



7 dienų emocijų paleidimų įvadas
„Žingsnis į save“

Rytis Lukoševičius
isave.lt

1 diena. Kas yra jausmai?	4
2 diena. Jausmų užspaudimas ir išreiškimas	6
3 diena. Kaip paleisti jausmus? Paleidimas per jausmo pripažinimą	8
4 diena. Kas yra atsakomybė ir kaip tai siejasi su paleidimais?	11
5 diena. Atsakomybės perkėlimas ir prisiėmimas	14
6 diena. Pasipriešinimas	17
7 diena. Norai ir norėjimas	19

“

Visi jausmai ateina
tam, kad
atsipalaiduotų.
Tau tereikia juos
pripažinti ir leisti
atsipalaiduoti.

1 diena. Kas yra jausmai?

Pagrindinės mintys:

1. Santykiai yra „darbas“, jie reikalauja dėmesio ir energijos.
2. Santykių kokybę nusako jausmo kokybė. Norint gerinti santykius, reikia pažinti jausmus.
3. Jausmas – tai greitas būdas suteikti reikšmę tam, kas vyksta, greičiau nei mąstant, skenuojant pasaulį ir sprendžiant ką iš praeities man primena tai ką matau dabar.
4. Žinojimas (mintis) kaip nori reaguoti nepadedą, greičiausiai sureaguojam iš jausmo, pagal asociacijas, o ne iš minčių ir žinojimo, todėl norint keistis tenka pažinti jausmus.
5. Ei, kaip jautiesi ? Lengva pasimesti, nes labai norim kuo tiksliau. pavadinti savo jausmą. Tai nėra būtina!
6. Visi mūsų jausmai pasireiškia kaip pojūčiai kūne.
7. Kai įprantam prie vienodo jausmo, jo nebepastebim ir galvojame kad nejaučiam nieko. Pasitikrink – ar jauti rūbus? Gali nesunkiai pajauti, jei nori, ar ne? Pastebėk, kad kvėpuoji.
8. Tai ir yra JAUSTI. Kaip jauti, taip ir gerai :)
9. Jei save stebėsi, pasitreniravęs gali išmokti jausti save nuolat.

Užduotis:

Pastebėk, kaip jautiesi santykiuose su žmonėmis. Kokia buvo reakcija kūne. Nebūtina ją pavadinti. Užfiksuk kur jautėsi ir kiek stipriai – buvo lengva, normaliai, sunkiai. Užsirašyk. Tapsi atidesnis ir tai leis ateityje valdyti jausmus.

“

Visi jausmai
pasireiškia kaip
pojūčiai kūne.

Nebūtina įvardinti ką jauti,

2 diena. Jausmų užspaudimas ir išreiškimas

Pagrindinės mintys:

1. Mes toli gražu ne visada esame patenkinti savo reakcijomis į situacijas. Kartais sustingstame, kartais perdėtai sureaguojame ir graužiamės.
2. Emocija – reakcija į dirgiklį, tiksliai nežinau kada ir kaip sureaguosiu. Jausmu vadinsime situaciją, kai patyrėm emociją ir vis dar esam tame, laikomės to, kalbam viduje apie tai. Dedame energiją palaikymui. ir tai yra mūsų pasirinkimas.
3. Iš aplinkos išmokom arba užslopinti arba išreikšti jausmus. Deja, ilgam laikotarpy abu būdai neveikia. Arba patiriam sunkumą spausdami, arba išreiškinėjame ir tai vis nesibaigia.
4. Sakoma, kad laikas gydo. Akivaizdu, kad daugelis mūsų 10-20-30... metų nešamės praeityje užspaudus baimes, nuoskaudas ir kita. Tai ar tikrai laikas padeda nebejausti skausmo?
5. Baimė apsimeta kad mus saugo, bet ar ji duoda saugumą?
6. Turėdami laiko galime užspausti bet ką.
7. Tie kas išreiškia jausmus, pavydi tiems, kas įpratę spausti, ir atvirkščiai :)
8. Jei jausmų išreiškimas veiktų, užtektų pasipasakoti ir viskas išsispręstų. Tačiau dešimtis kartų pasakojant istoriją, jausmai, skausmas viduje vistiek lieka ir mus kankina].
9. Turi būti ir yra geresnis sprendimas nei išreikšti ar užspausti.

Užduotis:

Pastebėk, kaip jausi pojūčius kūne ir juos užspausi – ką sau sakai? Populiarūs – „viskas normaliai“, „ką padarysi“, „taip yra“ ir kt. Kaip tu padarai jausmą „nesvarbiu“? Jeigu išreiški jausmus, pastebėk, ar likai patenkintas ta išraiška? Užsirašyk.

“

Jausmai yra mūsų
pasirinkimas.

3 diena. Kaip paleisti jausmus? Paleidimas per jausmo pripažinimą

Pagrindinės mintys:

1. Visi jausmai primena programas kompiuteryje. Jos veikia nepastebimai ir naudoja resursus. Taip pat visi jausmai kuriuos užspaudžiam lieka kaip atidaryti failai. Kol žmogus jaunas – resursų daug, viskas lengva, net jei daug atidarytų dalykų. Su amžiumi pradeda trūkti resursų ir ateina sunkumas, nes niekada visiškai nebeatsipalaiduojam.
2. Atsipalaidavimas yra taika su tuo, ką jaučiu, nepaisant koks tai jausmas.
3. Vienas iš natūralių būdų atsipalaiduoti yra juokas.
4. Mokysimės sąmoningai atsipalaiduoti ir paleisti, nebesinešti jausmo, kai mums to reikia. Tai natūralaus gebėjimo praplėtimas, kurį galima daryti bet kur ir bet kada.

Paleidimas per pasveikinimą:

1. Pirmas žingsnis – tiesiog pasveikink tai ką jauti, jausmą arba esančią mintį, pripažink kad taip tiesiog yra. Pirmas žingsnis – sveikinu, tai ką jaučiu (taip/ne, abu atsakymai geri).
2. Kai sveikini, gali sulaukti įvairių savo reakcijų. Gal noro, kad to apskritai nebūtų, noro kažkaip pakeisti, atstumti, juk tai „blogas“ jausmas... Jei taip, tai irgi jausmas, tai, klausk savęs, tai antras žingsnis – ar galiu pasveikinti bet kokį norą tai pakeisti, ištaisyti, išspręsti, išsiaiškinti? (taip/ne, abu atsakymai geri). Jei dabar tokio noro nejauti – gerai, einam toliau.
3. Tai kas mumis vyksta ir jaučiasi, dažnai atrodo labai reikšminga, asmeniška, užsidedam vertinimus, etiketes. Trečias žingsnis – ar galiu pasveikinti tą jausmą, kad tai yra asmeniška? Kad tai kažką reiškia? (taip/ne)
4. Ketvirtas žingsnis – o ką iš tikrųjų patiriu čia ir dabar [savo viduje], jei nekreipiu dėmesio į mintis, vaizduotę? Patyrinėk, kas jaučiasi? DABAR, ne iš atminties, ČIA ir DABAR. Kartais bus tuščia ir tylu, kartais, nieko, kartais

visko labai daug, baimė ar įtampa. Gali būti visaip ir tiesiog taip yra, tai nei gerai, nei blogai. Tiesiog stebėk.

5. Galų gale, tai kartojant ir stebint, situacijos, gavę dėmesio, atsipalaiduoja ir nustoja kankinti.

Užduotis:

Toliau stebėk savo reakcijas, tai kas jaučiasi kai susiduri su žmonėmis ir užduok sau vieną klausimą, kai pastebi kad kažkas vyksta su jausmais – ar galiu tai pasveikinti, pripažinti, taip tiesiog yra?

“

Ar gali visa tai daryti
nerimtai, su
lengvumu?

4 diena. Kas yra atsakomybė ir kaip tai siejasi su paleidimais?

Pagrindinės mintys:

1. Paleidimai pradžioje gali reikalauti daug pastangų, taip pat kaip bet kuris kitas užsiėmimas. Treniruojantis tai tampa įpročiu ir vyksta ženkliai lengviau, beveik savaime.
2. Įmanoma priimti sprendimą paleidinėti 24 val. Į parą ir visada būti atviru. Jei užsidarai – nusprendi vėl, net jei eini miegoti. Kelis mėnesius tenka stebėti ir vis iš naujo patvirtinti sprendimą, tokia Ryčio patirtis.
3. Paleidimai nėra technika, tai nėra žodžiai ar vizualizacijos. Tai pasirinkimas ir sprendimas nustoti spausti, paleisti, būti atviru.
4. Tam kad sprendimai veiktų reikia priimti atsakomybę už tai ką jaučiam. Kai jaučiam atrodo – čia ne aš jaučiu, čia kiti kalti. Esam išmokę perkelti atsakomybę ir sakyti aš čia ne kaltas, ypač kalbant apie nuoskaudas. Tačiau kūnas yra mano, vadinasi įtempiau aš taip nusprendžiau ir įsitempiau. Nesvarbu, kad neatsimenu kaip ir kada, matyt tada turėjau priežasčių nuspręsti.
5. Jei aš įsitempiau – tai aš galiu ir atleisti. Veiksmas nėra norėjimas ar tikėjimas ar stengimasis ar pan.. Tai sprendimas ir jo realizavimas.

Paleidimas per sprendimą:

1. Pirmas klausimas yra apie galimybę:
Ar galėčiau tai paleisti? Bent trumpam ? (taip/ne, abu atsakymai geri).
2. Antras klausimas yra apie sprendimą:
Tai ar paleidžiu? (taip/ne, abu atsakymai geri).
3. Kada? (dabar, vėliau, niekada... visi atsakymai tinkami)

Užduotis:

Galima pasiekti vidinį būvį, kai klausimų nebereikia, bet dabar – jie padeda ir verta juos naudoti.

Toliau stebėk reakcijas į žmones, įvykius ir pažaisk su klausimais sau:

1. Ar galėčiau tai paleisti? (taip/ne).
2. Tai ar paleidžiu? (taip/ne).
3. Kada? (dabar, vėliau, niekada...)

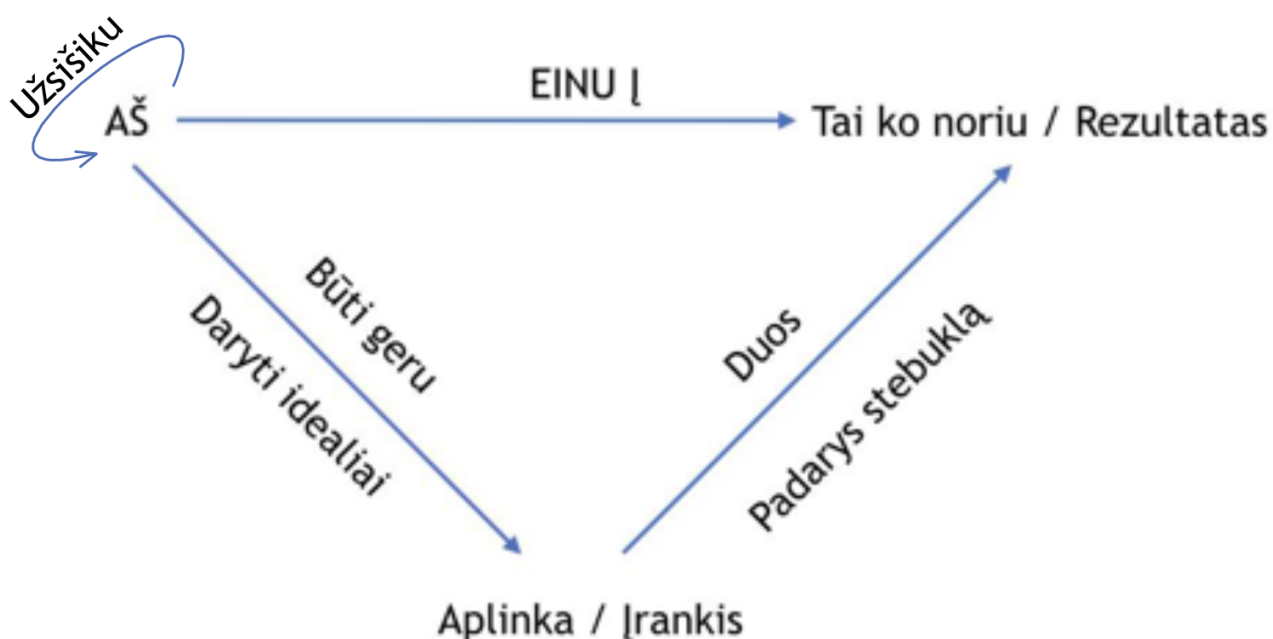
“

Jeigu tai jaučiu – tai aš
tai darau. Jei aš
įsitempiu – tai aš
galiu ir atleisti.

5 diena. Atsakomybės perkėlimas ir prisiėmimas

Pagrindinės mintys:

1. Atsakomybė, anot Lester'io, paleidimų sistemos autoriaus, yra vienas galingiausių įrankių pasiekti savo tikslus. Jei aš atsakau už savo jausmus, tai niekas negali atimti iš manęs laimės.
2. Daugeliui žmonių žodis atsakomybė sukelia baimę kaltę ir pan. dėl blogų patirčių. Pvz baudė, „turėjai atsakyti“ už tai ką padarei. Po to nebesinori būti atsakingu.
3. Atsakomybė NĖRA kaltė ar skausmas. Kai nesam atsakingi, jaučiamės bejėgiai, tarsi kažkas kitas valdo mūsų gyvenimą, tik ne aš pats.



4. Įprantam, kad kažkas turi suteikti tai ko noriu, gal darbas, gal rezultatai, gal kita pusė, gal oras, gal pinigai, tarsi negaliu valdyti savijautos pats. Įprotis natūralus – kai buvau mažas buvau visiškai priklausomas ir išmokau, kad viskas ateina per aplinką. Tai nebetinka suaugusiam sąoningam žmogui.

5. Kur tu atidavei atsakomybę už savo savijautą ir turi gerus pasiteisinimus?
Kokia istorija tai pateisina?
6. Kiek kartų gyvenime sakom – taigi taip ilgai tai dariau... Tai mano... Gal dar palaukt? Aš blogai jaučiuosi, bet gal dar pavyks?... Ir nepriimam atsakomybės. Verta sustoti, prisiminti kad perkėlėm atsakomybę ir ją prisiimt.
7. Santykiuose mes įsivaizduojam kad išorė padarė, kad mano santykiai būtų blogi. Sakom, tu, atminties paveikslėli sėdėk mano prote ir kol tu nepasikeisi, aš nesijausiu gerai ir perkeliu atsakomybę. Kai suvokiam, kad įvykis yra praeityje ir mes elgiamės tik pagal paveikslėlį galvoje, kuris dabar veikia kaip atsiminimas, įgaunam teisę rinktis to ko norim.
8. Pagalvok, kaip teisiniesi ten, kur perkeli atsakomybę? Kas tau trukdo mylėti tą žmogų ar jaustis kaip nori ? Jei paleisi tą įsitikinimą apie tai kas trukdo, galėsi turėti tai, ko nori.
9. Jeigu tiki, kad tai ko nori gauni per aplinką, tikslu tampa įtikti aplinkai ar žmogui. Tada tas žmogus ar situacija, kuri tariamai atsako už mūsų rezultatą, tampa labai galingi ir jaučiamės nesaugiai. Kai tai paleidžiam, grįžta energija. Jei labai stengiuosi ir vistiek negavau – sakau „pyksiu kol neduosi“. Taip buvimas geru atneša daug nusivylimo.

Užduotis:

Kaip aš noriu jaustis santykiuose? Koks turi būti rezultatas?

Kas man trukdo taip jaustis? Paleisk atsakomybės perkėlimą.

Ką aš turiu padaryti? Paleisk atsakomybės perkėlimą.

“

Jei aš atsakau už
savo jausmus, tai
niekas negali atimti
iš manęs laimės.

6 diena. Pasipriešinimas

Pagrindinės mintys:

1. Vienas iš ilgalaikių tikslų – nustoti priešinti visiems jausmams, kuriuos jaučiam, stebėti, patirti ir būti taikoj.
2. Priešinamės, nes manom kad tas jausmas negeras, nemalonus, netikęs. Kūne tai dažniausiai patiriama kaip sunkumas, įtampa. Protas jaučiasi užstrigęs. Sakom ne– negaliu, nedarysiu, nesuprantu ir t.t. Priešindamiesi nesprenžiam situacijos.
3. Bet kas kam priešinamės yra mano dalis, kurios nenoriu pripažinti. Natūralu, kad jei noriu sunaikinti dalį savęs – skauda. Prisigalvojam būdų, strategijų, kaip išvengti jausmo ir gyvenam „iš bėdos“ ir nesprenžiam problemos. Deja, jausmai tada kaupiasi ir veda prie sprogo.
4. Nekaupk sąrašo ką reikia paleisti. Atsiminei – atpalaiduok iškart.
5. Paskutine priezastis ko bijom – staigaus emocinio pakilimo, kai nustosim spausti. Nenoriu patirt kas bus, kai paleisiu spyruoklę. Taip, gali būti laikinas diskomfortas, bet jei leisim, tas jausmas išeis ir būsim laisvi. Tai daugybe kartu efektyviau nei spausti ir dūda visai kitą gyvenimą.

Užduotis:

Stebėk kaip reaguoją kūnas ir protas, kai susiduri su žmonėmis. Gali sakyti sau: nustoju spausti arba nebūsiu prieš arba leidžiu sau jausti.

Jei nesigaus, pasipriesink sąmoningai pusę minutės ir pažiūrėk kas bus ;)

“

Nekaupk sąrašo ką
reikia paleisti.
Atsiminei –
atpalaiduok iškart.

7 diena. Norai ir norėjimas

Pagrindinės mintys:

1. Noras – tai realizuotos svajonės vaizdas.
2. Norėjimas – laimės atidėliojimas ir sakymas sau, kad dar negaliu džiaugtis, nes nepasiekiau tikslo .
3. Išmokstam gyvendami tokios sekos:
kažko noriu - turiu veikti - gausiu rezultatą - galima džiaugtis.
Deja, šventimas trunka labai nedaug, vėl pereiname į naują norėjimą.
Laimę padėjus į proceso pabaigą, vieną tašką, procese džiaugsmo lieka labai mažai.
4. Prisirišimas prie rezultato atima džiaugsmą ir energiją veikti, atsiduriame užburtame rate – mažai laimės – mažai noro daryti.
5. Norėjimas yra atsakomybės dėl savo laimės perkėlimas rezultatui. Jei paleidžiam norėjimą ir tai, kad mano laimė priklauso nuo to rezultato, sugrįžtam į džiaugsmą ir meilę, galim jausti pilnatvę nieko nelaukdami ir nereikalaudami iš aplinkos, kad duotų man jausmus.
6. Yra baimė džiaugtis be priežasties dar nepasiekus rezultato, tačiau smagesnė seka:
noriu - džiaugiuosi - veikiu su džiaugsmu, nes džiaugsmą turi iš karto.
7. Paleidimų sistemoje yra pagrindiniai norai (trūkumai):
noras saugumo,
noras kontroliuoti aplinką,
noras meilės ir pritartimo
Noras atskirumo ar vienio.
8. Galim turėti didelius tikslus ir leisti sau būti laimingais net jų nepasiekus.
Trukdys tik įsivaizdavimai, kad savijauta priklauso nuo kažko išorinio.

Užduotis:

Susidurdamas su žmonėmis ir aplinka patyrinėk, kas trukdo būti patenkintu, jaustis saugiai, mylėt žmogų. Atrask trūkumą-norėjimą ir paleisk tą salygą, kurią sau pastatei.