

Kaip šypsotis vidumi?

Lengviausia yra nusišypsoti lūpomis, kiek sunkiau – akimis, na, o širdimi? Reiki meistras, Indiškos reiki mokyklos Vilniuje vadovas Andrius SIMONAITIS moko ne tik reiki praktikų (reiki – iš Japonijos kilusi gydymo rankomis sistema, padedanti subalansuoti savo energiją, fizinį kūną, jausmus ir mintis), bet ir vidinės šypsenos technikos.

– Kaip Jūs galvojate, ar šypsotis vidumi – tai natūrali žmogaus būseną?

– Visi šventraščiai rašo apie laimingą savo dvasioje žmogų. Jis viduje skaidrus ir nurimęs, o jo akyse – šypsena. Taip, galima teigti, kad tai yra natūrali žmogaus būseną, tačiau tikriausiai ne šiais laikais ir ne Vakarų pasaulyje.

Neseniai rengiau straipsnį apie vidinės šypsenos praktiką, kuriam internete ieškojau iliustracijų. Peržiūrėjau gerą tuziną besišypsančių veidų iš viso pasaulio, nuo kūdikių iki senelių. Ir vienu metu pasidarė visai nelinksma, nes radau tiek daug nenatūralių, suvaidintų šypsenų ir vos kelias tikras. Tos tikrosios skleidė kažkokį švytėjimą ir užkrėtė. Visiškai pavergė besišypsančių kūdikių veidai. Nuo to laiko vieną tokį veiduką įklijavau savo kompiuterio ekrane, jis yra greitai veikiantis mano juoko vitaminas.

Jei paklausite lietuvių, su kuo jam asocijuojasi amerikietis, tikriausiai išgirsite atsakymą ir apie perdėtai mandagią nenuoširdžią šypseną. Tai kultūriniai dalykai. Tačiau ar žinote, kad naujausi moksliniai tyrimai patvirtina ryšį tarp smegenų emocinių centrų ir veido mimikos? Esame įpratę manyti, kad

šypseną mūsų veide sukelia džiaugsmo emocija. Nuostabiausia tai, kad ir džiugesys gali gimti dėl to, kad mes išsišiepiame ir keliamo lūpų kampučius link skruostikaulių, t. y. šypsomės. Tokia yra mūsų fiziologija. Todėl visai prasmingas yra užrašas „Išjunk šypseną“, neseniai pasirodęs pakelėse. Tai tikrai gali padėti pasijusti geriau, bent jau kuriam laikui. Visgi tai nėra tas vidinis švytėjimas, kylantis iš vidinės pilnatvės ir būdingas gilią dvasinę patirtis išgyvenantiems žmonėms.

– Ar vidinės šypsenos technika – tai reiki praktikos dalis?

– Mūsų mokykloje tai – reiki praktikos dalis, nors pati vidinės šypsenos praktika kilusi iš senovės Kinijos meistrų. Jie, per meditaciją pasinėrę į savo vidinį pasaulį, imdavo su vidine šypsena „keliauti“ per savo vidų, vidaus organus, kaulus, raumenis... Taip juos atgaivindavo, kad energija galėtų laisvai tekėti. Šią praktiką pritaikėme savo mokykloje, mat ji labai gerai dera su reiki.



„Žmogus yra kaip gilus šulinys. Kartais ant veido užsiklijuojame šypseną, kuri kaip raibuliukai vandens paviršiuje slepia tamsų užsistovėjusį vandenį“, – mano pašnekovas. Kalbamės apie tai, kaip gyventi, kad šypsena ne tik puošytų mūsų veidą, bet ir kiltų iš pačios žmogiškosios esybės gelmės.

Kaip atlikti šią praktiką? Kad nusišypsotume vidumi, pirmiausia turime nusišypsoti lūpomis, nereikia pradėti nuo kokių nors fantazijų ar iliuzijų. Pasižiūrėte į save ir nusišypsote. Pamatote savo šypseną lūpose ir akyse, imate tai jausti. Tuomet pamažu galite tą jauseną nukreipti į širdį. Labai dažnai, kai žmogus ateina į reiki seansą, mes jį paglostome, padarome reiki masažą, jis sušyla, jaučia rankų šilumą, jo protas atsijungia ir jis ima šypsotis, jam gera. Tas pats refleksas veikia ir atvirkščiai – kai žmogus pradeda šypsotis, protas pamažu nurimsta, „išsijungia“, ir jis sugrįžta į čia ir dabar. Taigi pradėdame šypsotis nuo lūpų, tuomet akimis, o tuomet uždedame rankas ant širdies ir pildome šilumą savo vidaus organus – kepenis, širdį, kasą, plaučius ir inkstus. Ant kiekvieno organo tuo metu, kai siunčiame jam šypseną, uždedame rankas.

Pagal kinų mediciną šie penki organai įkūnija penkias stichijas – medį, ugnį, žemę, metalą ir vandenį. Kepenys atspindi medį, širdis – ugnį, kasa – žemę, plaučiai – metalą, o inkstai – vandenį.

Sakoma, jog šie penki organai atsako už žmogaus psichoemocinę būseną, savijautą. Kai tie organai veikia dermėje ir yra sveiki, stiprūs, žmogui gera nuotaika, jis nori šypsotis, Ir atvirksčiai, jeigu šypsomės ir pradedame dirbti su tais vidaus organais, atgaiviname juos. Šypsena suteikia didelį jaunystės potencialą. Taip pat įdomu ir tai, jog toje vietoje, kur mūsų dėmesys, mūsų kvėpavimas, kaupiasi energija. Kai šypsomės tam tikrai kūno vietai ir į ją kvėpuojame, automatiškai ten teka energija, mūsų organai įgauna jėgų, šilumos, jie džiaugiasi, kad šeiminkas juos prisiminė. (Šypsosi) Šiai praktikai kartais užtenka ir penkių minučių.

– Tik gimę mes būname tyri ir atviri viskam. Laikui bėgant atrandame savyje įvairiausių baimių, mumyse ima formuotis blokai. Norėdami iš jų išsivaduoti, ieškome įvairių praktikų ir sprendimo būdų, o kartais netgi visiškai atsiskiriame nuo viso pasaulio ir išvažiuojame pas dvasinį meistrą toli į kalnus. Ar, Jūsų nuomone, būtina atskirti, kad pasiektume rezultatų? O gal galime išlaikyti pusiausvyrą gyvendami paprastą gyvenimą ir atlikdami kasdienes praktikas?

– Bent kartą gyvenime nuvažiuoti pas meistrus į kalnus yra labai gerai, dėkokime, jei mums kada nors nusišypsojo tokia laimė. (Šypsosi) Kai sutinki tikrą meistrą, tai palieka didelį įspūdį, pamatai, kaip galima gyventi. Meistrai švyti, ir tas švytėjimas rodo, kad juose nebėra jokių blokų, kad energija teka laisvai. O paskui tai, ko pasisemi iš jų, tampa kasdiene praktika... Nėra taip, kad atvažiuoji į kalnus, vieną sykį išsivalai, ir daugiau neberekia. Ne. Turi kasdien praktikuoti. Nuostabiausia tai, kad tikri meistrai kartais gyvena ir visai šalia mūsų, tarkime, gretimame daugiaaukštyje. Išlaikyti dvasinę būseną nepasitraukiant iš visuomenės yra daug sunkiau. Manau, kad tai yra šiuolaikinio

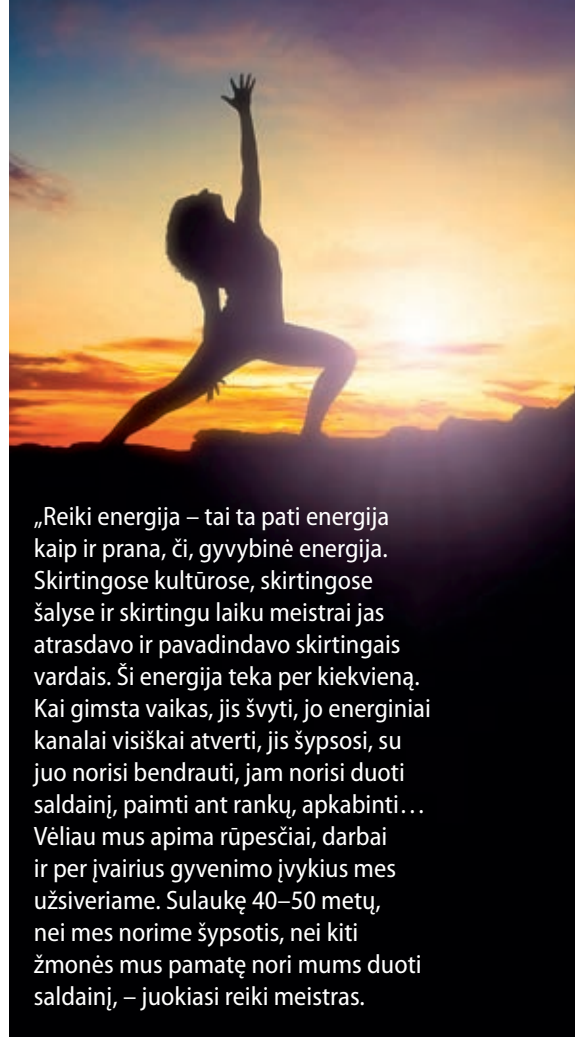
žmogaus kelias – sugebėti suderinti šeimą, darbą ir dvasines praktikas. Vienas iš metodų yra reiki praktika.

– Taigi reiki praktika, Jūsų manymu, gali padėti žmogui priartėti prie tos tikrosios, vidinės šypsenos?

– Kaip jau minėjau anksčiau, prisivertę šypsotis, po kurio laiko jūs turėtumėte pajusti šioją tokį džiugesį. Tačiau žmogaus sąmonė – kaip šulinys, ir toks džiugesys tikriausiai prilys tik raibuliavimui vandens paviršiuje. O jei visas vanduo šuliny tamsus ir užsistovėjęs, kokią galią turi tokia šypsena? Jokios. Žmogus neišvengiamai turi susitvarkyti su savo problemomis iš gelmių ir tik tuomet jis pradės spindėti iš vidaus.

Mūsų mokykloje taikome unikalią energinės diagnostikos sistemą, kurią sukūrė ir išstobulino mano mokytojas med. m. dr. Harpritas Singh Hira. Diagnostikos metu tikriname žmogaus energinius centrus, vidaus organus ir pagal tai galime papasakoti, koks yra žmogaus charakteris, su kokiais sunkumais jis susiduria, apie ką galvoja, kokios jo probleminės vietos – ar šeimoje, ar santykiuose, ar darbe, ar jis išgyvena dėl pinigų, ar jame susikaupę daug emocijų...

Pateiksiu pavyzdį, kokią informaciją gali atskleisti anksčiau mano minėti penki vidaus organai. Kepenyse kaupiasi pyktis – jei žmogus to pykčio neišreiškia, neišsako, laikui bėgant visa tai susikaupia ir kepenys ima kietėti, spautis, žmogus pradeda sirgti. Jeigu žmogus turi daug nuoskaudų, nedėkingumo, pretenzijų pasauliui, jo širdis ima stokoti energijos. Kasa susijusi su liūdesiu ir vienatve – kodėl, kai liūdimė, užsimanome šokolado? Nes kasa mėgsta saldumą, jo gavusi ji bent trumpam atsigauja ir mes užsimerštame. Jeigu žmogus nepasitiki savimi ir pasauliu, sutrinka plaučių veikla, nes jie negauna energijos. O kai žmogus turi daug baimių, tai pasireiškia per inkstus. Taigi



„Reiki energija – tai ta pati energija kaip ir prana, či, gyvybinė energija. Skirtingose kultūrose, skirtingose šalyse ir skirtingu laiku meistrai jas atrasdavo ir pavadindavo skirtingais vardais. Ši energija teka per kiekvieną. Kai gimsta vaikas, jis švyti, jo energiniai kanalai visiškai atverti, jis šypsosi, su juo norisi bendrauti, jam norisi duoti saldainį, paimti ant rankų, apkabinti... Vėliau mus apima rūpesčiai, darbai ir per įvairius gyvenimo įvykius mes užsiveriame. Sulaukę 40–50 metų, nei mes norime šypsotis, nei kiti žmonės mus pamatę nori mums duoti saldainį, – juokiasi reiki meistras.

pagal emocijas ir ligas galima atsekti, kuriose vietose žmogaus energija yra užblokuota. Ne tik organai, bet ir kiti energiniai centrai labai aiškiai parodo, kur slypi žmogaus problema. Tam, kad pusiausvyrą būtų vėl atstatyta, mes siūlome žmonėms atlikti įvairias praktikas.

Tie, kurie praktikuoja reiki, turi iniciaciją, gauna vienokias praktikas, mat jie susipažinę su šia sistema. Tuo tarpu nepraktikuojantiems ir nieko apie reiki nežinantiesiems žmonėms mes pasiūlome kitas praktikas, kurios jiems galėtų būti priimtinesnės. Pavyzdžiui, jeigu žmogui artima Bažnyčia ir malda, mes pasiūlysim jam dirbti per maldą. Jeigu žmogus vaikšto į sporto klubą, mes jam duosime specifinius fizinius pratimus, kuriuos jis galėtų atlikti kartu su kvėpavimu. Taigi žiūrime, ką žmogus mėgsta, kuo domisi, kokios jo galimybės. Svarbiausia, kad žmogus būtų motyvuotas keistis ir turėtų vidinės disciplinos kad ir mažais žingsneliais, bet kryptingai judėti link savo tikslo.

Į mus žmonės kreipiasi dėl įvairiausių problemų – kas dėl sveikatos, kas nesutaria su žmona, kas negali susilaukti vaikų, kas neuždirba pinigų, kas nori pakeisti darbą, bet nepasitiki savimi... Tačiau viena dažniausių priežasčių, kuri ypač atveda jaunus žmones, tai negalėjimas susirasti antrosios pusės. Ateina žmogus, o tu matai, kad pas jį uždaryta širdies čakra. ➡



Andrius Simonaitis su savo mokytoju med. m. dr. Harpritu Singh Hira.

◀ Kažkas, matyt, atėję iš jaunystės, gal tai buvo skaudi pirmoji meilė, kuri užvėrė jam širdį, įskaudino... Pavyzdžiui, mergina vieną sykį tarė: „Visi vyrai – kiaulės“, ir tai „įsirašė“, ji nebegali nieko priimti. Turėjo tik vieną tokią patirtį, o dabar eina ir nesąmoningai kitiems klijuoja etiketes. Taigi mes, dirbdami su žmogumi, pamažu atsekame tuos dalykus, pamatome, kokios programos jame veikia, ir duodame tam tikrų technikų ir praktikų, kaip save subalansuoti toje srityje. Pamažu žmogus ima ir susiranda antrąją pusę, meta reiki ir eina gyventi toliau. (Juokiasi)

– Ko gero, energinį disbalansą ir blokus paskatina dar vienas dalykas – mums sunku išlieti mumyse kylančius neigiamus jausmus. Jaučiamės kalti, kai pykstame, bandome išspausti dirbtinę šypsena...

– Sakyčiau, tai pati baisiausia dirbtinės šypsenos atmaina – kai ja slepiame savo neigiamus jausmus. Kad tik jų nejausčiau, kad tik niekas neįtartų, koks aš iš tikrųjų. Man skauda, o aš šypsau si ir sakau, kad man viskas gerai. Kartais, kai pas mane ateina žmonės, tenka sakyti – na nusiimk tu tą šypsena, papasakok man dabar, kaip tu iš tikrųjų jautiesi. O žmogus nebežino, sako, kad jam gerai, kad visai neliūdna... Ir niekaip negali nusimesti tos kaukės. Tarp lietuvių pastebėjau vieną dalyką – mūsų gerklės čakra pas dažną yra uždaryta, o ji atsakinga už tai, kaip mes galime išsakyti savo jausmus. Kai žmogus nebegali išsilieti, viskas ima kauptis vidaus organuose.

Žmonės, kurie būna užsidarę ar neturi artimo asmens, kuriuo galėtų pasitikėti, duodame rašymo praktiką. Kasdien turi prirašyti du tris puslapius apie visas skaudžias patirtis, nesėkmes, tai, kas jaudina... Viską išrašai. Kartą j mane kreipėsi jauna mergina, kurią su mažu vaiku ant rankų paliko vyras – dėl jos geriausios draugės. Jai buvo toks smūgis ir šokas, jog ji tiesiog norėjo sudeginti visą pasaulį, tiek pykčio kilo viduje. Kai ji kreipėsi į mane, aš jai pasakiau, jog svarbiausias dalykas visoje šioje situacijoje – tai nesugadinti sau širdies. Nepasakyti, kad visi vyrai yra kiaulės, kad viskas yra blogai. Ji buvo jauna, tad tikrai susiras kitą žmogų ir viskas bus gerai. Daviau jai praktiką rašyti. Pradžioje ji klausė – ką aš tiek daug rašysiu, po du tris puslapius kasdien? O aš jai sakiau, kad galvotų apie vyrą, kuris ją paliko, ir rašytų viską, kas plaukia iš širdies, – koks jis nenaudėlis, kiaulė, su visais lietuviškais ir rusiškais

keiksmazodžiais. Reikia viską išleisti. Kokį mėnesį ji sąžiningai rašė. Po maždaug metų sužinojau, jog ji ištekėjo antrą kartą, susilaukė antro kūdikio ir viskas susitvarkė. Ji nesugadino savo širdies, viską išleido. Emocijų išleidimas yra labai svarbus...

Emocijų išleidimą turėtume praktikuoti vieni su kitais, kai bendraujame, kuriame santykius. Jeigu kilo jausmas ar kažkas nepatiko, reikia imti ir pasakyti. Mudu su žmona jau daug metų gyvename kartu. Anksčiau būdavome linke nuslėpti, ką jaučiame, jeigu galvojame, kad taip įžeisime ar nuvilsime vienas kitą. Tačiau vieną kartą nutyli, kitą kartą, ir po kažkiek metų nebesupranti – tavyje kyla kažkoks susierzinimas ar nepasitenkinimas, o tu nebežinai, iš kur visa tai? Jis atrodo toks didelis, o tau tiesiog sukilo seni užspausti dalykai. Taigi mes dabar tarpusavio santykiuose taikome tokį metodą – kažkas sukilo, ėmei ir išsakei, atvirai, bet taktiškai. Konflikto pradžioje ji išspręsti yra nepalyginamai paprasčiau, nei užgesinti įsiliepsnojusį laužą. Visgi net įsiaudrinusios emocijos kartais yra gerai. Pavyzdžiui, aš pasakau kažką žmonai, ji mane aprėkia, aš ją aprėkiu, mudu abu apsiverkiame ir po dešimties minučių jau juokiamės – visa tai paprasčiausiai išėjo... Ir vienam, ir kitam ramu, tik svarbu išlaikyti nuolatinį sąmoningumą, kad nesusitapatintume su emocijomis. O galiausiai tokie dalykai labai suartina. Per tiesą mūsų santykiai tampa dar glaudesni.

Žinoma, jeigu kalbame apie santykių pradžią, tai ne visuomet pavyksta, nes, kol esi įsimylėjęs, klausimų apie tai, jog kažkas nepatinka ar negerai, neįkyla. Tačiau tą nuoširdumo ir atvirumo praktiką svarbu nuolatos prisiminti. Jeigu nuoširdžiai pasakai, jog tau skauda

ar tau nepatinka, kaip kitas žmogus elgiasi, bus lengviau ir tau, ir jam. Tada tas žmogus galės koreguoti savo elgesį, jausmus, elgtis kitaip. O jeigu jam nepasakysi, gali atrodyti, kad jis ir pats turėtų susiprasti, tačiau juk į santykius mes ateiname su savo šeimos istorijomis, savais gyvenimo modeliais, ir tas žmogus nė nenutuokia, kad kažkas gali būti kitaip... Todėl svarbu viską pasakyti.

– Kaip manote, ar mūsų tautoje slypi daug liūdesio?

– Taip. Egzistencinis liūdesys, liūdnas rūpintojėlis, daug kaltės, nuodėmės, liūdesio, skausmo... Tiesą sakant, eiti į pažinimą per skausmą taip pat yra labai geras kelias. Geriau eiti per skausmą nei per apsimestinę šypsena. Kita vertus, ispanai, pavyzdžiui, arba italai eina per džiaugsmą, džiugesį. Kiekvienam reikia rasti būdų pasiekti vidinę būseną, kai širdyje saugu, jauku ir gera. Nereikia bijoti nei liūdesio, nei skausmo, nei ašarų – juk kartą gerai išsiverki, ir diena tampa šviesesnė. Mūsų visuomenė kartais labai orientuojasi į džiaugsmą, meilę, teigiamas emocijas, todėl mums rodos, jog neigiamus jausmus turime atstumti ir kuo greičiau pamiršti, kad tik jų nematytume, nesutiktume. Geriau nueiti į kiną, pasižiūrėti kokį filmą, kažką suvalgyti, kažkur pabūti, paklausti muzikos, kad tik užkūstum visa tai. Tam, kad nesivadovautum šiuo modeliu, reikia drąsos, tačiau tai – tikras kelias. Kai su šiomis emocijomis susitinki, jos tave tarsi nuskausmina, „įžemina“, ir tu nebeturi pretenzijų nei kitiems žmonėms, nei pasauliui. Ateina ramybės būsena.

Yra tendencija, kad lietuvių tam tikros čakros yra užvertos. Pavyzdžiui, mano jau minėta gerklės čakra. Taip pat dažnam sutrikusi kryžmens čakra



„Labai jaučiu, jog, kai esu iš tikrųjų geros būsenos, galiu savo vidumi apkabinti visą šeimą, ir jokios negandos jai nebaisios...“ – savo jausmais dalijasi Andrius. Nuotraukoje – su šeima.

iš nugaros, kuri susijusi su pasitikėjimu savimi, žinojimu, kad tu ne vienas lauke karys, kad kažkas tave palaiko. Moterų dažnai sutrikęs ir saulės rezginsys, o tai rodo, kad yra daug emocijų. Blogiausia, kai kryžmens čakroje nėra pasitikėjimo, gerklė taip pat užverta, išsakyti nieko negali, pasitikėjimo nėra, o emocijų daug kunkuliuoja... Tuomet sutrinka sveikata. Visų pirma trinka nervų sistema, o tuomet ir organai. Na, ir žinoma, širdis – labai daug žmonių joje nešiojasi reikalavimus, pretenzijas, pavyzdžiui, kaip turi atrodyti antra pusė, kokios jos pareigos, ką ji turi daryti, kaip rengtis, kaip elgtis. Paskui ir vaikšto žmonės įsi-spraudę į tuos rėmelius bei vieniši.

– Turite šeimą, esate trijų vaikų tėvas. Kaip sekasi pritaikyti reiki praktiką kasdienybėje?

– Darbas su žmonėmis reiki ir kitais metodais atvedė mane prie suvokimo, kad visas gyvenimas yra praktika. Jei jau nesu tas šventasis, gyvenantis kalnų oloje, tai siekiu būti harmoningas savo gyvenimo aplinkybėse. Mūsų namuose yra labai daug reiki. Tai netgi nėra konkreti praktika, tiesiog truputį sąmoningesnis gyvenimas. Pavyzdžiui, mėgstame justti kūnišką prisilietimą – ir su vaikais, ir su žmona. Mes vienas kitą paglostome, palaikome už rankų, sušildome, pamasažuojame. Vaikams tai yra didelis džiaugsmas. O tuo pačiu harmonizuojami ir visi energiniai centrai. Kartais važiuojant automobiliu mano vidurinis sūnus atsistoja iš už nugaros ir sako – nori, aš tau reiki seansą padarysiu? Uždeda rankas ant pečių... Beje, aš jo niekada nemokiau, kaip daryti reiki seansą. Jis toks šviesus ir lengvas, jo rankos sukelia pojūtį, jog kyli. Jis yra mano mokytojas, aš iš jo mokausi, kaip pasiekti tokią būseną. O štai jaunesnysis mano sūnus yra žemės žmogus – uždeda ant pečių savo tvirtas, sunkias keturmečio rankutes, ir poveikis visai kitoks. Džiaugiuosi jais ir manau, kad energinis jautrumas, kuris tokiu būdu lavėja, jiems tikrai pravers gyvenime. Taip pat mokome savo vaikus pasigydyti pačius – būna, ateina ir sako, kad skauda pilvą. Tuomet sakau jiems atsigulti ir uždėti rankas ant pilvo. Paguli ir po kurio laiko atbėgę sako, kad jau nebeskauda.

Dvasinė praktika reikalinga kiekvienam – savo kūnu pasirūpinti, pamedituoti, nusiraminti, susivokti jausmuose yra būtina, kad ne tik įgautum jėgų, bet ir nusineštum visa tai į gyvenimą, kuris ir yra tikroji praktika.

Adrė ZAKRAUSKAITĖ

8 optimisto savybės, kurios padeda jam gyventi

Visi žino, kad optimistu būti yra gerai, o pesimistu – blogai. Tačiau ar dažnai mes stengiamės kurti pozityvų mąstymą? Įvardysime keletą optimisto savybių, kurios padeda jam sudėtingose situacijose!

Iš esmės mes stengiamės galvoti apie save kaip apie žmogų, kuriam pozityvus mąstymas nėra svetimas. Ir su atodūsiu tardami: „Visa tai, kas daroma, – tik į gera“, apsilpame ašaromis aimanuodami, kokie esame nelaimingi. Arba galvojame: „Laikas išgydo...“ ir šimtą kartų prisimename tas laimingas akimirkas, kurių niekaip nesugražinsi. Tai reiškia, kad optimistu tapti kažkaip nelabai sekasi. Tuo tarpu pozityvus mąstymas padeda išgyventi sudėtingiausiomis sąlygomis!

Optimistai nebijo pokyčių

Taip, labai skausminga netekti komforto! Tačiau kažkas kažkodėl nusprendė, kad pokyčiai yra blogai? Optimistai nebijo pokyčių, nes yra tvirtai įsitikinę, kad jie galės kažkaip pasinaudoti sudėtingomis situacijomis. Juk nauda gali būti skirtinga, ir neigiama patirtis – tai taip pat naudinga patirtis.

Optimistai priima atsakomybę

Taip, tai nėra labai lengva – pripažinti, kad dėl iškilusios problemos iš dalies kalti ir jūs. Ir tai suteikia jums galimybę kontroliuoti savo gyvenimą ir patiems nuspręsti, kas atsitiko, o kas – ne. Pozityvaus mąstymo žmogus įpratęs aktyviai veikti, rodyti iniciatyvą, o ne plaukti pasroviui.

Optimistai išreiškia simpatiją

Jie nebijo sakyti komplimentų šalia esančiam žmogui ir nemanoma, kad šis komplimentas bus vertinamas kaip meilė ar manipuliacija. Jie pakankamai savimi pasitiki, todėl drąsiai pripažįsta kito geras savybes ir garsiai jas įvardija. Štai kodėl jie taip traukia kitus, o tai reiškia, kad sunkią minutę šalia optimisto tikrai atsiras toks žmogus, kuris padės žodžiu ar darbu.

Optimistai atviri netikėtumams

Dar daugiau – jie džiaugiasi jais. Argi tai ne galimybė atskleisti tas savo savybes, kurios buvo giliai užslėptos?



Optimistai žino, ko jie nori

Jie moka užsibrėžti tikslą ir jį siekti, nors kartais aplinkiniams tas siekimas gali atrodyti per daug ambicingas ir fantastinis. Tačiau kas sakė, kad tikslas yra nepasiekiamas, jei žinome, kuriuo keliu eiti?

Optimistai sugeba mokytis

Dar daugiau – jie mėgsta tai daryti! Kalbame ne tik apie akademines disciplinas (nors ir apie jas taip pat), bet ir apie žinių įgijimą apie pasaulį, žmones, bendravimą. Septyniadesimt penkerių metų optimistas sugeba mokytis ispanų kalbos ir nesidrovi dėl kitų sarkastiškos šypsenos. Kas žino, galbūt jis ruošiasi šią vasarą vykti į Ispaniją, o gal susitikti užsienietį?

Optimistai dosniai dalijasi savo žiniomis

Jie neturi godumo bruožo – jį turi asmenys, kurie bijo prarasti savo įtaką kitiems. Štai kodėl pozityviai mąstantys žmonės yra mylimi ir vertinami, nes jie gali būti ir mokytojai, ir mokiniai. Iš jų niekada neišgirsti nemalonios frazės: „Tau nereikia to žinoti!“

Optimistai moka džiaugtis

Juos džiugina net maži dalykai, dėl kurių galbūt ir nėra ypatingo reikalo džiaugtis. Tai padeda jiems išvengti streso ir depresijos tomis sunkiomis akimirkomis, kai neigiamai mąstantys žmonės ima šaukti: „Viskas jau prarasta!“ ir numoja ranka.