsų smegenys tai daro automatiškai. Neuromokslininkai dabar pripažįsta, kad smegenys iš esmės yra „prognozavimo automatas“, kuris priderina elgesį prie numatomos ateities.⁴⁹ Mokymasis yra smegenų prognozių atnaujinimo ir tobulinimo procesas.⁵⁰

Kuo aiškiau suvokiate, kur einate, tuo mažiau blaškotės tarp daugybės galimybių.

Kai atsijungiate nuo savo ateities savasties, susipainiojate tarp trumpalaikių tikslų ir neatidėliotinų reikalų, kurie dažnai veda į netinkamus veiksmus dabartyje. Daugumai žmonių taip gyventi įprasta.

Labai dažnai sprendimus priimame vedini trumpalaikių tikslų, bet šių sprendimų rezultatai būna ilgalaikiai ir ne tokie, kokių norėtume. Tokia realybė pavaizduota animacinio serialo „Simpsonai“ 2010-je serijoje, kurioje Houmeris, neatsakingas tėvas, renkasi alkoholį, kad pabėgtų nuo savo išipareigojimų.⁵¹

Jo žmona Mardžė stengiasi grąžinti Houmerį į vėžes: „Vieną dieną vaikai paliks namus, ir tada tu gailėsis, kad retai su jais leisdavai laiką.“

„Tai yra ateities Houmerio problema, – purto galvą Houmeris. – Tikrai jam nepavydžiu.“ Tada jis į majonezo indelį įsipila degtinės, viską išgeria ir nukrenta, ištiktas širdies smūgio.

Mes juokiamės iš Houmerio, nes giliai viduje žinome, jog elgėmės taip pat. Galbūt pirmenybę vis dėlto teikiame vaikams, o ne majonezui su degtine, bet įvairiausias problemas sąmoningai paliekame spręsti būsimajam Aš.

Štai kaip apie šią žmogišką ydą juokavo komikas Jerry Seinfeldas dešimtajame dešimtmetyje rodytoje Davido Lettermano pokalbių laidoje:

„Man labai patiko vienos reklamos koncepcija: „Mokėkite dalimis! Pirmą įmoką galite atidėti iki birželio.“ Žmonės apsidžiaugia: „Oho, mokėti reikės tik birželį! Ar birželis apskritai kada nors ateis?“

Jie perka daiktus ir sako sau: „Tas žmogelis, kuris gyvens birželio mėnesį, iš kur nors gaus pinigų. Tai bus jo rūpestis.“

Aš ir pats dažnai taip elgiuosi.

Pavyzdžiui, vėlai vakare galvoju: „Jau vėlu, bet aš taip gerai leidžiu laiką. Dar nenoriu eiti miegoti.“

Esu nakties žmogus.

Kas bus, kai reikės atsikelti po 5 valandų miego?

Tai yra ryto žmogaus problema. Tegu jis dėl to nerimauja. Aš esu nakties žmogus – aš linksmiuosi.

Tada, neišsimiegojęs ir viskuo nepatenkintas, keliuosi, numigęs vos 5 valandas.

Nakties žmogus visą laiką mausto ryto žmogų, o šis niekaip negali atkeršyti.

Jis gali tik pasistengti pramiegoti tiek kartų, kad dienos žmogus prarastų darbą, ir tada nakties žmogus neturės pinigų kas vakarą užsisėdėti bare.“

Lettermanas nusijuokė ir pridūrė: „Puikiai apibūdinai šiuolaikinio amerikiečio gyvenimą.“⁵²

Kai atsiskiriame nuo savo ateities Aš, renkamės trumpalaikius tikslus arba greitą dopamino atlygį. Už trumpalaikį pasitenkinimą mūsų ateities savastis sumoka didelę kainą.⁵³ Harvardo universiteto psichologas ir ateities savasties tyrinėtojas dr. Danielis Gilbertas klausia: „Kodėl priimame sprendimus, dėl kurių mūsų ateities savastis apgailesta?“⁵⁴

Bandydami atsakyti į šį klausimą randame svarbią tiesą: kuo glaudesnę ryšį palaikome su savo ateities savastimi, tuo geresnius sprendimus priimate dabartyje.

- ▶ Ne praeitis, o ateitis yra žmogaus veiksmų ir elgesio pagrindas.
- ▶ Visus tikslus galime suskirstyti į 2 kategorijas: artėjimo arba vengimo.
- ▶ Kai užmezgate artimą ryšį su savo ateities savastimi, galite priimti, įvertinti ir mylėti dabartį.
- ▶ Ryšys su ateities savastimi leidžia pajusti prasmę ir paskirtį dabartyje.
- ▶ Kuo glaudesnę ryšį palaikote su savo tolimesnės ateities savastimi, tuo geresnius ir išmintingesnius sprendimus priimate dabar.

Ryšys su ateities savastimi padeda jaustis laimingesniems, produktyviau dirbti ir sėkmingiau įgyvendinti tikslus.

Būtent tai daugelį stebina. Ryšys su ateities savastimi pakylėja dabartinę savastį ir padeda gerinti aplinkybes. Jūsų gyvenimas virsta neįkainojama aukso kasykla. Stiprus ryšys su ateitimi yra būdas prasmingai gyventi dabar.

Pamąstykite apie savo ateities savastį. Jeigu jūsų Aš, kuris gyvens po 20 metų, galėtų su jumis pasikalbėti, ką jis pasakytų?

Kaip ateities savastis įvertintų jūsų dabartinę situaciją?

Ar jūsų elgesys ir veiksmai būtų kitokie, jeigu į savo dabartinį gyvenimą žiūrėtumėte ateities Aš akimis?

PAŽADAS

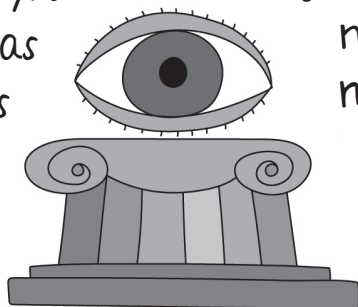


Tolesniuose šios knygos puslapiuose sužinosite, kaip būti savo ateities savastimi dabar. Jūsų būsimasis Aš dabartyje gali kurti tokį gyvenimą, kokio norite.

(BAIGIAMASIS ŽODIS)

BŪKITE SAVO ATEITIES AŠ DABAR

jūsų ateities
savastis yra
geriausias
vedlys



ji myli
jus labiau,
nei jūs
mylite
save

„Drąsa veda į laisvę.“

Robert Frost¹



APIE AUTORIŲ

Dr. Benjaminas Hardy yra organizacinės psichologijos specialistas, rašytojas ir mokslo apie ateities savastį praktinio taikymo ekspertas. Jo knygų parduota šimtai tūkstančių egzempliorių, o tinklaraštį skaito šimtai milijonų.

Benjaminas Hardy su žmona Laurena augina 6 vaikus. Jie gyvena Orlande, Floridoje.

www.futureself.com