

# Turinys

Ižanga | 9

## 1 SKYRIUS

**LAIMĖ IR REALIZACIJA VEIKLOJE | 13**

Laimės ir realizacijos veikloje herojai | 13

Verbalinė ir neverbalinė visatos | 16

Asmenybės ir esybės brandos amžius | 18

Meistro gimimas | 23

Skyriaus apibendrinimas | 25

## 2 SKYRIUS

**ASMENYBĖS BŪDAS TAPTI LAIMINGAI VEIKLOJE | 29**

Kaip asmenybė tampa laiminga veikloje | 30

**2.1. Pirmas asmenybės realizacijos žingsnis: norai | 33**

Sąmoninga ir iš vidaus valdoma asmenybė | 37

Mano asmenybės norų potencija | 42

Pratimas asmenybės motyvacijai nustatyti | 46

Didelio ego pinklės | 54

- Išsilaisvinimas iš ego stimulų | 60
- Sąmoningi asmenybės norai | 63
- 2.2. Antras asmenybės realizacijos žingsnis:  
norų realizavimo metodas | 66**
- Gyvenimo strategijos | 70
- 2.3. Trečias asmenybės realizacijos žingsnis: pastanga | 76**
- Koncentracijos srautas veikloje | 80
- Kaip aktyvuojasi koncentracijos srautas veikloje? | 80
- Kaip palaikomas koncentracijos srautas veikloje? | 85
- 2.4. Ketvirtas asmenybės realizacijos žingsnis:  
veiklos rezultatai | 92**
- Skyriaus apibendrinimas | 94

### 3 SKYRIUS

#### **ESYBĖS BŪDAS TAPTI LAIMINGAI VEIKLOJE | 99**

Vidinio žmogaus augimas | 101

##### **3.1. Pirmas esybės realizacijos žingsnis: norai | 102**

1. Meilės būseną – susijungimas su artimais žmonėmis | 105
2. Pašaukimo būseną – susijungimas su visuomene,  
didesne žmonių grupe | 106
3. Harmonijos būseną – susijungimas su gamta,  
su viskuo, kas gyva | 108
4. Pilnatvės būseną – susijungimas su visata,  
dieviškumu ar Tiesa | 110

Kaip aptikti savo esybinius norus? | 116

##### **3.2. Antras esybės realizacijos žingsnis: metodas | 124**

- Užmezgame ryšį su savo esybe ir ją aktyvuojame | 127
- Esybės auginimas | 139
- Esybė išmoksta priimti sprendimus | 144

- 3.3. Trečias esybės realizacijos žingsnis: pastanga | 156**  
Kaip išlaikyti meilės srautą veikloje? | 166  
Kaip praktiškai savo gyvenime atrasti, aktyvuoti ir  
palaikyti meilės srautą veikloje? | 180
- 3.4. Ketvirtas esybės realizacijos žingsnis: veiklos rezultatai | 184**  
Skyriaus apibendrinimas | 188

## 4 SKYRIUS

- MEISTRO BŪDAS TAPTI LAIMINGAM VEIKLOJE | 193**  
Meistras – tai subjektas | 202  
Meistras – tai pabudimas iš mechaninio gyvenimo | 203
- 4.1. Meistro norai: visata „nori“ per mane | 209**  
Meistro kokybės gimimo vieta | 215  
Kaip atrasti savo vidinio meistro norus? | 218  
Meistro veikimo meditacija | 220
- 4.2. Meistro veikimo metodas „Visata veikia per mane“ | 230**  
Gyvenimas stebuklų erdvėje | 251  
Kaip tapti meistru kasdienėse situacijose? | 257
- 4.3. Meistro pastanga veikloje | 269**  
Meistro kokybės atradimas | 281  
Kaip ilgai išlieka meistriško veikimo srauto būseną? | 288  
Vyriškas meistriško veikimo būdas | 290  
Moteriškas meistriško veikimo būdas | 293  
Meistriškumo srautas veikloje | 301  
Neutralus nemeistriškas veikimo būdas | 305  
Kaip aš atradau meistriškumo srautą savo gyvenime? | 307
- 4.4. Meistro veiklos rezultatas: visiškos realizacijos jausmas | 317**  
Skyriaus apibendrinimas | 320  
12 žingsnių link visiškos realizacijos veikloje | 323