



“Jei ryte suvalgei varlę...”

Ką reiškia atidėlioti

...visa diena kaip šventė”. Bent jau taip sako šiuolaikinė amerikiečių verslo tautosaka, kuri garsi ir tokiais pasakymais, kaip “ Norėkite kažko atsargiai– nes labai gali būti, kad tai ir pasieksite”.

Taigi, apie varlių valgymą rytais. Mus neseniai aplankęs Brian Tracy yra net parašęs knygą- “Eat That Frog!”- “Suvalgyk tą varlę”, kur skaitytojai mokomi nebeatidėlioti. Mat metafora “ryte suvalgyti varlę” reiškia būtent tai— atlik nemaloniausius darbus iš karto ryte, tada visą likusią dieną kiti darbai darbeliai bus vienas malonumas, palyginus su ryto “desertu”. Dar daugiau– “jei reikia rinktis vieną varlę iš kelių, rinkis bjauriausią”. Ir taip toliau. Sąmojinga ir vaizdinga. Veikia?

Veikia tiek, kiek veikia tradicinis, vėlgi, JAV produktas, vadinamas “pozityviu mąstymu”. Gali nuo ryto iki vakaro kartoti, kad viskas gerai, bet jei tuo netiki, anksčiau ar vėliau užstrigsi. Kad ir kiek sakysi– piktžolių nėra, piktžolių nėra– jos vis tiek auga, ir kol neravėsi, neišnaikinsi.

“Suvalgyk varlę” metafora šauniai veikia, jei iš tikro imi ir “suvalgai varlę”. Bet ką turi jausti prieš “valgydamas”- jau ryte atsibudęs kažin ar norėsi keltis, žinodamas, kad laukia visas dubuo “varlių”? Galų gale, jei Jūs paklausite manęs, aš vargu ar jausčiausi labai sąmoningas, jei savo noru ryte prisivalgiau varlių, kad ir įsivaizduojamų.

Kam sukurti sau tokį vargą? Kai Anthony Robbins, turbūt vienas iš garsiausių sėkmės guru pasaulyje, ėmė varinėti savo seminarų dalyvius basus per žaižaruojančias anglis, Dr. Ričardas Bandleris, NLP sukūrėjas, kuriam Tony iš esmės yra skolingas už visą savo seminarų teorinę dalį, niekaip negalėjo suprasti– kam? Ar tikrai verta laipti po +500° C anglis tam, kad suprasti, jog “daugelis dalykų gyvenime atrodo baisiau, nei jie yra iš tikrųjų”? Tiems, kas suvokia, ką žmonijai norėta pasakyti su NLP, ne.

Nes tradicinis mąstymo būdas– “padaryk kažką, tada jauskis gerai”, daugeliu atžvilgių nusileidžia NLP mąstymo būdui: “jauskis gerai, tada padaryk kažką”. Kiek linksmiau ir geriau gyventi, kai tam, kad jaustis gerai, nereikia nieko daryti? Ir kaip dažnai tenka nusivilti, kai vos ne Pavlovo metodika motyvuojame save: padarysiu tai, ir tada jausiuos gerai. Parūkysiu, ir bus gerai. Va, kai uždirbsiu krūvą pinigų, tada bus gerai. Va, kai tapsiu direktoriumi, tada tai būsiu laimingas. Va, išeisiu atostogų, ir tada tai bus gyvenimas. Va, suvalgysiu šitą šokoladą, ir po to badausiu ;-)

Neseniai girdėjau tokį nelabai cenzūrinį rusišką hitą apie vestuves, kurio pabaigoje “svidetel” labai rimtu tonu sušunka : “Taigi dabar, chebra, vestuvės, paskui pasilinksminsim!” Galėtų būti mūsų šios savaitės ese moto. Juk ne veltui egzistuoja “egzekutyvų” sindromas– kai visus metus “arę” vadovai išeina atostogų, nuskrenda į šiltus kraštus, ir tada susergera ir praserga visas atostogas. Man taip irgi ne kartą buvo. Tačiau gyvename čia ir dabar, ir jei sugebame gerai jaustis be jokios priežasties, be jokio papildomo stimulo– vien kiek pinigų galime sutaupyti! Tokio požiūrio nauda dar akivaizdesnė, kai suvokiame (kas, beje, ne kartą įrodyta ir tyrimais), kad būdami gerai nusiteikę ir linksmi, žmonės ne tik gali nuveikti daugiau, yra sveikesni, bet jie ir daug kūrybingesni– NLP terminologija jie turi daug geresnius suvokimo žemėlapius (perceptual maps).

Kaip mes galime jaustis gerai be jokios priežasties ir kaip mes galime uždegti save noru veikti, negąsdindami savęs “varlėmis”?

Tam reikia praktikos, ir greičiausiai to išmoksime NLP seminaruose, kur įvairius pratimus atliekate kartu su kitais dalyviais, ir nuolat praktikuojatės vis su nauju kolega– tad mokotės daug greičiau, ir efektyviau, nei bet kur kitur. Bet esmė labai paprasta.

Kad mes nuspręstume, kaip jaustis, ir jaustumės, taip kaip nusprendėme jaustis, savyje turime sukurti pakankamai įtikinančias mus supančio pasaulio ir savo vidinio pasaulio reprezentacijas. Kas iš tikrųjų yra savijauta? Argi tai ne virtinė tam tikrų vaizdų, pojūčių, ir vidinio dialogo epizodų? Tikrai taip. Tad atkreipkite dėmesį, į tai, ką Jūs jautėte, matėte, ir girdėjote, kai prisimenate save kažkada, kai buvote tiesiog fantastiškos savijautos, kai žinojote, kad kalnus galite nuversti, ir gera energija tiesiog trykšte tryško iš Jūsų. Pamatykite, kokio dydžio, ir kokio ryškumo vaizdinės asociacijos Jums kyla, išgirskite, kokiu balso tonu, greičiu ir ritmu Jūs savyje kalbėjote su savimi, ir aiškiai pajauskite, kur ir ką jautėte tą momentą, kai jautėtės tiesiog fantastiškai. Įsitikinkite, kad stovite/ sėdite taip, kaip ir tada, kai jautėtės taip puikiai, ir jaučiate kūną taip pat. Viskas! Nebent esate vienetukais– nuliukais binariniu kodu mąstanti būtybė, nes visais kitais atvejais Jūs, nuosekliai prisiminę gerą būseną, ją lengvai pajusite vėl.

Tad geros motyvacijos veikti nuolat ir neatidėlioti paslaptis labai paprasta: jei Jus menkai motyvuoja Jūsų pačių mintys, Jūsų pačių vizijos ir siekiai, veikite– ko laukiat: pridėkite savo vizijoms spalvų, išdidinkite vaizdą, visu garsu paleiskite šaunią muziką, padvigubinkite tą “gerą” savijautos jausmą, pasitikinčiu ir nuostabiai gražiu balsu tarkite sau “XXXXX, tu tai gali pasiekti daug greičiau, nei iki šiol galvojai”. Nes tik Jūs esate savo vidinio realybės šou režisierius, ir tik nuo Jūsų priklauso, kiek tas šou Jus įkvepia. Jei dienos darbus matysite kaip varles, kurias reikia sukirsti, o ne kaip greičiausią būdą pasiekti tai, ką norite pasiekti– aišku, kad Jūs turėsite tam tikrų motyvacijos iššūkių. Jei suprantate, kad tiek valgyti Jums nevalia, o vis tiek kemšate—a). Valgykite daug lėčiau, tai nespėsite tiek prisikimšti b). pa



Jei ryte suvalgei varlę...

Ką reiškia atidėlioti

...b). Pakeiskite tuos žavius maisto vaizdelius Jūsų vaizduotėje dar žavesniais Jūsų pačių atvaizdais tada, kai Jūs atrodysite taip, kaip norite atrodyti.

Kaip išmokti keisti savo “reprezentacijas”, savo realybės atvaizdus, kad jie būtų išties įtikinami ir mūsų sąmonei, ir pasauliui?

NLP sukurta begalės efektyvių technikų, tad bent kelios— net jei ne visos iš jų— veiks ir Jums. Visi norintys išmoks.

Jei norite jaustis kaip S. Spielbergas, garsusis kino režisierius, kuris iki šiol sako, kad “aš ryte taip džiaugiuosi atsi-
busti—ir tiesą sakant, nekantrauju tai padaryti kuo greičiau— kad galėčiau ir vėl eiti ir daryti tai, kas man patinka” ir patirti didžiulį malonumą kasdien, tikrą energijos antplūdį darydami tai, ką norite daryti:

1. Nuspręskite, ko Jūs norite ir ko Jūs siekiate.
2. Įsitikinkite, kad tai vertas siekis. Ir Jūsų vertas siekis.
3. Suvokite, kada ir kaip Jūs suprasite, kai pasieksite tikslą— ką matysite, ką girdėsite ir ką jausite;
4. Veikite...ir darykite dar daugiau klaidų, nei bet kada iki šiol, bet darykite;

Apie kokias varles tada šneka?

Tik penkias minutes

Lygiai taip— jei vis tik jaučiatės “per gerai” ar “per blogai”, kad šiandien dar padarytumėte kažką, jei žinote, kad su šiuo darbu susitvarkysite “viens du rytoj”, nes taip gerai save pažįstate, arba jei nenorite kažko daryti todėl, kad bijote, jog nepasiseks (tai ir yra 3 pagrindinės atidėliojimo formos)- nuoširdžiai pripažinkite, kad Jūs atidėliojate.

Tada arba įkvėpkite save veikti, gerai įsivaizduodami, ką tas veiksmas duos, kokia svarbi tai didelio/ mažo plano dalis, arba, kaip siūlo MindGym psichologai, nuspręskite veikti/ dirbti tai, ką atidėliojate, tik penkias minutes. Nusprendę dirbti tik penkias minutes, Jūs jau pakeisite savo būseną į daug produktyvesnę— che, kas yra tik penkios minutės, no problem, ir tada, po penkių minučių, nuspręskite, ar dirbti dar. Tai puikiai veikia— net nepastebi, kaip įsijauti, ir ypač gerai veikia su vaikais, kai jie, kad ir kaip įkvėptai Jūsų motyvuojami, nenori atlikti ruošos darbų etc.

Savaitgalio aš

Galų gale, verta suvokti, kad galime įsivaizduoti save dvejopai. Galiu būti savaitgalio Vidu, ir darbo dienų Vidu. Ar etiškai elgsis “darbo dienų Vidas”, palikdamas krūvą nepabaigtų darbų “šeštadienio Vidui”. Lygiai taip gali egzistuoti “Vidas prieš egzaminus” ir “Vidas tik paskelbus egzaminų užduotis”, kai dar yra marios laiko ruoštis. Ričardas Bandleris, pasakodamas apie savo mokslus, dažnai stebėdavosi, kad tik sužinoję egzaminų klausimus dauguma studentų džiaugdavosi, kad dar yra tiek laiko iki egzaminų, ir nesimokydavo iki paskutinės nakties/ dienos/ savaitės, kad pas-
kui ateitų laikyti egzaminų pajuodavę, tuo tarpu kai pats Ričardas, tik gavęs užduotis, puldavo mokyti tuoj pat, ir liku-
sį iki egzaminų laiką praleisdavo ramiai pliuškendamas prie jūros.

NLP tokie elgsenos dėsniniai vadinami meta-programomis, ir jų išmokti visiškai nesunku. Vėlgi, suvokdami, kaip Jūs save motyvuojate, lengvai atpažinsite ir kitų žmonių meta-programas, tad Jums bus lengva suvokti, kaip motyvuoti ir juos.

To, jei dar nemoka, išmoks visi nedelsiantys ir mano seminaruose. Sakau nedelsiantys, nes besiregistruojančių skaičius didėja progresyviai, ir jei Jūs pagaliau nuspręsite dalyvauti, vietų gali ir nebelikti.

Iki kitos savaitės—kai vėl būsiu Lietuvoje.

Geros kloties, ir jokių “varlių” pusryčiams, sutarėm?

Vidas