

Laimės menas

Autorius Dalai Lama

MP3 versija: https://bookskim.lt/mp3/lt/book/www.bookskim.lt_33_abstrakt-Laimes_menas-Dalai_L.mp3

Santrauka:

„Laimės menas“ – Dalai Lamos ir psichiatro Howardo C. Katlerio parašyta knyga. Knyga paremta dviejų autorių pokalbių serija, kurioje Dalai Lama dalijasi savo nuomone, kaip rasti laimę gyvenime. Knyga padalinta į dvi dalis. Pirmoje dalyje dėmesys sutelkiamas į Dalai Lamos požiūrį į laimės prigimtį ir kaip ją pasiekti. Jis aiškina, kad laimė nėra kažkas, ką galima rasti išorėje, o tai, ką reikia ugdyti iš vidaus. Jis taip pat aptaria, kaip svarbu ugdyti teigiamą požiūrį ir ugdyti užuojautą kitiems. Antroji knygos dalis skirta Dalai Lamos mokymų pritaikymui kasdieniame gyvenime. Jis aptaria tokias temas kaip sunkių emocijų tvarkymas, prasmingų santykių kūrimas ir gyvenimo tikslo radimas. Knygoje taip pat pateikiami praktiniai patarimai, kaip ugdyti vidinės ramybės ir pasitenkinimo jausmą. „Laimės menas“ – tai įkvėpanti ir verčianti susimąstyti knyga, siūlanti skaitytojams unikalų požiūrį į tai, kaip rasti tikrąją gyvenimo laimę.

Pagrindinės idėjos:

#1. Ugdykite užuojautos jausmą: užuojauta yra būtina laimingam gyvenimui, nes ji leidžia mums būti supratingesniems ir atlaidesniems sau ir kitiems. Tai taip pat padeda mums būti labiau susieti su mus supančiu pasauliu ir būti atviresniems gyvenimo džiaugsmams ir vargams.

Užuojautos jausmo ugdymas yra būtinas laimingam gyvenimui. Užuojauta leidžia mums būti supratingesniems ir atlaidesniems sau ir kitiems, taip pat būti labiau susieti su mus supančiu pasauliu. Tai padeda mums būti atviresniems gyvenimo džiaugsmams ir vargams, labiau priimti savo ir kitų netobulumus. Užuojauta taip pat padeda mums būti gailėstingiesiems sau, o tai gali sukelti didesnę savigarbą ir pasitikėjimą savimi. Užuojauta nėra kažkas, ko galima išmokti per naktį, bet tai yra kažkas, ko galima išsiugdyti laikui bėgant. Tai reikalauja, kad būtume atidūs savo mintims ir jausmams ir žinotume, kaip mūsų veiksmai ir žodžiai veikia kitus. Mes taip pat galime praktikuoti užuojautą būdami malonūs ir dosnūs aplinkiniams bei atviri kitų patirčiai. Taip elgdamiesi galime išmokti būti gailėstingiesni ir supratingesni sau bei kitiems, taip pat labiau priimti savo ir kitų netobulumus. Užuojautos jausmo ugdymas gali būti sudėtingas procesas, tačiau jis gali atnešti daug naudos. Tai gali padėti mums būti labiau susieti su mus supančiu pasauliu ir būti atviresniems gyvenimo džiaugsmams ir vargams. Tai taip pat gali padėti mums būti supratingesniems ir atlaidesniems sau ir kitiems, taip pat labiau priimti savo ir kitų netobulumus. Užuojauta gali būti galingas įrankis kuriant laimesnį ir pilnesnį gyvenimą.

#2. Ugdykite teigiamą požiūrį: teigiamas požiūris į gyvenimą gali padėti mums būti atsparesniems nelaimėms ir rasti džiaugsmą mažomis akimirkomis. Tai taip pat padeda mums būti atviresniems gyvenimo teikiamoms galimybėms.

Teigiamo požiūrio į gyvenimą ugdymas yra svarbi laimingo ir visavertiško gyvenimo dalis. Tai padeda mums susitelkti ties geru gyvenimo dalyku, o ne pasinerti į neigiamą. Tai taip pat padeda mums būti atviresniems gyvenimo teikiamoms galimybėms ir būti atsparesniems nelaimėms. Teigiamas požiūris gali padėti mums rasti džiaugsmą mažomis akimirkomis ir įvertinti mus supančio pasaulio grožį. Tai taip pat gali padėti mums išlikti motyvuotiems ir toliau siekti savo tikslų, net kai viskas atrodo sunku. Tai taip pat gali padėti mums būti gailėstingiesniems ir supratingesniems kitų atžvilgiu bei priimti save labiau. Išsiugdyti teigiamą požiūrį ne visada lengva, bet verta stengtis. Tai gali padėti mums gyventi prasmingesnį ir visavertiškesnį gyvenimą ir išnaudoti kiekvieną akimirką. Tai taip pat gali padėti mums būti atsparesniems sunkumų akivaizdoje ir rasti džiaugsmą mažomis akimirkomis.

#3. *Praktikuokite pasitenkinimą: pasitenkinimas yra raktas į laimingą gyvenimą, nes jis leidžia mums įvertinti tai, ką turime, ir būti dėkingiems už gerus dalykus savo gyvenime. Tai taip pat padeda mums labiau įsisąmoninti savo veiksmus ir priimti savo aplinkybes.*

Pasitenkinimo praktika yra būtina norint gyventi laimingą gyvenimą. Tai leidžia mums įvertinti gerus dalykus, kuriuos turime, ir būti už juos dėkingiems. Tai taip pat padeda mums labiau įsisąmoninti savo veiksmus ir labiau priimti savo aplinkybes. Kai mes praktikuojame pasitenkinimą, mes geriau suvokiame savo poreikius ir norus ir galime geriau suprasti kitų poreikius ir norus. Taip pat galime geriau suvokti savo apribojimus ir juos priimti, o ne bandyti stumti save už savo galimybių ribų. Pasitenkinimas taip pat padeda mums būti kantresniems ir supratingesniems. Galime išmokti būti kantresni su savimi ir su kitais ir susitaikyti su tuo, kad ne visada viskas klostosi taip, kaip planuota. Taip pat galime išmokti geriau suprasti kovas ir iššūkius, su kuriais susiduria kiti, būti gailėstingesni ir palankesni. Galiausiai, pasitenkinimo praktikavimas gali padėti mums labiau būti šiuo momentu. Galime išmokti vertinti dabarties grožį ir mėgautis gyvenimo teikiamais džiaugsmais bei malonumais. Taip pat galime išmokti labiau įsisąmoninti savo mintis ir jausmus bei geriau suvokti savo poreikius ir norus. Pasitenkinimo praktika yra svarbi laimingo ir visaverčio gyvenimo dalis. Tai leidžia mums įvertinti gerus dalykus, kuriuos turime, būti atidesniems apie savo veiksmus ir labiau priimti savo aplinkybes. Tai taip pat padeda mums būti kantresniems ir supratingesniems bei būti labiau buvimui akimirkoje. Praktikuodami pasitenkinimą galime išmokti būti dėkingesni už gerus dalykus savo gyvenime ir mėgautis gyvenimo teikiamais džiaugsmais ir malonumais.

#4. *Ugdykite vidinę ramybę: vidinė ramybė yra būtina laimingam gyvenimui, nes ji leidžia mums labiau įsisąmoninti savo mintis ir jausmus ir priimti save bei kitus. Tai taip pat padeda mums būti labiau susieti su mus supančiu pasauliu ir būti atviresniems gyvenimo džiaugsams ir vargams.*

Vidinės ramybės ugdymas yra svarbi laimingo ir visaverčio gyvenimo dalis. Tai apima savęs ir kitų priėmimo ir supratimo jausmo ugdymą bei savo minčių ir jausmų atidumą. Tai taip pat apima glaudesnę ryšį su mus supančiu pasauliu ir atvirumą gyvenimo džiaugsams ir vargams. Vidinė ramybė gali būti ugdoma per meditaciją, sąmoningumo praktikas ir kitas rūpinimosi savimi formas. Ji taip pat galima ugdyti bendraujant su gamta, užsiimant prasminga veikla ir leidžiant laiką su artimaisiais. Ugdydami vidinę ramybę, galime geriau suvokti savo vidinį pasaulį ir būti geriau pasirengę susidoroti su gyvenimo iššūkiais. Vidinė ramybė nėra kažkas, ko galima pasiekti per naktį, bet tai yra kažkas, ką galima išsiugdyti laikui bėgant. Tai reikalauja kantrybės ir atsidavimo, ir svarbu atsiminti, kad tai kelionė, o ne tikslas. Svarbu būti maloniems sau ir pripažinti, kad visi einame savo unikaliais keliais. Praktikuodami ir atsiduodami galime išsiugdyti vidinę ramybę ir rasti daugiau džiaugsmo bei pasitenkinimo savo gyvenime.

#5. *Ugdykite tikslo jausmą: gyvenimo tikslo jausmas gali padėti mums būti labiau motyvuotiems ir rasti džiaugsmą mažomis akimirkomis. Tai taip pat padeda mums būti labiau susieti su mus supančiu pasauliu ir būti atviresniems gyvenimo teikiamoms galimybėms.*

Tikslo jausmo ugdymas gali būti galingas įrankis ieškant laimės ir gyvenimo pilnatvės. Kai turime aiškų tikslo jausmą, tai gali padėti išlikti susikaupusiems ir motyvuotiems net ir susidūrus su sunkiais iššūkiais. Tai taip pat gali padėti mums būti labiau susieti su mus supančiu pasauliu, nes stengiamės daryti teigiamą poveikį kitų gyvenimui. Tikslo jausmas taip pat gali padėti mums rasti džiaugsmą mažomis akimirkomis, nes pripažįstame atliekamo darbo svarbą ir jo poveikį pasauliui. Tikslo jausmas taip pat gali padėti mums būti atviresniems gyvenimo teikiamoms galimybėms. Kai aiškiai suvokiame tikslą, galime būti labiau linkę rizikuoti ir ieškoti naujų galimybių. Taip pat galime būti atviresni mokymuisi ir augimui, nes stengiamės kuo geriau išnaudoti savo gyvenimą. Galiausiai tikslo jausmo ugdymas gali padėti mums rasti didesnę laimę ir pasitenkinimą gyvenime.

#6. *Ugdykite savidisciplinos jausmą: Savidisciplina yra būtina laimingam gyvenimui, nes ji leidžia mums būti labiau atidiems savo poelgiams ir labiau priimti savo aplinkybes. Tai taip pat padeda mums būti labiau susieti su mus supančiu pasauliu ir būti atviresniems gyvenimo džiaugsams ir vargams.*

Norint gyventi laimingą gyvenimą, būtina ugdyti savidisciplinos jausmą. Tai padeda mums labiau įsisąmoninti savo

veiksmus ir priimti savo aplinkybes. Tai taip pat padeda mums būti labiau susieti su mus supančiu pasauliu ir būti atviresniems gyvenimo džiaugsmams ir vargams. Savidisciplina leidžia mums geriau suvokti savo mintis ir jausmus bei labiau kontroliuoti savo reakcijas į juos. Tai padeda mums labiau suvokti savo sprendimus ir būti atsakingesniems už savo veiksmus. Savidisciplina taip pat padeda mums būti organizuotesniems ir produktyvesniems. Tai padeda mums būti labiau susikaupusiems ir efektyvesniems savo darbe. Tai taip pat padeda mums labiau disciplinuoti savo įpročius ir būti nuoseklesniems savo elgesyje. Savidrausmė padeda mums laikytis disciplinos dietos ir labiau rūpintis savo sveikata. Tai taip pat padeda mums būti drausmingesniems finansų klausimais ir atidesniam savo išlaidas. Savidisciplinos jausmo ugdymas yra svarbi laimingo gyvenimo dalis. Tai padeda mums labiau įsisąmoninti savo veiksmus ir priimti savo aplinkybes. Tai taip pat padeda mums būti labiau susieti su mus supančiu pasauliu ir būti atviresniems gyvenimo džiaugsmams ir vargams. Savidisciplina leidžia mums geriau suvokti savo mintis ir jausmus bei labiau kontroliuoti savo reakcijas į juos. Tai padeda mums labiau suvokti savo sprendimus ir būti atsakingesniems už savo veiksmus.

#7. *Ugdykite dėkingumo jausmą: Dėkingumas yra būtinas laimingam gyvenimui, nes jis leidžia mums labiau vertinti gerus dalykus mūsų gyvenime ir būti atidiems savo mintims bei jausmams. Tai taip pat padeda mums būti labiau susieti su mus supančiu pasauliu ir būti atviresniems gyvenimo džiaugsmams ir vargams.*

Dėkingumo jausmo ugdymas gali būti galinga priemonė pagerinti mūsų gyvenimą. Tai padeda mums atpažinti ir vertinti gerus dalykus mūsų gyvenime ir būti atidiems savo mintims bei jausmams. Tai taip pat gali padėti mums būti labiau susieti su mus supančiu pasauliu ir būti atviresniems gyvenimo džiaugsmams ir vargams. Dėkingumas gali padėti mums labiau užjausti ir suprasti kitus bei labiau priimti savo netobulumus. Tai taip pat gali padėti mums būti labiau patenkintiems savo gyvenimu ir būti atsparesniems nelaimėms. Dėkingumas gali būti ugdomas įvairiais būdais. Galime pradėti kiekvieną dieną skirdami laiko apmąstyti dalykus, už kuriuos esame dėkingi. Taip pat galime praktikuoti dėkingumą kitiems ir sau. Taip pat galime dėti pastangas, kad daugiau atsižvelgtume į gerus dalykus savo gyvenime ir labiau vertintume žmones bei patirtį, teikiančią mums džiaugsmo. Galiausiai galime stengtis būti atviresni grožiui ir džiaugsmui, kurį gali pasiūlyti gyvenimas.

#8. *Praktikuokite sąmoningumą: sąmoningumas yra būtinas laimingam gyvenimui, nes jis leidžia mums geriau suvokti savo mintis ir jausmus bei priimti save ir kitus. Tai taip pat padeda mums būti labiau susieti su mus supančiu pasauliu ir būti atviresniems gyvenimo džiaugsmams ir vargams.*

Sąmoningumo praktika yra svarbi laimingo gyvenimo dalis. Tai padeda mums geriau suvokti savo mintis ir jausmus bei priimti save ir kitus. Sąmoningumas taip pat padeda mums būti labiau susieti su mus supančiu pasauliu ir būti atviresniems gyvenimo džiaugsmams ir vargams. Tai leidžia mums būti labiau šiuo momentu ir įvertinti gyvenimo grožį. Būdami dėmesingi, galime geriau suvokti savo ir aplinkinių emocijas bei geriau į jas reaguoti užjaučiantys ir supratingi. Sąmoningumas taip pat padeda mums geriau suvokti savo mintis ir būti atidesniems apie savo veiksmus. Galime geriau suvokti savo elgesio modelius ir jų įtaką mūsų bei aplinkinių gyvenimui. Būdami atidūs, galime geriau suvokti savo ir aplinkinių poreikius ir geriau juos patenkinti. Taip pat galime geriau suvokti savo apribojimus ir geriau juos priimti. Sąmoningumas taip pat gali padėti mums geriau suvokti savo dvasinius poreikius ir būti atviresniems dvasiniams gyvenimo aspektams. Būdami atidūs, galime geriau suvokti savo dvasinę kelionę ir geriau įvertinti gyvenimo grožį ir paslaptį. Taip pat galime geriau suvokti savo dvasinius poreikius ir geriau juos patenkinti. Sąmoningumo praktikavimas gali padėti mums geriau suvokti savo mintis ir jausmus bei priimti save ir kitus. Tai taip pat gali padėti mums būti labiau susieti su mus supančiu pasauliu ir būti atviresniems gyvenimo džiaugsmams ir vargams. Būdami dėmesingi, galime geriau suvokti savo ir aplinkinių emocijas bei geriau į jas reaguoti užjaučiantys ir supratingi.

#9. *Ugdykite nuolankumo jausmą: nuolankumas yra būtinas laimingam gyvenimui, nes jis leidžia mums būti supratingesniems ir atlaidesniems sau ir kitiems. Tai taip pat padeda mums būti labiau susieti su mus supančiu pasauliu ir būti atviresniems gyvenimo džiaugsmams ir vargams.*

Nuolankumo jausmo ugdymas yra būtinas laimingam gyvenimui. Tai leidžia mums būti supratingesniems ir

atlaidesniems sau ir kitiems bei būti labiau susieti su mus supančiu pasauliu. Nuolankumas padeda mums būti atviresniems gyvenimo džiaugsmams ir vargams, labiau priimti savo ribotumą ir klaidas. Tai taip pat padeda mums labiau užjausti ir suprasti kitus, būti labiau linkusiems atleisti ir priimti juos tokius, kokie jie yra. Nuolankumas reiškia ne nuolankumą ar nuolankumą, o realų požiūrį į save ir savo vietą pasaulyje. Tai yra mūsų stipriųjų ir silpnųjų pusių pripažinimas ir atvirumas mokytis iš savo klaidų. Tai taip pat reiškia būti pakankamai nuolankiam, kad priimtum pagalbą ir patarimus iš kitų, ir norėtų duoti mainais. Nuolankumas yra pagrindinė sudedamoji dalis kuriant džiaugsmo ir pasitenkinimo gyvenimą. Nuolankumas nėra kažkas, ko galima pasiekti per naktį, o tai, ką reikia ugdyti laikui bėgant. Tai reikalauja, kad būtume atidūs savo mintims ir poelgiams ir būtume pasirengę priimti atsakomybę už savo klaidas. Tai taip pat reikalauja, kad būtume atviri mokytis iš savo patirties ir būtume pasirengę priimti kitų kritiką ir atsiliepinimus. Ugdydami nuolankumo jausmą, galime sukurti didesnę taikos ir pasitenkinimo gyvenimą.

#10. Ugdykite optimizmo jausmą: optimizmas yra būtinas laimingam gyvenimui, nes jis leidžia mums būti atsparesniems nelaimėms ir rasti džiaugsmą mažomis akimirkomis. Tai taip pat padeda mums būti labiau susieti su mus supančiu pasauliu ir būti atviresniems gyvenimo teikiamoms galimybėms.

Optimizmo jausmo ugdyimas yra svarbi laimingo gyvenimo dalis. Optimizmas leidžia mums būti atsparesniems sunkumų akivaizdoje ir rasti džiaugsmą mažomis akimirkomis. Tai taip pat padeda mums būti labiau susieti su mus supančiu pasauliu ir būti atviresniems gyvenimo teikiamoms galimybėms. Optimizmą galima ugdyti per teigiamą mąstymą, dėkingumą ir savirefleksiją. Teigiamas mąstymas apima bet kokioje situacijoje sutelkimą į gėrį, o ne į blogą. Dėkingumas apima gerų dalykų mūsų gyvenime atpažinimą ir įvertinimą, kad ir kokie maži jie būtų. Savirefleksija reiškia, kad reikia skirti laiko apmąstyti savo mintis ir jausmus ir nustatyti sritis, kuriose galime padaryti teigiamų pokyčių. Ugdydami optimizmo jausmą galime susikurti pozityvesnį požiūrį į gyvenimą ir būti geriau pasirengę susidoroti su iškylančiais iššūkiais. Optimizmas taip pat gali padėti mums būti kūrybiškesniems ir atviriems naujoms idėjoms. Kai esame optimistai, labiau rizikuojame ir išbandome naujus dalykus. Taip pat labiau linkę būti atviri atsiliepinimams ir kritikai, o tai gali padėti mums augti ir tobulėti. Optimizmas taip pat gali padėti mums būti produktyvesniems, nes leidžia sutelkti dėmesį į atliekamą užduotį ir išlikti motyvuotiems. Galiausiai optimizmas gali padėti mums užmegzti tvirtesnius santykius su kitais, nes jis leidžia mums būti supratingesniems ir užjaučiantiems. Optimizmo jausmo ugdyimas yra svarbi laimingo gyvenimo dalis. Tai gali padėti mums būti atsparesniems, kūrybiškesniems, produktyvesniems ir susieti su mus supančiu pasauliu. Skirdami laiko praktikuoti teigiamą mąstymą, dėkingumą ir savirefleksiją, galime sukurti pozityvesnį požiūrį į gyvenimą ir būti geriau pasirengę susidoroti su iškylančiais iššūkiais.