

# TURINYS

## IVADAS / 13

## I. GYVENTI PATOGIAI / 21

## II. VIRSMAS / 23

Ateities kodai

### **Didysis AŠ** / 24

Kuo save laikai? • Stichijų kūrimas •  
Harmonija ar klestėjimas, procesas ar rezultatas,  
ramybė ar kūryba?

### **Paslaptis - apykaitoje** / 28

Laimi komanda • Kaip nusiteikęs? • Kodai

### **Nusiteikimo galia** / 31

Didvyrio ateitis • Kas yra ateitis? • Stebuklų sraute •  
Skrydis • Nuoširdūs patarimai • Ledai pajudėjo

### III. PAGREIČIO KORIDORIUS / 43

#### **Kasyra pokyčiai / 44**

Kelyje • Kaip suprasti, kad atėjo pokyčių metas?

#### **Programa / 50**

Ištakos • Patirtys • Supratau •  
Koncentruotas pokyčių greitintuvas • Pastaba

### IV. PAŽINTIS / 57

Apkartęs sapnas

#### **Signalai pabusti iš letargo / 61**

Signalas: įvykiai, psichologinės traumos • Signalas: raidos krizė •  
Signalas: išvargusi auka, psichologinė krizė • Aukos spąstai

#### **Pagrindinės pokyčių priežastys / 65**

Pastaba • Priežasčių ypatumai

#### **Darome pokyčius įmanomus / 69**

Pokyčių orientyrai • Ar verta? • Pokyčių troškimai

#### **Alkis / 75**

Menu: alkio formos • Pokyčių ID • Knyga asmeniškai tau •  
Patikslinimas • Pirmoji pokyčių paskirtis - skalsa

#### **Perteklius / 85**

#### **Konfliktas / 87**

### V. ATRADIMAI / 89

#### **Vieša paslaptis / 95**

#### **Neapibrėžtumai / 96**

Neapibrėžtumai = komplikacijos • Kaip suprasti, kad esi  
pasiruošęs pokyčiams? • Kas daro pokyčius įmanomus? •  
Kaip suprasti, kad pokyčiai įmanomi?

### VI. LŪŽIO TAŠKAS / 103

#### **Atsitiktinis lūžio taškas / 105**

Sumišimas

#### **Nesvarumas / 107**

Prigesusi ugnelė • Duobės dugnas •  
Išstrigimas

#### **Pažink pats save / 111**

Rutinos ratas • Rutinos baubai • Lengvai nepasiduos •  
Rutinos priešnuodis - spontaniški veiksmai

#### **Stebėk save / 116**

Daryk, kaip nori, svarbiausia - neįprastai •  
Analizuok laiku • Apgalvotų eksperimentų galia

#### **Lūžio taško nauda / 121**

Pasiseks arba ne

## VII. VIRSMO TAŠKAS / 123

### Galimybės / 124

Viskas įmanoma • Atsitiktinis virsmo taškas •  
Tarp • Sunki pradžia

### Netikrumas / 128

Fokusingas • Išižeminimas • Patarimai, kaip atlikti  
dėmesingumo pratimus • Sąmonės aktyvavimas

### Automatizmai / 133

Draugauk su protu! • Automatinės mintys •  
Automatinės emocijos • Automatiniai veiksmai

### Nuodingas mąstymas / 138

Apmuodytas gyvenimas • Minčių diktatūra •  
Apsaugos diržai

### Ekologinis mąstymas / 142

Hiperrealybė • Paprastumas • Viskas aišku ir paprasta •  
Harmonija • Pauszės mygtukas

### Ambicija / 147

Ambicingas

### Atrama / 148

Pokyčių ašis • Ratai veža, bet juos valdo ašis • Apsižiūrėk  
Tavo ašis • Per kančias į žvaigždes • Sąsajos

### Prasmė / 155

Prasmės teorija • Prasmė šalia tavęs • Norėk norėti •  
Kaip rasti prasmę? • Pasirinkimai • Prasmė - tai veiksmas  
Prasmė - laiku padarytas ėjimas • Turėk, tikėk, daryk

### Virsmo taškas / 163

Laimė • Plačiau matai, jei žinai, į kur žiūrėti •  
Sunku išmokti - lengva naudotis

## VIII. SRAUTAS / 167

Atsitiktinis srautas • Versmė • Privalumai

### Išsrautą / 171

Kas ir kur mus veda? • Ribos

### Išitraukimas / 173

Dirbi mažiau, gauni daugiau • Išmintis • Skubėk lėtai •  
Auksinis standartas • Nepražiopsok • Parengtis

### Pokyčių aksiomos / 177

Išitraukimo taisyklės • Taisyklių nauda

### Kas trukdo išitraukti? / 184

Nr. 1 • Baimės šarvai • Baimė veda į laisvę •  
Leisk sau pajauti baimę • Nekovok - draugauk

### Srauto receptas / 189

Pagrindiniai srauto būsenos ingredientai • Autopilotas •  
Emocijų paleidimas • Grįžtamasis ryšys

### Srauto paslaptis / 194

Kaip patekti į srautą, jei didėja nervingumas  
(dirgiklių perteklius)? • Kaip patekti į srautą, jei apima  
stuporas (dirgiklių trūkumas)? • Kaip atpažinti,  
kad esi sraute? • Srauto paradoksas

**Pagautisrauta / 200**

Srautas - tai procesas • Kaip išmokti jausti gyvenimo malonumą kasdien? • Perspėjimas • Katarsis

**IX. LENGVUMAS / 205**

Pojūtis po srauto • Ribos • Sunkumas

**Mano kelias / 208**

Požiūris • Sprendimas

**Lengvumo šaukliai / 211**

**Lengvumo kodas / 213**

Lengvumas - tai išmintis • Lengvumas - tai laisvė • Laisva tiesa • Lengvumas - tai santykis

**Lengvumo dieta / 221**

**„Flowing“ metodas / 223**

Išsifokusavimas • Kaip pasiekti gyvenimo lengvumą?

**Naujoko protas / 226**

Valdoma kvailystė • Kvailumo pavyzdžiai • Padedantis klouno vaidmuo • Humoras

**Paradokso galia / 230**

Juokdarys tavyje • Kas iš to?

**Tapatumas / 232**

Kaip suprasi, kad radai savo vietą? • Ratas • Tavo vieta po saule - asmeninė tapatumo filosofija

**X. POKYČIŲ  
METODŲ KATALOGAS / 237**

**Palyginimas / 237**

**Kas toliau? / 238**

Laikas atsinaujinti • Trumpa apžvalga

**Išėjimas iš komforto zonos / 240**

Esmė • Atmaina • Privalumai • Trūkumai • Mano patirtis • Išvada

**Tikslų išsikėlimas / 245**

Esmė • Privalumai • Trūkumai • Mano patirtis

**„Dresūra“ / 247**

Esmė • Privalumai • Trūkumai • Mano patirtis

**„Treniravimas“ / 248**

Esmė • Atmaina • Privalumai • Trūkumai • Mano patirtis

**Išsivaizdavimas / 250**

Esmė • Privalumai • Trūkumai • Mano patirtis

**„Pozityvas“ / 253**

Esmė • Privalumai • Trūkumai • Mano patirtis

**Savitaiga / 254**

Esmė • Privalumai • Trūkumai •  
Mano patirtis

**Meditavimas / 256**

Esmė • Privalumai • Trūkumai •  
Mano patirtis

**„Atidumas“ / 258**

Esmė • Privalumai • Trūkumai •  
Mano patirtis

**„Guru“ / 260**

Esmė • Privalumai • Trūkumai •  
Mano patirtis

**Pokyčių meistras / 262**

Esmė • Privalumai • Trūkumai •  
Mano patirtis

**Tobulumui ribų nėra / 264**

**PABAIGA / 265**

PRAKTIKA / 269

KNYGOJE MINIMI

ŽYMŪS ŽMONĖS / 309

**ŠALTINIAI / 315**