

Prasminga veikla streso apsuptyje: iliustruotas vadovas



**Prasminga veikla
streso apsuptyje:**
ilustruotas vadovas

© **Ministry of Health of the Republic of Lithuania 2021**

Pasaulio sveikatos organizacija (toliau - PSO) šio vertimo neatliko. PSO neatsako už šio vertimo turinį ar tikslumą. Originalus leidimas anglų kalba „Doing what matters in times of stress: an illustrated guide“. Ženeva: Pasaulio sveikatos organizacija; 2020 m. Licencija: CC BY-NC-SA 3.0 IGO yra saistanti ir originali versija.

Šis išverstas kūrinys siūlomas pagal CC BY-NC-SA 3.0 licenciją.

Turiny

Pratarmė	5
Padėka	6
1-a dalis: TVIRČIAU ATSISTOTI ANT ŽEMĖS	10
2-a dalis: ATKIBTI NUO KABLIUKO	52
3-ia dalis: ELGTIS PAGAL VERTYBES	79
4-a dalis: RODYTI GERUMĄ	99
5-a dalis: RASTI VIETOS	107
1-as įrankis: TVIRČIAU ATSISTOTI ANT ŽEMĖS.....	122
2-as įrankis: ATKIBTI NUO KABLIUKO	123
3-ias įrankis: ELGTIS PAGAL VERTYBES	124
4-as įrankis: RODYTI GERUMĄ	125
5-as įrankis: RASTI VIETOS.....	126

Pratarmė

„Prasminga veikla streso apsuptyje“ yra PSO išleistas streso valdymo vadovas, skirtas sunkumus išgyvenantiems žmonėms. Šis iliustruotas vadovas padeda įgyvendinti PSO rekomendaciją dėl streso valdymo.

Stresą gali sukelti daug dalykų, pvz., asmeniniai sunkumai (konfliktai su artimaisiais, vienatvė, prarastos pajamos, rūpestis dėl ateities ir pan.), problemos darbe (konfliktai su bendradarbiais, labai sunkus darbas ar baimė darbą prarasti ir pan.) ar dideli bendruomenei iškilę pavojai (smurtas, ligos, ekonominių galimybių stoka ir pan.).

Šis vadovas yra skirtas visiems, kurie patiria stresą – nuo tėvų ir globėjų iki sudėtingomis aplinkybėmis dirbančių sveikatos priežiūros specialistų. Jis tiks tiek nuo karo bėgantiems ir viską praradusiems žmonėms, tiek saugių ir taikių bendruomenių nariams. Bet kam ir bet kur gali tekti susidurti su didžiuliu stresu.

Sukurtas remiantis surinktais įrodymais ir plataus masto praktiniais bandymais, šis vadovas suteiks informacijos ir išmokys praktinių gebėjimų, kurie padės žmonėms susidoroti su užklupusiais sunkumais. Sunkumų priežasčių reikia ieškoti visada, tačiau būtina ir padėti žmonėms palaikyti psichikos sveikatą.

Tikiuosi, kad šis PSO leidinys jums bus naudingas ir padės visiems jį skaitantiems geriau įveikti stresą.

Dévara Kestel

Pasaulio sveikatos organizacijos
Psichikos sveikatos ir priklausomybių departamento direktorė

(Ši leidinio „Prasminga veikla streso apsuptyje“ versija skirta praktiniams bandymams. Prašome atsiliėpimus teikti adresu psych_interventions@who.int)

Padėka

„Prasminga veikla streso apsuptyje: iliustruotas vadovas“ yra būsimos PSO streso valdymo programos „Savigalba Plius (SH+)”¹⁻², kurią inicijavo Mark van Ommeren (Psichikos sveikatos padalinys, Psichikos sveikatos ir priklausomybių departamentas, PSO), komponentas. Tai PSO žemo intensyvumo psichologinių intervencijų serijos dalis.

Turinio kūrimas

Įkvėptas savo ankstesnio darbo³, SH+ programą (įskaitant ir leidinį „Prasminga veikla streso apsuptyje: iliustruotas vadovas“) sukūrė **Russ Harris** (Melburnas, Australija). Autorius parašė tekstus ir nupiešė pirminius iliustracijų eskizus.

Projekto koordinavimas ir valdymas

SH+ projektą koordinuoja **Kenneth Carswell** (PSO) (2015–2020) ir **JoAnne Epping-Jordan** (Sietlas, JAV) (2014–2015). Jie ir redagavo šią knygą bei sukūrė jos dizainą.

Projekto vystymo grupė (abėcėlės tvarka, nurodant priklausymą organizacijoms projekto kūrimo metu)

Skirtingais projekto etapais Teresa Au (PSO), Felicity Brown (PSO), Kenneth Carswell (PSO), JoAnne Epping-Jordan (Sietlas, JAV), Claudette Foley (Melburnas, Australija), Claudia Garcia-Moreno (PSO), Russ Harris (Melburnas, Australija), Cary Kogan (PSO) ir Mark van Ommeren (PSO) padėjo sukurti SH+ projekto (įskaitant ir šį leidinį) koncepciją ir ją išplėtoti.

Iliustracijos

Visas iliustracijas ir meninį apipavidalinimą kūrė Julie Smith (Melburnas, Australija).

Knygos kūrimas

David Wilson (Oksfordas, Jungtinė Karalystė) buvo atsakingas už teksto redagavimą, o Allesandro Mannocchi (Roma, Italija) pasirūpino grafiniu leidinio dizainu.

Pratimų įgarsinimas

Kartu su knyga pateikiamus pratimus įgarsino Sanjo Ogunseye (Lagosas, Nigerija).

Administracinė pagalba

Ophel Riano (PSO).

- 1 Epping-Jordan J. E., Harris R., Brown F. L., Carswell K., Foley C., Garcia-Moreno C., Kogan C., Kogan C., van Ommeren M. *Savigalba Plius (SH+): naujas PSO streso valdymo rinkinys. Pasaulio psichiatrija*. 2016 m. spalio mėn.; 15(3):295-6.
- 2 Tol W. A., Leku M. R., Lakin D. P., Carswell K., Augustinavičius J., Adaku A., Au T. M., Brown F. L., Bryant R. A., Garcia-Moreno C., Musci R. J., Ventevogel P., White R. G., van Ommeren M. Vadovaujama savigalba siekiant sumažinti Pietų Sudano moterų pabėgėlių Ugandoje patiriamą psichologinį stresą: klasterinis atsitiktinių imčių tyrimas. *The Lancet Global Health*. 2020 m. vasario mėn.; 8(2):e254-e263.
- 3 Harris R., Aisbett B. *Iliustruoti laimės spąstai*. Bostonas: Shambhala, 2013 m.

Knygos peržiūra (nurodant priklausymą organizacijoms peržiūros metu)

Knygą peržiūrėjo Mona Alqazzas (PSO), Ebert Beate (Ašafenburgas, Vokietija), Cécile Bizouerne („Action Contre la Faim“), Margriet Blaauw (Karo traumų fondas), Kate Cavanagh (Sasekso universitetas), Rachel Cohen (Ženeva, Šveicarija), Elizabeth De Castro (Vaiko teisių išteklių centras), Manuel De Lara (PSO), Rabih El Chammay (Visuomenės sveikatos ministerija, Libanas), Mohamed El Nawawi (Vintertūras, Šveicarija), Boaz Feldman (Ženeva, Šveicarija), Kenneth Fung (UHN – Toronto vakarų ligoninė), Anna Goloktionova (IMC), Brandon Gray (PSO), Elise Griede („War Child Holland“), Jennifer Hall (PSO), Fahmy Hanna (PSO), Louise Hayes (Melburnas, Australija), Tiina Hokkanen („Fida International“), Rebecca Horn (Karalienės Margaret universitetas), Lynne Jones (Harvardo visuomenės sveikatos mokykla), Mark Jordans („HealthNet TPO“), Dévora Kestel (PSO), Bianca King (Ženeva, Šveicarija), Nils Kolstrup (UiT Norvegijos arkties universitetas), Aiysha Malik (PSO), Carmen Martinez („Médecins Sans Frontières“), Ken Miller („War Child Holland“), Mirjam Fagerheim Moiba (Njala universitetas), Lynette Monteiro (Otavos universitetas), Eva Murino (PSO), Sebastiana Da Gama Nkomo (PSO), Brian Ogallo (PSO), Patricia Omidian („Focusing International“), Andrea Pereira (Ženeva, Šveicarija), Bhava Poudyal (Katmandu, Nepalas), Beatrice Pouligny (Vašingtonas, JAV), Megin Reijnders (PSO), Patricia Robinson („Mountainview Consulting Group“), Shekhar Saxena (PSO), Alison Schafer („World Vision Australia“), Pratap Sharan (Visos Indijos medicinos mokslų universitetas), Marian Schilperoord (UNHCR), Andrew Thomson („Car Gomm“), Mikai ir Hana van Ommeren (Divon le Benas, Prancūzija), Peter Ventevogel (UNHCR), Matthieu Villatte (Įrodymais grįstos praktikos universitetas), Sarah Watts (PSO), Wietse Tol („HealthRight International“ Peter C. Alderman programa), Nana Wiedemann (Tarptautinė Raudonojo Kryžiaus ir Raudonojo pusmėnulio draugijų federacija), Inka Weissbecker (Tarptautinis medicinos dalinys), Mike Wessells (Kolumbijos universitetas), Ross White (Glazgo universitetas), Eyad Yanes (PSO) ir Diana Zandi (PSO) bei visi nuo ekstremalių situacijų nukentėję Sirijos, Turkijos, Ugandos ir Ukrainos žmonės, kurie padėjo knygą ir jos paveikslėlius adaptuoti ir išbandyti praktikoje.

Testavimas (abėcėlės tvarka)

Šios organizacijos padėjo kurti šį leidinį vykdydamos praktinius bandymus: „HealthRight International“ Peter C. Alderman programa (kartu su Ugandos sveikatos ministerija, UNHCR ir PSO biuru Ugandoje), Tarptautinis medicinos dalinys, John Hopkins Bloomberg visuomenės sveikatos mokykla, Médecins du Monde, Veronos universitetas ir kitos RE-DEFINE konsorciumo narės bei PSO biuras Sirijoje. Padėka kolegoms, kurie prisidėjo padėdami testuoti SH+ programą, bus skelbiama programos leidiniuose ir ją vertinančiuose straipsniuose.

Finansavimas (abėcėlės tvarka)

Europos Komisija; Sveikatos tyrimų humanitarinių krizių metu (R2HC) programa (koordinuoja „Elrha“); Jungtinių Tautų fondas kovai su seksualiniu smurtu konfliktų metu; ir PSO biuras Sirijoje.

Pastaba dėl šio vadovo vertimo ir adaptavimo

PSO publikuos šio leidinio vertimus į arabų, kinų, prancūzų, rusų ir ispanų kalbas.

Kad būtų išvengta vertimų dubliavimosi, prieš pradėdant adaptuoti prašome susisiekti su PSO adresu <http://www.who.int/about/licensing>.

Jei šiuo metu patiriate stresą, nepamirškite – esate ne vieni.

Šią akimirką tiek jūsų bendruomenėje, tiek visame pasaulyje gausu žmonių, kuriems įveikti stresą – tikras iššūkis.

Mes padėsime jums įgyti praktinių gebėjimų, Pranversiančių susidoroti su stresu. Vartydami šią knygą, vis sutiksite mus, besistengiančius išmokyti jus reikalingų įgūdžių.

Sėkmės! Pasimėgaukite šiuo procesu, kurio metu išmokssite užsiimti prasminga veikla ir įveikti alinantį stresą.



Kaip naudotis šia knyga?

Šią knygą sudaro penkios dalys. Kiekvienoje jų pristatoma nauja idėja ir metodas, kurių tikrai lengva išmokti. Jas taikydami praktikoje bent kelias minutes per dieną, sumažinsite jaučiamo streso lygį. Galite kas kelias dienas perskaityti po vieną knygos dalį, tada padaryti pertrauką ir jos metu tai, ką išmokote, taikyti praktikoje bei atlikti aprašytus pratimus. Arba galite perskaityti knygą nuo pradžios iki galo (pasipraktikuodami progai pasitaikius), o tada skaityti iš naujo, šį kartą labiau įsigilindami į joje perteikiamas idėjas ir nuosekliau taikydami aptariamus metodus. Jei norite sumažinti jaučiamo streso lygį, labai svarbu knygos idėjas taikyti realiame gyvenime ir ugdyti praktinius gebėjimus. Šį vadovą galima skaityti namie, per pertraukėles darbe, prieš einant miegoti arba bet kuriuo kitu metu, kai turite galimybę skirti laiko sau ir sutelkti dėmesį į savigalbą.

Pajutus, kad šioje knygoje aprašomų pratimų susidoroti su nebepakeliamu stresu nepakanka, primygtinai rekomenduojame kreiptis pagalbos į atitinkamas sveikatos priežiūros ar socialinių paslaugų įstaigas arba į jūsų bendruomenės narius, kuriais pasitikite.

Jei turite galimybę naudotis internetu ir prietaisą garso įrašams išsaugoti, knygoje pamatę simbolį, galite garsinę kiekvieno pratimo versiją atsisiųsti iš čia: <https://www.who.int/publications-detail/9789240003927>. Taip bus lengviau atlikti pratimus.

Jei negalite garso įrašų atsisiųsti internetu, naudingos praktikos gausite tiesiog skaitydami ir atidžiai sekdami nurodymus bei pratimų aprašymus.

Pirma dalis

TVIRČIAU ATSIŠTOTI ANT ŽEMĖS



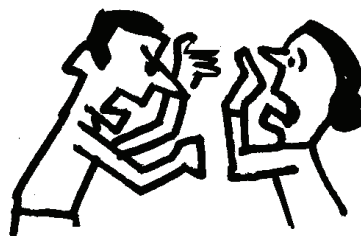
Ši knyga skirta padėti jums kontroliuoti STRESĄ.



Išgyvendami stresą,
jaučiamės užpulti
gyvenimo negandų
ir atsidūrę pavojuje.

Stresą kelti gali milžiniškos grėsmės...

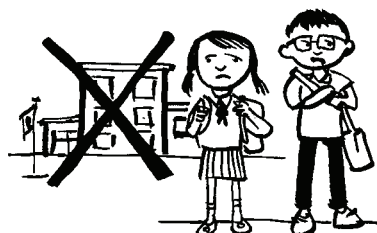
Vienas vyras padarė
man kai ką baisaus



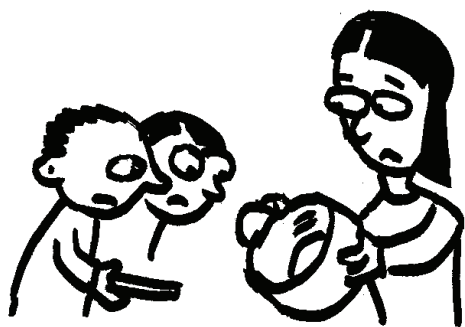
**SMURTAS
ŠEIMOJE**



LIGOS



**NETURĖJIMAS GALIMYBĖS
EITI Į MOKYKLĄ**



**NEGEBĖJIMAS
IŠMAITINTI
ŠEIMOS**

PRARASTI NAMAI



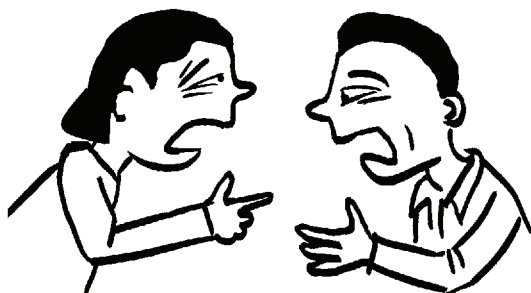
SMURTAS



**JŪSŲ
BENDRUOMENĖJE**

...ar mažesnės bėdos.

**KONFLIKTAI
ŠEIMOJE**



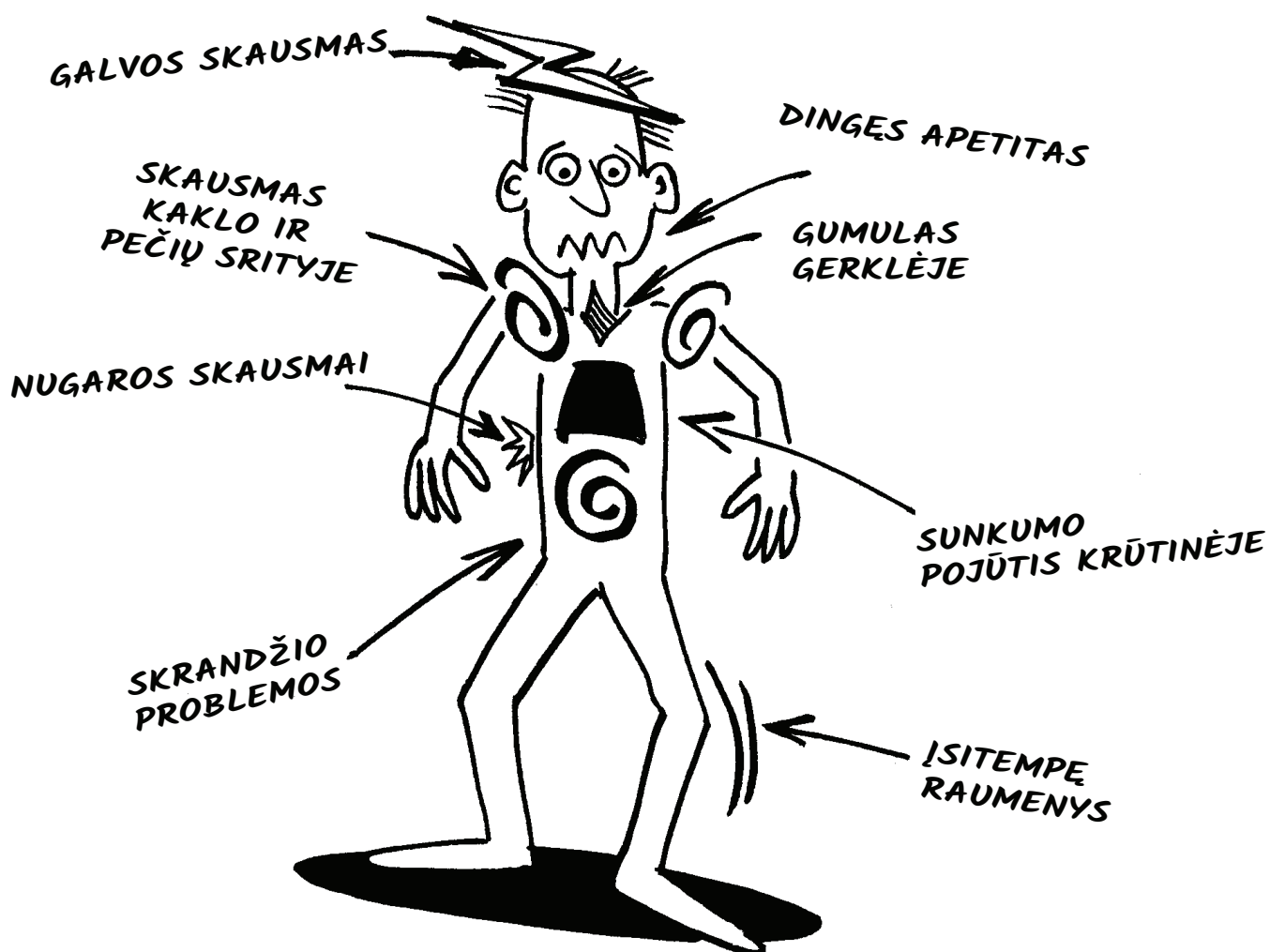
**NEUŽTIKRINTA
ATEITIS**





Visi mes kartais
jaučiame stresą.
Jei jis nedidelis –
ne bėda.

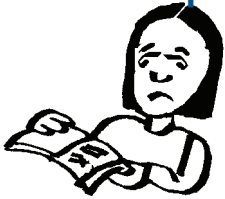
Tačiau, jei stresas itin didelis, jis daro poveikį net jūsų kūnui.
Daugelis žmonių išgyvena nemalonius pojūčius.



Kai kurie net suserga – kenčia nuo odos bėrimų,
infekcijų, negalavimų ar virškinimo
problemų.

Išgyvendami stresą, daugelis žmonių...

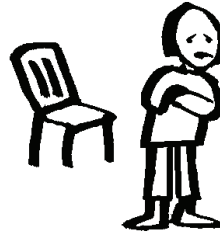
...negali susikaupti



...greitai supyksta



...negali nusėdėti vietoje



...prastai miega



...jaučia liūdesį ar kaltę



...nerimauja



...verkia



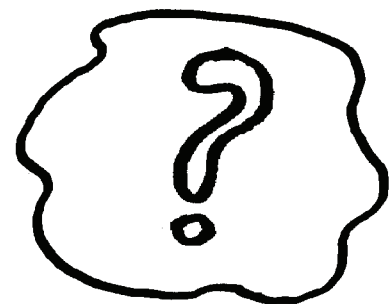
...jaučiasi išsekę



...patiria apetito pokyčius.



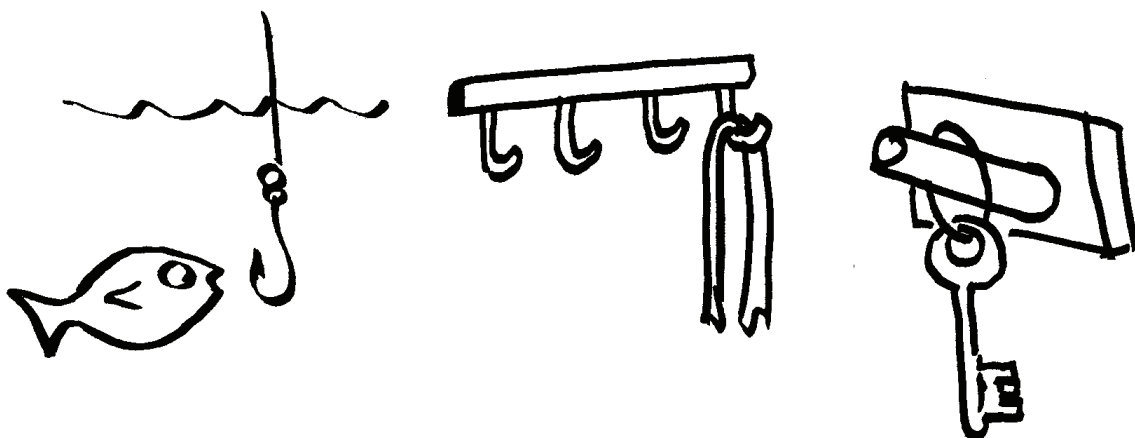
Be to, daugelis mūsų praleidžia itin daug laiko galvodami apie blogus praeityje įvykusius ar ateityje galinčius įvykti dalykus.



Šie intensyvūs jausmai ir mintys – natūrali streso dalis. Tačiau, jei už jų „užsikabinsime“, galime pakliūti į bėdą.



Ką reiškia už kažko „užsikabinti“?
Na, kabliukų būna įvairių.



Kai kažkas pakimba
ant kabliuko,
nebegali ištrūkti.



Lygiai taip mus supančioti
gali ir mūsų sunkios mintys
bei jausmai.



Vieną akimirką galite
linksmi žaisti su vaikais...



...o kitą jau pakibti ant sunkių minčių
ir jausmų kabliuko.



Vieną akimirką galite maloniai leisti laiką visi kartu pietaudami...



...o kitą jau kyboti ant pykčio kupinų minčių ir jausmų kabliuko.
Net nejudėdami iš vietos galite jaustis taip,
lyg pyktis jus trauktų tolyn nuo dabarties akimirkos.



„Pakibę“ ant tokių sunkių minčių bei jausmų, mes pradėdame tolti nuo savųjų VERTYBIŲ.

Kas yra vertybės?



Vertybės yra mūsų giliausi troškimai tapti tokiu žmogumi, koku norite būti.



Pavyzdžiui, jei esate tėtis
ar mama arba esate atsakingas
už kito žmogaus globą,
koks žmogus norite būti?



- Mylintis
- Išmintingas
- Dėmesingas
- Pasiukojantis
- Atkaklus
- Atsakingas
- Ramus
- Rūpestingas
- Ginantis ir saugantis
- Drąsus

Taigi vertybės
apibūdina žmogų,
koku siekiate tapti, ir tai,
kaip norite elgtis su savimi,
kitais bei jus supančiu
pasauliu.





Jūsų sprendimas perskaityti šią knygą, ko gero, irgi paremtas jūsų vertybėmis. Ar suprantate, kodėl?

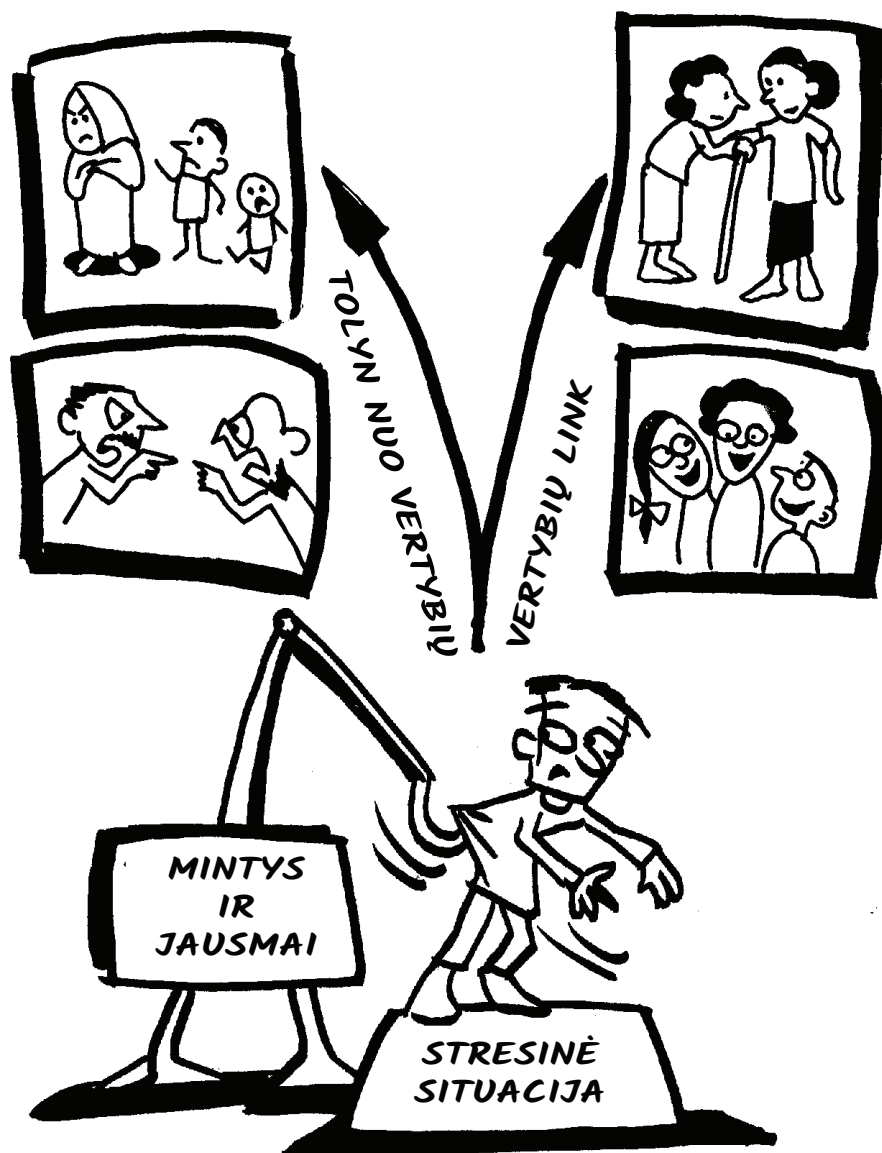
Taip, skaitau šią knygą, nes man rūpi mano šeimos gerovė.

Taip, be to, man svarbi ir mano asmeninė gerovė.



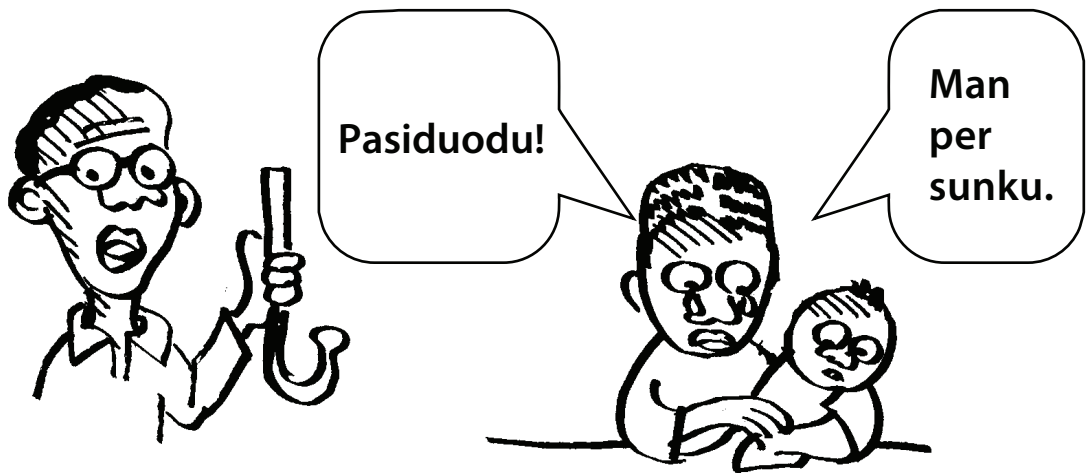
Teisingai. Taigi dabartiniai jūsų veiksmai paremti daugybei žmonių svarbia vertybe: RŪPESTINGUMU.





Jei stresinėse situacijose „užsikabiname“ už sunkių minčių ir jausmų, jie atitolina mus nuo mūsų vertybių.

„Pakibti“ galime ant įvairių sunkių minčių bei jausmų.
Pavyzdžiui, už minčių apie tai, kad norisi pasiduoti...



Už minčių, kad tai kažkieno kito kaltė...



Minčių apie savo trūkumus ir negebėjimus...



Prisiminimų – ypač apie skausmingus įvykius...



Minčių apie ateitį – ypač tuos jos aspektus, kurie kelia baimę...



Minčių, kurios gimsta iš jaudinimosi dėl kitų.

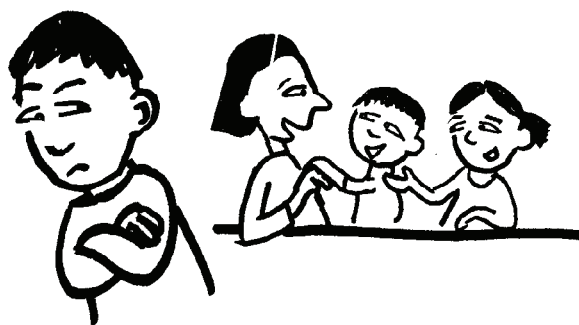


Kai pakimbame ant tokių minčių ir jausmų kabliuko, mūsų elgesys pasikeičia. Dažnai pradedame daryti dalykus, kurie gyvenimą tik dar labiau komplikuoja.

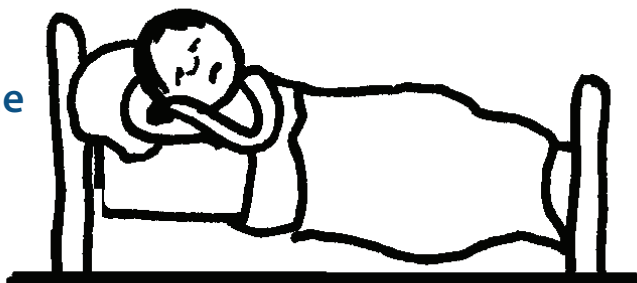
Pavyzdžiui, pradedame pyktis, nesutarti ar net kovoti su kitais žmonėmis.



Arba atitolstame nuo
mylimų žmonių
ir su jais nebebendraujame.



Arba daug laiko praleidžiame
gulėdami lovoje.



Tokius veiksmus vadiname
TOLINANČIAIS POELGIAIS,
nes, kai taip elgiamės,
TOLSTAME nuo savųjų
vertybių.





Aš vis tiek nesuprantu, ką reiškia „įsitraukti“.



„Įsitraukti“ reiškia kažkam skirti visą savo dėmesį.

Pavyzdžiui, kai ką nors geriate, aršiam veiksmui skiriate visą savo dėmesį? Ar mėgaujatės gėrimo kvapu bei skoniu?



Kai klausotės muzikos, ar jai skiriate visą savo dėmesį? Ar mėgaujatės klausymosi procesu?





Kokiai nors veiklai skirdami visą savo dėmesį, pilnai į ją „įsitraukiate“.

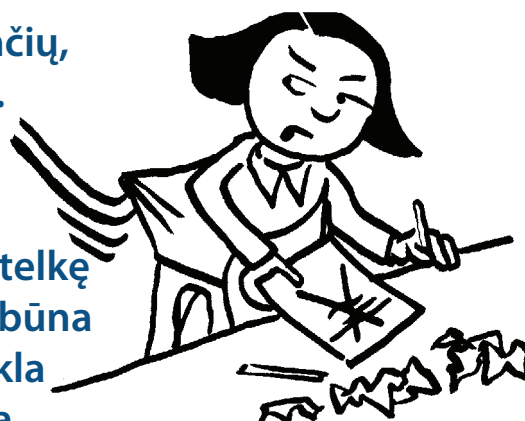


Tačiau, užsikabinę už tam tikrų minčių ir jausmų, „atsijungiame“ arba, kitaip tariant, išsiblaškome.



Kokiai nors veiklai skirdami visą savo dėmesį, į ją susikoncentruojate.

Tačiau, užsikabinus už jausmų ir minčių, dėmesio sukaupti nebepavyksta.

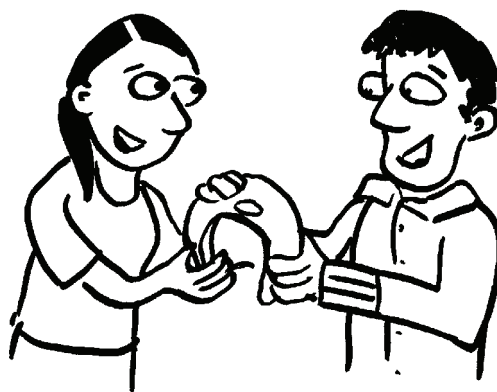


O kai darome tam tikrus dalykus nesutelkę į juos savo dėmesio, dažnai rezultatas būna nekoks arba nesugebame tokia veikla pasimėgauti ir jausti pasitenkinimą, ja užsiimdami.



Taigi, jei išmoktumėte labiau įsitraukti ir geriau sutelkti dėmesį į veiklas, kuriomis užsiimate, su stresu susitvarkyti taptų lengviau.

Pavyzdžiui, santykiai su kitais žmonėmis pradėtų teikti daugiau malonumo.



Be to, taptų lengviau tinkamai atlikti svarbias užduotis.





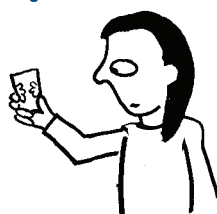
Yra daug būdų, padedančių išmokti labiau įsitraukti į gyvenimo veiklas ar sutelkti dėmesį į tai, ką darote.



Šiuos įgūdžius tobulinti galite darydami bet ką. Pavyzdžiui, net gerdami kavą ar arbatą...



...sutelkite į tai visą savo dėmesį. Žvelkite į savo gėrimą smalsiai, lyg gertumėte jį pirmą kartą. Pastebėkite jo spalvą.



Pasimėgaukite jo kvapą.



LĒTAI siurbčiokite.



Neskubėkite nuryti, liežuviu ir dantimis pajuskite gėrimą burnoje, mėgaukitės jo skoniu.



Gerkite kiek galite
lėčiau, su
pasimėgavimu
jUSDAMI JO SKONJ,
skleidžiamą šilumą
ar vėSą.



Rydami pastebėkite,
kaip juda jūsų
gerklė.



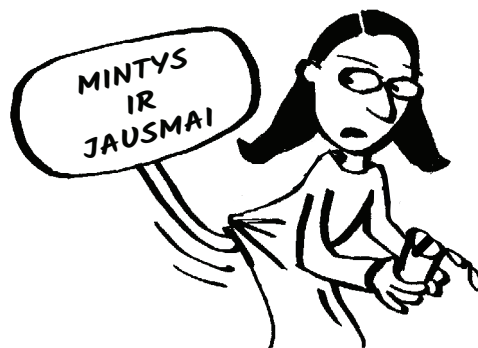
Atkreipkite dėmesį,
kaip gurkšnį nurijus,
gėrimo
skonis
palaipsniui
dingsta nuo
jūsų liežuvio.



Taip gerkite kiekvieną
gurkšnį: lėtai,
pastebėdami
mažiausias
smulkmenas,
mėgaudamiesi
procesu.



O kaskart į galvą pradėjus
belstis „kibioms“
mintims ir jausmams...



Aš dėmesį vėl
sutelkiu į savo
gėrimą.



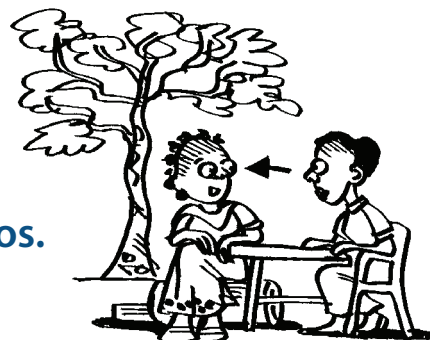
Būtent! Kokius dar
dalykus darydami
galėtumėte tobulinti
gebėjimą įsitraukti ar
susikoncentruoti?



Pirmyn – jau dabar pradėkite
lavinti šį gebėjimą. Pasiėmę
vandens, arbatos ar kavos, sekite
viršuje esančias iliustracijas ir
nurodymus. Be to, galite pasinaudoti
šia **NUORODA**, kad pasiklausytumėte
ar parsisiųstumėte įrašą „Dėmesingo
gėrimo pratimas“.

Pabandykite pasipraktikuoti kalbėdamiesi su šeimos nariais ar kaimynais.

Atkreipkite dėmesį į tai, ką artimieji sako, koks jų balso tonas, kaip keičiasi veido išraiškos. Tuo metu skirkite jiems visą savo dėmesį.



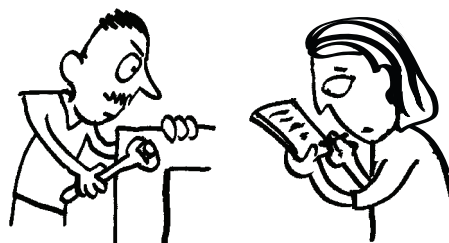
Be to, praktikuotis galite ir drauge su vaikais – žaisdami arba užsiimdami kokia kita veikla, pavyzdžiui, mokydami juos skaityti.

Sutelkite visą savo dėmesį į vaikus ir į žaidimą, kurį su jais žaidžiate.



Taip pat mokytis galite ir tvarkydami namus, gamindami maistą ar atlikdami kitus buitines darbus.

Tiesiog į veiksmą, kurį atliekate, sutelkite visą savo dėmesį.



O kaskart pajutę, kad įkyrių minčių ir jausmų kabliukas vėl čia...



Jo nusikratyti galite iš naujo
sutelkdami dėmesį ir
įsitraukdami į tai, ką tuo
metu veikiate.



Supratau! Tai gali
būti naudinga,
kai puola net pačios
sunkiausios mintys
ir jausmai.



Tačiau kartais apėmę jausmai ir prisiminimai apie išgyventas istorijas kelia labai daug skausmo.

Taip, kartais jie tokie galingi, kad virsta „emocijų audromis.“



„Emocijų audrų“ metu puola sunkiai pakeliami jausmai ir mintys. Jie tokie stiprūs, kad primena galingą audrą, ir gali lengvai atimti visas jėgas.



Sukilus emocijų audrai, turime išmokti „tvirčiau atsistoti ant žemės.“

Ką tai reiškia?



Įsivaizduokite, kad jums įsilipus aukštai į medį, prasideda audra.



Ar norėtumėte likti medyje?



Juk, būnant aukštai tarp šakų, audros pavojus dar didesnis!



Turite kuo greičiau nultipti žemėn!



Ant žemės – daug saugiau.



Be to, būdami ant žemės, galite padėti kitiems.
Pavyzdžiui, pagosti ir nuraminti
kitus siaučiant audrai.



Taip pat, jei žinote kokią saugią slėptuvę,
ją pasieksite tik iš medžio nulipę žemėn.



Taigi, ir emocijų audroms užpuolus, turime „tvirčiau atsistoti ant žemės.“



Bet kaip?



Lygiai taip pat: įsitraukdami į mus supantį pasaulį ir susikoncentruodami į tai, ką veikiamo.

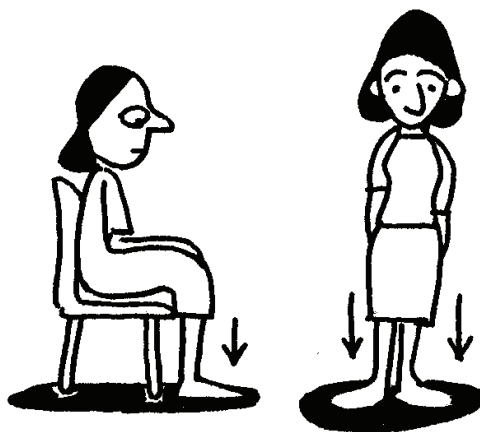


Pirmas žingsnis – PASTEBĖTI, ką tą akimirką jaučiate ir ką galvojate.

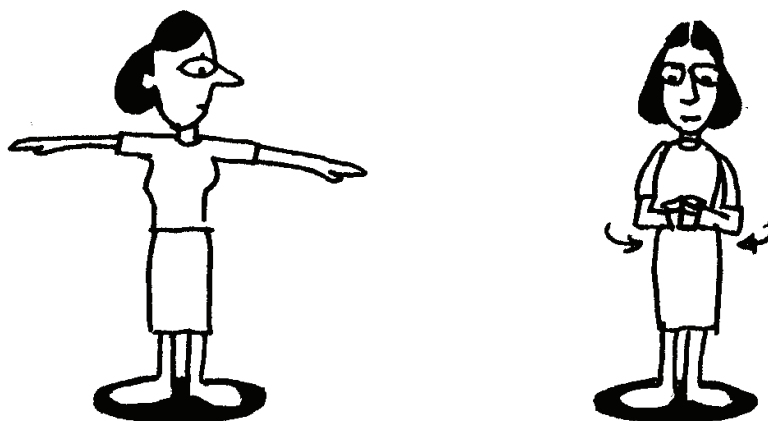
Tada **SULĒTINKITE** **TEMPA** ir **UŽMEGZKITE RYŠĮ** su savo pačiu kūnu.
Pasistenkite lėčiau kvėpuoti. Išpūskite iš plaučių visą orą.
Tada kuo lėčiau leiskite jiems vėl prisipildyti.



Lėtai spauskite pėdas prie žemės.



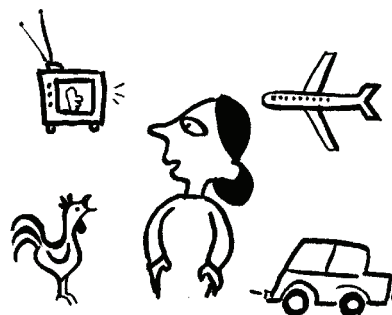
Lėtai ištieskite rankas į šonus arba lėtai spauskite jas vieną į kitą.



Kitas „tvirčiau ant žemės atsistoti“ padėsiantis žingsnis –
IŠ NAUJO SUSIKONCENTRUOTI
į tai, kas vyksta aplink jus. Pastebėkite, kur esate. Kokius penkis dalykus aplink save galėtumėte įvardinti?



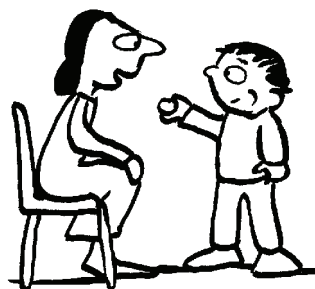
Kokius tris ar keturis garsus girdite?



Įkvėpkite ir iškvėpkite.
Ką užuodžiate?



Atkreipkite dėmesį į tai, kur esate ir ką veikiate.



Palieskite savo kelius arba paviršių, ant kurio esate, ar bet kokį kitą daiktą, kurį galite pasiekti.
Atkreipkite dėmesį į tai, ką užčiuopiate pirštais, kokius pojūčius tai kelia.



Todėl stenkitės pastebėti besibeldžiančias sunkias mintis ir slegiančius jausmus...

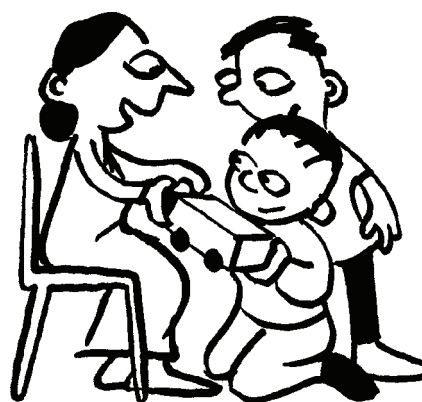


...bet tuo pačiu atkreipkite dėmesį ir į aplink jus verdantį gyvenimą, kurio įvairias detales galite pamatyti, išgirsti, paliesti, paragauti ir užuosti.

Be to, savo valioje turite rankas, kojas ir burną, kuriuos, jei nuspręsite, galite naudoti darydami tai, ką jums liepia jūsų vertybės.



Apsilankę šioje **NUORODOJE**, galite pasiklausyti arba atsisiųsti įrašą „*Tvirčiau atsistoti ant žemės – pirmasis pratimas*“. Arba tiesiog galite sekti šioje knygoje esančius paveikslėlius ir nurodymus.





Išmokus „tvirčiau atsistoti ant žemės“,
jūsų emocijų audros nedings.
Tiesiog išmoksite saugiai jas išlaukti.

Kai kurios audros trunka labai ilgai.

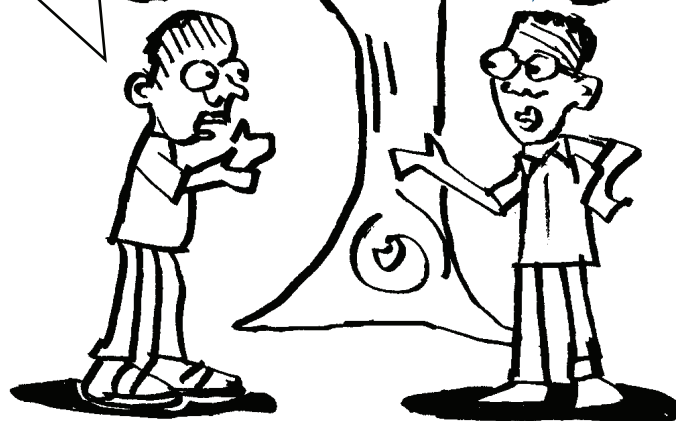


Kitos pralekia greitai.

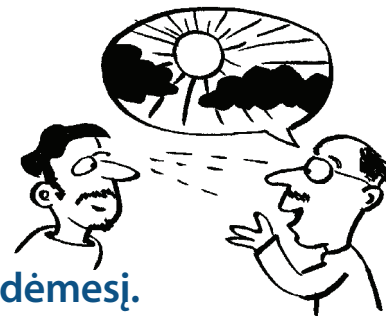


Nori pasakyti, kad šitie
atkibimo ir tvirtesnės
stovėsenos ant žemės
pratimai nepradangins
mano sunkių minčių
ir jausmų?

Tikrai taip!
Jie skirti
ne tam.



Pratimų, padedančių atkibti nuo sunkių minčių ir jausmų kabliuko ir tvirčiau atsistoti ant žemės, tikslas – išmokyti jus geriau „įsitraukti“ į gyvenimo procesus. Pavyzdžiui, bendraujant su šeimos nariais ir draugais, skirti jiems visą savo dėmesį.



Šie pratimai taip pat padeda nenutolti nuo vertybių, kuriomis tikite, ir dažniau elgtis taip, kaip asmenybė, kuria norėtumėte tapti.



Jie gelbsti ir kai norite geriau susikcentruoti į tam tikrą užduotį, kad atliktumėte ją geriau.

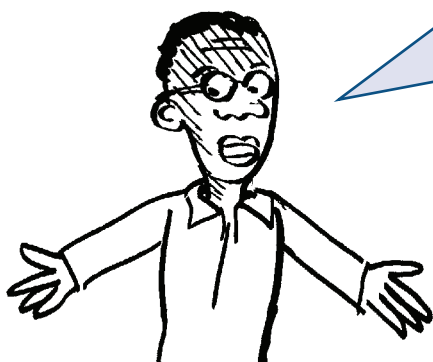


Be to, kai visiškai įsitraukiate ir susikcentruojate į tam tikrą veiklą, ji dažnai pradeda teikti didesnę pasitenkinimą. Netgi jei tai ganėtinai nuobodi ar net nervinanti užduotis.



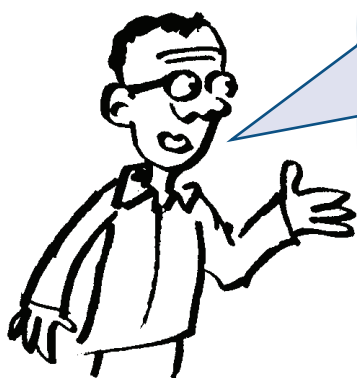
Bet mano išgyvenamas skausmas toks didelis. Ar galiu kaip nors atsikratyti savo jaučiamo pykčio, baimės ir liūdesio?

Puikus klausimas! Apie tai kalbėsime kitoje knygos dalyje.



O dabar tiesiog pasistenkite tobulinti šiuos naujus įgūdžius. Ir nepamirškite – jie skirti ne tam, kad pradangintų jūsų jaučiamą pyktį, baimę ar liūdesį.

Kai esame įsitraukę į tai, kas vyksta mūsų gyvenime, kitiems skiriame pakankamai dėmesio, koncentruojamės į tai, ką darome, ir gyvename remdamiesi savosiomis vertybėmis, su stresu tvarkytis sugebame daug geriau.



Visų šių dalykų pasiekti padeda įsitraukimas, sutelktas dėmesys ir tvirtas stovėjimas ant žemės.

Bet tai atrodo tokia sunki užduotis...



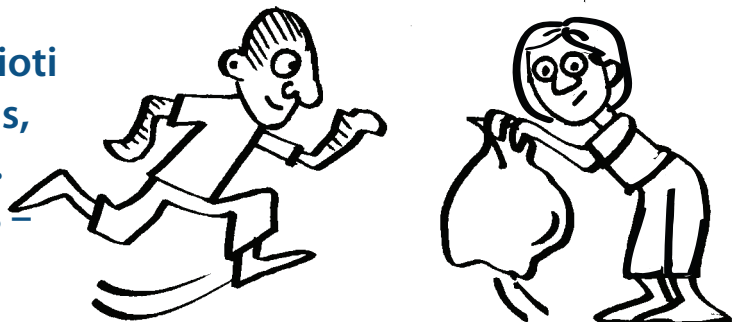
Kaip ir mokantis bet kokio naujo gebėjimo, ir čia reikia praktikos.

Ir kuo daugiau praktikuosimės...



...tuo geriau mums seksis!

Juk ir norėdami greičiau bėgioti ar kilnoti sunkesnius svorius, mes stipriname raumenis. Kuo daugiau treniruojamės – tuo raumenys tvirtesni!

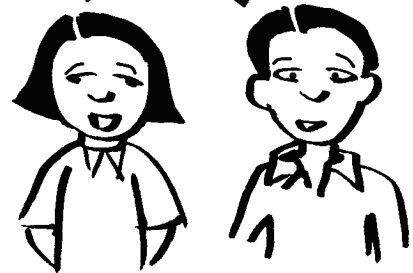


Yra daug būdų šiems įsitraukti ir tvirčiau ant žemės atsistoti padedantiems gebėjimams lavinti. Pasitreniruokime jau dabar!



Skaitydami šią knygą, sekite nurodymus. Svarbu ne vien skaityti, bet ir išties pabandyti!

GERAI!



Pirmiausia **PASTEBĖKITE**, kaip jaučiatės ir ką galvojate. Tada **SULĖTINKITE** **TEMPĄ** ir **PAJUSKITE RYŠĮ** su savo kūnu. Lėtai iškvėpkite. Lėtai pasiražykite. Lėtai spauskite pėdas prie žemės.

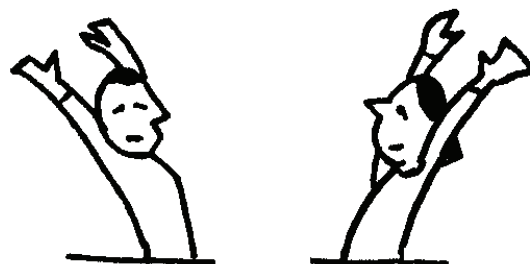


O dabar **IŠ NAUJO SUSIKONCENTRUOKITE** į tai, kas dedasi aplink. Smalsiai ir dėmesingai patyrinėkite, ką galite...



PAMATYTI IŠGIRSTI PARAGAUTI UŽUOSTI PALIESTI

O dabar gerai pasiražykite.
Įsitraukite į aplink verdantį gyvenimą.
Atkreipkite dėmesį į tai, kur esate, kas
leidžia laiką drauge su jumis
ir kuo patys užsiimate.

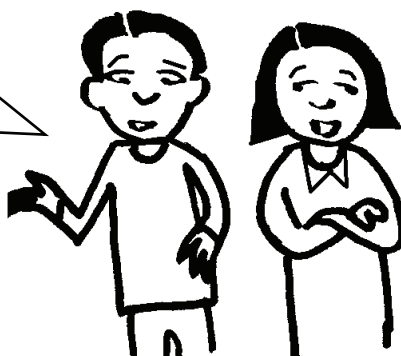


Apsilankę šioje **NUORODOJE**,
galite pasiklausyti arba
atsisiųsti įrašą „*Tvirčiau atsistoti ant
žemės – antras pratimas*“. Arba galite
tiesiog sekti šioje knygoje esančiais
paveikslėliais ir nurodymais.

Šiam
pratimui jums prireiks
maždaug 30 sekundžių.
Atlikti jį galite bet kur
ir bet kada.



O, kaip gerai.
Galiu bet kada
pasipraktikuoti.



Taip, ir kuo
daugiau
praktikuosiuosi,
tuo geriau seksis!



O dabar – ilgesnis tvirčiau ant žemės atsistoti padėsiantis pratimas. Pirmiausia **ATKREIPKITE DĖMESĮ** į tai, kaip jaučiatės ir ką galvojate.

Dabar **SULĖTINKITE TEMPĄ** ir **PAJUSKITE RYŠĮ** su savo kūnu.

Lėtai įkvėpkite.
Lėtai pasiražykite.
Lėtai prispauskite pėdas prie žemės.



O dabar dar labiau sulėtinkite savo kvėpavimą. Švelniai ir lėtai iš plaučių išstumkite visą orą.



Jei kvėpuosite per stipriai ar per greitai, galite supanikuoti, sunerimti, apsvaigti ar pritrūkti oro.



Turite kvėpuoti **LĖTAI** ir **ŠVELNIAI**.



Įkvėpkite – ir vėl – **LĖTAI** ir **ŠVELNIAI**.

Jei pajusite, kad apsvaigote ar ėmė suktis galva – vadinasi, kvėpuojate per giliai, per stipriai ar per greitai.



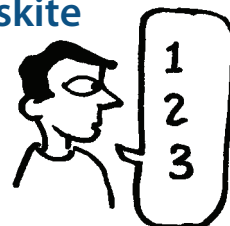


Taigi, jei kada pasijusite apsvaigę, pradės sukstis galva ar spausti krūtinę, **SULĖTINKITE** kvėpavimą. Iškvėpkite **ŠVELNIAI**, tada įkvėpkite visai **NEGILIAI** ir kiek galima **LĖČIAU**. (Nekvėpuokite giliai. Gilus kvėpavimas tik dar labiau apsuks galvą!)

Dabar stebėkite savo kvėpavimą **SMALSIAI** – lyg pirmą kartą būtumėte susidūrę su šiuo procesu.



O dabar iškvėpkite dar **LĖČIAU**. Plaučiams visai ištuštėjus, tyliai suskaičiuokite iki trijų, ir tik tada įkvėpkite. Tada **KIEK GALIMA LĖČIAU** leiskite plaučiams vėl prisipildyti.



Taip jūs lavinate gebėjimą išlaikyti dėmesį ir įsitraukimą į tam tikrą veiksmą. Ar pavyksta likti susikoncentravus į kvėpavimą?

Atliekant šį pratimą, laikas nuo laiko aplankantys jausmai ir mintys vis bandys prikibti ir atitraukti nuo to, ką darote.



Tik pastebėję, kad tai įvyko, IŠ NAUJO SUSIKONCENTRUOKITE į kvėpavimą. Skirkite šiam veiksmui visą savo dėmesį.



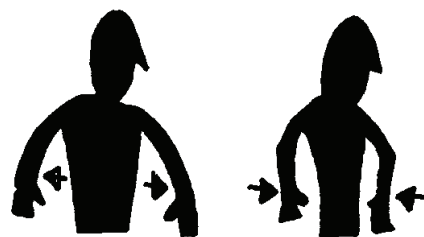
Pajuskite iš šnervių išpučiamą ir vėl per jas grįžtantį oro srautą.



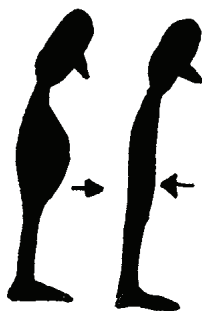
Pastebėkite, kaip kvėpuojant švelniai juda jūsų pečiai.



Pastebėkite, kaip pakyla ir vėl nusileidžia jūsų krūtinė.



Pastebėkite, kaip šiek tiek išsipučia ir vėl įdumba jūsų pilvas.



Vis iš naujo – vėl ir vėl – prie jūsų prikibti bandys įkyrios mintys.



Todėl, tik supratę, kad tai įvyko...

Iš naujo susikoncentruokite į kvėpavimą.



Ir net jei pakimbate ant savo sunkių minčių ir jausmų kabliuko tūkstantį kartų...

Tūkstantį kartų ir išsilaisvinate!



Visiškai teisingai! Ir vėl dėmesį sutelkiate į kvėpavimą.



Vėl, vėl ir vėl savo dėmesį iš naujo nukreipkite į kvėpavimą ir smalsiai jį stebėkite.



Kiek laiko tai daryti?



Kaip ir mokantis bet kokio naujo dalyko – kuo daugiau treniruositės, tuo bus lengviau. Taigi...

Kartais galite praktikuoti visai neilgai – tik po kelias minutes, o kitą kartą pratimui skirti daugiau laiko – nuo penkių iki dešimties minučių.

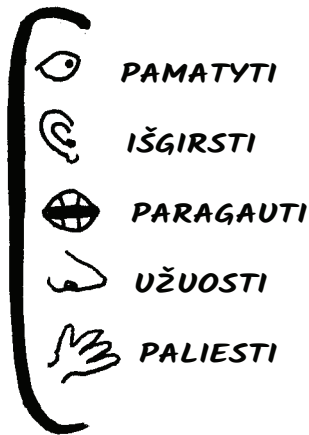


Pratimo pabaigoje dar kartelį padėkite sau tvirčiau atsistoti ant žemės.

SULĖTINKITE tempą.
Lėtai iškvėpkite.
Lėtai pasiražykite.
Lėtai prispauskite pėdas prie žemės.



Tada IŠ NAUJO SUSIKONCENTRUOKITE ir ĮSITRAUKITE į aplink verdantį pasaulį. Smalsiai atkreipkite dėmesį į tai, ką tą akimirką galite...



Atkreipkite dėmesį į tai, kur esate, kas leidžia laiką šalia jūsų ir kuo užsiimate patys.



Apsilankę šioje **NUORODOJE**, galite pasiklausyti arba atsisiųsti įrašą „*Tvirčiau atsistoti ant žemės – trečias pratimas*“. Arba galite tiesiog sekti šioje knygoje esančiais paveikslėliais ir nurodymais.

Be to, nepamirškite akimirkai stabtelėti, kad sau primintumėte, jog kaskart tai darydami...



Elgiatės pagal vertybes, kuriomis tikite, t. y. rūpinatės...

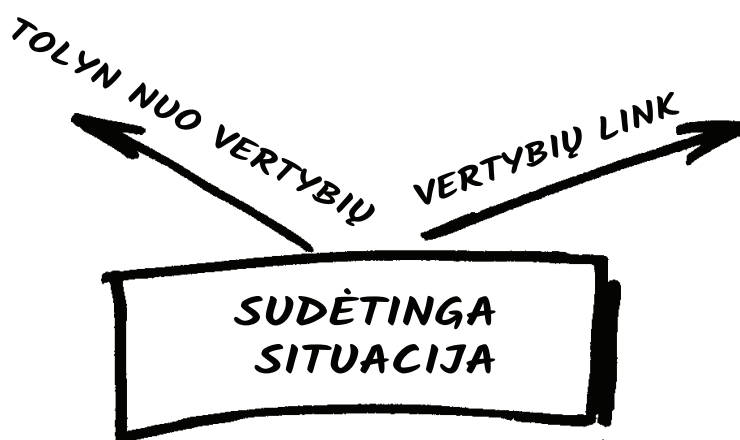
...savo, kitų žmonių ir savosios bendruomenės sveikata.





Būtent! Nes šie įgūdžiai jums padės labiau įsitraukti į gyvenimo veiklas, geriau sutelkti dėmesį ir išmokti išsilaisvinti iš puolančių sunkių minčių ir jausmų...

...kad galėtumėte žengti į priekį, savųjų vertybių link.



Taigi nepamirškite lavinti šiuos įgūdžius visos dienos metu, kai tik pasitaikys proga.

Neprošal būtų ir planą pasidaryti. Pavyzdžiui, pagalvokite, kada, kur ir kiek kartų kiekvieną dieną atliksite tvirčiau ant žemės atsistoti padedančius pratimus. Šis procesas neturi kelti nepatogumų! Praktikuotis galite bet kada ir bet kur – net jei turite tik kelias laisvas minutes. Geriausia būtų, jei, prieš pradėdami skaityti kitą knygos dalį, dieną (ar kelias) skirtumėte šiems įgūdžiams lavinti.

Knygos gale rasite trumpus kiekvieno įgūdžio apibūdinimus – jie padės greitai prisiminti svarbiausius dalykus.

Antra dalis

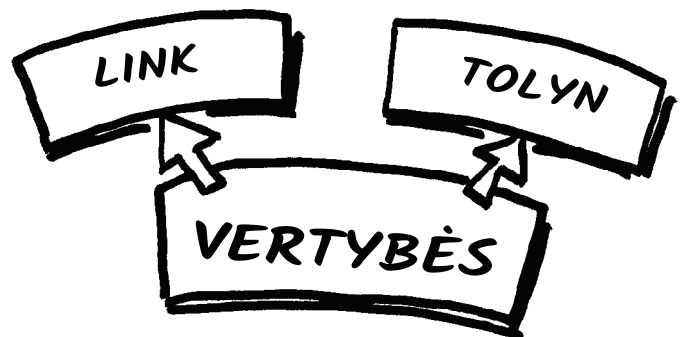
ATKIBTI NUO KABLIUKO



Malonu vėl jus matyti. Tikiuosi, radote laiko pasimokyti labiau įsitraukti į gyvenimą, geriau sukaupti dėmesį į atliekamus dalykus ir tvirčiau atsistoti ant žemės, kai siaučia emocijų audros.



Jei pamenate, anksčiau kalbėjome apie veiksmus, kurie mus artina arba tolina nuo savųjų vertybių.



Kai pakimbame ant sunkių minčių ir jausmų kabliuko, esame linkę daryti dalykus, kurie mus toliau nuo savųjų vertybių.



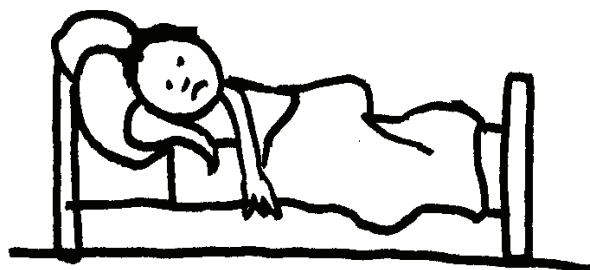
Dėl to galime pradėti veltis į konfliktus, ginčus ar nesutarimus.



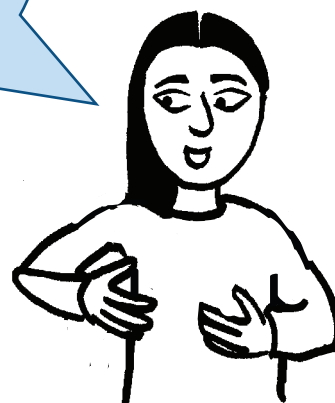
Arba atsitolinti nuo visų ir liautis bendrauti su mylimais žmonėmis.



Arba praleisti didumą laiko tiesiog gulėdami lovoje.



Todėl
šiandien pasimokysime,
kaip padėti sau atkibti
nuo sunkių minčių ir
jausmų kabliuko.





Man šiuo metu
taip sunku.
Ar iš mano galvos
kada dings tos
sunkios mintys
ir jausmai?

Geras klausimas.
Visiškai
suprantama,
kodėl norite, kad
jie išnyktų.



Tačiau ar realu tikėtis, kad yra būdas juos visai „iššluoti“ iš savo gyvenimo?

Ar galėtume juos sudeginti kaip
šiukšles?



Ar galėtume juos kur nors užrakinti
ir paslėpti?



Ar galėtume juos užkasti žemėje?



O gal pavyktų
pabėgti ir palikti
juos
užnugaryje?



Akimirką kitą pamąstykite
apie įvairius būdus,
kuriais stengėtės šių minčių
ir jausmų nusikratyti.



Daugelis žmonių išbando bent kai kurias iš šių strategijų:

Rėkti!



Stengtis apie tai negalvoti



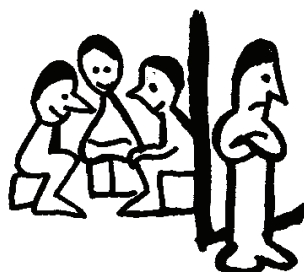
Vengti žmonių, vietų ar situacijų



Praleisti daug laiko lovoje



Izoliuotis nuo kitų



Pasiduoti



Gerti alkoholi



Rūkyti



Naudoti nelegalias narkotines medžiagas



Veltis į konfliktus

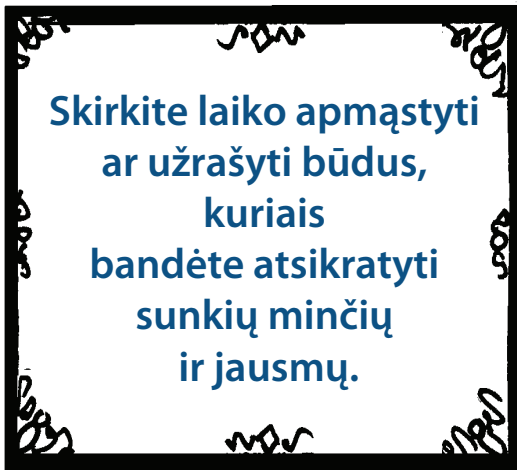


Kaltinti ar kritikuoti save



Kokių dar būdų žinote?



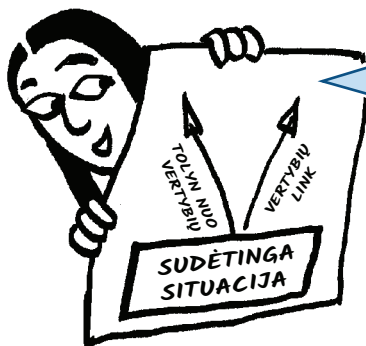


Žinoma, dauguma šių metodų išties išsklaido mintis ir jausmus.



Tačiau neilgam!

Netrukus jie ir vėl čia!



O kurie iš šių metodų jus tolina nuo savųjų vertybių?

Didžioji dauguma!



Būtent! Todėl, kai bandome atsikratyti minčių ir jausmų...



...mūsų gyvenimas dažniausiai dar labiau pablogėja!

Ar norėtumėte sužinoti visai kitokį būdą?



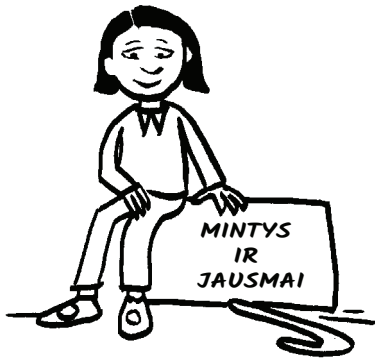
Papasakosime
jums apie naują
būdą valdyti
savo sunkias
mintis ir
jausmus.



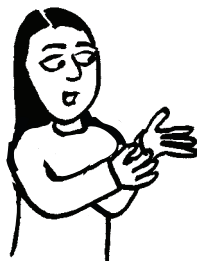
Užuot bandę nustumti juos šalin...



Liaukitės su jais kovoti.



O kaskart pakibę
ant jų kabliuko...



...vėl ir vėl iš jo
išsilaisvinkite.

O kaip tai
padaryti?

Netrukus parodysiu. Bet pirmiausia
įvardinkime, ant kokių minčių ir jausmų
kabliuko jums lengviausia pakibti?



Ar jus nuolat blaško mintys apie...

Praeityje įvykusius blogus dalykus?

Savo trūkumus – kad esate silpnas, kvailas ar tiesiog blogas žmogus?

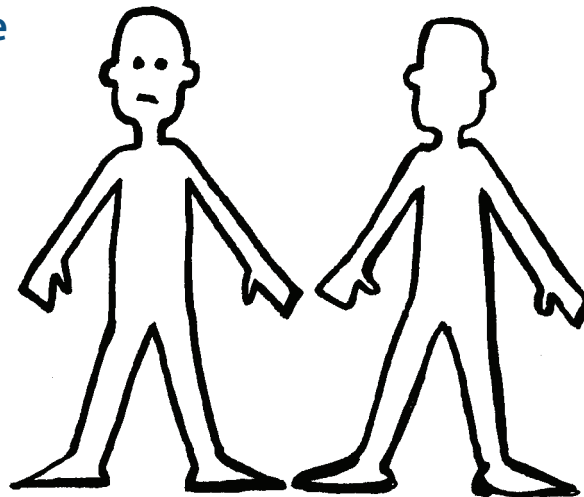
Ateityje galimai laukiančius blogus dalykus?



Užrašykite mintis, ant kurių kabliuko dažniausiai užkimbate:

A large rectangular box with a decorative border and several horizontal lines inside, intended for writing thoughts.

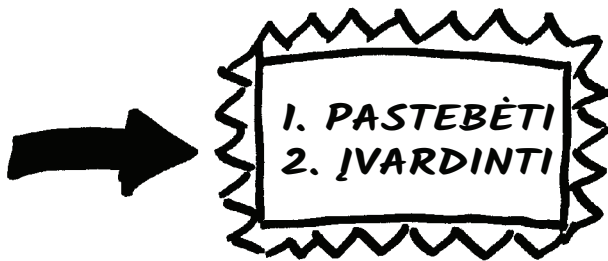
Ar dėmesį blaško ir kokie nors kūno pojūčiai? Pažymėkite, kurioje kūno vietoje jus jaučiate:



PRIEKIS

NUGARA

Pirmi du žingsniai, padėsiantys išsilaisvinti nuo kabliuko:



Pirmausia **PASTEBĖKITE**, kad užsikabinote už konkretaus jausmo ar minties. Tada tą mintį ar pojūtį **ĮVARDINKITE**. Tam tyliai sau sušnabždėkite kažką tokio...

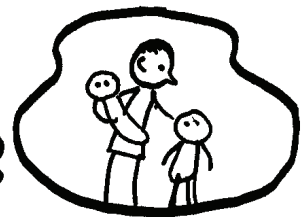
Štai, man spaudžia krūtinę.



Jaučiu spaudimą kaktoje.

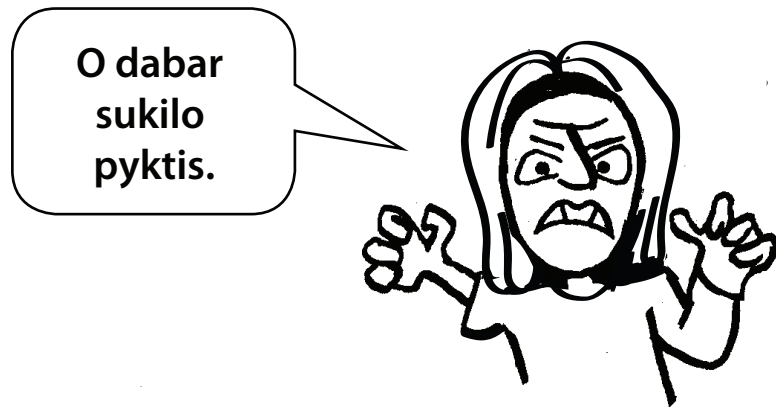


Štai, koks skausmingas prisiminimas.



O, štai ir baimė dėl ateities.

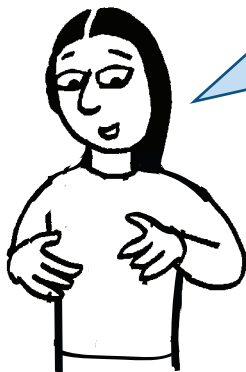






Taigi, vardinti tai, ką jaučiame ir galvojame, pradedame nuo tylaus pasakymo sau: „Štai atėjo tokia ir tokia mintis“ arba „Štai jaučiu tokį pojūtį.“

Tačiau, jei prie šių frazių dar pridedame ir žodį „pastebiu“, dažniausiai pajuntame kabliuką dar labiau atlaisvėjant.



Pabandykite tai padaryti dabar ir pažiūrėkite, kas bus.



Pastebiu sunkumą savo krūtinėje.



Pastebiu, kad aplankė skausmingas prisiminimas.

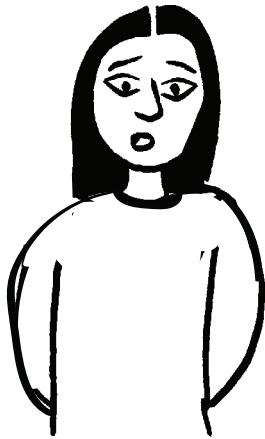
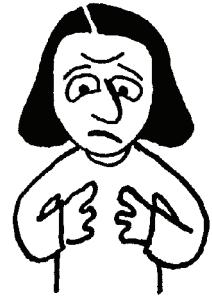


Pastebiu, kad apėmė pyktis.



Pastebiu, kad skrandyje tarsi koks mazgas susisukęs.

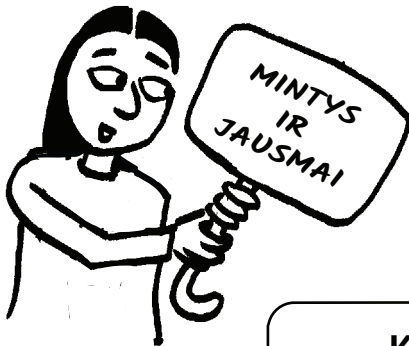
Pastebiu, kad aplankė mintis apie tai, kas man kelia baimę.



Raginame pabandyti atlikti šį pratimą dabar, prieš skaitant toliau. **PASTEBĖKITE ir ĮVARDINKITE** mintį arba pojūtį, kuris šiandien aplankė.



Apsilankę šioje **NUORODOJE**, galite pasiklausyti arba atsisiųsti įrašą **Pratimas „Pastebėk ir įvardink.“** Arba galite tiesiog sekti šioje knygoje esančiais paveikslėliais ir nurodymais.



Kuo naudingi yra pastebėjimas ir įvardinimas?



Ant minčių ir jausmų kabliuko pakimbame nejučia.

Vieną akimirką kalbatės su drauge, su susidomėjimu klausotės jos žodžių...



...o kitą jau kybote ant sunkių minčių ar jausmų kabliuko.



Staiga nustojate klausytis, ką draugė šneka.

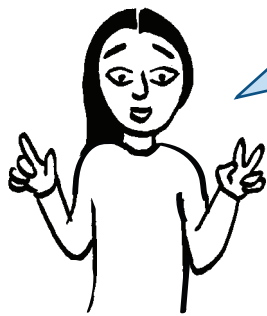


Pokalbis, galbūt, tęsiasi toliau...



...tačiau į pokalbį iš tikrųjų nesate „įsitraukę“.

Klausotės tik viena ausimi.
Nesate sutelkę viso savo dėmesio į pokalbį.
Kodėl? Nes jau kybote ant savo minčių ir pojūčių kalbiuko.



Pirmas žingsnis, padėsiantis „atkibti“ – PASTEBĖTI, kas įvyko. Antrame žingsnyje turite ĮVARDINTI mintis ir pojūčius, už kurių užsikabinote. Todėl tyliai sau pasakykite...

Pastebiu, kad užsikabinau už prisiminimų.



Štai, aplankė sunki mintis.



Jaučiu tarsi kokį sunkumą krūtinėje.

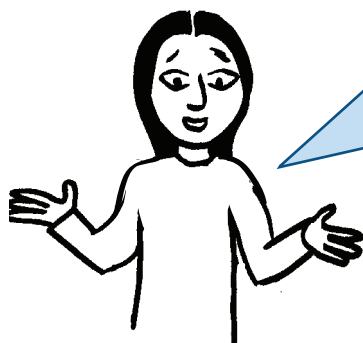


Kitas žingsnis – IŠ NAUJO SUSIKONCENTRUOTI į tai, ką tuo metu darote – gaminiate maistą, valgate, žaidžiate, skalbiate ar plepate su draugais – ir visiškai ĮSITRAUKTI į šią veiklą; su jumis laiką leidžiantiems žmonėms ir veikloms, kuriomis užsiimate, SKIRTI VISĄ SAVO DĖMESĮ.

Pastebiu, kad spaudžia gerklę.

MINTYS IR POJŪČIAI





Taip elgtis galime kas kartą pakibę ant minčių ir pojūčių kabliuko ir nutolę nuo to, kas vyksta aplink mus.

Pastebiu, kad jaučiu pyktį.



Tačiau, nors aplankė pyktis, renkuosi elgtis pagal savo vertybes ir iš naujo sutelkiu dėmesį į žmones, kurie man rūpi, bei visiškai įsitraukiu į tai, ką dabar veikiame su šeima.

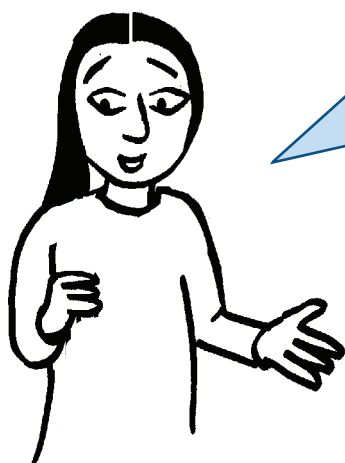




Tačiau, net ir aplankius šiai sunkiai minčiai, renkuosi elgtis pagal vertybes, kuriomis tikiu, ir visą savo dėmesį ir rūpestį šiuo metu skirti savo vaikams.



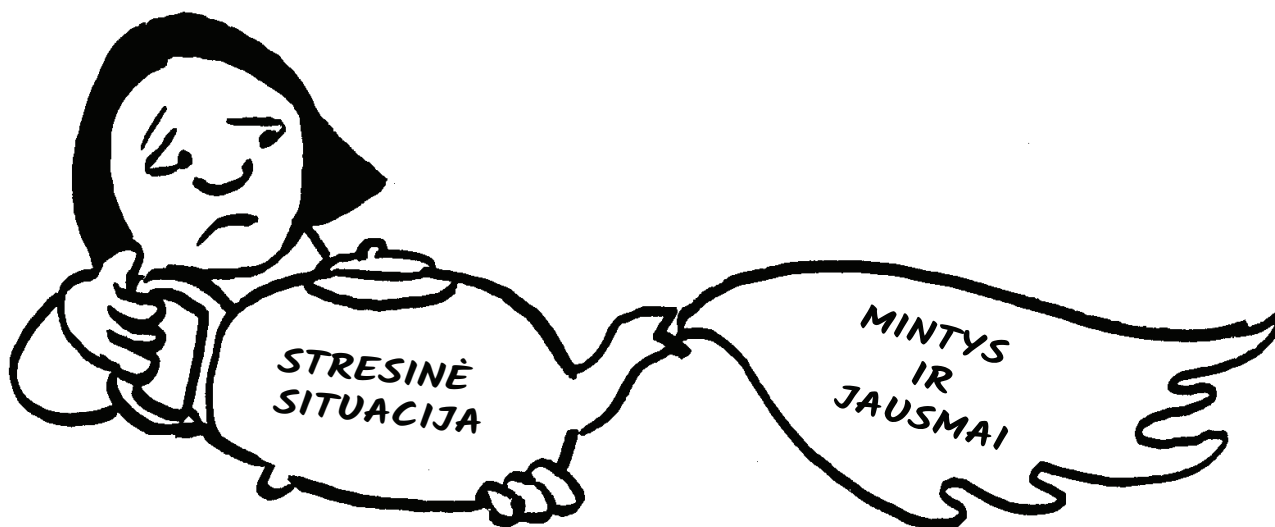
Taigi, kad išsilaisvintumėte iš minčių ir jausmų kabliuko...



Kuo daugiau lavinsite šį įgūdį, tuo rezultatai bus geresni. Pabandykite šį pratimą kartoti nuolatos, užsiimdami jums įprasta kasdiene veikla. Kaskart pastebėję, kad užsikabinote už tam tikrų minčių ar jausmų, atlikite čia aprašytus veiksmus.

Ir nepamirškite – kai esame apimti streso,
natūralu, kad mus lanko sunkios mintys ir jausmai.

Su tuo susiduria visi!



Po to, kai PASTEBIME tam tikrą aplankiusią mintį ar jausmą, yra daug būdų jiems ĮVARDINTI.



Štai, aplankė mintis apie...

Šis prisiminimas yra apie...



Pastebiu, kad aplankė liūdesys.



Pastebiu, kad krūtinę tarsi kas spaudžia.



Pastebiu, kad „užsikabinau“ už skausmo, kurį jaučiu pilvo srityje.

Tada, PASTEBĖJĘ ir ĮVARDINĘ tai, kas su mumis vyksta, galime IŠ NAUJO SUSIKONCENTRUOTI į mus supantį pasaulį.

Mes ĮSITRAUKIAME į aplink verdantį gyvenimą, pastebėdami dalykus, kuriuos galime...



Tai pirmieji du instrumentai jūsų „naudingų įrankių dėžutėje“.

**I ĮRANKIS
TVIRČIAU ATSIŠTOTTI
ANT ŽEMĖS,**

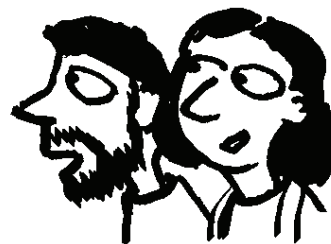
**KAI SIAUČIA EMOCIJŲ
AUDRA. ATKREIPKITE
DĖMESĮ Į TAI, KAIP
JAUČIATĖS.**

**SULĖTINKITE TEMPĄ
IR UŽMEGŽKITE RYŠĮ
SU SAVO KŪNU. IŠ NAUJO
SUSIKONCENTRUOKITE
IR ĮSITRAUKITE Į
PASAULĮ APLINK JUS.**

**II ĮRANKIS
ATKIBTI NUO**

**MINČIŲ IR JAUSMŲ
KABLIUKO.
PASTEBĖKITE IR
ĮVARDINDINKITE
TAI, KAS JUMYSE
VYKSTA, O TADA IŠ
NAUJO
SUSIKONCENTRUOKITE
Į TAI, KĄ TUO METU
DAROTE.**

Ir mokytis šiais įrankiais naudotis galime bet kada ir bet kur.



Žinoma, kai kurie žmonės pamiršta, kad šiuos įgūdžius reikia tobulinti.



Todėl specialiai skirkite laiko reguliariam šių gebėjimų lavinimui.
Pavyzdžiui, kai atsigulate į lovą, prieš arba po valgio.



Apsilankę šioje **NUORODOJE**, galite pasiklausyti arba atsisiųsti visų čia aprašytų pratimų įrašus. Arba galite tiesiog sekti šioje knygoje esančius paveikslėlius ir nurodymus.

Sugalvokite, kada, kur ir ką veikdami galėtumėte reguliariai atlikti šiuos pratimus.



Be to, kaskart, kai naktį vartotės lovoje negalėdami užmigti, pabandykite sulėtinti vidinį tempą ir užmegzti ryšį su savo kūnu.

Ko gero, tai nepadės užmigti (nors kartais nutinka ir taip), tačiau jausitės geriau pailsėję.





Arba mokytis,
kaip sėkmingai
naudotis šiai įrankiais,
gali sukliudyti ir kiti
dalykai.

Aš per daug
pavargęs!

Galbūt, jaučiatės per daug pavargę...



Galbūt, jaučiatės per daug įpykę,
nuliūdę ar išsigandę...

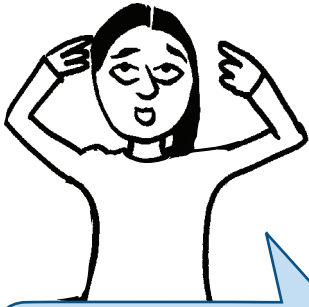


Galbūt, šiuo metu tiesiog
negalite kvaršinti sau galvos...

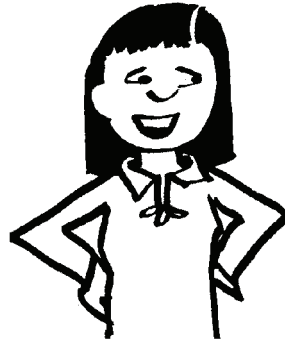
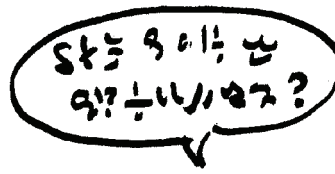
Visa tai
beprasmiška!



Tačiau nepamirškite: šis procesas panašus į naujos kalbos mokymąsi.
Reikia daug praktikos!



Todėl vis iš naujo ir iš naujo sau priminkite...



Užkibti galima ir už žalingų minčių kabliuko.



VISIŠKA NESĄMONĖ!

**TAI NESVARBU!
TIKRAI NEPADĖS!**

NETURIU TAM LAIKO!

TAI BEPRASMIŠKA!

LAIKO ŠVAISTYMAS!

MAN NEIŠEIS!

Taigi, tik suvokę, kad pakibote ant tokių minčių ar jausmų kabliuko...



PASTEBĖKITE, ĮVARDINKITE IR IŠ NAUJO SUSIKONCENTRUOKITE



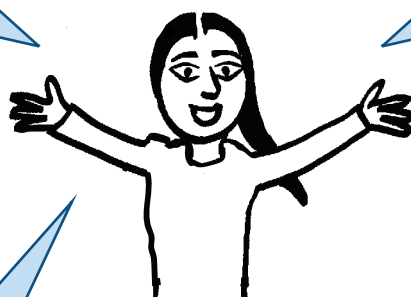
Naudos atneš kiekvienas – net ir labai trumpas – šių įgūdžių pasipraktikavimas.



Be to, kaskart naudodami šiuos įgūdžius, mes elgiamės pagal vieną iš savo vertybių – rūpestį!



Tikrai taip. Kitoje knygos dalyje vertybes panagrinėsime giliau.



Tačiau, prieš pereinant prie kitos dalis, raginame jus dieną kitą pasipraktikuoti šiame skyriuje aprašytus įgūdžius.

Nepamirškite – knygos pabaigoje rasite trumpus kiekvieno čia aptariamo įgūdžio aprašymus.

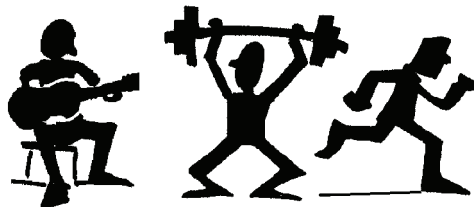
ELGTIS PAGAL VERTYBES





Sveiki sugrįžę. Ar darėte ant žemės tvirčiau atsistoti ir nuo sunkių minčių bei jausmų kabliuko išsilaisvinti padedančius pratimus?

Nepamirškite: tai tas pats, lyg mokytumėtės bet kokio naujo dalyko. Kuo daugiau treniruositės – tuo geriau ir lengviau atliksite pratimus.



Dabar plačiau panagrinėsime vertybes.

Jūsų vertybės apibūdina asmenybę, kuria norite tapti, ir tai, kaip norite elgtis su savimi, kitais žmonėmis ir aplinkiniu pasauliu.

Ar vertybės ir tikslai – vienas ir tas pats?



Ne!



Tikslai apibūdina tai, ką trokštate gauti. Vertybės apibūdina asmenybę, kuria norite tapti.



Pavyzdžiui, jūsų tikslas gali būti rasti gerą darbą, kad galėtumėte padėti savo mylimiems žmonėms.

Tuo tarpu jūsų vertybės – tai, kaip norite elgtis su savo šeima, draugais ir aplinkiniais žmonėmis – yra gerumas, rūpestingumas, meilė ir palaikymas.





Kartais pasiekti tikslą būna neįmanoma...



...tačiau vis vien galite gyventi pagal savo vertybes – gerumą, rūpestį, meilę ir palaikymą, visus juos reikšdami savo šeimos nariams, draugams ir aplinkiniams.

Ir, net atsidūrę labai sunkioje situacijoje ir atskirti nuo šeimos ir draugų, vis tiek galite toliau laikytis savo vertybių ir išlikti gerais, rūpestingais, mylinčiais ir kitus palaikančiais žmonėmis. Galima rasti daug būdų – net smulkmenų – kurie padės bendraujant su aplinkiniais laikytis jums svarbių vertybių.



Gali būti, kad šiuo momentu daugelio tikslų negalite įgyvendinti.



Tačiau visada įmanoma rasti būdų elgtis pagal jūsų išpažįstamas vertybes.



Kodėl tai svarbu?





Nes savo VEIKSMAIS
mes darome poveikį
aplinkiniam pasauliui.

„VEIKSMAI“ – tai, ką mes darome savo
delnais ir rankomis, pėdomis ir kojomis,
ir ką sakome savąja burna.

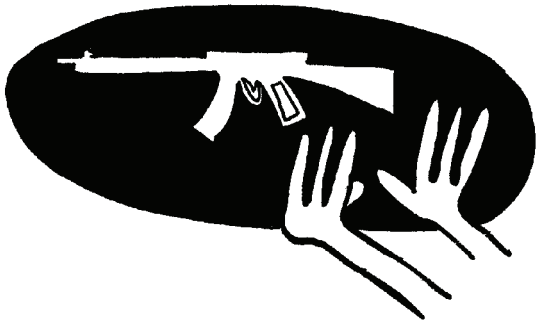


Kuo daugiau dėmesio skirsite savo veiksams...

...tuo didesnė bus jūsų įtaka pasauliui aplink
jus, t. y. žmonėms ir situacijoms,
su kuriais susiduriate kiekvieną dieną.



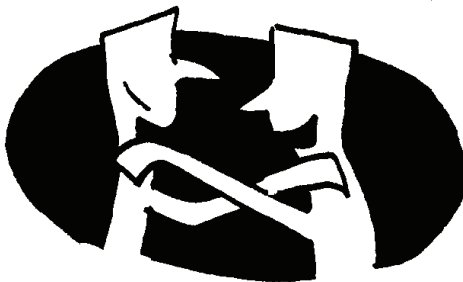
Jei jūsų šalyje vyksta karas,
smurto sustabdyti negalite...



...tačiau galite nesivelti į konfliktus
su žmonėmis jūsų bendruomenėje...



...ir užuot elgėsi taip, kaip jums
liepia jūsų vertybės



Atkreipkite dėmesį:
savo VEIKSMAIS galite paveikti
aplinkinius žmones.

Konfliktai



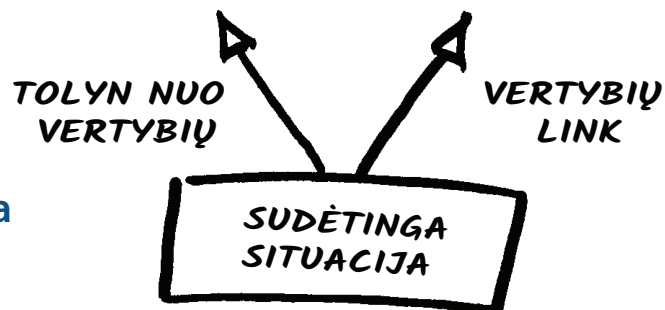
Bendradarbiavimas





Todėl
nuolatos
turime savęs
klausti:

Ar mano
veiksmai
atitinka
vertybes,
kuriomis tikiu?



Taip. Ar jūsų veiksmai artina
jus prie jūsų vertybių ar
tolina nuo jų?

Štai sąrašas, kuris padės jums išsiaiškinti savąsias vertybes.
Čia pateikiamos ne „teisingos“ ar „geriausios“ vertybės, o tos,
kuriomis žmonės dažniausiai tiki.

Būti geraširdiškam
Būti rūpestingam
Būti dosniam
Palaikyti kitus
Padėti kitiems

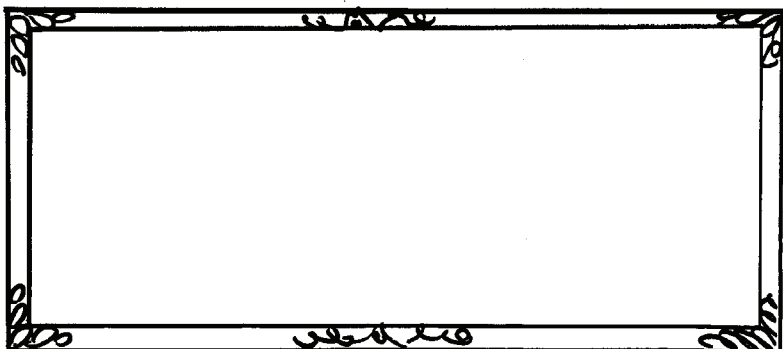
Būti drąsiam
Būti atkakliam
Mokėti atleisti
Jausti dėkingumą

Būti kantriam
Būti atsakingam
Saugoti ir ginti kitus
Būti drausmingam
Būti darbščiam
Būti atsidavusiam

Būti ištikimam
Garbingai elgtis
Gerbti kitus
Būti patikimam
Elgtis dorai / sąžiningai
Būti...
Elgtis...



Iš sąrašo pasirinkę tris ar keturias – jūsų nuomone – svarbiausias vertybes, surašykite jas apačioje.



Dabar atliksime dar vieną pratimą. Pagalvokite apie sektiną pavyzdį jūsų bendruomenėje – žmogų, kurį gerbiate ir kuriuo žavitätės.



Kokie šio žmogaus žodžiai ar veiksmai jus žavi?



Ar tai, kaip šis žmogus elgiasi su kitais, taip pat kelia pasigėrėjimą?



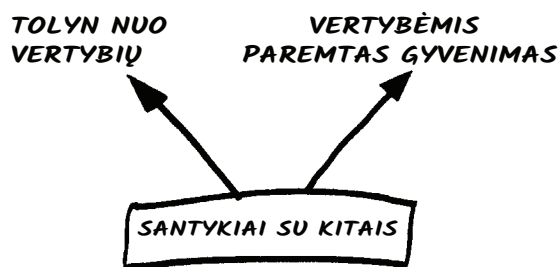
Kokios šio žmogaus vertybės atsispindi jo ar jos veiksmuose ir žodžiuose?



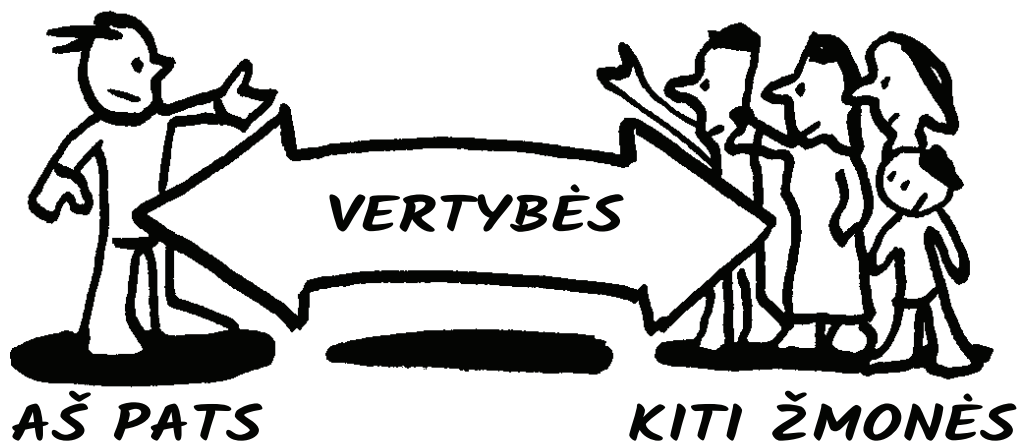
Kurias iš šių vertybių ir jūs norėtumėte atkartoti savo elgesyje su aplinkiniais žmonėmis?



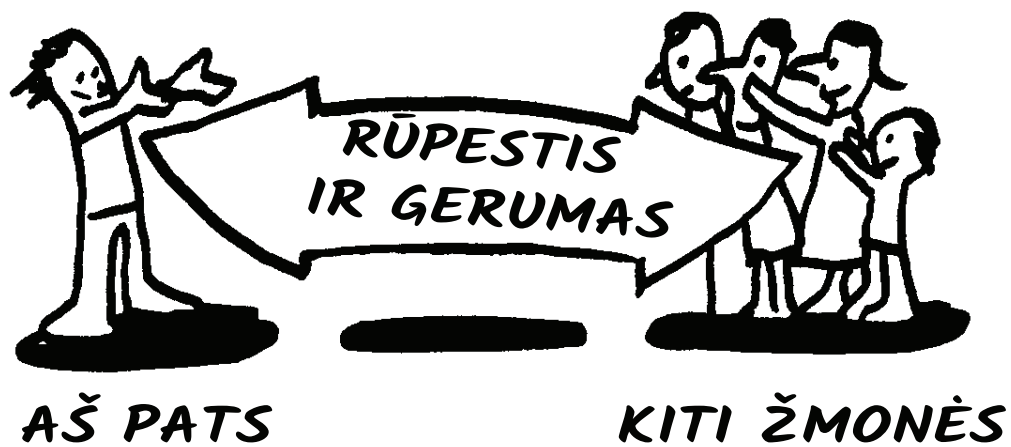
Dabar pamąstykite apie jus supančius žmones. kuriomis vertybėmis norite remtis bendraudami su jais?



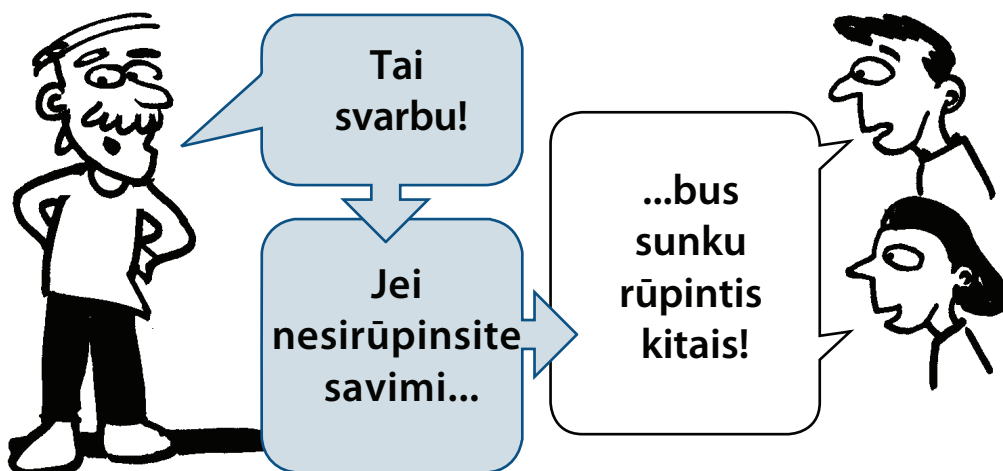
Vertybės taikyti turime dviem kryptimis: elgesyje su savimi ir elgesyje su kitais.



Taigi, jei jūsų
vertybės –
rūpestis ir
gerumas...



...tuomet turite stengtis šias vertybes taikyti tiek bendraudamas su kitais, tiek požiūryje į save.



Taigi atėjo metas „įdARBINTI“ savo vertybes.



Pagalvokite apie jums svarbius santykius. Pasirinkite žmogų, kuris jums labai rūpi ir su kuriuo reguliariai bendraujate.



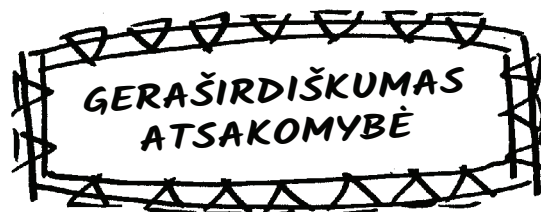
Kokiomis vertybėmis norite grįsti šiuos santykius?



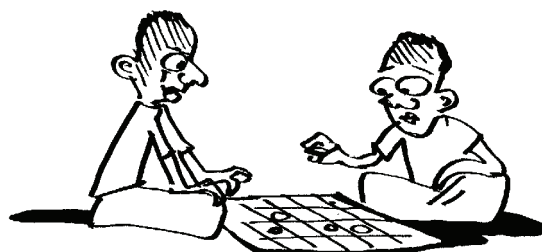
Pavyzdžiui, įsivaizduokime,
kad pasirinkote santykius
su savo vaiku.



Ir juos norite grįsti šiomis
vertybėmis:



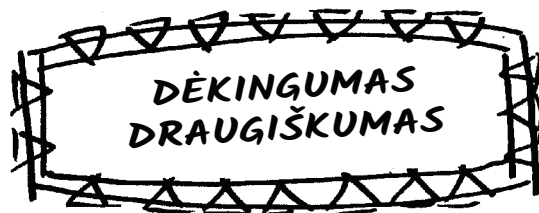
Tokių atvejų, mažas žingsnelis jų
įgyvendinimo link būtų kasdien skirti
10 minučių pažaisti su savo vaiku arba
jam / jai paskaityti.



O galbūt, pasirinkote
santykius su giminaičiu.



Ir norite grįsti juos šiomis
vertybėmis:



Dėde, ačiū jums už tai, kad
man tiek padėjote

Tokių atvejų mažas žingsnelis
to link būtų šiltai jį pasitikti ir
nuoširdžiai padėkoti.

Nepamirškite: net mažiausi poelgiai yra svarbūs.

Didžiulis medis išauga iš mažutėlytės sėklytės.

Ir net pačiais sunkiausiais laikais, patiriant didžiausią stresą, vis vien galima nedideliais VEIKSMAIS įgyvendinti vertybes, kuriomis tikite.

Savo elgesį grįsdami vertybėmis, pradėsite kurti gyvenimą, kuris atneš daugiau džiaugsmo ir gilesnę pilnatvę.



Todėl jau dabar pradėkite kurti savo veiksmų planą.

Ko žadate imtis kitą savaitę, savo elgesiu atspindėdami vertybes, kuriomis tikite?



Galvokite apie VEIKSMUS, kuriuos atliksite.

Kokius žodžius tarsite savo lūpomis?

Ką nuveiksite delnais ir rankomis, kur žengsite pėdomis ir kojomis?



Veiksmai, kurių nuspręsite imtis, turi jums atrodyti realistiški.

Ar tikite, kad jums pavyks?

Ne!

Taip!





Jei planas atrodo perdėm sunkiai įgyvendinamas – jei netikite, kad jums pavyks – sumažinkite apimtį ir sugalvokite, ką padaryti būtų paprasčiau.



GERAI!

Prašom sukurti šį planą jau dabar, prieš keliaujant į kitą knygos dalį. Tai labai svarbu!



Išsirinkite santykius su jums svarbiu bei brangiu žmogumi, su kuriuo nuolatos bendraujate.

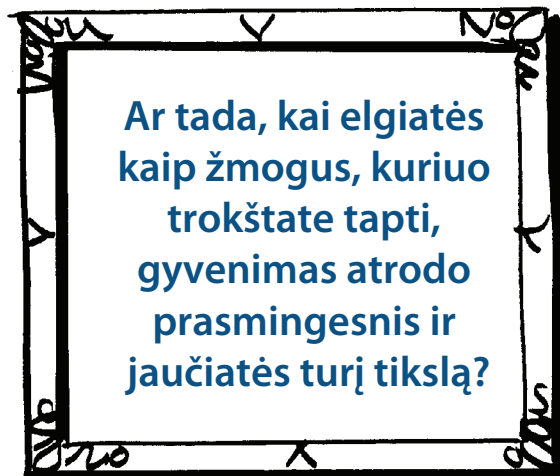
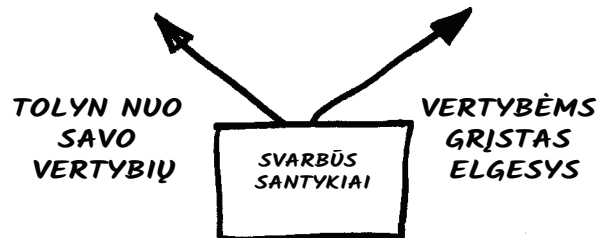
Kokiomis vertybėmis norite remtis, puoselėdami šiuos santykius? Paplitusių vertybių pavyzdžių galite rasti 85 psl.

Kokių VEIKSMŲ, paremtų jūsų išpažįstamomis vertybėmis, ateinančią savaitę galėtumėte imtis bendraudami su šiuo žmogumi?

Ką konkrečiai žadate daryti arba šiam žmogui pasakyti?

Ar sukurtas planas skamba realistiškai? Jei ne, sugalvokite kažką kito – kas būtų lengviau, paprasčiau ir mažesnės apimties.

Ar šie veiksmai priartins jus prie savųjų vertybių, ar nutolins nuo jų?



Dabar stebėkite save: ar jaučiate, kad besiantinančios sunkios mintys ir jausmai taikosi pakabinti jus ant savojo kabliuko ir sukliudyti vykdyti jūsų veiksmų planą?



Dažnai, kai tik pradėdame galvoti, kad atėjo metas imtis veiksmų, lengvai vėl pakimbame ant grįžusių sunkių minčių ir jausmų kabliuko.



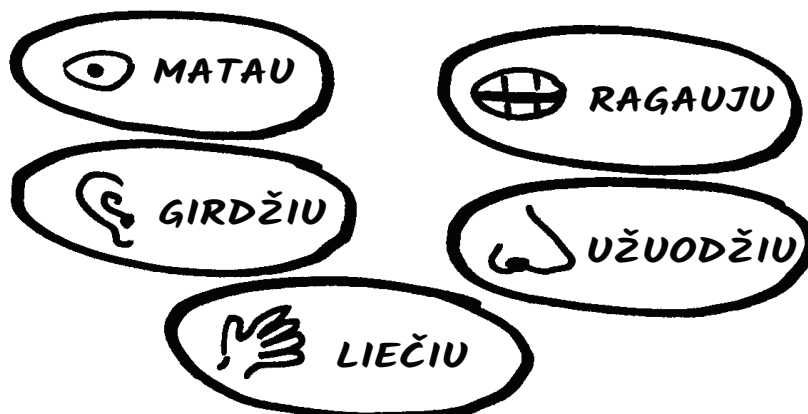
Jei taip, jau žinote, ką daryti toliau.



PASTEBĖKITE ir ĮVARDINKITE juos.



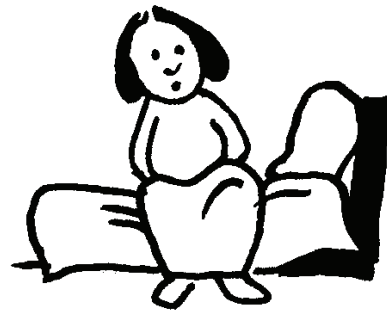
Ir ĮSITRAUKITE į aplinkinio pasaulio procesus.





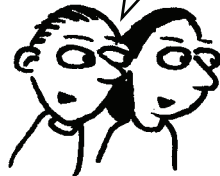
Stenkitės kiekvieną rytą pagalvoti, kokias dvi ar tris vertybes šiandien norėtumėte įgyvendinti savo veiksmais.

Dar gulėdami lovoje arba lipdami iš jos.



O dieną...

leškokite būdų, kaip atspindėti vertybes, kuriomis tikite, savo poelgiais.



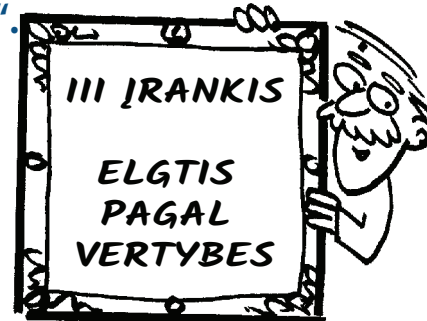
Taip! Net ir smulkiausi veiksmai yra svarbūs!



1000 mylių kelionė prasideda nuo vieno žingsnelio į priekį!

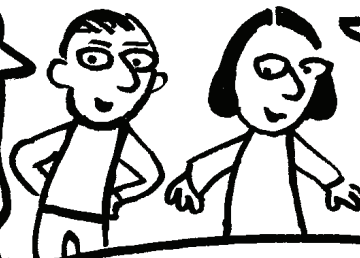


Tai trečiasis įrankis jūsų „įrankių dėžutėje“.



KAS KARTĄ SAVO VEIKSMAIS ĮGYVENDINDAMI VERTYBES, KURIOMIS TIKITE...

AŠ ELGIUOSI KAIP ASMENYBĖ, KURIA TROKŠTU TAPTI



AŠ GYVENU PAGAL SAVĄSIAS VERTYBES

...NEPAMIRŠKITE SAU TAI PATVIRTINTI.



TAIGI, DABAR
TURITE JAU TRIS
NAUDINGUS ĮRANKIUS:

- * GEBĖJIMĄ ATKIBTI
NUO MINČIŲ IR
JAUSMŲ KABLIUKO
- * GEBĖJIMĄ TVIRČIAU
ATSISTOTI ANT ŽEMĖS
- * GEBĖJIMĄ ELGTIS
PAGAL SAVO
VERTYBES

Bet mes
turime tiek
daug
problemų!

Taip! Kiekvienoje
sudėtingoje
situacijoje yra trys
galimos išeitys.



Kokios?

1. IŠEITI.
2. PAKEISTI TAI, KĄ ĮMANOMA
PAKEISTI, SUSITAIKYTI SU SKAUSMU,
KURIO IŠVENGTI NEĮMANOMA, IR
GYVENIME ELGTIS PAGAL
VERTYBES, KURIOMIS TIKITE.
3. PASIDUOTI IR NUTOLTI NUO
SAVŪJŲ VERTYBIŲ.



Bet kartais neįmanoma išeiti...
pavyzdžiui, jei esi kalėjime, arba jei
išeiti yra blogiau, nei pasilikti.

Tiesa! Tokiu atveju
reikia rinktis antrą arba
trečią variantą.





Bet aš nenoriu pasiduoti ir nutolti nuo savųjų vertybių.

Aš irgi. Man svarbios mano vertybės.

Tuomet lieka tik antras variantas.



PAKEISTI TAI, KĄ ĮMANOMA PAKEISTI, SUSITAIKYTI SU SKAUSMU, KURIO IŠVENGTI NEĮMANOMA, IR GYVENIME ELGTIS PAGAL VERTYBES, KURIOMIS TIKITE.



PAKEISKITE TAI, KĄ ĮMANOMA PAKEISTI...

Naudodamiesi savo delnais ir rankomis, pėdomis ir kojomis bei burna, **IMKITĖS VEIKSMŲ**: padarykite tai, ką galite – net jei tas veiksmas atrodo visai nereikšmingas – kad pagerintumėte dabartinę situaciją.

SUSITAIKYKITE SU SKAUSMU, KURIO NEĮMANOMA IŠVENGTI...



Sunkios mintys ir jausmai dažnai užpuola susidūrus su sunkiomis situacijomis – ypač jei ne mūsų galioms jas pagerinti!

Tokiu atveju mes išsilaisviname iš jų kabliuko...

...ir tvirčiau atsistojame ant žemės.

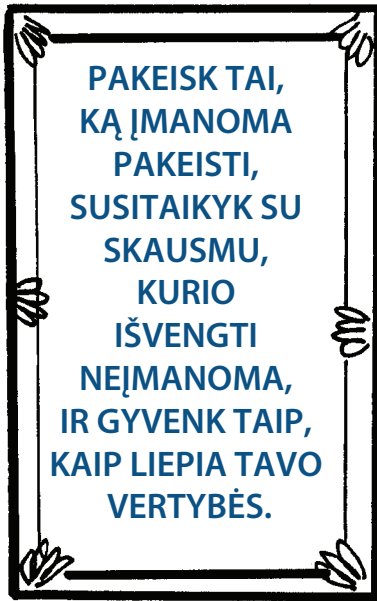


IR ELKITĖS TAIP, KAIP LIEPIA JŪSŲ VERTYBĖS.



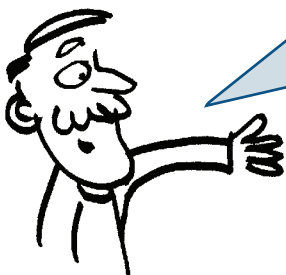
Vadinasi, kai negalime pagerinti situacijos...

Turime rasti kitų būdų savo elgesi u atspindėti vertybes, kuriomis tikime.

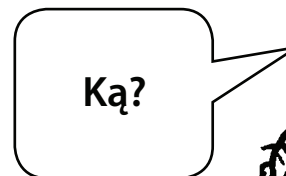


Taip! Įsidėmėkite tai ir naudokitės šiuo patarimu savosioms bėdoms spręsti.

O dabar metas



Vis dėlto, kiekvienoje sunkioje situacijoje GALIMA padaryti kai ką, kas ją pagerins – nors trupinėlių.



Ką?

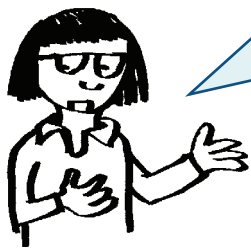


Puikus klausimas! Tai panagrinėsime jau greitai. Bet pirmiausia patariame dieną kitą pasipraktikuoti tai, ką aptarėme šioje dalyje. Santraukos knygos gale primins, kaip naudotis jau išanalizuotais įrankiais.

Ketvirta dalis

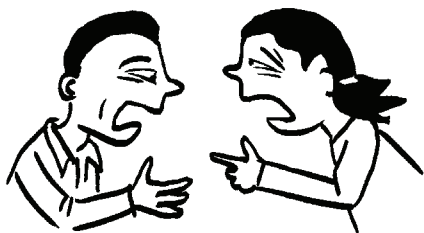
RODYTI GERUMĄ





Kad ir kokia bloga būtų situacija, kurioje atsidūrėte

Šeimoje įvyko didelis konfliktas...



...su viskuo susidoroti lengviau, jei šalia turime draugą.



Kuris suranda gerą žodį jums paguosti, kai patiriate emocinį skausmą.

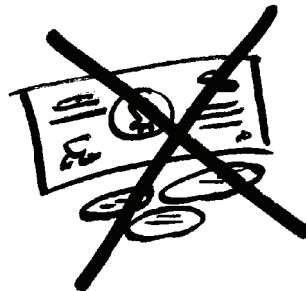
Matau, kad tau sunku. Leisk, padėsiu.



Net jei jums iškilo pavojus...



Ar likote be pragyvenimo šaltinio...



Geraširdišką, rūpestingą ir pasiruošusį padėti...



Nepaisant to, pakliuvę į sunkias situacijas, dažnai patys sau tokio gerumo nerodome.



Dažnai
pakimbame
ant žiaurių
minčių kabliuko.

Koks aš
silpnas.

Visai
išprotėjau.

Esu blogas
žmogus.

Tai buvo
blogas
sprendimas.



Tai mano kaltė.

Niekada
sau
neatleisiu.

Neturėjau
taip
elgtis.





Natūralu, kad mus lanko žiaurios mintys apie save, net jei jos dažnos – tai suprantama. Bet užsikabinti už jų kabliuko nėra gerai, nes...

...užsikabinę už šių žiaurių minčių kabliuko, mes nutolstame nuo savųjų vertybių.



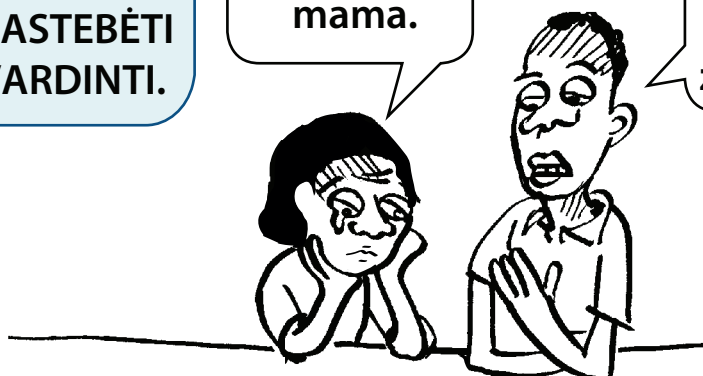
Pabandykite tai padaryti dabar. Pasirinkite vieną iš dažnai aplankančių žiaurių minčių apie save.



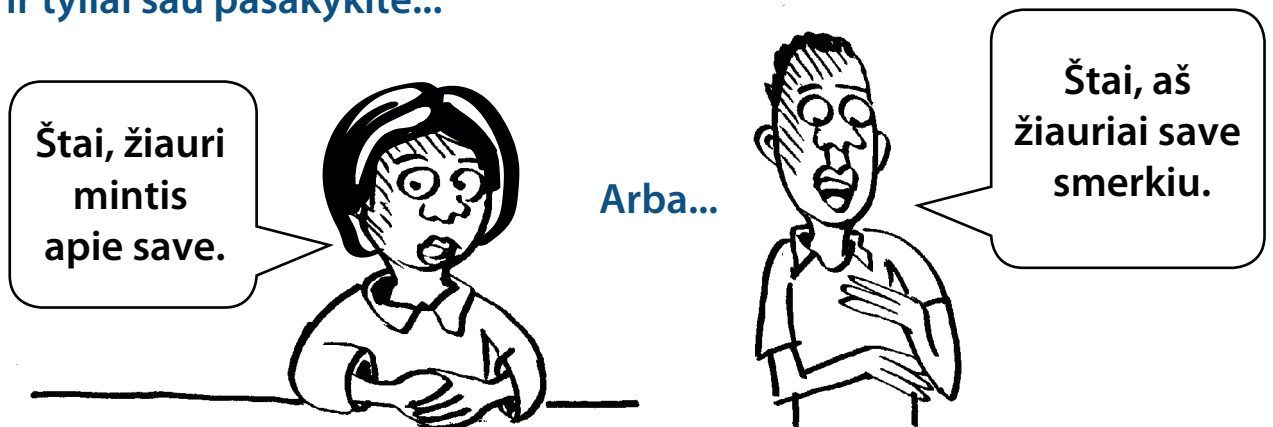
Tam, kad išsilaisvintume nuo šio kabliuko, turime tokias mintis PASTEBĖTI ir jas ĮVARDINTI.

Aš – bloga mama.

Aš silpnas žmogus.



Ir tyliai sau pasakykite...




Tada pridėkite žodį „pastebiu“.



Tada TVIRČIAU ATSISTOKITE ANT ŽEMĖS ir ĮSITRAUKITE į aplinkinį pasaulį.



 Apsilankę šioje **NUORODOJE**, galite pasiklausyti arba atsisiųsti įrašą *Pratimas „Kaip atkibti nuo žiaurių minčių?“* Arba galite tiesiog sekti šioje knygoje esančius paveikslėlius ir nurodymus.

Kaip jaučiatės, kai susidūrus su sunkumais, kenčiant, patiriant emocinį skausmą, kas nors kreipiasi į jus gerais žodžiais, parodo rūpestį ir supratingumą?



Net pačiose sunkiausiose situacijose galime rasti būdų veiksmais atspindėti savo vertybes – gerumą ir rūpestį.



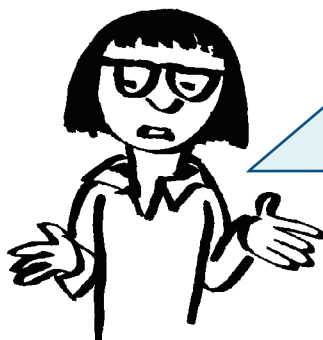
Net mažutėlyčiai geraširdiški veiksmai yra reikšmingi.



Man taip skauda širdį.

Aš čia. Leisk man padėti.

Kaip ir geri žodžiai.



Kai matote žmogų, kuris išgyvena emocinį skausmą, kenčia ir yra prispaustas sunkumų, kokiais nedideliais veiksmais galėtumėte parodyti jam gerumą?



Kiekvienas nedidukas geraširdiškas poelgis yra svarbus.

Tad ir sau
patiems
turime rodyti
gerumą.



Todėl stenkitės išsilaisvinti iš tokių
minčių kabliuko, kaip...

Aš
nenusipelniau
gerumo.

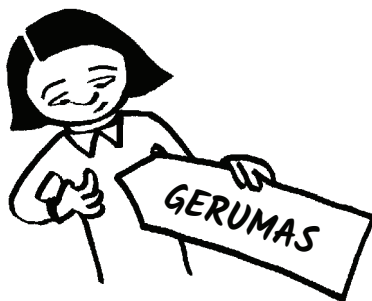


Mano
poreikiai
nesvarbūs.

Kiekvienam reikia draugo.
Kiekvienam iš mūsų reikia gerumo.



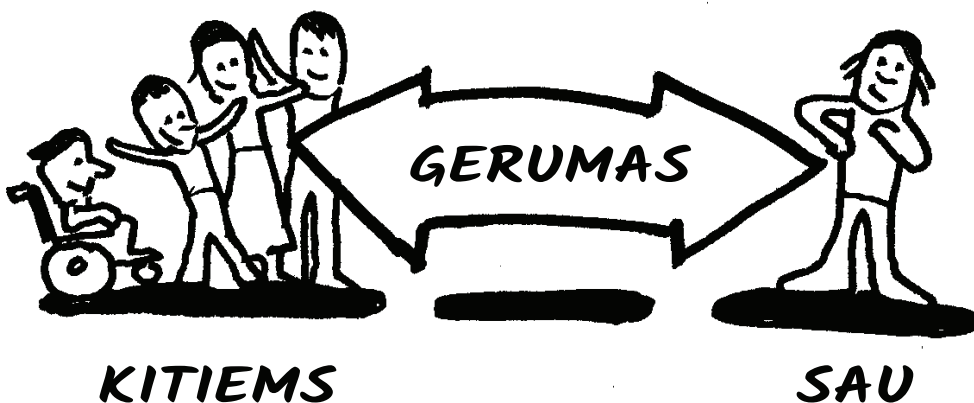
Be to, būdamas geras sau...



...turėsite daugiau energijos padėti
kitiems, o ir motyvacija geraširdiškai
elgtis su kitais
taip pat bus
didesnė –
taigi, taip
laimi visi.



Nepamirškite: kaip ir visos vertybės, GERUMAS turi skliti dviem kryptimis.

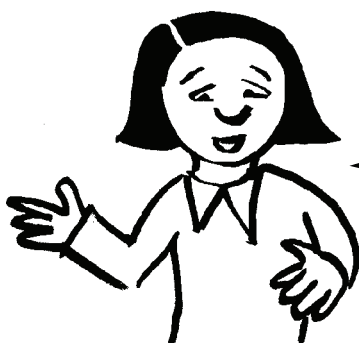


Todėl kreipkitės į save geraširdžiais žodžiais.

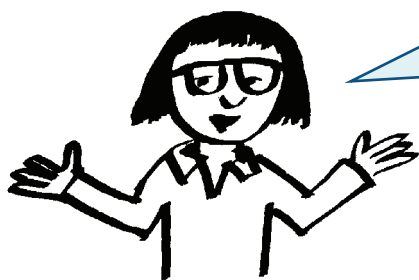
Man taip sunku.
Skauda širdį.



Bet aš vis tiek galiu
rūpintis savimi
ir kitais.



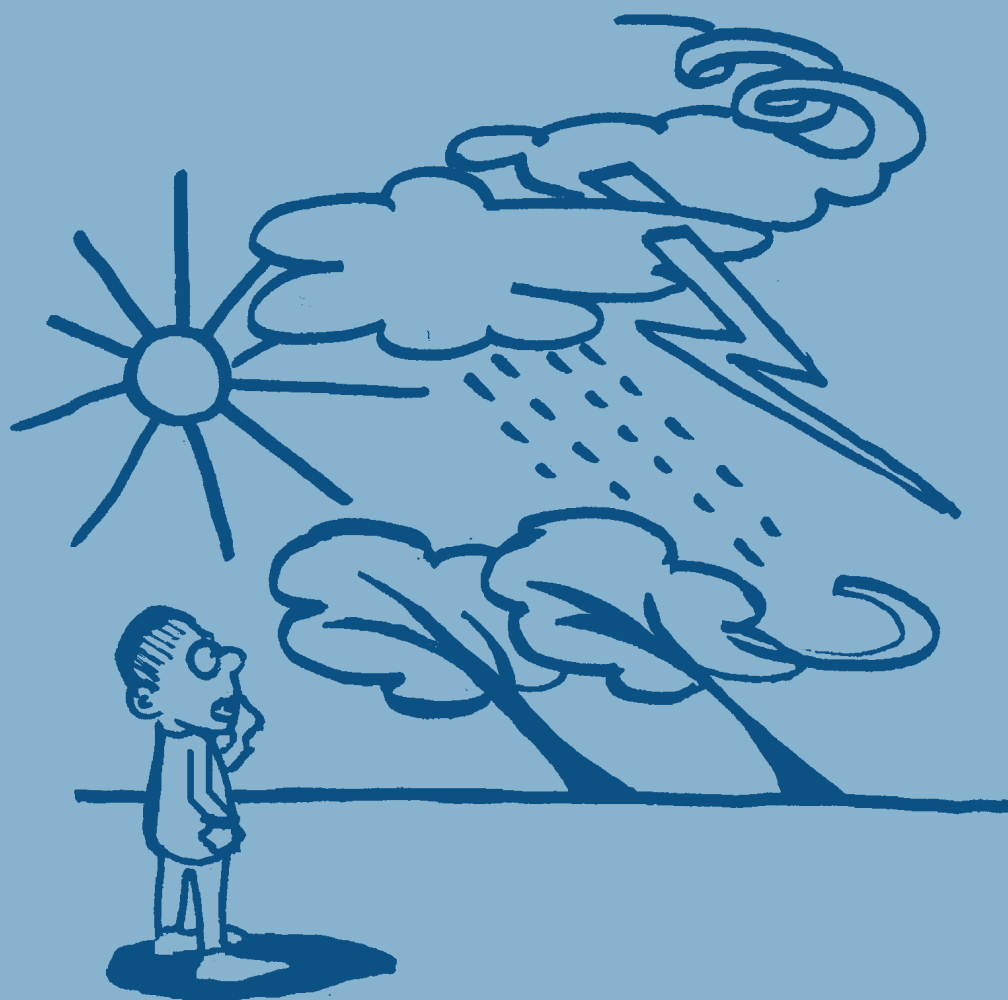
Taip! Visiškai teisingai!
O dabar, paskutinėje knygos
dalyje, išmoksime dar vieno
naudingo su stresu padėsiančio
susitvarkyti gebėjimo.

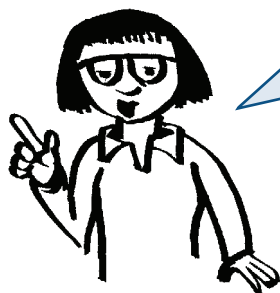


**Prieš pereinant prie paskutinės dalies, nuoširdžiai patariame
dieną kitą pasipraktikuoti tai, ką nagrinėjome šiame skyriuje.
Santraukos knygos gale primins, kaip naudotis visais
įrankiais, kurių jau išmokote.**

Penka dalis

RASTI VIETOS



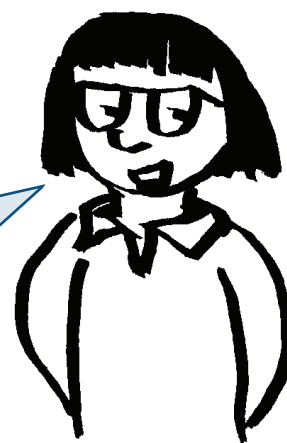


56–57 puslapiuose aptarėme problemas, su kuriomis susiduriame, kai sunku susidoroti su savo mintimis ir jausmais, ir mes stengiamės juos nustumti į šalį, jų išvengti arba visai jais nusikratyti. Jei pamiršote, prieš verčiant kitą puslapį patariame apie tai dar kartą paskaityti.

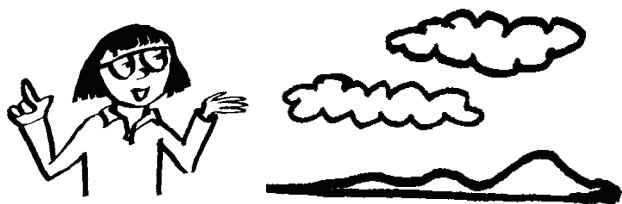


Vienas būdų, padėsiantis geriau susitvarkyti su kylančiomis mintimis ir jausmais – **ATKIBTI NUO jų KABLIUKO.**

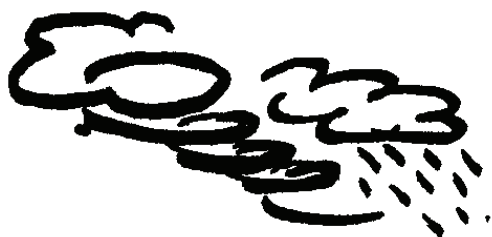
Tačiau yra ir kitas kelias –
RASTI VIETOS.



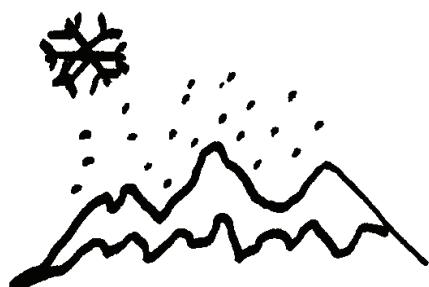
Lavinant šį įgūdį, verta pagalvoti apie dangų.



...danguje jam užtenka vietos!



...ar stingdančiai šalta.



Mūsų mintys ir jausmai yra tarsi oras.

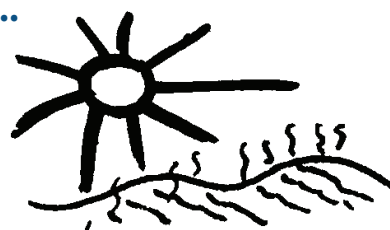


Taip! Jie visada keičiasi!

Kad ir koks audringas būtų oras...



Be to, oras – kad ir koks blogas bebūtų – negali dangaus užgauti ar sužaloti; net kai būna pragariškai karšta...

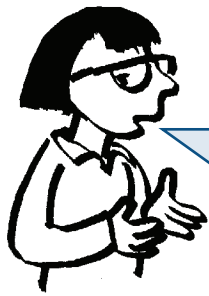


Ir, anksčiau ar vėliau, oras visada pasikeičia.



O mes galime pasimokyti iš dangaus – visada rasti vietas mūsų sunkių minčių ir jausmų sukurtam „blogam orui“, patys nuo jo nenukentėdami.





Išbandykite tai dabar. Pirmiausia **PASTEBĖKITE** ir tyliai **ĮVARDINKITE**.

Pastebiu, kad duria krūtinę ir diegia pilvą.



Štai, aplankė sunkios mintys.



Su **SMALSUMU** atkreipkite dėmesį į šias mintis ir pojūčius.

Ir įsivaizduokite, kad šios mintys ir jausmai yra tarsi oras...



O jūs – tarsi dangus, kuris...



...šiandienos orui.

Susikoncentruokite į sunkią mintį arba pojūtį. Juos **PASTEBĖJĘ** ir **ĮVARDINĘ**, smalsiai stebėkite.



Tai darydami lėtai išvėpkite. Kai plaučiuose visai nebeliks oro, sulaikykite kvėpavimą, kol suskaičiuosite iki trijų.



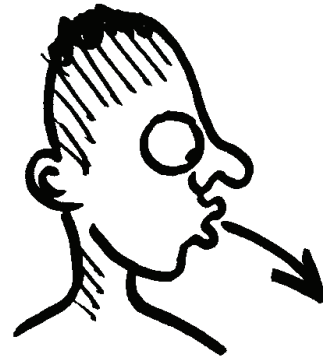
Tada lėtai įvėpkite ir įsivaizduokite, kad jūsų įkvėptas oras srūva link jūsų skausmo ir sukuriais aplink jį sukasi.



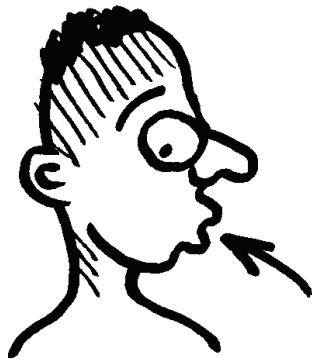
Įsivaizduokite tai sau patogiu būdu.



Kaip iškvepiate, ištuštinate savo plaučius...



Lėtai įkvepiate...



Įkvepiamas oras persmelkia jūsų skausmą ir pradeda sukuriuoti aplink jį...



Jūs atsiveriate ir randate savo skausmui vietas...



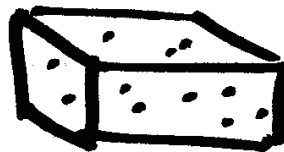
Leidžiate jam būti jūsų viduje...



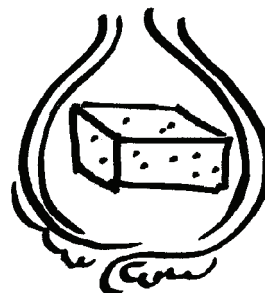


Neretai šį pratimą atlikti lengviau, jei skausmą keliantį jausmą įsivaizduosite kaip tam tikrą daiktą.

Pagalvokite, kokio dydžio, formos, spalvos ir net temperatūros jis galėtų būti.



O dabar įsivaizduokite, kad įkvepiamas oras skverbiasi link jos ir sukuriuoja aplink, sukurdamas jai erdvės.



Kaip sunki, šalta, ruda krūtinę slegianti plyta.

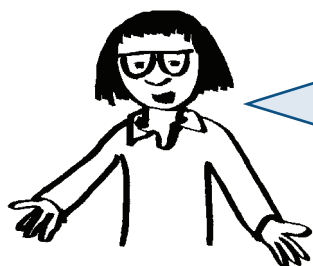


Apsilankę šioje **NUORODOJE**, galite pasiklausyti arba atsisiųsti įrašą *Pratimas „Rasti vietas“*. Arba galite tiesiog sekti šioje knygoje esančius paveikslėlius ir nurodymus.



Be to, dažnai naudinga ir sunkią mintį įsivaizduoti kaip...

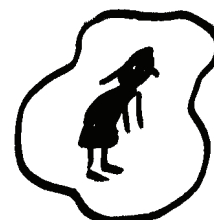
...žodžius ar paveikslėlius knygos puslapiuose.



Pabandykite dabar tai padaryti.

Pastebėkite jus aplankiusią sunkią mintį...

Aš tokia silpna...



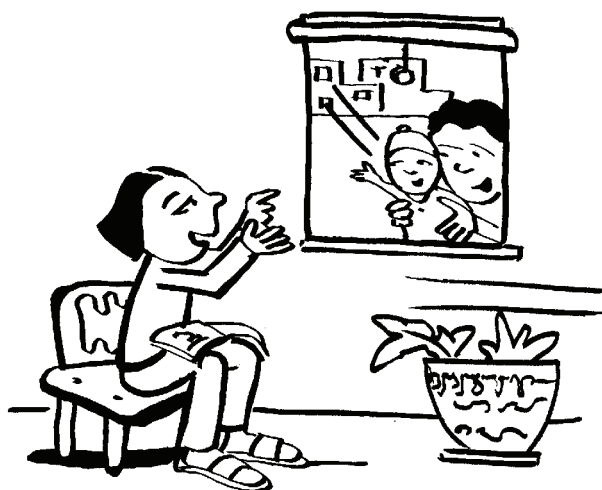
...ir įsivaizduokite ją kaip sakinį ar paveikslėlį knygos puslapyje.



...o dabar įsivaizduokite, kad knyga ramiai guli ant jūsų kelių...



...ir ĮSITRAUKITE į aplink verdantį pasaulį.

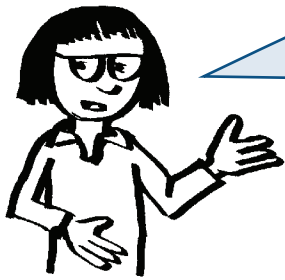


Taip pat galite įsivaizduoti, kad nešatės knygą, pasikišę jo po pažastimi.

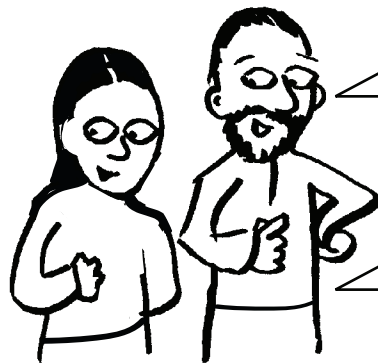


Kitaip tariant, ši mintis vis dar su jumis, tačiau netrukdo ĮSITRAUKTI į aplink kunkuliuojančio pasaulio procesus.



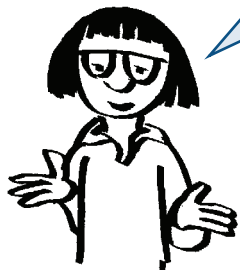


Iš pradžių šiam pratimui atlikti prireiks kelių minučių. Tačiau, kaip ir mokantis bet kokio naujo įgūdžio...



Kuo daugiau praktikuositės – tuo bus lengviau!

Ir užtruksite trumpiau!



Todėl prieš skaitant toliau raginame jus grįžti ir pasitreniruoti atliekant šį pratimą jau dabar. Lavinti savo įgūdžius galite bet kuriuo dienos metu, kai tik užklumpa slegiančios mintys ir jausmai.

Nepamirškite: tai tas pats, kas mokytis bet kokio naujo dalyko.



RADĘ VIETOS savo sunkioms mintims ir jausmams, **ĮSITRAUKITE** į aplinkinio pasaulio veiklas.

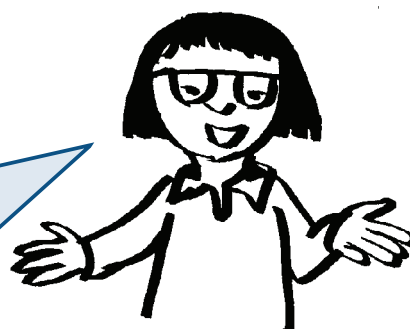
ATKREIPKITE DĖMESĮ į tai, kur esate, kas yra su jumis, ir visiškai susitelkite į veiklą, kuria tuo metu užsiimate.



Taigi dabar į savo „įrankių dėžutę“ galite įsidėti dar vieną naudingą instrumentą.



Ir nepamirškite: turite treniruotis, treniruotis ir dar kartą treniruotis.



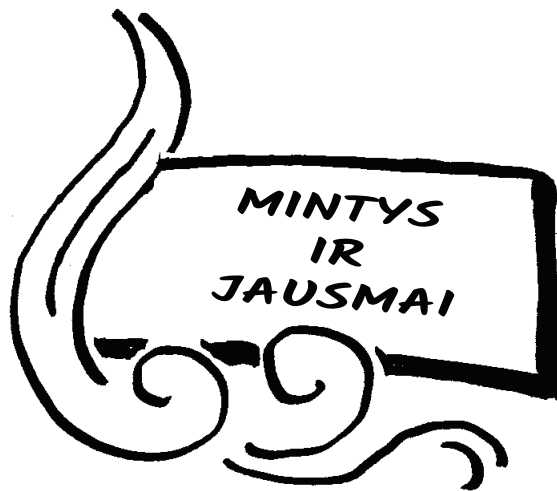
Ypač kai, negalėdami užmigti, vartotės lovoje – pabadykite ne tik RASTI VIETOS savo sunkioms mintims ir jausmams, bet kartu atlikti ir kvėpavimo pratimus.



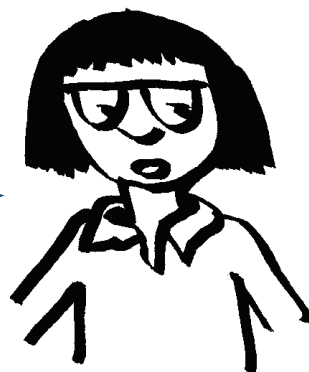
Įkvepiamą orą nukreipkite sunkių minčių bei jausmų link...



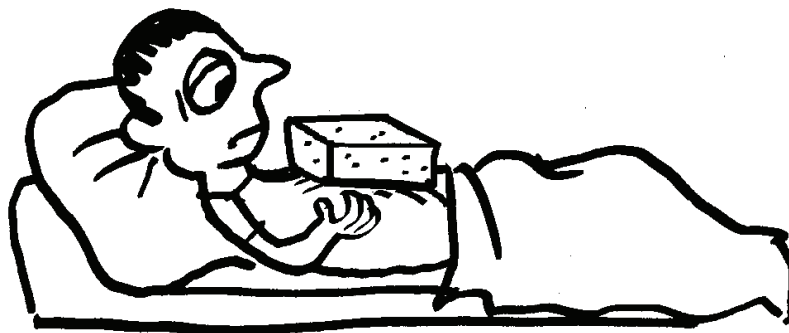
...ir leiskite jam
prasiskverbti vidun ir
juos apsupti.



Jei kažkurioje kūno
vietoje pajusite
skausmą, smalsiai šį
pojūtį stebėkite.



Atkreipkite dėmesį į jo „dydį“, „formą“ ir „temperatūrą“...



...ir toliau smalsiai stebėkite jo pokyčius.

Skausmas gali padidėti arba sumažėti; jis gali likti, o gali ir visai išnykti.

Jūsų tikslas vienas – rasti jam vietos viduje ir leisti jam ten būti.

Nustoti su juo kovoti ir duoti jam erdvės.



Kaskart, kai pajusite, jog vėl UŽSIKABINOTE, ir šis kabliukas tarsi tempia tolyn nuo atliekamo pratimo...

Pastebėkite ir įvardinkite...



...ir vėl susikoncentruokite į kvėpavimą bei vidinės erdvės paieškas.



Artėjame prie knygos pabaigos. Bet turime laiko dar vienam – paskutiniam – pratimui.

Šio pratimo tikslas – dovanoti sau pačiam gerumo ir rasti vietas savajam skausmui.



Geriausia šį pratimą daryti, kai galite lovoje arba leidžiate laiką vieni.



Įsivaizduokite, kad vieną savo delnų pripildote gerumu...



Dabar švelniai uždėkite šį delną ant savo kūno: širdies, pilvo, kaktos ar bet kurios kitos vietos, kurią skauda.



Pajuskite, kaip į kūną iš delno srūva šiluma. Pabandykite tą gerumą, kurio tarsi pasisėmėte delnais, perduoti sau.



Jeigu norite, galite tai daryti ir abiem delnais.



Švelniai save apkabinkite...



Jei gulite lovoje, negalėdami užmigti, pabandykite tai padaryti drauge su kvėpavimo ir vidinės erdvės paieškų pratimais – tai gali padėti.



Uždėkite delną ant tos vietos, kurioje jaučiate skausmą. Pabandykite patys sau dovanoti gerumo, įsivaizduodami, kad delnu į skaudamą vietą srūva jūsų įkvėpiamas ir iškvėpiamas oras.



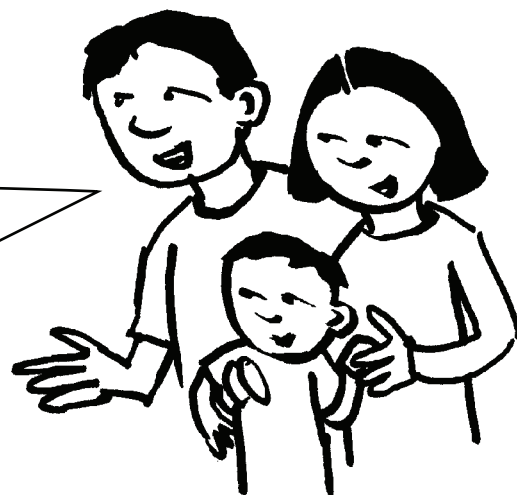
Apsilankę šioje **NUORODOJE**, galite pasiklausyti arba atsisiųsti įrašą *Pratimas „Gerumas sau“*. Arba galite tiesiog sekti šioje knygoje esančiais paveikslėlius ir nurodymus.





Ir, žinoma, kas kartą darydami šioje knygoje aprašytus pratimus...

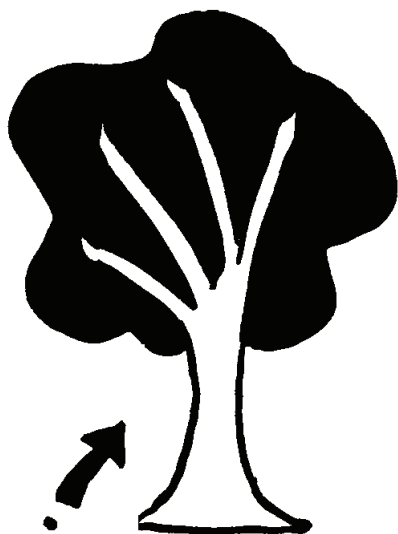
...jūs gerumu grindžiate santykį su savimi ir aplinkiniais!



Bet nepamirškite:
šie pratimai nedaug skiriasi nuo raumenų treniravimo. Kuo daugiau treniruositės – tuo geriau seksis juos atlikti.



Kiekvienas mažutėlaitis žingsnelis yra svarbus.
Smulkutė sėkla išauga į milžinišką medį.



O tūkstančio mylių kelionė prasideda nuo pirmojo žingsnio.



**Mėgaukitės kiekvienu savo kelionės mirksniu!
Kad labiau įsigilintumėte į čia aprašomas
idėjas bei gebėjimus ir dar geriau juos
suprastumėte, skaitykite šią knygą kelis
kartus ir stenkitės lavinti naujuosius įgūdžius.
Ačiū, kad skyrėte laiko jai perskaityti. Jei
leidinys pasirodė naudingas, pasidalinkite juo
su kitais.**



Pirmas įrankis: TVIRČIAU ATSISTOTI ANT ŽEMĖS

Emocinių audrų metu galite TVIRČIAU ATSISTOTI ANT ŽEMĖS, PASTEBĖDAMI savo mintis ir jausmus, SULĖTINDAMI TEMPĄ ir UŽMEGZDAMI RYŠĮ su savo kūnu. To pasieksite lėtai spausdami pėdas prie grindų, pasiražydami, kvėpuodami, o tada IŠ NAUJO SUSIKONCENTRUODAMI ir ĮSITRAUKDAMI į aplinkinį pasaulį.

Ką matote, girdite, ką galite paliesti, kokį skonį jaučiate, ką užuodžiate? Smalsiai stebėkite tai, kas vyksta aplink jus. Atkreipkite dėmesį į vietą, kurioje esate, žmones šalia jūsų ir veiklą, kuria užsiimate.

Praktinis patarimas:

Tvirtesnis stovėjimas ant žemės ypač padeda stresinėse situacijose ar emocinių audrų metu. Be to, šį pratimą kartoti galite radę laisvą minutę, pavyzdžiui, kai ko nors laukiate, arba prieš ar po kokios nors kasdienės veiklos, t. y. skalbimo, valgio, maisto ruošos, miego ir pan. Jei lavinsite šį gebėjimą, pradėsite pastebėti, kad nuobodūs darbai tampa malonesni, o atsiradęs įdirbis padės jį lengviau atlikti sudėtingose situacijose.



Šioje **NUORODOJE** rasite įvairios trukmės „Tvirtesnio stovėjimo ant žemės pratimų“ – jų galite klausytis arba juos parsisiųsti.



Antras įrankis: ATKIBTI NUO KABLIUKO

ATKIBTI NUO KABLIUKO padės šie trys žingsniai:

- 1) **PASTEBĖKITE**, kad užsikabinote už kažkokios sunkios minties ar pojūčio. Suvokite, kad ši sunki mintis ar jausmas jus blaško, ir pradėkite jį smalsiai stebėti.
- 2) Tada šią sunkią mintį ar jausmą tyliai **ĮVARDINKITE**; pavyzdžiui:
 „Štai, aplankė slegiantis jausmas.“
 „Pradėjo spausti krūtinę.“
 „Štai, pradėjau jausti pyktį.“
 „Štai, aplankė sunki mintis apie praeitį.“
 „Pastebiu, kad aplankė sunki mintis.“
 „Pastebiu, kad jaučiu baimę dėl ateities.“
- 3) Tada **IŠ NAUJO SUSIKONCENTRUKITE** į tai, ką tuo metu veikiate. Visą dėmesį skirkite šalia esantiems žmonėms ar veiklai, kuria užsiimate.



Šioje **NUORODOJE** rasite *Pratimą „Pastebėk ir įvardink“* – jo galite klausytis arba jį parsisiųsti.



Trečias įrankis: ELGTIS PAGAL VERTYBES

Pasirinkite sau svarbiausias vertybes. Pavyzdžiui:

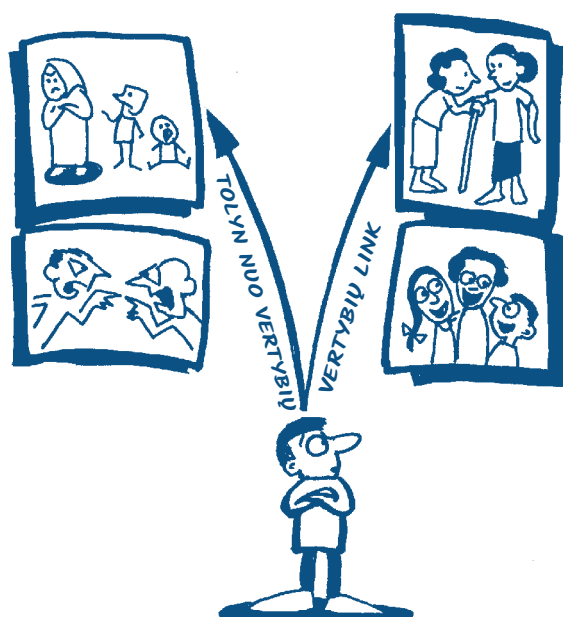
- Būti geru ir rūpestingu žmogumi
- Padėti kitiems
- Būti drąsiam
- Būti darbščiam

Tik jūs galite nuspręsti, kokios vertybės jums pačios svarbiausios!

Tada sugalvokite, kokiais nedideliais poelgiais kitą savaitę galėtumėte savąsias vertybes atspindėti. Ką darysite? Ką sakysite? Net smulkiausi veiksmai yra tikrai reikšmingi!

Nepamirškite, kad kiekvienoje sudėtingoje situacijoje yra trys sprendimo būdai:

1. IŠEITI
2. PAKEISTI TAI, KĄ ĮMANOMA PAKEISTI, SUSITAIKYTI SU SKAUSMU, KURIO NEĮMANOMA IŠVENGTI, IR GYVENTI TAIP, KAIP LIEPIA JŪSŲ VERTYBĖS.
3. PASIDUOTI IR NUTOLTI NUO SAVŪJŲ VERTYBIŲ.



Ketvirtas įrankis: RODYTI GERUMĄ

Elkitės geraširdiškai. Atkreipkite dėmesį į savo ar kitų jaučiamą skausmą ir atsakykite gerumu. Atkibkite nuo žiaurių minčių kabliuko, tokias mintis PASTEBĖDAMI ir ĮVARDINDAMI. Tada stenkitės geraširdiškai su savimi kalbėtis. Elgdamiesi su savimi geraširdiškai, turėsite daugiau jėgų padėti kitiems ir daugiau motyvacijos geraširdiškai elgtis su aplinkiniais, taigi tokiu atveju laimi visi.

Taip pat galite pabandyti įsivaizduoti, kaip vieną savo delnų pripildote gerumu. Švelniai uždėkite jį ant skaudamos vietos. Juskite delnu į jūsų kūną plūstančią šilumą. Šiuo delnu stenkitės dovanoti sau pasemto gerumo.



Šioje **NUORODOJE** rasite *Pratimus „Kaip atkibti nuo žiaurių minčių?“* ir *„Gerumas sau“* – jų galite klausytis arba juos parsisiųsti.

Penktas įrankis: RASTI VIETOS

Pastangos nustumti sunkias mintis ir jausmus šalin dažnai daug gero neduoda. Todėl, užuot tai darę, RASKITE jiems VIETOS:

- 1) Smalsiai **ATKREIPKITE DĖMESĮ** į aplankiusią sunkią mintį ar jausmą. Susitelkite į jį. Skausmingą pojūtį įsivaizduokite tarsi apčiuopiamą daiktą ir pastebėkite jo dydį, formą, spalvą ir temperatūrą.
- 2) Sunkią mintį ar jausmą **ĮVARDINKITE**. Pavyzdžiui:
 „Štai, apėmė slegiantis jausmas“
 „Štai, sunki mintis apie praeitį“
 „Pastebiu, kad apėmė liūdesys“
 „Pastebiu, kad atėjo mintis, jog esu silpnas“
- 3) Leiskite slegiančiai minčiai ar jausmui ateiti ir išeiti – lyg oro permainoms. Kvėpuodami įsivaizduokite, kad įkvepiamas oras skverbiasi į jūsų skausmą ir sūkuriuoja aplink jį, jumyse sukurdamas šiam jausmui erdvės. Su aplankiusia mintimi ar jausmu nekovokite, leiskite jiems plaukti per jus – taip, kaip per dangų plaukia audros ar lietaus debesys. Nekovodami su „oro permainomis“, turėsite daugiau energijos ir laiko įsitraukti į aplink kunkuliuojantį gyvenimą ir daryti sau svarbius dalykus.



Šioje **NUORODOJE** rasite *Pratimus „Rasti vietas“* – jų galite klausytis arba jų parsisiųsti.



Prasminga veikla streso apsuptyje: ilustruotas vadovas

Jeigu tenka susidurti su **stresu**
šis leidinys skirtas jums.

Vadove rasite su stresu susidoroti padėsiančios
informacijos ir praktinių patarimų.

Net ištikus siaubingai nelaimei,
savo gyvenime galite rasti **prasmės, tikslų ir gyvybinių jėgų.**

Pasaulio sveikatos organizacija
Psichikos sveikatos ir priklausomybių departamentas
20, avenue Appia
1211 Ženeva 27
Šveicarija

El. paštas: psych_interventions@who.int

www.who.int/mental_health