

Niekas negali suteikti jums ramybės, tik jūs patys .

Ralfas Voldas Emersonas

Nauja pradžia

Svarbiausi atspirties taškai, kovojant su savo sunkumais:

- Atsisveikinti su slegiančia praeitimi. Praeitis kiekvienam palieka nemažai randų širdyje, todėl iš jos galime ir reikia tik pasimokyti. Kad ir kaip norėtume, gyvenimas neturi tendencijos grįžti atgal, jis eina tik į priekį.
- Svarbu įvardyti sau, ko konkrečiai šiandien norime iš savo gyvenimo, ko tikimės. Tai lyg savęs užprogramavimas, nukreipimas tam tikra linkme.
- Branginkime tai, kas jau esame ir ką brangaus sau šiandien jau turime ar esame pasiekę.
- Neeikovkime be reikalo energijos nuolatiniam savęs gailėjimuisi.
- Niekada nesusitaikykite su pralaimėjimu, nes niekuomet nevēlu pabandyti dar kartą iš naujo.

kuri yra be galo galinga, kreipianti mūsų gyvenimą viena ar kita kryptimi.

Šios mūsų gyvenimo upės sėkminga vaga teka mūsų teigiamos mintys, nesėkminga vaga - neigiamos.

Pats pavojingiausias dalykas neigiamose mintyse - tai mūsų pačių viduje glūdanti baimė, netikrumas dėl rytdienos, abejonės savo kaip asmenybės vertingumu, nepasitikėjimas savimi ir kitais. Su šiomis ir panašiomis mintimis ateina žmonės į psichologinę konsultaciją ar pradedą sunkų psichoterapijos kursą. Tai tik patvirtina mūsų senolių tiesas, jog žmogui neužtenka būti tik sočiam, apsiręngusiam,

finansiskai apsirūpinusiam, nors tai taip pat svarbūs dalykai mūsų gyvenimo kokybei. Žmogaus sielai reikia dar ir dvasinio peno - vilties, tikėjimo savo vertybėmis, meilės, savo gyvenimo įprasminimo. Kai mes optimistiškai nusiteikę, pasiruošę nepasiduoti gyvenimo sunkumams bei negandomis, tai viso to nesąmoningai mokome ir savo vaikus. Mokome nepasiduoti, neprarasti tikėjimo net tamsiausiais gyvenimo periodais.

Pasaulyje, deja, niekas nežino visų atsakymų ar tariamų receptų, kaip išlaikyti savo gyvenime optimizmą. Galop nėra ir tokio dalyko kaip tobulas gyvenimas. Mes patys dažnai sprendžiame ir galime nulemti, kokių vidinių ir išorinių permainų mums reikia. Tai galime padaryti tik drąsiai sau pripažinę,

kas mes esame ir ko sau norime. Judėjimas įmanomas tik mąstant pozityviai.

Tad svarbu atrasti pozityvius dalykus savo gyvenime ir nuo jų pradėti judėti link savo troškimų į priekį.

Gyvenimo kredo, padedantis nenusivilti ir kabintis į gyvenimą - tai gerumas ir supratingumas sau, savo artimiesiems, tai ta ugnelė, kurią užžiebiamė kitų akyse. Pragyvenkime gerai šiandieną ir rytojų turėsime dar geresnę. Savo ateitį kuriame šiandien.

**Psichologė psichoterapeutė
Vilma MAŽEIKIENĖ**, Klaipėdos pedagoginė psichologinė tarnyba



Sventinis šurmulys baigėsi, ir mes grįžtame prie įprastinio kasdienio gyvenimo ir jo keliamų sunkumų. Tačiau su šventėmis nesibaigia mūsų gyvenimas šioje žemėje. Jis tęsiasi, ir tai svarbu. Prieš mus atsiveria naujos galimybės ir sunkumai - svarbu, kaip juos pasitiksimė: optimistiškai ar pesimistiškai.

Mes ne visada galime valdyti išorinius įvykius, kreipti juos norima linkme, bet pajėgūs kurti dvasios ramybę savo viduje. Niekas negali už mus kvėpuoti, judėti, maitintis, net miegoti. Tai tik mūsų valioje. Mūsų gyvenimo niekas negali už mus nugyventi, tuo labiau pasirūpinti jo kokybe. Tai privalome ir turime padaryti tik patys. Kiekvienas žmogus savo viduje turi dangaus karalystę. Bet jei ją norime pasiekti, turime padir-

bėti, nuolatos kurti savo vidinę nuotaiką bei gerą santykį su savimi ir su kitais. Gyvenimo džiaugsmo nenusipirksime už jokių pinigų.

Mūsų gyvenimas labiau panašus į didžiulę upę, kuri šakojasi į dvi vagas. Viena vaga - sėkmė, sveikata, laimė, kita - ligos, ankstyva senatvė, nelaimės ir nesėkmės. Ši upė ne fantastinė ir ne dirbtinė, ji tokia pat tikra, kaip ir Misisipė, bet ji teka žmogaus smegenyse - tai mūsų minčių upė,