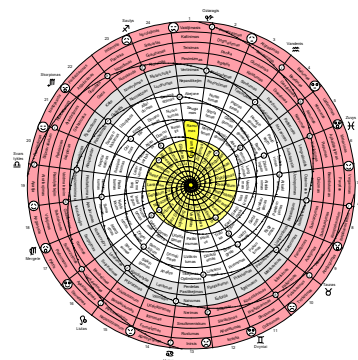


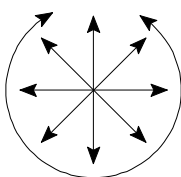
Jausmų Atlaso Aprašymas

Jausmų Atlasas padeda:

- (1) sekti savo vidinius pergyvenimus ir jų „išorinius“ pasireiškimus
- (2) suprast savo charakterio įpatumus ir pagreitint vidinį tobulėjimą,
- (3) suprast kitų žmonių poelgius ir pagerint su jais santykius



Atlasas susideda iš 24 radialinių segmentų (pažymėtų skaičiais 1 – 24) ir 10 aksialinių (koncentrinių) lygmenų (pažymėtų raidėmis $a - j$). Tokia struktūra seka iš matematinių samprotavimų, kuriuos galima rasti tinklapyje laimeskalias.lt (google „Žmogaus Jausmų ir Savybių Atlasas“, „Jausmų Lavinimo Žaidimai“, arba „Šventoji Kombinatorika“).



Visomis kryptimis (radiališkai ir aksiališkai) išvardinti jausmai ir savybės kinta nuosekliai ir „be pertrūkių“, taip kad bet kurios savybės reikšmę galima išsiaiškinti pagal aplinkinių savybių reikšmes. Tai svarbu, nes kai kurie jausmų ir savybių pavadinimai įvairiems žmonėms gali iššaukti skirtingas asociacijas.

Ypač svarbu suprasti centrinių savybių (geltonoje zonoje) reikšmę, nes būtent jos nurodo kelią į „Tikrą Laimę“. Deja, būtent jų pavadinimuose daugiausia painiavos, nes šnekam apie subtiliausias Sielos būsenas, suprantamas tik „jausminės ekstrapoliacijos“ būdu, analizuojant duotos energijos raidą nuo periferijos link centro. Detaliau žr. Dorovinės Pamokėlės (laimeskalias.lt)

Kuo daugiau galvosim apie norimas savijautas ir savybes, tuo lengviau jas pasieksim.

1. Susipažinimo Pratimai

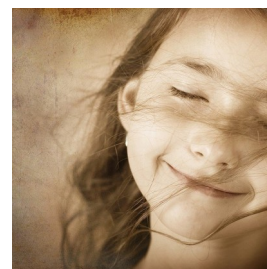
A) Įvertinkit, ar visos būsenos ir savybės centriniame (geltoname) sektoriuje suprantamos? Kurias išgyvenat dažniau, o kurias rečiau? Ar galit prisimint gyvenimiškų prototipų arba pasakų ar filmų herojų, turinčių jums trūkstantas savybes? Lengviausias būdas įgyt norimas savybes – susitapatint su jų „nešiotojais“!

B) Sulyginkit savo temperamentą su būsenoms, atitinkančioms Jūsų Zodiako ženklą. Kiekvienas žmogus patiria visas jausmines būsenas, bet dažnai dominuoja tos, kurios atitinka Jūsų Zodiaką ir jam priešingą ženklą kitoje Atlaso pusėje. Pvz. Žuvis atitinka segmentus 5 ir 6, balansuojamus 17 ir 18. Kadangi kiekvienas Zodiakas atitinka energijas iš dviejų segmentų, tai kiekviename



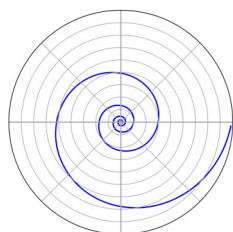
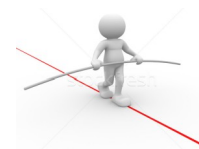
žmoguje dominuoja energijos iš keturių segmentų. Kai jaučiamės gerai, patiriame “baltas ir geltonas” būsenas, o kai jaučiamės blogai – “pilkas ir raudonas”. Pastarosios atlieka “gynybinę funkciją” – padeda išsisukt iš “keblių situacijų”, bet jei jos mus užvaldo, tada tampame “neadekvačiais”

C) Prisiminkit neseniai apturėtą gražų pergyvenimą ir pasistenkit suprasti, kaip jį galima patirti vėl ir vėl. Gražiausi jausmai apjungia “baltas ir geltonas” energijas iš keleto segmentų. Pvz., Dėkingumas gali apjungt visas energijas tarp Savarankiškumo ir Vientisumo (21, *a-d*), Pagyrimo ir Susižavėjimo (9, *a-d*), Saikingumo ir “Čia ir Dabar” (15, *a-d*), ir Paprastumo ir Tyrumo (3, *a-d*). O Meilė gali apjungti visas “baltas ir geltonas” energijas iš visų segmentų – todėl jei norit amžinai mylėti, turit rūpintis “visomis savo pusėmis” iškart!



D) Suraskit neseniai patirtą nemalonią (“blogą”) jausminę būseną, ir supraskit jos priežastis. Pvz., Susierzinimas (17-*h*) apsuptas sekančių langelių: Įtarumo (17-*g*), Piktinimosi (17-*i*), Viliojimo, Sukčiavimo, Gudravimo (18, *g-i*), Apkalbinėjimo, Verkšlenimo, Bambėjimo (16, *g-i*). Kiekvienas iš šių apsuptas kitų aštuonių – taip galim atsekt “užleistą pirminę savybę”, pastoviai keliančią nemalonumus.

E) Supraskit, į kokią geresnę būseną galim transformuot nemalonumą. Pvz., kadangi Susierzinimas yra 17 segmento gale, jį galima pakeist būsenomis iš to paties pradžios – Atsargumu, Apdairumu, Numatymu (17, *a-d*). Visos “geros” būsenos iššaukiamos “geromis” būsenomis iš diametraliai priešingos atlaso pusės Kadangi Susierzinimas yra 17 segmento gale, tai mums reikia 5 segmento pradžios – Pasitikėjimo, Bendravimo, Komunikabilumo, Atvirumo. Visos šios savybės “gydo” susierzinimą, palaipsniui jį pakeisdamos į Atsargumą, Apdairumą, Numatymą ir Nepažeidžiamumą (17, *a-d*)



F) Numatykit ateities charakterio pakitimus. Jei kažkokia būsena pastoviai sekina (pvz., kengvai susierzinam), o mes nesiruošiam nieko keisti, tada ji gali “regresuoti” pagal punktyrinės (logaritminės) spiralės liniją link sukuri krašto: Susierzinimas – Verkšlenimas – Apkalbinėjimas – ... Bet jei imsime ryžtingų permainų, tada pagal tą pačią spiralę judėsime centro link: Susierzinimas – Įtarumas – Gudravimas – ... Čia taipogi patirsime nemalonių išgyvenimų, bet su laiku pasieksime ir “amžiną gėrį”. Tiesiog bet kokia “bloga” charakterio savybė susijus su daugeliu kitų “užslėptų ydų”, kurias visas reikia “kantriai pergyvent”.

2. Susipažinimo ir Savianalizės Žaidimai

A) Pasitikrink Charakterį. Šį žaidimą vienu metu gali žaisti tiek žmonių, kiek yra skirtingų spalvų žymeklių (sagučių, akmenukų, ar kitokių spalvotų „fiškių“). Kiekvienas žaidėjas pasiima visus vienos spalvos žymeklius ir paeiliui traukia po vieną kortelę.



Garsiai perskaitom visas kortelėje išvardintas savybes ir pasirenkam tą savybę, kuri artimiausia mūsų charakteriui arba norimai būsenai. Paaškinam, kodėl padarėm būtent tokį pasirinkimą. Pagal koordinatas (įvardintas kortelėje šalia tos savybės) Atlase surandam atitinkamą langelį ir uždedam ant jo žymeklį. Garsiai perskaitom kaimyninių savybių pavadinimus, kad suprasti, kas mums dar gali būt būdinga. (Pvz., Saikingumas (15-d) apsuptas Sąmoningumo, Domėjimosi, Analizės, Laukimo, Kasdienybės, Landumo, Smalsumo, Žingeidumo.)

Po to traukia kortelę sekantis žaidėjas. Ištrauktas kortelės dedam atgal į bendrą krūvą, kad jas gelėtų ištraukti ir kiti žaidėjai. Kai ratas apsisuka, traukiame naują kortelę. Tokiu būdu kiekvienas žaidėjas išdėlioja savo žymeklius ant skirtingų langelių, žyminčių jo individualius ypatumus. Pagal žymeklių išsidėstymą galima spręst apie charakterio subalansuotumą. Jei visi duotos spalvos žymekliai susikaupė vienoje Atlaso pusėje, toks charakteris nestabilus, ir su laiku visos „gerosios“ (baltos ir geltonos) savybės gali pavirst į pilkas ir raudonas. O jei žymekliai tolygiai (radiališkai) pasiskirstę po visus Atlaso segmentus, toks charakteris „subalansuotas“, ir su laiku visos savybės „judės“ link centro. (Savybės arčiau Atlaso centro „traukia į viršų“ savybes iš priešingų segmentų. Pvz. Ramumas ir Išvalga (1-a,b) paverčia Nerimą ir Naivumą (13-g,f) į Pasitikėjimą ir Optimizmą (13-d,e), ir t.t.)

Taip pat kiekvienas žaidėjas įvertina, ką jo surinkta savybių kombinacija gali reikšt gyvenime. Pvz. Užsidegimas (14, a-d) ir Sumanumas (18, a-d) veda į „greitą praturtėjimą“, kartu su Atjauta (22, a-d) – į aplinkos puoselėjimą, o kartu su Formalizmu (14, g-j) – į aplinkos niokojimą.

B) Pavaizduok Būseną. Žaidėjai paeiliui traukia po vieną kortelę ir meta kauliuką. Kortelė leidžia pasirinkti, kurią (vieną) savybę pavaizduoti, o kauliukas nurodo, kaip tai padaryti:

- 1 – be žodžių (mimika ir judesiai)
- 2 – nenaudojant bendrašaknių žodžių
- 3 – patarlė, posakis, citata, aforizmas, mįslė
- 4 – pasekiant pasaką ar istoriją
- 5 – įvardyjant pasakų ar filmų herojus arba gyvenimiškus prototipus
- 6 – nupiešiant arba sudainuojant (pvz. „Du Gaideliai“ sudainuot oriai)



Kas atspėja vaizduojamą savybę, gauna tašką.

C) Ankstesnių dviejų žaidimų kombinacija. Kiekvienoje kortelėje pasirenkam savybes, artimiausias mūsų charakteriui, ir metam kauliuką, parodantį, kaip tas savybes pavaizduoti. Kai kiti žaidėjai atspėja, tada ant atitinkamo Atlaso langelio dedam žymeklį. Paaiškinam savo pasirinkimą, ir garsiai perskaitom visas šalia esančias savybes. Žaidimo gale įvertinam ne tik charakterio “stabilumą” (pagal savybių pasiskirstymo simetriškumą), bet ir charakterio ryškumą (pagal surinktus taškus už savybių vaizdavimą ir/ar spėjimą

D) Griežtesnė praeitų žaidimų versija, verčianti pasirinkti ir “prastesnes” savybes, kurių dažniausiai vengiam. Pirmoje kortelėje pasirenkam tą savybę, kuri arčiausia mūsų Zodiako segmentams. Pvz. Jūs esat Vėžys (13 ir 14) ir ištraukėt kortelę su sekančiom savybėm:

Tyrumas (3-a),
Dovanojimas (23-c)
Apsukrumas (18-e)
Nerimas (13-g)
Kompleksuot (8-i)

Artimiausias Vėžiui (13 ir 14) yra Nerimas (13-g), todėl pasirenkat būtent jį. Paaiškinkit, kada duota savybė gali būti reikalinga, o kada ji ydinga, ir kaip ją transformuot į kitas (norimas) savybes.

Visos savybės kažkada reikalingos, tačiau mes dažnai jas priimam susiaurinta prasme, todėl painiojamės dėl jų reikalingumo. Pvz. Tvirkinimas (10-j) reiškia **samoningą** kito žmogaus darymą priklausomai nuo kažkokių paslaugų ar faktorių, kuriuos naudojame, norėdami kits kitą „prisijaukinti“. Tačiau jei ši savybė tampa nekontroliuojama, tada patys tampame „ištvirkėliais“.

(Pilkos ir daudonos savybės reikalingos, kai susiduriame su analogiškom savybėm iš priešingo segmento kitoje Atlaso pusėje. O „pasigydyt“ galima, pasitelkus priešingo segmento savybes iš baltų ir geltonų langelių. Detaliau žr. laimeskeltas.lt skyriuje „Pamokėlės“.)

Jei žaidžiat pagal „kombinuotas“ taisykles, iš pradžių meskit kauliuką ir pavaizduokit tą savybę, leisdami kitiems ją atspėti, ir tik paskui komentuokit

Sekančioje kortelėje reikės ieškot savybės, galinčios “subalansuot” prieš tai ištrauktą savybę. Jei tai buvo Nerimas (13-g), tai dabar ieškosim savybės, artimiausios pirmam segmentui (nes $13 - 12 = 1$). Trečioje kortelėje ieškosim savybės, kuo daugiau nutolusios nuo pirmų dviejų. Ir taip toliau.

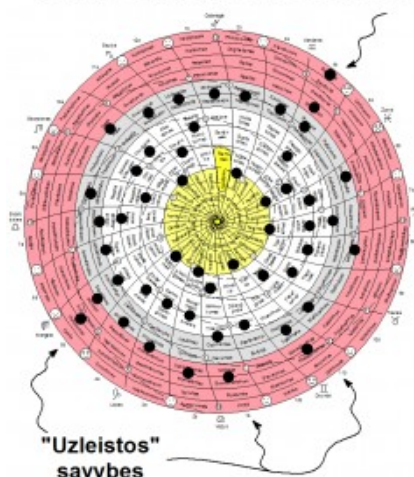
Kad būtų įdomiau, už ištrauktų savybių reikalingumo paaiškinimus galima skirti taškus. Vien tas faktas, kad susimąstom apie ydingų savybių galimus pasireiškimus ir jų kontroliavimo (bei transformacijos į kitas savybes) būdus, reiškia darbą su sąmone ir galimą tobulėjimo pradžia

Žaidimo pabaigoj kiekvienas pasirenka ydingiausią savybę (kuria nori atsikratyti) ir garsiai perskaito visus „išgyjimo etapus“ pagal logaritminės spiralės liniją

3. Žmonių ir Situacijų Analizė

A) Išsiaiškink Charakterį. Čia žmogaus charakteris išsiaiškinamas, kritiškai įvertinant jo tipiškiausias būsenas kiekviename radialiniame segmente. Pradedam nuo pirmo segmento (Įžvalgumas, Ramumas, ir t.t.). Būdingiausių išraiškų langeliuose uždėdam žymeklius. Viename segmente galima dėti po kelis žymeklius, nes skirtingose situacijose gali pasireikšti skirtingos duotos energijos išraiškos.

Tipinis Charakterio Spektras



Paskui pereinam prie trylikto segmento, nes jis tiesiogiai „balansuoja“ pirmąjį. Pvz., jei pirmame segmente pažymėjom Abejonę ir Vertinimą, tai tryliktame segmente atkreipkim dėmesį į simetriškai nutolusius nuo centro Optimizmą ir Naivumą. O jei tryliktame segmente norim pažymėti Užtikrintumą ir Patikimumą, tai pirmame segmente atkreipkim dėmesį į Saugumą ir Ramumą.

Toliau einam prie antro segmento, keturiolikto, trečio, penkiolikto, ir t.t. Tokiu būdu gaunam žmogaus „charakterio spektrą“, nurodantį aktualiausias tobulėjimo kryptis. Žaidimas tinkamas asmeninei savianalizei ir/ar visai šeimai, kai artimieji bendrai analizuoja vienas kito savybes. Rezultatą galima užfiksuoti popieriuje, išsispausdinus Jausmų Atlasą (iš laimekleias.lt ant A4 formato) ir žymeklių vietas pažymint pieštuku ar flomasteriu. Gautą „charakterio spektrą“ galima pasikabinti ant sienos, kad pastoviai galvotume apie savo tobulėjimą.

B) Užbaik pasakojimą. Sekama kokia nors istorija istorija (pvz., iš Dorovinių Pamokėlių) ir per vidurį nutraukiama. Kažkuris vienas žaidėjas turi užbaigti tą istoriją. Pagal tai, kaip jis užbaigė, visi nutaria, kokias charakterio savybes jis pademonstravo ir sudeda atitinkamus žymeklius (vieną, du ar tris) ant Atlaso. Paskui sekama kita istorija ir ją užbaigia kitas žaidėjas. Tokiu būdu galima išsiaiškinti „objektyvesnius charakterius“, kai žaidėjai vienas kito artimai nepažįsta

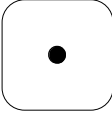


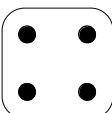




C) Konflikto Analizė. Kiekviena konfliktuojanti pusė išdėlioja ant Atlaso žymeklius tuose langeliuose, kurie atspindi jo patirtus jausmus ir priešingos pusės pademonstruotas savybes (skirtingomis spalvomis). Kiekviena pusė susipažįsta su priešingos pusės išdėliojimais ir paaiškinimais. Tai leidžia pajusti save priešingos pusės „kailyje“, tokiu būdu išvengiant bereikalingų įtarinėjimų ir „išsigalvojimų“.

Klausimus ir komentarus siųskite: alanas196560@gmail.com



Kaip pavaizduoti išsirinktą jausmą ar savybę:

-  Be žodžių (judesiais ir mimika)
-  Nenaudojant bendrašaknių žodžių (sinonimais)
-  Pasakojant patarles, priežodžius, citatas, užduodant mįsles
-  Pasakojant pasakas, istorijas, nutikimus
-  Vardijant romanų ar filmų herojus, arba gyvus prototipus
-  Nupiešiant ir/ar sudainuojant