



harmoningos  
asmenybės  
institutas

## Verslo kūrėjų ir vadovų, dalyvavusių programoje „AUTHENTICUS“

### ATSILIEPIMAI

(Atsiliepimai renkami praėjus 3 mėnesiams po studijų baigimo)



#### **Kęstas Lukoševičius, UAB „BaltLED Ltd.“ savininkas:**

„Pasikeitė mano požiūris į save, verslą, aplinką ir šeimą. Suvokus, kad verslas yra priemonė realizuoti save, pradėjau gyventi dėl savęs, o ne dėl verslo. Seniau bijodavau, kad gali kažkas įvykti, todėl būdavau darbe nuo 7 ryto iki 12 nakties ir didelio malonumo nejaučiau. Pasirodo, tapti nepriklausomu nuo verslo yra įmanoma, ir tai suteikia daugiau pasitenkinimo, galiu daugiau pasiekti.

Niekam nesakau, bet pati didžiausia vertybė sau – aš pats 😊 Tokia vidinė tiesa paskatino pokyčius aplinkoje: santykių su verslo partneriais, darbuotojais. Buvau priklausomas nuo kitų: jei gerai noriu praleisti laisvalaikį, tai reikia kompanijos, jei verslą daryti, tai partnerių, jų pritarimo. Seniau dažnai stengdavausi gelbėti visus ir daryti, kad būtų visiems gerai, sakydavau, kad viską darome dėl bendro tikslo ir kad reikia dėl jo aukotis. Dabar išeinu iš aukojimosi vaidmens ir nebelaukiu, kol kitas apsispręs ar pradės veikti. Tokiu būdu iš sąstingio pajudėjo nemažai projektų, pradėjau ir keletą naujų.

Vertingiausia buvo tai, kad aš pradėjau mokytis pripažinti save tokį, koks aš esu. Manau, kad priartėjau prie savęs. Programoje man buvo sudarytos sąlygos ir terpė, kurioje galėjau pasijausti nepatogiai. Tai vertė lipti iš komforto zonos. Praktinių užduočių metu kartais jaučiausi labai mažu žmogumi, kartais labai juokingu. Pripažinsiu - tai buvo sunku, bet verta! Vertinga buvo, kad pamačiau save, savo plusus ir minusus. Studijų metu gavau daug atgalinio ryšio iš kitų dalyvių, jie buvo tarsi veidrodis, skatinantis pažinti nuostolingas savo elgesio strategijas.

Gavau gerą pagrindą apie vidinį potencialą su kuriuo reikia kalbėtis, jausti ryšį, jį gryninti. Nėra vienareikšmio atsakymo, koks yra tavo potencialas, bet kai uždavinėji sau klausimus, tai jauti, kad artėji prie savo širdies. Dar keletą įrankių pasiėmiau, su kuriais šiandien dirbu. Vienas esminių: aš esu ok ir tu esi ok. Ši metafora viską sustato į vietas: nesvarbu su kuo bendrauji - su žmogumi ar objektu gamtoje - svarbiausia, kad su manimi ir su juo viskas ok.

Tiesa, ilgą laiką vis nesėkmingai bandydavau numesti svorio – dabar jau 7 kg mažiau sveriu 😊 Ir tai dabar įvyko be didelių pastangų.

Ir dar - tai ne mokymai, tai Rasos sukurtos tam tikros sąlygos, sukurta aplinka, terpė, kurioje mes visi atsivėrėm, kad galėtume visaip apsilaužyti ir turėjome šansą paaugti, o ne tik kažką išmokti.“

### **Gintautas Kvietkauskas, UAB „Arginta“ bendrasavininkas:**

„Atėjau į programą su lūkesčiu išmokti geriau pažinti kitus, išmokti spaudyti „mygtukus“ kituose arba, kitais žodžiais tariant, norėjau išmokti efektyviau valdyti kitus. Jau studijų metu pradėjau mąstyti kitaip, pasikeitė požiūrio kampas ir dabar suprantu - norint pažinti kitus, reikia pažinti save. Programos eigoje susiformavo poreikis suprasti, kodėl aš elgiuosi vienokiu ar kitokiu būdu.

Kai pradėjau save suprasti ir atpažinti tam tikras savo vidines būsenas (ypač savo tėvišką būseną), tokiose būsenose nebepriimu sprendimų, nes jie tokiais momentais būna klaidingi. Išmokau save pagauti ir nedaryti tuomet sprendimų.

Įgijau daugiau pasitikėjimo savimi. Išsprendžiau tam tikrus sveikatos klausimus, išmokau skirti daugiau dėmesio sau. Pažindamas savo kūną, supratau, kodėl man 10 metų dažnai skaudėdavo galvą. Dabar padarau tam tikrus pratimus ir skausmas nebekyla.

Labai buvo maloni, įdomi kelionė savęs pažinimo link. Kitur seminarai būna kartais nuobodūs, kartais neįdomūs, o čia 12 – 14 valandų trukmės seminarai ir visada įdomu.

Įsisąmoninau, kad visos problemos yra žmonių viduje, o ne išorėje. Aiškiau suprantu savo atsakomybės ribas, sąžiningiau elgiuosi su savimi ir kitais žmonėmis. Programos pabaigoje iškilo aukštesnės prasmės klausimai, apie ką anksčiau nesusimąstydavau.”

### **Eglė Daunienė, UAB „Talent Safari“ savininkė:**

„Pasakyčiau taip: šios studijos buvo labai tinkamu mano gyvenimo etapu, kai man reikėjo susidėlioti, kuo toliau aš noriu užsiimti, kai norėjau pajudėti į priekį, bet negalėjau, kai jaučiausi užstrigusi savyje ir savo apsisprendimuose. Galvoju, gal čia mane atvedė pati būtis 😊 Buvo sukurta terpė, kai galėjau „iškirpti“ laiko savo rutinoje ir skirti jį man svarbių dalykų atradimui, giluminiam savęs pažinimui.

Man tiko, kaip ir ką mes mokėmės, praktikos, kurių metu atsivėrė asmenybės pusė, kurios iki tol nemačiau ar nenorėjau matyti, kurios leido man kurti save naujai. Aš nemaniau, kad save šitaip pažinti galima seminaro metu. Iki tol galvojau, kad save pažįsti konkrečiame veikime, bet manau tai galima buvo pasiekti dėl to, kad gilų buvo viskas: praktiniai užsiėmimai, pratimai ir jų interpretacija, po kurios suvoki, kad elgtis, mąstyti apie save taip, kaip iki šiol jau nebegali.

Aš supratau, ką reiškia žmogaus individualumas, kodėl tai yra vertybė, kodėl tai reikia puoselėti ir ugdyti. Čia ir yra esmė, nes visa kita tik detalės. Atradau, susidėliojau, ką man toliau daryti. Daug realiau matau ateitį, kelią. Tai nereiškia, kad nenukrypstu, bet jis vis tiek yra. Buvo didelis šuolis: priėmiau sprendimą tęsti savo profesinę veiklą, atgaivinau savo įmonę, įgijau jau 4 naujus klientus. Svarbu, kad atsirado tolimesnių žingsnių aiškumas. Ir turiu vidinius kriterijus, pagal kuriuos apsisprendžiu, kas mano, o kas ne mano. Su niekuo nekonkuruoju ir man sekasi, nes atradau savo kelią. Programos žinios ir savęs kitoks suvokimas gyvena manyje ir dabar.“

### **Artūras Ladinskis, „Tegra“ įmonių grupės bendrasavininkas:**

„Po kiekvieno modulio vyko pokyčiai. Po pirmojo modulio kritiškai peržiūrėjau savo stereotipus, įsitikinimus, ketinimus. Padariau reviziją ar jie tikri, ar iliuziniai. Supratau, kad apie 50% jų bereikalingi, tušti, atsekiau, iš kur jie atsirado.

Man labai svarbi tema buvo sąmonės aiškumas. Seniai žinojau, kad reikia būti „čia ir dabar“, tačiau tik šiame modulyje supratau, ką tai iš tikrųjų reiškia ir kaip tai pasireiškia mūsų gyvenime. Įsisąmoninau, kad klaidos įvyksta tada, kai prarandame būseną „čia ir dabar“, pradėjau šią būseną treniruoti. Pradėjau suprasti, ką reiškia jausti save tikrą per kūną, kvėpavimą. Kai įsigilini į save, pradedi kitaip jausti ir suprasti aplinką.

Iki programos netikėjau, kad egzistuoja tokie reiškiniai kaip semantinis (informacinis) laukas. Dabar

pasidariau jautresnis aplinkai, pradėjau kūnu jausti skirtingą informaciją, pradėjau kitaip matyti aplinką: kas vyksta žmonių sambūriuose, mano įmonėje, atsivėrė kitas informacijos slauksnis, iki tol buvęs nematomas ir nesuprantamas.

Lyderio psichologijos gylio suvokimas privertė grįžus dar kartą peržiūrėti ir atsikratyti savo senojo balasto (ne tik minčių lygyje, bet ir fizinėje plotmėje: seni paveikslai, daiktai), dar kartą atidžiai revizavau aplinką, kurioje gyvenu ir būnu. Penktame modulyje įvyko lūžis, jis perversė mano pasaulėžiūrą aukštyn kojom, tačiau jam reikia būti pasiruošusiam.. Jame iškilo daug minčių apie mano tikrąjį kelią ir kaip mažiukais žingsniukais eiti link jo. Po penktojo modulio buvo ilgai negalėjau atsitokėti.. Taip pat supratau, kad ir dideli žmonės turi didelių problemų ir tyliai viduje verkia (grupė buvo labai stipri). Gali būti toli pažengęs, bet jaustis nekaip ir tai svarbu pripažinti ir ieškoti giluminių priežasčių ir veikiančių išeičių.”

#### **Gvidas Drobužas, AB „Panevėžio keliai”, UAB „PST investicijos”, UAB „Convustus” savininkas:**

„Jeigu statai namą, tai turi turėti žinių, kaip liejami stiprūs pamatai, kaip formuojamos sienos, koks tinkamiausias stogas. Jei gyveni - tai reikėtų žinoti, kaip veikia mūsų smegenys, kaip formuojasi mūsų asmenybė, kas apsprendžia mūsų sprendimus ir jų tikslumą. Buriuojant ir žiūrint į debesuotą, ūkanotą dangų, nėra taip baisu, kai supranti, iš kur vėjas pučia. Taip ir gyvenime: jei žinai gyvenimo dėsnius, lengviau numatysi situacijas, nuspėsi kitų žmonių elgesį. Deja, to nemoko nei mokykloje, nei universitetuose, nei vadybos seminaruose.

Po programos atsirado ramybė, aiškumas. Kai jauti, kad kažko nesupranti, tai blaškaisi, ieškai, nerimauji. Dabar aiškiau suprantu, kas, kaip ir kodėl vyksta, ramiau reaguju.”

#### **Tadas Liutkus, UAB “Projektana” savininkas:**

„Man stipriausia buvo suvokti, kad kiekvienas iš mūsų turime prigimtinį potencialą ir suprasti, kokį mažą procentą mes jo panaudojame. Atsirado supratimas, ką reikia koreguoti dabartiniame gyvenime. Pradėjau girdėti žmones, jausti daugiau ir pakeičiau požiūrį į save, į aplinką. Darbiniai santykiai tapo adekvatesni. Tikslų siekime atsirado didesnis greitis ir mažesnis baimės jausmas. Atsirado koncentracija į tai, ką darau ir dėl ko darau tiek darbinėje, tiek asmeninėje, tiek šeimyninėje srityse.

Rekomenduočiau kiekvienam šią programą dėl įsitikinimų, tikslų revizijos, šeimyninio ir darbinio konteksto suvokimo ir atskyrimo.”

#### **Rasa Ščeponienė, UAB „Skanus laikas“ savininkė:**

„Tai buvo labai gera vieta, kur gali susirinkti savo mintis ir išsigryninti tai, ką aš noriu daryti, ką galiu daryti. Išnyko abejingumas, pasimetimas, neaiškumas. Buvo stiprus laukas, skatinantis keistis ir veikti, gautas žinias diegti į savo gyvenimą. Stipri grupė - aktyvūs, rezultatų siekiantys žmonės, buvimas su jais „pastatė į vietą” ir neleido patingėti ar nuplaukti.

Suvokimas apie stereotipus, ne teoriškai, o per patyrimą, paliko gilų įspūdį. Pradėjau kitaip suvokti save, atskirti, kur yra energija, kur jos nėra, ar ji skiriama ten, kur reikia, ar išmėtoma tuščiai. Nebemanau, kad visi tokie kaip aš, ir nebebendrauju, su kitais tokiu pat būdu, kaip su savimi. Suvokiu, kas kokiam žmogui yra svarbu ir pagal tai perskirstau darbus.

Programos metu gimė keletas naujų projektų. Didžiausia programos vertė buvo įsigilinti į save ir pažinti save naujai.”

#### **Evaldas Kulbokas, UAB „Sekasoft“ įkūrėjas ir valdybos pirmininkas:**

„Čia mokyti tinka ateiti tam, kuris domisi galimybe lipti aukščiau, t.y. leidžia sau norėti gyventi geriau ir yra smalsus, o tada ir norisi sužinoti daugiau. Šie mokymai suteikia peno mąstymui. Mąstymas – vienas iš pagrindinių dalykų, kuris priklauso nuo paties žmogaus, o kai kitaip mąstai, tai, savo ruožtu, keičiasi ir veiksmai...

Supratau, kad pasaulis gali būti kitoks, negu mačiau iki šiol. Pateikti būties veikimo modeliai, kurių net negalėjai iki šiol įsivaizduoti egzistuojant, priverčia nustoti galvoti, kad esi absoliučiai teisingas ir leidžia būti nekritišku kitų atžvilgiu, pradedi žmogų priimti tokį, koks jis yra.

Nebesmerkiu kitų dėl jų „keistų“ poelgių, susitaikiau su pasauliu ir nebesiekiu, kad pasaulis gyventų pagal mane, nustojau ginčytis. Pozityviai reaguojau į tam tikrus veiksmus, situacijose, kur anksčiau būčiau kariavęs, dabar atsitraukiu, į viską pasižiūriu iš šono, performuluoju problemą ir ieškau, kaip išspręsti ją taikiai.

Žymiai sumažėjo negatyvumo mano pasaulyje, nes randu pagrindimą, kodėl taip ar anaip elgiasi kiti, o tai suteikia ramybę ir galimybę į aplinką „transliuoti“ tik kas gera ir teigiama...

Kiekvienas žmogus savo vertybių sistemą stato ant kažkokio pagrindo. Paaiškėjo pasaulėdara, kodėl mes čia, kas mes ir ką veikiam. Tai buvo puikiai pateiktas koncentruotas variantas, labai humanistinis modelis, pozityvus. Tvirčiau jaučiuosi - į tokį galima atsiremti, juk į kažką atsiremti tai reikia... :))“

### **Evalda Šiškauskienė, „Lietuvos viešbučių ir restoranų asociacija“ prezidentė:**

„Studijų metu suvokiau, kad niekada nebuvau susimąščiusi apie savo gyvenimo prasmę bei tikslą ir kur link aš einu, ko siekiu. Mes taip „apsiveliame“ kasdieniniais darbais, rutina, kad galiausiai pamirštame, ko norime iš gyvenimo.

Suvokiau, kad reikia dažniau įsiklausyti į savo vidų ir įsivainau būdus, kaip tai daryti. Nustebau, supratusi priežastis, kodėl mes tolstame nuo savojo vidinio aš ir natūralių instinktų. Šiuose mokymuose supratau, kaip galiu vėl įsiklausyti į save, o svarbiausia – išgirsti, ką sako mano intuicija. Išmokau suprasti savo ir mane supančių žmonių stipriąsias ir silpnąsias puses, suvokti savo ir aplinkinių gilumines elgesio priežastis. Išmokau mylėti save ir suprasti savo kompleksus.

Studijų metu ir po jų įvyko pokyčiai ir asmeniniame gyvenime - atsiribojau nuo santykių, kurie neatneša rezultato ir pasitenkinimo, bei žmonių, kurie tik „vampyroja“ laiką. Daviau daugiau laisvės vaikams, nes suvokiau, kad jie turi gyventi savo gyvenimą. Veikloje taip pat įgyvendinu pakeitimus ir planuoju užsiimti tik tuo, kas teikia pasitenkinimą. Ne viskas vyksta taip greitai, kaip norėtūsi, tačiau turiu tikslą ir jo siekiu 😊

Šie mokymai padėjo pažvelgti į pasaulį iš vidaus, giliau suvokti savo elgesį tam tikrose situacijose ir kitų žmonių mąstymą. Tai labai padeda tiek versle, tiek asmeniniame gyvenime. Toks jausmas lyg iš vidaus išmestum daug nereikalingų daiktų, kuriuos vis kaupei ir staiga - liko švaru. Po truputį atėjo kitas suvokimas, o po to lengvumo jausmas, kad viską matai KITAIP ir daug ką supranti.“

### **Valdemaras Vaičekauskas, UAB „Hortus Investment Banking“ valdybos pirmininkas:**

„Jei kam būna sunku tokiems mokymams surasti laiko – tai savotiška sąmoninga ar nesąmoninga kaukė – jeigu žmogui rūpi gyvenimo prasmė, tikslas, kokybė, jei nori valdyti savo gyvenimą – privalai nuolatos tobulėti ir mokyti, nežiūrint to, kiek esi užsiėmęs.

Esu labai patenkintas, kad dvi dienas per mėnesį galėjau pašvęsti sau, įsigilinti į fundamentalius dalykus.

Man asmeniškai, šios studijos išplėtė suvokimą apie vaikystės laikotarpio svarbą ir jo įtaką dabarčiai. Pavyko giliau pažvelgti į vaikystės traumas, jas įsivardinti ir pradėti valdyti jų įtaką dabarčiai, tai padeda geriau gyventi.

Supratau, kad žmogaus veikla neatskiriama asmenybės dalis, verslas – tai savininko asmenybės atspindys.

Po studijų pradėjau geriau planuoti laiką, sustiprėjo derybiniai įgūdžiai, lengviau galiu valdyti savo nuotaikas.

Kurso tęstinumas užtikrino grupės susiformavimą, norą kalbėtis ir atvirai reikšti mintis. Praktinių užduočių metu svarbu pasižiūrėti į save įvairiais kampais ir buvo svarbu iš kitų (ne tik trenerių) išgirsti apie save, ko negali gauti viešame gyvenime, nes niekas neišdrįsta pasakyti. Grupėje buvo išlaikytas puikus šiltumo, draugiškumo ir dalykiškumo santykis.“

### **Елена Ласточкина, руководитель Бизнес-клуба ШБ «Арсенал - Синергия»:**

«Психология лидера жизни» – путешествие в себя, исследование себя, даже знакомство с собой. Слова имеют значение. Логика жизни, а не логика социума стала двигателем в моей деятельности. Провела ревизию своих связей и отношений, рассталась с обидами и чувством вины, договорилась с гордыней :).

Удалось посмотреть на свои теневые стороны и найти в них ресурсы. Научиться делать не столько то, что нравится другим, сколько то, что нравится самой.

Если что-то не нравится, то умею остановиться и найти, ЧТО нравится. Внутренний разговор – КРИТИКА, сменяется на нейтрального наблюдателя, и роль наблюдателя растворяется и появляется единство и целостность со своим Я, а тогда есть место творчеству и рождению нового.

Физически чувствую себя на порядок лучше, есть энергия действовать. Утренняя зарядка и медитация задают ритм каждому дню, фраза «крепко стоять на ногах» стала не метафорой финансовой стабильности, а реальным телесным ощущением, которое прибавляет осознанности в повседневных делах.

Отношения с близкими потеряли острую эмоциональную окраску, при этом стали глубже, возросло доверие, ушел контроль.

Стиль ведения группы Расой помогал в познании себя и держал в нужном тоне. Открыла для себя особенности национального литовского характера: уметь сказать просто и точно о главном и сложном, открытость и сдержанность одновременно, слова не расходятся с делом. Также помогал интересный и международный состав участников.»

### **Татьяна Филатова, генеральный директор ООО «Регион Ювелир»:**

«Пожалуй, самое сильное – это глубина курса. Это не про «лидерство», это – про ЛИДЕРСТВО. Хочется продолжения. И это не просто желание побыть в «тусовке» или со «своим кругом людей». Это желание ПОЗНАТЬ СЕБЯ и ПОРАБОТАТЬ с СОБОЙ. Кому полезно это будет? Тому, кто не врет себе и способен смотреть на мир без иллюзий, кто готов трудиться с собой, кто готов задавать себе сложные вопросы и находить на них ответы и решения. Для Лидеров СВОЕЙ Жизни.

Мир стал для меня окрашен целой палитрой красок, как-то по-другому видятся картины и ставятся акценты. Что для меня интересно и удивительно – даже в операционной текущей бизнес-деятельности. Программа дала возможность посмотреть на себя с другой (новой) стороны, а может быть заставила заглянуть «правде в глаза». То, что я часто отбрасывала от себя как «неудобную» мысль, оказалось живым и настоящим. Вот в этом и колоссальный смысл – живое и настоящее или иллюзорное. Теперь я чувствую, что такие настоящие возможности (когда уходишь от иллюзий), какие СИЛЫ появляются, какие пути становятся видны.»

### **Аида Сагитова, руководитель сервисной службы ШБ «Арсенал - Синергия»:**

«После каждого модуля я возвращалась другой – иногда с новыми решениями, иногда с полным непониманием как жить дальше, но от раза к разу накапливалось во мне что-то важное, что позволяло быть более честной с собой. Сейчас я отчетливо понимаю: если я действую в соответствии со своим потенциалом – жизнь дает мне возможности. И не просто понимаю, а получаю эти реальные возможности в своей жизни.

Моя жизнь развернулась лицом ко мне, к моему потенциалу, к тому, что я хочу. Повысилась ответственность перед собой и осознанность последствий принимаемых решений и совершаемых (или не совершаемых) поступков, увеличилось качество коммуникаций с близкими и коллегами. Меняется круг общения – время стало еще большей ценностью, поэтому из окружения исчезают люди, отнимающие энергию, общение с которыми не несет пользы и удовольствия.

Появилось понимание: чтобы перейти на другой уровень, нужна пауза. Исчезла излишняя суета, связанная с желанием все держать под контролем, оказалось, что когда ты слушаешь себя и свою интуицию – окружающее пространство откликается новыми возможностями.

Удивительная атмосфера литовских городов, международная группа, сочетание умственной работы и телесных практик, встречи с литовскими предпринимателями, уникальная природа, места силы – все способствовало максимальному погружению в себя. Понравилось, что программа проходила в другой стране, это давало возможность все 24 часа быть в теме, быть с собой, что увеличивало развивающий эффект.»

### **Татьяна Чаляби, независимый член совета директоров управляющей компании «Волма», профессиональный врач:**

«Название курса оправдало себя на 100%, открытия и инсайты были с первого дня, хотя мне, как человеку все контролирующему, трудно было поверить и включить свою интуицию и другие несвойственные мне качества. В конце последнего модуля уже не было сомнения, что могу этим пользоваться в своей жизни, появился огромный прилив энергии, поняла, что есть возможности и шансы, которые надо использовать. Глобальнее стала смотреть на свой бизнес, почему бы не выйти за пределы города, на весь ЮФО?! Конечно, трудности остаются, только отношусь к ним иначе. Есть мой ГЕНИЙ, и я в него верю, и никто кроме меня ЭТО сделать не может!

Появились знания, что надо руководствоваться логикой жизни, а не логикой социума, эти знания мешают действовать по-старому, вернее помогают действовать по-новому. С усилием, но нахожу новые решения и маленькими осторожными шажками двигаюсь. Иногда как цыпленок в скорлупе, ищу самое подходящее место, чтобы вылупиться. Напрягаясь, справляюсь со стереотипами и комплексами, получаю новый опыт, например, поступилась своим прежним принципом и действовала ради своей выгоды, такого раньше не могло быть.

Программа нужна людям, которые хотят двигаться вперед или буксуют на одном месте, кому чего-то не хватает, или много трудностей на пути встречается, как им кажется непреодолимых. Просто это могут быть не их трудности, а они об этом не знают :)

Мне хотелось бы продолжения курса. Как будто всколыхнулся огромный пласт... :))»

### **Екатерина Якимович, Кадровый холдинг «АНКОР», директор по рекрутменту:**

«Прежде всего – это возможность перезагрузки тому, кому это нужно, в том направлении, в котором это нужно в этот момент. Возраст, жизненный этап, бизнес – и человеческие задачи подскажут направление. Или можно даже не знать про точное направление, но сама конструкция программы выведет вас на перезагрузку или, как минимум, на радость и удовольствие от разных аспектов жизни.

Удивительное сочетание многих «ингредиентов» (природа, Друскининкай, темы занятий в



аудитории, лес и долина Райгардас, вопросы Тренера, немислимые подушки, река, чистый и свободный воздух, вечерние посиделки, открытые и сильные люди вокруг (которых так просто на улицах не встретишь), Сра, и прочее) – все это создает такое индивидуальное «блюдо», которое позволяет посмотреть на свои ограничивающие установки и одновременно осознать свои места силы, понять, что источник – внутри, вспомнить, что становишься свободнее и сильнее, если доверяешь себе и своим ощущениям.»

### **Елена Падучина, генеральный директор ЗАО «ПО «Трек»:**

«...Иногда кончаются силы, а желание действовать – не кончается. Я хочу дальше энергично двигаться и получать состояние «когда на душе птички поют», но что-то сдувается во мне. Хочется разобраться, что является препятствием? Куда уходит моя энергия? На что я трачу свои жизненные силы и время? Эти вопросы я постоянно задаю себе. И ровно об этом же прочитала в приглашении на программу Расы.

Наполнилась, потому что услышала то, о чем интуитивно догадывалась, и во что верила. Потому что люди, с которыми познакомилась – классные, осознанные, терзающиеся, и все-таки развивающиеся согласно своему жизненному пути. Ведущие программы, Раса и Вилюс, понимающие всю сложность целей этого семинара, мудро и искренне отдавали по максимуму все свои силы, чтобы донести до нас самое важное. А важное, оно для каждого своё. И каждый сам выбирает: принять внутреннее решение или смалодушничать, оставить всё как прежде. Тогда чего ж пенять, что не хватает сил, или счастья, или... »

### **Vytas Petrošius, UAB „Vaga“ valdybos pirmininkas:**

„Tapau žymiai ramesnis. Paskatino konstruktyviau reaguoti į kritines situacijas. Pradėjau viską vertinti daugiau remdamasis tuo, kas man priimtina, o kas nepriimtina, nei tuo, kas teisinga ar neteisinga, tapau mažiau kategoriškas, suprantu, kad viskas gyvenime reliatyvu.

Labai įdomu buvo apie memetiką, pradėjau aiškiai matyti memus ir poveikį gyvenime, filmus pradėjau žiūrėti ir vertinti kitaip.

Anksčiau labiau tikėdavau įvairiomis nuomonėmis, dabar stengiuosi remtis tikra informacija, – tai padeda adekvačiau matyti situaciją tiek darbe, tiek asmeniniame gyvenime ir priimti efektyvesnius sprendimus

Pradėjau ieškoti savo poelgių priežasčių, realiai dirbti su savimi ir konstruktyviai spręsti problemas, atsikratydamas „balasto“ – bereikalingų įsitikinimų ir ieškodamas naujų galimybių. Išsigryninau prioritetus, kas yra mano ir kas yra ne mano, o primesta iš išorės.

Daugiau randu laiko sau, kitaip vertinu bendravimą ir įsiklausymą į save bei kitus.“

### **Audronė Matevičienė, „Unilever“ (JAV) tiekimo vadovė (buvusi UAB “Mars Lietuva” generalinė direktorė):**

„Randu atsakymus į man iškilusius klausimus, kurių iki šiol negalėjau rasti įprastose verslo ir lyderystės knygoje.

Būti geru vadovu – reiškia, kad reikia suprasti kitų mąstymą ir kalbėti pavaldinių kalba, o norint juos ugdyti, pirmiausia turi tobulinti ir suprasti save, savo įsitikinimus, stereotipus.

Šių mokslų pagalba pradėjau praktiškai, mažais žingsneliais, daryti pokyčius (nors ir anksčiau yra tekę skaityti daugybę knygų ir teorijų).

Taip pat naudotas metodikas pritaikau savo darbe, kolektyvui.

Svarbiausia, kad šiose studijose labai sudėtingi dalykai išdėstomi paprastai ir suvokiamai.“

## **Baiginat Kamuntavičienė , UAB „SEB gyvybės draudimas“ gen. direktorė**

„Atsirado viduje didesnė ramybė...

Mokymų programa pasėjo kažkokį tikrumą viduje, tikėjimą savimi: labiau kontroliuoju padėtį, anksčiau manydavau, kad daugiau aš priklausau nuo aplinkos.

Svarbiausia, kad gyvenimas įgavo kitokią prasmę, dar nebuvo buvusi tokiuose mokymuose, kurie tiek daug duoda: dabar kita gyvenimo kokybė, savo gyvenimą skirstau iki mokymų ir po mokymų.

Anksčiau viską atidėdavau ateičiai, dabar gyvenu šiandieną, kiek pavyksta džiaugiuosi kiekviena diena.

Pajutau aiškų skirtumą iki kursų ir po to, dabar kai kas net kvailai atrodo, kaip mąstydavau iki tol... “

## **Gintaras Aleknavičius , UAB „Fudo“ valdybos pirmininkas:**

„Supratau daugelio gyvenimo reiškinių šaknis, įvykių ir žmonių veiksmų priežastis, dėl ko procesai vyksta vienaip ar kitaip. Tai padėjo atrasti dvasinę ramybę ir tvirtumą savyje.

Studijos padėjo geriau susivokti savyje, suprasti savo poelgių motyvus nugalėjau aibę stereotipų savyje ir savo veikloje, susidėjau tikrąsias vertybes į lentynėles, prieš tai suvokęs, kas yra tikrosios vertybės.

Uždega norą toliau mokytis ir gilintis į daugelį dalykų, atsirado supratimas apie tai, ką, kaip ir kodėl turiu keisti savo gyvenime, prasidėjo realūs pokyčiai... Susitikimas su skirtingais žmonėmis grupėje leido daug ką matyti iš šalies ir stebėti vieni kitus.“

## **Gintautas Gylys, UAB „Grida group“ savininkas:**

„Studijose gerai išaiškinamos žmogaus dvasios bei sielos sąvokos; apibrėžiama asmenybės struktūra bei jos santykis su Būtimi. Labai įdomios metodikos, dabar filmus matau kitaip.

Pradėjau kitaip suprasti įvairių santykių problemas, gautos žinios padėjo išspręsti kai kuriuos santykių konfliktus. Supratau, kad kiekvienas yra atsakingas už save. Pasidarė paprastesnis požiūris į santykius ir gyvenimą

Meditacijos padėjo geriau suvokti, kodėl kai kuriose situacijose elgiuosi neefektyviai, aiškiai pamačiau savo elgsenos modelius ir formas. Pavyko pasižiūrėti giliau į save, rasti vaikystės klišes, kurios įtakoja mano elgseną dabartiniu laikotarpiu.

Supratau, kad nieko atsitiktinio nėra, kaip lenktynėse, jei nori laimėti, turi žinoti taisykles, o jei ne – tai tiesiog iškrenti iš trasos.

Versle kardinaliai pertvarkiau veiklos valdymą. Kaip tik seminarų ciklo metu vyko pokyčiai organizacijoje ir aš puikiai su jais susitvarkiau. Tapau žymiai laisvesnis ir tai suteikia didesnę malonumą gyventi ©“

## **Erlandas Gintneris, UAB „Melga“ savininkas:**

„Negalėčiau pasakyti, kad ši mokymų programa visiškai pakeitė mano gyvenimą. Iki tol daug kur vaikščiojau į seminarus, bet čia gavau “smūgį“: pasikeitė gyvenimo prioritetai ir suvokimas kai kurių dalykų.

Tęstiniai mokymai, kurių užsiėmimai vyko reguliariai kas mėnesį, namų darbai išjudino „fiksacijas“ ir nuo minčių perėjau prie veiksmų. Pradėjau mažiau vertinti žmones, skirstyti juos į gerus ir blogus, dar dirbu tuo klausimu, bet jau taip nebevertinu, kaip anksčiau - tapau laisvesniu.



Suvokiau apie tuščią energijos eikvojimą ir pradėjau neieškoti savo energijos, kur nereikia, pvz. tam tikruose santykiuose su žmonėmis. Anksčiau „daužydavau galvą į sieną“, dabar atsirado daugiau laisvesnio laiko, kurį galiu skirti reikšmingesniems dalykams. Išmokau kreipti dėmesį į rezultatą visose gyvenimo srityse, pastoviai stebiu, koks gali būti laukiamas rezultatas, ar tai tik neprasminga tuščia eiga.

Ilgėdavau ir laukdavau užsiėmimų, netgi dabar vartau užrašus ir skaitau pasižymėtas mintis (ko nedarydavau, nors sau ir žadėdavau, po kitokių seminarų), beskaitant savąsias mintis apima geras jausmas... Keičiasi aplinka, supantys žmonės, atsiranda nauji draugai.“

### **Robertas Brazys, UAB „Martonas“ savininkas:**

„Suvokiau, kad gyvenime svarbesnis yra „širdies“, o ne „proto“ kelias. Iš rutinos niekada nevēlu pabėgti ir pradėti gyventi „čia ir dabar“. Mokymų metu ir po jų suvokiau, ko noriu dabar ir išsilaisvinau iš kasdienės rutinos, atlaisvinau savo mąstymą.

Supratau, ko reikia tam, kad atskleisčiau savąjį aš ir pasirinkčiau ne biologinį proto kelią, o lyderio - matančio daugiau nei kiti ir norinčio pasiekti daugiau nei kiti, širdies kelią.

Įdomiai dėstoma mokymų medžiaga: teorija, kuri įtvirtinama praktika, todėl nesijaučia atitrūkimo tarp teorijos ir praktikos, profesionalūs dėstytojai. Nors mokymai vyksta kartą per mėnesį - nuo įgytų žinių neatitolsti, nes turi laiko viską apmąstyti ir lauki sekančių užsiėmimų. Grupėje susipažinau su įdomiais žmonėmis, kurių kiekvieno požiūris į gyvenimą labai skirtingas, tačiau mokymai vyksta puikioje atmosferoje, kur dingsta žmogaus kompleksai, jaučiasi visų noras surasti save "čia ir dabar".“

### **Aušra Žemaitienė, UAB „Mars Lietuva“ direktorė:**

„Jau mokymų eigoje keitėsi požiūris į aplinką ir į savo galimybių suvokimą. Išlaisvinau daug vidinės jėgos, kuri ir dabar padeda priimant kartais labai nelengvus sprendimus, išdrįstant rinktis tai, apie ką anksčiau net negalėdavau svajoti. Suvokiau galingą vizualizacijos jėgą.

Išmokau atsiriboti nuo „programų“, brukamų per televiziją, spaudą, nuo visuomenės stereotipų. Pradėjau šiek tiek kitaip suvokti savo pareigas šeimai, aplinkiniams. Pradėjau išgirsti, ką žmonės kalba „tarp eilučių“, patys to nesuvokdami.

Mokymų metu pažvelgiau į savo vidų ir išdrįsau naujai pervertinti savo vertybes, susimąsčiau ar jos tikrai mano. Mokymai leido paklausti savęs, ar tikrai gyvenime darau tai, ką moku daryti geriausiai, ar bendrauju su tais žmonėmis, kurie mane „augina“, ar neišikvoju savo energijos smulkmenoms. Suvokiau, kad Gyvenimo dėsnių nežinojimas nuo atsakomybės neatleidžia ☺“

### **Algirdas Kuklierius, UAB „Kelias“ savininkas:**

„Su mokymais pradėjau naują savęs formavimo etapą, pradėdau suvokti, kas aš esu ir ką veikiu.

Iki mokymų tradiciškai gyvenau, buvau materialistas, dabar žiūriu kitaip į save ir pasaulį.

Aš manau, kad stebuklingų receptų nėra, ko iki šiol ieškojau, svarbu tapti savimi ir rasti savyje atramos tašką. O tai pavyko pasiekti mokymų metu ir iki šiol einu šiuo keliu.“

### **Giedrė Laurinavičienė, UAB „SEB gyvybės draudimas“ pardavimo tinklo skyriaus vadovė:**

„Pradėjau lankyti šias studijas lemiamu savo gyvenimo laikotarpiu, kai buvau tam pasirengusi, jeigu ne jos – nežinau, kas su manimi būtų ☺ Tai buvo tarsi „ištiesta ranka“, paskatinusi pradėti judėti į priekį.

Studijų metu, teorijos, kuri praplėtė suvokimo lauką, ir praktinių pratimų dėka, suvokiau nuo ko reikia pradėti save pažinti. Iš esmės pradėjau gilintis į gyvenimo dėsnius, keičiančius gyvenimo kokybę. Sugrįžo

ankstesnis konstruktyvus optimizmas, gyvenimo džiaugsmas, kurį buvau praradusi, kartu nusiėmiau ir „rožinius akinius“.

Jau studijų metu sumažėjo kritiško vertinimo tiek savo, tiek artimųjų atžvilgiu. Tuo pačiu atsirado daugiau meilės, supratimo, šilumo, tolerancijos, paprastumo, o svarbiausia – meilės sau. Supratau, kad buvau auklėjama būti visiems gera, įtikti, patikti, o dabar žinau, kad gali būti ir kitaip – tai suteikia daugiau laisvės ir pasitikėjimo ☺ Nusimečiau našta – „perteklinį balastą“, išmokau kaip tvarkytis su vidiniais apribojimais, kompleksais. Dabar be ironijos žvelgiu į gyvenimo situacijas, vis dažniau su nuoširdžiu juoku.

Tai ilgalaikė nauda, nors dalyvavau mokymuose prieš daugiau nei 1,5 metus, iki šiol tebesitęsia savaiminis sąmoningas perėjimas iš buities į būtį.“

### **Deimantas Kirlys, UAB „Electrolux“ direktorius:**

„Anksčiau elgdavausi remdamasis praeities patirtimi, todėl net pats nesuvokdamas kurdavau tokią pačią ateitį. Toks elgesys būdavo apribotas savo paties patogumo ribose – riboti iššūkiai, sprendimai turėdavo įtikti kolektyvui ar sistemai. Būdavo ir taip, kad pirmiau padarydavau, paskui apmąstydavau ir ne visada likdavau patenkintas pasiektu rezultatu.

Tapau kitoks - daugiau stebintis aplinką ir ypač save, perkainojau prioritetus, perdėlioju savo gyvenimo principus ir taisykles, manau, kad tapau geresnis - sprendimai priimami mažiau „karštosiomis“, jie yra labiau apgalvoti, ir ką parodo dabartis - jie padaromi TEISINGI.

Tiek laiko darbui su savimi, savęs pažinimui niekada nebuvo skyręs. Jaučiu pasikeitęs į gerąją pusę. Tapau ramesnis, sustiprinau save, pradėjau atrasti tikrąjį save, plačiau išmokau žiūrėti į aplinką ir mąstyti „psichologiškai“, giliau, kas leido peržengti komforto ribas. Nustebino tai, kad gautas žinias galiu pritaikyti auklėdamas vaikus – rezultatas akivaizdus – sumažėjo konfliktų ☺“

### **Roberts Budahs, UAB „RG Consulting“ direktorius:**

„Mokymai pakeitė suvokimą apie mano vidinį ir išorinį pasaulį. Mažiau reaguojau į memus ir kitus išorinius nukreipėjus, galvoje liko daug mažiau bereikalingų „šiukšlių“, išmokau klausytis savo vidinio balso.

Suvokiau, kas aš esu, ko aš noriu, kur einu. Atsiribojau nuo nereikalingų dalykų ir iškėliau sau svarbiausius.

Kuo toliau, tuo labiau esu pats savimi, su vidiniu atramos tašku. Gyvenu efektyviau, tiksliau ir svarbiausia Sau.“

### **Arvydas Rudys, AB „Iglus“ generalinis direktorius:**

„Pirmiausia supratau, kad žmogus – ne sovietinė būtybė. Manyje veikė „Timūriečio kompleksas“ – daryti gera kitiems, pamirštant save. Suvokiau, kad nereikia padėti, gelbėti, kol neprašo ir žinoti, kad „aš esu niekam neskolingas

Susiklosčius sunkioms verslo aplinkybėms, leidžia į viską žvelgti ramiau. Vis labiau viduje reiškiasi vidinis išankstinis žinojimas, kaip vyks ir vidinis atramos taškas, padedantis išlaikyti ramumą ir priimti sudėtingus sprendimus.

Labai svarbu tai, kad išmokau skirti prigimtines ir primestas nuostatas, dabar atsirenku kas yra mano, o kas ne. Gyventi tapo paprasčiau ir maloniau“

### **Edita Aleknavičiūtė , UAB „ATP projektai“ bendrasavininkė:**

„Ateidama į studijas jaučiausi gerai gyvenanti visose gyvenimo srityse, buvau ganėtinai patenkinta savimi ir žinojau, kad esu sėkminga.“

Mokymų metu susivokiau, kad esu savo susikurtose „spąstuose“, kad sau meluoju, nenorėdama pripažinti tų problemų, kurias reikėtų spręsti.

Padariau keletą kardinalių sprendimų, pasikeitė mano savijauta, atsirado įkvėpimas veiklai, šoktelėjo rezultatai, dabar suprantu, kad gyventi galima geriau ir ribų tam nėra, tik reikia noro to siekti.“

### **Kristina Labutienė , UAB „Dialogas“ vadovė:**

„Kursai „atvėrė“ akis, leido plačiau pamatyti mane supančią aplinką. Pradėjau įžvelgti tai, ko anksčiau nemačiau, tai labai padeda išlaikyti gerą savijautą.“

Pradėjau atsakingiau priiminėti, net ir smulkiausius sprendimus. Suprantu, kad nieko atsitiktinai nebūna.

Grupėje labai smagu buvo mokytis vieniems iš kitų.“

### **Jonas Kvedaravičius, VDU profesorius:**

„Atsirado drąsos priimti sprendimus tokiais atvejais, kokiais anksčiau negalėdavau apsispręsti. Mąstymas tapo efektyvesnis ir kūrybiškesnis. Susijungė į sistemą anksčiau žinomi ir naujai sužinoti dalykai.“

### **Eugenija Vagnerienė, A. Greičiūno aukštoji vadybos mokykla, rektorė:**

„Man įdomu daryti refleksiją savo sprendimų tiek asmeninėje, tiek profesinėje sferoje. Šie mokymai – tai oazė, kurioje stabteli, atsiriboji nuo informacijos triukšmo ir daugiau pamąstai apie daugelį dalykų, ką darysiu gyvenime toliau.“

Gerai, kad tęstiniai kursai, kad nėra vienkartinis prisilietimas, nes permaščius norisi grįžti ir tęsti toliau.“

### **Arturas Urbutis, UAB „Naftos grupė“ bendrasavininkas:**

„Mokymų dėka įvyko pokyčiai pačiame aplinkos suvokime ir kuo toliau, tuo labiau iki šiol nesuprantami dalykai tampa suprantami ir tai padeda įvairiausiose situacijose.“

O „žinojimo“ taurė vis pildosi ir pildosi, mėgaujuosi vystymosi pojūčiu visose srityse: profesinėje, asmeninėje, asmenybinėje ir tai teikia begalinį pasitenkinimą – tokia vidinė būseną po seminarų.“

Gyvenime pokyčiai eina su pažinimu, vis daugiau matau spalvų, dažnai įsijungiu savo vidinį stebėtoją ir stebiu, kas vyksta aplink ir manyje ...:))“

### **Rita Mikailienė, viešųjų ryšių konsultantė:**

„Pradėjau matyti ne tik pačius reiškinius, bet ir jų priežastis, tiesiog gyvenimas dabar atrodo kitaip. Galiu prognozuoti kitų veiksmus, elgsenas, mažiau streso. Gyvenimas pasidarė ramesnis, įdomesnis.“

### **Saulius Gandrimas, UAB „Grida“ plėtros direktorius:**

„Į studijas ėjau savyje atrasti kažką naujo – jaučiau, kad ten turėtų būti įdomu...“

Atradau tai, ko man trūksta ir tai padidino mano veiksmingumą, „pažadino“ mane, nes trejetą metų jau „miegojau“, įgavau impulsą naujiems veiksams, iš esmės pakeičiau darbą, susivokiau : Kur aš ? Ko noriu? Kur einu?

Pavyko išspręsti santykius, kurie mane erzino ir teikė nepasitenkinimą, padariau tai, ko anksčiau negalėjau padaryti.

Radau savyje stabdžius tam tikrose veiksmuose ir dabar jau pastebiu, kur interpretuoju savaip, save apgaudinėdamas, tada gyvenu ne savo gyvenimą – geras jausmas tai suprasti. 😊

Įdomu buvo tai, kad turi save atrasti. Kaip kiekvienas organizmas turi savo širdį, taip ir kiekvienas žmogus turi atrasti save. Aiškiai suvokiau kas darosi aplink, mano veiksmai darosi efektyvesni ir vis artėju prie savęs – įdomu gyventi.“

**Doc. Dr. Petras Oržekauskas, KTU universitetas:**

„Savo galimybių nepažinimas, nesugebėjimas valdyti savęs, savo jausmų, emocijų bei troškimų, harmoningai gyventi su mus supančia aplinka, neigiamai veikia mūsų fizinę, psichinę ir emocinę būseną, sudaro galimybes įvairioms konfliktinėms situacijoms bei nesėkmėms.

Ontopsichologija – tai savęs gilaus, veiksmingo ir prasmingo pažinimo ir valdymo mechanizmas, leidžiantis ne tik pakeisti savo mastymą ir savęs vertinimą. Ji suteikia galimybę ryškiai patobulinti save, sudarant galimybes mažinti ir net pašalinti vidinę įtampą, labiau pasitikėti savo jėgomis, galėti prasmingiau kontroliuoti save, savo poelgius, veiksmus ir emocinę būseną, žymiai lengviau ir paprasčiau bendrauti su kitais žmonėmis, juos įtakoti šeimos, draugų bei bendradarbių lygiuose. Apibendrinant, galima teigti, kad ontopsichologijos studijos yra labai vertingas ir naudingas mokymas, turintis ir duodantis neabejotiną naudą ne tik individualaus žmogaus lygyje, bet ir visai Lietuvos visuomenei.“