

Kaip jums pasitarnaus ši knyga

Ši knyga pristato teoriją *Leisk jiems*. Sužinosite, kas tai yra, kodėl ji veiksminga, kaip ją naudotis aštuoniose esminėse gyvenimo srityse, kuriose mėginate valdyti dalykus, kurių paprasčiausiai negalite suvaldyti.

Čia rasite daugybę tyrimų medžiagos, duomenų ir istorijų, iliustruojančių, kaip teoriją *Leisk jiems* pritaikyti gyvenime. Kartu sužinosite, jog ji remiasi antikos ir stoicizmo filosofija, įvairiomis terapijomis ir didžiosiomis pasaulio religijomis bei dvasinėmis praktikomis.

Nors daug dalykų, kuriuos sužinosite, pagrįsta moksliniais tyrimais, ši knyga nėra vadovėlis ar mokslinė studija. Ji skirta išmokyti taikyti teorijos *Leisk jiems* principus svarbiausiose gyvenimo srityse. Ji parašyta lengvai suprantama kalba, ją malonu skaityti, joje daugybė iliustratyvių istorijų ir paruoštukų konkrečioms situacijoms. Be to, kiekvieno skyriaus pabaigoje rasite apibendrinimą, kuris padės naudotis patarimais ir įsisavinti medžiagą.

Nekantrauju, kol perskaitysite šią knygą ir pritaikysite savo gyvenime tai, ko iš jos išmokote. Netruksite pamatyti, kaip smarkiai savo laimę siejote su kitų žmonių elgsena, nuomonėmis ir jausmais. Kokios to pasekmės? Patys to nesuvokdami, slopinote savo gebėjimą būti laimingais, sveikais bei gauti iš gyvenimo tai, ko pageidaujate.

Šis jūsų gyvenimo etapas tampa praeitimi.

Jei galite sau pažadėti, kad leisitės mano vedami šios knygos puslapiais, skaitysite, įsisavinsite ir nedelsdami pradėsite taikyti tai, ką sužinojote, garantuoju: jūsų gyvenimas taps lengvesnis, o santykiai su aplinkiniais žmonėmis labai pagerės.

Tai bus viena labiausiai išlaisvinančių ir įgalinančių jūsų gyvenimo patirčių. Ji prasideda dviem paprastais žodžiais: *Leisk jiems*.

TURINYS

Ižanga. Mano istorija	9
-----------------------	---

Leisk jiems teorija

1 skyrius. Liaukitės švaistę energiją dalykams, kurių negalite kontroliuoti	25
2 skyrius. Pradžia: <i>Leisk jiems + Leisk sau</i>	41

Jūs ir *Leisk jiems* teorija

Streso valdymas

3 skyrius. Staigmena! Gyvenimas pilnas streso	63
4 skyrius. Leisk jiems tave išvesti iš pusiausvyros	75

Kitų žmonių nuomonės baimė

5 skyrius. Leisk jiems turėti blogą nuomonę apie tave	87
6 skyrius. Kaip mylėti „sunkius žmones“	101

Kaip tvarkytis su kitų žmonių emocinėmis reakcijomis

7 skyrius. Kai suaugusieji nesivaldo	115
8 skyrius. Teisingas sprendimas dažnai toks neatrodo	127

Kaip nustoti liguistai lygintis

9 skyrius. Deja, gyvenimas nėra teisingas	135
10 skyrius. Kaip paversti lyginimąsi savo mokytoju	143

Jūsų santykiai ir *Leisk jiems* teorija

Įvaldykime suaugusiųjų tarpusavio santykius

11 skyrius. Tiesa apie suaugusiųjų draugystę, kurios jums niekas nepasakė	161
12 skyrius. Kodėl kai kurios draugystės išblėsta natūraliai	171
13 skyrius. Kaip sukurti puikiausią draugystę savo gyvenime	179

Kaip paskatinti kitus žmones pasikeisti

14 skyrius. Žmonės pasikeičia tik tada, kai patys to nori	193
15 skyrius. Atrakink savo įtakos galią	205

Kaip padėti tiems, kuriems nesiseka

16 skyrius. Kuo labiau gelbsti, tuo giliau jie grimzta	221
17 skyrius. Kaip teisingai teikti paramą	231

Kaip rinktis meilę, kurios nusipelnote

18 skyrius. Leisk jiems atsiskleisti	241
19 skyrius. Kaip pakylėti santykius į aukštesnį lygmenį	251
20 skyrius. Kiekviena pabaiga yra puiki pradžia	257

Apibendrinimas. Jūsų <i>Leisk jiems</i> era prasidėjo	277
---	-----

Priedas. Kaip pritaikyti <i>Leisk jiems</i> bendraujant su vaikais	283
--	-----

Priedas. <i>Leisk jiems</i> teorija komandinėje veikloje	285
--	-----

Leiskite jums padėkoti	287
------------------------	-----

Literatūros sąrašas	292
---------------------	-----

Apie Meilę	307
------------	-----

Kaip palaikyti ryšį su manimi	309
-------------------------------	-----

1 SKYRIUS

Liaukitės švaistę energiją dalykams, kurių negalite kontroliuoti

Jei jums nesiseka keisti savo gyvenimo į gera, siekti tikslų ar jaustis laimingiems, noriu, kad išgirstumėte šiuos mano žodžius: *problema esate ne jūs. Problema yra energija, kurią, patys to nepastebėdami, dalijate kitiems.*

Taip elgiamės visi, patys to nesuprasdami. Jūs klaidingai įsivaizduojate manydami, kad jei pasakysite tai, ką iš jūsų nori girdėti kiti, visi bus patenkinti ir laimingi. Jei nusileisite, galbūt jūsų partneris nenusivils. Jei būsite draugiški, galbūt labiau patiksite bendradarbiams. Jei elgsitės taikingai, galbūt sulauksite mažiau priekaištų iš šeimos narių. Žinau, ką kalbu, nes pati visa tai išgyvenau. Metų metus stengiausi būti viskuo visiems galvodama, kad jei užtektinai stengsiuosi, sakysiu tai, kas kitiems patinka, ir rūpinsiuosi kiekvieno laime, galiausiai liksiu patenkinta ir savo gyvenimu.

Tačiau kas gi nutinka? Dirbi vis sunkiau, lenkiesi vis žemiau ir traukiesi vis labiau, tačiau vis vien atsiranda nepatenkintų. Atsiranda kritikų. Ir lydi tas nepalaujamas jausmas: kad ir kiek stengtumeisi, vis negana.

Taip neturi būti. Ši knyga leis susigrąžinti jums galią. Liautis švaistyti savo laiką, energiją ir laimę mėginant suvaldyti dalykus, kuriuos suvaldyti jums ne pagal jėgas – kitų žmonių nuomonę, nuotaikas ar veiklą, – ir susitelkti ties vienu dalyku, kurį valdyti galite – savimi.

Ir štai kas svarbiausia: kai liaujiesi tvarkęs kitų gyvenimą, suvoki, kad turi žymiai daugiau energijos, nei galvojai – tiesiog, patys to nesuprasdami, švaistėte ją į kairę ir dešinę.

Leiskite jums pristatyti paprasčiausią ir labiausiai gyvenimą keičiantį principą, kokį tik man yra pavykę atrasti: teoriją *Leisk jiems*.

Kas yra teorija *Leisk jiems*?

Teorija *Leisk jiems* kalba apie laisvę. Paprasti žodžiai – *leisk jiems* – išlaisvins jus nuo naštos tvarkyti kitų gyvenimą. Atsikratę priklausomybės nuo kitų žmonių minčių, žodžių ar veiksmų, atgausite energiją, kurią galite skirti savo gyvenimui. Nustosite reaguoti ir pradėsite iš tiesų gyventi.

Užuot vedę save iš proto mėgindami pamaloninti kitus žmones arba jiems įtikti, išmoksite *juos paleisti*.

Taigi kaip tas paleidimas atrodo? Antai, įsivaizduokite, jog esate darbe, o jūsų kolega yra prastos nuotaikos. Užuot leidę jo nuotaikai jus pažeisti, tiesiog tarkite: *leisk jam*. Tebūna niurgzlus ir piktas. Tai ne jūsų bėda. Susitelkite tik į savo darbą ir savijautą.

Arba, sakykime, tėtis eilinį kartą kritikuoja jūsų gyvenimo sprendimus bei pasirinkimus ir jo komentarai jus traumuoja tarsi ant galvos krintančios plytos. Užuot leidę jam sugadinti dieną, tarkite: *leisk jam*. Tegul turi tą savo nuomonę. Ji nepakeis jūsų esmės ir nesumenkins jūsų pasiekimų, nepalies jūsų teisės priimti sprendimus, teikiančius jums džiaugsmą.

Tiesa ta, kad kiti žmonės neturi realios galios jums, nebent jiems tą galią suteikiate.

Šis principas labai veiksmingas, nes kai liaujatės mėginę kontroliuoti dalykus, kurių kontroliuoti negalite, liaujatės švaistę savo energiją. Atgaunate anksčiau kitiems aukotą laiką, psichikos ramybę, gebėjimą susitelkti. Suvokiate, kad jūsų laimė priklauso nuo jūsų veiksmų, o ne nuo kieno nors kito elgsenos, nuomonės ar nuotaikos.

Tai ne tik atrodo paprasta – tai iš tiesų yra paprasta. Bet, kartoju jums, šis pokytis pakeis viską. Ir nors knygos moto *Leisk jiems* turi omenyje JUOS, iš tiesų, ji yra apie JUS – apie jūsų laiką ir energiją: pačius brangiausius turimus išteklius.

Teorija *Leisk jiems* padės įsisaugoti, kad kuo labiau leidi kitiems gyventi savo gyvenimą, tuo geresnis tampa tavasis. Kuo labiau leidi kitiems būti savimi ar galvoti taip, kaip jie nori, arba jausti tai, ką jaučia, tuo geresni bus jūsų santykiai.

Kai pradėjau leisti suaugusiems žmonėms būti suaugusiais žmonėmis, mano gyvenimas pasikeitė iš esmės. Pasikeis ir jūsiškis, nes kai galiausiai nustosite savo energiją barstyti kitiems žmonėms, pamatysite, kiek daug jos iš tiesų turite.

Bet turbūt keisčiausias dalykas, susijęs su teorija *Leisk jiems*, yra jos atradimo istorija.

Man bemaž gėda ją pasakoti.

Tai, kas pakeitė mano gyvenimą, atradau... per savo sūnaus mokyklos baigimo šventę. (Dabar bus sakinyš, kurį tikrai nesitikėjau kada nors parašysianti.)

Išleistuvių vakaras, pakeitęs mano gyvenimą

Nežinau, kodėl, bet, patikėkite, įtampos mokyklos išleistuvių vakare būna per akis. Su dviem dukromis teko tai patirti keturis kartus, taigi jaučiausi tokių dalykų specialistė ir iš anksto nusprendžiau, kad mūsų sūnaus Ouklio išleistuvių vakaras bus smulkmena. Labai klydau.

Mūsų dukros ištisus mėnesius prieš išleistuves kaip pamišusios rūpinosi įvairiausiomis detalėmis: suknelėmis, partneriais, šukuosenomis, odą tamsinančiais purškalais, makiažu, korsetais, autobusų nuoma, vakarėliais po išleistuvių. Atrodė, tai niekuomet nesibaigs, ir buvau be galo laiminga, kai dukrų išleistuvės pagaliau tapo praeitimi.

Tačiau mūsų sūnus, kaip ir jo draugai, netgi abejojo, ar apskritai eis į išleistuvių vakarą. Nepaisant mano kamantinėjimų, jis su mumis nesidalijo nei vakaro detalėmis, nei savo planais. (Žinau, kad visi, kas turi sūnų, brolių ar draugą, skaitydami šiuos žodžius linkčioja galvomis.)

Tačiau, kaip paprastai tokiais atvejais būna, iki išleistuvių likus keletui dienų, Ouklis visgi nusprendė dalyvauti. Prasidėjo „paskutinės minutės karštligė“ – smokingas, specialūs sportiniai bateliai, kurių pageidavo, logistikos klausimai. Netgi surasti vakarui porą – tai,

dėl ko dukros kankinosi ištisus mėnesius – per 48 valandas atrodė neįmanoma.

Kai galų gale išaušo išleistuvių diena, mes stebuklingu būdu jau buvome įsigiję smokingą, teniso batelius, radę partnerę ir numatę, kur darysime išleistuvių nuotraukas. Kažkoku būdu buvome netgi įkalbėti tapti po oficialiosios dalies vyksiančio vakarėlio šeimininkais. Tai bent!

Prieš pat mums žengiant pro duris, mano vyras Krisas paskutinį kartą pataisė Oukliui varlytę. Dukra Kendalė, ką tik grįžusi iš koledžo, nužvelgė brolių ir tarė:

– Tu TOKS nuostabus, Oukli.

Stovėjau ir visa savimi gėriau akimirkos įspūdį. Kokiu dailiu jaunu vyru virto mano sūnus. Negalėjau patikėti, jog taip greitai prabėgo 18 metų. Taip pat buvo sunku patikėti, kad Kendalė beveik baigia koledžą, o mūsų vyriausioji dukra Sojer jį jau baigusi ir dirba stambioje technologijų įmonėje Bostone.

Tą akimirką virtuvėje mane persmelkė mintis: laikas teka be galo greitai, o aš noriu, kad jis sulėtėtų. Tokia jau žiauri laiko savybė. Jis vis tiek tekės, pavyks tau sulėtinti tempą ar ne. Laikas, kurį leidi su mylimais žmonėmis, panašus į tirpstantį ledo kubelį.

Vieną minutę jis dar guli ant stalo... Kitą minutę jo jau nebėra.

Taigi liūdna tiesa: nei aš, nei jūs negalime sustabdyti ledo kubelio tirpsmo. Vienintelis dalykas, kurį galime padaryti, – kuo daugiau laiko praleisti su mylimais žmonėmis, kol tas kubelis dar neištirpo. Akimirkomis, kai iš tikrųjų stabteliu ir padarau pauzę, mane visada apima liūdesys.

Nežinau, kaip jūs, bet aš jaučiuosi, tartum lėkčiau per gyvenimą ir neleisčiau sau iš tikrųjų juo mėgautis. Taip jaudinuosi dėl dalykų, kurie neturi reikšmės, kad dažnai nebepajėgiu džiaugtis nė tomis trumpomis akimirkomis, kai esu su mylimais žmonėmis.

Ar man tikrai vertėjo taip jaudintis dėl paskutinės minutės pasirengimų ir dėl to priekaištauti Oukliui? Ne.

Esu tikra, kad mane suprantate, net jei ir neteko rengti savo vaiko išleistuvių pokylio. Galbūt leidote, kad šeimos narių komentarai sugriau-

tų renginio šventiškumą, gal buvote taip užimti darbu ar mokslais, kad teko atšaukti pramogas su draugais. Galbūt daugybę gyvenimo metų iššvaistėte beprasmiams dalykams ar kasdieniam darbui iki išnaktų. Labai lengva pasinerti į nuolatinę įtampą ir pamiršti, kad gyvenimą reikia ne kentėti, bet gyventi.

Stovėdama virtuvėje ir stebėdama, kaip Krisas taiso Oukliui varlytę, mėginau viską aprėpti. Giliai atsikvėpiaiu, nužingsniavau prie Ouklio ir apkabinau. Pažvelgiau jam į akis ir tariau:

– Tu taip puikiai atro dai.

– Dėkui, mama. – Tada žvilgtelėjo į laikrodį ir tarė: – Oi, jau tu-rime eiti!

Ir štai trumpam stabtelėjusi akimirka liko praeityje; laikas vėl pradėjo tekėti. Gyvenimas toks juokingas. Vieną minutę tau plyšta širdis dėl pasibaigusio gyvenimo etapo ir staiga suaugusių vaikų, o kitą jau kaip pamišęs lakstai po kambarį ieškodamas automobilio raktelių ir pyksti pamatęs, jog kažkas iš šeimos narių VĖL paliko plautuvėje indus.

Pakeliui link durų atidariau šaldytuvą ir išėmiau nuostabią puokštelę Ouklio partnerei, skirtą prisiegti prie riešo; ją buvau užsakiusi vietiniame gėlių salone. Jis užmetė į puokštelę akį ir tarė:

– Mama, ji nenori puokštelės. NEIMK jos.

Iš nuostabos išplėčiau akis.

– Bet ji tokia puiki, – tariau. – Nejaugi tikrai neimti?

– Kartoju – ji sakė, kad puokštės nenori.

– Na, paimsiu ją ir jei ji norės prisiegti, galės tai padaryti... O jei ne, galės ir nesisiegti.

– Prašyčiau, mama, – atkirto sūnus. – Nenoriu, kad ją imtum.

Užverčiau akis ir pažvelgiau į Kendalę tikėdamasi jos paramos. Ji papurtė galvą ir tarė:

– Mama, mesk tą klausimą iš galvos. Ar nematai, kad jis įsitempęs. Juk net gerai nepažįsta savo pokylio partnerės. Nespausk.

Prisipažinsiu, situacija mane suerzino ir truputį įskaudino. Nemažai laiko sugaišau internete ieškodama informacijos apie tai, kokios šiuo metu populiariausios gėlės išleistuvių pokylyje; pavyko sukurti ir užsakyti jo partnerei šį tą ištis neįtikėtino. Gaišau laiką važiuodama

į saloną atsiimti prekės ir nepigiai už ją sumokėjau. Stengiausi sūnui kaip galėdama padėti, ir štai vietoje dėkingumo susilaukiu irzlumo ir nepasitenkinimo. Be to, tai pirmosios jo išleistuvės – ką jis žino?

Tad vis tiek įsimečiau puokštę į krepšį ir išvykome fotografuotis. Atvykus Ouklis mus supažindino su savo partnere. Ji išsitraukė gėlės žiedelį ir paprašė Kriso padėti jį įsegti Oukliui į švarko atlapą. Žinoma, aš nesuvaldžiau liežuvio.

Kyštelėjau ranką į krepšį, ištraukiau puokštę, tarsi tai būtų laimingas loterijos bilietas, ir tariau jai:

– Ouklis minėjo, kad tu nenori puokštelės, bet užsakiau ją tau specialiai šiai progai.

Ouklis pervėrė mane žvilgsniu ir aš išsyk pasigailėjau įkišusi trigrašį. Jis atsigręžė į savopartnerę ir atsiprašomu tonu tarė:

– Tu neprivalai jos segtis.

Mergina pažvelgė į mane.

– Niekas, viskas gerai... Aš ją prisiseigsiu.

Tuomet pastebėjau, kad ji pasidariusi savo puokštelę ir jau užsimovusi ant riešo. Kendalė užvertė akis. Krisas nejaukiai pasimuistė. Jei būčiau galėjusi tą akimirką išgaruoti, taip ir būčiau padariusi. Ouklis stvėrė man iš rankų plastikinę dėžutę ir užmovė puokštelę ant gracingai ištiesto laisvojo partnerės riešo. Tuomet Krisas prisegė žiedelį Oukliui prie švarko atlapo. Vos spėjome pasidaryti porą nuotraukų, kai iš niekur ūmai prapliupo lietus. Net ne lietus, tikra liūtis. To sinoptikai neprognozavo, tad nė vienas iš dvidešimties jaunuolių, pasipuošusių iškilmėmis skirtais drabužiais, nei jų tėvai neturėjo lietaus apsiaustų ar skėčių.

„Šie vaikai kiaurai PERMIRKS“, – dingtelėjo man. Bet lietus, regis, jų visiškai netrikdė. Šnekučiavosi sau sustoję grupelėje, ir kai išgirdau vieną jų sakant: „Na, vaikinai ir merginos, kur eisime užkąsti?“, pasiilenkiau prie Ouklio ir sušnibždėjau:

– Oukli, ar jūs nesate rezervavę restorano?

– Ne.

Pažvelgiau į savo vyrą.

– Ką, jie nėra rezervavę restorano?

Jis papurtė galvą.

– Manau, kad ne.

Regis, šis klausimas visiškai nejaudino nei mano vyro, nei sūnaus. Tačiau jaudino mane. Kaip, po galais, tie 20 vaikiščių prieš išleistuvių pokylį galėjo nepasirūpinti, kur vaišinsis? Mūsų dukros šiuo klausimu buvo pasirūpinusios dar prieš kelis mėnesius. Ouklis su draugais, susispietę į pulkelį, vis tebeaptarinėjo galimus variantus. Atsigrėžiau į juos ir tariau:

– Tai ką, vaikinai ir merginos, nusprendėte dėl vakarienės?

Ouklis atsigrėžė į mane ir tarė charakteringu paaugliui stiliumi:

– Manau, kiek pasivaikščiosime ir užsuksime į „Amigos“.

Na, „Amigos Taqueria“ yra šaunus meksikietiškas restoranėlis miesto centre... Bet ten gal tik keturi stalai. Visa erdvė ne ką didesnė už garažą. Mamos sustingo, išgirdusios apie tokį sprendimą, net tėvai neryžtingai susižvalgė tarpusavyje. Dvidešimt jaunuolių proginiais drabužiais ketino pasivaikščioti po liūtį be skėčių ir lietaus apsiaustų, o tuomet užsukti į greitojo maisto užkandinę, kur jų tilptų gal tik kokia dešimtis... Ir paskui eiti į išleistuvių pokylį?! Negalėjau tvirti savo kailyje.

Manau, puikiai pažįstate tą jausmą, kai kūnas dviem žingsniais lenkia protą, ir nespėjate savęs sulaikyti nuo iracionalių žodžių ar poelgių. Savo paguodai galiu pasakyti, kad buvau ne vienintelė iš tėvų, kurie įkišo trigrašį į jaunimo reikalus. Dešimtys tėvų tūpčiojo apie savo vaikus mėgindami suvaldyti situaciją. Išsitraukiau iš rankinės telefoną ir ėmiau naršyti po restoranų svetaines ieškodama, kur būtų galima nedelsiant rezervuoti dvidešimt sėdimų vietų.

Ir... Nepavyko surasti nė vieno. Jutau, kaip Kendalė grėžia mane žvilgsniu. Ji stovėjo šalia ir klausėsi mano isteriškų komentarų kitų vaikų tėvams:

– Niekur nerandu laisvų vietų. Paieškosiu picerijos, kuri galėtų picas pristatyti čia.

Tuomet Kendalė ištiesė ranką, stvėrė mane už žasto, pasuko į save ir pažvelgė man į akis.

– Mama, jei Ouklis su draugais prieš išleistuves nori nueiti į meksikietišką barą, LEISK JIEMS.

– Bet tas baras per mažas, kad visi ten sutilptų; jie permirks kaip kačiukai.

– Mama, LEISK JIEMS permirkti.

– Bet jo nauji teniso bateliai nueis perniek.

– Na ir LEISK JIEMS.

– Kendale, bet jie visiškai nauji!

– MAMA! Tu daraisi įkyri. LEISK JIEMS eiti į išleistuves šlapiais smokingais ir šlapiomis suknelėmis. LEISK JIEMS eiti ir valgyti kur nori. Tai jų išleistuvės. Ne tavo. Mesk viską iš galvos ir tiek.

LEISK JIEMS.

Šių žodžių efektas buvo žaibiškas. Kažkas manyje suminkštėjo. Pajutau, kaip protas liaujasi karštligiškai blaškytis, kaip sklaidosi įtampa atsisakius mėginimų suvaldyti situaciją. Ir iš tiesų, kodėl turėčiau visur kištis? Kam man valdyti situaciją? Argi ne geriau pasirūpinti tuo, ką pati šįvakar valgysiu vakarienei, užuot rūpinusis tuo, ką valgys jie? Kodėl apskritai suku dėl jų galvą?

Leisk jiems. Tai jų išleistuvės, ne tavo. Liaukis kontroliuoti ir valdyti šventės eigą ar vaidinti arbitrą. *LEISK JIEMS.*

Taigi apsisprendžiau. Kol kiti tėvai toliau bandė reguliuoti savo vaikų veiksmus ir sprendimus, nužingsniavau prie Ouklio ir nusišypsojau.

– Kas? – nepatikliai paklausė jis.

– Štai keturiasdešimt dolerių „Amigos“ restoranėliui, – tariau jam. – Linkiu smagių išleistuvių.

Jo veide nušvito plati šypsena; sūnus tvirtai mane apkabino ir tarė:

– Dėkui, mama. Tikrai bus puikios išleistuvės.

Stovėjau ir žiūrėjau, kaip Ouklis su partnere žengia pro duris tiesiai į pliaupiantį lietų. Stebėjau, kaip jiedu bėga per liūtį, kaip purvas tyška ant jos suknelės ir į nieką verčia jo naujus batelius. Tiesą pasakius, vaizdas buvo net savotiškai įkvepiantis.

Tuomet dar nežinojau, kad šis trumpas epizodas iš esmės pakeis mano požiūrį į gyvenimą.

Leisk jiems... Kokia nuostabi idėja!

Nepraėjo nė savaitė, o jau negalėjau atsistebėti neatpažįstamai pasikeitusia savijauta. Žodžius *Leisk jiems* ėmiau kartoti kaskart, vos tik pajusdavau stresą, įtampą ar pasijusdavau prislėgta... Juokingiausia, kad pastebėjau, jog mano neigiamų emocijų šaltinis beveik visuomet buvo kiti žmonės.

Leisk šeimai vėluoti visur, kur tik vykstame.

Leisk seneliui garsiai skaityti laikraščio naujienų skiltį: „Ar girdėjote, kad?..“

Leisk Oukliui niršti, kad neleidžiu jam iki vėlumos slampinėti gatvėmis.

Leisk gulėti neplautiems indams plautuvėje.

Leisk kelininkams dirbti pirmadienio ryto piko valandą.

Leisk artimiesiems smerkti mano karjerą.

Leisk anytai kritikuoti, kaip auklėju vaikus.

Leisk sau nekreipti dėmesio, kad kepyklėlėje nebėra mėgstamų bandelių.

Leisk kaimyno šuniui amsėti nors ir kiaurą dieną.

Paprasti žodžiai *leisk jiems* pakeitė viską. Pasijutau, tarsi man niekas nerūpėtų, tartum sklandyčiau pakibusi viršum pasaulio. Dalykai, kurie anksčiau mane nervindavo, paprasčiausiai... liovėsi nervinę. Žmonės, kurie anksčiau erzindavo, tiesiog... liovėsi erzinę. Mano gerklę gniaužę kieti gyvenimo pirštai pamažu ėmė atsileisti. Situacijos darbe, kurios keldavo įtampą arba paskatindavo, viską metus, eiti namo ir guostis šeimos nariams, tarsi akmuo nusirito nuo mano pečių. Smegenys, anksčiau kunkuliuvusios kvailiais jauduliais, nerimu ir vidinėmis dramomis, dabar galėjo atsidėti svarbesniems dalykams.

Kuo dažniau kartojau *Leisk jiems*, tuo labiau suvokiau, jog daugelis mano išgyvenimų nebuvo verti nei mano laiko, nei dėmesio. Ir ne kiekvienas žmogus buvo vertas mano energijos. Tai mane emociškai išlaisvino.

Kuo dažniau ištardavau *Leisk jiems*, tuo daugiau laiko turėjau sau pačiai. Laiko galvoti. Laiko alsuoti. Laiko mėgautis gyvenimu. Laiko tam, kas man iš tiesų svarbu. Laiko rūpintis savimi.

Ėmiau jaustis atsipalaidavusi, laiminga, susitelkusi. Poveikis buvo nenuneigiamas. Netgi Krisas pastebėjo ir kartą pasakė: „Tu pasikeitei.“ Aš iš tiesų jaučiausi pasikeitusi. Taip stipriai ir į teigiamą pusę, kad jaučiau vidinę būtinybę pasidalyti *Leisk jiems* principu internete. Taigi publikavau 60 sekundžių trukmės vaizdo įrašą socialiniame tinkle, kuriame paaiškinau teoriją *Leisk jiems*. Štai ką pasakiau:

Jei draugai šį savaitgalį jūsų nekviečia priešpiečių, leisk jiems taip elgtis. Jei asmuo, kuriam jaučiate emocinę trauką, nenu-siteikęs jums išpareigoti, leisk jam taip elgtis. Jei jūsų vaikai nenori keltis ir eiti su jumis ten, kur buvote sutarę, leisk jiems neiti. Be galo daug laiko ir energijos mes iššvaistome mėgindami priversti kitus atitikti mūsų lūkesčius. Ir jei kas nors iš jums artimų žmonių – romantinis ar verslo partneris, šeimos narys – nėra ar neatrodo toks, kokį norėtumėte matyti, nebandykite jo pakeisti. Leiskite jiems būti savimi, nes tik taip atsiskleis, ką jie iš tikrųjų jums reiškia. Leiskite jiems išreikšti save ir tuomet galėsite pasirinkti, ką daryti patiems.

Per 24 valandas šį įrašą peržiūrėjo daugiau nei 15 milijonų žmonių. Po savaitės peržiūrų jau buvo 60 milijonų, o komentarų skaičius siekė kelias dešimtis tūkstančių. Naujienų portaluose pasipylė apžvalgos, nagrinėjančios mano teoriją ir jos efektyvumą. Žmonės iš viso pasaulio užtvindė mano žinučių programą ir elektroninį paštą klausimais, istorijomis ir pavyzdžiais dalydamiesi, kaip jiems sekasi naudotis mano patarimais. Psichologai ir psichoterapeutai savo svetainėse ėmė dalytis mano metodo apžvalgomis.

Šis žaibiškas metodo išpopuliarėjimas mane taip apstulbino, kad nusprendžiau teorijos *Leisk jiems* pritaikymo patirtimi pasidalyti savo tinklalaidėje. Šis epizodas taip pat tapo labai populiarus. Jo nuoroda buvo pasidalyta tiek daug kartų, kad „Apple“ jį paskelbė šeštuoju labiausiai besidalijamu metų epizodu pasaulyje.

Tai buvo tik pradžia, nes vėliau prasidėjo *Leisk jiems* tatuiruočių mada! Į gatves pasipylė begalė *Leisk jiems* tatuiruotėmis pasidabinusių žmonių...



***Leisk jiems* principas neabejotinai yra pats stipriausias iš visų, kokius man yra pavykę atrasti.** Faktas, kad žmonės įvairiose pasaulio šalyse ryžtasi visam laikui ant savo kūno ištatuiruoti žodžius *Leisk jiems*, iš esmės ir paakino mane imtis šios knygos. Man rūpėjo suprasti, kokių būdu šie žodžiai daro tokį žaibišką, gilų ir visapusišką poveikį tokiai daugybei žmonių.

Teorijos analizė

Pastaruosius dvejus metus praleidau gilindamasi į teoriją *Leisk jiems*: kodėl ji yra veiksminga ir kaip ją panaudoti transformuojant gyvenimą bei gerinant santykius su kitais žmonėmis.

Rašydama šią knygą, bendravau su daugeliu žymiausių pasaulio psichologų, neuromokslininkų, elgsenos ir santykių tyrinėtojų, streso ir laimės analitikų. Jų komentarus rasite šioje knygoje, o tyrimų duomenys jums padės pritaikyti šią teoriją nesuskaičiuojamoje gyvenimo situacijų įvairovėje. Kaip netrukus sužinosite, mokslo išvada vienareikšmė: šis principas veikia. Ir veikia tikrai gerai.

Bet ši knyga skirta ne tik pristatyti teoriją *Leisk jiems*. Joje aptarsime pagrindinį žmogiškosios prigimties dėsni: *visos žmogiškos būtybės turi įgimtą poreikį kontroliuoti situaciją*.

Mes visi turime prigimtinių troškimą viską savo gyvenime kontroliuoti: laiką, mintis, veiksmus, artimą ir platesnę aplinką, savo planus, ateitį, sprendimus. Kontrolės pojūtis teikia malonumą ir saugumą, taigi siekis kontroliuoti visus ir viską aplinkui – neretai netgi pačiam to nesuvokiant – yra visiškai natūralus.

Bet faktas tas, kad yra vienas dalykas, kurio jums niekuomet nepavyks suvaldyti. Kad ir kiek stengtumėtės, niekada nesugebėsite kontroliuoti ir pakeisti kito žmogaus. Vienintelis žmogus, kuriam galite daryti įtaką, esate *jūs*. Galite kontroliuoti savo mintis, veiksmus, jausmus.

Pernelyg ilgai gyvenote ignoruodami šį pamatinį žmogiškosios prigimties dėsni. Kovojojote, siekdami pakeisti žmones, suvaldyti situacijas, jaudinotės dėl to, ką žmonės sako, galvoja ar daro; taip darydami kėlėte sau nereikalingas įtampas bei trintį santykiuose. Aš tai patyriau.

Teorijos *Leisk jiems* praktikavimas iš pagrindų pakeitė mano požiūrį į gyvenimą ir santykius su žmonėmis. Užuoat priešinusis natūraliai žmogiškos prigimties tėkmei, išmokau ją tiesiog priimti. Užuoat švaisčiusi energiją tam, ko negaliu kontroliuoti – tam, ką sako, galvoja ar daro kiti, – ją nukreipiau į tai, ką galiu kontroliuoti: save pačią.

Rezultatas? Įgijau daugiau kontrolės savo asmeninio gyvenimo atžvilgiu, nei kada nors turėjau. Tai mane išlaisvino. Lioviausi kitus matyti kaip problemą, kartu pasitaisė mano santykiai su žmonėmis, ir tokiais aspektais, apie kuriuos net nebūčiau pagalvojusi. Tarsi būčiau pagaliau atrakinusi duris, kurios ilgus metus buvo užrakintos. Ką radau už jų? Gyvenimą, nebekaustomą vidinės būtinybės valdyti kitų žmonių mintis, žodžius ir veiksmus.

Artimiausiuose puslapiuose susipažinsite su šios teorijos esme, sužinosite lengviausiai prieinamus jos taikymo būdus, perskaitysite, koks nuostabus jausmas aplanko, kai tai pavyksta. Pristatysiu nuostabų atradimą, kurį padariau savo tyrimų pradžioje. Žodžiai *Leisk jiems* nėra visa teorija. Taip, ji prasideda šiais žodžiais, bet tai toli gražu ne viskas. Tai tik pirmas lygties dėmuo. Yra ir antras, dar svarbesnis šios teorijos elementas: „Leisk sau.“

Kitame skyriuje išnagrinėsime tiek *Leisk jiems*, tiek *Leisk sau* koncepcijas bei paaiškinsime mokslinius ir psichologinius jų abiejų aspektus. Sužinosite apie aštuonias esmines savo gyvenimo sritis, kuriose ši teorija padarys didžiausią teigiamą poveikį. Aptarsime jūsų santykius, karjerą, emocijas, požiūrį, įtampas šaltinius, romantinius santykius, nesėkmes, liguistą polinkį lygintis, draugystę, o visų svarbiausia – santykius su pačiu savimi.

Kaskart naujai suprasite, kaip mėginote kontroliuoti tai, ko nereikia kontroliuoti, ir patys to nejausdami kitus žmones pavertėte savo problema, nors kiti žmonės turėtų jums būti didžiausiu paramos, laimės ir meilės šaltiniu. Jie negali viso to suteikti, jei mėginate kontroliuoti jų jausmus, žodžius ir veiksmus. Šis jūsų gyvenimo etapas baigsis sulig šia knyga. Įvaldę teoriją *Leisk jiems* liausitės save alinę mėginimais valdyti tai, kas nesuvaldoma. Gausite daugiau nei tik pagerėjusią savijautą. Pasikeis pati jūsų gyvenimo struktūra. Nekant-rauju sulaukti tos dienos, kai išmoksite gyventi taip, kaip visuomet norėjote – savo sąlygomis.

Taigi pradėkime.

***Leisk sau* yra jėgos išraiška**

Sakydami *leisk jiems* priimate sąmoningą sprendimą neleisti kitų žmonių elgesiui jūsų emociškai paveikti. Kai sakote *leisk sau*, prisiimate

atsakomybę už kitus SAVO žingsnius. Būtent todėl ši teorija veikia tik dermėje.

Žodžiai *leisk sau* man patinka, nes išsyk įvardija tai, ką galime kontroliuoti. Iš tiesų yra tiek daug mūsų kontrolei paklūstančių dalykų: mūsų elgesys... Požiūris... Vertybės, poreikiai, troškimai, reakcija į įvykius.

Tai yra priešingybė vertinimui ir teisimui. Žodžiai *leisk sau* išreiškia savivoką, atjautą, savęs įgalinimą ir asmeninę atsakomybę.

Nuo jūsų atsitolinę draugai nėra geresni nei jūs. Ir jūs nesate geresni už juos.

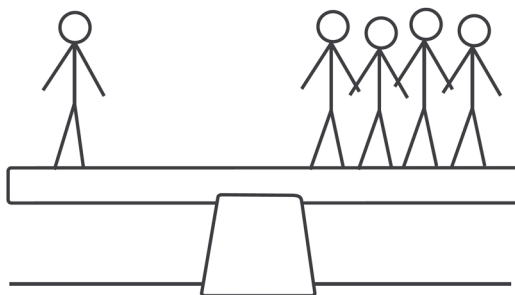
Tai yra teorijos *Leisk jiems* branduolys: vidinės deklaracijos *leisk jiems* ir *leisk sau*.

Kuo labiau leisite žmonėms gyventi savo gyvenimą, tuo geresnis taps jūsiškis. Kuo daugiau kontrolės atiduodate kitiems, tuo daugiau patys jos įgyjate.

Teorija *Leisk jiems* visiškai nesusijusi su siekiu įgyti pranašumą. Jos tikslas – pusiausvyra. Tikslas – suteikti veikimo erdvę ir sau, ir kitiems. Suteikti kitiems galimybę gyventi savo gyvenimą, o jums – savąjį.

PASAKIUS LEISK SAU...

KITO PRIĖMIMAS
SUPRATIMAS
ATJAUTA
ATSAKOMYBĖ
TIKRA KONTROLĖ



Pavyzdžiui, įsisukusi į emocinę spiralę dėl draugių savaitgalio, radau išminties pasakyti *leisk joms* ir tai man leido pakilti virš situacijos bei patirtos nuoskaudos. Padėjo atsiriboti nuo emocijų. Tai buvo svarbus pirmas žingsnis, nes neigiamos emocijos, kitų kaltinimas ar savęs niekinimas tikrai nepataiso jokių santykių.

Pranašumo jausmas man suteikė galimybę į situaciją pažvelgti tarytum iš aukščiau. Kuo daugiau kartočiau *leisk jiems*, tuo laisvesnė jaučiausi svarstydamą savo PAČIOS vaidmenį šioje situacijoje ir tai, kaip norėčiau pasielgti.

O kai eidama pro veidrodį sustojau ir pažvelgiau į jį, daug ką savo veide išskaičiau ir daug ką supratau.

Pastaraisiais metais buvau tokia užsiėmusi darbais, kad vargiai besusitikdavau su draugėmis ir draugais. Jau seniai kam nors skambinau su koku nors pasiūlymu, seniai ką nors kviečiausi į svečius. Galbūt niekas manęs sąmoningai nepašalino iš draugių sąrašo. Galbūt jos apie mane apskritai nepagalvojo, tiesiog pamiršo ir tiek. Ir jei aš pati nieko nesiiimu, niekur nieko nekviečiu ir su niekuo nesusitikinėju, kodėl draugės turėtų mane prisiminti? Juk, jei jau kalbėsime visiškai atvirai, buvau tokia užsiėmusi savo gyvenimu, darbu ir vaikais, kad senas drauges prisimindavau tik pamačiusi jas kuo nors pasidalijus socialiniuose tinkluose.

Niekas man nėra skolingas pakvietimo. Niekas man nėra skolingas skambučio. Taip, malonu, kai pakviečia ar paskambina, visi mes nusielpnome turėti draugų, kurie į mus kreipiasi ir mus prisimena. Bet kas atsakingas už šių draugysčių palaikymą? Svarbiausia, *leiskite* būti nuoširdžiam sau: ar pats tinkamai atlieku savo vaidmenį? Kai susimąščiau ir uždaviau sau šį klausimą, gavau neigiamą atsakymą.

Būdami suaugę patys esate atsakingi už savo socialinį gyvenimą. Jei norite, kad gyvenimas taptų džiaugsmingas, reikėtų pakelti sėdynę nuo sofos ir imtis organizuoti savo socialinę aplinką (tai, žinoma, sakau ne tik jums, bet ir sau pačiai).

Leiskite sau nustoti tikėjėsi, kad kiti žmonės visuomet jus įtrauks į savo veiklą. *Leiskite sau* priiimti atsakomybę už tai, ko gyvenime norite ir siekiate. *Leiskite sau* suvokti gilesnius savo poreikius. *Leiskite sau* būti aktyvesniems palaikant ryšį su kitais žmonėmis. *Leiskite sau* pasikviesti draugus šį savaitgalį ir imtis bendros veiklos. *Leiskite sau* bent kartą surengti vakarėlį. *Leiskite sau* atskirti darbą ir laisvalaikį, kad daugiau laiko liktų draugystei. *Leiskite sau* nusistatyti viešojo gyvenimo prioritetus, nes tai tikrai svarbu ir tai užtikrinti yra jūsų prerogatyva.

Leiskite sau susisiekti su kai kuriomis draugėmis ir atnaujinti draugystę. Ne pasyviai. Ne vien tam, kad užglaistytumėt galimus nesusipratimus. Ir ne tam, kad gautumėt pakvietimą į kitą išvyką. O tam, kad ištarus *leisk jiems* ir *leisk sau*, pakylama aukščiau emocijų, išvelgiama gilesnė santykių tikrovė, atpažįstamas ir pripažįstamas ryšys. Šis draugių susitikimo akimirkų pasidalijimas padėjo man suprasti, jog per daug buvau įsitraukusi į darbą, todėl panorau skirti pastangų vėl įžiebdama draugystę su šiomis moterimis. Ne tik su jomis, bet ir su kai kuriais kitais žmonėmis.

Tardami *leisk jam* priimate žmogų tokį, koks jis yra *dabar*. *Leiskite* jam gyventi savo tempu. *Leiskite* klysti darbe. *Leiskite* rūkyti. *Leiskite* pralaimėti. *Leiskite* likti toksiškuose santykiuose. *Leiskite* dalyti pažadus ir jų nesilaikyti. *Leiskite* būti netvarkingam. *Leiskite* ateiti į iškilmingą vakarienę apsivilkus sportines kelnės. *Leiskite* visą savaitgalį žaisti. *Leiskite* pajusti savo neveiklumo arba netinkamo veiklumo pasekmes. *Leiskite* sėdėti ant sofos ir neiti į sporto salę. *Leiskite* gyventi savo gyvenimą. Ir žinote, ką šia savo laikysena pasieksite? Žmogus gaus pranešimą: aš TAVIMI pasitikiu – viską išsiaiškinsi ir susidorosi pats.

Tai paprasta, bet nesakiau, kad lengva. Galbūt dabar galvojate: „Vadinasi, aš nieko negaliu pakeisti?“ Visada galite.

Nes visada galima keisti vieną dalyką: save. Mūsų elgesys – mūsų rankose. Čia ir slypi mūsų galia.

Pirmas žingsnis: nustokite spausti ir pradėkite priimti. Leiskite kitam būti tuo, kuo jis yra. Kai priimame – baigiasi beprasmis karas dėl kontrolės ir atveriamos durys tikroms permainoms.

Tai pagrįsta mokslu.

Bet turbūt jūsų nepalieka klausimas: „Jei spaudimas neveikia, tai kas veikia?“ Aš tvirtinu, kad negalima pakeisti kito žmogaus elgesio, bet niekada nesakiau, kad negalima... jo *paveikti*.

Būtent čia atsiranda terpė *Leisk sau* komponentui, kuris ir įgalina jus panaudoti savo įtaką. Dešimtmečius trukę moksliniai tyrimai aiškiai byloja – negalima *priversti* žmogaus keistis, bet galima *įkvėpti* jį keistis. Ir netgi paskatinti jį patikėti, kad idėja keistis buvo jo paties.

Kitame skyriuje aptarsime, kaip sužadinti žmogaus vidinį norą keistis NE spausdami, o leisdami jam. Kaip, teisingai elgiantis bei sakant tinkamus žodžius tinkamu metu, kitame žmoguje *paskatinti* pokyčius.

APIBENDRINIMAS

Jūsų *Leisk jiems* era prasidėjo

Nemažą šios knygos dalį skyrėme pokalbiui apie kitus: jų nuomones, emocijas ir tai, kaip jų veiksmai jus erzina, pykdo ar kelia nusivylimą. Bet ši knyga iš tiesų ne apie kitus žmones. Ji apie jus.

Jei galvojate, kad ši knyga apie kitus žmones, vadinasi, nesupratote pagrindinės minties. Jeigu vis dar manote, kad problema yra kiti žmonės, turėtumėte grįžti į pradžią ir perskaityti visą knygą dar kartą. Tiesa elementari: JŪS turite galią. Ir JŪS esate tie, kurie ją atiduoda kitiems.

Įsivaizduokite save stovintį po dangumi, kuris nuolat keičiasi – kartais jis giedras ir mėlynas, o kartais apniukęs ar besisvaidantis žaibais. Šitiek laiko ir energijos skyrėte bandymams išlaikyti dangų giedrą, troškimams, kad debesis išnyktų, ir viltims, kad galop nušvis ir niekuomet nesiliaus švietusi saulė. Bet dangui nesvarbu, ko jūs norite. Jis elgiasi taip, kaip išeina, visiškai neatsižvelgdamas į jūsiškius pageidavimus.

Lūžio momentas ateina tada, kai suprantate štai ką: dangaus grožio nemažina nei debesis, nei audros. Iš tiesų būtent įvairovė ir nenusipėjamas daro jį išskirtinai nuostabų. Audros išryškina ramybę, o debesis padaro saulę dar brangesnę. Tas pats galioja ir jūsų gyvenimui.

Bandėte valdyti tai, kas nevaldoma, – priversti pasaulį atitikti jūsų lūkesčius. Bet ar ne vėčiau susitelkti į savo atsaką, kai reaguojame į tai, ką pasaulis mums siunčia? Negalime pakeisti oro, bet galime pakeisti jo poveikį mums.

Nesvarbu, kas vyksta aplink, – mes patys nusprendžiame, kaip tai mus paveiks.

Mes nusprendžiame, ar partnerio komentaras sugriauš mūsų pasitikėjimą savimi, ar tiesiog nubėgs kaip vanduo nuo žąsies. Mes nusprendžiame, ar nepavykę bandymai užmegzti romantinę draugystę privers mus nuleisti karteles, o gal taps pretekstu dar aiškiau suvokti, ko norime. Mes nusprendžiame, ar kito žmogaus sėkmė privers mus pasiduoti, ar įkvėps dirbti dar atkakliau.

Viskas be galo paprasta. Mes turime galią.

Šis suvokimas panašus į tikrosios dangaus prigimties pažinimą. Debesys, kurie anksčiau taip erzino, dabar tampa didingo, nuolat besikeičiančio meno kūrinio dalimi. Audros, kurios anksčiau gąsdino, dabar yra galios ir grožio akimirkos, mokančios ištvermės ir stiprybės. Pradedame suvokti, kad dangaus permainingumas ir daro jį tokį nuostabų, tokį nepaprastą.

Pasvajokime minutėlę šia linkme. Dangus darys tai, ką ir visada – rinksis debesys, ateis ir nueis audros, o saulė švies, kada panorės. Mes negalime to kontroliuoti, bet galime kontroliuoti, kaip elgsimės po tuo dangumi. Galime neštis skėtį, galime šokti lietuje, galime vytis saulę, kai mums jos ypač reikia.

Žmonės ir aplinkybės yra tarytum oras. Faktas tas, kad mes niekada negalėsime kontroliuoti kitų žmonių – ką jie galvoja, kaip jie elgiasi, ar jie mus myli, nei kaip greitai jie mus aptarnauja parduotuvėje.

Tai kodėl, po galais, mes taip lengvai jiems atiduodam galią mus valdyti?

Kodėl kadaise jų nuotaikoms ir užgaidoms patikėjome tokius brangius dalykus, kaip pasitikėjimas savimi, ramybė, laimė ar svajonės?

Jei neištariame *leisk jiems*, leidžiamės būti veikiami kitų žmonių nuotaikų, veiksmų, kompleksų ir nuomonių. Jei netariame *leisk sau*, savo gyvenimo svajones paliekame likimo valiai.

Paklauskite savęs, pabrėžiu, tikrai nuoširdžiai paklauskite savęs: „Jeigu visa ta energija ir laikas, kurį praleidau kovodamas su realybe – norėdamas, kad eilės judėtų greičiau, kad respondentai man atrašytų, kad mane įvertintų viršininkas, kad turėčiau daugiau draugų, kad

žmonės mane mėgtų, kad šeima palaikytų mano karjeros posūkį, – jeigu visi tie jausmai, mintys ir brangus laikas būtų buvęs nukreiptas į tai, kas man iš tikrųjų svarbu, kur būčiau dabar? Kas būčiau? Ką būčiau nuveikęs?“

VISA TAI yra kaina, kurią mokame už tai, kad nenaudojame teorijos *Leisk jiems*.

O dabar pamėginkite prisiminti visas praleistas progas – žmones, su kuriais norėjote susipažinti, karjerą, apie kurią svajojote, muziką, kurią svajojote kurti, knygą, kurios niekada neparašėte, nuotrauką, kuria nepasidalinote, kelionę, į kurią taip ir neišvažiavote, žodžius, kurių neištarėte, žmogų, kurį pabūgote pamilti.

ŠTAI kaina, kurią mokame, kai netaikome teorijos *Leisk sau*.

Ar iš tiesų galite sau leisti tokią kainą? Aš – ne.

Visi mes mėgstame sugalvoti pasiteisinimų, kodėl kiti žmonės, turintys tai, ko norime mes, yra kitokie: jie gimė turtingi, gražesni, jų gyvenimas buvo lengvesnis, jiems tiesiog pasisekė. Atleiskite, kad tai sakau, bet tai – išsisukinėjimas. Nėra jokio skirtumo tarp jūsų ir tų, kurie pasiekė nepaprastų dalykų. Jie – nėra ypatingesni už jus.

Tačiau yra vienas dalykas, kurį tie žmonės tikrai suprato: jie neleidžia aplinkiniam pasauliui išmušti jų iš kelio. Jie išmoko orientuotis pagal dangaus ženklus, priimti orą tokį, koks jis yra, ir toliau judėti link savo tikslų, kad ir kas nutiktų. Vieną dieną jiems tiesiog nusibodo galvoti, ką apie juos galvoja visi kiti, ir jie prisivertė kibti į darbą.

Jie tarsi lazeris susitelkė į tikslą – kasdien atsikelia ir savo veiksmais kaskart naujai įrodo, kad yra nusipelnę tos gyvenimo vizijos, kurią nešiojasi savo širdyje.

Kiekvieną sykį, kai leidžiamės sustabdomi baimės išgirsti kito nuomonę, sutrikdomi nerimo dėl draugystės ar rūpesčio, kaip kažkas sureaguos į mūsų veiksmus, ir dėl to nesiryžtame paskambinti, užpildyti paraiškos, pradėti verslo plano, imtis dietos ar tiesiog įdėti pastangų, mes sustabdome patys save. Ne kiti mus sustabdo, o patys save. Apvagiame save sunaikindami savo potencialą. Stovime vietoje, o gyvenimas juda pro šalį.

Nebeleiskite savo smegenims skirti dėmesio milijonui smulkmenų, kurios visiškai bereikšmės. Atėjo laikas išnaudoti kiekvieną savo dienos sekundę tam, ką iš tiesų galite ir norite pasiekti.

Nebeleiskite jus stingdyti baimei, ką pagalvos žmonės. Atėjo laikas drąsiai, atkakliai ir be reveransų siekti savo svajonių.

Nebesistenkite švelniai „apžaišti“ kitų žmonių emocijų. Atėjo metas ryžtingai ginti savo vidinę ramybę.

Nebeleiskite kitų sėkmei jus sugniuždyti. Atėjo metas patiems kibti į darbą.

Nebeperduokite savo socialinio gyvenimo vairo kitiems. Atėjo metas patiems kurti nepakartojamas draugystes.

Nebesistenkite pakeisti žmonių, kurie nenori keistis. Atėjo laikas leisti suaugusiems būti suaugusiais.

Nebesistenkite gelbėti tų, kurie įsivėlę į problemas. Atėjo laikas leisti kitiems gyti taip, kaip jiems atrodo tinkamiausia.

Nebešvaistykite savo laiko bandydami kitus priversti jus mylėti. Atėjo metas rinktis meilę, kurios esate verti.

Pagaliau atėjo metas susigrąžinti savo jėgą ir gyvenimą. Teorija *Leisk jiems* – raktas, padedantis tai padaryti.

Galite turėti gyvenimą, kurio visuomet norėjote. Galite tapti milijonieriumi.

Galite patirti nuostabią meilės istoriją, apie kurią visada svajojote.

Galite sukurti karjerą, kuri jums bus sykiu ir iššūkis, ir gyvenimo prasmės šaltinis.

Klausimas tik vienas – ar JŪS PATYS leisite sau tai pasiekti? Nes niekas kitas jūsų nesulaikys. Viskas jūsų rankose.

Svarbiausia teorijos *Leisk jiems* dalis – supratimas, kad patys esame atsakingi už savo laimę. Tik mes atsakingi už savo vidinę energiją ir tai, kaip ją išreiškiame. Tik mes atsakingi už tai, kad kasdien keltumės ir užsiimtume tuo, kas mums iš tiesų svarbu. Tik mes atsakingi už tai, kad patys *nuspręstume*, kas mums svarbu. Tik mes atsakingi už tiesos sakymą, net kai tai labai sunku. Tik mes atsakingi už savo gyvenimo kainą. Niekas mums nieko neprivalo, bet mes privalome sau – viską.

Jei nesate ten, kur norėtumėte būti, – gera žinia yra ta, kad tai yra **(yra!!!)** jūsų kaltė. Kaip ir aš, jūs tiesiog nežinodami atidavėte savo jėgą kitiems. O dar geresnė žinia – vos tik nuspręsite, galite viską pakeisti. Šitiek metų iššvaistėte pagrindinį dėmesį skirdami kitų jausmams, mintims, veiksams. Taigi, tegul ši knyga jums būna žadintuvas: jūs – savo gyvenimo valdovas.

Šis suvokimas nėra kaltinimas, tai – išlaisvinimas.

Argi ne nuostabu žinoti, kad kiti negali mūsų paveikti? Argi tai nėra laisvė, kai kiti žmonės gali sakyti ką nori, elgtis kaip nori – tyčiotis, abejoti, būti sėkmingiausi pasaulyje, o mes vis vien išliekame ramūs?

Kaip nuostabu, kad MES kontroliuojame, ką galvojame, ką sakome ir darome.

Kaip neįtikėtina, kad MES renkamės, kam skirti savo laiką ir energiją, kam sakyti „taip“, o kam – „ne“. Atsiimti savo jėgą reiškia prisiimti atsakomybę už savo gyvenimą. Reikalauti daugiau iš savęs, nes laikas bėga, o jūs jo nemažai iššvaistėte nerimaudami dėl neesminių dalykų. Tai reiškia susitelkti tarsi lazeriui į tai, ką galima kontroliuoti, ir nė sekundės nešvaistyti tam, ko kontroliuoti negalima.

Dar kartą įsivaizduokite dangų. Nesvarbu, ką jis atneš, kaip keisis, – jūs renkatės, ką po tuo dangumi darysite. Renkatės, kaip reaguosite, ką veiksite, kaip gyvensite. Debesys, audros, saulė – visi jie turi savo vietą, bet jie neturi galios jums. Jūs patys nusprendžiate, kas esate.

Nemeluosiu: lengva nebus. Vos pradėję sakyti *leisk jiems*, neįgysite visko, ko trokštate. Kas mėgintų tai sakyti, meluotų.

Bet vos tik susigrąžinsite savo galią, galite būti ramūs – tai tik laiko klausimas. Karjera, partneris, draugai, kūnas, gyvenimo tikslai – viskas jau jūsų rankose.

Taigi, nuoširdžiai džiaugiuosi galėdama jus pasveikinti įžengus į *Leisk sau* epochą.

Leiskite sau pradėti.

Leiskite sau rizikuoti.

Leiskite sau parašyti knygą.

Leiskite sau būti sąžiningam, kai reiškiate savo norus.

Leiskite sau būti geriausiu savo variantu.

Leiskite sau kandidatuoti dėl svajonių darbo.

Leiskite sau nebepuoselėti meilės tiems, kurie jos nerodo jums.

Leiskite sau susikurti geresnį gyvenimą. Gyvenimą, kuriuo didžiutumėtės. Gyvenimą, kuris teiktų jums laimę. Gyvenimą, kuriame savo brangią energiją naudotumėte mėgautis kiekviena jums skirta akimirka.

Ši knyga jums atskleidė, kad jūs visada turėjote kontrolę. Visada buvote savo gyvenimo vadovas. Visada turėjote galią, tik buvote ją atidavę. Dabar atėjo metas ją susigražinti.

Noriu, kad žinotumėte – kad ir kokia būtų jūsų didžioji svajonė, kad ir kaip beprotiškai, neįtikėtina ar kvailai ji skambėtų – aš jus matau ją realizuojančius. Jei netikite savimi – *leiskite* man tikėti jumis. Jei nežinote, ar galite – *leiskite* man žinoti, kad galite.

Jeigu nežinote, nuo ko pradėti – *leiskite* man padėti jums žengti pirmą žingsnį. Jei niekas jums dar to nesakė, noriu pasakyti: aš jus myliu, aš jumis tikiu, aš tikiu jūsų gebėjimu atrasti stebuklus bei džiaugsmą, kuriuos jūsų nuostabus gyvenimas gali pasiūlyti.

Jums reikia ištarti vieną paprastą žodį:

Leisk sau.