

INTUICIJOS KODAS

Vidinė stiprybė.

*Tavo jausmų analizės vadovas —
kaip atpažinti, suprasti ir atsistoti.*

NEMOKAMAS VADOVAS · 24 PSL.

Kodėl šis vadovas?

Tu nesi sulūžusi(-ęs). Tu tik per ilgai gyveni pagal kitų garsą. Šis vadovas — tai septynių žingsnių praktika, kuri padės tau grįžti į save: pajusti, ką iš tikrųjų jauti, atskirti save nuo aplinkos triukšmo ir atsistoti su tylia, ramia stiprybe.

Kiekvieną skyrių sudaro: trumpa idėja, kelios eilutės gilesniam supratimui, savistabos klausimas ir viena praktika, kurią gali atlikti per 5 minutes. Nereikia skubėti — gali skaityti vieną skyrių per dieną, kaip septynių dienų kelionę pas save.

„Intuicija nešneka garsiai. Ji laukia, kol nustos šaukti.“

Kaip naudotis vadovu

Pasirink ramų metą, kai tavęs niekas neblaškys. Pasiimk sąsiuvinį ir rašiklį — užrašyti mintis ranka veikia stipriau nei vien skaityti. Po kiekvieno skyriaus skirk 5 minutes klausimui ir praktikai. Jei kuris skyrius tave užkabino — pasilik jame ilgiau. Šitas vadovas nėra varžybos.

Turinys

01	Pajusk, ką jauti	4
02	Atskirk save nuo triukšmo	6
03	Sustok prieš veikdama(s)	8
04	Klausyk kūno	10
05	Leisk sau jausti iki galo	12
06	Nubrėžk savo ribą	14
07	Pasitikėk savo žinojimu	16
•	Septynių dienų praktika	18
•	Užrašai	20
•	Toliau — su manimi	23

01

Pajusk, ką jauti

IDĖJA

Daugelis jausmų yra užmaskuoti. Pyktis dažnai yra baimė. Abejingumas — išsekimas. Perfekcionizmas — nesaugumas. Pirmas žingsnis link stiprybės yra duoti tikrą vardą tam, kas vyksta tavo viduje.

KODĖL TAI SVARBU

Mes augame mokomi nuslopinti „neteisingus“ jausmus — nepyk, neverk, nebijok. Bet jausmas, kurio nepripažįstam, niekur nedingsta — jis tiesiog persirengia kitu drabužiu ir grįžta kaip kūno įtampa, miego sutrikimas ar staigus protrūkis. Pavadinti jausmą tikru vardu — tai pirmas atsakas į savo paties kvietimą.

„Jausmas, kurį pavadini, jau tampa mažesnis už tave.“

01 · Pajusk, ką jauti

KLAUSIMAS SAU

Jeigu šis jausmas turėtų vardą — koks jis būtų? O kas slypi po juo?

PRAKTIKA · 5 MINUTĖS

- Užsimerk. Įkvėpk lėtai keturis kartus, leisdama(s) iškvėpimui būti ilgesniam už įkvėpimą.
- Pasakyk garsiai arba mintyse: „Aš dabar jaučiu ___”.
- Po to: „Ir po šiuo jausmu yra ___”.
- Pabaigai padėkok sau už drąsą pažiūrėti — net jei tai, ką pamatei, nepatogu.

UŽRAŠAMS

02

Atskirk save nuo triukšmo

IDĖJA

Ne kiekviena mintis tavo galvoje yra tavo. Daug ką paveldėjai iš tėvų, mokytojų, draugų, socialinių tinklų. Stiprybė pradeda kilti tada, kai pradedi atpažinti, kieno balsu šneka tavo abejonė.

KODĖL TAI SVARBU

Vidinis kritikas dažniausiai kalba kažkieno kito balsu — mamos, kuriai niekada nebuvo gana, mokytojos, kuri sakė, kad nesvajok, draugės, kuri niekada netikėjo. Kai išgirsti tą balsą ir paklausi „kieno čia žodžiai?“ — jis netenka galios.

„Tavo tikras balsas yra po triukšmu, ne virš jo.“

02 · Atskirk save nuo triukšmo

KLAUSIMAS SAU

Kieno balsu kalba mano vidinis kritikas? Ar šie žodžiai tikrai mano?

PRAKTIKA · DVIEJŲ SKILČIŲ LAPAS

- Ant lapo nubraižyk dvi skiltis: „Mano” ir „Ne mano”.
- Per dieną užrašyk kiekvieną mintį, kuri kelia įtampą ar gėdą.
- Vakare paskirstyk jas į dvi skiltis. Klausk: ar aš tikrai taip galvoju, ar tik kartoju?
- Po savaitės pamatysi modelį — ir atpažinsi, kuriuos balsus jau gali paleisti.

UŽRAŠAMS

03

Sustok prieš veikdama(s)

IDĖJA

Sprendimai, padaryti iš baimės, beveik visada veda atgal į tą pačią vietą. Stiprybė — tai gebėjimas sustoti vienai sekundei ilgiau, negu rodo impulsas.

KODĖL TAI SVARBU

Tarp dirgiklio ir tavo reakcijos visada yra tarpas. Tame tarpe slypi visa tavo laisvė. Kai nepailsėjusi(-ęs) ar emocijoj, tas tarpas susitraukia iki nulio — reaguoji automatiškai. STOP technika padeda jį vėl atrasti.

„Tarp dirgiklio ir reakcijos slypi tavo laisvė.“

03 · Sustok prieš veikdama(s)

KLAUSIMAS SAU

Kuriame paskutiniame sprendime aš sureagavau, o ne pasirinkau?

PRAKTIKA · STOP TECHNIKA

- S — Stop. Sustok fiziškai. Padėk telefoną. Atitrauk ranką.
- T — Take a breath. Vienas gilus įkvėpimas per nosį, lėtas iškvėpimas per burną.
- O — Observe. Ką jaučiu kūne? Ką galvoju? Kokia emocija dabar didžiausia?
- P — Proceed. Dabar pasirink veiksmą, ne reakciją.

UŽRAŠAMS

04

Klausyk kūno

IDĖJA

Kūnas žino atsakymą anksčiau už galvą. Įtampa pečiuose, peteliškės pilve, spaudimas krūtinėje — tai tavo intuicijos kalba. Tu tik pamiršai jos klausytis.

KODĖL TAI SVARBU

Kai galvoji apie sprendimą, kūnas reaguoja per sekundės dalį — atsidaro arba užsidaro. „Taip” jaučiasi kaip platumas, šiluma, lengvumas. „Ne” — kaip suspaudimas, sunkumas, atsitraukimas. Tai ne magija. Tai tavo nervų sistema, kuri renka informaciją greičiau nei sąmonė.

„Kūnas niekada nemeluoja. Galva — kartais.”

04 · Klausyk kūno

KLAUSIMAS SAU

Kada paskutinį kartą leidau kūnui apsispręsti už mane?

PRAKTIKA · KŪNO BAROMETRAS

- Prieš priimdama(s) bet kurį sprendimą, užmerk akis 10 sekundžių.
- Įsivaizduok variantą A. Kaip kūnas reaguoja? Užrašyk pojūtį 1–2 žodžiais.
- Įsivaizduok variantą B. Kaip kūnas reaguoja dabar?
- Pasirink tą, į kurį kūnas atsidaro — ne tą, kurį protas pateisina.

UŽRAŠAMS

05

Leisk sau jausti iki galo

IDĖJA

Stiprybė nėra jausmų užgniaužimas. Atvirkščiai — leidimas jiems pereiti per tave. Liūdesys, supykimas, gėda — visi jie nori būti pamatyti, ne nuslėpti.

KODĖL TAI SVARBU

Jausmas, kurį leidi pereiti, trunka apie 90 sekundžių. Jausmas, kurį stumi, gali trukti dešimtmečius. Verkti — tai ne silpnumas. Tai biocheminė valymo sistema, kurią tau davė pati gamta.

„Tai, kam priešiniesi — pasilieka. Tai, ką pripažįsti — paleidžia tave.“

05 · Leisk sau jausti iki galo

KLAUSIMAS SAU

Kurį jausmą šią savaitę nustūmiau, nors jis prašėsi būti pamatytas?

PRAKTIKA · 90 SEKUNDŽIŲ

- Kai pajunti stiprią emociją, nustatyk taimerį 90 sekundžių.
- Per tą laiką nedaryk nieko — tik jausk. Nepradėk taisyti, aiškinti ar slėpti.
- Stebėk, kaip pojūtis kūne juda, keičiasi, mažėja.
- Po 90 sekundžių paklausk: ko šis jausmas iš manęs norėjo?

UŽRAŠAMS

06

Nubrėšk savo ribą

IDĖJA

Riba — tai ne siena prieš pasaulį. Tai aiškus pasakymas sau: „Šis dalykas yra mano. Tas dalykas — ne.” Be ribų stiprybė tampa išsekimu.

KODĖL TAI SVARBU

Daugelis bijo nubrėžti ribą, nes galvoja, kad jas atstums. Bet tikrieji žmonės — neatstums. Jie pagerbs tavo „ne”, net jei nudžiugintų „taip”. Riba — tai kvietimas į tikresnę santykį, ne atstumimas.

„Tavo „ne” apsaugo tavo „taip”.”

06 · Nubrėšk savo ribą

KLAUSIMAS SAU

Į kokį prašymą šią savaitę pasakiau „taip“, nors viduje buvo „ne“? Ką tai man kainavo?

PRAKTIKA · VIENAS TIKRAS „NE“

- Pasirink vieną situaciją šią savaitę, kurioje paprastai sutinki iš įpročio.
- Pasakyk „ne“ be ilgo aiškinimo. Pavyzdžiui: „Šįkart negaliu“ arba „Tai ne man“.
- Stebėk, kas vyksta tavo viduje po to. Gėda? Lengvumas? Abu kartu?
- Užrašyk, ką pajutai. Tai duomenys, kurių tau reikia kelionei toliau.

UŽRAŠAMS

07

Pasitikėk savo žinojimui

IDĖJA

Stiprybė ateina ne iš to, kad tu žinai viską. Ji ateina iš to, kad tu pasitiki tuo, ką žinai dabar — ir leidi sau eiti pirmyn net su klausimais.

KODĖL TAI SVARBU

Niekada nebus akimirkos, kai būsi „pakankamai pasiruošusi(-ęs)“. Tas momentas yra mitas. Stiprybė — tai žingsnis, padarytas su drebančiomis kojomis, bet aiškia širdimi. Tai pasitikėjimas ne rezultatu, o savo gebėjimu reaguoti į bet kokį rezultatą.

„Tu jau žinai. Belineka sau leisti.“

07 · Pasitikėk savo žinojimu

KLAUSIMAS SAU

Ką aš jau žinau, bet apsimečiau, kad nežinau, nes baisu pripažinti?

PRAKTIKA · VAKARO KLAUSIMAS

- Prieš miegą, atsisėsk minutei tyloje.
- Paklausk savęs: „Kur šiandien savo intuicija išgirdau?“
- Tada: „Ar pasitikėjau ja, ar ją nustelbė kažkieno kito balsas?“
- Užrašyk vieną sakinį dienoraštyje. Po 30 dienų pamatysi savo modelį.

UŽRAŠAMS

Septynių dienų praktika

Jeigu nori vadovą paversti kelione — skirk kiekvienam skyriui po vieną dieną. Ryte perskaityk skyrių, dieną nešiokis klausimą, vakare atlik praktiką ir užrašyk, ką pajutai.

Pirmadienis 01 · Pajusk, ką jauti

Antradienis 02 · Atskirk save nuo triukšmo

Trečiadienis 03 · Sustok prieš veikdama(s)

Ketvirtadienis 04 · Klausyk kūno

Penktadienis 05 · Leisk sau jausti iki galo

Šeštadienis 06 · Nubrėžk savo ribą

Sekmadienis 07 · Pasitikėk savo žinojimu

Kaip pasiruošti

Pasirink sąsiuvinį, kuriuo norėsi rūpintis. Atskirk vieną kampelį namuose — kėdę, kilimą prie lango, vietą lovoje — kuris bus tavo. Padėk telefoną į kitą kambarį, kai atlieki praktiką. Tai mažos detalės, bet jos pasako tavo nervų sistemai: dabar saugu būti su savimi.

Ką daryti, jei sunku

Jeigu kuris skyrius tave užkabina taip stipriai, kad jautiesi sustingusi(-ęs) — sustok. Ne visi langai turi būti atverti tą pačią dieną. Grįžk prie skyriaus, kai būsi pasiruošusi(-ęs). Šis vadovas niekur nepabėgs.

Jeigu pajunti, kad tau reikia ne knygos, o žmogaus — tai irgi yra žinojimas. Paskutiniame puslapyje rasi, kaip su manimi susisiekti.

Toliau — su manimi

Jeigu šis vadovas tavyje kažką pažadino — pakvietė klausti, jausti, abejoti, atsibusti — žinok: tai tik pradžia.

Asmeninėje konsultacijoje mes einame giliau. Aš padedu tau atpažinti tavo paties intuicijos kalbą, išgirsti, ką tavo kūnas ir širdis bandė pasakyti seniai, ir surasti tylų, ramų pasitikėjimą savimi — ne tą, kurį reikia įrodyti, o tą, kuris tiesiog yra.

Ką gauni konsultacijoje

- 60 minučių pokalbio nuotoliniu būdu (Zoom).
- Asmeninę intuicijos kodo analizę.
- Praktikų rinkinį, pritaikytą tavo situacijai.
- Saugią erdvę be vertinimų.

„Tu nesi kelias, kuriuo eini. Tu — ta(s), kuri(s) eina.“

Rezervuok savo laiką: koscodas.lovable.app/rezervacija



Ačiū.

Kad davei sau šitą laiką.

Intuicijos Kodas · Enrika · 2026