

Galimbės menas

Autorius Rosamundas Stone Zander

MP3 versija: https://bookskim.lt/mp3/lt/book/www.bookskim.lt_38_abstrakt-Galimybes_menas-Rosa.mp3

Santrauka:

Rosamund Stone Zander „Galimybių menas“ yra knyga, kurioje nagrinėjama galimybė sukurti gyvenimą su galimybe. Jis pagrįstas mintimi, kad gyvenimas nėra atsitiktinumo, o pasirinkimo reikalas. Knyga suskirstyta į dvylika skyrių, kurių kiekvienas skirtas skirtingiems galimybių gyvenimo kūrimo aspektams. Pirmame skyriuje dėmesys sutelkiamas į „įrėminimo“ idėją, kuri yra idėja, kad galime pasirinkti, kaip žiūrėsime į savo gyvenimą ir mus supantį pasaulį. Antrame skyriuje dėmesys sutelkiamas į „registracijos“ idėją, kuri yra idėja, kad galime pasirinkti būti atviri naujoms galimybėms ir pakviesti kitus prisijungti prie mūsų kuriant jas. Trečiame skyriuje dėmesys sutelkiamas į „dosnumo“ idėją, kuri yra idėja, kurią galime pasirinkti laisvai dovanoti save ir savo išteklius, kad sukurtume geresnį pasaulį. Ketvirtajame skyriuje pagrindinis dėmesys skiriamas „lyderystės“ idėjai, kuri yra idėja, kad galime pasirinkti rodyti pavyzdį ir įkvėpti kitus kurti geresnį pasaulį. Penktajame skyriuje dėmesys sutelkiamas į „žaidimo“ idėją, kuri yra idėja, kad mes galime pasirinkti linksintis ir mėgautis gyvenimu. Šeštajame skyriuje pagrindinis dėmesys skiriamas „rizikos“ idėjai, kuri yra idėja, kad galime pasirinkti rizikuoti ir tyrinėti naujas galimybes. Septintame skyriuje dėmesys sutelkiamas į „dėkingumo“ idėją, kuri yra idėja, kad galime būti dėkingi už tai, ką turime, ir įvertinti dovanas, kurias gali pasiūlyti gyvenimas. Aštuntajame skyriuje dėmesys sutelkiamas į „klausymosi“ idėją, kuri yra idėja, kad galime pasirinkti klausytis kitų ir būti atviri jų idėjoms ir perspektyvoms. Devintajame skyriuje pagrindinis dėmesys skiriamas „atleidimo“ idėjai, kuri yra idėja, kad galime pasirinkti atleisti sau ir kitiems už klaidas ir pozityviai judėti pirmyn. Dešimtajame skyriuje dėmesys sutelkiamas į „šventės“ idėją, kuri yra idėja, kurią galime pasirinkti, norėdami švęsti savo sėkmę ir pripažinti kitų pasiekimus. Vienuoliktame skyriuje pagrindinis dėmesys skiriamas „vizijos“ idėjai, kuri yra idėja, kurią mes galime pasirinkti, kurdami savo gyvenimo viziją ir siekdami ją paversti realybe. Dvyliktajame ir paskutiniame skyriuje pagrindinis dėmesys skiriamas „transformacijos“ idėjai, kuri yra idėja, kurią mes galime pasirinkti pakeisti savo gyvenimą ir sukurti geresnį pasaulį. „Galimybių menas“ yra įkvėpanti ir verčianti susimąstyti knyga, skatinanti skaitytojus susikurti galimybę gyventi. Joje gausu praktinių patarimų ir įkvėpiančių istorijų, kurios padės skaitytojams susikurti galimybę gyventi ir kuo geriau išnaudoti savo gyvenimą.

Pagrindinės idėjos:

#1. Sukurkite naują kalbą: pakeisdami kalbą, kuria apibūdiname savo patirtį, galime sukurti sau naują tikrovę. Tai galima padaryti pakeičiant tokius žodžius kaip „problema“ į „iššūkis“ ir „nesėkmė“ į „mokymosi galimybė“.

Naujos kalbos kūrimas gali būti galingas įrankis kuriant naują realybę sau. Keisdami žodžius, kuriais apibūdiname savo patirtį, galime pakeisti savo požiūrį ir atverti naujas galimybes. Pavyzdžiui, užuot vartoję tokius žodžius kaip „problema“ arba „nesėkmė“, galime juos pakeisti tokiais žodžiais kaip „iššūkis“ arba „mokymosi galimybė“. Šis paprastas kalbos pokytis gali padėti mums perteikti savo patirtį pozityviau ir atverti naujas augimo ir sėkmės galimybes. Rosamund Stone Zander knygoje „Galimybių menas“ autoriai aptaria, kaip kalba gali būti panaudota kuriant naują tikrovę. Jie rodo, kad pakeitę žodžius, kuriais apibūdiname savo patirtį, galime sukurti naują kalbą, atspindinčią mūsų trokštamą tikrovę. Ši nauja kalba gali padėti mums sutelkti dėmesį į galimybes, o ne į apribojimus, ir sukurti pozityvesnį požiūrį į gyvenimą. Naujos kalbos kūrimas yra įgalinantis įrankis, galintis padėti mums sukurti naują realybę. Keisdami žodžius, kuriais apibūdiname savo patirtį, galime pakeisti savo požiūrį ir atverti naujas galimybes. Šis paprastas kalbos pokytis gali padėti mums perteikti savo patirtį pozityviau ir sukurti viltingesnį požiūrį į gyvenimą.

#2. Praktikuokite dosnumą: dosnumas yra galingas įrankis kuriant pozityvesnį ir visavertiškesnį gyvenimą. Tai galima praktikuoti sakant komplimentus, siūlant pagalbą ir išreiškiant dėkingumą.

Dosnumo praktika yra puikus būdas įnešti į savo gyvenimą daugiau džiaugsmo ir pozityvumo. Tai gali būti taip paprasta, kaip pasiūlyti gerą žodį ar pagalbą ranką kam nors, kam to reikia. Dosnumas taip pat gali būti išreikštas tarnystės veiksmu, pavyzdžiui, savanoriška veikla ar aukojimu kokiam nors tikslui. Kai atiduodame save, atsiveriame galimybei ką nors gauti mainais. Dosnumas gali būti išreikštas ir gerumo veiksmu. Tai gali būti taip paprasta, kaip kam nors atidaryti duris arba išsiųsti kortelę draugui. Tai gali būti ir kažkas prasmingesnio, pavyzdžiui, pasiūlymas draugo auklei ar paaukojimas labdarai. Dosnumas yra galingas būdas parodyti dėkingumą ir dėkingumą žmonėms ir dalykams mūsų gyvenime. Dosnumas yra gyvenimo būdas, galintis įnešti į mūsų gyvenimą daugiau džiaugsmo ir pilnatvės. Tai gali būti praktikuojama mažais būdais, pavyzdžiui, pasiūlant šypseną ar gerą žodį, arba didesniais būdais, pavyzdžiui, savanoriaujant ar aukojant kokiam nors tikslui. Dosnumas yra galingas įrankis kuriant pozityvesnį ir visavertiškesnį gyvenimą.

#3. *Priimkite neapibrėžtumą: netikrumas gali būti kūrybiškumo ir augimo šaltinis. Apimdami netikrumą, galime atsiverti naujoms galimybėms ir patirčiai.*

Netikrumo suvokimas gali būti sudėtinga užduotis, tačiau tai taip pat gali būti neįtikėtinai naudinga. Kai pripažįstame, kad gyvenimas yra nenusipėjamas ir kad ne visada galime kontroliuoti rezultata, galime atsiverti naujoms galimybėms ir patirčiai. Apimdami netikrumą, galime tapti kūrybiškesni ir atsparesni, išmokti prisitaikyti prie besikeičiančių aplinkybių. Taip pat galime tapti atviresni rizikuoti ir išbandyti naujus dalykus, o tai gali paskatinti asmeninį augimą ir tobulėjimą. Kai priimame netikrumą, galime tapti labiau atidūs ir būti šiuo metu. Galime išmokti vertinti nežinomybės grožį ir ateities potencialą. Galime tapti priimtinesni sau ir kitiems, užjausti savo ir kitų kovas. Apimdami netikrumą, galime tapti atviresni gyvenimo teikiams galimybėms.

#4. *Prisiimkite atsakomybę: atsakomybės už savo gyvenimą ir veiksmus prisiėmimas yra būtinas norint sukurti galimybę gyventi. Tai reiškia, kad turime prisiimti atsakomybę už savo sėkmes ir nesėkmes ir mokytis iš jų.*

Atsakomybės už savo gyvenimą ir veiksmus prisiėmimas yra būtinas norint sukurti galimybę gyventi. Tai reiškia, kad turime pripažinti, kad esame savo istorijų autoriai ir kad turime galią formuoti savo gyvenimą bet koku pasirinktu būdu. Tai reiškia, kad turime prisiimti atsakomybę už savo sėkmes ir nesėkmes ir mokytis iš jų. Tai reiškia supratimą, kad mes patys kuriame savo tikrovę ir kad turime galią daryti teigiamus pokyčius savo gyvenime. Prisiimti atsakomybę taip pat reiškia būti atsakingam už savo veiksmus ir prisiimti atsakomybę už savo klaidas. Tai reiškia būti sąžiningam prieš save ir kitus bei pasiryžimą priimti savo pasirinkimų pasekmes. Kai prisiimame atsakomybę už savo gyvenimą, atsiveriame galimybių pasauliui. Įgyjame galią priimti sprendimus, kurie atitinka mūsų vertybes ir tikslus. Mes labiau pasitikime savo sugebėjimais susikurti tokį gyvenimą, kokio norime. Nelaimių akivaizdoje tampame atsparesni ir gebame įveikti kliūtis. Atsakomybės už savo gyvenimą prisiėmimas yra esminis žingsnis kuriant galimybę gyventi.

#5. *Raskite dovaną: kiekviena patirtis, kad ir kokia sunki būtų, gali būti vertinama kaip dovana. Ieškodami dovanos kiekvienoje situacijoje, galime rasti naujų būdų judėti pirmyn.*

Idėja rasti dovaną kiekvienoje patirtyje yra galinga. Tai skatina mus pažvelgti ne tik į tiesioginius situacijos sunkumus ir sutelkti dėmesį į augimo ir mokymosi potencialą. Atpažindami kiekvienos patirties dovaną, galime atsiverti naujoms galimybėms ir rasti kūrybiškus savo problemų sprendimus. Ši idėja ypač naudinga, kai išgyvename sunkius laikus, nes padeda išlikti pozityviems ir sutelkti dėmesį į augimo ir mokymosi potencialą. Tai taip pat padeda mums atpažinti, kad net sunkiausi išgyvenimai gali būti vertinami kaip dovana ir kad galime juos panaudoti norėdami judėti į priekį gyvenime. Rosamund Stone Zander „Galimybių menas“ siūlo puikų būdą pritaikyti šią idėją mūsų gyvenime. Knyga skatina ieškoti dovanos kiekviename potyryje, kad ir kaip sunku tai atrodytų. Tai taip pat skatina mus panaudoti dovaną žengiant į priekį gyvenime ir naudoti ją kaip stiprybės ir atsparumo šaltinį. Ieškodami dovanos kiekvienoje patirtyje, galime rasti naujų būdų judėti į priekį ir susikurti sau geresnę ateitį.

#6. *Padarykite vietos galimybei: suteikti vietos galimybei reiškia sukurti erdvę naujoms idėjoms ir patirčiai. Tai galima padaryti paleidžiant lūkesčius ir būnant atviru nežinomys.*

Padaryti erdvę galimybei reiškia sukurti aplinką, kurioje būtų galima ieškoti naujų idėjų ir patirties. Tai apima lūkesčių atsakymą ir atvirumą nežinomumui. Tai galima padaryti būdami atidūs savo mintims ir įsitikinimams bei leidę sau būti smalsiems ir kūrybingiems. Tai taip pat apima norą rizikuoti ir išbandyti naujus dalykus, net jei jie gali pasirodyti ne taip, kaip planuota. Suteikdami vietos galimybei, galime atsiverti naujoms galimybėms ir galimybėms, kurios kitu atveju galėjo būti nepastebėtos. Padaryti vietos galimybei taip pat reiškia norą priimti nesėkmę ir iš jos mokytis. Svarbu pripažinti, kad nesėkmės yra augimo ir mokymosi proceso dalis. Priimdami nesėkmes, galime pasimokyti iš savo klaidų ir panaudoti jas kurdami naujas galimybes. Be to, suteikti vietos galimybei reiškia būti atviram pokyčiams ir priimti tai, kas nežinoma. Būdami atviri pokyčiams, galime kurti naujus kelius ir ieškoti naujų idėjų, kurios gali sukelti netikėtų rezultatų. Vietos suteikimas galimybėms yra svarbi asmeninio augimo ir tobulėjimo dalis. Tai leidžia mums tyrinėti naujas idėjas ir patirtį bei rizikuoti, o tai gali sukelti netikėtų rezultatų. Kurdami aplinką, kurioje būtų galima ištirti naujas galimybes, galime atsiverti naujoms galimybėms ir galimybėms, kurios kitu atveju galėjo būti nepastebėtos.

#7. Sukurkite viziją: sukurti savo gyvenimo viziją yra būtina norint sukurti galimybę gyventi. Tai reiškia, kad reikia išsikelti tikslus ir imtis veiksmų, kad jie taptų realybe.

Mūsų gyvenimo vizijos kūrimas yra svarbus žingsnis kuriant galimybę gyventi. Tai apima tikslų išsikėlimą ir veiksmų, kad jie taptų realybe. Vizija yra būdas pamatyti ateitį ir gali būti galingas įrankis mūsų svajonėms įgyvendinti. Tai gali padėti mums sutelkti dėmesį į tai, ką norime pasiekti, ir išlikti motyvuotiems, kai viskas tampa sunku. Tai taip pat gali padėti mums neatsilikti nuo kelyje ir įsitikinti, kad imamės reikiamų veiksmų, kad pasiektume savo tikslus. Kuriant viziją svarbu aiškiai ir konkrečiai pasakyti, ko norime pasiekti. Taip pat turėtume būti realistai ir sąžiningi dėl savo galimybių ir išteklių. Taip pat svarbu būti lanksčiam ir atviram naujoms idėjoms bei galimybėms. Galiausiai, svarbu imtis veiksmų ir išlikti įsipareigojusiems savo vizijai. Mažais žingsneliais siekdami savo tikslų galime išlikti motyvuotiems ir daryti pažangą. Mūsų gyvenimo vizijos kūrimas gali būti galingas įrankis mūsų svajonėms įgyvendinti. Tai gali padėti mums išlikti susikaupusiems ir motyvuotiems bei imtis reikiamų veiksmų, kad pasiektume savo tikslus. Turėdami aišką viziją ir pasiryžę veikti, galime sukurti galimybę gyventi.

#8. Imkitės veiksmų: imkitės veiksmų, kad mūsų vizijos taptų realybe. Tai reiškia, kad žengiamo mažais žingsneliais siekdami savo tikslų ir norime rizikuoti.

Norint, kad mūsų svajonės virstų realybe, būtina imtis veiksmų. Tai reikalauja, kad mes žengtume mažais žingsneliais siekdami savo tikslų ir norime rizikuoti. Turime būti pasirengę dėti pastangas ir susidurti su savo baimėmis, kad padarytume pažangą. Imtis veiksmų taip pat reiškia būti atviram mokytis iš savo klaidų ir panaudoti jas kaip galimybę augti. Svarbu atsiminti, kad net ir maži žingsneliai gali sukelti didelių pokyčių. Kai imamės veiksmų, parodome sau ir pasauliui, kad galime pasiekti savo tikslus. Mes parodome savo įsipareigojimą įgyvendinti savo svajones ir savo norą įdėti darbo, kad jos išsipildytų. Veiksmų ėmimasis yra galingas būdas sukurti tokį gyvenimą, kokio norime, ir daryti teigiamą poveikį pasauliui. Svarbu atsiminti, kad imtis veiksmų ne visada lengva. Gali būti sunku išlaikyti motyvaciją ir judėti į priekį, kai viskas tampa sunku. Tačiau svarbu atsiminti, kad atlygis imantis veiksmų yra verta pastangų. Galime sukurti gyvenimą, kurio norime, ir pakeisti pasaulį, jei norime imtis veiksmų.

#9. Praktikuokite dėkingumą: Dėkingumo praktika yra galingas būdas sukurti galimybę gyventi. Tai reiškia, kad reikia išreikšti dėkingumą už gerus dalykus mūsų gyvenime ir būti dėkingiems už savo patirtį.

Dėkingumo praktika yra galingas būdas sukurti galimybę gyventi. Tai apima gerų dalykų mūsų gyvenime atpažinimą ir įvertinimą, kad ir kokie maži jie būtų. Tai gali būti bet kas – nuo gražaus saulėlydžio iki malonaus nepažįstamo žmogaus gesto. Išreikšdami dėkingumą už šias akimirkas, galime atsiverti pozityvesniems potyriams. Dėkingumas taip pat gali padėti mums įvertinti iššūkius, su kuriais susiduriame, nes jie dažnai gali paskatinti augti ir mokytis. Skirdami laiko padėkoti už savo patirtį, galime sukurti galimybių ir gausos gyvenimą. Dėkingumas taip pat gali padėti mums išlikti dabartinėje akimirkoje. Skirdami laiko įvertinti tai, ką turime, galime labiau atsižvelgti į esamą situaciją. Tai gali padėti mums susikoncentruoti į dabartį ir geriau suvokti savo mintis bei jausmus. Atsižvelgdami į savo dabartinę patirtį, galime būti atviresni naujoms galimybėms ir galimybėms. Dėkingumo praktika taip pat gali padėti

mums ugdyti pasitenkinimo jausmą. Kai skiriame laiko padėkoti už tai, ką turime, galime labiau priimti esamas aplinkybes. Tai gali padėti mums labiau susitaikyti su savo gyvenimu ir būti atviresniems gyvenimo teikiamoms galimybėms. Dėkingumo praktika yra galingas būdas sukurti galimybę gyventi. Išreikšdami dėkingumą už gerus dalykus mūsų gyvenime ir dėkodami už savo patirtį, galime atsiverti pozityvesniems potyriams ir ugdyti pasitenkinimo jausmą. Skirdami laiko prisiminti savo dabartinę patirtį, taip pat galime susikoncentruoti į dabartį ir geriau suvokti savo mintis bei jausmus. Praktikuodami dėkingumą galime susikurti galimybių ir gausos gyvenimą.

#10. Raskite pusiausvyrą: norint sukurti galimybių gyvenimą būtina rasti pusiausvyrą mūsų gyvenime. Tai reiškia, kad reikia skirti laiko sau ir įsitikinti, kad pasirūpiname savo fiziniais, protiniais ir emociniais poreikiais.

Norint sukurti galimybę gyventi, būtina rasti pusiausvyrą savo gyvenime. Tai reiškia, kad reikia skirti laiko tam, kas mums teikia džiaugsmo ir pasitenkinimo, ir įsitikinti, kad pasirūpiname savo fiziniais, protiniais ir emociniais poreikiais. Tai reiškia, kad reikia nustatyti ribas ir įsitikinti, kad neperžengiame savęs. Tai reiškia, kad reikia skirti laiko pailsėti ir pasikrauti, taip pat nepamiršti savo energijos lygio. Tai reiškia, kad turime žinoti savo mintis ir jausmus ir skirti laiko jiems apdoroti. Tai reiškia būti dėmesingiems savo santykiams ir įsitikinti, kad rūpinamės savimi ir savo artimaisiais. Tai reiškia, kad turime žinoti apie savo aplinką ir įsitikinti, kad rūpinamės savo planeta. Pusiausvyros radimas yra galimybių gyvenimo kūrimas, ir mes visi galime to siekti. Ne visada lengva rasti pusiausvyrą, tam reikia praktikos ir atsidavimo. Tai reikalauja, kad būtume atidūs savo poreikiams ir sąmoningai priimtume sprendimus, kurie padėtų mums pasiekti pusiausvyrą. Tai reiškia būti sąžiningiems su savimi ir pripažinti, kada reikia padaryti pertrauką ar keistis. Tai reiškia norą rizikuoti ir išbandyti naujus dalykus. Tai reiškia būti atviram mokytis ir augti bei priimti pokyčius. Pusiausvyros radimas yra nuolatinis procesas, ir mes visi galime to siekti.

#11. Susisiekite su kitais: Ryšys su kitais yra svarbi galimybė kuriant gyvenimą. Tai reiškia santykių kūrimą ir palaikančios bendruomenės kūrimą.

Ryšys su kitais yra esminė galimybė kuriant gyvenimą. Tai reiškia santykių kūrimą ir palaikančios bendruomenės kūrimą. Tai galima padaryti įvairiais būdais, pavyzdžiui, prisijungti prie klubo ar organizacijos, dalyvauti socialiniuose renginiuose ar tiesiog susisiekti su pažįstamais žmonėmis. Bendraudami su kitais galite pasimokyti iš jų patirties, įgyti naujų perspektyvų ir rasti paramos bei paskatinimo. Tai taip pat gali padėti ugdyti naujus įgūdžius, stiprinti pasitikėjimą ir užmegzti prasmingus ryšius. Galų gale, bendravimas su kitais gali padėti jums sukurti galimybę gyventi ir pasiekti savo tikslus. Bendraujant su kitais svarbu būti atviram ir sąžiningam. Tai reiškia, kad reikia pasidalyti savo mintimis ir jausmais, taip pat įsiklausyti į kitų mintis ir jausmus. Tai taip pat reiškia pagarbą ir skirtingų požiūrių supratimą. Kurdami atvirumo ir pasitikėjimo aplinką, galite puoselėti prasmingus ryšius ir sukurti palaikančią bendruomenę. Ryšys su kitais gali būti galingas įrankis kuriant galimybę gyventi. Tai gali padėti įgyti naujų perspektyvų, užmegzti santykius ir rasti paramos bei paskatinimo. Būdami atviri ir sąžiningi, galite užmegzti prasmingus ryšius ir puoselėti palaikančią bendruomenę. Galų gale, bendravimas su kitais gali padėti jums sukurti galimybę gyventi ir pasiekti savo tikslus.

#12. Gyvenk akimirka: Gyvenimas akimirka yra būtinas norint sukurti galimybę gyventi. Tai reiškia būti dabartyje ir sutelkti dėmesį į čia ir dabar.

Gyvenimas šia akimirka yra dėmesingas ir dabarties suvokimas. Tai reiškia, kad reikia suvokti mintis, jausmus ir pojūčius, kurie kyla kiekvieną akimirką. Kalbama apie buvimą atviru dabartiniu momentu egzistuojančioms galimybėms ir imtis veiksmų, kad jos taptų realybe. Tai yra suderinamumas su savo vidumi ir aplinkiniu pasauliu. Tai reiškia būti dabartimi ir gyventi šia akimirka, o ne nerimauti dėl praeities ar ateities. Gyvenimas šia akimirka gali padėti mums įvertinti gyvenimo grožį ir būti kūrybiškesniems. Tai gali padėti mums labiau įsisąmoninti savo mintis ir jausmus bei geriau suvokti savo aplinką. Tai gali padėti mums būti atviresniems naujai patirčiai ir priimti save bei kitus. Tai gali padėti mums būti aktyvesniems santykiuose ir būti labiau susieti su savo vidumi. Gyvenimas šia akimirka gali padėti mums labiau įsisąmoninti savo veiksmus ir labiau suvokti savo poveikį pasauliui. Gyvenimas šia akimirka gali padėti mums susikurti galimybę gyventi. Tai gali padėti mums geriau suvokti savo potencialą ir imtis veiksmų, kad mūsų svajonės taptų realybe. Tai gali padėti mums būti atviresniems naujoms idėjoms ir

kūrybiškesniam požiūriui į gyvenimą. Tai gali padėti mums labiau įsisąmoninti savo sprendimus ir labiau suvokti savo poveikį pasauliui. Gyvenimas šia akimirka gali padėti mums susikurti galimybių gyvenimą ir kuo geriau išnaudoti kiekvieną akimirką.

#13. *Paleiskite baimę: Paleisti baimę yra būtina norint sukurti galimybę gyventi. Tai reiškia, kad turime susidurti su savo baimėmis ir išmokti pasitikėti savimi bei savo sprendimais.*

Baimės paleidimas yra svarbus žingsnis kuriant galimybę gyventi. Baimė gali paralyžiuoti, neleisti mums rizikuoti ir išbandyti naujus dalykus. Tai taip pat gali sukelti nerimo ir depresijos jausmą. Paleidę baimę, galime atsiverti naujai patirčiai ir galimybėms. Galime išmokti pasitikėti savimi ir savo sprendimais bei rizikuoti nesijaudindami dėl rezultato. Taip pat galime išmokti priimti nesėkmes kaip augimo ir mokymosi proceso dalį. Baimės paleidimo procesas gali būti sunkus, tačiau tai būtina norint sukurti galimybę gyventi. Turime būti pasirengę susidurti su savo baimėmis ir rizikuoti. Taip pat turime būti pasirengę susitaikyti su nesėkmėmis ir mokytis iš savo klaidų. Taip elgdamiesi galime sukurti galimybių gyvenimą ir atsiverti naujai patirčiai bei galimybėms. Rosamund Stone Zander „Galimybių menas“ suteikia vertingos įžvalgos apie baimės paleidimo procesą. Knygoje pateikiami praktiniai patarimai, kaip susidurti su savo baimėmis ir rizikuoti, taip pat kaip susitaikyti su nesėkmėmis ir pasimokyti iš savo klaidų. Jame taip pat pateikiamos įkvepiančios istorijos apie žmones, kurie paleido baimę ir sukūrė galimybę gyventi.

#14. *Skirkite laiko apmąstymams: norint sukurti galimybių gyvenimą būtina skirti laiko apmąstymams. Tai reiškia, kad reikia laiko pagalvoti apie savo patirtį ir pasimokyti iš jų.*

Skirti laiko apmąstymams yra svarbi galimybė kuriant gyvenimą. Tai reiškia, kad reikia skirti laiko pristabdyti ir pagalvoti apie savo patirtį, apsvarstyti, ko iš jų išmokome, ir panaudoti šias žinias priimant būsimus sprendimus. Refleksijos padeda mums suprasti savo gyvenimą, atpažinti modelius ir nustatyti augimo bei tobulėjimo sritis. Tai taip pat padeda mums įvertinti savo gyvenimo grožį ir džiaugsmą bei atpažinti potencialą sukurti galimybę gyventi. Apmąstymas gali būti įvairių formų: nuo dienoraščio rašymo iki meditacijos iki tiesiog kelių akimirkų pristabdyti ir apmąstyti dieną. Svarbu skirti laiko apmąstymams, nes tai gali padėti mums įgyti aiškumo ir pažvelgti į savo gyvenimą. Tai taip pat gali padėti mums palaikyti ryšį su savo vertybėmis ir priimti sprendimus, atitinkančius mūsų tikslus ir siekius. Skirti laiko apmąstymams gali būti galingas įrankis kuriant galimybių gyvenimą.

#15. *Surask savo aistrą: atrasti savo aistrą būtina norint sukurti galimybę gyventi. Tai reiškia, kad reikia iširti savo interesus ir atrasti tai, kas mums teikia džiaugsmo.*

Norint sukurti galimą gyvenimą, būtina atrasti savo aistrą. Tai yra raktas į mūsų potencialą ir tikrojo tikslo atradimą. Norėdami rasti savo aistrą, turime iširti savo pomėgius ir atrasti, kas mums teikia džiaugsmo. Turime būti pasirengę rizikuoti ir išbandyti naujus dalykus, net jei jie atrodo bauginantys. Turime būti atviri nesėkmės galimybei ir būti pasirengę mokytis iš savo klaidų. Taip pat turime būti pasirengę skirti laiko apmąstyti savo patirtį ir paklausti savęs, kas mums iš tikrųjų patinka. Tai darydami galime atskleisti savo aistras ir panaudoti jas kurdami galimybę gyventi. Rosamund Stone Zander „Galimybių menas“ skatina mus atrasti savo aistrą ir panaudoti ją galimybių gyvenimui kurti. Tai skatina mus tyrinėti savo interesus ir atrasti tai, kas mums teikia džiaugsmo. Tai taip pat skatina mus rizikuoti ir išbandyti naujus dalykus, net jei jie atrodo bauginantys. Tai skatina mus būti atvirus nesėkmės galimybei ir būti pasirengusiems mokytis iš savo klaidų. Galiausiai tai skatina mus skirti laiko apmąstyti savo patirtį ir paklausti savęs, kas mums iš tikrųjų patinka. Tai darydami galime atskleisti savo aistras ir panaudoti jas kurdami galimybę gyventi.

#16. *Sukurkite paramos sistemą: paramos sistemos sukūrimas yra būtinas norint sukurti galimybę gyventi. Tai reiškia, kad reikia užmegzti santykius ir rasti žmonių, kurie galėtų padėti mums pasiekti savo tikslus.*

Paramos sistemos sukūrimas yra būtinas norint sukurti galimybę gyventi. Tai reiškia, kad reikia užmegzti ryšius su žmonėmis, kurie gali padėti mums pasiekti savo tikslus. Tai gali būti mentorius, draugas, šeimos narys ar profesionalas. Šie žmonės gali patarti, patarti ir padėti, kai mums to reikia. Jie taip pat gali padėti mums išlikti

motyvuotiems ir siekti savo tikslų. Kuriant paramos sistemą svarbu rasti žmones, kurie turi panašias vertybes ir tikslus. Tai padės užtikrinti, kad jų teikiami patarimai ir parama atitiktų mūsų vertybes ir tikslus. Taip pat svarbu rasti žmonių, kurie nori išklausti ir pateikti nuoširdų atsiliepimą. Tai padės mums neatsilikti nuo kelyje ir įsitikinti, kad darome pažangą siekdami savo tikslų. Paramos sistemos sukūrimas yra svarbi gyvenimo galimybių kūrimo dalis. Tai gali suteikti mums gairių, patarimų ir paramos, kurios mums reikia, kad pasiektume savo tikslus. Tai taip pat gali padėti mums išlikti motyvuotiems ir eiti kelyje. Suradę žmonių, kurie turi panašių vertybių ir tikslų, kurie nori išklausti ir teikti sąžiningus atsiliepimus, galime sukurti stiprią paramos sistemą, kuri padės pasiekti savo tikslus ir sukurti galimybę gyventi.

#17. *Praktikuokite rūpinimąsi savimi: rūpinimasis savimi yra būtinas norint sukurti galimybę gyventi. Tai reiškia, kad reikia skirti laiko sau ir įsitikinti, kad pasirūpiname savo fiziniais, protiniais ir emociniais poreikiais.*

Rūpinimasis savimi yra svarbi galimybė kuriant gyvenimą. Tai reiškia, kad reikia skirti laiko savęs puoselėjimui ir įsitikinti, kad pasirūpiname savo fiziniais, protiniais ir emociniais poreikiais. Tai gali apimti tokias veiklas kaip pakankamai miegoti, sveikai maitintis, mankštintis, medituoti ir užsiimti veikla, kuri teikia mums džiaugsmo. Tai taip pat reiškia, kad reikia skirti laiko savo jausmams atpažinti ir juos spręsti, taip pat praktikuoti užuojautą sau ir meilę sau. Rūpinimasis savimi – tai ne tik rūpinimasis savo fiziniais poreikiais, bet ir rūpinimasis savo emociniais bei psichiniais poreikiais. Tai yra pusiausvyros ir gerovės gyvenimo kūrimas ir pripažinimas, kad esame verti rūpintis savimi. Kai mes rūpinamės savimi, mes kuriame galimybę gyventi ir ruošiamės sėkmei.

#18. *Tikėkite savimi: tikėjimas savimi yra būtinas norint sukurti galimybę gyventi. Tai reiškia, kad reikia pasitikėti savo instinktais ir tikėti savo sugebėjimais.*

Tikėjimas savimi yra būtinas norint sukurti galimybę gyventi. Tai reiškia tikėti savo sugebėjimais ir pasitikėti savo instinktais. Kai tikime savimi, atveriamė potencialo ir galimybių pasaulį. Įgyjame galių rizikuoti, išbandyti naujus dalykus ir siekti savo svajonių. Mes tampame labiau pasitikintys savo sprendimais ir atsparesni nelaimėms. Tikėjimas savimi suteikia drąsos priimti iššūkius ir siekti sėkmės. Tikėjimas savimi taip pat padeda mums susikoncentruoti į savo tikslus ir išlikti motyvuotiems. Mes tampame atsparesni nesėkmių akivaizdoje ir ryžtingesni siekti savo tikslų. Mes tampame kūrybiškesni sprenddami problemas ir atviresni naujoms idėjoms. Tikėjimas savimi suteikia jėgų tęsti veiklą net tada, kai viskas atrodo neįmanoma. Tikėjimas savimi yra esminė galimybė kuriant gyvenimą. Tai reiškia tikėti savo sugebėjimais ir pasitikėti savo instinktais. Kai tikime savimi, atveriamė potencialo ir galimybių pasaulį. Įgyjame galių rizikuoti, išbandyti naujus dalykus ir siekti savo svajonių. Tikėjimas savimi suteikia drąsos priimti iššūkius ir siekti sėkmės.

#19. *Rizikuoti: rizikuoti būtina norint sukurti galimybę gyventi. Tai reiškia, kad norime išeiti iš savo komforto zonos ir išbandyti kažką naujo.*

Rizika yra svarbi galimybė kuriant gyvenimą. Tai reiškia, kad norime išeiti iš savo komforto zonos ir išbandyti kažką naujo. Tai reiškia būti atviram nežinomumui ir priimti su juo kylantį netikrumą. Tai reiškia rizikuoti ir tikėti, kad rezultatas bus to vertas. Rizikuoti gali būti baisu, tačiau tai gali būti ir neįtikėtina naudinga. Tai gali sukelti naujų patirčių, naujų santykių ir naujų galimybių. Tai gali atverti galimybių pasaulį, kurio niekada nežinojome. Rizikuoti gali būti sunku, tačiau tai būtina norint gyventi galimybių gyvenimą. Kai rizikuojame, parodome sau, kad galime daugiau nei manome. Mes parodome sau, kad galime susitvarkyti su viskuo, kas pasitaiko. Mes parodome sau, kad esame drąsūs ir stiprūs ir galime susidoroti su viskuo, ką gyvenimas užklumpa. Rizikavimas gali būti galingas būdas augti ir mokytis, o tai gali lemti nuostabią patirtį ir galimybes. Taigi, rizikuokite ir tikėkite, kad rezultatas bus to vertas. Rizikuokite ir sukurkite galimybę gyventi.

#20. *Sekite savo širdimi: sekti savo širdimis būtina norint sukurti galimybę gyventi. Tai reiškia, kad reikia klausytis savo intuicijos ir pasitikėti savo vidiniu balsu.*

Sekimas savo širdžiais yra būtinas norint sukurti galimybę gyventi. Tai reiškia, kad reikia klausytis savo intuicijos ir

pasitikėti savo vidiniu balsu. Tai reiškia būti atviram gyvenimo siūlomoms galimybėms ir norą rizikuoti bei ieškoti naujų kelių. Tai reiškia, kad turime būti pakankamai drąsūs žengti tikėjimo ir pasitikėjimo šuolį, kad būsime palaikomi ir vadovaujami kelyje. Tai reiškia, kad norime daryti klaidas ir iš jų mokytis, o širdis atvira grožiui ir džiaugsmui, kurį gali pasiūlyti gyvenimas. Kai sekame savo širdimi, galime susikurti gyvenimą, kupiną prasmės ir tikslo. Galime rasti savo tikrąsias aistras ir su entuziazmu bei džiaugsmu jų siekti. Galime priimti sprendimus, atitinkančius mūsų vertybes ir įsitikinimus. Galime rizikuoti ir tyrinėti naujas galimybes bei pasitikėti, kad mūsų širdys nuves mus teisinga linkme. Galime būti atviri nežinomybei ir priimti su tuo kylantį netikrumą. Sekti savo širdimi ne visada lengva, bet verta. Tai reikalauja, kad būtume drąsūs ir rizikuotume. Tai reikalauja, kad būtume atviri nežinomybei ir tikėtume, kad mūsų širdys nuves mus teisinga linkme. Tai reikalauja, kad būtume pasirengę daryti klaidas ir iš jų mokytis. Tačiau labiausiai tai reikalauja, kad būtume atviri grožiui ir džiaugsmui, kurį gali pasiūlyti gyvenimas.