

KINTSUGI

金
糺
手



JAPONŲ LAIMĖS METODAS,
KURIS PADĖS
TRŪKUMUS PAVERSTI
PRIVALUMAIS

TOMÀS NAVARRO



TOMÀS NAVARRO

KINTSUGI

金
縷
考

JAPONŲ LAIMĖS METODAS,
KURIS PADĖS
TRŪKUMUS PAVERSTI
PRIVALUMAIS

Vertė
RŪTA EVELINA ŠUTINYTĖ



OBUOLYS

TURINYS

ĮŽANGA	9
Sokei svajonė	11
PIRMA DALIS	19
<i>Raku-yaki</i> , esminių dalykų menas	21
Gyvenimas su nesėkmėmis ir skausmu	25
Kas skaudina?	37
Kodėl aš?	55
Kaip reaguojame, kai susiduriame su nesėkmėmis?	73
Ar galime pertvarkyti gyvenimą?	93
ANTRA DALIS	103
<i>Kintsugi</i> , gyvenimo pertvarkymo menas	105
Surinkite šukes	111
Išnagrinėkite situaciją	123
Mokykitės iš to, kas nutiko	141

Pasitelkite emocinę stiprybę	157
Pertvarkykite tai, kas sugadinta	173
Tegul randai būna gražūs	189

TREČIA DALIS	205
<i>Bizen-yaki</i> , ištvermingumo menas	207
Kaip atsitiesti, praradus darbą	215
Kaip padidinti savivertę	241
Kaip pertvarkyti gyvenimą	265
Kaip iš naujo pajusti visavertę meilę	295
Kaip įgyti vilties	319
Kaip vėl pradėti džiaugtis	345

IŠVADOS	373
<i>Mottainai</i> , menas suteikti naują galimybę	375

PADĖKOS	381
---------	-----

JŽANGA

SOKEI SVAJONĖ



Pro atviras duris išryškėjo Sokei, atsiklaupus sėdinčio ant kulnų ir ruošiančio apie trisdešimt molio gabalų, siluetas. Jis buvo Čodžiro, vieno iš geriausių Kioto keramikų, mokinys. Sokei visą rytą lipdė. Tobulai ramus ir tylus pakeldavo kiekvieną molio gabalą, ištyrinėdavo ir padėdavo ant stalo. Staiga Sokei veidas nušvito švelnia šypsena. Jis pagaliau rado tinkamą molio gabalą!

Sokei buvo išmintingas ir atkaklus žmogus. Pasirinkti tinkamiausią molio gabalą jam buvo labai svarbu, nes kiekvienas jų perteikė skirtingus pojūčius ir meistrą įkvėpė unikaliai patirčiai. Rūpestis kiekviena detale reiškė skirtumą tarp įprasto ir išskirtinio, o Sokei apsisprendė sukurti unikalų ir ypatingą kūrinį. Prie krūtinės sudėjęs abi rankas, jis nusilenkė pasirinktam molio gabalui. Tada švelniai jį pakėlė, mėgaudamasis visais pojūčiais, kuriuos sukėlė ši ypatinga akimirka. Pajuto molio drėgmę ir švelnią vėšą. Jo siela tarsit susitapatino su molio gabalo dvasia, jo istorija ir keliu, kurį nukeliavo, prieš patekdamas į jo rankas.

Sokei praleido dienų dienas, ieškodamas tinkamiausio molio. Jis nužingsniuodavo iki miškų, upių pakrančių ir netgi Bivos ežero krantų. Panardinęs rankas į molį, jis užsimerkė, kad susilietu su jo esme. Tą akimirką dirbtuvėse jis prisiminė su šiuo pasirinkimu puoselėtas viltis ir svajones ir pasijuto laimingas ir dėkingas.

Jis atsisėdo dirbtuvių kampe, šalia lango, toje vietoje, kur mokydamsis praleido tiek daug laiko. Šiais laikais jauni žmonės skuba mokytis. Jeigu neišmoksta greitai, jaučiasi nusivylę, pradėję motyvaciją ir nustoja mokytis. Jie nesupranta, kad norint mokytis ir įtvirtinti tai, ką išmoko, reikia laiko, atvirumo ir smalsumo. Bet Sokei nebuvo toks, kaip kiti jaunuoliai; jam buvo būdinga vyresnio žmogaus kantrybė, taip pat ir vaikiškas troškimas mokytis. Sokei galvoje mintis vijo mintį, jo akys žibėjo viltimi, o širdis šokinėjo karštligišku, nekantriu ritmu. Jis žinojo, kad tai – ypatinga akimirka, bet turėjo nuraminti savo kūną, protą ir sielą.

Čodžiro dėmesingai jį stebėjo iš dirbtuvių kampo. „Jauni žmonės tokie energingi“, – pamanė jis. Bet Sokei buvo kitoks. Jis buvo ypač jautrus ir turėjo išskirtinės emocinės stiprybės. Čodžiro žinojo, kad prieš jo akis – jo įpėdinis, jaunas vyras, ramus tarsi žmogus, nugyvenęs visą savo gyvenimą, ir energingas kaip tie, kuriems visas gyvenimas dar prieš akis.

Sokei užsimerkęs palietė molį. Jis sutelkė visą dėmesį į molio minkymą, jausdamas, kaip pirštai prisiliečia prie molio, žemės, gamtos ir meno. Su šiuo molio gabalu rankose jis jautė, kad viskas įmanoma – bet kuri iš milijono formų, tarsi apsigyvenusi molyje, laukė, kol susilies su keramiko rankomis. Sokei susitapatino su

kiekviena iš šių įmanomų formų, jas įsivaizduodamas ir pajausdamas. Po truputį, nieko negalvodamas, jis iškėlė dubens kraštus, sutelkdamas savo protą į čia ir dabar, nes neįmanoma gerai daryti iš karto du dalykus. Jis žinojo, kad jeigu nori padaryti kažką nepaprasto, turi sutelkti į tai visą dėmesį. Buvo taip susikaupęs, kad prarado erdvės ir laiko suvokimą. Tartum visa visata būtų susitelkusi jo rankose. Tą konkrečią akimirką neegzistavo niekas, išskyrus jį ir jo dubenį.

Jis žinojo, kad grožis slypi paprastume, kad visai nereikia nei ornamentų, nei papuošimų, nes tai tiesiog gražu ir harmoninga. Ir su šia mintimi galvoje dailiai ir lėtai išglazūravo kūrinį. Išėjo visai paprastas dubuo. Kas kyla iš esmės, yra gražu. Įkvepia tai, kas natūralu. Stipru tai, kas autentiška. Sokei dubuo buvo jo sielos, gyvenimo, kūrybiškumo ir išlaisvinto proto atspindys. Liečiant dubens paviršių, buvo galima pajusti jį sukūrusių rankų istoriją, gyvenimo dvasingumą ir meilę gamtai.

Čodžiro paruošė krosnį svarbiausiai vyksmo daliai – sudėtingiausiai, bet taip pat gražiausiai. Sokei įdėjo dubenį į krosnį. Po truputį, veikiamas temperatūros, keramikos darbas pakeitė spalvą. Kai tapo baltas, tvirtai suspaudęs išėmė geležinėmis žnyplėmis ir įdėjo į indą su pjuvenomis. Sokei dubenį apglėbė dūmai ir liepsnos, ir, susilieję į vienį, sukūrė naują kūrinį. Glazūra taip pat norėjo tapti šio esminio pokyčių šokio dalimi ir suteikė subtilią spalvų gamą su žaismingomis formomis ir blizgesiu. Sokei apmąstė visą vyksmą, jaudindamasis kaip tiesioginis kažko gražaus ir unikalios gimimo liudininkas. Jis vos galėjo sulaikyti savo emocijas.

Atėjo laikas išimti kūrinį. Ugnis, žemė ir oras, nutapydami šviesas ir šešėlius ant jo dubens, išgavo atsitiktines, neįprastas figūras. Po tiek daug laiko, tiek daug pasišventimo ir kantrybės Sokei pagaliau galėjo išvysti savo darbo ir meilės rezultatą. Tiesa ta, kad jis buvo toks brangus, jog Sokei ėmė virpėti nuo emocijų. Jo nugara žemyn nuvilnijo drebulys. Jis pajuto šaltą baimės dvasios Buruburu kvėpavimą, pašiorpo nuo galvos iki kojų ir nuo pečių iki pirštų galiukų. Ir staiga jo kūrinys nukrito ant žemės. Sudužo į šešias dalis. Sokei numetė ant žemės iki raudonumo įkaitusias žnyples ir pasilenkė prie sudužusio keramikos darbo. Sustingo su sąmyšio išraiška veide. Rankos ėmė drebėti, akys prisipildė ašarų. Koks trumpas buvo jo kūrinio gyvenimas. Pajuto ranką ant peties.

– Neverk, Sokei, – pasakė Čodžiro.

– Bet tai yra mano gyvenimas. Kaip gali prašyti manęs neverkti? – atsakė Sokei.

– Esi teišus, sudėdamas visą savo gyvenimą ir aistrą į šį kūrinį, bet keramika yra graži ir trapi kaip gyvenimas. Keramika ir gyvenimas gali subyrėti į tūkstančius šukių, bet tai neturėtų būti priežastis liautis gyventi, intensyviai dirbti ir išlaikyti gyvas viltis ir svajones. Užuoť vengę gyventi, privalome išmokti atsitiesti po nesėkmių. Sokei, surink šukes, atėjo laikas vėl tikėti savo svajonėmis. Sudužusias šukes galima sujungti, ir kai tai darysi, nebandyk slėpti trapumo, juk atsiradęs tavo trapumas tapo akivaizdžia stiprybe. Brangus Sokei, metas išmokyti tave naujos technikos. Paaiškinsiu protėvių meną *kintsugi*, kad padėčiau sutvarkyti

tavo gyvenimą ir darbus, atgaivinti svajones. Eik ir surask auksą, kurį laikau dėžėje ant viršutinės lentynos.

Kintsugi („aukso dirbtuvės“) yra senovinis japonų menas ištaisyti tai, kas sugadinta. Kai sudūžta keramikos darbas, *kintsugi* meistrai pataiso jį auksu, palikdami restauruotas vietas labai matomas, nes jiems restauruotas darbas yra trapumo, stiprybės ir grožio simbolis. XVI amžiuje Čodžiro buvo pirmasis žinomas *kintsugi* meistras, o Sokei – pirmasis jo mokinys. Ši istorija atkuria tai, kas galėjo vykti Čodžiro dirbtuvėse.

Keramika yra ir trapi, ir stipri, ir graži, kaip ir žmonės. Gyvenime jie gali palūžti, bet taip pat juos galima pagydyti, jei tik žinosime, kaip. Šioje knygoje išsamiai pristatau metodą, kaip pertvarkyti sugadintą gyvenimą ir išsigydyti emocines žaizdas. Iš pradžių pabandysime suprasti nesėkmių vaidmenį mūsų gyvenime – kaip reaguojame į nesėkmes ir kokių pasekmių jos turi mūsų gyvenimui ir sveikatai. Antroje knygos dalyje, naudodamasis paprastu ir efektyviu metodu, paaiškinsiu, iš ko susideda gyvenimo pertvarkymo menas. Jis pagrįstas tiksliausiomis ir vertingiausiomis psichologijos išvalgomis, taip pat ir dvidešimties metų patirtimi, dirbant su žmonėmis, kurie turėjo pertvarkyti gyvenimą, išsigydyti emocines žaizdas ir randus. Galiausiai trečioje dalyje pasidalinsiu įvairiomis teisingomis gyvenimo istorijomis. Kiekvienas šios dalies skyrius prasideda istorija, po kurios pateikiamos pagrindinės rekomendacijos ir pagalbinės priemonės situacijai išspręsti. Pamatysite, kad kiekvienam

atvejui taikau išbandytą metodą, pateikiu jį išsamiai ir labai praktiškai, kad jūs pats, jeigu to reikia, galėtumėte prisitaikyti tai, ką perskaitėte.

Knygoje pasakoju skirtingas situacijas, su kuriomis susidūriau savo profesinėje praktikoje. Visos jos – tikri atvejai. Deja, visos pernelyg panašios. Nusprendžiau pasidalinti su jumis, kad jeigu kada nors atsidursite tokioje padėtyje, jeigu išgyvenate tokią situaciją ar norite padėti kitam pertvarkyti gyvenimą, ši knyga būtų gidas, galintis jums suteikti pagalbos ir įkvėpti.

Daugiausiai dėmesio skyriau paaiškinimui, kaip tai padaryti. Taip, būtent *kaip*. Manau, yra daug literatūros, kuri pasakoja, ką turite daryti ir kodėl, yra netgi padrąsinančios ir motyvacinės literatūros. Bet, mano nuomone, mums reikia daugiau knygų apie tai, *kaip* tai padaryti. Mes, profesionalai, įvaldę žinias kaip įrankį, dažnai bijome jomis pasidalinti. Bet tai ne apie mane. Visada tikėjau, jog psichologiją reikia ištraukti iš konsultacijų kabineto, paskaitų salės į dienos šviesą, kad ji tarnautų žmonėms. Savo pirmojoje knygoje „Emocinė stiprybė“ skaitytojams pasiūliau koncepciją, metodą ir kaip tai daryti. Knygoje „Kintsugi“ žengiu žingsnį į priekį, įtraukiu tikrus atvejus su realiais sprendimais, pateiktais kaip gidas, kad skaitytojas galėtų dirbti savarankiškai.

Psichologijos tikslas – padaryti žmones stiprius ir laimingus, kad jie pajėgtų nugalėti nesėkmes. Kai kuriais atvejais mums tereikia žinoti, kaip tai padaryti. Ne visiems ir ne visada prieinamos psichologo paslaugos, todėl įdėjau didelių pastangų, kad užtikrinčiau, jog ši knyga taptų pagalbine priemone, padėsiančia

įveikti nesėkmes. Priemone, padėsiančia jums savarankiškai pagerinti gyvenimą, neprarandant tikslumo ar efektyvumo.

Knygoje „Kintsugi“ išsikėliau tris tikslus, kad galėčiau padėti ištaisyti skirtingas situacijas. Pirmiausia, noriu, kad pamatytumėte, jog tai, ką patiriate, nėra nei prasta ar reta. Kartais kaltiname save ar kiti žmonės mus kaltina. Jaučiamės kaip keistuoliai. Tikime, kad nesame atsakingi už tai, kas įvyksta, ir neturime galios tai įveikti. Bet taip nėra. Per visą profesinę karjerą mačiau dar ir dar kartą besikartojančias tas pačias problemas. Išskyriau bendras aplinkybes ir jas išvysčiau, ištyrinėjau ir paaiškinau. Kai suprantame, kas vyksta, įstengiame tai įveikti. Ši knyga gali priminti kokius nors pažįstamų žmonių atvejus. Jeigu taip atsitinka, noriu padrašinti jiems paskambinti ir pasakyti, kad dabar juos suprantate geriau. Pasidalinkite savo skausmu, jų skausmu ir savo sveikimu, kuriuo galima sekti kaip geriausiu pavyzdžiu.

Antrasis tikslas – pamokyti sugebėjimo parodyti aplinkiniams, kas su jumis vyksta ir kaip jaučiatės. Kartais prieš mus iš anksto abejingai nusiteikia, ir jaučiamės negalintys apginti savęs ar netgi paaiškinti, ką patiriame. Bet būtent tada, kai sunku, mums reikia daugiau empatijos, supratimo, paramos ir užuojautos. Mačiau daug, labai daug klientų. Kentėjau kartu su jais. Taip pat jaučiau džiaugsmą dėl jų sėkmės. Šioje knygoje praktiškai ir su užuojauta paaiškinu tai, ką galite jausti ar patirti.

Galiausiai, trečiasis tikslas yra suteikti įrankius ir strategijas, kad galėtumėte įveikti nesėkmes ir pertvarkyti savo gyvenimą kaip tikras *kintsugi* meistras. Perskaitytę šią knygą, tapsite stipresni

ir gražesni, nes būsite nugalėję nesėkmes ir iš jų pasimokę. Taip pat jausitės galintys susidoroti su tuo, ką jums suteikia gyvenimas, ar tai būtų iššūkiai, problemos ar kliūtys.

Daug kalbama apie atsparumą, bet nusprendžiau parašyti daugiau, ne tik apie tai, ir pateikti metodą pertvarkyti gyvenimą. Norėčiau, kad „Kintsugi“ skaitytumėte lėtai, neskubėdami, pasimėgaudami kiekviena idėja, istorija ir pagalbinėmis priemonėmis, kuriomis dalinuosi. Pamiškite apie greitąjį skaitymą, apie skubų teksto perbėgimą akimis, apie skaitymą apskritai ir tiesiog pasikalbėkite su manimi. Aš bandau jus įsivaizduoti, bandau paaiškinti mintis pirmuoju asmeniu, bandau kalbėtis su jumis ir jūsų klausytis. Pasikalbėkite su knyga, su manimi, darykite tai po truputį, apgalvodami ir mėgaudamiesi. Susitapatinkite su „Kintsugi“, su manimi, su lėtuju skaitymu.

Rašiau šią knygą po truputį, dažnai rašiau būdamas kalnuose, apsuptas švilpikų ir kalnų ožkų. Taigi prašau ir skaityti ją po truputį. Galite skaityti ją metro ar oro uoste, bet noriu padrąsinti susirasti vietą, kur jaučiatės patogiai, kad kiek įmanoma pasimėgautumėte knyga. Nueikite į parką arba paplūdimį, užlipkite į kalvas, eikite pasivaikščioti ir susiraskite tylią vietą, kurioje galėsite pasikalbėti su manimi ir su savimi.

Šioje knygoje jus drąsinu ir padedu gyventi intensyviai, iš naujo save sukurti ir pertvarkyti gyvenimą. Cituojant Čodžiro, nepamirškite, kad keramika ir gyvenimas gali sudužti į tūkstančius gabalėlių, bet dėl to turėtumėte ne atsisakyti gyventi ir intensyviai dirbti, o sutelkti visas viltis ir svajones. Užuoat vengę gyventi, po nesėkmių turite išmokti iš naujo pertvarkyti savo gyvenimą.

PIRMA DALIS

RAKU-YAKI, ESMINIŲ DALYKŲ MENAS



„Brangusis Sokei, svarbiausias dalykas šiame gyvenime yra gyventi, – Sokei galvoje vėl ir vėl skambėjo šie Čodžiro žodžiai. – Sokei, gyvenk intensyviai, kiekvieną kūrinį kurk su begaline meile. Žinok, kad jeigu gyvenimas ar kūrinys sudūžta, jį vėl galėsi pataisyti.“

Svarbiausias dalykas gyvenime yra gyventi, o tai nėra tas pats, kas išgyventi. Yra aiškus skirtumas tarp gyvenimo ir išgyvenimo. Kai gyvename, viskas daug intensyviau: spalvos ryškesnės, bučiniai pilni aistros, ir mūsų kūnai pajunta kiekvieną emociją. Gyvenimas skirtas tikrai drąsiems, nes reikia priimti sprendimus, įveikti tuštumą ir aktyviai siekti vystymosi ir augimo. Gyvendami intensyviai, patiriame daugiau rizikos ir tampame trapesni.

Gyvenimas reikalauja didesnės emocinės stiprybės, kad išlaikytume tvarią mąstyseną, kuri veikia kaip apsauga nuo išorės

spaudimo. Tačiau turime nepamiršti, kad spaudimą darome ir patys sau, to netgi nežinodami. Dažniausiai esame patys sau kaip blogiausias teisėjas. Prisiimame kitų lūkesčius ir imame save spausti, taip apsunkindami sielą ir gyvenimą. Tampame priblokšti be jokios priežasties. Spaudžiame save pasiekti nerealių tikslų, svajonių, kurių kažkada kažkas norėjo, kad turėtume, fantazijų, nesuderinamų su gyvenimu. Tai vyksta fantastiniame filme, kurį susikūrėme savo galvoje.

Intensyvus gyvenimas reikalauja darnos, kad laikytumėtės savo sprendimų, nepaisydami kitų žmonių jums keliamų lūkesčių. Taip, tokia darna nesuderinama su išoriniu jūsų įvaizdžiu, parduotuvės vitrina ar kitų žmonių paviršutiniška nuomone.

Intensyvus gyvenimas yra autentiškas gyvenimas. Būti skirtingam yra geriausias dalykas, kuris galėjo jums nutikti. Nesistenkite būti tokie, kaip kiti. Neapleiskite ar neslėpkite savo savi-tumo, kad gyventumėte taip, kaip kiti. Mes nesame čia vien tam, kad mokėtume sąskaitas ir atsipūstume vieną mėnesį per metus. Esate privalumų rinkinys, kurį reikia atskleisti. Atraskite tuos privalumus ir panaudokite juos geriems tikslams.

Intensyvus gyvenimas yra svarbus ir būtinas, nes nuo jo priklauso mūsų ir artimųjų laimė. Bet kartais toks gyvenimas pavojingas – intensyviai gyvenantys žmonės gali būti įskaudinti. Jau žinome, kad nieko nedarantys žmonės visiškai nepatiria kančios. Bet vengti ką nors daryti iš baimės būti įskaudintam nėra tinkamas kelias tobulėti. Kūnas sukurtas taip, kad atitaisytų žalą, taip pat ir protas bei emocijos. Taip, kūnas, protas ir emocijos geba ir

stengiasi išgyti, ir tai nukreipia ten, kur pažeista ar skauda. Jeigu nenorite kentėti ir būti palaužti, tada apsiribokite tik išgyvenimu, nepalikdami namų – vietos, kur viskas kontroliuojama, vietos, suteikiančios saugumo ir komforto. Bet žinokite, kad kūnas gali susitvarkyti su skausmu, žaizdomis ir kančia.

Nebandykite gyventi malonaus gyvenimo, kuriame nėra kančios, nes tada tik išgyvensite, užuot gyvenę intensyviai. Verčiau siekite aktyvaus ir visaverčio gyvenimo, žinodami, kad esate stipresni negu bet kokios nesėkmės, su kuriomis kada nors galite susidurti, ir visada galėsite pasveikti. Galite apsiriboti iki išgyvenimo būsenos, įprasto kasdienio gyvenimo. Niekio neklausdami savęs, nemylėdami, nes bijote būti įskaudinti. Nebėgdami iš baimės, nes esate pavargę, nepašokdami iš siaubo, nes bijote nukristi. Nepanirdami į jūrą, nes bijote pamesti drabužius, neskirdami laiko pabūti saulės užlietame lauke ir susimąstyti. Nepabučiuodami žmogaus, kurį mylite, kad nesujauktų plaukų ar neprarastumėte ramybės... Galiausiai, nepraturtindami dienų dviguba aistros ar gyvybingumo doze. Arba jūs galite pradėti gyventi.

Nevenkite gyventi su baime, kentėdami nesėkmes. Nesėkmė yra tik iššūkis, taigi treniruokitės nugalėti. Pasiruoškite, kai tų nesėkmių atsiranda, nes svarbiausias dalykas – nepamiršti gyventi. Peršokite jas, bėkite, pasileiskite plaukus... Gyvenkite intensyviai!

Leiskite pradėti, paaiškinant labai svarbią idėją – perspektyvos sąvoką. Gyvenimas yra toks, koks yra, bet priklauso nuo to, į ką sutelkiate dėmesį. Tada vienus dalykus galėsite pamatyti vietoje kitų.

Leiskite pasidalinti tai paaiškinančiu pavyzdžiu. Prisimenu kelionę prieš daugelį metų iš namų Šiaurės Ispanijoje į Dolomitus. Pasiėmiau automobilį, ketindamas vairuoti nesustodamas, nes norėjau pasiekti tikslą prieš sutemstant. Bet keliaudamas nusprendžiau sustoti Nicoje, kad galėčiau panerti į jūrą. Ir dėl šio nuokrypio nuo kelio atvykau į Dolomitus sutemus. Įsikūriau stovyklą jau tamsoje, negalėjau matyti nieko daugiau, negu apšviesti priekiniai žibintai. Nuėjau miegoti įsivaizduodamas, kad ši vieta niekuo neišsiskiria iš kitų vietų Pirėnų slėnyje. Bet rytą atsibudęs nuomonę turėjau pakeisti. Išėjęs iš palapinės, pamačiau stulbinamą ir nepamirštamą vaizdą. Visas slėnis pirmuosiuose saulės spinduliuose žėrėjo rausvais atspalviais. Vėliau šis slėnis buvo palaidotas šešėlyje. Dėkodamas saulės šviesai, galėjau įgyti perspektyvą. Šis vaizdas visada egzistavo, bet be šviesos apie jį nežinojau. Faktas, kad negalėjau matyti Dolomitų slėnio, nereiškė, kad jo ten nebuvo. Taip pat nežinojimas, ką tu gali, nereiškia, kad neturi daugybės privalumų ir stiprybių. Taigi klausimas toks: ar esi pasirengęs sukurti šviesesnį gyvenimą, įgyti ateities perspektyvą ir prisijaukinti naują požiūrį į nelaimės ir savo galių mybes su jomis susidoroti?

Skaitykite likusius
362 iš 384 puslapių,
įsigiję šią knygą

www.obuolys.lt

KITI KNYGŲ FORMATAI:



klausykla.lt

**Audio
knyga**



**Elektroninė
knyga**

**SUSTIPRINKITE SAVO VIDINES GALIAS IR KURKITE GYVENIMĄ
PAGAL SENOVINIUS KINTSUGI PRINCIPUS.
ĮKVEPIANTIS VADOVAS, PADĖSIANTIS SUPRASTI, KAD
SUNKUMAI GALI PADĖTI TAPTI STIPRESNIEMS IR GERESNIEMS.**

Kai netenkame mylimo žmogaus, darbo ar sveikatos, atrodo, kad gyvenimas sudūžta į šipulius lyg ant žemės numesta porceliano vaza. Japonijos Kintsugi meistrai būtent tokiais momentais pradeda kurti grožį: sudaužytą „gyvenimo“ vazą jie subtiliai klįjuoja aukso klįjais, palikdami aiškiai matomas klįjavimo žymes kaip trapumo, stiprybės ir grožio simbolį. Psichologas Tomàs Navarro mano, kad savo gyvenimą turėtume vertinti panašiai: kiekvienas susiduriame su kančia ir praradimais, tačiau svarbiausia tai, kaip priimame skausmą ir išsigydomė emocines žaizdas. Neturėtume slepti „klįjavimo“ randų – tai mūsų tvirtybės įrodymas. Naudodamiesi Kintsugi metodu, išmoksime atkurti gyvenimą po traumų ir krizių, ugdyti atsparumą negandoms ir išsigydyti emocines žaizdas. Kintsugi padeda suprasti, kokį vaidmenį mūsų gyvenime vaidina nelaimės, kaip turėtume į jas reaguoti ir kokius žingsnius reikėtų žengti, kad susidūrę su gyvenimo iššūkiais juos įveiktume. Skausmingos patirtys gali kiekvieną paversti ryžtingesniu ir laimingesniu žmogumi – viskas priklauso nuo požiūrio.

Pažinkite save vadovaudamiesi Kintsugi. Pritaikykite šį senovinį mokymą gyvenime ir sukurkite jį iš naujo. Sužinokite, kaip suklijuoti gyvenimą, kai atrodo, kad jis sudužęs, kaip nušlifuoti įtrūkumus, užglaistyti emocines žaizdas ir susitaikyti su netobulumais.

Tomàs Navarro - ispanas psichologas, psichologinių konsultacijų ir emocinės gerovės centro įkūrėjas, lektorius ir rašytojas, 6 knygų, išverstų į 25 kalbas, autorius. Šiuo metu jis skiria savo laiką rašymui, mokymams, konsultavimui, konferencijoms bei ugdomajam vadovavimui.

KNYGA, KURI PADĖS ATRASTI SAVYJE NAUJAS VIDINES GALIAS

*Jeigu jums patiko knyga „Japonizmas“
ir traukia Rytų šalių paslaptys, privalote perskaityti ir „Kintsugi“.*



Obuolys
nuo 2004



fbobuolys.lt

ISBN 978-609-484-438-6



9 786094 844386

www.obuolys.lt

Knygos pigiau, idomybės ir ištraukos nemokamai

KITI FORMATAI:



Audioteka



Elektroninė
knyga