

← Ir prašinėtojas nesusimąsto, kad kito „sėkmė“ – sunkaus darbo rezultatas, ir jeigu jis nustotų įtikinėti save esąs nevykėlis (ir nustotų bijoti nesėkmių), taip pat galėtų gyvenime kai ko pasiekti... O kodėl jis turėtų apie tai galvoti? Jam nenaudinga.

Būna, kad pagal mamos akompanimentą „vis tiek iš tavęs nieko doro neišeis“ išaugęs vaikas pats palaidoja save kaip asmenybę ir lieka po mamos sparneliu – kaip savitas kerštas. Ir kai gimdytoja, pavargusi nuo tupinėjimo apie suaugusį kūdikį, įširdusi pasako: „Kiek gi galima motinai ant sprando sėdėti!“, greičiausiai išgirsta: „Bet gi tu sakei, kad iš manęs nieko neišeis, matai, tu buvai teisi. Jeigu aš pats savęs neišmaitinu, kas tai padarys, jei ne tu?“

Taigi, *nevykėlio sindromas* beveik visada – būdas išvengti sudėtingesnio gyvenimo. Deja, galima padaryti išvadą, kad visi užkietėję nevykėliai – nelabai malonūs žmonės. Todėl, beje, jie pamažu praranda draugus ir pažįstamus (šį faktą taip pat prideda prie savo nemalonumų kolekcijos). Dar nevykėliai skausmingai reaguoja į bet kokią kritiką. Būtent todėl juos sunku „ištraukti“ iš jų sindromo (ypač tada, kai jie patiria tariamą malonumą). Apskritai kiekvienas nevykėlis širdies gilumoje mano, kad eina koja į koją, o visi kiti – nepataiko: ne jis padaro kažką negerai, o tiesiog visas pasaulis stoja piestu prieš jį... Be to, būtent mūsų visuomenėje labai daug nesėkmingų žmonių, nes mes įpratę gailėti visų nelaimingųjų. Gal manote, kad „nelaimingasis“ nori išsivaduoti iš savo nelaimės, už tai gaudamas tam tikrus dividendus? Juk kai tik jis taps „laimingas“, jo niekas nesigailės, maža to, jam pavydės. Aukšto pragyvenimo lygio šalyse nėra priežasčių apkaltinti vagystėmis, ten žodis „nevykėlis“ tolygus įžeidimui. O pas mus, kaip žinome, viskas priešingai.

Kaip tapti laimingam ir sėkmingam

Jeigu jau jums nusibodo būti nuolatiniams nevykėliams – prašom,

...Yra toks senas juokelis: esą, žmonės skirstomi į tuos, kurie sako, kad konjaka kvėpia blakėmis, ir į tuos, kurie mano, kad blakės kvėpia konjaku. Kitais žodžiais tariant, sąvokos „sėkmė“ ir nesėkmė“ labai subjektyvios. Daug kas priklauso nuo situacijos vertinimo. Jeigu iš jūsų, pavyzdžiui, pavogė pinigų, tai dar ne priežastis galvoti, kad esate nevykėlis. Žinoma, reikėtų įsidėmėti, kad toje kišenėje arba rankinėje pinigų geriau nelaikyti. Galiausiai jūs praradote pinigų, bet ne galimybę jų užsidirbti – su sąlyga, kad neįsikalsite, kad jūs – nevykėlis!

Nikolajus NARICYNAS,
gydytojas psichoterapeutas, psichoanalitikas

neužsigaukite dėl to, ką perskaitėte. Geriau tai įsidėmėkite. Kartu pasiaiškinkime, ką reikia daryti, kad taptumėte laimingais ir sėkmingais.

Kiekvienas žmogus gyvenime turi tai, kam nusiteikia ir ką pasiekia. Nori sėkmės – dažniausiai sėkmė ir ateina. (Žinoma, būna ir nesėkmių, bet jos neišmuša pagrindo iš po kojų.) Norite būti amžinai nevykėliais – neabejokite, tokiais ir būsite, todėl pirma sąlyga, reikalinga siekiant atsikratyti *nevykėlio sindromo* (žinoma, jeigu jūs tikrai to norite), – aktyvi gyvenimo pozicija. Vien todėl, kad gyvenant aktyvų gyvenimą mėgautis savo nesėkmėmis nebus kada.

Dažniausiai *nevykėlio sindromą* įgyja tie žmonės, kurie savimi nepasitiki ir savęs nemylė, dėl tam tikro „moralinio mazochizmo“. Vadinasi, reikia išsiaiškinti, kas neleidžia pasitikėti savo jėgomis, ir kodėl taip sau nepatinkate?

Nemanykite, kad bet koks nemalonus reiškinys pasaulio pabaigą. Pasistenkite pamatyti, kas jūsų gyvenime įvyksta gero – kad ir visai nereikšmingi įvykiai, bet vis dėlto! Nubudote rytą – šviečia saulė. Kodėl gi tuo nepasidžiaugti? O vakar stotelėje radote eurą. Vadinasi, jūs ne toks jau ir nevykėlis! Pasidžiaukite radiniu ir neišgyvenkite, kad neradote šimto eurų.

O savo sėkmę atšvęskite. Kiekvienos, kad ir nedidelės, sėkmės proga surenkite sau nedidelę šventę. Nieko gėdingo didžiulis savo sėkmėmis – tai geriau, negu skūstis gyvenimu. Nereikia bijoti tikėtinų klaidų: juk neklysta tas, kas nieko nedaro. Svarbiausia – dėl savo nesėkmių nekaltinti kitų ir iš savo nevykusio sumanymo išmokti gauti pamokas bei mokantis iš klaidų judėti į priekį. Kad žinotumėte, kokia kryptimi eiti, nusistatykite gyvenimo tikslą. Svarbiausia sąlyga – kad tikslas apskritai būtų pasiekiamas (kad vėliau nekiltų pagunda skūstis, jog vėl nepavyko). Vėliau sukurkite šio tikslo pasiekimo strategiją ir ja vadovaukitės. Kai tikslą pasieksite – išsikelkite naują, kad ir sunkesnį, bet taip pat įgyvendinamą.

Kelyje į sėkmę, kaip ir bet kokiame kelyje, mūsų laukia pavojai ir iššūkiai. Nors tai visiškai natūralios gyvenimo dalys, susidūrę su kliūtimis, dažniausiai galvojame, kad jos – bausmė, neišvengiamos nesėkmės, nulemtos likimo. Ar iš tikrųjų taip yra?

Šiame straipsnyje nerasite tikslų koordinacinių, nurodančių tiesų kelią į sėkmę, tačiau sužinosite, kokios pagrindinės kliūtys trukdo sėkmingai įgyvendinti norimus tikslus ir kaip tas kliūtis galima įveikti.



Pasak Ilmos SAFRONOVOS, psichologės ir asmeninio efektyvumo trenerės, universalus, konkretus ir visiems tinkamas sėkmės recepto nėra. Lygiai taip pat, kaip nėra vienintelio recepto su garantija norint pasiekti, sutikti mylimą žmogų, galų gale, iškepti skanų pyragą, todėl neverta gaišti laiko to „universalus“ recepto paieškoms.

„Kasdien sulaukiu žmonių laiškų, – sako Ilma, – kuriuose jie rašo: „Lankiau daugybę seminarų, perskaičiau daug knygų apie sėkmę, bet rezultatų nesulaukiu arba jie nereikšmingi, trumpalaikiai. Kodėl man nesiseka?“ Universalus sėkmės recepto negali būti, nes žmonės ir jų norai skirtingi. Tad visų pirma reiktų pasitikslinti, kas sėkmė, laimė, rezultatas yra konkrečiam žmogui“, – pokalbį pradeda pašnekovė, konsultuojanti žmones įvairiais gyvenimo klausimais – savijautos, verslo, finansų, santykių ir daugeliu kitų.

Kliūtys kelyje į sėkmę:

kaip jų išvengti ir jas įveikti?

– Ilma, kaip Jūs suprantate „sėkmės“ sąvoką? Kodėl kiekvienam taip svarbu būti sėkmingu?

– Mano nuomone, kiekvienas žmogus yra tam tikra svajonių, troškimų ir norų sistema. Kiekvieno mūsų gyvenimas remiasi siekių įgyvendinimo bei pasitenkinimo principu, kuris mus valdo pašonėje. Juk sėkmingais ir laimingais mes jaučiamės tik tada, kai mūsų vidiniai lūkesčiai ir viltys sutampa su išorine jų išraiška – išsipildymu. Kai nežinome, kaip tuos lūkesčius paversti tikrove, kaip pasiekti to, ko norime, mus užklumpa sunkumai. Savo gyvenimą pakreipti norima linkme galime tik supratę savo norų, skatinančių siekti sėkmės ar laimės, mechanizmą. Todėl labai svarbu žinoti, kad pagrindinė kiekvieno žmogaus gyvenimo užduotis – pažinti save, savo norus ir realizuoti savo prigimtinių potencialą. Nuo to, kaip mes išmoksime tai daryti, ir priklausys mūsų gyvenimo kokybė, sėkmė ir laimė.

Kalbėdamas apie sėkmės sąvoką, galime pasinaudoti tam tikra metafora. Savo kelią į sėkmę ir laimę galima įsivaizduoti kaip kelią kokia nors konkrečia kryptimi. Tam, kad nuvyktum į paskirties punktą, pasiektum galutinę stotelę, būtina pasitikslinti adresą, kryptį, žinoti, ko tikiesi, kas tavęs ten laukia. Galbūt tai, ko ieškai, visai ne ten? Būtina žinoti ir savo, kaip vairuotojo,

keliautojo į sėkmę, savybes, sugebėjimus bei savo transporto priemonės parametrus ir galimybes, suderinti visa tai su savo kelionės tikslu. Ir, žinoma, kad keliautum laimingai, turi žinoti eismo taisykles bei paisyti saugumo technikos. Na, o tada belieka judėti, veikti. Štai jie, pagrindiniai kriterijai, į kuriuos būtina atsižvelgti kelyje į sėkmę.

– Taigi, nuo ko reikėtų pradėti, norint tuo keliu keliauti?

– Bet kokią kelionę visuomet reikia pradėti nuo jos tikslo analizės, užduoti sau teisingus klausimus: „Koks mano kelionės tikslas?“, „Ko aš siekiu iš tikrųjų?“, „Kam man to reikia?“, „Kodėl?“ Tačiau tam, kad atsakytum į šiuos klausimus, pirmiausia, turi pažinti save. Nes jei nežinai, kas esi, kaipgi nuspręsi, kokia transporto priemonė tau reikalinga konkrečioje kelionėje, kokių instrumentų reikia tavo plano įvykdymui? Kai šių žinių neturime, tuomet vėl grįžtame ten, nuo ko pradėjome, – dairomės į šalį, stebime, ką daro, ką ir kaip renkasi kiti, kopijuojame. Ir, žiūrėk, vėl pro šalį, vėl nepataikėme, vėl pasukome iš kelio...

– Kokie įsitikinimai, nuostatos, kokios dar mąstymo klaidos trukdo mums būti sėkmingais?

– Dažniausiai pasitaikanti klaidinga nuostata yra tokia, kad jei žmogus gyvenime nesusiduria su jokiais kliūtimis, tai ir yra sėkmė. Tai – netiesa. Nereikia bijoti ir vengti problemų, jausis nevisaverčiais, joms užklupus. Įvairios kliūtys, iššūkiai – tai laipteliai į sėkmę. Jie skatina mus domėtis, pažinti, tik jie mums padeda sužinoti, kaip veikia vienas ar kitas metodas, praktika. Kai viskas daugmaž ramu ir patogiu, retas žmogus sąmoningai ko nors ieško, mokosi.

Reklama, visuomenė, stereotipai, sėkmės seminarų gausa mums daro didžiulę įtaką. Gražiai vilioja, tačiau nutyli apie galimas pasekmes. Daugybė technikų gali būti gana rezultatyvios. Bet egzistuoja ir kita medalio pusė – ekologija, etika ir, žinoma, kaina, kuri dažnai būna neadekvati, ypač, kai tikslai realizuojami, aukojant savo laiką, sveikatą, santykius su artimaisiais, materialią gerovę, nesilaikant saugumo principų. Tai pavojinga sėkmės siekiančiųjų klaida, kad tikslas pateisina priemones, kai be paliovos kolekcionuojami seminarai, knygos, patarimai, praktikos nederinami su asmeniniais bei prigimtiniais parametrais, asmeniniu gyvenimu. ➔

◀ Mus nesunku apgauti, teigiant, kad „svarbiausia siekti savo tikslo, stengtis“. Dažnai to nepakanka, nes pamirštama pasakyti, ar teisingai pasirinktas (ir kuo remiantis) pats tikslas – ar jis tikrai mūsų, ar atitinka mūsų prigimties išteklius, užduotis? O gal mes klystame dėl savo talentų ir sugebėjimų ar priešingai – dėl trūkumų? Gal konkrečiai tau visiškai nereikia to, ką siūlo kiti, nereikia to *daugiau, geriau, tobuliau*, nereikia dabar arba apskritai to nereikia. Dažnai žmogui todėl ir nepasireiškia tokie sugebėjimai, kad jam to tiesiog nereikia.

– Ar tikrai neegzistuoja nė vienas receptas, paklojantis bent jau pamatą sėkmingam keliui?

– Mano nuomone, kelyje į sėkmę patys svarbiausi dalykai šie: pirma, darbas su tikslais (teisingi klausimai sau), antra, nuolatinis pažinimas, mokymasis ir žinių taikymas praktikoje, trečia, saugumas, etika.

Gyvenimas – unikali ir sudėtinga žaidimų aikštelė, realybės šou, tarsi kokio kompiuterinio žaidimo analogija. Bet kokia gyvenimiška situacija – tam tikra užduotis, misija, kurioje egzistuoja keletas lygių, kurių sudėtingumas priklauso nuo žaidimo scenarijaus ir žaidėjo patirties.

Kaip ir virtualioje realybėje, taip ir gyvenime, atsiranda apsuksusių žaidėjų, kurie bando išvengti sunkumų, savarankiško mąstymo, kartu – ir malonumo, kurį teikia pats gyvenimo, kaip žaidimo, procesas. Tokie žmonės nuolat ieško jau sukurtų receptų, sprendimų, universalių atsakymų, pasufleravimų ir kaskart patiria nesėkmę arba tik laikiną palengvėjimą. Užbaigto garantuotos sėkmės recepto paieškos visuomet priimana norą sužinoti laimingo loterijos bilieto skaičių kombinaciją ir išlošti loterijoje arba netyčia rasti lobį arba savo gyvenimo meilę iki išskirs mirtis...

Tačiau viskas, kas gatava, įgyta be pastangų, be pažinimo – tai ramentai, tam tikros negalios pripažinimas ir jos skatinimas. Tai – bandymas išvengti savo paties augimo, vystymosi. Šiuose procesuose klaidos ir nesėkmės yra natūrali ir neišvengiama dalis, tik tai klaidingai vertinama.

– Kiek, siekiančiam būti sėkmingu, svarbus pasitikėjimas savo jėgomis? Juk mes taip dažnai norime aplinkinių palaikymo, paskatinimo...

– Nesugebėjimas savarankiškai pažinti, mąstyti skatina nusižiūrėjimus, orientaciją į išorę ir nepasitikėjimą pačiu savimi. Tai – viena didžiausių



„Kai žmogus nepažįsta savęs, jis lygina save su kitais, nėra savarankiškas, mąsto ir sprendimus priima tik atsižvelgdamas į kitų nuomonę. Toks žmogus negali būti sėkmingas. Patarimų galime klausti, bet kito žmogaus lūpomis kalbės tik jo patirtis, kuri, galbūt, mums nebus nė kiek naudinga“, – tikina Ilma Safronova.

kliūčių kelyje į sėkmingą žmogaus savirealizaciją.

Kai žmogus vengia savo gyvenimo žaidimo, jis stebi kitų gyvenimus – televizijoje, socialiniuose tinkluose, knygose, pro langą. Taip jis bando užpildyti tuštumą ir kartu paaiškinti savo paties nesėkmę: „Jiems gerai, jiems pasisekė, Dievas davė“ arba „Sekasi gi žmonėms!“, „Man turbūt neskirta“. Toks žmogus net nesupranta, nesuvokia ar sąmoningai nepripažįsta, kad sektis tiesiog negali, galutinis rezultatas visuomet slepia daug darbo, pastangų. O kartais tai gali būti tiesiog niekuo neparemtas įsivaizdavimas, tik gražus, viešai demonstruojamas, paveikslėlis, kuriuo žmogus akiai patiki, po to ima lyginti ir krimstis dėl savo nevisavertiškumo. Ir vėl klysta.

Iš kitų žmonių patirties, rezultatų galima gauti tik įkvėpimo, tačiau jokia būdu nereikėtų kopijuoti jų sėkmės programos, tikslų, vertybių. Reikia ieškoti savo. Tarkim, vienam tinka bėgti ilgų distancijų maratoną, valandų valandas praleisti sporto salėje, o kitam tai gali sukelti širdies smūgį: galbūt, jo kitas psichologinis tipas, fiziologija, genetika ir gyvenimo užduotys kitokios.

Suprantama, iškilus tam tikriems klausimams, problemoms, būtina kreiptis į savo srities profesionalus, galima pasitarti ir su artimaisiais. Svarbu suprasti, kad asmeninių ieškojimų, pastangų, sprendimų niekas nepakeis, nes kiekvienas žmogus, net išties puikus specialistas, pateikia žinias per savo suvokimo prizmę bei asmeninę patirtį.

Pasitikėjimas savimi, orientacija į save dažniausiai blokuojama ankstyvame amžiuje, kai į vaiko klausimus pateikiami gatavi, apibendrinti, atsakymai, standartiniai, stereotipiniai paaiškinimai. Vėliau vaikui primetamos tokios pat vertybės, orientyrai, tikslai ir pačios sėkmės bei laimės sampratos. Taip jaunas žmogus po truputį praranda savarankišką mąstymą, smalsumą, laisvę, kūrybinį talentą, sugebėjimą pasitikėti savimi.

– Kokios įtakos mūsų sėkmingumui turi mūsų mintys, mąstysena?

– Egzistuoja populiarinė nuostata: „Jei negali pakeisti situacijos, keisk mąstymą“. Tačiau tai suteikia tik laikiną efektą, laikiną emocinės būsenos pokytį. Galbūt, net duoda tam tikrus rezultatus, tačiau ilgam to nepakaks. Savitaiga, afirmacijos, tam tikros mantrės taip pat turi kuo nors remtis, kuo nors pagrįstu, konkrečiu, pavyzdžiui, tam tikrų norų, reiškinų, įvykių priežasčių suvokimu.

Nėra tokios galios, kad būtų galima valdyti mintis, jos – mūsų sąmoninių norų, kurie mus valdo, produktas. Mūsų elgesio ir emocinės būsenos priežastys slypi kur kas giliau nei sąmonėje. Dirbti būtina ir tame lygyje, giliuose mūsų sielos kampeliuose.

Mūsų mintys neatsitiktinės, jos vienu ar kitu būdu aptarnauja mūsų sąmoninius troškimus. Ne mūsų mintys keičia mūsų norus, o mūsų norų realizavimo lygis daro įtaką tam, kokios mintys gimsta mūsų galvoje. Mūsų

mintys mums parodo, ar teisingai judame gyvenimo keliu. Jei imame pildyti savo tikruosius, prigimtinius, norus, o ne nužiūrėtus, įpirštus visuomenės, jei gyvename savo gyvenimą, mūsų mintys ir elgesys keičiasi savaime, be jokios prievartos savo prigimčiai. Suvokdami tai, mes pažįstame save, suprantame savo norų kilmę, savo paslėptą vidinio nerimo, nepasitikėjimo priežastį.

– Na, bet bijoti nesėkmių vis dėlto, atrodo, labai žmogiška...

– Mes dažnai sureikšminame savo tikslus manydami, kad pasitenkinimas gyvenimu visiškai priklauso nuo jų realizacijos. Nors nesame net įsitikinę, ar tie tikslai išties mūsų. Kartu visas dėmesys nukreipiamas į galutinį rezultatą, praleidžiant patį procesą, t. y. kelią.

Jei iš pradžių ir proceso metu žmogus nejaučia malonumo, susižavėjimo, įsitraukimo, greičiausiai, jam to nereikia. Net jei jis kažkokiu būdu gaus tai, ko siekia, nepajus pasitenkinimo, nebent laikiną, tačiau nei jo gyvenime, nei jame pačiame neįvyks reikšmingi pokyčiai.

Problemos kelyje į sėkmę, į tikslą – ne bausmė, o užduotis. Tai mūsų galimybė mokyti, augti ir kurti. Būtent tai, o ne turtai, valdžia, aplodismentai yra gyvenimo prasmė. Visi svarbūs atsakymai ir sprendimai gimsta procese. Malonumas, įdomumas – taip pat. Tikrą pasitenkinimą, pasiekę savo tikslą, mes galime patirti tik tada, kai galime sau pasakyti: „Aš tai padariau!“

Nuostata, kad gyvenimas yra juodas arba baltas, geras arba blogas, kyla iš nežinojimo. Gyvenimas greičiau – šachmatai, kuriais reikia mokėti žaisti, tai yra žinoti žaidimo taisykles ir nuolat lavinti meistriškumą praktikuojant. Jei sąmoningai pats nereguliuosi tam tikrų procesų, jie įsijungs automatiškai tik tam, kad sustotum ir pagalvotum, kas ir kodėl vyksta su tavimi. Paprastai tokius periodus žmonės ir vadina „juodais“, tiesa?

Žmonės labai bijo suklysti, būti neteisūs, bijo, kad kiti tai pamatys, sužinos. Ta baimė juos paralyžiuoja, vos tik iškyla pirmieji sunkumai, jie pasiduoda ir patys atsisako savo svajonės. Tačiau būtent klaidos turi įtakos reikšmingiems atradimams.

Prieš keletą metų ūmiai pašlijo mano sveikata. Tuomet aš pati,

„ **Problemų nereikia vengti – jos mus skatina domėtis, pažinti, mes augame, stiprėjame, judame pirmyn tik mokydamiės įveikti sunkumus.** „

pasitelkusi visas savo žinias ir patirtį, ėmiau tyrinėti save, ieškoti tikrųjų ligos priežasčių. Man niekas nepadėjo, neguodė, nelaikė už rankos, nepatarinėjo ir neglostė, nes aplinkiniai išgyveno šoką, tiesiog nežinojo, kaip elgtis, jie buvo įpratę, kad aš turiu juos palaikyti. Galėjau išgyventi nusivylimą, reikšti pretenzijas mokymams, guru, aplinkiniams, tačiau mano požiūris, net būnat sunkios būklės, buvo kitoks. Viską priėmiau be baimės, kaip tam tikrą treniruotę, vis ieškojau naujų atsakymų, sprendimų. Ir man pavyko. Jei manęs kas paklausia, aš niekuomet nesakau, kad ta sudėtinga ir net gyvybei pavojinga situacija buvo bausmė, didžiulė nesėkmė. Tai buvo mano kelias į kokybiškai kitą tiek kaip žmogaus, tiek kaip specialisto, lygį.

– Kas, Jūsų nuomone, ypač aktualu šiuolaikiniam žmogui, kuriam rūpi gyvenimo kokybė, sėkmė?

– Pasaulis keičiasi nuolat ir sparčiai. Naujų žinių, naujų technologijų paklausa taip pat nuolat auga, nes susitvarkyti su įvairiomis krizėmis,

sunkumais versle ir asmeniniuose santykiuose gali padėti informacija ir įgūdžiai, įgyti šiandien, o ne prieš daugelį metų.

Savišvieta turi tęstis visą gyvenimą. Tik taip įmanoma išlikti visų naujais, aktualiausių ir efektyviausių atradimų, šiuolaikinių procesų bei įvykių sraute. Todėl turėtume dirbti su savimi: vystyti savo sugebėjimus ir talentus, domėtis naujovėmis jūsų pomėgių ar verslo srityse – kasdien, o ne užklupus problemoms.

Šiuo metu visame pasaulyje didžiausias susidomėjimas ir didžiausios investicijos skiriamos smegenų potencialo, jų veiklos tyrimams. Todėl treniruoti, maitinti būtina ne tik kūną, bet ir smegenis. Ne tik tam, kad jos reguliuotų mūsų fiziologinius poreikius, bet ir tam, kad mokytumėmės, spręstume sudėtingas užduotis, kurtume – tai pagrindinė mūsų smegenų užduotis.

Norint mokytis, pažinti, visiškai nebūtina ropštis kažkur į debesis, toli keliauti. Viskas atsispindi šalia, kasdienybėje, joje įvyksta pagrindinės treniruotės. Įdomu, kad gana sėkmingi daug pasiekę žmonės turi bendrą bruožą – jie nuolat mokosi. Atrodytų, ko dar tam tikroje srityje daug pasiekęs žmogus gali mokytis? Tokie žmonės nepamiršta svarbiausio – permąstymų, jie puikiai žino, kad viskas šiame pasaulyje greitai keičiasi. Maža žinoti, kas vyksta ir kodėl, būtina studijuoti naujas koncepcijas, naujus tikslų siekimo būdus, maitinti smegenis nauja informacija, mokytis dirbti su ja. Tai padės mėgautis profesine veikla, kūryba ir harmoningais santykiais, siekti konkrečių rezultatų, neprarandant laiko, sveikatos, brangių ryšių ir pinigų. Pažinimas – pagrindinis mūsų stiprybės šaltinis, mūsų virsmų variklis.

Viktorija PETKEVIČIŪTĖ



„Mąstymas, kad gyvenimas yra tai juoda, tai balta, kyla iš šio pasaulio dėsnių nežinojimo. Tie periodai yra cikliniai, dėsningi: yra laikas veikti ir laikas apmąstyti savo darbus – visa tai reikalinga. Kai pažįsti save, kai reguliariai analizuoji, kaip ir kodėl jautiesi, ką nuveikei, kokia kryptimi judi, ar viskas klostosi teisinga linkme, tos ribos tarp *gerai-blogai-gerai* tampa nematomos ir tokių didelių pokyčių nejaučiama, tokiam žmogui neatrodo, kad kažkur dinga arba netikėtai atsirado sėkmė“, – sako asmeninio efektyvumo trenerė.