

# BADASS HABITS

SĄMONINGUMAS IR  
KASDIENIS TOBULĖJIMAS,  
KAD ĮPROČIAI IŠLIKTŲ ILGAM

## JEN SINCERO

Bestselerio

**YOU ARE A BADASS**

autorė

baltos lankos

JEN SINCERO

# BADASS HABITS

SĄMONINGUMAS IR  
KASDIENIS TOBULĖJIMAS,  
KAD ĮPROČIAI IŠLIKTŲ ILGAM

Iš anglų kalbos vertė Karina Juodelytė-Moliboga

baltos lankos

## Įžanga

Nusprendusi parašyti knygą apie įpročius, pagalvojau, kad ši tema tarsi natūraliai išplaukia iš kitų „Badass“ serijos knygų. Pirmojoje pateikiau visiems gerai pažįstamą tiesą: mūsų mintys tampa mūsų žodžiais, mūsų žodžiai – įsitikinimais, įsitikinimai – įpročiais, o įpročiai – realybe. Įpročiai – vienintelis lygties elementas, kurio dar neaptariau išsamiau, bet nekantrauju išnarplioti. Tiksliau, nekantravau, kol atšliūkino ir širdį užgulė pokalbis su pačia savimi:

**Aš:** Įpročiai! Be abejo! Juk jie – mūsų realybės skulptoriai! Velniskai gerai juos aprašysiu šioje knygoje.

**Aš, besimėgaujanti svogūnų žiedų bokštu vos kelios dienos, kai nusprendžiau nebevalgyti gruzdinto maisto:** Ar rašysim, kaip įsigyti abonementą į sporto salę ir niekada juo nesinaudoti? O gal – kaip liautis keiktis? Tai galėtume aprašyti tikrai velniškai gerai.

**Aš:** O Dieve, tikra tiesa! Mano įpročiai siaubingi. Ką, po galais, aš galvojau? Mano savidiscipli-  
na – kaip mažvaikės.

Pradėjau surašinėti priežastis, kodėl netinku, negebu ir neturiu reikiamo autoriteto parašyti šiai knygai. Kaip pasmerksiu savo prekės ženklą myriop, įžeisiu skaitytojus ir paskatinsiu leidėją paprašyti gražinti pinigus. Bet staiga suvokiau: *tik pažvelkit, vienas įprotis man puikiai sekasi, jis pats bjauriausias iš visų, pažįstamų žmonijai, – gebu sutelkti visą dėmesį į neigiamą pusę. Vienu mostu nubraukiau faktą, kad prie cigaretės neprisiliečiau du dešimtmečius, nors rūkyti man patinka labiau nei daugeliui. Esu prisiekusi ir daug pasiekusi tarpdančių valytoja, geriu vandenį, dėkoju, rašau, kloju lovą, medituoju, niekur nevėluoju, o susmirdusią sporto salę bet kada iškeičiau į kuprinę ir kalnų keliuką. O keiksmas ir gruzdintas maistas – su šia porele dar teks padirbėti.*

Kalbu apie tai, nes, jei skaitote šią knygą skeptiškai vertindami įpročių prikibimą, noriu priminti, kad niekas nėra tobulas. Mes iš tiesų galime daryti ką tik sugalvoję (net ir tai, ką kadaise buvome apgaulingai įkalbėję savo protui). Užuot džiaugęsi pergalėmis, visi esame linkę save nuvertinti ir sutelkti dėmesį į nesėkmes. Net klestinčių verslų savininkai ir roko žvaigždės prisipažįsta, kad retkarčiais leidžia negatyvioms mintims nurodinėti. Esu girdėjusi sakančių, kad jie retkarčiais pamiršta mėgstantys savo veiklą ir nekreipia dėmesio į išorinio pasaulio ovacijas bei susižavėjimo kupinus atsiliepimus. Visą dėmesį skiria tik vienam susmirdusiam kritikui, „Instagram“ tinkle rašančiam, kad kažkas padaryta blogai. Jie suteikia kritikui megafoną ir leidžia jo nuomonei nustelbti džiūgaujančią ir palaikančią minią. Kitaip tariant, jei abejoji savimi, nesijaudink.

Veikiausiai laikytis įpročių tau sekasi daug geriau, nei pati sau pripažįsti.

Tam, kad sugebėtum įvaldyti galingą pozityvų požiūrį, reikalingą, norint vis geriau laikytis įpročių, svarbu būti sąmoningai, gebėti nukreipti dėmesį, kai pagauni save klaidžijančią po *Vargšė Aš Nelaimingoji* minčių alėją, ir sąmoningai rinktis mintis, kurios sutampa su tavo kelionės kryptimi bei noru keistis. Norėdama išsiugdyti gerų įpročių ir atsikratyti blogųjų, pasitelk didžiausią turimą galią – gebėjimą įsipareigoti ir sutelkti dėmesį į savo virsmą, *nepaisydama to, kur ar kas esi dabar.*

**Įpročiai labiau apibūdina tai, kas esi, o ne tai, ką darai, nors dažnai galvojama priešingai.**

Dažniausiai nesilaikome įpročių, kuriuos norėtume išsiugdyti, ar nuolat atsiduodame tiems, kurių norėtume atsikratyti, nes visą dėmesį sutelkiame į veiksmą. Jis svarbus, bet daug verčiau įsipareigoti emociškai ir sąmoningai, tačiau to nepadarome. Kai nauji įpročiai meta iššūkį ar nusibosta (tai nutinka dažnai, nes įpročiai juk turi kartotis), juos iškeičiame į kažką paprastesnio. Smagesnio. Renkamės tai, kas iškart suteikia pasitenkinimo. Ar tiesiog yra labai skanu su kečupu.

Pavyzdžiui, ne kartą bandei atsikratyti įpročio išleisti daugiau, nei uždirbi. Turi gerai mokamą darbą ir dalį algos

skiri kredito kortelės sąskaitai padengti, truputį įdedi į kaupiamąją sąskaitą ir atidžiai planuoji mėnesio biudžetą. Nepaisant itin detalaus plano, nespėji atsitokėti ir jau keliauji, tyrinėji baldų nuolaidas ir smagiai šūkauji: „Aš statau!“. Netikėtai, nelauktai kaupiamajoje sąskaitoje švilpauja vėjai, o tu vėl telefonu kalbiesi su antstolių agentu Patu. Didelė tikimybė, kad giliai širdyje bijai liautis išlaidavusi, nes nori užpildyti emocinę tuštumą daiktais ir patirtimis. Galbūt esi kilusi iš išlaidautojų šeimos ir nesąmoningai nerimauji, kad jie tave vertins ar paliks, jei sulaužysi tradicijas ir susitvarkysi finansus. Kai sieki išsiugdyti gerų įpročių, svarbu visas paketas: galva, širdis ir rankos. Kitaip netrukus meditacijos liausis, vėl kramtysi nagus, tavo blaivioji aš dar vieno pasyviai agresyvaus šeimos susitikimo metu tars: „Man jau gana. Kas žais „Tekila: tiesa ar drąsa“?!“

Tikiuosi, kad ši knyga leis naujomis akimis pažvelgti į patvirtintus procesus įpročiams formuoti ir padės nuversti bet kokias kliūtis, kurioms leidai tave valdyti anksčiau. Taip pat tikiuosi, kad visa ši įpročių kūrimo ir griovimo kelionė bus lengvesnė, nes iš pažiūros sudėtingus procesus paversiu suvokiamais vieno kąsnio pratimais, kuriuos galėsi taikyti kiekvieną dieną. Noriu, kad pajudėtum iš mirties taško ir suprastum, kurie įrankiai tau tinka geriausiai, bei pamatytum apčiuopiamus svajonių rezultatus, kurie iš tiesų išlieka ilgam. Aš esu trenerė, ne mokslininkė. Todėl, nors mano tikslas – suteikti tau išminties, labiausiai man ašarą spaudžia ir emocijos veržiasi per kraštus, kai išgirstu įgyvendintos svajonės „Aleliuja“. *Matai? Matai tą juodą diržą, dėl kurio pati išsispardei užpakalį? Tai TAVO darbas. Palaikyk mano užkandžius, noriu tai įamžinti.*

Pirma trumpai paaiškinsiu, kas yra įpročiai ir kaip jie veikia. Padėsiu geriau suvokti tavo jau turimus (gerus, blogus ir bjaurius), suprasti, kurių norėtum atsikratyti, o kokių norėtum įgyti, ir atrasti, koku žmogumi turi tapti, kad pavyktų įgyvendinti savo norus. Taip pat padėsiu išmokti nustatyti griežtas ribas, tave supantiems žmonėms ir tau pačiai parodančias, jog tavo poreikiai yra prioritetas, o kurdamą fizinę ir emocinę erdvę galėsi atsiskleisti. Ir, taip, gebėjimas nustatyti ribas išliks įpročiu (net ir suirzusiai rėkaujant bei protestuojant seniesiems, netenkantiems pirmosios vietos laurų).

Kai tavo širdis ir galva dirbs kaip vienas, padėsiu išs rinkti vieną aiškiai apibrėžtą įprotį ir dirbti su juo likusią knygos dalį. Priklausomai nuo tavo pasirinkimo, atskleisiu galingą dvidešimt vieno žingsnio procesą, leidžiantį padėti išsiskirti naujam įpročiui ar visam laikui atsikratyti senojo. Idealiu atveju šis procesas truks tris savaites – taip tavęs nepaskandins triuškinančios mintys, suteiks naujam įpročiui laiko išsiskirti, o darbas bus kaip įmanoma įdomesnis. Mūsų tikslas – interaktyvi patirtis. Noriu, kad imtumėsi darbo visu smarkumu ir *dar skaitydama šią knygą* taptum žmogumi, kuriuo nekantrauji būti, užuot tiesiog tapusi žmogumi, daugiau išmanančiu apie įpročius. Arba suprantančiu, kaip jie veikia. Arba žinančiu, koks jausmas užmigti su ant veido nukritusia knyga apie įpročius.

Pasiimk naują užrašų knygelę, skirk ją tik šiam darbui (jokių pirkinų sąrašų) ir pradėk ugdyti naują įprotį nuo švaraus lapo. Užuot leidusi praeities nesėkmėms nustelbti tavo pasitikėjimą savimi, galvok apie jaudinantį naują gyvenimą, laukiantį tavęs. Tai, kuo trokšti tapti, ne tik realu. Tau tiesiog

lemta tapti geresne savo versija, kitaip nejaustum tokio troškimo ir jau tikrai nesivargintum skaityti šios knygos. Tikėk, kad kiekvieną naują dieną laukia neapsakomos galimybės, ir nepamiršk:

**kiekvieną akimirką turi išskirtinį gebėjimą priimti sprendimus, kurie iškart ar palaipsniui visiškai pakeis tavo įpročius ir realybę.**

Imtis galingų gyvenimą keičiančių pasirinkimų – paprasčiausiai įprotis. Įprotis, kurį jau pradėjai ugdyti.