

— UNDERSTAND YOUR MIND & CHANGE YOUR LIFE —

ZOTËRO MENDJEN

SISTEMI I TRANSFORMIMIT PERSONAL



MENDJA • VETËDIJA • ZGJEDHJA • IDENTITETI • TRUPI • MJEDISI



SHAZIVAN DHROMAJ

*Nuk mund të ndryshosh jetën tënde,
derisa të ndryshosh sistemin që e drejton atë.*

HYRJE

Ka një moment kur njeriu ndalet.
Jo sepse nuk ka më rrugë.
Por sepse lind një pyetje që nuk mund të injorohet më:

A jam unë ai që mendoj se jam... apo thjesht po jetoj mendimet që më janë dhënë?

Ky është momenti ku fillon vetëdija.
Dhe aty fillon ndryshimi.

Për vite me radhë, ne kemi përdorur mendjen tonë pa e kuptuar vërtet si funksionon. Kemi menduar, reaguar, ndjerë, vendosur dhe vepruar — shpesh në mënyrë automatike. Pa një manual. Pa një sistem. Pa vetëdije të plotë mbi instrumentin më të fuqishëm që kemi.

Ky libër nuk është një koleksion idesh motivuese.
Është një sistem.

Një strukturë që të ndihmon të kuptosh:

- si funksionon mendja jote
- si krijohen modelet e tua
- dhe si mund t'i ndryshosh ato në mënyrë të qëndrueshme

Qëllimi nuk është të bëhesh dikush tjetër.
Qëllimi është të ndalosh së jetuari në autopilot — dhe të fillosh të zgjedhësh me vetëdije.

Sepse në thelb, problemi nuk është mungesa e potencialit.
Problemi është mungesa e ndërjegjësimit mbi mënyrën si funksionojmë.

Shumë njerëz përpiqen të ndryshojnë rezultatet pa ndryshuar procesin e brendshëm që i krijon ato. Dhe për këtë arsye, ndryshimi mbetet i përkohshëm.

Ky sistem funksionon ndryshe.

Ai nuk fillon nga jashtë.
Ai fillon nga brenda.

Nga mënyra si mendon.
Nga mënyra si e interpreton realitetin.
Nga mënyra si e sheh veten.

Sepse çdo rezultat që kemi në jetë është një pasqyrë e këtij procesi të brendshëm.

Shkenca e Transformimit Personal

Ky nuk është një proces i shpejtë.
Nuk është linear.
Nuk është perfekt.

Por është real.

Transformimi ndodh gradualisht — në momentet e vogla kur ti ndalon, vëzhgon dhe zgjedh ndryshe. Në ato sekonda të heshtura ku ndërpret automatizmin dhe krijon hapësirë për vetëdije.

Ky libër është ndërtuar mbi tre shtylla:

- Kuptim — për të parë qartë
- Reflektim — për të kuptuar veten
- Veprim — për të ndërtuar ndryshimin

Nëse mungon njëra, transformimi nuk konsolidohet.

Prandaj ky nuk është një libër për t'u lexuar shpejt.
Është një libër për t'u përdorur.

Rregulli i vetëm është i thjeshtë:
Mos u ngut.

Ky nuk është garë.
Ky nuk është krahasim.
Ky është një proces rikthimi.

Dhe nëse je këtu, atëherë ke bërë hapin e parë më të rëndësishëm:
ke vendosur të mos jetosh më pa vetëdije.

Pyetja tani nuk është:
A mund të ndryshoj?

Pyetja është:
A jam gati të shoh veten ashtu siç jam — për të filluar të bëhem ai që dua të jem?

Nëse përgjigjja është po — edhe në heshtje — atëherë mund të vazhdojmë.

Ky është fillimi.

KAPITULLI 1 — VETËDIJA

Ku fillon çdo transformim

Shumë nga momentet më të rëndësishme në jetën tonë nuk ndodhin kur ndryshojmë diçka — por kur e kuptojmë diçka.

Një reagim i shpejtë.

Një fjalë që del pa menduar.

Një emocion që shpërthen pa paralajmërim.

Dhe më pas, një mendim i thjeshtë:

“Pse reagova kështu?”

Ky është momenti i parë i vetëdijes.

Jo sepse ndryshove reagimin — por sepse e pe atë.

Shumica e njerëzve jetojnë brenda këtij cikli pa e vënë re:
mendim → emocion → reagim → përsëritje.

Ky proces ndodh aq shpejt sa duket sikur është pjesë e natyrës sonë. Por në të vërtetë, është rezultat i modeleve të mësuara — jo i një zgjedhjeje të vetëdijshme.

Vetëdija është aftësia për ta ndërprerë këtë cikël.

Jo duke e ndalur menjëherë — por duke e parë.

Dhe ky është dallimi kritik:

Pa vetëdije → ne reagojmë.

Me vetëdije → ne fillojmë të zgjedhim.

Iluzioni i identitetit

Një nga keqkuptimet më të mëdha është kjo:

Ne mendojmë se jemi mendimet tona.

Por mendimet nuk janë identitet.

Ato janë procese.

Ato vijnë, kalojnë, përsëriten dhe shpesh janë produkte të së kaluarës — jo reflektime të së tashmes.

E njëjta gjë vlen për emocionet.
Ato nuk janë të vërteta absolute — janë reagime.

Dhe sjelljet?
Janë rezultate.

Kur nuk kemi vetëdije, këto tre elemente bashkohen dhe krijojnë një iluzion:

Kjo jam unë.

Por në momentin që fillon të vëzhgosh, ndodh një ndarje:

Ti nuk je më reagimi.
Ti je ai që e sheh reagimin.

Dhe kjo hap një hapësirë të re.

Hapësira ku lind zgjedhja

Midis asaj që ndodh dhe asaj që bën, ekziston një moment shumë i vogël.
Shumë i shpejtë.
Shumë i padukshëm.

Por aty ndodhet fuqia jote.

Në fillim, kjo hapësirë është pothuajse e padukshme.
Reagimet janë të shpejta. Emocionet të forta. Mendimet automatike.

Por sa më shumë e vëzhgon veten, aq më shumë kjo hapësirë zgjerohet.

Dhe një ditë, pa shumë përpjekje, kupton:

Nuk je i detyruar të reagosh menjëherë.

Mund të ndalosh.
Mund të marrësh frymë.
Mund të zgjedhësh.

Kjo është pika ku fillon transformimi real.

Automatizmi nuk është armik

Është e rëndësishme të kuptohet:
Automatizmi nuk është gabim.

Ai është mekanizmi i trurit për të kursyer energji dhe për të reaguar shpejt ndaj botës. Pa të, nuk do të funksiononim.

Por problemi lind kur automatizmi bëhet mënyra jonë e vetme e të jetuarit.

Sepse në atë pikë, ne nuk po jetojmë me vetëdije — po përsërisim të kaluarën.

Dhe nuk mund të krijosh një të ardhme të re duke përdorur të njëjtat modele të vjetra pa ndërhyrje.

Vetëdija nuk e lufton automatizmin.
Ajo e ndriçon atë.

Fillimi i praktikës

Vetëdija nuk është koncept.
Është praktikë.

Dhe ajo fillon shumë thjesht:

Zgjidh një moment gjatë ditës.
Jo të madh. Jo dramatik.

Vetëm një moment.

Dhe pyet veten:

“Çfarë po ndodh brenda meje tani?”

Mos e analizoni.
Mos e ndryshoni.
Mos e gjykoni.

Thjesht vëzhgo.

Në fillim mund të duket e çuditshme.
Madje edhe e sikletshme.

Sepse po hyn në një hapësirë ku zakonisht nuk qëndron.

Por kjo është normale.

Sepse për herë të parë, nuk po reagon.

Po sheh.

Rezistenca është pjesë e procesit

Në këtë fazë, shumë njerëz përjetojnë rezistencë.

Një zë i brendshëm që thotë:

“Lëre kështu. Kjo është mënyra si je.”

Ky zë nuk është armik.

Është mbrojtje.

Mendja preferon stabilitetin — edhe nëse nuk është optimal.

Prandaj, çdo përpjekje për të vëzhguar apo ndryshuar modelet e saj perceptohet si kërcënim.

Por në të vërtetë, ti nuk po sfidon veten.

Po e kupton veten.

Dhe ky është ndryshimi më i rëndësishëm.

Thelbi i kapitullit

Vetëdija nuk kërkon perfeksion.

Nuk kërkon kontroll.

Nuk kërkon ndryshim të menjëhershëm.

Ajo kërkon vetëm një gjë:

Prani.

Sepse në momentin që je i pranishëm, ndodh diçka thelbësore:

Ti nuk je më brenda reagimit.

Ti je mbi të.

Dhe nga ky pozicion, lind mundësia për zgjedhje.

Ushtrim i thjeshtë (Dita 1)

Gjatë ditës së sotme, zgjidh një moment për të vëzhguar veten.

Kur të ndodhë diçka — një emocion, një mendim, një reagim — ndalo për pak dhe pyet:

“Çfarë po ndodh brenda meje tani?”

Mjafton kaq.

Nuk ke nevojë për përgjigje perfekte.

Nuk ke nevojë të ndryshosh asgjë.

Sepse vetë vëzhgimi është fillimi i ndryshimit.

Në fund të këtij kapitulli, nuk pritet që të jesh ndryshe.

Prandaj nuk është qëllimi.

Qëllimi është që të fillosh të shohësh.

Sepse në momentin që sheh qartë — nuk mund të jetosh më njësoj.

Dhe aty fillon gjithçka.

KAPITULLI 2 — ZGJEDHJA
Nga vetëdija te veprimi i qëllimshëm

Vetëdija krijon hapësirë.
Zgjedhja i jep drejtim.

Në kapitullin e parë, pe se si fillon ndarja mes teje dhe reagimit. Kuptove që nuk je mendimi, emocioni apo sjellja — por ai që i vëzhgon.

Por vëzhgimi, në vetvete, nuk mjafton.

Sepse nëse sheh, por vazhdon të reagosh njësoj, atëherë ndryshimi mbetet vetëm koncept.

Këtu hyn zgjedhja.

Pse nuk ndryshojmë edhe kur kuptojmë

Ka një moment që shumë njerëz e njohin:

E kupton që po reagon gabim.
E kupton që nuk të ndihmon.
E kupton që duhet të ndryshosh.

Dhe prapë... bën të njëjtën gjë.

Kjo nuk është mungesë vullneti.
Është strukturë.

Truri është ndërtuar për të ruajtur energji dhe për të mbijetuar. Ai preferon atë që është e njohur, edhe kur nuk është optimale.

Modelet e përsëritura krijojnë rrugë nervore të forta. Sa më shpesh të përsëritet një reagim, aq më automatike bëhet.

Prandaj, në momentin e reagimit, nuk je duke “zgjedhur” në mënyrë të lirë. Je duke ndjekur një model të ndërtuar më parë.

Dhe kjo është arsyeja pse vetëdija është vetëm hapi i parë.

Zgjedhja nuk është impuls — është ndërprerje

Zgjedhja nuk është një vendim i madh emocional.
Nuk është një shpërthim motivimi.
Nuk është një premtim i fortë.

Zgjedhja është shumë më e thjeshtë:

Është ndërprerja e modelit.

Në momentin që ndodh stimuli — një fjalë, një situatë, një emocion — zakonisht ndjek një reagim automatik.

Zgjedhja ndodh kur ti ndërpret këtë vijë.

Jo duke bërë diçka të madhe.
Por duke mos bërë atë që zakonisht bën.

Një pauzë.
Një frymëmarrje.
Një sekondë heshtje.

Kjo është zgjedhja në formën e saj më të pastër.

Hapësira mes stimulit dhe reagimit

Ekziston një parim i thjeshtë, por thelbësor:

Midis stimulit dhe reagimit, ekziston një hapësirë.

Në këtë hapësirë ndodhet fuqia jote për të zgjedhur.

Por kjo hapësirë nuk është e dukshme për këdo.
Ajo bëhet e dukshme vetëm kur zhvillohet vetëdija.

Në fillim, është shumë e vogël.
Reagimet janë më të shpejta se vëzhgimi.

Por me praktikë, ajo zgjerohet.

Dhe në një moment, kupton se nuk je më i detyruar të reagosh menjëherë.

Ky është momenti ku fillon të marrësh drejtimin.

Konflikti i brendshëm

Në momentin e zgjedhjes, lind një tension.

Një pjesë e jotja thotë:

“Reago si gjithmonë.”

Një pjesë tjetër thotë:

“Zgjidh ndryshe.”

Ky është konflikti mes identitetit të vjetër dhe atij që po ndërton.

Dhe është i pashmangshëm.

Shumë njerëz mendojnë se ndryshimi duhet të ndihet i natyrshëm.

Në realitet, në fillim ai ndihet i panatyrshëm.

Sepse çdo gjë që është e re kërkon përpjekje.

Ndërsa e vjetra rrjedh vetë.

Prandaj, rezistenca nuk është shenjë dështimi.

Është shenjë që po del nga automatizmi.

Zgjedhjet e vogla ndërtojnë identitetin

Një nga keqkuptimet më të mëdha është kjo:

Ne presim që një zgjedhje e madhe të ndryshojë jetën tonë.

Por realiteti është ndryshe.

Identiteti nuk ndryshon nga një vendim.

Ai ndryshon nga përsëritja e zgjedhjeve të vogla.

Çdo herë që ndalon në vend që të reagosh,

çdo herë që flet ndryshe,

çdo herë që vepron me vetëdije —

po krijon një model të ri.

Në fillim, është i dobët.

I paqëndrueshëm.

Lehtësisht i thyeshëm.

Por me kohë, forcohet.

Dhe një ditë, ajo që dikur kërkonte përpjekje, bëhet automatike.

Kjo është mënyra si ndërtohet ndryshimi real.

Zgjedhja nuk është perfekte

Është e rëndësishme të kuptosh:

Nuk do të zgjedhësh gjithmonë “saktë”.

Do të ketë momente kur do të rikthehesh në modele të vjetra.
Momente kur do të reagosh pa vetëdije.

Kjo është pjesë e procesit.

Sepse zgjedhja nuk është një gjendje e përhershme.
Është një praktikë e vazhdueshme.

Dhe çdo moment i vetëdijshëm — edhe pas një reagimi — është progres.

Fillimi i disiplinës së brendshme

Zgjedhja është forma më e thjeshtë e disiplinës.

Jo disiplinë e jashtme.
Jo rregulla të imponuara.

Por një disiplinë e brendshme:

Të ndalosh kur zakonisht reagon.
Të mendosh kur zakonisht vepron.
Të zgjedhësh kur zakonisht ndjek modelin.

Kjo është një forcë që ndërtohet gradualisht.

Dhe sa më shumë e përdor, aq më e fortë bëhet.

Ushtrim i thjeshtë (Dita 2)

Zgjidh një situatë të zakonshme ku zakonisht reagon automatikisht.

Mund të jetë:

- një bisedë
- një situatë stresuese
- një moment irritimi

Kur të ndodhë, bëj vetëm këtë:

Ndalo për 3 sekonda.

Merr frymë.

Mos reago menjëherë.

Pastaj vendos:

“Si dua të reagoj në këtë moment?”

Nuk ka rëndësi nëse zgjedh perfekt.

Ka rëndësi që po zgjedh.

Thelbi i kapitullit

Vetëdija të tregon çfarë po ndodh.

Zgjedhja të jep mundësinë ta ndryshosh.

Pa vetëdije, nuk ka zgjedhje.

Pa zgjedhje, nuk ka transformim.

Në këtë pikë, ti nuk je më vetëm vëzhgues.

Je pjesëmarrës aktiv në jetën tënde.

Dhe kjo ndryshon gjithçka.

Në fund të këtij kapitulli, nuk pritet që të kesh kontroll të plotë.
Por pritet të kesh diçka më të rëndësishme:

Një moment pauze para reagimit.

Sepse në atë moment, për herë të parë, nuk je i drejtuar nga e shkuara.

Po fillon të krijosh të ardhmen.

KAPITULLI 3 — MENDJA NUK ËSHTË E FIKSUAR

Si ndërtohet dhe ndryshohet mënyra si mendon

Një nga besimet më kufizuese që mund të ketë një njeri është ky:

Kështu jam unë.

Në dukje, kjo fjali jep siguri.
Në realitet, krijon kufizim.

Sepse sugjeron që mënyra si mendon, ndjen dhe vepron është e pandryshueshme.

Por mendja nuk është e fiksuar.
Ajo është plastike.

Çfarë do të thotë “mendja ndryshon”

Truri ka aftësinë të përshtatet vazhdimisht.
Kjo aftësi quhet **neuroplasticitet**.

Në terma të thjeshtë:

Ajo që përsëritet, forcohet.
Ajo që nuk përdoret, dobësohet.

Çdo mendim, çdo emocion dhe çdo veprim aktivizon rrjete nervore në tru.
Sa më shpesh të aktivizohen, aq më të forta bëhen.

Kjo do të thotë që mënyra si mendon sot nuk është e përhershme.
Është rezultat i përsëritjes.

Dhe çdo gjë që është ndërtuar përmes përsëritjes, mund të ndryshohet përmes një përsëritjeje të re.

Si krijohen modelet mendore

Në fillim, çdo reagim është i vetëdijshëm.

Një fëmijë mëson të flasë, të ecë, të reagojë ndaj botës përreth.
Në këtë fazë, çdo gjë kërkon përqendrim.

Por me kalimin e kohës, ajo që përsëritet bëhet automatike.

Kjo vlen edhe për mënyrën si mendojmë për veten:

“Nuk jam i aftë.”

“Nuk jam i sigurt.”

“Kështu jam unë.”

Këto nuk janë të vërteta absolute.
Janë modele të përsëritura.

Dhe për këtë arsye, ndihen reale.

Problemi nuk është mendimi — është përsëritja

Një mendim i vetëm nuk ka shumë ndikim.
Por një mendim që përsëritet çdo ditë krijon strukturë.

Dhe kjo strukturë fillon të ndikojë:

- mënyrën si ndihesh
- mënyrën si vepron
- rezultatet që krijon

Kjo është arsyeja pse shumë njerëz ndihen “të bllokuar”.
Jo sepse nuk kanë mundësi — por sepse kanë modele të forta.

Dhe modeli, sa më i fortë të jetë, aq më shumë duket si realitet.

Ndryshimi nuk është i menjëhershëm

Një nga pritshmëritë më të gabuara është kjo:

Nëse kuptoj diçka, duhet të ndryshoj menjëherë.

Por truri nuk funksionon kështu.

Modelet e vjetra janë të forta sepse janë përsëritur për vite.

Modelet e reja janë të dobëta sepse sapo po krijohen.

Prandaj në fillim ndodh kjo:

Ti mendon ndryshe...

por ndihesh njësoj.

Ti vendos ndryshe...

por reagon njësoj.

Kjo është normale.

Sepse ndryshimi fillon në nivel të vetëdijshëm,
por kërkon kohë për t'u integruar në nivel automatik.

Si ndërtohet një model i ri

Ndryshimi ndodh përmes tre elementëve:

1. Vëmendja

Aty ku shkon vëmendja, aktivizohet rrjeti nervor.

2. Përsëritja

Ajo që përsëritet, forcohet.

3. Emocioni

Sa më i fortë të jetë emocioni, aq më i shpejtë është përforcimi.

Kjo do të thotë që për të ndryshuar një model:

- duhet ta sjellësh në vëmendje
- duhet ta praktikosh
- dhe duhet ta lidhësh me përjetim real

Jo thjesht ta kuptosh.

Nga përpjekje në automatizëm

Në fillim, çdo ndryshim kërkon përpjekje.

Duhet të mendosh për të.

Duhet të ndalosh veten.

Duhet të zgjedhësh me vetëdije.

Kjo është faza më e vështirë.

Por me përsëritje, ndodh një ndryshim i rëndësishëm:

Ajo që ishte e vështirë, bëhet e natyrshme.

Ajo që kërkonte përpjekje, bëhet automatike.

Dhe në këtë pikë, nuk po lufton më me veten.

Po funksionon në një nivel të ri.

Roli i durimit

Neuroplasticiteti kërkon kohë.

Nuk është një proces i dukshëm nga dita në ditë.

Por është shumë i fuqishëm në afat të gjatë.

Problemi është që shumë njerëz ndalojnë përpara se ndryshimi të konsolidohet.

Sepse nuk shohin rezultate të menjëhershme.

Por ndryshimi nuk ndodh në momentin kur e kupton.

Ndodh në momentin kur e përsërit mjaftueshëm.

Ushtrim i thjeshtë (Dita 3)

Zgjidh një mendim që e përsërit shpesh dhe që të kufizon.

Për shembull:

“Nuk jam i aftë.”

“Nuk ia dal dot.”

“Nuk është për mua.”

Sot, bëj këtë:

Çdo herë që ky mendim shfaqet, ndalo dhe thuaj:

“Ky është një model, jo një e vërtetë.”

Mos e lufto.

Mos e moho.

Thjesht etiketoje.

Sepse në momentin që e sheh si model, fillon të shkëputesh prej tij.

Thelbi i kapitullit

Mendja nuk është e fiksuar.

Ajo është e ndërtuar.

Dhe çdo gjë që është ndërtuar, mund të rindërtohet.

Por jo me një vendim të vetëm.

Me një proces.

Një proces që kërkon:

- vetëdije
 - zgjedhje
 - dhe përsëritje
-

Në këtë pikë, fillon të kuptosh diçka thelbësore:

Ti nuk je i bllokuar.

Ti je i trajnuar.

Dhe çdo trajnim mund të ndryshohet.

Kjo është ajo që e bën transformimin të mundur.

KAPITULLI 4 — IDENTITETI

Pse nuk vepron sipas qëllimeve, por sipas asaj që beson se je

Shumë njerëz vendosin objektiva.
Disa madje janë shumë të qartë për atë që duan.

Dhe prapë... nuk ndryshojnë.

Jo sepse nuk e dinë çfarë duhet të bëjnë.
Por sepse nuk janë ai person që e bën atë.

Këtu hyn identiteti.

Dallimi mes qëllimit dhe identitetit

Qëllimi është ajo që dëshiron.
Identiteti është ajo që beson se je.

Dhe në çdo moment, identiteti fiton.

Mund të duash të jesh i disiplinuar,
por nëse beson “nuk jam i tillë”, do të rikthehesh në sjelljen e vjetër.

Mund të duash të jesh i sigurt,
por nëse brenda vetes je i bindur që “nuk jam i tillë”, do të veprosh në përputhje me këtë besim.

Sepse truri kërkon koherencë.
Ai përpiqet të mbajë përputhje mes asaj që mendon për veten dhe asaj që bën.

“Unë jam...” — fjalia që formon jetën

Fjalitë që fillojnë me “Unë jam...” janë më të fuqishmet që përdor.

“Unë jam i/e tillë...”

“Unë jam kështu...”

“Kjo është natyra ime...”

Këto nuk janë vetëm mendime.
Janë deklarata identiteti.

Dhe çdo deklaratë e tillë krijon kufij.

Sepse në momentin që identifikohesh me diçka, fillon ta mbrosh atë — edhe kur nuk të shërben.

Identiteti është i mësuar, jo i lindur

Askush nuk lind me një identitet të përcaktuar.

Ai ndërtohet me kalimin e kohës:

- nga përvojat
- nga ambienti
- nga mënyra si je trajtuar
- nga mënyra si ke interpretuar ngjarjet

Një koment i përsëritur...
një përvojë e fortë...
një etiketë e vendosur herët...

dhe fillon të formohet një ide:

Kështu jam unë.

Por kjo ide nuk është e përhershme.
Është e ndërtuar.

Dhe për këtë arsye, mund të ndryshohet.

Pse ndryshimi i sjelljes nuk mjafton

Shumë përpjekje për ndryshim fokusohen te sjellja:

“Të bëj më shumë...”
“Të ndaloj këtë...”
“Të përmirësohem...”

Por nëse identiteti mbetet i njëjtë, sjellja është e përkohshme.

Sepse në një moment lodhjeje, stresi apo presioni, njeriu rikthehet tek ajo që beson se është.

Prandaj ndryshimi real nuk fillon nga ajo që bën.
Fillon nga ajo që beson për veten.

Si ndërtohet një identitet i ri

Identiteti nuk ndryshohet me deklarata të zbrazëta.

Nuk mjafton të thuash:

“Unë jam ndryshe.”

Truri nuk e beson.

Identiteti ndërtohet përmes provave.

Çdo veprim i vogël që është në përputhje me versionin e ri të vetes, krijon një sinjal:

Kjo jam unë.

Në fillim, këto sinjale janë të dobëta.

Por me përsëritje, bëhen më të forta.

Dhe gradualisht, ndodh një ndryshim i brendshëm:

Nga:

“Po përpiqem të jem...”

në:

“Unë jam...”

Identiteti si proces, jo si etiketë

Është e rëndësishme të kuptosh:

Identiteti nuk është një etiketë fikse.

Është një proces në zhvillim.

Nëse e sheh veten si diçka të përfunduar, kufizon ndryshimin.

Nëse e sheh si proces, krijon hapësirë për rritje.

Prandaj, në vend të:

“Unë jam kështu”

mund të fillosh të mendosh:

“Po bëhem ky person.”

Ky ndryshim i vogël në mënyrën si flet me veten, ka ndikim të madh në mënyrën si vepron.

Konflikti i identitetit

Kur fillon të ndryshosh, lind një tension i brendshëm.

Një pjesë e jotja thotë:

“Kjo nuk je ti.”

Një pjesë tjetër thotë:

“Ky është versioni që dua të bëhem.”

Ky konflikt është normal.

Sepse identiteti i vjetër kërkon të ruhet.

Ndërsa identiteti i ri kërkon të ndërtohet.

Dhe për një periudhë, do të ekzistojnë të dy.

Kjo është faza ku shumë njerëz dorëzohen.

Sepse ndryshimi nuk ndihet ende “i tyre”.

Por në realitet, kjo është faza më e rëndësishme.

Ushtrim i thjeshtë (Dita 4)

Zgjidh një cilësi që dëshiron të zhvillosh.

Për shembull:

- disiplinë
- qetësi
- vetëbesim

Sot, mos pyet:

“Çfarë duhet të bëj?”

Pyet:

“Si do të vepronte një person që është i tillë?”

Dhe bëj një veprim të vogël në përputhje me këtë.

Vetëm një.

Sepse identiteti nuk ndërtohet nga ide të mëdha.
Ndërtohet nga prova të vogla.

Thelbi i kapitullit

Ti nuk vepron sipas qëllimeve të tua.
Vepron sipas identitetit tënd.

Dhe nëse dëshiron ndryshim të qëndrueshëm,
duhet të fillosh të ndërtosh një identitet të ri — me vetëdije.

Në këtë pikë, fillon të kuptosh:

Nuk je i kufizuar nga ajo që je sot.
Je i formuar nga ajo që ke përsëritur deri tani.

Dhe në momentin që fillon të përsërisësh ndryshe,
fillon të bëhesh dikush tjetër.

Jo sepse e vendos.
Por sepse e ndërton.

KAPITULLI 5 — TRUPI

Si ndikon fiziologjia në mendim, emocion dhe sjellje

Shpesh, kur flasim për ndryshim, fokusohemi te mendja.

Por harrojmë një element thelbësor:

Trupi nuk është i ndarë nga mendja.

Është pjesë e të njëjtit sistem.

Ajo që ndodh në trup ndikon drejtpërdrejt në mënyrën si mendon, si ndihesh dhe si vepron.

Trupi si instrument i përvojës

Çdo emocion që përjeton nuk është vetëm mendor.

Është fizik.

Ankthi ndjehet në gjoks.

Stresi në shpatulla.

Frika në stomak.

Kjo do të thotë që mendja dhe trupi komunikojnë vazhdimisht.

Jo vetëm nga mendja te trupi,

por edhe nga trupi te mendja.

Dhe shumë herë, është trupi që e përcakton gjendjen.

Fiziologjia krijon gjendjen

Mënyra si qëndron, si merr frymë, si lëviz — të gjitha këto ndikojnë në sistemin nervor.

Një trup i tensionuar krijon një gjendje tensioni.

Një frymëmarrje e shpejtë krijon alarm.

Një trup i mbledhur krijon mbyllje.

Në të kundërt:

Një trup i hapur krijon qetësi.

Një frymëmarrje e thellë ul stresin.

Një qëndrim i qëndrueshëm rrit sigurinë.

Kjo nuk është teori motivuese.
Është biologji.

Ndryshimi nuk është vetëm mendor

Shumë njerëz përpiqen të ndryshojnë mendimet pa ndryshuar trupin.

Ata përpiqen të mendojnë pozitivisht,
ndërkohë që trupi i tyre është në gjendje tensioni.

Kjo krijon një konflikt të brendshëm.

Sepse sistemi nervor merr sinjale kontradiktore.

Prandaj, për të ndryshuar gjendjen, duhet të përfshish edhe trupin.

Trupi si pikë hyrëse për ndryshim

Në disa raste, është më e lehtë të ndryshosh trupin sesa mendimin.

Sepse mendimi është i shpejtë dhe i paqëndrueshëm.
Ndërsa trupi është konkret.

Nëse ndryshon mënyrën si qëndron,
si merr frymë,
si lëviz —
ndikon menjëherë në mënyrën si ndihesh.

Dhe kjo gjendje e re krijon kushte të reja për mendim dhe veprim.

Cikli mendje–trup–sjellje

Ekziston një cikël i vazhdueshëm:

Mendimi → Emocioni → Trupi → Sjellja → Mendimi

Ky cikël mund të funksionojë në mënyrë automatike...
ose me vetëdije.

Kur ndryshon një element të tij, ndikon në të gjithë sistemin.

Dhe trupi është një nga hyrjet më të shpejta.

Energjia dhe prania

Trupi nuk ndikon vetëm në emocion.
Ndikon edhe në energji.

Një trup i lodhur, i tensionuar, i paaktivizuar — e kufizon fokusin, qartësinë dhe vendimmarrjen.

Ndërsa një trup i aktivizuar, i balancuar dhe i pranishëm — e rrit kapacitetin për të menduar dhe vepruar me vetëdije.

Prandaj, transformimi nuk është vetëm proces mendor.
Është edhe proces fizik.

Rregullimi i gjendjes në kohë reale

Një nga aftësitë më të rëndësishme që mund të zhvillosh është kjo:

Të ndryshosh gjendjen tënde në moment.

Jo duke analizuar gjatë.
Por duke ndërhyrë direkt në trup.

Një frymëmarrje më e thellë.
Një ndryshim në qëndrim.
Një lëvizje e thjeshtë.

Këto veprime të vogla kanë ndikim të menjëhershëm në sistemin nervor.

Dhe kjo të jep kontroll praktik mbi gjendjen tënde.

Ushtrim i thjeshtë (Dita 5)

Zgjidh një moment gjatë ditës kur ndihesh i tensionuar ose i shpërqendruar.

Në atë moment, bëj këtë:

Ndalo.
Drejto shpinën.

Merr frymë thellë për 4 sekonda.
Mbaje për 2 sekonda.
Nxirre ngadalë për 6 sekonda.

Përsërite 5 herë.

Mos ndrysho mendimet.
Ndrysho trupin.

Vëzhgo çfarë ndodh.

Thelbi i kapitullit

Trupi nuk është pasojë e mendjes.
Është bashkëkrijues i përvojës.

Dhe nëse dëshiron të ndryshosh mënyrën si mendon dhe ndihesh,
duhet të përfshish edhe trupin në proces.

Në këtë pikë, fillon të kuptosh:

Nuk je vetëm ajo që mendon.
Je edhe ajo që ndjen fizikisht.

Dhe në momentin që mëson të punosh me trupin,
fiton një mjet të drejtpërdrejtë për të ndryshuar gjendjen tënde — në çdo moment.

KAPITULLI 6 — MJEDISI

Si struktura rreth teje formon atë që bëhesh

Shumë njerëz përpiqen të ndryshojnë veten,
por vazhdojnë të jetojnë në të njëjtin mjedis.

Dhe më pas pyesin:
“Pse rikthehem gjithmonë në të njëjtën pikë?”

Sepse mjedisi nuk është neutral.
Ai është një forcë aktive.

Ai ndikon në atë që mendon,
në atë që ndjen,
dhe në atë që bën — shpesh pa e vënë re.

Mjedisi si program i padukshëm

Çdo gjë rreth teje është informacion:

- njerëzit me të cilët rri
- hapësira ku jeton dhe punon
- gjërat që sheh dhe dëgjon çdo ditë
- përmbajtja që konsumon

Ky informacion nuk qëndron jashtë teje.
Ai hyn dhe bëhet pjesë e mënyrës si mendon.

Dhe me kalimin e kohës, krijon norma.

Çfarë është “normale”.
Çfarë është “e mundur”.
Çfarë është “për ty”.

Këto norma nuk i zgjedh gjithmonë me vetëdije.
Shpesh i përthith.

Forca e kontekstit

Një sjellje nuk ndodh në vakum.
Ajo ndodh në një kontekst.

E njëjta person mund të sillet ndryshe:

- në ambiente të ndryshme
- me njerëz të ndryshëm
- në kushte të ndryshme

Kjo tregon një gjë të thjeshtë:

Sjellja nuk është vetëm çështje vullneti.
Është edhe çështje mjedisi.

Nëse mjedisi nuk mbështet ndryshimin,
do të kërkojë gjithmonë më shumë përpjekje për ta mbajtur atë.

Mjedisi si përforcues i identitetit

Mjedisi ose e forcon identitetin tënd...
ose e sfidon atë.

Nëse je në një ambient ku:

- sjelljet e vjetra janë normë
- mendësia është kufizuese
- ndryshimi nuk mbështetet

atëherë identiteti i ri do të ketë vështirësi të qëndrojë.

Në të kundërt, nëse mjedisi:

- e reflekton atë që po ndërton
- e mbështet ndryshimin
- krijon standarde më të larta

atëherë transformimi bëhet më i lehtë dhe më i qëndrueshëm.

Reduktimi i fërkimit

Një nga mënyrat më praktike për të ndryshuar është kjo:

Mos e bëj ndryshimin më të vështirë sesa duhet.

Në vend që të mbështetesh vetëm te vullneti, ndrysho strukturën rreth teje.

Bëje sjelljen e re më të lehtë për t'u kryer.
Dhe sjelljen e vjetër më të vështirë për t'u përsëritur.

Ky është koncepti i reduktimit të fërkimit.

Sepse truri gjithmonë zgjedh rrugën më të lehtë.

Zgjedhja e ndikimeve

Jo çdo ndikim është i dukshëm.

Shumë prej tyre janë subtile:

- një bisedë e përditshme
- një ambient i rrëmujshtëm
- një përmbajtje që konsumon pa vetëdije

Dhe megjithatë, këto ndikime formojnë mënyrën si mendon.

Prandaj, një nga aftësitë më të rëndësishme është kjo:

Të zgjedhësh me vetëdije se çfarë lejon të hyjë në jetën tënde.

Sepse ajo që hyn, qëndron.
Dhe ajo që qëndron, formon.

Mjedisi i brendshëm dhe i jashtëm

Kur flasim për mjedisin, shpesh mendojmë vetëm për atë që është jashtë.

Por ekziston edhe një mjedis i brendshëm:

- mendimet që përsërit
- mënyra si flet me veten
- interpretimet që i jep ngjarjeve

Ky është mjedisi ku kalon pjesën më të madhe të kohës.

Dhe ai ka ndikim po aq të madh sa ambienti fizik.

Prandaj, transformimi kërkon punë në të dyja nivelet.

Ndryshimi strategjik i mjedisit

Nuk është e nevojshme të ndryshosh gjithçka menjëherë.

Mjafton të fillosh me disa elementë kyç:

- një hapësirë më e organizuar
- një rutinë më e qartë
- një reduktim i zhurmës dhe shpërqendrimit
- një përzgjedhje më e vetëdijshme e njerëzve dhe përmbajtjes

Këto ndryshime të vogla krijojnë një efekt të madh në mënyrën si funksionon çdo ditë.

Ushtrim i thjeshtë (Dita 6)

Zgjidh një element të mjedisit tënd që ndikon negativisht.

Mund të jetë:

- një zakon
- një ambient
- një burim informacioni

Sot, bëj një ndryshim të vogël:

Hiqe, reduktoje ose zëvendësoje.

Mos e komplikoj.

Një ndryshim mjafton.

Pastaj vëzhgo:

Si ndikon kjo në mënyrën si mendon dhe vepron?

Thelbi i kapitullit

Mjedisi nuk është sfond.
Është strukturë.

Dhe nëse nuk e ndryshon,
ai do të vazhdojë të të formojë në të njëjtën mënyrë.

Në këtë pikë, fillon të kuptosh:

Nuk je vetëm produkt i vendimeve të tua.
Je edhe produkt i asaj që të rrethon.

Dhe në momentin që fillon të ndërtoësh me vetëdije mjedisin tënd,
fillon të krijosh kushtet reale për një version të ri të vetes.

Kjo është pika ku ndryshimi bëhet i qëndrueshëm.

MBYLLJE

Integrimi i procesit dhe vazhdimësia

Në këtë pikë, ke kaluar përmes një procesi.
Jo një proces informacioni — por një proces kuptimi.

Ke parë si funksionon mendja.
Ke kuptuar rolin e vetëdijes.
Ke filluar të dallosh momentin e zgjedhjes.
Ke parë si ndërtohen modelet.
Ke kuptuar peshën e identitetit.
Ke përfshirë trupin në proces.
Dhe ke parë ndikimin e mjedisit.

Të gjitha këto nuk janë pjesë të ndara.
Janë një sistem.

Transformimi si proces i integruar

Ndryshimi nuk ndodh në një dimension të vetëm.

Nuk mjafton të mendosh ndryshe.

Nuk mjafton të ndjesh ndryshe.

Nuk mjafton të veprosh ndryshe për një moment.

Transformimi ndodh kur këto elementë fillojnë të punojnë së bashku:

- Mendimi bëhet më i vetëdijshëm
- Zgjedhja bëhet më e qëndrueshme
- Identiteti fillon të ndryshojë
- Trupi mbështet gjendjen
- Mjedisi përforcon procesin

Kjo është ajo që e bën ndryshimin real.

Nuk është një fund — është një fillim

Është e rëndësishme të kuptosh:

Ky libër nuk është një zgjidhje.

Është një pikë nisjeje.

Sepse nuk ka një moment ku “mbërrin” dhe gjithçka stabilizohet përgjithmonë.

Ka vetëm një proces që vazhdon.

Një proces ku:

- vëzhgon më shpesh
- zgjedh më qartë
- ndërton më me vetëdije

Dhe me kalimin e kohës, ky proces bëhet pjesë e natyrshme e mënyrës si jeton.

Roli i vazhdimësisë

Rezultatet nuk vijnë nga momentet e forta.

Vijnë nga vazhdimësia. nga ato momente të vogla ku:

- ndalon në vend që të reagosh
- zgjedh në vend që të ndjekësh modelin

- vepron në përputhje me versionin që po ndërton

Këto momente nuk duken të mëdha.
Por janë ato që ndërtojnë gjithçka.

Kur ndryshimi bëhet i dukshëm

Në fillim, ndryshimi është i brendshëm.

Nuk e sheh askush.
Nuk e mat dot lehtë.
Nuk jep rezultate të menjëhershme.

Por me kohë, ai fillon të shfaqet:

Në mënyrën si reagon.
Në mënyrën si flet.
Në mënyrën si merr vendime.

Dhe një ditë, pa e kuptuar, kupton që:

Nuk je më i njëjti.

Jo sepse ke bërë një ndryshim të madh.
Por sepse ke bërë shumë zgjedhje të vogla, me vetëdije.

Përgjegjësia dhe liria

Ky proces sjell diçka që nuk është gjithmonë e lehtë:

Përgjegjësi.

Sepse në momentin që bëhesh i vetëdijshëm, nuk mund të justifikohesh më me të njëjtën mënyrë.

Por në të njëjtën kohë, sjell edhe diçka shumë më të madhe:

Liri.

Liri për të mos reaguuar automatikisht.
Liri për të zgjedhur ndryshe.
Liri për të ndërtuar veten me vetëdije.

Një rikujtim i thjeshtë

Nuk ke nevojë të bësh gjithçka perfekt.

Nuk ke nevojë të ndryshosh menjëherë.

Mjafton të bësh një gjë:

Të jesh i pranishëm.

Sepse në momentin që je i pranishëm,

ke mundësi të zgjedhësh.

Dhe në momentin që zgjedh,

ke mundësi të ndryshosh.

Fjala e fundit

Ti nuk je produkt i rastësisë.

Je produkt i asaj që ke përsëritur.

Dhe në momentin që fillon të përsërisësh me vetëdije,

fillon të krijosh një version të ri të vetes.

Ky është thelbi.

Ky nuk është fundi i rrugës.

Është fillimi i një mënyre të re të të jetuarit.

Një mënyrë ku nuk je më i drejtuar nga automatizmi,

por nga vetëdija.

Dhe nga ky moment, çdo ditë është një mundësi.

Jo për të qenë perfekt.

Por për të qenë më i vetëdijshëm se dje.

Dhe kjo mjafton.