

Tolly Burkan

# ET ELU OLEKS LIHTNE

12 sammu erakordse elu loomiseks

5 jõuallikat

ja

7 eluks vajalikku eeldust

Originaali pealkiri *Let It Be Easy*

Copyright © 2014 by Tolly Burkan.

All rights reserved.

Translation rights arranged by Sylvia Hayse Literary Agency LLC,  
Bandon, Oregon, USA.

Tõlkija Aet Karolin

Toimetaja Terje Metsavas

Kujundaja Mai Grepp

Trükk Tallinna Raamatutrükikoja OÜ

Tõlge eesti keelde © Ajakirjade Kirjastus 2016

Kõik õigused kaitstud

ISBN 978-9949-39-207-0

*Pühendatud armastusega  
minu lahkunud hingesugulasele  
Devale,  
kelle kõrval sain olla kolmkümmend aastat.  
Kallis, tantsi rõõmus ja rahun igavesti.*

## SISUKORD

Sissejuhatus .....	13
Tere tulemast uude ellu .....	15
<b>Viis jõuallikat .....</b>	<b>25</b>
Räägi tõtt .....	27
Palu endale seda, mida soovid .....	31
Täida kokkuleppeid .....	35
Võta vastutus oma kogemuste eest .....	39
Seltsi sarnaselt mõtleivate inimestega .....	45
<b>Seitse eluks vajalikku eeldust .....</b>	<b>49</b>
Kindlusta end majanduslikult .....	51
Lisa ellu häid tundeid .....	55
Teadvusta oma väärtust .....	59
Praktiseeri toimivat kaastunnet .....	67
Võta aega loominguks eneseväljenduseks .....	73
Kasvata endas teadlikku tähelepanu .....	77
Arenda ühendust kõrgema väega .....	87
<b>Kokkuvõte .....</b>	<b>93</b>
<b>Ela uues reaalsuses .....</b>	<b>95</b>
<b>Kaksteist sammu erakordse elu loomiseks .....</b>	<b>103</b>
Autorist .....	107

## Autori kaassõna

Soovin, et lugeja teaks juba algusest peale: olen üks õnnelikumaid inimesi, keda sul õnnestub kohata. Ent napilt üle kahekümnesena üritasin kaks korda enese-tappu. Asjaolu, et nüüd, 65-aastaselt olen õnnelik, rahul-olev ja edukas, on tegelikult päris tähelepanuväärne. Ma olen isa. Olen terve. Olen vaba hingematvast alaväärsu- sest, mis oleks mulle peaaegu maksuma läinud minu elu.

Elus pole väikseid asju. Kui keegi on olnud enesetapu äärel, kuid jõudnud sealt vastupidisesse seisu, siis on see minu meelest imepärane.

Soovin, et mulle endale oleks see raamat kätte juhtunud, kui olin teismeline. Kui vaid oleksin siis teadnud *viiest jõuallikast ja seitsmest eluks vajalikust eeldusest*, poleks tulevik tundunud nii hirmuäratav.

Minu teadlikuks saamine toimus tänu taipamistele, mis muutsid mu mõtteviisi. Need taipamised on koondatud selle raamatu kaante vahele. Ma ei tahtnud kirjutada raamatut, mis sarnaneks iga teisega, sest see, mida mul on jagada, erineb kõigest, mida kunagi varem oled lugenud. See kõik on äärmiselt lihtne, samas üdini elumuutev. See raamat on äratus.

Palun anna seda raamatut lugeda teistelegi.

Tolly Burkan

Twain Harte, California

## TERE TULEMAST UUDE ELLU

Ükskõik kas sinu elu on paradiis või põrgu – lood sa seda ise. Kui oled pidevalt kimpus eelarve, suhete, tervise ja karjääriga, on su elu nagu põrgu. Kui aga lõpuks mõistad, kuidas lasta kõigel voolata ja kergusega materialiseeruda, võib sinu elu olla nagu paradiis.

Üldiselt on elu enamiku inimeste meelest võitlus. Nii arvatakse sellepärast, et keegi pole meile õpetanud, kuidas võiks elu olla kerge. Samuti pole meile õpetatud, kuidas luua kergust, mugavust, turvatunnet ja rahu, mis võib muuta elu palju rikkamaks, tänuväärsemaks ja rõõmsamaks.

Põhikoolis ja keskkoolis õpime reaal- ja humanitaaraineid. Kodus omandame suhtlusoskust. Ülikool õpetab meile, kuidas raha teenida. Aga miks siis pärast kogu selle tarkuse omandamist on nii paljud meist täiskasvanutena õnnetud? Kas sellepärast, et täiskasvanuks saades avastame, et midagi eluliselt olulist on puudu? Keegi polnud meile õpetanud, kuidas olla õnnelik, kuidas arendada eneseusku ja kuidas juhtida oma saatust.

Ikka on meil lastud mõelda, et iga asja, millel on väärtus, saame kätte vaid tänu võitlusele. Ma ise tegutsesin aastakümneid sellesama universaalse paradigma raamides. Mulle polnud kordagi pähe tulnud, et võiksin lasta elul lihtsalt olla lihtne. Nüüd aga olen asjade õnnestumise nimel pingutamise asemel saanud selgeks strateegia – lasta asjadel lihtsalt juhtuda. Selle tulemusena olen tervem, õnnelikum ja edukam, kui oleksin iial osanud ettegi kujutada. Kui sulle tundub, et elu on stressirohke või piiratud, viitab see asjaolule, et midagi eluliselt tähtsat on puudu ning oled ise lõpetanud arenemise. Raamat „Et elu oleks lihtne“ pakub hõlpsasti kasutatava raamistiku, mille abil võid uurida ennast nii, et paljastuksid lihtsa elu koostisosad.

## Võta elu juhtohjad enda kätte

Pärast selle raamatu lugemist oskad lõpuks oma elu juhtohjad enda kätte võtta nii, et saad elult kõike seda, mida iial oled soovinud. Samuti muutub sul võimalikuks teha kindlaks ja eemaldada oma elust kõik see, mida sa sinna ei soovi. See lubadus võib tunduda jabur, kuid ole rahulik, paljud inimesed tegelevad sellega just praegu.

Võti nende teadmiste varalaeka juurde on saadaval kõigile, kes on valmis vaatama kaugemale tavapärase hariduse pakutavast ja avastama, kuidas need lihtsad, tähendusrikkad meeldetuletused rakenduvad.

Pakun siinses raamatus välja kaksteist tegevust, millega saad otsekohe oma elu rikastada ning luua sellise keskkonna, milles on juhtivateks jõududeks harmoonia ja rahulolu. Need on lihtsad ideed, mis võivad kaasa tuua dramaatilisi tulemusi. Neid samme ette võttes avastad, kui tähelepanuväärselt erinev võib olla sinu elu kvaliteet. Need tegevused muudavad sinu igapäevast elukogemust, parandavad enesetunnet ja suhteid teiste inimestega ning võimaldavad sul muutuda elujõulisemaks, edukamaks ja jõukamaks.

Mõnikord rändame läbi elu nii kiiresti, et isegi kui tajume, et miski pole justkui nii, nagu peaks, ei tea me tegelikult, mis parasjagu viltu on. Pärast selle raamatu lugemise lõpetamist on sul aga igal hetkel võimalik peatuda, vaadata enda sisse ja küsida: „Mis on see, mida ma just praegu peaksin tegema?“ Kui võtad selle küsimuse esitamiseks piisavalt aega, siis kuuled ka vastust. Vastus on: oled jätnud tegemata mõne neist kaheteistkümnest sammust, mida ma siin raamatus sulle soovitan.



Raamatu „Et elu oleks lihtne“ ideed on nii lihtsad ja sirgjoonelised, et üksnes nende teadmine parandab sinu mõtlemist sel määral, et oma ellu juba märgatavaid muutusi luua. Et oma täit võimekust kasutada, tähista tänast päeva oma elu uue etapi algusena – selles etapis pühendu sellele, et sinust saaks teadlikum ja oma südant paremini kuulav inimene. Kasuta seda raamatut lähtepunktina ja märkad, et uue elu alustamine on lihtsam, kui oleksid kunagi sõandanud ette kujutada. Aga sa pead hakkama tegutsema. „Et elu oleks lihtne“ toetub kaheteistkümnele ideele. Esimest viite nimetan ma VIEKS JÕU-ALLIKAKS. Seejärel tulevad SEITSE ELUKS VAJALIK-KU EELDUST. Koos moodustavad nad kaksteist tegevust, mille kallale saad asuda, kui soovid elamisest kätte saada midagi enamat.

Need lihtsad ent väekad tegevused muudavad sinu igapäevakogemused täiesti teistsuguseks.