

Allan ja Barbara PEASE

*Kuidas haarata
oma elu juhtohjad
ning saada inimeseks,
kes tahate olla*



VASTUS

Allan ja Barbara Pease'i raamatuid on maailmas müüdud 27 miljonit!

Originaali tiitel:

Allan & Barbara Pease

THE ANSWER: How to Take Charge of Your Life and Become the Person

You Want to Be

2017

Kõik õigused käesolevale väljaandele on seadusega kaitstud. Kogu raamatut või ükskõik millist osa sellest ei ole lubatud reprodutseerida, paljundada ega levitada ükskõik millisel viisil või milliseks otstarbeks ilma autoriõiguse valdaja kirjaliku loata.

Märkus: Kuigi kasutusele on võetud kõik meetmed, kindlustamaks raamatus esitatud informatsiooni õigsust, ei tohiks seda siiski kasutada arstlike nõuannete aseainena. Ei kirjastus ega autorid vastuta siin raamatus jagatud informatsiooni rakendamise või väärkasutamisest tulenenud isikliku või muu kahju eest.

Selles raamatus on järgitud kõiki autoriõigusega kaitstud materjalide kasutamise kaasnemaid nõudeid. Autor ja kirjastus heastavad kõik puudujäägid esimesel võimalusel.

Tõlkinud Liis Väljaots

Toimetanud Ulve Määrits

Korrektuuri lugenud Mari Mets

Kaane kujundanud Reet Helm

Copyright © 2016 Allan Pease

All rights reserved.

Illustrations by John Hepworth

© Tõlge eesti keelde ja eestikeelne väljaanne. Kirjastus ERSEN, 2019.

B06365419

ISBN 978-9949-82-440-3

Kõik kirjastuse Ersen raamatud ja e-raamatud on saadaval veebipoest

www.ersen.ee

*Me pühendame „Vastuse“ Ray Pease’ile, kelle teadmised, elukogemus
ja mõju puudutas kõiki, kes teda tundsid.*

Selle raamatu leheküljed on tema tarkusest küllastunud.

Sisukord

<i>Tänusõnad</i>	9
<i>Sissejuhatus</i>	11
1. RASi saladuse paljastamine	15
2. Otsustage, mida te tahate	27
3. Seadke selgelt sõnastatud eesmärgid	49
4. Tehke plaan koos tähtajaga	67
5. Vii alustatu lõpule, ükskõik mida teised mõtlevad, ütlevad või teevad	81
6. Võtke vastutus oma elu eest	89
7. Kujutlemiskunst	109
8. Kinnituse jõud	123
9. Kujundage uued harjumused	141
10. Mängige numbrite mängu	157
11. Kuidas tulla toime stressiga?	175
12. Hirmu ja mure seljatamine	197
13. Äрге andke alla	213
14. Välikäimlast katusekorterisse	227
15. Öelge oma kehale, mida teha	259
16. Kõige kokku panemine	281
<i>Allikad</i>	289

Tänu sõnad

Siin on nimekiri (kahtlemata vaid osaline) inimestest, kes on kas teadlikult või enese teadmata täiendanud meie kontseptsiooni, mõtteid ja lugusid. Professor Susan Greenfield, dr David Buss, Darin Cassidy, Ray ja Ruth Pease, Bill ja Beat Suter, Anthony Robbins, Brian Tracy, dr Gennady Polonsky, Kath McConnell, Vicky Cook, Jim Cathcart, Jack Canfield, Loren Wimhurst, Raelene Boyle, John Fenton, Tony Earle, dr Helen Fisher, John Hepworth, dr Henning Kukenrenken, dr Patch Adams, professor Alan Garner, perekond Juniperid, Dorie Simmonds, Glenda Leonard, Gerry Hatton, Rita Hartney, Jerry Seinfeld, Grant Sexton, Anatoly Sobchak, dr James Moir, dr Mark Bowman, dr Denis Waitley, professor Phillip Stricker, Fiona Hedger.

Sissejuhatus


„Elu ei peaks olema kui paratamatu teekond hällist hauani, liiati eesmärgiga saabuda lõpp-punkti ilusas ja hästi säilinud kehas. Pigem peaksime „kohale“ jõudma küljetsi pidurdades, tossupilves, lõpuni äratarvitatu ja täiesti ribadeks kulununa, ise valjusti kuulutades: „Vau! Oli see vast sõit!“” - Hunter S. Thompson

„Vastuse” kättevõtmine on esimene samm teekonnal, millest te võib-olla polnud varem osanud mõeldagi, millest ehk polnud kuulnudki. Olles läbi lugenud esimese poole raamatust, saame aru, miks oleme seal, kus oleme, ja miks oleme praeguseks eluhetkeks saavutanud seda, mida oleme. Sealt edasi aga... on meil vastused, mis aitavad teil jõuda sinna, kuhu olete võimelised minema.

„Vastus” õpetab, kuidas ära tunda/otsustada, mida tegelikult elult tahame ja kuidas seda saavutada. Õpime, kuidas seada paika oma prioriteedid, kuidas ise oma elu kontrollida ja takistustega toime tulla, mitte lasta teistel end mõjutada, eriti sõpradel ja pereliikmetel. Aitame teil valida omaenda rada, mitte järgida seda, kuhu keegi teine teid lükkab. Näitame, kuidas ise oma elu kontrollida ning saada inimeseks, kes tahate olla. Aitame avastada, kuidas tulla toime igasugu erinevate asjaoludega, üks-

kõik kui keerulised, ülekaalukad või lootusetud need esmapilgul ka ei tunduks.

Teekonnal „Vastusega“ õpime, kuidas minna sealt, kus oleme, sinna, kus olla tahame. Jagame teiega end tõestanud eduprintsiipe, mida nii mehed kui naised on läbi ajaloo edu saavutamiseks või luhtumistest taastumiseks ja nende ületamiseks kasutanud. Mina ja Barbara oleme õppinud enamiku nendest printsiipidest viimase 50 aasta jooksul otse meistritelt ning need õppetunnid on olnud meie enda isikliku edu peamised garandid. Veel räägime uutest aju-uuringutest, mis näitavad, miks mõned inimesed on tohutult edukad ja teised mitte. Tutvustame nn ajuoperatsiooni süsteemi, mida on võimalik programmeerida nii, et see viiks meid kuhu iganes vaid soovime. Teadlased, eesotsas Giuseppe Moruzzi ja H. W. Magouniga, on teinud kindlaks aju osa, mis juhib ja määrab edu või luhtumise taset meie kõigi elus. Esimeses peatükis räägimegi sellest ajusüsteemist, selle rakendamisest tulenev kasu moodustab aga kogu ülejäänud raamatu aluse.

Lisaks vastame teie küsimustele seoses kõigega, mida olete lugenud või kuulnud eesmärkide seadmisest, visualiseerimisest, kinnitustest, palvest, alfa-mõtlemisest ja külgetõmbereeglist. Kuna raamat sisaldab suurel hulgal informatsiooni, soovitame teha selle lugemisel pause, et mõelda sügavamalt saadud infole ning seda ka rakendada. Meil on pausideks ka soovituslikud kohad, mis on tähistatud sümboliga . See on muidugi vaid ettepanek, mida pole vaja rangelt järgida.

Räägime lihtsatest, ent võimsatest oskustest, mida oleme õppinud ja mis aitavad meil toime tulla peaaegu kõigega, mis võib elus ette tulla – nii hea kui halvaga. Ja vastame suurtele küsimustele selle kohta, kuidas saada elus kõike, mida tahame, hoolimata vahel ületamatutena näivatest asjaoludest.

Siin lahatud kontseptsioonid on muutnud meie seminarides

SISSEJUHATUS

osalenute elu ja need võivad muuta ka teie elu. Selle raamatu pealkiri on „Vastus”, sest see on see, mille siit leiате.

Seega, kui elu on määng, siis siin on mängu reeglid!

Paljud põhipunktid korduvad mitmel moel läbi raamatu ja see on taotluslik. Uuringud näitavad, et õppimine on kõige tulemuslikum, kui ideed korratakse kindla intervalli tagant kuus korda. Esimest korda mõnd väidet kuuldes või lugedes võib meie mõistus selle lausa tagasi lükata – kui see on vastuolus meie eelarvamustega. Enamik motivatsioonitreeninguist ei toimi just sel põhjusel. Kui oleme sama mõtet kuulnud aga vähemalt kuus korda, suudab meie aju sellega leppida ning omaks võtta.

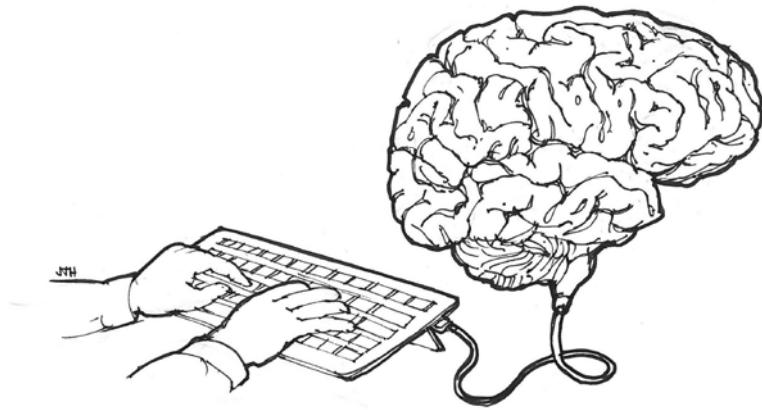
Igas peatükis on ka teatud harjutused ning julgustame teid lihtsuse mõttes tegema märkmeid otse raamatusse, et saaksite neid tulevikus uuesti lugeda.

Lõpetuseks vajab ehk selgitust, et me mõlemad oleme „Vastuse” kaasautorid, kuid lugemise lihtsustamiseks on raamat suuresti kirjutatud mina-vormis, Allanina.

Allan ja Barbara Pease

Esimene peatükk

RASi saladuse paljastamine



„Keha suudab saavutada kõike, mida mõistus ette kujutada ja uskuda suudab.” - Napoleon Hill, 1937

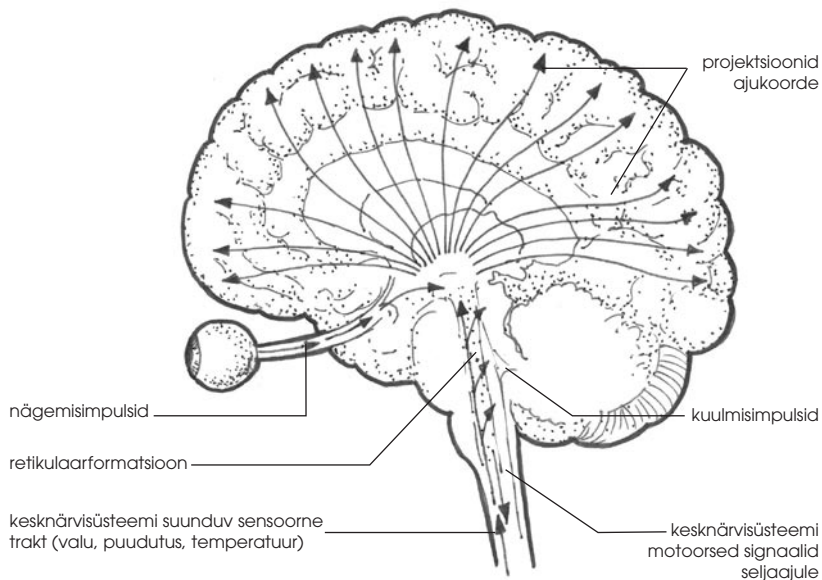
Kui Napoleon Hill avaldas 1937. aastal selle ajaloolise lausungi „Koma nüüdseks klassikaks saanud raamatus „Mõtlemist muutes rikkaks”, ei toetanud tema uskumusi meditsiiniteadus, ajuskannerid ega tehnoloogia. Ta väitis, et kui suudame millestki selgelt mõelda ja seda tööpoolest tahame, on võimalik seda ka saavutada. Tänu teadusele on tänapäeval suurem osa salapärast ja

n-ö hookuspookusest Hilli-suguste legendaarsete väidete ümbert kadunud ning meil on teaduslik arusaam sellistest protsessidest, nagu saavutamine, eesmärkide seadmine, isetäituvad ennustused, palvetamise otstarve või külgetõmbereegel. Täna saab teadus meile näidata, kus ja kuidas eduvalem meie ajus töötab. Kohe kuulete tähelepanuväärsest süsteemist, mis on meie igaühe ajus – retikulaarne aktiveerimissüsteem ehk RAS.

RAS, mis asub imetaja aju ajutüves, on närvikiudude kogum, mida tavaliselt nimetatakse retikulaarformatsiooniks. RAS on seotud inimbioloogia mitme olulise otstarbega, muu hulgas magamise ja ärkamise, hingamise, südametöö ja käitumise ajenditega. RAS on seotud ka seksuaalse erutuse, söögiisu ja söömise, jääkainetest vabanemise, teadvuse kontrollimise ning võimega juhtida meie tähelepanu teatud asjadele. RASi kahjustus võib põhjustada koomat ning seda on seostatud mitmete haigustega, nende hulgas narkolepsiaga.

RAS on ajutüves liikuvate neuronite ja närvikiudude võrgustik ning need neuronid on ühenduses aju erinevate osadega. See süsteem koosneb kahest osast: tõusev RAS, mis on ühendatud selliste ajuosadega, nagu ajukoor, talamus ja hüpotalamus; ning langev RAS, mis on ühendatud väikeajuga ja erinevate meeleelunditega seotud närvidega.

RETIKULAARNE AKTIVEERIMISSÜSTEEM



20. sajandi keskpaigaks olid füsioloogid arvamisel, et sügaval meie ajus on mingi struktuur, mis kontrollib meie vaimset ärkvelolekut, erksust ja motivatsiooni.

Esimest korda kuulsid teadlased RASI olemasolust aastal 1949, kui H. W. Magoun ja Giuseppe Moruzzi, kes uurisid Pisa ülikoolis aju puhke ja ärkveloleku mehhanisme, jagasid oma uuringutulemusi teadusajakirja Elektroentsefalograafia ja Kliiniline Neurofüsioloogia esimeses numbris. Tänu sellele varajasele uuringule avastati hiljem, et RAS on n-ö portaal, mille kaudu jõuab ajusse pea kogu inimesest läbi voolav informatsioon (erandiks on lõhnad – need lähevad otse aju emotsionaalpiirkonda). RAS sõelub saabuvat informatsiooni, ühtlasi seda mõjutades, samuti kontrollib

see meie erutustaset ning otsustab, milline informatsioon ajule ligipääsu ei saa.

RAS on ühendatud seljaajuga, mille kaudu saab informatsiooni otse sensoorsest traktist. Kogu uus informatsioon või õppimine peab ajusse sisenema läbi ühe või rohkema meeleorgani ning seda dekodeerivad keha meespetsiifilised retseptorid. Edasi suundub informatsioon nahakoes või kehas sügavamal olevate närvide kaudu seljaajusse ja sealt retikulaarse aktiveerimissüsteemi kaudu sellesse ajuosasse, mis võtab vastu antud kindla meeleorgani sisendeid.

RAS on aju side- ja juhtimiskeskus

RAS on meie mõtete, tunnete ja väliste mõjutajate kohtumispunkt. See avaldab tugevat mõju aju mootorikakeskuste ning ajukoore tegevusele, nagu näiteks otsmikusagarale. See on närvikanalite võrgustik, mis sõelub kogu aistingulist informatsiooni, mida aju saab välismaailmast. Kõik, mida näeme, kuuleme, tunneme või maitseme, läheb RASi kaudu. Ühesõnaga, RAS on võti, mis paneb tööle meie aju, olles ühtlasi aju peamine motivatsioonikeskus.

Kuidas RAS töötab

Aju töötleb igas sekundis üle 400 miljoni biti informatsiooni, aga ainult 2000 bitti on võimalik töödelda teadlikult. Ülejäänud töödeldakse ilma, et oleksime sellest teadlikud. Teisisõnu, 99,9999 protsenti informatsioonist, millega igapäevaselt silmitsi seisame, jääb meil märkamata. Kui peaksime tegelema miljoni informatsioonibittidega, mis pidevalt meie teadvusse voolavad ja tähelepanu nõuavad, ei suudaks me tegelda enam elementaarse igapäeva eluga. Kui peaksime tegelema kõikide sõnumitega samaaegselt, ei suudaks me selle kõige toime tulla ja lihtsalt kaotaksime teadvuse.