

Kokią galią turi Jūsų istarti žodžiai?



Galbūt teigti, kad vieni žodžiai yra geri, o kiti blogi – pernelyg kategoriška. Tačiau vienu ar kitu momentu pasakyta frazė gali turėti neįtikėtinų galių. Ar kada teko susimąstyti, pastebėti, kaip daugelis atsako į paprastą klausimą: „Kaip tau sekasi?“ Dažniausiai atsakoma: „neblogai“, „gyvuoju“, „po truputį“ ir pan. Tai bereikšmiai žodžiai. Be to, jie neturi jokios energijos. O kas jeigu į šį klausimą būtų atsakoma ekspresyviai ir energingai – „puikiai!“, „nuostabiai!“ „vis geriau!“ Galbūt tuo metu žmogaus gyvenimas tikrai nelengvas, tačiau pasitelkus tinkamus žodžius netrukus situacija gali pasikeisti. Juolab kad energingi išsireiškimai savaime verčia šypsotis, net jeigu būna liūdna. Bet tai akivaizdus įrodymas, kad geri žodžiai veikia teigiamai.

Ne veltui sakoma, kad norint sulaukti sėkmės viską reikia daryti nuoširdžiai ir galvoti pozityviai. Pasisekimas neateis savaime. Pirmiausia tuo reikia įtikinti save, paskui – pasąmonę, tada tai įvyks iš tiesų. Kaip tai padaryti? Kuo dažniau sau ir kitiems kartoti pozityvias frazes: „aš galiu“, „žinau“, „spėsiu laiku“, „esu įsitikinęs“, „tikiu“, „viskas įmanoma“. Iš savo žodyno reikėtų išbraukti neigiamą energiją traukiančias frazes: „aš negaliu“, „jeigu“, „pasistenkite“, „abejoju“, „nemanau“, „neturiu laiko“, „gal“, „bijau“, „netikiu“, „tai neįmanoma“. Kuo daugiau vartojama pozityvesnių žodžių, tuo daugiau pasitikėjimo įgyjama. Be to, šie geri žodžiai įpareigoja, skatina veikti ir imtis atsakomybės, siekiant savo tikslų bei sėkmės.

Gydomoji motinos terapija

Vaikų psichiatras ir psichoterapeutas Borisas Z. Drapkinas pasiūlė unikalų metodą, kuris gali padėti sergantiems mažyliams greičiau pasveikti. Jį pavadino motinos terapija. Tarp mamos bei vaiko užsimezga labai glaudus ryšys, kuris ypač sustiprėja per nęstumą ir žindymą. Motinos balsas tampa tarytum vidiniu mažo vaiko balsu, todėl veikia stipriau negu gydytojų. Ypač jei šis balsas kūdikiui perduoda tai, ko labiausiai reikia – motinos meilę ir saugumą. Tai tarsi psichologinė placenta, kurioje vaikas jaučiasi saugus. Todėl kiekviena motina gali tapti geriausia savo vaiko gydytoja.

Šis ypatingas motinos ir vaiko ryšys – meilės ženklas. Vaikutis su motina susijęs psichoemocinėmis bangomis. Motina vizualizuoja sveiko kūdikio vaizdą ir jį nesąmoningai bando paveikti neuropsichologiniu būdu. Šį metodą derinant su tradicine medicina vaikas gali pasveikti ir nuo paprasto peršalimo, ir nuo rimtesnių ligų.

Rekomenduojama išmokti keletą frazių, kurias mama kiekvieną sykį turėtų kartoti kūdikiui, kol jis užmigs:

- AŠ TAVE LABAI STIPRIAI MYLIU.
- ESI MAN PATS BRANGIAUSIAS IR MIELIAUSIAS.
- ESI STIPRUS, SVEIKAS IR GRAŽUS VAIKAS.
- ESI YPATINGAS, VIENINTELIS IR RETAI SERGI.

Kurčia varlytė

Teigiami žodžiai dar tikrus stebuklus. Jie, kaip ir pozityvios mintys, neutralizuoja neigiamą įtaką, vysto sąmoningumą, sužadina sielos bei kūno vibracijas, gerina ateitį. Neigiami žodžiai griaua gyvenimus ir likimus. Jų destruktvyvi energija ir susargdina, ir neigiama linkme pakreipia, atrodo, geriausių ketinimus. Mūsų išarti žodžiai veikia ir kitus žmones, o nežinomo autoriaus istorija puikiai tai parodo.

Kartą gyveno būrys mažų varlyčių, kurios suorganizavo bėgimo varžybas. Jų tikslas buvo pasiekti aukšto bokšto viršūnę. Susirinko didelis būrys žiūrovų, kad pamatytų šias varžybas ir galėtų pasijuokti iš jų dalyvių. Varžybos prasidėjo. Tiesą pasakius, niekas iš žiūrovų netikėjo, kad varlytės pasieks bokšto viršūnę. Buvo galima išgirsti tokių replikų: „Oho, per daug sunku! Jos niekada nepasieks viršūnės. Bokštas per aukštas!“

Mažos varlytės pradėjo kristi. Viena po kitos. Išskyrus tas, kurios, įgijusios antrą kvėpavimą, šuoliavo vis aukščiau ir aukščiau. Minia vis rėkė: „Per sunku! Nė viena neįstengs to padaryti!“

Dar daugiau varlyčių pavargo ir pasidavė. Tik viena toliau šuoliavo aukštyn ir aukštyn. Galų gale visos pasidavė, išskyrus tą vieną varlytę, kuri, įdėjusi šiek tiek pastangų, pasiekė viršūnę! Tuomet visos kitos varlytės norėjo sužinoti, kaip jai tai pavyko. Viena varlytė paklausė, kaip gi jai pasisekė atrasti jėgų? Nugalėtoja nieko neatsakė, mat, pasirodo, buvo kurčia...

Idomu

• JAV mokslininkai iš Vinskonsino universiteto įrodė, kad kuo dažniau žmogus galvoja ir kalba apie nemalonių dalykus, tuo kyla didesnė rizika susirgti kokia nors liga.

• Kad vaikas augtų sveikas ir laimingas, jam negalima sakyti šių frazių: „tau nepavyks“, „dar taip padarysi, gausi lupti“, „geri vaikai taip nesielgia“, „palik mane ramybėje“, „kodėl negali būti kaip visi vaikai“, „aš pasakiau – tuoj pat liaukis.“ Reikia sakyti: „aš tikiu tavimi“, „niekada nepasiduok“, „esi saugus ir mylimas“, „aš tave myliu.“

• Rusijos mokslo akademijos instituto mokslininkai ištyrė, kad DNR molekulės, atsakingos už paveldėjimą, priima žmogaus kalbą. Pastarosios dėka molekulės keičia savo formą ir struktūrą. Vadinasi, žmogus savo kalba veikia asmeninio gyvenimo programą.

• Mokslininkai nustatė, kad garsiai reiškiant negatyvias emocijas išsiskiria dar daugiau stresą keliančių cheminių medžiagų – ne tik sakančiojo, bet ir klausančiojo smegenyse.

• Nustatyta, kad netgi neigiamą atspalvį turintys ant lapo užrašyti žodžiai pakelia skaitančiojo nerimo lygį.

• Psichologai įsitikinę, kad teigiamas požiūris, mintys ir žodžiai net iki 80 % gali padidinti sėkmės tikimybę.



Dovanokite vaikams šypsenas!

Balandžio 4 – gegužės 2 dienomis pirkdami „Ecodenta“ dantų pastą bet kuriame prekybos tinkle jūs remiate „SOS vaikų kaimą“.

Nuo kiekvienos nupirktos dantų pastos skiriate **5 ct** laimingoms vaikų šypsenoms.

SOS VAIKŲ
KAIMAI
LIETUVA

 **ecodenta**
www.ecodenta.lt

Specialistės komentaras



Filosofijos daktarė, raganė
Jelena Simonova

Visada išlieka kažkas nepasakyta...

Kiekvienas žmogaus išsakytas žodis veikia jį patį ir aplinkinį pasaulį, nes yra nuspalvintas viena arba kita emocija, vaizdiniu bei reikšme, kuri pasiekia pašnekovus. Kasdieniame gyvenime didžioji dalis žmonių tarpusavyje nesusipratimų įvyksta dėl to, kad garsiai artikuliuojami žodžiai, kurie išsakomi ir ne visada pasiekia savo tikslą, t. y. ne visuomet mūsų numatyta reikšminė grandinė pasiekia pašnekovus būtent tokia, kokią ją pirmą kartą numanome ką nors išsakydami. Kiekvienas išsakytas žodis, be jam įprastos žodyne užfiksuotos reikšmės, paleistas į gyvų pokalbių erdvę, įgyja daug papildomų reikšminių atspalvių. Taip yra dėl to, kad kiekvieno žmogaus žodynas ir žodžiams būdingas turinys yra unikalūs, suformuoti jo gyvenimiškos patirties. Dar daugiau, tas būdas, kuriuo spontaniškai „renkame“ žodžius bei juos dėliojame į sakinius, atspindi kiekvieno mūsų unikalų pasaulėjautą, prisiminimus, verbalinius įpročius ir daug kitų dalykų, kurie sunkiai perteikiami adresatui dialogo metu. Dėl šios priežasties žmonių bendravimas paremtas nuojauta ir interpretacijomis. Visada išlieka kažkas nepasakyta arba neišreikšta. Vieno žodžio iškilimas pokalbio erdvėje tarytum nustelbia kitą. Reikšminių turinių unikalumas jokių būdu nepanaikina galimybės susikalbėti tarpusavyje ir būti išgirstiems. Tiesiog svarbu suvokti, kad tobulai susikalbėti neįmanoma. Kita vertus, visada išlieka galimybė pasitiksinti, ką pašnekovas nori pasakyti. Svarbu tinkamai įvardyti tai, ką jaučiame...

„Tam tikrų pozityvių teiginių kartojimas mintyse arba jų užrašymas gali sustiprinti pasitikėjimą savimi bei padrąsinti veikti, siekiant savo tikslų.“

Nuo kiekvieno žmogaus vidinio dialogo su savimi tiesiogiai priklauso jo savijauta. Dar daugiau, būtent vidinis žodis nulemia svarbius pasirinkimus. Šiandien itin populiaros teorijos, pabrėžiančios būtinybę pozityviai įvardyti ir mąstyti tai, kas su mumis vyksta. Visgi galima teigti, kad pozityvus įvykių bei situacijų įvardijimas neturėtų užgožti to, ką iš tiesų jaučiame. Priešingu atveju praraja, atsiverianti tarp slegiančios emocinės būsenos bei to, kaip ją įvardijame, gali virsti vidiniu konfliktu. Todėl pirmiausia tikslinga įvardyti sau, draugui arba net psichologui tai, ką iš tiesų jaučiame, tik paskui pasitelkti pozityvių žodžių galią. Tinkamas savo pačių emocijų būsenų bei jausmų įvardijimas padeda iškelti į paviršių tai, kas mus slegia arba neramina. Bet kokia traumuojanti patirtis,

pavyzdžiui, išsiskyrimas arba artimojo netektis, turi būti atskleista, pripažinta, įprasminta pasitelkiant žodžius, priimta kaip tokia ir integruota į žmogaus asmenybę bei gyvenimą. Tai gali padėti padaryti kitas asmuo arba dialogas su savimi rašant dienoraštį. Tik tokiu būdu visa tai, kas skaudina, gali pavykti iš tikrųjų paleisti. Bet koks negatyvių išgyvenimų neigimas ir nenatūralus pozityvus įvardijimas kelia dar didesnę įtampą, kuri nuolat atsinaujina, susidūrus su mus traumuojančiu reiškiniumi tiesiogiai arba prisimenant jį.

Užkalbėjimai ir afirmacijos veikla
Žodžiai pasižymi steigiančia galia, kai tinkamai formuluojami ir nuspalvinami tam tikra stipria emocija. Taip veikia užkalbėjimai, nepriklausomai nuo to, ar skirti sau, ar kitam žmogui. Vidinis dialogas bei vidiniai įvardijimai daro įtaką žmogaus savijautai ir pasirinkimams, todėl tinkamai įvardijus tai, kas išgyvenama, bei integravus traumuojančią arba bet kokią kitą kritinę patirtį į savęs suvokimo lauką, tikslinga prisiminti tai, kad pasitelkus žodžių galią galima suprojektuoti tam tikrus sau svarbius ateities įvykius. Tam tikrų pozityvių teiginių kartojimas mintyse arba jų užrašymas gali sustiprinti pasitikėjimą savimi bei padrąsinti veikti, siekiant savo tikslų. Pavyzdžiui, ieškodami perspektyvus darbo, tinkamai įvertinę bei pripažinę sau, kodėl jums iki šiol nepasisėkė, bei kiek įmanoma ištaisydami tai, būtina sufor-

POZITYVIOS MINTYS

1. „Tinkamas žodis, pasakytas tinkamu laiku, gali pakeisti gyvenimą.“ *Joyce Meyer*
2. ...
3. ...

muluokite teiginį, kuris kuo tiksliau atspindėtų tai, ko siekiate, kaip jau įvykusį faktą. Pavyzdžiui: „Aš turiu tinkamų kompetencijų ir sėkmingai išdarysiu šį projektą“.

Palinkėjimai turi galią, o nuo praeities galima apsisaugoti...
Kiekvienas žmogus kasdien susiduria su žodžiais, kurie formuluojami jo atžvilgiu, ir išreiškia tiek teigiamus, tiek neigiamus ketinimus bei palinkėjimus. Teigiami palinkėjimai ir palaikiniai, ypač tų žmonių, su kuriais sieja kraujo ryšys, bei tų, kurie yra asmeniškai svarbūs, iš tiesų gali apsaugoti nuo galimų pavojų ir veikti mūsų savijautą, kuo sklandesnę tolesnių įvykių eigą arba probleminių situacijų išsprendimą. Neigiami palinkėjimai ir praeities, priešingai, tarytum suardo teigiamai besivystančių situacijų srautą ir įneša disharmoniją į žmogaus gyvenimą. Praeities nėra negrįžtamas nuosprendis. Jo galia nebūtinai ir ne visada pasiekia adresatą. Visgi labiausiai žmones veikia tie praeities, kurie nuspalvinti kalbančiojo neapykanta, pykčiu ir troškimu atkeršyti. Jie pasiekia kitą asmenį, jeigu šis spėjo į šiuos grėsmingus žodžius emociškai sureaguoti arba tuo metu buvo ypač jautrus ir imlus. Norint apsisaugoti nuo pykstančio žmogaus neigiamų žodžių poveikio, pirmiausia reikėtų nekankinti ir mintyse palinkėti jam ko nors gero. Tuomet jį praeities aplenk.

Specialistės komentaras



Psichoterapeutė, vaikų ir paauglių psichiatrė Dalia Mickevičiūtė

Ar žodžiai svarbūs? Juk būna, kad ką nors pasakome nepagalvoję, paskui savo žodžius atsiimame bei pasitaisome arba nusprendžiame, jog neverta kreipti dėmesio, ir paliekame viską taip, kaip yra. Patys ne visada klausomės, ką mums sako kiti: praleidžiame pro ausis, perfiltruojame informaciją taip, kaip tuo metu jaučiamės, ir tai, ką iš tiesų išgirstame, ji gali labai skirtis nuo to, ką mums pašnekovas norėjo pasakyti. Esame įpratę prie nesusipratimų arba sąmoningų apgavysčių, todėl neretai patys stengiamės nekreipti dėmesio. Tačiau netgi esant tokiam žodžių nuvertėjimui jie vis tiek išlieka svarbūs, nes būtent žodžiai gali pakeisti mūsų realybės suvokimą. Yra žinoma lietuvių liaudies patarlė: „Pavadink devynis kartus kiaulę – dešimtą kartą sukriuksės.“ Čia taikliai apibūdinama, kokią įtaką žmogui gali daryti vienokie arba kitokie girdimi žodžiai. Neseniai socialiniame tinkle plito filmukas. Jame rodytos merginos, kurioms už filmavimo kameros esantis vaikinys sakydavo, kad jos gražios. Nuostabu, kaip paprastas komplimentas gali pakeisti žmogaus išvaizdą! Kiekviena mergina, kad ir kokia buvo, išgirdusi komplimentą nusišypsodavo, bei jos visas veidas nušvisdavo džiaugsmu. Išgirdę tai, kas mus stipriai nuvilia, supykdo arba nuliūdina, greičiausiai išmuš mus iš vėžių, negalėsime susikaupti, tęsti darbo arba jį darysime ne taip tiksliai, kaip prieš tai. Girdimi žodžiai gali daryti didžiulę įtaką mūsų jausmams ir savivertei. Anot mokslininkų, jie netgi gali paveikti tam tikras smegenų sritis. Pavyzdžiui, pikta, priešiška kalba siunčia perspėjimo ženklus į smegenis, aktyvina jose esančią baimės centrą, kuriame išsiskiria stresą sukeliančių hormonų. Pastarieji „išjungia“ kaktinėse smegenų skiltyse esančius centrus, atsakingus už loginį mąstymą. Jeigu girdime palaikančius, pozityvius žodžius, aktyvinama kaktinės skilties veikla, vėliau įjungiamos ir kitos smegenų sritys, atsakingos už tai, kaip suvokiame save, savo bendravimą su aplinkiniais bei realybę. Negatyvus, pikti žodžiai skatina negatyvaus savo įvaizdžio formavimą, įtarumą ir abejones. Taigi neuromokslas paaiškina tai, kas intuityviai žinoma nuo seno. Jeigu norime, kad vaikas arba suaugęs žmogus tinkamai elgtųsi ir gerai jaustųsi, svarbu su juo bendrauti ne barant, baudžiant, bet skatinant bei džiaugiantis, pabrėžiant jau įvykusius gerus pokyčius. Tai skatinas keistis į gerą pusę, pateisinti gėrybių pasitikėjimą. Jeigu artimą žmogų nuolat barsime, jam prikaišiosime, užgauliosime, jo organizme padaugės streso hormono, todėl bus nuolatosis įtampas ir nelinkęs bendradarbiauti. Žodžio galia plačiai pasitelkiama ir psichoterapijoje. Pirmiausia padedant žmogui suprasti ir įvardyti savo problemas, atpažinti bei įvardyti jausmus, į žodžius įvelkant savo gyvenimo istoriją ir mokantis apie emocijas geriau kalbėti, užuot joms pasidavus. Ypač stipriai žodžio galia pabrėžiama hipnoterapijoje.

Apie žodžių galią

- „Žodis žeidžia greičiau negu gydo.“ *Johanas Volfgangas fon Gėtė*
- „Seniau žmonės taip lengvabūdiškai nesišvaistydavo žodžiais, prisibijodavo, kad neliktų vieni su savo žodžiais.“ *Konfucijus*
- „Jeigu kalbi, tavo žodžiai turi būti geresni už tylą.“ *Indėnų liaudies išmintis*

Dvasinis stuburo ištiesinimas

(pagal P. Elkunovičių)



Tai ne naujiena. Jau ne vienus metus dvasinio stuburo ištiesinimo pradininkas Piotras Elkunovičius tai atlieka Lietuvoje. Jis savo galimybes ir žinias perteikė dešimčiai savo mokinių Lietuvoje.

Vis daugiau žmonių kasdien susiduria su stuburo, klubų skausmais, kurių priežastys dažnai būna nesuprantamos. Įgimti arba šiame gyvenime įgyti stuburo iškrypimai, kojų ilgių, menčių aukščių skirtumai (skoliozė), dubens kaulų korekcija – tai, ką galime pakeisti.

Dvasinis ištiesinimas vyksta vieną kartą, neprisiliečiant prie kūno neskausmingu būdu. Po seanso išnyksta arba sumažėja skausmai, išsitiesina stuburas, susilygina menčių padėtis, kojų ilgai, klubų padėtis. Galima pajusti švelnų energijos tekėjimą. Po seanso jaučiamas lengvumas, išnyksta arba sumažėja skausmai.

Ypač rekomenduotinas vaikams, nes daug jų šiuo metu gimsta nevienodu kojų ilgiu, todėl juos kamuoja stuburo ir dubens iškrypimai.



Dvasinis ištiesinimas vyksta kiekvieną antradienį 12–17 val., Kalvarijų 24A („Ibrahim“ pasažas), korp. B, kab. 210, Vilnius. Galima kreiptis individualiai. Atvyksime į jūsų gyvenamąją vietą. Kreiptis tel.: 8 686 52 501; 8 686 37 487. El. p. gailiunai@gmail.com