

Theresa Cheung

21

RITUAALI,
mis muudavad
SU ELU

*Hingerahu ja õnne toovad väikesed
igapäevased tegevused*

Originaali tiitel:
Theresa Cheung
21 Rituals to Change Your Life
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.

Tõlkinud Mari Ollino
Toimetanud Ulve Määrits
Korrektoori lugenud Mari Mets
Kaane kujundanud Reet Helm

Text Copyright © Theresa Cheung 2017
This edition first published in the UK and USA in 2017 by Watkins,
an imprint of Watkins Media Ltd
www.watkinspublishing.com
All rights reserved.
© Tõlge eesti keelde ja eestikeelne väljaanne. Kirjastus ERSEN,
2019.

B11372719
ISBN 978-9949-82-517-2

Kõik kirjastuse Ersen raamatud ja e-raamatud on saadaval veebipoest
www.ersen.ee

S I S U K O R D

Tänuõnad	7
Sissejuhatus: 21 päeva	8

I OSA: ÄRKA OTSUSEKINDLALT SEITSE ELUMUUTVAT HOMMIKUST RITUAALI

33

Elumuutev rituaal #1: Ärka varem	35
Elumuutev rituaal #2: Ära haara nutitelefoni, vaid siruta keha	47
Elumuutev rituaal #3: Esita endale üks lihtne küsimus	57
Elumuutev rituaal #4: Lihtsalt hinga	68
Elumuutev rituaal #5: Naerata peegli ees	75
Elumuutev rituaal #6: Pea silmas finišit	83
Elumuutev rituaal #7: Kuula muusikat	93

II OSA: ELA SIHIKINDLALT SEITSE ELUMUUTVAT PÄEVAST RITUAALI

103

Elumuutev rituaal #8: Loo pisut korda	105
Elumuutev rituaal #9: Täida oma kruus	117
Elumuutev rituaal #10: Lase lahti minevikust	127
Elumuutev rituaal #11: Palveta	138
Elumuutev rituaal #12: Rõõmusta kedagi	148
Elumuutev rituaal #13: Kuula tähelepanelikult	159
Elumuutev rituaal #14: Just siin ja praegu	163

III OSA: HEIDA RAHULOLEVALT PUHKAMA 7 ELUMUUTVAT ÕHTURITUAALI	175
Elumuutev rituaal #15: Naudi üksindust	177
Elumuutev rituaal #16: Loe söögipalvet	183
Elumuutev rituaal #17: Pane kõik kirja	189
Elumuutev rituaal #18: Kõrgem selfi	195
Elumuutev rituaal #19: Kordame koos	200
Elumuutev rituaal #20: Vaata tulevikku	207
Elumuutev rituaal #21: Ole tänulik	212
Järelsõna: Seiklus algab. . .	217
Kasutatud allikad	220
Lisamaterjalid	228
Autorilt	230

T Ä N U S Õ N A D

Täna südamest toimetajat Jo Lali, kes innustas mind seda raamatut kirjutama, samuti Etan Ilfeldi, tema lahkuse ja toetuse eest. Täna ka Sandy Draperit hindamatu abi eest raamatu käsikirja toimetamisel ja kõiki Watkins Media töötajaid, tänu kellele see raamat ilmavalgust nägi. Olen väga õnnelik, et sain teha koostööd kirjastusega, millel on imeline ajalugu, maine ja kogemus keha, vaimu ja hingega tegelevas raamatumaailmas.

Täna siiralt raamatublogijat Kim Nashi (www.kimnash.co.uk), kes aitab iga päev innukalt ja rõõmsalt hallata mu sotsiaalmeedialehti. Nagu alati, täna südamest Rayd, Robertit ja Ruthiet armastuse, kannatlikkuse ja mõistmise eest: tundsin seda kogu aja, mil seda elumuutvat raamatut kirjutasin.

21 PÄEVA

„Sa oled see, mida pidevalt teed.“

Aristoteles

Paar aastat tagasi nägin televiisorist huvitavat eksperimenti, mille korraldas geniaalne mustkunstnik ja hüpnosisöör Derren Brown. Rühm inimesi lukustati tuppa ja neile öeldi, et uks avaneb vaid siis, kui nad teatud mõistatused ära lahendavad. Eksperiment algas ning kõik kohalviibijad hakkasid pusima mõistatuste kallal – numbrijadad, vilkuvad tulukesed ja muu seesugune –, ent ei jõudnud kuhugi. Kui aeg otsa sai, teatati, et kõik mõistatused, mis pidid ukse avama, olid tegelikult tähtsusetud ja lahendamatud ning uks oli lukust lahti keeratud kohe pärast eksperimenti algust. Mitte keegi ei taibanud kontrollida, kas uks on tõepoolest lukus. Nad lihtsalt oletasid, et on. Toas luku taga istujad oleksid võinud lihtsalt ukse avada ja lahkuda!

Just sellest räägib ka minu raamat. Saame oma elu paremaks muuta hämmastavalt lihtsal viisil, millele enamik meist pole tähelepanu pööranud põhjusel, et see on niivõrd ilmselge. Eeldame, et ohjad pole meie käes, või arvame, et saame muuta oma

elu, kui muudame mõtlemist, ent kõige kergemini ja tõhusamalt parandame elukvaliteeti siis, kui muudame seda, mida iga päev teeme – alustades juba täna.

Enamik inimesi ei aimagi, et meie igapäevaelu loovad korduvad tegevused. Arvame, et meie tulevikku kujundavad tähtsad sündmused, otsused, mida langetame, mõtted, mida mõtleme, ja teiste arvamused, ent see raamat näitab, et kõige olulisemad on igapäevased tegevused. Kui pöörad hoolikalt tähelepanu sellele, mida iga päev teed, su elu muutub.

Ka need, kes mõistavad, et meie heaolu ja hingerahu sõltuvad igapäevastest tegudest, ei taipa siiski sageli, et teod võivad muuta kogu meie elu. Me teame, et mõned asjad, näiteks päeviku pidamine või sügavalt hingamine, võivad enesetunnet parandada, ent me ei tea täpselt, miks. Üks terapeut soovitab harjutada tänu-likkust, teine mediteerida, kolmas hoopis kolmandaid tehnikaid kasutada... Keda siis uskuda? Kõik nõuanded tunduvad olevat ebamäärased ja seosetud ning neist pole alati kasu. Tahame parimat, ent meie elu ei muutu kuigivõrd.

Kui teatud tegevust korratakse piisavalt sageli, muutub see harjumuseks. Selles raamatus ei kõnelda siiski ka mitte positiivsete harjumuste loomisest, kuna pelgalt harjumused ei aita sul astuda ühendusse lõputute võimaluste maailmaga ega muuda seega sinu elu. Uuringud näitavad, et armastuse, edu ja õnne ligimeelitamiseks peavad sinu igapäevased teod olema pühad, tähendusrikkad ja võimsad – neist peavad saama rituaalid.

Saan kindlalt väita, et kõik selles raamatus tutvustatavad rituaalid, mida täidetakse vähemalt kaksikümmend üks päeva, muudavad su elu paremaks. Kui teed kõikidest rituaalidest oma

elu osa – enamikku neist saad täita kõigest mõne hetkega –, *märkad* positiivseid muutusi. See raamat tõestab, et oled see, mida teed. Ja sa ei kahtle enam igapäevaste elumuutvate rituaalide hämmastavas jõus.

TEGEMINE ON OLEMINE

„Rituaal on sisemisele teadlikkusele sama, mis eksperiment välisele teadlikkusele.“

Timothy Leary

Kui sa pole kunagi kuulnud eneseabiraamatutest pärit väidet, et mõtted loovad sinu maailma, oled ilmselt elanud pimedas koopas. Uskumuses, mida hakkas populariseerima Rhonda Byrne oma menukis „The Secret“ („Saladus“, eesti k ilm 2008), peitub sügav tõde, ent sellega on seotud ka üks suur probleem. Kas positiivsest mõtlemisest on tõesti kunagi abi olnud?

Oled sa tegelnud mantrate lugemisega, peletanud eemale negatiivseid mõtteid ja saatnud kosmosesse sõnumeid? Kuid... tulemusteta? Vasta ausalt – kas hakkasid progressi puudumise tõttu positiivse mõtlemise mõjus kahtlema?

Enamik meist mõistab, et positiivne mõtlemine on tore ja et heade mõtetega saame ligi meelitada häid asju. Püüame oma peas toimuvat jälgida ja muuta negatiivseid mõtteid positiivseteks, ent tegelikult ei mängi positiivsed mõtted kuigi olulist rolli, kui positiivsus ei mõjuta sinu *igapäevaseid korduvaid tegevusi*. Kordan: sinu elu muudavad teod, mitte mõtted.

Kirjanikukarjääri alguses olin lõputult positiivne. Kujutasin ette, kuidas üks tööleping ajab teist taga ja kirjutan hulgaliselt inimesi inspireerivaid teoseid. Tegelikult kirjutasin päevad läbi raamatuid teemadel, mis mind ennast kuigivõrd ei huvitanud ega inspireerinud, ja seetõttu ei huvitanud need raamatud ka kedagi teist. Alles paarkümmend aastat hiljem taipasin, et pean tegema seda, millele mõtlen. Pean kirjutama sellest, mida armastan, mitte sellest, mida teised soovivad. Tulemus – kaks Sunday Timesi bestsellerite edetabelisse jõudnud menukit.

PUUDUV LÜLI

„Oma igapäevaseid rituaale täites ma justkui hääletan pidevalt iseenda poolt ja hoolitsen iseenda eest.“

Marjorie Hemingway

Jah, mõtted loovad tegelikkust ning universumis on nähtamatu jõud, mis aitab sul terveneda ja öitsele lüüa, kui oskad seda mõtete abil rakendada. Pelgalt mõistmisest, et mõtte jõul on võimalik elus edu saavutada, siiski ei piisa. Teist olulist tegurit eiratakse, kuna see on niivõrd ilmselge. Nimelt peavad sinu igapäevased teod olema sama elujaatavad kui su mõtted. Sinu teod peavad olema kooskõlas mõtetega. Sinu teod peavad tõmbama ligi häid asju samamoodi nagu mõttedki.

Hiljutised California ülikoolis tehtud uuringud näitavad, et inimese aju juhivad tema teod¹. Võib-olla peaksid seega esmalt üle vaatama oma igapäevased tegevused. Kui sinu igapäevased

teod on positiivsed, on seda ka su mõtted. Pea meeles, et lisaks mõtetele on olulised ka *korduvad* tegevused.

Järgmise kahekümne ühe päeva jooksul avaneb sul harva esinev võimalus muuta täielikult oma elu ja meelitada ligi häid asju – armastust, raha, edu, paremat tervist või meelerahu –, kui teed mõned lihtsad muudatused oma päevakavas.

Mina olen hea näide. Mõni aeg tagasi tundsin sageli, et mind ei hinnata vääriliselt. Naeratasin ja aitasin alati kõiki, ent tundsin, et teised ei austa mind eriti. Seejärel otsustasin iga päev paar minutit päeviku pidamisele kulutada, keskendudes tänulikkusele. Kolme nädala pärast tundsin, kuidas kõikide suhtumine minusse oli muutunud. Inimesed naeratasid mulle, lapsed hakkasid mind kodus rohkem aitama (ilma käskimata!) ja toimetaja üllatas raamatu ilmumise päeval lillekimbuga.

Tervisega oli sama lugu. Ma pole kuigi tihti haige, ent haigeks jäädes tunnen alati, et olen mingil moel läbikukkunud, et olen lasknud negatiivsetel mõtetel oma immuunsüsteemi nõrgendada. Eelmisel aastal haigestusin grippi. Kõik, ka perearst, ütlesid, et olen nüüd vähemalt kaks nädalat rivist väljas. Püüdsin paar päeva tegutseda samamoodi nagu ikka, sisendades endale, et saan tõvest võitu ja paranen. Jäin hoopis haigemaks. Seejärel loobusin tervenemismõttest ja hakkasin tegutsema. Võtsin nädala puhkust, et mu keha ja vaim saaksid rahulikult kosuda. Lülitasin telefoni välja, lubasin endale pisut vaikust ja rahu ning tundsin juba kolme päeva pärast end palju paremini.

SÖNAPAARI „MA TEEN“ JÕUD

„Ole muutus, mida soovid maailmas näha.“

Mahatma Gandhi

Selles raamatus esitatavad kakskümmend üks rituaali, mida sa peaksid täitma vähemalt kakskümmend üks päeva (kahekümne ühe tähtsusest räägin pisut hiljem), tõestavad, et tõhusamalt kui mõtted ja sõnad aitavad su ellu edu ja õnne meelitada teatud igapäevased teod. Need tõestavad seda, mida teadlased ja psühholoogid üle kogu maailma on viimastel kümnenditel avastanud – „ma teen“ on võimsam kui „ma mõtlen“.² Kõik meie teod mõjutavad meie mõtteid ja annavad neile jõu luua lõputuid võimalusi täis elu.

Lõputute võimalusteni jõudmiseks pead pühendumata rituaalidele. Sa ei tohiks rituaale täita ainult siis, kui tuju tuleb või kui need sulle juhuslikult meenuvad. Kes tahaks aidata ükskõikset inimest? Sa ei toetaks ju jooksjat, kes pidevalt võistluse katkestab. Ometi suhtuvad paljud igapäevategevuste muutmisel üsna leigelt. Miks peaks siis universum meile appi tulema?

Selles raamatus räägingi „ma teen“ suhtumise elumuutvast jõust. Rituaale täites veendud ise, et universumi kutsuvad appi teod, mitte mõtted. Näed, et rituaalide tähendust mõistes ja neid täites meelitad oma ellu kõikvõimalikke hämmastavaid ja häid asju. Võid ühtlasi avastada, et vabaned närivatest kahtlustest ega arva enam, et mõtled kuidagi valesti või et sul on midagi viga. Mõistad, et ohjad on sinu käes ja vaid sina otsustad, mis sinu elus toimub.