

## 1. PEATÜKK

---

# JÄIKUSE ASEMELE PAINDLIKKUS

Astaid tagasi, „Downton Abbey“ ajastul, seisis tunnustatud kapten Briti lahingulaeva kaptenisillal ja vaatas silmapiiril mere taha loojuvat päikest. Kapten olevat asunud parajasti alla öhtusöögile minema, kui pakimadrus äkki kuulutas: „Näen tuld, kapten. Otse ees, kahe miili kaugusel.“

Kapten pöördus tüüri juurde tagasi.

„Kas see seisab või liigub?“ küsis ta, sest teadagi polnud tollal veel radareid.

„Seisab, kapten.“

„Anna siis sellele laevale märku,“ käsutas kapten pahuralt. „Ütle neile, et nad on kokkupõrkekursil ja las nad muudavad oma kurssi 20 kraadi võrra.“

Hetk hiljem saabus vastus valgusallikalt: „Soovitan *teil oma* kurssi 20 kraadi võrra muuta.“

Kapten pidas seda solvanguks. Tema autoriteeti mitte üksnes ei seatud kahtluse alla, vaid seda tehti algaja meremehe kuuldes.

„Saada uus sõnum,“ kärkis ta. „Siin HMS Defiant, 35 000tonnine drednoodi tüüpi sõjalaev. Muutke oma kurssi 20 kraadi võrra.“

„Väga hea, härra,“ tuli vastus. „Siin teise klassi madrus O'Reilly. Muutke kohe *oma* kurssi.“

Raevunud ja näost punane kapten karjus seepeale: „Siin admiral Sir William Atkinson-Willesi lipulaev! MUUTKE OMA KURSSI 20 KRAADI VÕRRA!“

Pärast üürikest vaikust kostis madrus O'Reilly vastus: „Siin tule-torn, kapten.“

Meil on oma eluteel vähe võimalusi teada saada, millist kurssi valida või mis meid ees ootab. Meil ei ole tuletorne, mis meid suhtekaridest eemal hoiaksid. Meil ei ole vahimeest võõris ega radarit masti otsas hoiatamas veealuste ohtude eest, mis võivad meie karjääriplaanid põhja lasta. Selle asemel on meil emotsioonid – tunded, nagu hirm, ärevus, rõõm ja elevus – neurokeemiline süsteem, mis on välja arenenud selleks, et aidata meil elu keerukates hoovustes navigeerida.

Emotsioonid, pimedast vihast kuni pimestava armastuseni, on keha vahetu reaktsioon tähtsatele välismaailma signaalidele. Kui meie meeltesse jõuab informatsioon – ohumärk, romantilise huvi aimus, märgid selle kohta, et kaaslased meid aktsepteerivad või tõrjuvad –, kohaneme vastuvõetud sõnumitega füüsiliselt. Süda hakkab kiiremini või aeglasemini lööma, lihased tõmbuvad pingule või lõdvestuvad, me vaim keskendub ohule või siis laseb end sooja ja usalduslikku suhtumist kohates lõdvaks.

Sellised kehalised reaktsioonid hoolitsevad selle eest, et meie sise-mine seisund ja väline käitumine vastaksid olukorrale, ning aitavad meil mitte üksnes ellu jääda, vaid ka edu saavutada. Meie loomumane juhtimissüsteem on kujunenud miljonite aastate vältel katsel ja eksitusel põhineva evolutsiooni teel ning sarnaneb madrus O'Reilly majakaga ses mõttes, et toob palju rohkem kasu siis, kui me ei püüa sellele vastu hakata.

Ometi pole see alati lihtne, sest me ei saa oma emotsioone alati usaldada. Mõnes olukorras aitavad need teesklust ja poose läbi näha ning toimivad teatud sisemise radarina, mis annab tärpseima ja sisu-

kaima arusaama olukorra tegelikust olemusest. Kes poleks kogenud kõhutunnet, mis ütleb: „See tüüp valetab“ või „Miski teeb mu sõbrale muret, kuigi ta ise väidab, et kõik on hästi“.

Teinekord keerutavad emotsioonid aga üles vanu asju ja hägustavad olukorra tajumist vanade valulike kogemustega. Sellised tugevad tunded võivad meid täielikult enda võimusse saada, tervet mõistust pimestada ja otse karidele suunata. Sellises olukorras võite enesevalitsemise täielikult kaotada ja näiteks oma klaasi valetajale näkku tühjendada.

Muidugi kaotab enamik täiskasvanuid harva kontrolli oma emotsioonide üle sel määral, et peaks oma sündsusetut käitumist aastaid tagantjärele häbenema. Suurema tõenäosusega on teie komistused vähem teatraalsed, aga salakavalamad. Suur osa inimesi tegutseb enamasti emotsionaalse autopiloodi režiimil, reageerides tihtipeale teadvustamatult või isegi otseselt tahtmatult. Teine osa inimesi on selgelt teadlikud sellest, et kulutavad oma emotsioonide talitsemisele või allasurumisele liiga palju energiat, koheldes neid parimal juhul sõnakuulmatute lastena, halvimal juhul aga oma meelerahu ohustajatena. Kolmas osa tunneb, et emotsioonid takistavad neid saavutamast sellist elu, nagu nad tahavad, eriti kui asi puudutab kõige häirivamaid tundeid, nagu viha, häbi ja ärevus. Ajapikku võime hakata välismaailma signaalidele üha loiumalt ja ebaloomulikumalt reageerima ning selmet enda huvides tegutseda, kaldume hoopis õigelt kursilt kõrvale.

Olen psühholoog ja juhtimiskooits ning olen uurinud emotsioone ja nendega toime tulemist rohkem kui kaks aastakümnet. Kui küsin mõnelt oma kliendilt, kui kaua ta on vaeva näinud sellega, et õppida mingit talle rasket emotsiooni või seda põhjustavat olukorda haldama või klaarima, vastab ta tihti, et viis või kümme või koguni 20 aastat. Mõnikord saan vastuseks: „Juba lapsepõlvest peale.“

Ilmselt saab seepeale küsida ainult: „Kas teie meelet on teie meeletooditelt abi olnud?“

Selle raamatu eesmärk on aidata teil oma emotsioonidest teadlikumaks saada, õppida neid aktsepteerima ja nendega rahu tegema ning

seejärel oma emotsionaalset paindlikkust kasvatades edu saavutama. Siin esitatud tööriistad ja tehnikad ei muuda teid täiuslikuks inimeseks, kes kunagi ei ütle midagi valesti ega lase end häbil, süütundel, vihal, ärevusel või ebakindlusel maha murda. Püüdlus olla täiuslik või alati täiuslikult õnnelik loob üksnes eeldused pahameeleks ja läbikukkumiseks. Loodan hoopis aidata teil leppida isegi kõige keerulisemate emotsioonidega, edendada oskust oma suhetest rõõmu tunda, eesmärke saavutada ja elada oma elu parimal viisil.

Aga see puudutab üksnes emotsionaalse paindlikkuse „emotsionaalset“ poolt. „Paindlikkuse“ pool puudutab ka teie mõtlemis- ja käitumisprotsessi – selliseid vaimu ja keha harjumusi, mis võivad samuti edu saavutamist takistada, eriti juhul, kui reageerite uues või teistsuguses olukorras oma vanal jonnakal viisil, nagu tegi sõjalaeva Defiant kapten.

Jäiga reaktsiooni võib põhjustada asjaolu, et olete jäänud uskuma vana ennasthävitavat lugu, mida olete endale miljon korda korranud: „Ma olen selline luuser“ või „Ütlen alati valesid asju“ või „Ma annan alati alla, kui tuleb oma õiguste eest võidelda“. Jäikus võib tuleneda täiesti normaalsest harjumusest minna vaimus kõige otsemat teed ning lähtuda sellistest eeldustest ja rusikareeglitest, mis võisid toimida kunagi varem – lapsepõlves, esimeses abielus, karjääri alguses –, aga millest enam abi ei ole, näiteks „Inimesi ei saa usaldada“ või „Ma saan haiget“.

Üha enam on uurimusi, mis näitavad, et emotsionaalne paindumatus – kasutute mõtete, tunnete ja käitumisviiside lõksu jäämine – on seotud mitmesuguste psühholoogiliste häiretega, sealhulgas depressiooni ja ärevusega. Samas on emotsionaalne paindlikkus – paindlik mõtlemine ja tundmine, mis võimaldab igapäevastes olukordades optimaalselt reageerida – võti hea enesetunde ja edu juurde.

Ometigi ei tähenda emotsionaalne paindlikkus oma mõtete kontrolli all hoidmist ega väevõimuga positiivset mõtlemist. Uuringud näitavad, et see, kui püütakse muuta inimese negatiivseid mõtteid („See ettekanne mul kindlasti ebaõnnestub“) positiivseks („Küll

näed – ma olen tõeline äss“), tavaliselt ei toimi ja võib tegelikult olla hoopis kahjulik.

Emotsionaalne paindlikkus *tähendab* lõdvestumist, rahunemist ja teadlikumat elamist. See tähendab, et te valite, kuidas oma emotsionaalsele hoiatussüsteemile reageerida. See toetab lähenemist, mida kirjeldas natside surmalaagrist pääsenud psühhiaater Viktor Frankl, kes oma raamatus „... ja siiski tahta elada“ räägib mõttekast elust, elust, mis lubab meie inimpotentsiaali teoks teha. Ta kirjutab: „Stiimuli ja reaktsiooni vahel on ruumi. See ruum annab meile võimaluse oma reaktsiooni valida. Selles reaktsioonis peitub meie kasvamine ja vabadus.“<sup>1</sup>

Emotsionaalne paindlikkus teeb ruumi tunnete ja nendele reageerimise vahele ning on tõestatult aidanud paljude hädade vastu, nagu negatiivne minapilt, südamevalu, valu, ärevus, depressioon, edasilükkamine, rasked muudatused jpm. Ent emotsionaalne paindlikkus ei ole kasulik üksnes nendele, kes võitlevad raskustega. See on seotud ka mitmesuguste selliste psühholoogiaharudega, mis uurivad edukate inimeste omadusi. Nende edukate seas on ka Frankl, kes elas üle rasked katsumused ja tegi seejärel suurepäraseid asju.<sup>2</sup>

Emotsionaalselt paindlikud inimesed on dünaamilised. Nad näitavad üles paindlikkust selle kiirelt muutuva ja keeruka maailmaga toime tulemises. Nad suudavad taluda suurt stressi ja tagasilööke, jäädes pühendunuks, avatuks ja vastuvõtlikuks. Nad mõistavad, et elu pole alati kerge, aga jätkavad tegutsemist oma tähtsaimate väärtuste järgi ja pürgivad oma suurte, pikaajaliste eesmärkide poole. Nad tunnevad sellegipoolest viha, kurbust ja teisi tundeid – kes ei tunneks –, aga astuvad neile vastu uudishimu, kaasaelamise ja omaksvõtuga. Selmet lasta neil tunnetel end teelt kõrvale kallutada, pürgivad emotsionaalselt paindlikud inimesed oma puudusi varjamata kõige kõrgelennulisemate eesmärkide poole.

Minu huvi emotsionaalse paindlikkuse ja sedalaadi vastupanuvõime vastu sai alguse apartheidiaegses Lõuna-Aafrika Vabariigis, kus ma üles kasvasin. Minu lapsepõlv langes vägivaldsesse segregatsiooni

ajastusse, mil enamiku lõuna-aafriklaste jaoks oli vägistamine tunduvalt tõenäolisem kui lugema õppimine. Valitsusväed viisid inimesi kodudest minema ja piinasid neid; politseinikud tulistasid tava-inimesi, kes olid teel kirikusse. Mustad ja valged lapsed hoiti üksteisest eraldi igas ühiskonnaelu valdkonnas – koolis, restoranis, tualettruumis, kinos. Ja olenemata sellest, et mina olen valgenahaline ega kogenud tänu sellele samasuguseid sügavalt isiklikke kannatusi, nagu kogesid mustanahalised kaasmaalased, ei olnud ka mina ja mu sõbrad ümbritseva sotsiaalse vägivalla vastu kaitstud. Üks mu sõpradest langes rühmavägistamise ohvriks. Minu onu mõrvati. Seetõttu tekkis minus juba noorena huvi mõista, kuidas inimesed ümbritseva kaose ja julmusega toime tulevad (või ei tule).

Siis aga, kui olin 16aastane, sai minu kõigest 42aastane isa teada, et põeb lõppstaadiumis vähki ja tal on jäänud kõigest mõni kuu elada. See oli mulle traumeeriv kogemus, millega jäin täiesti üksi – mul ei olnud täiskasvanutega kuigi usalduslikke suhteid ja ka keegi minu sõpradest polnud pidanud midagi sellist üle elama.

Õnneks oli mul väga empaatiline emakeeleõpetaja, kes innustas õpilasi päevikut pidama. Me võisime kirjutada kõigest, millest aga tahtsime, aga igal pärastlõunal pidime oma päevikud tema kätte jätma, et ta saaks oma hinnangu anda. Ühel hetkel hakkasin kirjutama oma isa haigusest ja lõpuks ka tema surmast. Õpetaja elas minu kirjutatule siiralt kaasa ja tundis muret, kuidas ma ennast tunnen. Päevikupidamisest sai minu peamine tugipunkt ning peagi mõistsin, et see aitab mul oma kogemusi kirjeldada, lahti mõtestada ja läbi seedida. See ei vähendanud kurbustunnet, kuid võimaldas mul traumast üle saada. See andis mulle ka jõudu keeruliste emotsioonidega silmitsi seista, selle asemel et püüda neid vältida, ning juhatas kätte teetsa, millest sai alguse minu karjäär.

Õnneks on Lõuna-Aafrika apartheid nüüdseks minevikku jäänud, ning kuigi ka tänapäeval ei puudu meie elust lein ja õudused, ei ohusta enamikku selle raamatu lugejatest institutsionaliseeritud vägivald ega repressioonid. Sellegipoolest näevad isegi suhteliselt rahulikus ja jõu-

kas USAs, kus olen nüüd üle kümne aasta elanud, väga paljud inimesed vaeva hakkamasaamise ja parema elu otsimisega. Peaaegu kõik minu tuttavad on stressis ja ülekoormatud karjäärast, perekonnast, tervisest, rahalisest seisust ja ka paljudest teistest isikliku elu aspektidest tulenevatest nõudmistest, millele lisanduvad ühiskondlikud jõud, nagu ebakindel majandus, kiired kultuurilised muudatused ja meie pidevat tähelepanu nõudva uue tehnoloogia katkematu pealetung.

Ka rööprähklemine, mille abil püütakse tänapäeval ületootamisele ja hõivatusel lahendust leida, ei too tegelikult leevendust. Ühes hiljutises uurimuses leiti, et rööprähklemise mõju töötulemustele võib võrrelda purjus peaga autojuhtimisega.<sup>3</sup> Teised uuringud näitavad, et mõõdukas igapäevane stress (viimasel hetkel lõunasöögi kaasapakkimine, telefoni aku tühjaksamine vahetult enne tähtsat konverentsikõnet, pidevalt hilinev rong, kuhjuvad arved) võib ajurakkude vananemist koguni kümne aasta võrra kiirendada.<sup>4</sup>

Minu kliendid räägivad kogu aeg, et tänapäeva elu nõudmised tekitavad tunde, nagu oleksid nad lõksus, viskleksid nagu kalad õnge otsas. Nad tahaksid oma eluga midagi suurt ette võtta – maailmas ringi vaadata, abielluda, mõne ettevõtmise ära lõpetada, tööl edu saavutada, ettevõtjaks hakata, tervise eest hoolitseda, hoida häid suhteid laste ja teiste pereliikmetega. Aga nende igapäevategevus ei vii neid oma soovidele sammugi lähemale (see viib õigupoolest tihti täiesti teises suunas). Ning kui nad püüavad leida ja omaks võtta just seda, mis on nende arvates õige, ei ole takistuseks mitte ainult ümbritsevad olud, vaid ka nende enda ennasthävitavad mõtted ja teod. Peale selle muretsevad mu lapsevanematest kliendid pidevalt selle pärast, kuidas mõjub stress ja ülepinge lastele. Mitte kunagi varem pole emotsionaalne paindlikkus olnud nii tähtis kui praegu. Kui maapind meie jalge all pidevalt kõigub, peame olema osavad, et mitte ninuli kukkuda.

## KAS JÄIK VÕI PAINDLIK?

Kui olin viieaastane, otsustasin kodust põgeneda. Olin mingil põhjusel – ei mäleta, miks – oma vanemate peale vihastanud ja mäletan hästi, et minu arvates oli põgenemine ainuke mõistlik lahendus. Pakkisin hoolikalt oma väikese koti, võtsin purgi maapähklivõid ja sahvrist veidi saia, panin jalga oma armsad punavalged lepatriinukotad ning asusin teele vabadust otsima.

Elasin Johannesburgis vilka liiklusega tee läheduses ja mu vanemad olid ammusest aegadest mulle pähe tagunud, et ma ei tohi mitte kunagi mitte mingil juhul üksi seda tänavat ületada. Kui tänavale lähemale jõudsin, taipasin, et teekonna jätkamine laia maailma poole on mõeldamatu. Selle tänava ületamine oli ilmvõimatu. Seega tegin seda, mida iga teinegi kuulekas kodust põgenenud laps, kes ei tohi sõiduteele astuda: kõndisin ümber kvartali. Ikka uuesti, uuesti ja uuesti. Kui lõpuks oma dramaatiliselt põgenemisseikluselt naasin, olin tundide kaupa ümber kvartali tiirelnud, sealhulgas palju kordi oma koduvärvast möödunud.

Ühel või teisel moel teeme me seda kõik. Me kõnnime (või jookseme) ikka ja jälle ümber oma elu kvartali, kuuletudes reeglitele, mis on kirja pandud, kirjutamata või lihtsalt meie ettekujutuses, jäädes vangi olemisse ja tegutsemisse, mis ei ole tulemuslik. Mul on kombeks öelda, et tegutseme nagu üleskeeratud mänguasjad, mis pörkavad ikka ja jälle sama seina vastu, taipamata, et siinsamas on avatud uks.

Isegi kui tunnistame endale, et oleme lõksus ja vajame abi, ei saa inimesed – pereliikmed, sõbrad, ülemused, terapeudid –, kelle poole pöördume, meid alati aidata. Neil on omad probleemid, piirangud ja huvid.

Samal ajal propageerib tarbimiskultuur lähenemist, et peaksime saama enamiku asjadest, mis meile muret teevad, korda ajada, ülejäänud aga tuleks kõrvale heita või muuga asendada. Kas suhe pole õnnelik? Otsi uus. Kas su töö pole küllalt tulemuslik? Selle jaoks on äpp. Kui meile ei meeldi see, mis toimub meie sisemaailmas, raken-



dame sama mõtteviisi. Läheme ostlema, otsime uue terapeudi või otsustame oma õnnepuudusest ja rahulolematusest lihtsalt „positiivse mõtlemise“ abil üle saada.

Kahjuks ei anna miski neist head tulemust. Kui püüame häirivaid mõtteid ja tundeid korrigeerida, muutuvad need tulutuks kinnisideeks. Kui püüame neid lämmatada, võib see kaasa tuua mitmesuguseid halbu külgi, nagu tühikäigul tegutsemine või kõiksugused eneselohutusena mõjuvad sõltuvused. See, kui püüame negatiivse positiivseks pöörata, on aga peaaegu surmkindel viis oma enesetunnet veel halvemaks muuta.

Paljud otsivad emotsioonide puhul lahendust enesebiraamatutest või kursustelt, aga paljud neist programmidest käsitlevad eneseabi täiesti valesti. Eriti asjatundmatud on need, mis jutlustavad positiivsest mõtlemisest. On väga raske, kui mitte võimatu sundida end õnnelikke mõtteid mõtlema, sest enamasti ei suudeta negatiivseid mõtteid lihtsalt välja lülitada ja meeldivatega asendada. Positiivse mõtlemise nõuanne ei arvesta ka veel üht olulist tõde: need nii-öelda negatiivsed emotsioonid toimivad sageli tegelikult inimese kasuks.

Tegelikult on negatiivsus normaalne. See on fundamentaalne tõsiasi. Me oleme nii loodud, et tunneme vahel negatiivseid tundeid. See on lihtsalt üks osa inimeseks olemisest. See, et positiivsust üleliia rõhutatakse, on järjekordne viis, kuidas meie kultuur piltlikult öeldes meie emotsioonide normaalseid kõikumisi üleravitseb, täpselt samamoodi, nagu ühiskond sageli sõna otseses mõttes üleravitseb ohjeldamatuid lapsi või tujukaid naisi.

Viimasel 20 aastal, mil olen tegeleenud nõustamise, kootsimise ja uuringutega, olen katsetanud ja viimistlenud emotsionaalse paindlikkuse põhimõtteid, et aidata oma klientidel elus soovitud saavutada. Minu klientide hulgas on olnud emasad, kes on tundnud end nurkasurutuna, püüdes pere ja töö vahel pendeldades oma elu koos hoida; ÜRO suursaadikuid, kes on püüdnud vaenulikes riikides lapsi vaktisineerida; komplekssete üleilmsete korporatsioonide juhte, ja inimesi, kes lihtsalt tunnevad, et elus peaks olema midagi rohkemat.

Hiljuti avaldasin osa oma töö tulemustest Harvard Business Review's ilmunud artiklis.<sup>5</sup> Kirjeldasin, kuidas peaaegu kõik minu kliendid kipuvad – mõistagi kipun ka mina ise – kinni jääma jäikadesse negatiivsetesse mustritesse. Seejärel esitasin mudeli, mille abil arendada emotsionaalset paindlikkust, mis võimaldaks neist mustritest vabaneda ja saavutada edu toovaid püsivaid muutusi. Minu artikkel püsis ajakirja kõige populaarsemate tipus kuude kaupa ja seda laaditi lühikese ajaga alla ligi veerand miljonit korda – see arv on sama suur kui Harvard Business Review' trükiarv. Harvard Business Review nimetas selle aasta juhtimisideeks ning seda tsiteeriti paljudes väljaannetes, sealhulgas Wall Street Journalis, Forbesis ja Fast Companys. Ajakirjanikud nimetasid emotsionaalset paindlikkust uueks emotsionaalseks intelligentsuseks, suureks ideeks, mis muudab ühiskonnas emotsioonidesse suhtumist. Ma ei räägi seda selleks, et kiidelda, vaid sellepärast, et tänu artikli vastukajadele mõistsin, et olen õigel teel. Paistab, et miljonid inimesed otsivad õiget teed.

See raamat on Harvard Business Review' artiklis ilmunud uurin-gute ja nõuannete laiendatud ja võimendatud versioon. Enne asja tuuma juurde asumist püüan aga anda ülevaate suurest pildist, et te teaksite, mis teid ees ootab.

Emotsionaalne paindlikkus tähendab protsessi, mis laseb teil elada hetkes, muutes või säilitades oma käitumist nii, et see oleks kooskõlas teie plaanide ja väärtustega. See ei tähenda, et te eirate keerulisi emotsioone ja mõtteid. Neist emotsioonidest ja mõtetest tuleb hoida kinni lõdvalt, neile tuleb julgelt ja kaastundlikult otsa vaadata ning lõpuks neist eemalduda ja suuri asju korda saata.

Emotsionaalse paindlikkuse omandamine koosneb neljast olulisest tegevusest.

## KOHALOLEK

Woody Allen on kunagi öelnud, et 80 protsenti edust tagab pelgalt see, kui ilmud kohale. Selle raamatu kontekstis tähendab kohalolek seda, et astute oma mõtetele, emotsioonidele ja tegudele vastu hea meelega, uudishimulikult ja heatahtlikult. Mõni neist mõtetest ja tunnetest on asjakohane ja hetkele omane. Teised on aga teie vaimus pesitsevad vanad jäänukid, justnagu see Beyoncé laul, mida olete nädalate kaupa püüdnud oma peast eemale peletada.

Mõlemal juhul, ükskõik kas need mõtted ja emotsioonid on tegelikkuse õiged peegeldused või kahjulikud moonutused, moodustavad need osa meie olemusest, ning me saame õppida nendega toime tulema ja edasi liikuma.

## EEMALE ASTUMINE

Järgmine element pärast oma mõtete ja emotsioonidega silmitsi seismist on neist eemaldumine, et vaadelda neid just sellisena, nagu need on – lihtsalt mõtete või emotsioonidena. Nii tekitame Frankli lahtise ja erapooletu ruumi oma tunnete ja reaktsioonide vahele. Tunneme ka keerulised tunded kohe ära ja leiame sobivaima reageerimisviisi. Eemalolija pilk aitab hoiduda sellest, et mööduvad vaimsed kogemused kontrolli haaraksid.

Eemalt saadud avaram vaade aitab õppida nägema ennast kui võimalusi täis malelauda, mitte aga kui ettemääratud käikudega üksikute nuppude kogumit.<sup>6</sup>

## VÄÄRTUSTE JÄRGI SUUNDUMINE

Kui olete oma vaimsed protsessid korrastanud ja maha rahustanud ning seejärel loonud ruumi mõtete ja mõtleja vahele, võite asuda keskendumata rohkem sellele, mis on tegelikult kõige tähtsam: oma põhiväärtustele, peamistele eesmärkidele. Kui me oma hirmutavad, valulised või hävitavad emotsioonid ära tunneme ja omaks võtame ning seejärel neist eemaldume, suudame paremini pühenduda pikale vaatele, mis joondab meie mõtted ja tunded kaugemate väärtuste ja püüdlustega ning aitab meil leida uusi ja paremaid viise nendele kaugematele eesmärkidele jõudmiseks.

Te teete iga päev tuhandeid otsuseid. Kas peaksite pärast tööd trenni minema või selle seekord vahele jätma ja publi *happy hour*'i kasuks otsustama? Kas peaksite teid solvanud sõbra kõne vastu võtma või laskma tal automaatvastajaga rääkida? Nimetan selliseid väikseid otsuseid ristteedeks.<sup>7</sup> Teie põhiväärtused annavad kompassi, mis aitab teil õiget suunda hoida.

## EDASILIIKUMINE

### Väikeste sammude põhimõte

Traditsioonilises eneseabis kiputakse muudatusi vaatlema suurejooneliste eesmärkide ja täieliku muutumise kontekstis, kuid uuringud tõestavad tegelikult vastupidist: just väikesed läbimõeldud sammud, mis on kooskõlas teie väärtustega, võivad väga suuri muutusi kaasa tuua. Eriti kehtib see siis, kui muudame veidi oma rutiini ja harjumusi, mis pidevalt kordudes muutusi võimendavad.