

HAL ELROD



**IMEDE
VALEM**

Kaks otsust,
mis teevad suurimate eesmärkide
saavutamise võimalikust tõenäoliseks
ja möödapääsmatuks

Originaali tiitel: The Miracle Equation. The Two Decisions That Move Your Biggest Goals from Possible, to Probable, to Inevitable

Published 2019 by Harmony books, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC, New York.

Copyright 2019 by Hal Elrod

© 2019 Million Mindset OÜ

Kõik õigused kaitstud. Selle raamatu reprodutseerimine, skannimine, levitamine ja elektrooniline jagamine ilma autori ja kirjastaja kirjaliku loata on keelatud.

Eesti keelde tõlkinud Signe Korjus

Toimetanud Piret Joalaid

Kujundanud Elina Kasesalu

Raamatu on kirjastanud Million Mindset OÜ

Kontakt: www.million.ee, million@million.ee

Trükitud trükikojas SÜNK Lahendused OÜ, 2019

ISBN 978-9949-7349-8-6

*See raamat on pühendatud inimestele,
kellele kuulub mu süda
ning kelle ümber keerleb mu elu – perekonnale.*

*Mu naine Ursula, su armastus
ja tugi teevad kõik mu ettevõtmised
(kaasa arvatud see raamat) võimalikuks.
Jumaldan sind.*

*Sophie ja Halsten, olete mu lemmikimed.
Mu missioon on olla teile võimalikult hea isa.
Armastan teid rohkem, kui suudan
(või suudaks ükski teine kirjanik) sõnadesse panna.*

SISUKORD

SISSEJUHATUS. ENNE KUI ALUSTAME	9
1. KÕRVALDAME IMEDEST MÜSTIKA	17
2. VÕIMATUST VÄHETÕENÄOLISEKS... VÄHETÕENÄOLISEST MÖÖDAPÄÄSMATUKS	35
3. INIMLOOMUSE VASTUOLULISUS	55
4. EMOTSIONAALNE KÕIGUTAMATUS	77
5. VÕIMALUSTE UUS PARADIGMA	101
6. MISSIOON	117
7. ESIMENE OTSUS: USKUDA VANKUMATULT	143
8. TEINE OTSUS: PINGUTADA ERAKORDSELT	163
9. UUED IMED	183
10. IMEDE VALEMI 30 PÄEVA KATSUMUS	203
KOKKUVÕTE. MIDA NÜÜD ETTE VÕTAD?	215



SISSEJUHATUS

**ENNE KUI
ALUSTAME**

äksin oma eelmise raamatuga „Imede hommik“ rappa.

Minu eesmärk oli *muuta miljoni inimese elu hommik hommiku miku haaval*. Võtsin seda väga tõsiselt. Kulus üle pooleteise aasta lakkamatut reklaami, et hoog sisse saada, ning üle viie aasta, et sihile jõuda, kuid lõpuks leidis raamat tee rohkema kui miljoni inimese kätte, kellel oli seda vaja. Niikaugale jõudmiseks andsin sadu intervjuusid taskuhäälingukanalitele, üle tosina teleusutluse, tuupisin oma esinemiskalendri täis ja rajasin Facebooki kogukonna, et lugejatega vahetult suhelda. Kõik selleks, et näidata teed neile, kes tahtsid ennast lihtsa, kuid väga tõhusa igapäevase harjutuse abil edasi arendada.

Pealtnäha oleksin nagu eesmärgi saavutanud. Kui oled üks neist miljonist inimesest, kes on raamatut lugenud, Facebooki „Imede hommiku“ kogukonnaga liitunud või on sind mõjutanud keegi, kes on eelmist kahte asja teinud, võid nüüd kukalt kratsida ja imestada: „Kuidas saab pidada ebaõnnestunuks raamatut ja sõnumit, mis on jõudnud nii paljude inimesteni – ja neid usutavasti aidanud?“ Tean-tean. Mul läks endalgi aega, et see vaatevinkel omaks võtta. Jõudsin ju kõiki mõõdikuid arvestades sihile.

Sajad tuhanded inimesed enam kui sajas riigis järgivad nüüd imede hommiku rutiini. Saan iga päev kirju, kus inimesed jutustavad, kuidas nad on imetabaselt tervenened (küll vähist, küll mitmesugustest vigastustest), kaalu langetanud, raamatu valmis kirjutanud või uut äri alustanud. Nad on kolinud, reisinud ja armunud. Kokkuvõttes võib öelda, et „Imede hommik“ on aidanud lugematul hulgal inimestel leida ja jagada oma ainulaadseid andeid ning teha maailm seeläbi meile kõigile paremaks.

Kõik need saavutused täidavad mu südame üüratu tänutundega.

Siiski on miski mind alates raamatu avaldamisest 2012. aastal näri-
 nud. Kuigi isiklikule arengule pühendatud igapäevane harjutamine
 aitab edendada omadusi ja oskusi, mida vajad elus ükskõik mille saa-
 vutamiseks, ei anna see üksi tulemusi. See on justkui ainult pool lahen-
 dust. Võid iga päev mediteerida, lugeda eneseabikirjandust, luua päevi-
 kut pidades selgust ning saada kõige haritumaks, enesekindlamaks ning
 paremini ette valmistatud inimeseks, aga seejärel mitte midagi teha. Mis
 sellest siis kasu on?

Võibolla kõlab see stsenaarium sulle tuttavalt. Su raamaturiiulitel
 leidub rohkem tarkust, kui jõuad omandada, või oled hoopis „kuidas
 muuta oma elu“-laadis loengute ja konverentside püsikunde. Siiski oleks
 midagi nagu puudu. Tulemusi lihtsalt pole. Su kontojääk ei vasta ootus-
 tele. Su lähisuhe, mis pidi rohkem rahuldust pakkuma... ei tee seda.
 Võibolla pingutad, et äri alustada või kasvatada, karjääri teha või nii-
 sama igas päevas õnne leida. Võibolla oled selle kõik *juba* saavutanud
 ja püüdnud nüüd mingi tabamatu isikliku või tööedu *järgmise* taseme
 poole.

Kui oled niisuguses olukorras olnud (ja usu mind, olen ise ka seal
 olnud), võid olla sattunud isikliku arengu sõltlaste rohkearvulisse kilda.
 Selle endise liikmena tean, kui mõnusad on ahaa-hetked, mida me taga
 ajame. Kuid sellest hoolimata ei muutu miski. Ei teki ühtegi püsivat
 muutust. Me laseme aina edasi ning ajame ikka samu asju taga. Ahmisin
 ühe raamatu teise järel, uskudes, et iga järgmine omandatud tarkusetera
 teeb minust parema inimese. Nagu pähe tuubitud teadmisest piisaks.
 On üsna levinud arvamus, et enda arendamisest on küll. Ei ole. Kui sul
 on villand ainuüksi selle tarvis eesmärkide seadmisest, et end hiljem
 nende saavutamata jätmise pärast hurjutada, tea, et sa pole üksi (ning et
 see raamat aitab sind).

Pead iga päev järgima tõendatud isikliku arengu praktikat, et seada
 ja saavutada tähenduslikke eesmärke, mis parandavad järjepidevalt su

elukvaliteeti. Mäletan tänini päeva, mil peatusin, heitsin pilgu oma elule ning taipasin, et *suudan enamat. Suudan olla enamat. Ma ei kavatse enam vähemaga leppida*. Olin noorpõlvest väikseima pingutusega suurimat kasu lootes läbi liuelnud ning enam see mulle ei sobinud. Nii siis hakkasin innukalt suurimate eesmärkide kallal tööle, selmet oodata (õigemini loota), et need tulevad ise minu juurde, kui visualiseerin neid küllalt selgelt. Ajapikku töötasin välja protsessi, mis paneb kogu isikliku arengu teadmuse tööle. Mõistsin, et säärane sageli üsna lihtne ja tavaline tegutsemine annab erakordseid tulemusi.

Kui oled isikliku arengu maailma püsiklient, oled juba kuulnud, et *kõik on võimalik*. Ma usun seda siiralt. Kuid *võimalikkusest* ei piisa, et hommikul voodist välja karata ja innustunult suurimate unistuste kallale asuda. Soovin, et see oleks nii, kuid ei ole. Poole peale viiv plaan ei aita. Oma järgmise – sellesama – raamatuga tahtsin luua midagi, mis aitaks teha su edu *võimalikust tõenäoliseks* ja sealt edasi *möödapääsmatuks*.

Imede valem ongi see protsess. Saad teada, et imede valemit on petlikult lihtne seletada, kuid üksnes väike osa ühiskonnast mõistab seda ellu rakendada. See koosneb vaid kahest otsusest.

Esimene otsus kätkeb *vankumatu usu* säilitamist, teine *erakordse pingutuse* tegemist ning käegakatsutavate mõõdetavate imede kordasaatmiseks on tarvis mõlemat pikema aja jooksul teha.

Kui uurida kõige viljakamaid saavutajaid, innovaatoreid, filantroope, sportlasi või kedagi teist, kes on maailmale tähelepanuväärse panuse andnud, näeme, et nad on vankumatult uskunud, et suudavad seda teha, ning seejärel erakordse pingutuse kaudu asja teoks teinud. Kui säilitad vankumatu usu ning pingutad pikema aja jooksul kõvasti, ei saa sa pörua. Võid äparduda ja tagasilööke kogeda, kuid lõpuks kujuneb edu võimalikust... tõenäoliseks... ja möödapääsmatuks.

Kui suudad eesmärgile jõudmise möödapääsmatuks muuta, saab sinust see, keda nimetan *imetegijaks*. Imetegijad on lahendanud imede

tegemise mõistatuse ning elavad imede valemi järgi. Nende usk on tõepoolest vankumatu. Kõiki eesmärke püüdlevad nad erakordse pingutusega. Imetegijad ei loo nende kahe otsuse abil suurepäraseid tulemusi mitte ainult endale, vaid kõigile. Kuna imed on nende eluviis, loovad nad peaaegu kõiges, mida ette võtavad, ikka ja jälle hiilgavaid tulemusi. Imetegijate omaduste ja oskuste arendamine on tähtsaim eesmärk ning just selle sa saavutadki, kui loed ja rakendad siin raamatus pakutud strateegiaid.

KUIDAS SEDA RAAMATUT KÕIGE TÕHUSAMALT LUGEDA

Tean, et mõnda isikliku arengu raamatut saab lugeda jupiti. Võid neid lehitseda ning lugeda peatükke suva järgi. Tean inimesi, kes sulgevad silmad, avavad raamatu juhuslikust kohast ning loevad siis ette sattunud peatükki. Sellised raamatud pakuvad lugejale võimalust kontrollida, mis võiks neile iga kord, kui nad raamatu kätte võtavad, vajalik olla. Need raamatud on suurepäraseid. Kuid käesolev on teistsugune.

Kaks esimest sissejuhatusese järgnevat peatükki laovad käegakatsutavatele mõõdetavatele imedele vundamendi. Arutame, mis on ime (ja mis mitte), seejärel tutvume imede valemi ning sellega, kuidas kaks otsust – uskuda vankumatult ning pingutada erakordselt – toetavad üksteist ning teevad kogu protsessi ajapikku üha lihtsamaks. Seejärel uurime minu esimese ime lugu ja kuidas ma vahetult enne 22-aastaseks saamist valemi koostasin ning seda ükshaaval inimestele õpetama hakkasin, jälgides ise (imestusega), kuidas see toimis nende käes sama hästi kui minu käes.

Ülejäänud raamat annab sulle ideed ja sammud, millest pead aru saama, enne kui saad ise imesid korda saatma hakata. Uurime,

- kuidas saada üle sisemisest vastuolust oma piiratuse (mille all kõik kannatame) ja loomupärase piiritu võimekuse vahel;
- kuidas arendada endas emotsionaalset kõigutamatust, et võiksid oma tundeid ohjata, mida tahes elu teele veeretab (seda strateegiat on eriti kasulik meeles pidada siis, kui sulle tundub, et pingutused ei kannata soovitud vilja);
- mis on eesmärgistamise tegelik mõte;
- kuidas valida, milline ime esmalt (ja milline järgmiseks) teoks teha;
- kuidas ikka ja jälle uusi imesid korda saata;
- kuidas kogu seda teavet oma 30-päevaseks imede valemi katsumuseks ellu rakendada, et esimest käegakatsutavat mõõdetavat imet looma hakata.

Soovitan sul see raamat esimest korda algusest lõpuni läbi lugeda, sest peatükid toetuvad järjepanu üksteisele. On kasulik iga peatüki sisust aru saada, enne kui asud järgmise kallale. Kui oled raamatu korra läbi lugenud, võid seda edaspidi suvaliselt siit-sealt uuesti sirvida. Eriti soovitan asjakohaseid peatükke taas lugeda siis, kui tunned, et oled ime loomisel jänni jäänud.

LUGEDES PEA MEELES NEID ASJU

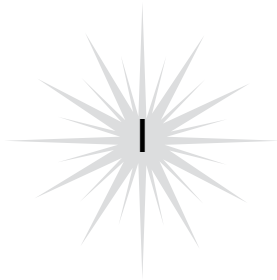
1. „Imede hommik“ ja „Imede valem“ täiendavad teineteist. Sellest pole midagi, kui sa ei ole „Imede hommikut“ lugenud. Ka ainult „Imede valemi“ lugemine varustab sind vajalike vahenditega, et oma võimekust kasutada ja rohkem rahuldust pakkuvat elu luua. Saad teada, kuidas saavutada erakordseid mõõdetavaid tulemusi (imesid) üha uuesti, ning teha seda lõpuks piisava kergusega. „Imede hommik“ aitab luua enne päeva algust selgust, tüünust ja seada fookust. See ei ole ehk sedavõrd tulemustele orienteeritud, kuid

on siiski tõendatud igapäevase isikliku arengu harjutus, mis aitab saada selliseks inimeseks, kes suudab eesmärged saavutada.

- 2. Kordan paljusid mõtteid mitu korda.** Imede valem on lihtne selgitada, kuid pisut keerulisem ellu rakendada. Seetõttu ei maini ma ühtegi kontsepti ainult korra, et siis taas edasi liikuda. Selle asemel tulen kesksete mõtete juurde meelega ikka ja jälle, sageli eri nurga alt tagasi, et aidata kõige tähtsamat omandada ja meelde jätta. Palju lihtsam on meelde jätta infot, mida oled näinud mitu korda.
- 3. Mu eesmärk on avardada selle raamatuga inimkonna teadlikkust inimene inimese haaval.** Nagu mainisin sissejuhatuse alguses, oli „Imede hommiku“ eesmärk muuta üht miljonit elu hommiku haaval. Kui miljon elu oli paremaks läinud, taipasin, et see esmalt võimatuks paistnud eesmärk polnud ainuüksi saavutatav, vaid oli isegi liiga kassin.

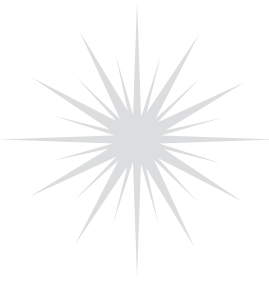
„Imede valemiga“ tahan inimkonna teadlikkust ühe inimese haaval laiendada. Praegu võib see liigse hooplemisena tunduda (pööratasid ehk isegi silmi). Ent kui oled raamatu läbi lugenud, mõistad, et ükski eesmärk pole ülemäära suur. Sedamööda, kuidas igaüks meist oma piiratud võimekust kasutama hakkab, avardub meie teadvus, mis mõjutab ning avardab ka meie ümber olivate teadvust. Ning kui hakkame korda saatma käegakatsutavaid ja mõõdetavaid imesid, mõjutame lisaks igaüht, kes saab neist imedest osa. Kutsun sind üles seadma eesmärgi ja uskuma, *et oled piiratud võimekas ning võid saada, olla ja luua mida tahes*. Millest on maailmas puudu? Millise panuse võiksid sina anda? Mis on sinu jaoks imede ime? Võin sulle lubada, et ükski siht pole liiga kõrge.

Hakkame nüüd pihta. Esimene õppetükk kõrvaldab imedest müstika.



KÕRVALDAME IMEDEST MÜSTIKA

Müstilisest mõõdetavaks



Imed ei ole vastuolus loodusega,
vaid sellega,
mida me loodusest teame.

SAINT AUGUSTINE

med. Need on pisut *müstilised*, eks?! Kas pole see mitte osa ime-
tabasusest, et me ei tea täpselt, kuidas täiuslikult ajastatud pealtnäha
seletamatud sündmused aitavad kellegi elu päästa või toimetavad
pööraseimad unistused otse nende uksele? Seesama müstika põhjustab
aga ka imede väärat tajumist.

Nägin kord telesaate „Today“ lõiku, mis kandis pealkirja „Imeline
langevarjuhüpe: inimene kukub nelja kilomeetri kõrguselt“ ja rääkis
langevarjuinstruktor Michael Holmesist, kes oli 4000 meetrit vaba-
langemises, sest langevari ei läinud lahti. Maa poole sööstes püüdis ta
varju avada, kuid see ei õnnestunud. Seejärel püüdis ta selle nõõrid läbi
lõigata, aga ei saanud. Lõpuks tahtis ta oma elu päästa tagavaravarju
abil, kuid ka see ei avanenud. 200 meetri kõrgusel maapinnast otsustas
ta, et keeldub suremast. Hämmastaval kombel jäigi ta ellu. Ning tema
vigastused olid suhteliselt tagasihoidlikud.

Kas oled kuulnud Donnie Registeri juhtumist? See oli pealkirja
„Donnie ime“ all kõikjal uudistes ning Oprah.com tegi sellest isegi loo
„Pärisime“. Donnie seisis oma antiigipoe kassas, kui röövel tulistas teda
pähe. Donnie tõstis käed näo ette katteks. Kuul riivas Donnie kullast
abielusõrmust, pörkas kõrvale ning mees pääses imekombel kindlast
surmast.

Aastate jooksul olen kuulnud imepärastest tervenemistest, kus
pealtnäha ei tehtud midagi muud kui loodeti siiralt. Ja isegi ammu eri
teed läinud armastajatest, kelle teed aastakümneid hiljem nagu ime läbi
ristuvad. Kõik need lood tekitavad ühtaegu põnevust ja hämmingut.

Muidugi võib neid imeks nimetada. Kuid paljude (sinagi võid olla
üks neist) puhul annavad need juhtumid imedele halva maigu. Need,
kes ei usu imedesse, arvavad, et harukordsed sündmused saavad osaks
ainult teistele. Nad usuvad, et imed on petlikud. Müstilised. Juhuslikud.
Õnne asi. Saavutamatud. Täiesti ebareaalsed ja ettearvamatud. Päris

elus neid lihtsalt ei juhtu – vähemalt mitte nendega. Tundsin kunagi samamoodi.

Kui võiksime kuue nulliga rahakaardi lihtsalt oma postkasti mõelda, oleksid ju kõik miljonärid! Imeline tervenemine oleks tavapärane ning tüütu klient või töökaaslane – tead küll, see, kes sul kopsu üle maksa ajab – oleks... noh, ta lihtsalt haihtuks. Kui oled üks neist, leiad ilmselt, et pead imet nägema, et seda uskuda.

Skeptilisus võib olla kasulik. Teed seda, mida peaksime kõik tegema: mõtled kriitiliselt, hindad ning kahtled tõde otsides kõiges. Teen ise samamoodi ega oota sinultki midagi muud.

Kuid skeptilisusel on laastav kõrvalmõju, mida peaksime teadvustama ning mille suhtes valvsad olema: see võib kergesti muutuda küünilisuseks. See võib kasvada ebaterve umbusuni ning piirata meile muidu avatud võimalusi. Saad siit raamatust teada, et on kahte tüüpi imesid ning neid pole mõistlik ega kasulik segi ajada.

Eespool kirjeldatud imesid võime nimetada passiivseteks või juhuslikeks imedeks, sest need juhtuvad kogemata. Imestame nende uskumatu olemuse üle, kuid ei saa neid kindlalt seletada, veel vähem korrata (ning olen kindel, et ei too langevarjuinstruktor ega Donnie Register tahaks samu kogemusi veel korra läbi elada). Neid võib vaadelda kui kokkusattumusi. Kui soovid luua sääraseid imesid, mis kätkevad sageli palvetamist ja ootamist, pean kahjuks ütleva, et ei oska sulle nõu anda. Siin raamatus me sedalaadi imesid ei käsitle.

Küll aga *on* siin raamatus juttu käegakatsutavatest ja mõõdetavatest imedest, mille esilekutsumiseks on tarvis sinu aktiivset osavõttu. Need sarnanevad pigem su kõige suuremate, tähtsamate ja kõhedust tekitavate eesmärkide teostumisega. Need on sedalaadi imed, mille üle on sul märgatavalt rohkem kontrolli, mis tähendab, et saad neid ikka ja jälle esile kutsuda, sest tead, kuidas see käib. Kuid säärase imede loomiseks pead esmalt uskuma, et soovitud tulemus on tõesti võimalik ning

et *sina* võid selle saavutada. Kui kuulud eespool kirjeldatud skeptikute hulka, kannustan sind korraks oma umbusku kõrvale lükkama, et võiksid eelarvamusteta uurida kõiki võimalusi. Vähemalt raamatu lugemise ajaks.

Ära saa valesti aru, ma ei püüa sind panna uskuma midagi arutut. Püüan vaid su meelt avada uutele võimalustele, teist laadi imedele, mida saad sihilikult esile kutsuda. Selles peatükis määratleme, mida need käegakatsutavad ja mõõdetavad imed meie kontekstis tähendavad, ning sukeldume seejärel uurima imede koostist, et ka *sina* võiksid suurepäraseid tulemusi saavutada. Seejärel võid ise valida, kas tahad neisse uskuda või mitte.

IGAÜKS VÕIB LUUA KÄEGAKATSUTAVAD MÕÕDETAVID IMESID

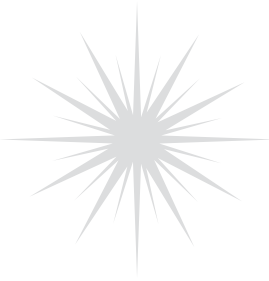
Imedest rääkides oleks kasulik esitada paar küsimust. Kas imesid kogevad ainult erilised või väljavalitud inimesed? Kas imed on alati juhuslikud? Kas imesid saadab korda jumal või mõni muu müstiline kõrgem intellekt? Või on igaüks meist sündinud piiritu potentsiaali ning kaugelt suurema võimekusega, kui arvame? Mis siis, kui sellepärast ongi mõni inimene metsikult edukas, et on välja peilunud, kuidas äratada ja kasutada oma suikunud sünnipärast potentsiaali? Mis siis, kui taipad, et oled selle äratamisest vaid otsuse (või kahe) kaugusel?

Sellest arusaamine muudaks seda, kui suuri ja ulatuslikke eesmärke endale sead ning millist elu elad. See tõstaks keskpäraseks olemise lati suurepärasuse kõrgusele. Kujutle, kui *sina* ja kõik teised hakkaksid kasutama oma täit võimekust, kui igaüks meist saaks teada, kuidas ületada endale seatud piirangud ning hakata looma kõike, mida oma ellu soovime, andes sealjuures kogu maailmale märkimisväärse panuse. Mis siis, kui meist kõigist saaks imetegijad?



INIMLOOMUSE VASTUOLULISUS

Piiratust kõikvõimsaks



See, kuidas tajume ümbritsevat
maailma ja elu, on meie sisemaailma
täiuslik peegeldus.

PATRICK CONNOR



led ilmselt nagu teisedki inimesed unustanud enda kohta käiva põhitoe: *sa oled kõikvõimas*.

Inimesed on loodud võrratuks ning sellele leidub küllaldaselt tõestust. Iga päev ületab keegi varem kehtinud piire, võttes kasutusele meile kõigile omase piiramatu võimekuse, ning seab uue standardi selle kohta, milleks me *kõik* võimelised oleme. Iga kellegi teise tegu on tõestus sellele, mida suudad ka sina. Kõik, mida oma ellu ihkad, on kättesaadav juba praegu ning ootab, et otsustaksid ometi seda ka saada.

Kui mõtled oma lapsepõlvele, võib sulle meenuda, et tundsid end kõikvõimsana. Kuulsaks baleriiniks või pesapalluriks saada tundus täiesti usutav ja lausa käeulatuses. Sa ei arvanud iial, et võibolla sa ei saavutagi seda, mida ette kujutasid. *Kõik oli võimalik*. Su tulevik oli piiritu. Mõni on selle tunde täielikult minetanud. Teistel õnnestub piisava pingutuse ja „mis kõik oleks võinud olla“-heietuse abil see uuesti üles leida. Kuid ka siis on see tunne kauge ning praeguse elu valguses tähtsusetu. Sellise elu, kus kapiäärel on arvekuhi, töö on vastukarva ja vöökohal laiutab paar visalt kahanevat lisakilu. Kuid see tunne pole vale, ammugi mitte vähetähtis, isegi kui sa seda ei mäleta.

Kuidas oleme saanud sedavõrd tähtsa asja unustada?

Oleme end tahtmatult ja teadvustamatult õnestanud ning vanemaks saades läheb asi aina hullemaks. Ma tean, et see ei sisenda eriti lootust, kuid on sellegipoolest tõsi. Seisame silmitsi mõne ränga takistusega nii oma peas kui ka ümbritsevas maailmas. Need tõkked võivad olla üsna peenekoelised. Sageli me ei tea isegi, et need on olemas.

Sünnime siia ilma ajju sisse kodeeritud loomupäraste kalduvustega, mis hoiavad meid oivalisusest eemale. Inimloomus juhib meid valima kergemat teed, endas kahtlema ning raskuste ilmnedes alla andma. Kergem rada on lühikeses plaanis enamasti mugavam ning aju tõlgendab seda mugavust nagu *just seda peaksimegi tegema*.

Kui saame suuremaks ja hakkame teistelt inimestelt (nii sõnaliselt kui ka sõnatuid) teateid vastu võtma, õpetatakse meid reegleid järgima, nendega sobituma ja kaasa mängima. Laseme teiste põhjendamatutel piiravatel uskumustel ennast mõjutada ning kärpida oma arusaama sellest, mis on võimalik. Lähedased patsutavad õlale ja lohutavad: „Vähemalt sa püüdsid,“ kuid ei sunni meid pingutama ja täit võimekust rakendama. Küllap seetõttu, et nad ise ka ei vii oma potentsiaali ellu. Toetame üksteise otseteed keskpärasusse.

Mõne aja pärast saavad meist mugandujad ning hakkamegi uskuma „ma polegi enamaks suuteline“-lugulaulu. Kujundame terve pinutäie ennast piiravaid uskumusi, kusjuures lõviosast pole meil endal aimugi. Pingutame *just parasjagu*, et toime tulla. Oleme päevast päeva selge sihi või eesmärgita autopiloodil. Lubame teistel end piirata. Lõpuks rahuldumegi vähemaga, kui päriselt ihkame ja oleme võimelised. Mõnes mõttes hoiavad nii meie aju kui ka heasoovlikud sõbrad ja pereliikmed meie imelist elu pantvangis.

Heldene aeg! Kuidas saakski keegi luua erakordset elu, kui ta teele veeretatakse pidevalt selliseid takistusi?

Hea küsimus. Vastus peitub meie ees laiuva kõigile loomuomase vastuolu mõistmises: **sügaval sisimas teame, et oleme kõikvõimsad. Kuid aju ja maailm piiravad meid sedavõrd, et jääme oodatust viletsamaks.** See vastuolu tekitab muserdust, ärevust ning pidevalt närivat tunnet, et maailmal on meile pakkuda midagi muud – midagi enam. Teame seda vaistlikult, kuid ei tea, mida selle teadmisega peale hakata.

Kuni praeguseni.

Loomaks kõige vaimustavamad elu – sellist, mida ihkad, väärid ja mis on sulle määratud – pead sellest sisekonfliktist üle saama ning astuma suurepärasuse teele, mis pole tingimata kergeim, mugavaim ega isegi mitte turvalisim. Kui sa ei suuda otsustada, kas oled piiratud (sest

minevik ütleb nii) või piiritu (arvestades su potentsiaali), vali olla piiritu. Punkt.

See pole kerge. Ma polegi öelnud, et on. Kuid see on võimalik, veel enam, see on *sinul* võimalik. Kui loed peatüki lõpuni, saad teada palju uut selle kohta, mis takistab sul elamast imetabast elu, mida väärid. Ning taipad ka: „Vau, ma saan sellega hakkama!“

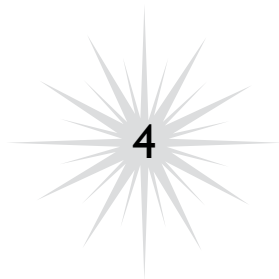
Hakkame pihta.

SÕDA ISEENDAGA

Vaadakem asja laiemalt. Kustahes sa oma elus praegu oled, olgu selle laineharjal, kesk ebaseeldivusi ja piina või kuskil vahepeal, mõtle korra sellele: *oled täpselt seal, kus pead olema (ja kes pead olema), et võiksid õppida seda, mida pead õppima, et saada inimeseks, kelleks pead saama, et suuta luua kõike, mida iganes ihkad*. Oeh! On see vast suutäis, kuid usun sellest iga sõna. Loodan, et sina usud ka. Kõik senised kogemused, kaasa arvatud kõige katsumusrohkemad, on kuldaväärt, kui otsustad neist õppida.

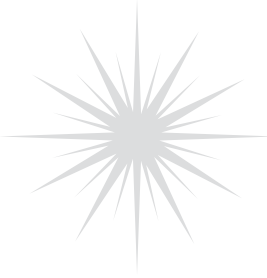
Iva on selles: see võib, kuid ei pruugi olla sinu enda süü, et sa ei ela meelepärast elu, ent ikkagi *on* sinu vastutus teha vajalikud muudatused, et edasi jõuda. Mitte keegi ei tee seda sinu eest. On sinu valik elada kümnepallist elu. Esimene samm sel teel on ületada kõnealune sisemine vastuolu.

Valik piiratud ja piiritu elu vahel ilmutab end mitut moodi. Kas peaksin töölt ära tulema ja oma äri rajama? Kas peaksin praeguse suhte katkestama, ehkki ei tea, kas leian kellegi teise? Kas pean tõesti loobuma lemmiktoitudest, kui tahan viis kilo alla võtta? Need otsused mõjutavad eri eluvaldkondi. Siiski taanduvad need valikule, kas oled *minevikukogemuste, hirmude, äpardumise ja teiste inimeste tõttu piiratud* või oled *piiritu*. Mõtle mõnele praegu sinu ees seisvale otsusele. Kas saad seda



EMOTSIONAALNE KÕIGUTAMATUS

Kuidas vabastada kõik
sind tagasi hoidvad
negatiivsed emotsioonid



Valu tuleneb alati mingit
laadi tõrjumisest, mingit laadi
teadvustamatust vastupanust
olemasolevale. Mõttetasandil on see
mingit laadi hinnang. Emotsionaalsel
tasandil mingit laadi negatiivsus.

ECKHARTTOLLE

Kaootilised hommikud, mil hakkad hiljaks jääma ja märkad autoga hoovist välja tagurdades, et peatänaval on juhtunud õnnetus ning kogu liiklus seisab, on vastikud, eks? Pead kindlal ajal kuhugi jõudma ning veniv autorong on viimane, mida vajad! Või äkki põhjustas avarii keegi, kes hakkas ka hiljaks jääma? „Vaeseke,“ mõtled endamisi. „Tal läks veel täbaramalt kui mul.“ Loodad millisekundi, et temaga on siiski kõik korras, kuid keskendud siis kärmelt jälle iseendale ja oma lõpututele muredele.

Või see, kui tahad ühe suure tehingu lukku lüüa. Oled selle kallal mitu kuud vaeva näinud. See toob su firmale palju raha sisse ning parandab firma mainet. Kõik on üllataval kombel kulgenud viperusteta nagu kellavärk. Vaja on veel vaid leping allkirjastada. Ent kokkulepitud päeval ei saada partner sulle allkirjastatud lepingut. Võtad ühendust, et selle kohta pärida, ning saad pikale veniva e-kirja, et teine pool on otsustanud tehingust taganeda. *Eiiiii!!!!* Pärast e-kirja kolmandat korda lugemist paned kabineti ukse kinni ja oled ülejäänud päeva ära jäänud tehingu pärast pahur.

Või kui oled ostnud kaks piletit kontserdile, mida tahtsid kallimaga kuulama minna. See on su lemmikbänd ning olete seda õhtut mitu kuud oodanud. Paned õhtusöögiks laua kinni ning ostad erilise sündmuse puhul isegi midagi uut selga. Pole kedagi teist, kellega läheksid kontserdile meelsamini, ning miski ei saa su plaane väärata. Kuid siis, nädal enne kontserti ütleb su teinepool, et peab hoopis lähetusse sõitma. Kurdad oma kurba saatust igäühele, kes on valmis sind järgmistel päevadel kuulama.

Elu on vahel tõeliselt nõme. Tohutult palju on su kontrolli alt väljas ning see tunne ei meeldi kellelegi. Kuid tunneli lõpus paistab valgus, sest on olemas tõendatud viis, kuidas vabaneda kõigist negatiivsetest emotsioonidest vaid viie minuti või vähemaga. Astugem sammuke tagasi ja uurigem, kuidas on seotud negatiivsed emotsioonid ja käegakatsutavad

möödetavad imed. Oleme rääkinud, et imed sünnivad võimalustest – tundest, et kõik on võimalik ning et väärid kogu edu, mille nimel oled valmis pingutama. Ent kui su emotsionaalne seisund seda ei toeta – oled stressis, kardad, muretsed, kahetsed, tunned vastumeelsust või mõnda muud ebameeldivat emotsiooni –, ei suuda sa võimalustest mõelda. Sa ei timmi oma plaane ega otsi probleemidele loovaid lahendusi. Sa ei pakata energiast. Ei, sa hoopis hulbid negatiivsetes tundmustes. Lakud haavu, nagu öeldakse. Samal ajal võimalused aina mööduvad, sest su ajus pole ruumi muule kui tusatujule.

Kas oled kunagi mõelnud, mis on iga negatiivse emotsiooni põhjustaja? Mõtlen *igat* negatiivset emotsiooni: viha, raevu, masendust, kurbust, kahetsust, hirmu, pettumust, igavust, ängi, tüdimust, häbi, süüd, muret – nimeta vaid. Kui järele mõtled, võid iga negatiivse emotsiooni taga tuvastada ise põhjuse. Alati leidub miski või keegi, keda oma tunded süüdistada. „Olen tema sõnade pärast vihane. Olen juhtunu pärast ärritunud. Olen oma kaotuse pärast kurb. Olen stressis, sest ilmatu palju on teoksil. Olen mures, et asjad ei lähe nii, nagu plaanisin.“ Arvame ekslikult, et meie emotsionaalse valu põhjus peitub asjaoludes, olukordades või inimestes, mis või kes ei vasta meie ootustele. Miski pole aga tõest kaugemal.

Valu ja ebameeldivad kogemused on palju vähem seotud meie *ümber* toimuvaga ning tihedalt seotud meie *ses* toimuvaga. Pärast selle peatüki lugemist ei pruugi sa end enam kunagi halvasti tunda. See, mida saad kohe teada, trotsib nii inimloomust kui ka seda, mida on meile negatiivsete tunde kohta õpetatud, ning annab võtme emotsionaalse kõigutamatus manu. Emotsionaalne kõigutamatus tähendab, et *sa ise* hakkad oma emotsioone kontrollima ning sul ei tarvitse enam kunagi tunda valu, välja arvatud juhul, kui seda soovid (varsti saad teada ka seda, et vahel võid isegi tahta valu kogeda).

VÕTA VASTUTUS OMA NEGATIIVSETE TUNNETE EEST

Tean, et see kõlab karmilt, kuid pean ikkagi välja ütleva: *iga valus emotsioon, mida oled eales kogunud, koged praegu või tulevikus, oli, on ja saab alati olema su enda loodud ning on täiesti vabatahtlik*. Mõtlen igat valusat või ebameeldivat emotsiooni, mis valmistab sulle mistahes kannatust.

Mis siis, kui ütleksin, et sul on võim vabaneda *kogu* minevikus tekkinud ja praegu tuntavast valust ning lakata seda tulevikus juurde loomast? Teisisõnu on sul võim alates tänasest lõpetada negatiivsete emotsioonide tekitamine ning elada valuvabalt kogu ülejäänud elu. Seda tähendabki *emotsionaalne kõigutamatus*.

Jagan sinuga lugu sellest, kuidas ma taipasin, et me kõik võime negatiivsetest tunnetest vabaneda, ükskõik kui rasked välised olud ka pole.



Kui olin 20-aastane, tabas mind suur õnnetus. Sõitsin parasjagu Cutco konverentsilt, kus olin kõnet pidanud, kodu poole, kui üks purjus juht sõitis mulle üle 120-kilomeetrise tunnikiirusega vastassuunast ning seejärel üks teine umbes sama kiiresti lähenenud auto külje pealt otsa. Roolijoodiku auto ei teinudki nii palju kahju kui see teine, mis tungis otse juhipoolest uksest sisse. Õnneks ei saanud keegi teine vigi. Mul endal nii hästi ei läinud.

Kokkupõrkes teise autoga paiskus autouks vastu mu vasakut külge ja murdis silmapilk üksteist luud, sealhulgas reieluu, silmakoopa ning vaagnaluu kolmest kohast. Alles 50 minutit hiljem lõikasid päästjad mind mu Ford Mustangist välja, kuid siis pidin verest peaaegu tühjaks jooksma. Mu süda jäi tervelt kuueks minutiks seisma. Õnneks toodi

mind elule tagasi ning lennutati haiglasse, kus veetsin järgmised kuus päeva koomas.

Kui koomast üles ärkasin, ütlesid arstid, et jään ilmselt eluks ajaks ratastooli. (Pole just parim uudis, mida ärgates kuulda.) Ma ei suutnud seda uskuda. Seda on igapähe vanusest sõltumata raske kuulda. Kuid olles 20-aastane, mõtlesin endamisi: „See ei saa nii olla; mul on hulk eesmärke, mis eeldavad kõndimist.“

Hingasin sügavalt sisse, lasin esialgsel automaatreaktsioonil mööduda ning mõtlesin uuesti arsti sõnadele. Tolsamal hetkel seal haigla-voodis meenus mulle, et mul on nii kohustus *kui ka* võimalus oma vastust valida. Võisin valida vastuse, mis heidutaks ning nüristaks mind, nagu: „See pole aus. Ma pole seda ära teeninud. Miks see pidi minuga juhtuma? Mu elu on rikunud.“ Kuid võisin valida ka julgustava ja väestava vastuse: „Ma ei saa seda muuta. Pole mõtet kurta. Mul on palju, mille eest tänulik olla. Mu elu on selline, milliseks selle loon.“ Mul oli valik, kas tõrjuda tegelikkust ja hoida kinni negatiivsetest mõtetest ja tunnetest või aktsepteerida reaalsust tingimusteta ning olla vaba emotsionaalsest piinast. Valisin teise.

Otsustasin oma uue reaalsuse täielikult omaks võtta: „Minuga juhtus õnnetus, üksteist luud on puruks, mul on pöördumatu ajukahjustus ning arstid ütlevad, et ma ei hakka enam kunagi käima.“ Võtsin selle omaks viie minutiga.

„Viie minutiga? Ma ei usu!“ mõtled nüüd võibolla. Võibolla oled aga uudishimulik ja küsid: „Kuidas ta seda tegi?“ Tegelikult olin ennast enese teadmata poolteist aastat enne õnnetust müüjana töötades selleks hetkeks ette valmistanud. *Vastuvõtt* (vastupanu vastand) oli saanud minu vaikimisi seadistuseks.

VIIE MINUTI REEGEL

Haiglavoodis meenus mulle miski, mida mu esimene juht Cutcos, tõeline imetegija Jesse Levine oli mulle algkoolitusel õpetanud. Seda nimeatakse viie minuti reegliks ning põhimõtteliselt ütleb see: „Kui kõik ei lähe plaani järgi, on lubatud end näruselt tunda, kuid mitte üle viie minuti.“ Jesse ärgitas meid käivitama taimerit, kui kogesime ebaedu, pettumust või mistahes soovimatut tulemust, ning viis minutit selle pärast põdema.

Võisime viis minutit vinguda, hädaldada, nutta, kurta, karjuda, seina taguda – teha, mis iganes pähe tuli. Need viis minutit pakkusid võimalust oma tundeid tunda, kuid ajalimiit ei lasknud meil ühessegi ebameeldivusse liiga pikalt, tarbetult ja ebatervislikult takerduda. See ei lasknud meil langeda emotsionaalsesse musta auku, kus enamik inimesi hoiab oma negatiivseid tundeid alal.

Kui aeg sai otsa, õpetas Jesse meid ütleva valjult „Ma ei saa seda muuta“ ning võtma omaks, et kui me ei saa asja muuta, siis sellele vastu panna – raisata oma tundeenergiat soovile, et asjad oleks teisiti – pole ainult mõttetu, vaid ka valu. See tekitab sisemise kannatuse, kuid ei muuda sündmust, mis valu põhjustas.

Viie minuti reeglist esimest korda kuuldes mõtlesin: „Ah... viis minutit? Kui miski läheb nässu, on mul vaja olla pahane palju kauem kui viis minutit.“ Siis aga hakkasin seda rakendama. Üks klient helistas ja tühistas tellimuse ning kohe pärast kõne lõppu käivitasin taimerit. Tammusin ja vandusin ning andusin negatiivsetele mõtetele ja tunnetele. Siunasin juhtunut ja soovisin, et poleks nii läinud. Siis helises kell. Ja tead mis? Olin endiselt vihane, nagu olin arvanud! „Viie minutist ei piisa!“ Karjusin mõttes edasi. Kuid jätkasin harjutamist ning paari lühikese nädalaga muutus üllatuslikult kõik.

Panin taimerit käima, tammusin ja vandusin ning nägin telefoni tõstes, et mul on veel neli minutit ja 17 sekundit aega ärritunud olla. Kuid