

ÕNNELIKKUS

KUIDAS ARMASTADA ELU SELLISENA NAGU SEE
ON, VIIES ELLU OMA TÄIT POTENTSIAALI?

MADIS MARK



SISUKORD

TEADLIKKUS: Kes sa päriselt oled?	3
Mis on vahe valu ja kannatuse vahel?	4
Vaatlemine kui vastupanust loobumine	7
Teadlikkuse treenimine	9
SÜDAMEÜHENDUS: Mida ta sulle ütleb?	12
Mis on südameühendus?	13
Emotsionaalse keha tervendamine	14
Õnn on meie loomulik seisund	15
Tänuikkus: tee rahu oma sügavaima valuga	17
VABADUS LUUA: Millised kogemuse sa valid?	19
Milline tõde sind teenib?	20
Spiritualse ego lõks	21
Õnnelikuks teeb teekond	21
Millise elu valid sina?	23
ELUSTIIL: Kuidas teostada oma unistused?	24
Õnneliku inimelu 4 peamist komponenti	25
Teadlik ja sihipärane hommikurituual	26
Minimalistlik ja toetav keskkond	28
Keskendu tegevustele, mitte eesmärkidele	29

Olla õnnelik, kui elus on pealtnäha kõik korras ja olemas, tundub lihtne. Aga kas see ongi õnn?

Mida teha, kui ligi hiilib hirm ja teadmatuse selle ees, kuidas asjad lahenevad?

Kui sa ei tee tööd, mida armastad. Kui sa pole oma välimuse või isiksusega rahul. Kui su tervis pole sellisel tasemel nagu sooviksid. Kui finantsiline seis on ebakindel ja stressitekitav. Kui suhted lähedaste inimestega on katki või tunned ennast üksinda.

Kui on juhtunud midagi, mida sa kontrollida või muuta ei saa. Kas ka sellistel juhtudel on võimalik olla õnnelik?

Kas õnn sõltub üldse sellest, millises olukorras sa oled? Või on see midagi hoopis sügavamat?

Mis oleks, kui suudaksid olla õnnelik isegi suures valus ja kurbuses? Kui suudaksid tunda sisemist rahu olles ümbritsetud kõikvõimalike probleemide ja väljakutsetega?

Kui imeline võiks elu sellisel juhul olla, eriti kui kõik läheb hästi? Kui sügavalt suudaksid sellises meeleseisundis igat hetke väärtustada?

Kui suudaksid kasutada kogu oma sisemist ressursi, mis oleks sinu elus võimalik?

**M
I
N
U
S
T**



Minu nimi on Madis. Olen raamatu “Välu kingitus” autor.

Minu tee sai alguse siis, kui jäin 9-aastasena õnnetuse tagajärjel ratastooli, mis muutis mu elu igaveseks. See oli pikk tee, kuid lõpuks suutsin südamega ühendust saada ja elu armastama õppida.

See e-raamat sai alguse kunagisest blogipostitusest ja workshopi ideest: “Kuidas olla õnnelik vaatamata eluraskustele?” Nüüd olen loonud sellest põhjalikuma õnnemudeli.

Teadlikkus | Südameühendus | Vabadus luua | Elustiil
Spirituaalne Emotsionaalne Mentaalne Füüsiline

TEADLIKKUS:

KES SA PÄRISILT OLED?

Mida muuta või optimeerida selleks, et olla õnnelik? Sellest on lõputult materjali, mida võib leida enesearenguraamatutest.

Kunagi ei jää puudu asjadest, mida iseendas või välismaailmas muuta. Vajadus kuhugi püüelda ei kao inimese seest kuhugi - see on lõputu tee.

Aga seekord keskendume me sellele, kuidas olla õnnelik siin ja praegu. Sest kõik välisel tasandil tehtud muudatused on OK, kuid need ei saa püsivat rahulolu garanteerida. Inimene võib saavutada kõik, aga sisimas endiselt vaid tühjust tunda.

Elu on nautimiseks, seega tasub julgelt hüpata hingesügavustesse, et avastada meie loomupärane õnne- ja rahuseisund, mis on **kättesaadav igas olukorras.**

See, kuidas me tuleme toime valu ja stressiga, mis meid igapäevaselt ümbritseb, on esimene võti.

MIS ON VAHE VALU JA KANNATUSE VAHEL?

Valu on paratamatu. Me kõik kogeme seda ühes või teises vormis, olgu see füüsiline või emotsionaalne.

Palju on võimalik optimeerida, sest stress on sageli teatud valikute tagajärg, kuid kõike pole võimalik kontrollida. Elu on oma olemuselt kaootiline ja pidevalt muutuv – see lihtsalt juhtub.

Kui õnn tähendaks lõppematuid ideaalseid tingimusi või püsivaid positiivseid emotsioone, siis õnn oleks utopia. Ainus viis, kuidas meelerahus elada, on saada valuga sõbraks ehk võtta vastu elu sellisena nagu see on.

VALU x VASTUPANU = KANNATUS

Miski toimub. Sul on kogemus. Sa koged midagi. Oletame, et see on ebameeldiv. Näiteks valutab varvas. Või tunned kurbust. Või levimas on koroonapaanika ning sa tunned hirmu, võib-olla isegi viha. Mis juhtub? Kuidas sa sellele reageerid?

Kannatamine algab hetkest, kui inimene osutab vastupanu sellele, mis on. See koosneb negatiivsetest hinnangutest, reaktsioonidest ja ootustest. Midagi on elus sellist, mida inimene ei taha omaks võtta.

Kui ma teismelisena lakkamatut fantoomvalu kogesin ja sellepärast magada ei saanud, olin mõnikord oma jalgade peale nii vihane, et lõin neid rusikatega. Sellega võimendasin oma stressi veel rohkem, kuigi tookord tundus see ainus viis, kuidas abitus olukorras reageerida.

Kui osutame reaalsusele vastupanu ja mõtleme negatiivseid mõtteid, siis toodavad need negatiivseid emotsioone ja need omakorda uusi negatiivseid mõtteid. See nõiarõng võib jätkuda kuni inimese energiavarud saavad otsa ning tema tähelepanu hajub ajutiselt kõrvale.

Negatiivsete tunnete eest püüakse vabaneda ka nende allasurumise teel, näiteks alkoholi, ravimite või televiisori vaatamise abil. Ka see on ajutine lahendus, mis paneb inimest nendest strateegiatest sõltuma, kuigi kannatused kestavad sisimas edasi.

Millest koosneb kannatus?

1. Ebameeldivus või valu
2. Lugu selle valu ümber

Budistid on kirjeldanud seda nähtust vibunoolte metafoori abil. Esimene nool, millega inimene pihta saab, on paratamatu. Aga kui inimene osutab sellele noolele vastupanu, siis laseb ta endale ka teise noole kerre.

Kunagi hakkasin uudishimust mõtisklema, kust algavad minu kannatused.

Mulle tundus, et kõigepealt eksisteerib tühjus, kus midagi ei toimu. Siis avan oma silmad ja hakkan midagi füüsilises reaalsuses kogema. Alles seejärel tulevad hinnangud, mis tekitavad minus teatud tundeid. Inimene kogeb ja annab sellele varem või hiljem tähenduse.

Kunagi ma arvasin, et kogemus pärineb minust väljaspool. Aga kui täpsemalt vaadata, siis selle loovad hoopis meie meeled, aistingud, emotsioonid ja mõtted. Tajutavad objektid võivad olla erinevad ning asuda korraga nii sees kui väljas, kuid meeles toimivad sarnased reaktsioon-mehhanismid.

Geniaalne näide reageerimisest ehk tagasiside nõiaring põrgust (Mark Manson, “Kuradile! Suva olemise peen kunst”):

Sa lähed närvi kõige jaburama ja tühisema asja pärast, ning sa ei tea, miks. Ja see, et sa nii kergelt vihastud, ajab sind veelgi rohkem närvi. Ja siis sa mõtled, kui vastikuks inimeseks see sind teeb ning kui palju see teistele haiget teeb, ning sa vihkad seda. Vihkad seda nii palju, et sa oled iseenda peale pahane. Ehk SA OLED VIHANE, ET SA LÄHED VIHASEKS SELLEPÄRAST, ET OLED VIHANE.

Kuidas saab asi veel pöörasemaks minna? Siis kui sa saad aru, et see on lõputu reageerimise jada, ning sa ei taha seda kogeda – sa tahad olla küps ratsionaalne või vaimne inimene. Aga kui mõistus sind kontrollib, siis sa teed seda uuesti: „Issand, ma teen seda koguaeg – olen kohutav luuser. Ma peaksin lõpetama. Issand, ma tunnen ennast nii luuserina, sest ma just kutsusin ennast luuseriks. Ma peaksin selle lõpetama. Kurat! Ma teen seda jälle. Näed? Ma olen luuser! Ahh!”

Sellele ei aita kaasa surve ühiskonnast, mis ei aktsepteeri negatiivseid emotsioone, reaktsioone ja käitumisi. Kõike negatiivset tahetakse alla suruda. Ja ikka pürgida perfektsuse poole. Kuna teised inimesed varjavad samuti oma nõrkusi ja postitavad sotsiaalmeediasse vaid tipphetki oma elust, siis neid jälgides võibki tekkida tunne, et kõik naudidavad oma elu, aga mina olen õnnetu. Ja sealt kerkib küsimus: „Mis mul viga on?” Kasvab süütunne, frustratsioon, viha ja ärevus.

Näeme, et lihtsast kogemusest võib alguse saada väga dramaatiline päev. Vastupanu osutamine on justkui vastuvoolu ujumine – see lihtsalt ei vii kuhugi.



Ükskõik mis ka ei juhtuks, **saab kannatus alguse vaid siis, kui lisame kogemusele midagi omalt poolt juurde.** Me ütleme sisimas: *“See pole okei. Ma ei taha seda.”*

Nüüd saab valust ehk sõnumitoojast vaenlane. Ja varsti saab ka kehast vaenlane – me hülgame selle, et vältida valu. Ka enesetapp on oma olemuselt valu eest põgenemine.

VALU x VASTUVÕTMINE = VABADUS

Kui inimene osutab vastupanu ja püüab elu kontrollida, on tema kinnisideedeks:

1. Kuidas vältida valu?
2. Kuidas kõike parandada?
3. Keda süüdistada?

Vajadus kontrollida tähendab kohalolu puudumist. Enda eraldamist elust enesest. Sellises seisundis tunneb inimene ennast õnnetu ja abituna, sest elu paistab tema suhtes ebaõiglane.

Ohtliku maailma kõrval on pisike inimene oma bioloogilisel tasandil. See tähendab, et ta on põhimõtteliselt ohvrirollis: kui asjad lähevad hästi (ego-kehal on meeldiv), siis on inimene "õnnelik", aga kui mitte, siis õnnetu.

Kui ta arvab, et tema meeleseisundis või ebameeldivas kogemuses on süüdi maailm, asub ta sellega võitlema ja see tekitab omakorda negatiivseid emotsioone - inimene kannatab, sest tal pole muud võimalust.

Kuigi siinkohal võib arvata, et teadlikkus on hoopis vastutuse võtmine ning targemate valikute tegemine, on selle oluliseimaks funktsiooniks siiski vaatlemine. Kui loobud hinnangutest, oled tõele ning seejures ka valikuvõimalustele avatum. Pealegi on see kõige ekstreemsemates olukordades ainus, mida teha saad.

Kannatamine lõppeb hetkest, kui toimub reaalsuse täielik vastuvõtmine.

Usaldades või olles vähemalt avatud, et praegusel hetkel toimuv on okei.

Nüüd saab inimene taaskord eluga ühineda ja tuletada endale meelde, kes ta tõeliselt on. Selles hetkes toimub alistumine ja lahtilaskmine, et elu saaks vabalt voolata.

Kui läheneda puhtalt praktilisest või ratsionaalsest vaatenurgast, siis on selge, et vastupanu ei lahenda olukorda, vaid suurendab stressi ja teeb kokkuvõttes olukorra hullemaks.

Kui keedupott läheb ümber, siis ei aita rusikad, vaid koristamine – sisimas teab seda igaüks, kuid praktikas on asi muidugi väljakutsuvam.

See kõik nõuab järjepidevat harjutamist, kuid mida rohkem me seda teeme, seda väiksemaks muutub vastupanu. Me kogeme, et hinnangutest loobumine ei tee meile otsa peale, vaid annab meile hoopis vabaduse.

Aktsepteeri, muuda või eemaldu olukorrast - kõik muu on hullumeelsus.

VAATLEMINE KUI VASTUPANUST LOOBUMINE

Kui lähtuda spirituaalsest vaatenurgast, siis sügavam tõde on: ma ei ole see kogemus, need mõtted, need tunded, see keha või isiksus. **Ma olen vaatleja – puhas teadvus, kes kogeb reaalsust.**

Vaatlemine on tee meelerahuni. Kogu õnnelikkuse võti peitub kogemises – oskuses näha asju nii nagu need on ilma mõistuse filtriteta.

Kuidas see täpsemalt välja näeb?

Kui ma seda kogemust kirjeldada püüan, siis tunnistan, et sisend kogemiseks on kahtlemata olemas. Närvisüsteem on aktiivne ja teeb oma tööd suurepäraselt. Ma eristan, mis tundub meeldiv või ebameeldiv, kuid ma ei anna sellele hinnangut.

Kuna mul on inimkeha (või ego-keha), on tal oma arvamus igasuguste asjade suhtes, kuid vaatleja vaatleb. Ma võin eelistada teistsugust kogemust, kuid ma ei mõista praegust hukka. See lihtsalt on.

See võib kõlada nagu paradoks, kuid see tõesti on nii. Sellises positsioonis ei kulu võitlemisele mitte mingit energiat. Kui tahad ja sul on võimalus, siis teed otsuse ja muudad midagi, kuid sa ei punni käesolevale vastu.

Vaatlemist saab rakendada ükskõik millise objekti suhtes. See võib olla füüsiline situatsioon, kuid ka mõte, emotsioon või aisting - mida iganes sa tajuda suudad.

Kui ebameeldivas olukorras tekivad negatiivsed mõtted, saab ka nendest lahti lasta, kõigepealt neid märgates ning seejärel suunates tähelepanu näiteks hingamisele. Või kui mõtetega kaasneb tugev peavalu, võid tähelepanu suunata sellele valule ja avastada, et pinged vähenevad iseenesest.

Aja jooksul tugevnevad uued neuronühendused ja vastupanuta vaatlemine muutub aina lihtsamaks, koguni automaatseks. Ometi säilib võimekus ka mõtete või emotsioonidega kaasa minna, seega ei pea kartma, et meditatsioon kuidagi tuimaks teeb. Sinu mõistus töötab nii või naa, vahe on vaid selles, et nüüd on sul valikuvõimalus - sa saad seda juhtida.

Kui seda tõe sügavalt kogeda, toimub teadvuses suur nihe ja inimene saavutab vabaduse. See võib alguses tunduda küll hirmutav, kui ta on harjunud oma mõistusega samastuma, aga kui ta suudab selle silla ületada, muutub elu kergeks kulgemiseks.

Teadlikkus on esimene samm tervenemisel. Kõigepealt lõppeb kannatamine, seejärel saab vajadusel ka olukorda muuta.

Paljud inimesed muretsevad, et kui me olukorrale negatiivselt ei reageeri, siis muutus oleks võimatu. Aga muuta saab ka ilma vastupanuta – lihtsalt otsustades.

Ja imeline on veel see, et mitte keegi ei saa meilt võtta vaatlemisvõimet, ükskõik kui piinarikas mingi olukord ka ei oleks. Isegi kui emotsioon on nii intensiivne, et halvab kogu meie olemuse, suudame seda siiski kõrvalt vaadata.

Meid võivad ümbritseda keeristormid. Isegi meie sees võib valitseda täielik kaos. Aga kui olla tähelepanelik, siis selle kõige taga on endiselt vaatleja, kes seda kogemust kõrvalt jälgib.

Täielikult distantseerudes võib inimene kasvõi surmasuus ilma igasuguse mureta olla. Ma olen lasknud paljudel kordadel oma kehal kannatada, sest ma olen distantseerumises niivõrd osavaks muutunud, et ebameeldivusest alati ei piisa. Ma olen elu jooksul õppinud füüsilist valu kogema ilma emotsionaalselt reageerimata.

Ka teismelisena juhtus mõnikord nii, et arvutisõltuvus hoidis mind laua taga kinni, kuigi mu põis tundus lõhkemas olevat. Seda ei saa küll teadlikkuseks nimetada, sest minu tähelepanu oli iseendast eemal ehk puudus kohalolu, kuid see on hea näide, et valu ja ebamugavus pole sama, mis kannatus.

Seega võib distantseerumine isegi karuteene osutada. Õnneks on minu empaatia keha suhtes ning ratsionaalne meel pannud mind tegutsema. Ma muudan olukorda, sest ma hoolin, mitte sellepärast, et olen kogemuse suhtes vaenulik või ärritunud. Spirituaalne ja inimlik tasand peavad olema tasakaalus! Põhimõtteliselt piisab meelerahu kogemiseks ainuüksi teadlikkusest, kuid me me oleme huvitatud terviklikust pildist.

TEADLIKKUSE TREENIMINE

Mida rohkem harjutada mediteerimist ehk kohalolu praeguses hetkes, seda rohkem me selle vaatlejaga kontakti saame. See sügav rahu on meis alati olemas olnud, aga mõistuse hääl on olnud lihtsalt liiga vali, et seda tunda.

Kõige lihtsam samm on alustada oma hingamise jälgimist, kuulata ümbritsevaid helisid või keskenduda oma kehale.

Kui tunnetada valu ilma hinnanguteta, lahustub valu ära või vähemalt ei põhjusta enam kannatusi. See on ainus, mis on mind fantoomvalu korral aidanud.

Vaatlemine on efektiivsem kui mis iganes valuvaigisti maailmas.

Veel mõned tegurid, mis aitavad ebameeldivusega toime tulla:

1. **Rahustav tõde, et kõik möödub.** Iga emotsioon saab ühel hetkel otsa, nii nagu algab alati ka uus päev. See aitab elada hetkes.
2. **“See on teadvuseseisund”** – sõnad, mis aitavad ärevas olukorras meelerahu säilitada ja teadvustada, et tegu on ajutise seisundiga. [Kui muutub teadvuseseisund, muutub reaalsus.](#)
3. **Pane kirja, mida koged ja tunned.** Selliselt toimides saavutad kõrvalseisja positsiooni ning mure ei tundu enam nii isiklik. See on siiski vaid osa sinu kogemusest, mitte sina ise.

4. **Lihtsalt koge!** Mida vähem reageerid, mõtled või niheled, seda kiiremini tuleb rahu. Keskendu tunnete.

Proovi uusi tegutsemisviise, sest lõpuks aitavad kannatustest vabaneda vaid uued kogemused, mis kinnitavad, et meeleseisund on tõesti inimese poolt juhitav. Uued valikud viivad uute tulemusteni.

Oma arusaamise laiendamiseks soovitan ma tutvuda allikatega, mis minu elu jäädavalt muutsid:

1. Eckhart Tolle raamat “Kohaloleku jõud”
2. Dan Millmani raamat “Rahumeelse sõdalase tee” ja/või film “Rahumeelne sõdalane” (2006)

Meditatsiooni praktiseerimiseks võid tegeleda näiteks teadliku hingamise, jooga, Qigongi või idamaiste võitluskunstidega. Eestis on üsna tunnustatud ka Vaikuseminutid ja Ingvar Villido teadveloleku kursused.



Kui sulle meeldib blogisid lugeda, siis minu parim soovitus sellel teemal on [ZenHabits](https://zenhabits.net/). See on küll ingliskeelne, kuid sisaldab tohutult nippe, kuidas praktiseerida teadlikkust ja lihtsustada oma elu.

Mina pole järjepidevalt tegelenud ühegi praktikaga, millele on spetsiaalne nimi antud. Ma liigun selles suunas, et meditatsiooniharjumus igapäevaelus püsivaks muuta, kuid siimaani olen harrastanud nii-öelda liikuvat meditatsiooni. Kui midagi

teen, siis märkan seda ja toon oma tähelepanu käesolevale tegevusele. Samuti jälgin oma hingamist iga kord, kui meelde tuleb. Aja jooksul on muutunud see automaatseks, seega ma tajun oma elus suurt kohalolu.

Kuidas tasub teadlikkust hinnata?

Teadlikkus ei pruugi tähendada, et oled 24/7 praeguses hetkes, täiesti vaba. Perfektsionismist tasub lahti lasta - seda nõuab ego.

Teadlik saab olla ka sellest, kui kaotasid teadlikkuse! Sellisel juhul tood tähelepanu taaskord ilma vastupanuta tagasi. Aga kui tekib vastupanu, saad ka seda teadvustada ning tähelepanu iseendale tagasi tuua.

Teadlikkus on eelkõige teadmine, kes sa oled, kus asub sinu "kodu", ning oskus vaatlajapositsiooni minna.

Teadlikkust on mõnikord peetud ka valgustumiseks, kuid see ei tähenda, et sinu füüsilises elus peaks kõik ideaalne olema. Sul võib endiselt olla egotasandil lahendamata probleeme (või pigem väljakutseid). Kellegi teise silmis võid sa isegi õnnetu olla. Kuid sul on teadlikkus - võime enda lugu kõrvalt jälgida. Ja see ongi esimene samm õnnelikkuse juurde!

SÜDAMEÜHENDUS:

MIDA TA SULLE ÜTLEB?

Kui teadlikkus annab taipamise, et oled puhas teadvus, kes reaalsust kogeb, siis südameühendus on kontakt oma inimliku poole ja emotsioonidega.

See on puhas rõõm inimese südames, mis transformeerib valguseks ka kõige tumedamad kogemused. See on muusika, mis muudab meie elu täiuslikuks kunstiteoseks ja võimaldab meil igas liivateras näha kogu loomise ime.

Kui oled tegelikkusega ühel lainel ning võtad vastu kõik kogemused sellisena nagu need on, aktsepteerid sa kogu elu tervikut.

See tähendab, et võid tunda meelerahu ükskõik mis ka ei juhtuks, osutamata vastupanu. Sa suudad ennast täielikult armastada. Avastada, et sa juba oled kaunis sellisena nagu sa oled.

See on elu ja iseenda täielik vastuvõtmine. Empaatiavõime rakendamine iseenda kui ka ümbritseva suhtes. Südame avamine ja südames olemine. Mõistmine ja andestamine. Loovus ja inspiratsioon. Tänuikkus kõige eest, mis sul on.

MIS ON SÜDAMEÜHENDUS?

Südameühendus on midagi enamat kui vaatlemine, kuigi need toetavad üksteist. Teadlikkus avab ukSED. Eluga on võimalik rahu teha kõigepealt neutraalse vaatlemise abil. Võimalik, et sa pole koheselt valmis valusat kogemust omaks võtma (rääkimata tänulikkusest), kuid kahtlemata suudad seda vähemalt vaadelda.

Kõrvalt jälgimine aitab loobuda vastupanust ja hinnangutest. Kõige kõrgemal tasandil asjad lihtsalt ON – need pole halvad ega head. Sellel tasandil ei pea tähendusi andma, isegi midagi aktsepteerima või tagasi lükkama.

Aga juhtub see, et teadlikkus aitab avaneda ja südamega kontakti saada, sest see on meie loomulik olek. See aitab peast välja tulla, näha ennast sellisena nagu sa tõeliselt oled. Äratada üles empaatiavõime, kaastunde ja mõistmise.

Pealegi, kõrgemal tasandil puudub eraldumine – sa avastad, et kõik on omavahel seotud ning me oleme osa suurest tervikust. Sa ei võta enam asju nii isiklikult, samuti pole näha ohtu. Selle asemele tekib usaldamine, alistumine, elu aktsepteerimine ja omaksvõtmine.

Ühendus maailmaga, iseendaga ja oma südamega aitab kõige näha ilu, isegi kannatustes. See on tee kõikehõlmava tingimusteta armastuseni, mis mõistab, andestab, usaldab, tänab.



EMOTSIONAALSE KEHA TERVENDAMINE

Kui kontakt südamega on nõrk, on inimene oma emotsioonidest ära lõigatud või on need tasakaalust väljas – osad on alla surutud või võtavad hoopis võimust. Siin peituvad ka lahendamata minevikutraumad.

Teadlikkus aitab tundeid rahulikult kogeda, anda nende väljendamiseks turvalise ruumi. Mõnikord öeldakse, et tõde või valgus transformeerib kõik – tunnete teadvustamine ja läbikogemine muudab informatsiooni ning muutus toimub justkui iseenesest. Inimene saab liikuda edasi, kogeda uut reaalsust koos uute võimalustega, mida enne polnud näha.

Täpselt nii juhtus minuga siis, kui olin umbes 16-aastane ja enesetapumõtetest sai hoopis enesearmastus. Pärast seda muutus kõik. Ma tsiteerin raamatust “Valu kingitus”:

Ma olin langenud täielikku pimedusse ja abastusse. Mu elul ei tundunud olevat mingit mõtet peale lõputu kannatamise. Ma vedasin ennast nende destruktiivsete mõtetega aina sügavamale, kuni ma ei näinud oma virtuaalsest maailmast väljaspool olevas elus enam mitte ühtegi valguskiirt.

Nähes pealt seda kahju, mida olin endale tekitanud, transformeerus minu enesehävituslikkus äkitselt sügavaks kurbuseks. Ma nutsin kogu hingest ja hakkasin tasahaaval enda vastu empaatiat tundma. Mul oli tohutult kurb kõige pärast, mida ma läbi elasin. Teadsin sügaval sisimas, et see polnud minu süü. Ma olin alati endast parima andnud ega tahtnud kunagi iseendale või kellelegi teisele haiget teha. Ma tegin vaid seda, mida suutsin ja oskasin selle tarkusega, mis mul oli. Tänu sellele kurbusele mu energiatase tõusis ning ma leidsin julguse, et endale andestada.

Ma hakkasin tundma rohkem kui lihtsalt tühjust ja abastust. Ma nägin seletamatut valgust kogu selle pimeduse taga. Midagi, mida ei saa sõnadega kirjeldada. Midagi väga erinevat loogilisest ja mõistuspärasest maailmast, mis on täis hirmu ja eraldatust. See oli nagu lüliti, mis äkitselt minus sisse lülitis. Toimus nagu mingisugune nihe minu teadvuse seisundis ning ma tundsin endas midagi väga maagilist ja võimsat. Midagi tõelist, mis oli seal alati olnud.

Ma kuulsin oma südamehäält, mis ütles: „Palun ära anna alla! Sinu elu on hinnaline ja kaunis. Usu endasse ja mine edasi!” Tänu kaastunde väele mõistsin, et minu elu ei saanud sedasi lõppeda. Ma ei saanud seda lihtsalt raisata ega lõpmatute võimaluste ust sulgeda. Ma teadsin, et minu elus peitus siiski midagi erilist, mis avastamist ootas. Ma lasin lahti suure osa oma hävituslikust egost ning lootusrikkad valguskiired särasid taas minu peale. Ma tahtsin

uuesti proovida. Ma otsustasin, et ma ei anna kunagi alla. Ja see vaprus avas minu elus uue ukse.

Ma ei ütleks, et ma sellel ajal midagi teadlikkusest teadsin või oskasin iseennast vaadelda nii nagu ma teen praegu, aga tookord olid rasked kannatused need, mis mind lõpuks südamega kontakti viisid. Nii et ka see on võimalik, kuid kindlasti aitab teadlikkus seda protsessi kergemalt läbida. See on tööriist, mida mul tol hetkel ei olnud.

Ka hilisemas elus olen tundnud sügavat valu ja hingepiina, mis on käivitunud teatud olukordades ja peegeldanud seda, millist taaka on mu keha kandnud, kuid neutraalne vaatejapositsioon on aidanud seda kõike kergusega võtta. Mäletan esimest korda, kui ma kurbust üheks ilusaimaks kogemuseks pidasin. Sest see oli nii valus, kuid see oli samal ajal nii ilus. Ja siis ma teadsingi: igas olukorras on võimalik olla õnnelik.

Mina ütlen alati, et **koge tundeid, kui need tulla tahavad, kuid ära räägi samal ajal ühtegi lugu** – ära toida neid mõtetega, mis loovad endist reaalsust. Lihtsalt koge. Ole uudishimulik ning sõbralik. Nii võibki kurbusest saada kingitus. Sügav õnn, mis tuleb lubamisest ja tingimusteta armastusest, milles pole piire, hinnanguid või lahterdamist. Varem või hiljem emotsionaalne keha puhastub ning sa märkad, et vanad situatsioonid ei tekitagi enam nii valusaid tundeid.

ÕNN ON MEIE LOOMULIK SEISUND

Kas pole vabastav teadmine, et õnn on meile alati kättesaadav olnud? Et me ei peagi seda tulevikust otsima?

Tõeline õnn pole see, kui suudad koguaeg positiivne ja rõõmsameelne olla, sest **õnn ei ole emotsioon**.

Emotsioonid on ajutised nähtused duaalses maailmas, kus igale tõusule järgneb mõõn ja igale mõõnale järgneb tõus. Kõik päevad pole vennad. On kasutu otsida kindlust ettearvamatust maailmast, mis on alati muutuv. Leia üles see, mis on igavene ja muutumatu.

Inimene ei pea koguaeg olema *õnnelik*, isegi kui see võimalik oleks. Sügavamalt õnne suudame kogeda vaid siis, kui suudame vastu võtta ka negatiivseid emotsioone.

Muidugi kuulub sinna juurde valikute tegemine, kuid samas puudub vajadus kõike kontrollida. See ongi tõeline õnn – olla vaba jäikadest ootustest. Olla kontaktis sellega, mis on tõeliselt oluline.

Õnn ja armastus on sinu sees

Ma olen kindel, et enesearmastus on inimese loomulik seisund. Ideaalses ühiskonnas ei oleks selle õppimine vajalik, keegi ei oskaks isegi selle peale tulla, kuna see on ilmselge. Kuid miks oleme kaotanud võime särada ja armastada, mis oli lapsena niivõrd loomulik?

Meid ümbritseb lugematul hulgal programme ja manipulatsioone. Kodu, kool, töö, meedia, meelelahutus, kaubandus... Pidevalt sajab meile kaela signaale, et inimene pole piisav sellisena nagu ta on.

See metsik tarbimine, mida tänapäeval näeme, ongi enesearmastuse puudumise väljendus. Inimesed kasutavad üksteist ära, sest nad ei tunne ühendust iseenda ega loodusega.

Usun, et see on õpitud käitumine, mis on vajalik süsteemi jõustamiseks. Meilt ei saa ära võtta seda, mis on meie sees alati olnud. Oleme selga ladunud suure koorma oma armastuse vaigistamiseks, kuid see vabaneb kohe, kui me saame teadlikuks oma tõelisest minast.

Ei ole vaja õppida ennast armastama. Armastus voolab, kui meie meel võtab puhkuse ning naaseme tagasi praegusesse hetke. Kuid tavaliselt võtab aega, et oma piiravatest mustritest lahti lasta.

Teadlikkuse õppimine on tegelikult õpitu unustamise protsess. Me oleme harjunud oma mõistusega nii kaua samastuma, et on raske ennast üleöö vabastada, kuid kui me suudame sellest koormast lahti lasta ning sügavalt hingata, suudame me kõik armastust tunda.

Mõnikord otsime aastaid, et lõpuks taibata, et meil on alati kõik olemas olnud. See on elu müsteerium.

Kui me õnne ei koge, tähendab see seda, et me seisame sel ees. Meie mõistus on liiga lärmakas ning juhib meid sellest kõrvale.

Kui õnn eksisteerib juba praeguses hetkes, ei ole selleni võimalik jõuda. **Sa koged seda siis, kui avastad, et see on juba sinus olemas.**

Seepärast nimetaksingi seda pigem vabanemise teekonnaks, mitte lisamise või saamise teekonnaks.

Mida me *otsime*, on oma olemuselt igavene ja püsiv. Kõik muud välised tingimused on ajutised, seehulgas positiivsed emotsioonid.

Küsimus on vaid selles, kas sa seda õnne *koged* ja kas oled õnnega *kontaktis*.

Seepärast soovitan muuta harjumuspäraseid sõnu nagu: “*Ma pole õnnelik.*” Palju tõesem on öelda hoopis: “*Ma pole iseendaga hetkel kontaktis,*” või “*Ma ei tunne hetkel õnnetunnet.*”

See annab vastutuse sinu enda kätte, seega oled väestatud millegi ette võtmiseks, et olukorda muuta.

Kui tead, et õnn on sinu sees alati olemas olnud ja kõik, mis sa pead tegema, on ennast sellele avama... Mängureeglid on muutunud!

TÄNULIKKUS: TEE RAHU OMA SÜGAVAIMA VALUGA

Tänapäeval on üsna populaarne teha tänulikkuse praktikat. Me teame, et see on efektiivne viis, kuidas head meeleolu luua ja positiivseid kogemusi ellu tõmmata. See on väärt harjumus, mis võib kogu sinu elu muuta.

Selle kinnistamiseks võid 30 päeva pidada näiteks tänulikkuse päevikut, kus vastad igal hommikul või õhtul küsimusele, mille üle oled sa oma elus tänulik või mis leidis sel päeval aset, mille üle saad tänulik olla.

See on suurepärane algus, kuid kui sa soovid kogeda tänulikkuse transformatiivset jõudu täiel määral, siis ma julgustan sind selle praktikaga veelgi sügavamale minema.

Minu esimese raamatu pealkirjaks sai “Valu kingitus,” sest olen oma minevikus toimunud raskele õnnetusele positiivse tähenduse andnud. Ma olen näinud, kui eriliseks on minu elu selle mõjutuse tõttu muutunud, ja ma olen selle üle tänulik.

Tänulikkus on universaalne. Me ei pea tänulik olema vaid positiivsete kogemuste üle. See tähendaks kogemuste lahterdamist heaks ja halvaks. Me võime tänulikud olla *kõige* eest. Ka sügava valu, kurbuse ja raskuse eest.

Kui sa küsid endalt: “*Mis on selles olukorras positiivset? Kuidas see teenib mind?*” siis varem või hiljem leiad sa vastused. Saad alati selle, mida küsid.

Hinga. Vabasta pinget ja lihtsalt vaatle. Tunnetada seda. Kui sa lõpetad oma kogemuste hindamise, märkad, et see kogemus ei olegi nii ebameeldiv nagu see tundus olevat.

Sa võid tunda sügavat valu, kuid see ei ole enam katastroof, sest sa oled sellega rahu teinud.

Selles aitab sind südame kuulamine, sellega kontaktis olemine. Leides üles oma empaatiavõime, küsi: *“Mille üle saan ma tänulik olla? Mis on see õppetund, mida valu mulle õpetab?”*

Olles selles täielikus aktsepteerimise seisundis ütleb süda, et see kogemus on kaunis, sest elu ise on kaunis. Sa suudad seda tunda. Sa tunned ühendust iseendaga. See hetk on tõeline.

Võib juhtuda, et sellest on kaua aega möödas, kui sa viimati ennast nii ehtsal viisil kogesid. Ja sa võid tähele panna, et see siirus ja haavatavus on väga eriline paik.

Kui oled ühenduses oma südamega, oled ühenduses enesearmastuse allikaga. Sellisel juhul on kerge ennast mõista. Endale andestada. Soovida endale head. Usaldada, et kõik on okei, kõik laheneb sobilikul viisil.

Ja nii saabki valust kingitus!



VABADUS LUUA:

MILLISE KOGEMUSE SA VALID?

Kui me aktsepteerime elu sellisena nagu see on ning avastame, kes me tõeliselt oleme, võime taibata, et me ei peagi midagi ette võtma. Meil on juba piisavalt. Me oleme rahul. Kõik on okei.

Aga **meil on vastutus ja valikuvõimalus**. Me oleme oma reaalsuse loojad. Me saame valida, kuhu me suuname oma tähelepanu ja millele me keskendume. Me saame valida, millise tähenduse oma kogemustele anname. Milliseid küsimusi esitame ning milliseid vastuseid selle tulemusena leiame. Mida otsustame ja mille suunas tegutseme.

Sa ei pea midagi tegema. Võib-olla ei ole millelgi mõtet, vähemalt selle tavapärasest tähendusest. Maailm jätkab eksisteerimist ka ilma meieta – midagi ei ole päästa, midagi ei ole vaja ilmtingimata teha.

Meie oleme need, kes loovad eksistentsile tähenduse. Meie valime kogemuse, mida soovime kogeda.

Aga kui me tuleme õnne- ja rahuseisundist, on kogu meie tegevus autentne eneseväljendus. Inspiratsioon, mis sünnib tühjusest. See on lahendus, mis aitab vabaneda meeleheitlikust vajadusest midagi saavutada. See on võimalus, kuidas teha suuri tegusid ilma ebaõnnestumise hirmuta. Viia õnneseisundis ellu suurimaid unistusi.

Me ei pea elimineerima oma fantaasiad. Mulle meeldib tsitaat filmist “Rahumeelne sõdalane,” kus Sokrates ütleb: *“Sõdalane ei loobu sellest, mida ta armastab. Ta leiab armastuse sellest, mida ta teeb.”*

Kui sa ei pea mitte midagi tegema ning oled täiuslik sellisena nagu sa oled, mida oled sa loomupäraselt inspireeritud tegema? Kui suudad sellele küsimusele vastata, oled leidnud oma elu kutsumuse.

MILLINE TÕDE SIND TEENIB?

Mulle meeldib mõelda, et pole olemas õigeid ega valesid vastuseid. Tõde võib sõnastada tuhandel erineval viisil, kuid igaüks nendest võib olla tõene.

Nii et tõeline küsimus on: *“Millised uskumused sind teenivad?”*

Teadlik inimene ei paigalda oma arvutisse programme, mis ei ole talle kasulikud. Seega kaasneb ärkamise ja teadlikkusega alati kogu süsteemi uuendamine.

Kui saad teadlikuks mingist piirangust, siis sa muudad seda. Piirav uskumus saab eksisteerida vaid juhul, kui puudub teadlikkus selle nägemiseks. Kui sa näed lõpmatuid võimalusi, saad sa valida, mis on sinu jaoks parim.

Õnnelik inimene muudab oma elulist olukorda, mis on kooskõlas tema eelistustega, või annab positiivse tähenduse kogemustele, mida ei saa kontrollida.

See ei tähenda, et ta on ignorantne ja pime. Ta teeb vaid teadliku valiku. Kui miski sind teenib, milles on probleem? Isegi kui see on väidetavalt väär? Kui tulemused on sellised, millega oled rahul, siis hästi tehtud!

Selline mõtteviis aitab nõrkused tugevusteks muuta. Nii võib saada ka kõige rängemast õnnetusest kingitus kogu maailmale. Nii võib valu kogemine muutuda väga ilusaks asjaks.

On hea tulla aeg-ajalt tagasi neutraalse ja objektiivse vaatlemise juurde, ning märgata kõiki võimalusi. Aru saada, et kõik on nii nagu on, andmata sellele mingit erilist tähendust. Kuid praktilises mõttes on siiski kasulik, kui mõtleme osadest asjadest positiivselt.

Olen tänulik oma õnnetusele, sest see aitas kasvada mul selliseks inimeseks nagu ma täna sel päeval olen. See tõesti tegi mu elu huvitavaks. See andis mulle tähenduse. Võimalusi, kuidas maailmas väärtust luua. Ja see on tõsi, kas pole?

Tõeks saab see, millesse me usume. Nii et pane oma veendumused sind teenima!

SPIRITUAALSE EGO LÖKS

Olen näinud vaimseid inimesi, kes püüavad olla nii valgustunud, et loobuvad kõikidest maistest ihadest. Nad satuvad mõttelõksu, et nad peavad olema eikeegi. Ja millelgi ei ole mõtet. Lihtsalt mediteeri ja ole õnnelik, eks?

Mida iganes keegi eelistab ... kuid ma sooviksin jagada lugu ühest perioodist, mil ma selle dilemmaga pikalt maadlesin.

Olin Portugalis vahetusüliõpilane ning sattusin ühel hetkel oma ühiselamus vanadesse harjumustesse, mis seisnes lõputus TV-sarjade vaatamises või arvutimängude mängimises.

Ma tundsin ennast sitasti. Ma tahtsin midagi ette võtta, kuid minu mõistus oli kaval ja soovitas mul aktsepteerida kõike sellisena nagu see on. Ühtäkki muutus elu paremaks tegev ettevõtmine halvaks, sest vaimne õpetaja ütles YouTube-s, et iga olukorraga tuleb rahu teha.

Ma väljendasin seda täpsemalt ühes ingliskeeles artiklis nimega [Prison Break](#). Minu mõistus kontrollis mind spirituaalsete õpetuste kaudu, sest mõistus on kaval ja tunneb vastupanu loomiseks erinevaid viise, kuid lõpuks suutsin ma ratsionaalsuse juurde tagasi tulla.

Asi ei ole õigetes õpetustes, sõnades või tegudes. Asi on energies, mis on nende sõnade või tegude taga. Kui sa kuulad oma südant, pääsed sa ligi palju võimsamale tarkuseallikale kui ükski väline õpetus seda on. Nii nagu nad ütlevad – inimene võib viidata õiges suunas, kuid mitte kunagi näidata sulle tõe enne, kui sa pole seda veel ise kogenud.

Isegi tuntud vaimne õpetaja Eckhart Tolle on seletanud, et kui su jalg jääb mutta kinni, siis sa ei jää sinna lihtsalt niisama istuma, sest see on kuidagi spirituaalsem. Sa tegutsed, et ennast lahti päästa, sest see on eelistatud ja täiesti ratsionaalne asi, mida teha.

Hoia kõiges tasakaalu ning ära kunagi võta liiga tõsiselt oma mõtteid, mis võivad väga ahvatlevad välja paista!

ÕNNELIKUKS TEEB TEEKOND

Isegi kui õnn on kättesaadav igas olukorras ega pole sõltuv välistest tingimustest, on siiski tõsi, et elusate inimolenditena soovime ennast rahuldavatel viisidel väljendada.

Me tahame tunda ennast hästi ja kogeda nii palju naudingut kui võimalik. Sest miks mitte?

Tõde on see, et võid olla õnnelik ka tähtede seas. Võid olla valgustunud isegi ilma Maale sündimata. Aga on fakt, et sa oled praegu siin. Nii et mida sa selles osas ette võtad?

On oluline, et teaksid õnnelikkuse saladust ja enda tõelist olemust, ning oskaksid, kuidas tulla tagasi aktsepteerivasse meeleseisundisse, kus on kõik lubatud ja okei. Aga kui sa oled selle saavutanud, võid lõbutseda ja nautida nii palju kui soovid. Üks ei välista teist.

Ma usun, et õnn on seotud ka kasvamise, õppimise ja põnevate väljakutsetega. See on tähendusrikas liikumine ning avarustumine.

Õnnelik olla tähendab elada, olla maailmaga ühenduses. See on mängimine ümbritseva keskkonna ja oma füüsilise kehaga, täpselt nii nagu mängisime lapsepõlves. See on spontaanne voolamine, mis tuleb südamest.

Puu ei kasva selleks, et olla õnnelik. Ta lihtsalt kasvab. Kass ei jookse ringi ega mängi selleks, et midagi saavutada. Ta lihtsalt elab. Elu on lõputult muutuv ja arenev. On loomulik olla motiveeritud, et liikuda, avastada ja maailma kohta õppida.

Õnnelikuks ei tee meid unistuste täitumine. Õnnelikkus on pigem see, mis aitab meil need unistused ellu viia!

Unistused on võimsad. Ma ei suudaks oma elu nendeta ette kujutada. Mul on suured visioonid, mille poole tahan liikuda, sest need panevad mind elama. Oma eesmärkide elluviimise protsess teeb minust inimese, kes ma olla tahan. See aitab mul väljendada seda, mis on minu sees. Seda teades suudan ma lahti lasta ka ootustest, sest kõige tähtsam on teekond. Saab, mis saab, kuid annan oma parima, et siit ilmast lahkudes poleks ühtegi kahetsust ega küsimust: “*Mis oleks saanud siis, kui ... ?*”

Saa sõbraks oma valuga, avasta oma tõeline olemus ja ela täiel rinnal!

*Teadlikkus + Enesearmastus + Autentne eneseväljendus =
Iseenda elluviimine ja maksimaalse potentsiaali kogemine*

MILLISE ELU VALID SINÄ?

Mõtle küsimuste üle, millist elu sa soovid kogeda ja luua. Mida rohkem oled ühenduses oma südamega, seda sügavamast kohast need vastused tulevad. Samuti on loomulik, et need vastused elu jooksul muutuvad. Oluline on see, et sinu tegevus oleks kooskõlas sinu praeguse kutsumusega.

1. Kes ma tahan olla? Kuidas ma tahan ennast siin elus väljendada?
2. Kui ma saaks ükskõik mida valida, mida ma valiksin?
3. Mida ma olen loomupäraselt inspireeritud tegema?
4. Millised on minu väärtused? Mis on mulle oluline?
5. Millised on minu tugevused ja anded?
6. Millised on minu suurimad unistused?
7. Kui ma praegu sureksin, mida ma kõige rohkem kahetseksin?

Suurepäraseks testiks, kas vastused haakuvad sinu südame kutsumusega, on küsida ka mitmeid kordi: **Miks on see oluline?**

Unistusi aitab ellu viia nii-öelda tugev ego. See tähendab, et sa tead, kes sa oled ja mille eest seisad. See annab enesekindluse, selguse ning hõlpsama reaalsusloome, sest tähelepanu koondub kitsamale ribale.

On loomulik, et kui sinu mentaalne tasand pole piisavalt küps, on need vastused segasemad. Ega me iseenesest ei teagi, millised me oleme või millist elu soovime elada. Selle kõige avastamisele aitab kaasa teadlikkus ja südameühendus, kuid oluline on astuda ka füüsilisi samme, et pilt täpsemaks saada. Seepärast ongi kõik seotud. Nii et lähme julgelt seiklema!



ELUSTIIL:

KUIDAS TEOSTADA OMA UNISTUSED?

Teadlikkusest ja südameühendusest tuleb visioon. Sa avastad, kes sa oled ja mis on sulle tähtis. Sa avastad, mis paneb sinu silmad särama ja mida oled loomupäraselt inspireeritud tegema.

Või avastad sa hoopis kõigepealt mingi tegevuse, mis aitab sul südamega kontakti saavutada ja endast teadlikumaks saada. See võib toimuda mõlematpidi.

Mida rohkem tegutsed, endalt küsimusi küsid ning seda kõike endas integreerid, seda rohkem leiad selgust järgmisteks tegudeks. Selge fookus ja suund aitab toime tulla tähelepanu kõrvaletõmbajatega, luua kasulikke harjumusi ning elada oma unistuste elu.

Aga milline on unistuste elu? Elu, milles koged vabadust, rõõmu ja naudingut?

Mis aitab olla õnnelik inimlikul tasandil? Millised on viisid, kuidas saaksime oma õnne võimendada? Ja kuidas seda hõlpsamalt teostada?

Igal inimesel võib siinkohal olla visioon oma isiklikuks seikluseks, kuid ma soovin sinuga jagada komponente ning harjumusi, mis on minu kogemuse põhjal meeldiva elu loomiseks vajalikud.

ÕNNELIKU INIMELU 4 PEAMIST KOMPONENTI

1. Terve vaim terves kehas
2. Tähendusrikas töö, mis loob küllust
3. Lõbusad ja õpetlikud hovid
4. Harmoonilised suhted

Igal inimesel on oma versioon sellest, mis detailidest need omakorda koosnevad, kuid laias laastus soovime me kõiki neid põhikomponente kogeda ja tasakaalus hoida.

Väga hea harjutus selguse saamiseks on **eluratta** loomine. Pane kirja vähemalt neli kõige olulisemat elusfääri ning mõõda 10-punkti süsteemis, mis seisus need hetkel on. Seejärel vaata, kui hästi ratas veereb.



Pilt: Edu Akadeemia eluratas

Tervis on oluline elu nautimiseks ja eneseteostuseks, sest ilma selleta kogeme liigselt valu, ebameeldivust ja aeglustatud kasvu. Meie keha kas teenib või hoiab meid tagasi. See sõltub toitumisest, unest ja liikumisest, kuid tegelikult ka kõigest muust.

Tööd on vaja teha selleks, et teenida elatist ja rahuldada oma materiaalsed



vajadused, kuid me vajame seda ka eneseteostuseks. Me kõik unistame tööst, mida me armastame, mis tuleb meil hästi välja ning mis on tähendusrikas ehk väärtust loov.

Hobid on sarnased eelmise punktiga – need teevad meele rõõmsaks ja aitavad elu kirglikumalt elada. Mõned tegevused on olulised vaid sel lihtsalt põhjusel, et meile meeldib neid teha. See omakorda mõjub hästi tervisele, rahuldab mentaalseid vajadusi, võib viia kokku huvitavate

inimestega ja palju muudki. Minul on selleks on lugemine ja laulmine – viimane on

üks lihtsamaid rõõmu käivitavaid nuppe minu elus. See tuleb loomulikult ning aitab peast südamesse tulla.

Suhted on elementaarsed, sest inimene on loomult sotsiaalne olend ning vajab lähedust. Inimsuhted avavad ka uusi uksi ja võimalusi – kogu elu koosneb suhetest.

Kuidas aga seda kõike saavutada? Kui oleme kindlaks teinud prioriteedid ja eesmärgid, mille poole tahame liikuda, siis kuidas me neid teostame?

Siia tulevad mängu meie igapäevased harjumused, rutiinid, strateegiad ning ümbritsev keskkond.

Unistuste elu elamine nõuab lisaks selgusele ka fookust ja head keskendumisvõimet, sest meie suurim ressurss on tähelepanu, ning kuhu iganes me oma tähelepanu suuname, saab sellest meie reaalsus.

Vajalike harjumuste loomiseks ja oluliste teadmiste rakendamiseks läheb samuti vaja piisavas koguses distsipliini. Teatud vaatenurgast sõltub kogu meie edu sellest, kui hästi suudame me tegutseda. Seega ka seda võimet tuleb arendada.

Positiivne uudis on see, et aju on neuroplastiline, seega kõike seda on võimalik õppida. Mina tunnen ennast esimesel, teisel ja üldiselt ka kolmandal tasandil (spirituaalne, emotsionaalne, mentaalne) üsna tugevana, kuid neljandal ehk füüsilisel tasandil on mul palju arenguruumi.

Siiski olen kindlaks määranud, mis mind kõige rohkem füüsilises maailmas juhtida aitab.

TEADLIK JA SIHIPÄRANE HOMMIKURITUAAL

Väga sageli on nii, et me teame täpselt, mida me tegelikult peaksime tegema, kuid me ei suuda neid teadmisi rakendada, sest meid juhivad automaatsed harjumused.

Paljud inimesed elavad pidevas stressis ja segaduses, sest nende tähelepanu asub iseendast väljaspool. Nad ärkavad väsinult üles ning kiirustavad tööle, kus nad rahuldavad suurem osa päevast teiste vajadusi. Seejärel nad saabuvad koju nii kurnatuna, et soovivad ennast lihtsalt välja lülitada, vaadata televiisorit või surfata internetis nii kaua kuni on vaja magama minna. Selline tsükel kordub päevast päeva, ning kui kompotti lisada veel perekonnavajadused, siis tundub olukord veelgi lootusetum.

Pole ime, et me ei suuda ennast mõista ega enda sügavamaid vajadusi täita. Meil lihtsalt ei ole piisavalt aega või energiat, et iseendaga olla.

Kuid aja leidmiseks on alati võimalusi. Pigem on see prioriteetide ja teadliku planeerimise küsimus. Omast kogemusest võin öelda, et isegi kui puudub töö ning perekond, ei tule see enesejuhtimine ja unistuste elluviimine iseenesest. Olles kogenud arvutisõltlane tean ma väga hästi, kuidas aeg märkamatult kaob, kui puudub igasugune plaan.

Olen avastanud, et **üks kõige kasulikumaid harjumusi on korrastada oma unerežiim, minna varakult magama ja ärgata varakult üles**. Esiteks võimaldab looduserütmis magamine sul sügavamalt und kogeda ning korralikult välja puhata, ja teiseks tõestad iseendale, et sul on võimekus oma elu juhtida. Ühe lihtsa harjumise loomine (kasvõi voodi ära tegemine) annab sulle kindlustunde – sa tunned, et sinu käes on kontroll.

Pole ime, et kui uurida maailma kõige edukamaid ja õnnelikumaid inimesi, siis varajane ärkamine on üks levinumaid mustreid. See ei ole juhus.

Varajane ärkamine loob lisaaega, et mediteerida, treenida, süüa tervislikult, päevikut pidada või lihtsalt oma elu üle järele mõelda. See aitab sul oma suurimate väärtuste ja prioriteetidega kontakti saada.

Samuti soovitan luua [võimsa hommikurutiini](#), mis garanteerib, et päev algab edukalt. Süsteemiteoreetikud on avastanud, et süsteemi esmased tingimused panevad paika, kuidas kõik sellele allavoolu järgneb. Täpselt nii on ka meie igapäevaelus: kui paned rongi veerema, liigub see nii kaua kuni sa selle peatad ja ümber pöörad. On väga suur vahe, kas lähed ärgates kõigepealt Facebooki või teed midagi imelist näiteks oma keha jaoks.

Näide isiklikust hommikurutiinist, mida ma alati ei järgi, kuid töötab iga kord:

1. Ärkan kell 7 hommikul – see tähendab, et lähen kella 22 paiku magama ning magan umbes 9 tundi.
2. Joon vett, võtan mõned vitamiinid, käin pesemas ja lõpetan alati külma dušiga, et keha üles äratada
3. Teen vähemalt 30 minutit trenni, enamasti keskendun nõrgematele lihastele (jalgadele), et tunda ennast võiduka, enesekindla ja energilisena. Kasulik on ka õue valguse kätte minna, et öösel parem uni tuleks.
4. Söön hommikust – puuviljadest tehtud smuuti on tavaliselt parim, sest seda on kerge seedida ega tee hommikul mind uimaseks. Eelistan süües keskenduda täielikult mälumisele, et toetada oma seedimist, samas toimib see ka meditatsioonina.

5. Alustan päeva kõige tähtsama tegevusega. See sisaldab enamasti kirjutamist, mis annab mulle fookuse ja aitab kaasa eesmärkide täitumisele. Kõige hullem on minna otse sotsiaalmeediasse, kuigi vahel olen teinud ka sellise vea. Igatahes mida varem alustada produktiivse tegevusega, seda lihtsam on.

Olen hommikurutiinist rääkinud ka ühes ingliskeelses [YouTube'i videos](#).

Samamoodi tasub mõelda oma õhtuse rutiini peale, sest päeva lõpust saab tihti päeva algus – see toimib ka niipidi. Õhtul on hea lõõgastuda, lugeda või pidada päevikut, et vajalikud mõtted kirja panna. Samuti on oluline vältida elektroonikat ja sinist valgust, et võimalikult sügavat und kogeda.

Kõigepealt tegele iseendaga, siis muretsse teiste pärast. Kui tunned rahulolu, suudad sa ka teistele palju rohkem väärtust luua.

MINIMALISTLIK JA TOETAV KESKKOND

Tihti kehtib tõde, et mida vähem, seda rohkem. Sellepärast on oluline vabaneda kõigest, mida sa oma elus ei vaja: üleliigsed mõtted, negatiivsed uudised, negatiivsed inimesed, üleliigsed materiaalsed asjad, mis risustavad kodu.

Soovitan teha oma elust ülevaade ning hinnata, millest on võimalik vabaneda, et saada juurde aega, ruumi ja energiat, et keskenduda sellele, mis on sinu jaoks tõeliselt tähtis.



Mulle meeldib koristada ja organiseerida oma tuba, et luua selgus enda meeles. On huvitav tähele panna, kuidas pisi- asjad omavahel seotud on. Mida vähem on segavaid tegureid sinu keskkonnas, seda kergem on oma elu juhtida. Mittekasulikest harjumustest on sageli võimalik vabaneda üksnes keskkonna muutmisega. Nii kehtib ka digitaalses maailmas.

KESKENDU TEGEVUSTELE, MITTE EESMÄRKIDELE

Elus on kasulik, kui sul on liikumise suund paigas, sest energia läheb sinna, kus on sinu fookus. Kuid mõnikord muutuvad meie eesmärgid kinnisideedeks ja me unustame ära, kus peitub tõeline õnn. Suured ootused iseenda suhtes tekitavad sageli asjatuid pettumusi, eriti kui eesmärgid on pisut liiga ambitsioonikad ja ebarealistlikud, või oled paika pannud kindla tähtaja, kuid sa ei saa garanteerida, et sa need eesmärgid selleks ajaks ellu viid.

Kindlasti ei taha ma sellega öelda, et unistamist tuleb piirata. Mitte sugugi – inimesed pigem alahindavad oma võimeid. Alati tasub jääda võimalustele avatuks ja sihtida kuud, et maanduda tähtede sekka. Aga mõnikord on elus asju, mida sa ei saa kontrollida ega garanteerida. Seepärast olen mõistnud, et **parem on eesmärkide asemel keskenduda tegevustele ja rutiinidele**, säilitades samal ajal selguse, kuhu sa liigud.

Väikestele sammudele keskendumine aitab luua meelerahu ja enesekindlust. Juhi seda, mida saad juhtida, kuid las kõik muu vabaks. Tähistada oma elus ka iga pisemat võitu. Kasvada iga päev 1% võrra on tulemuslikum kui kütta täie rauaga kõrgustesse ning seejärel jääda pikaks ajaks tegevusetaks, sest energia või motivatsioon on kadunud.

Ma lubasin 2019. aasta alguses 6 kuu pärast jalule tõusta, kuid ma kurnasin sellega ennast läbi. Kui see mul ei õnnestunud, tundsin mõnda aega, et vedasin teisi alt. Lõpuks ma sain aru, et see oli kõik minu peas kinni, ning ma lasin sellest kõigest lahti. Minu unistused ei hääbunud, kuid ma hakkasin keskenduma sellele, mida saan juhtida. Tänu sellele elan nüüd sügavamas meelerahus.

Lõpetuseks tahan öelda, et ära unusta nautida teekonda. Inimlikult õnnelikuks teeb eelkõige seiklus, mis on inspireeriv ja kooskõlas sinu suurimate väärtustega. Kõik muu on bonus. Püsi teadlikuna. Püsi südameühenduses. Ela õnnelikult ja küll need pisi- asjad lahenevad iseenesest!

Kas sulle meeldis see e-raamat?

Kui nii, siis soovitan hoida silma peal minu [blogil](#), kuhu ma lisan aja jooksul veel rohkem artikleid, mis aitavad elust maksimumi võtta.

Soovi korral võid e-raamatu kohta tagasisidet jätta ka siin:

<https://forms.gle/NTuLNG5boEfBEoVK6>

Kui sul on ideid või ettepanekuid, millest võiksin täpsemalt kirjutada, siis anna mulle teada! Kuulan hea meelega sinu lugu ning mõtlen, kuidas saaksin kasulik olla.

Samuti pakun **coachingu teenust**, et sinuga personaalselt töötada ja aidata sul eesmäärke ellu viia.

Minu esimene raamat „Valu kingitus“

“Valu on kingitus, mida keegi ei taha. Seda püütakse vältida igal võimalusel. Kõik peab olema etteaimatav, turvaline... normaalne. Ka mind kummitas lapsena mõte: „Oleksin ma vaid selline nagu kõik teised...” Aga nüüd soovin ma inimestele öelda, et see õnnetus oli parim asi, mis on minuga kunagi juhtunud. Ma ei tahagi enam olla normaalne. Ma tahan olla unikaalne! Valu on enamasti päästikuks, mis inimesed oma mõistuse vanglast vabastab. Tunnen südames vaid õnne, sest olen avastanud endas midagi palju sügavamat ja olulisemat kui kõik muu väline, mida ühiskond niivõrd kalliks on pidanud.”

