

Intuityviam gyvenimui

Kūno pajautos išlaisvinimas

NR.7 (3)

GILU e. žurnalas

Viršelio nuotraukos autorė – „Augalų portretų 2020“ dalyvė Stanislava Juozapaitė

TURINYS

LAIŠKAS SKAITYTOJUI

Kuo kūno pajauta yra svarbi net ir racionaliame verslo pasaulyje?



KŪNO INTELEKTAS

Pokalbis LRT.lt portale su filosofu, judesio mokytoju Justu Kučinsku (1 dalis)



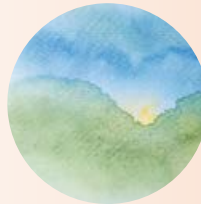
GYVOJI SISTEMA

Pokalbis LRT.lt portale su filosofu, judesio mokytoju Justu Kučinsku (2 dalis)



ILGALAIKĖ KRIZĖ

Rasos Baltės Balčiūnienės komentaras apie naujos epochos pradžią 15min.lt



PREVENCINĖ MEDICINA

Interviu su funkcinės medicinos gydytoja Alge Ivaškeviče LRT.lt



GYVOS ORGANIZACIJOS

Gyvos organizacijos: ką pakeisti sunkiausia?



SISTEMINIAI RYŠIAI

Interviu su ugdančiąja vadove, sisteminių ryšių fasilitatore Iveta Apine



GILU
NAUJŲ PRASMIŲ SODAS



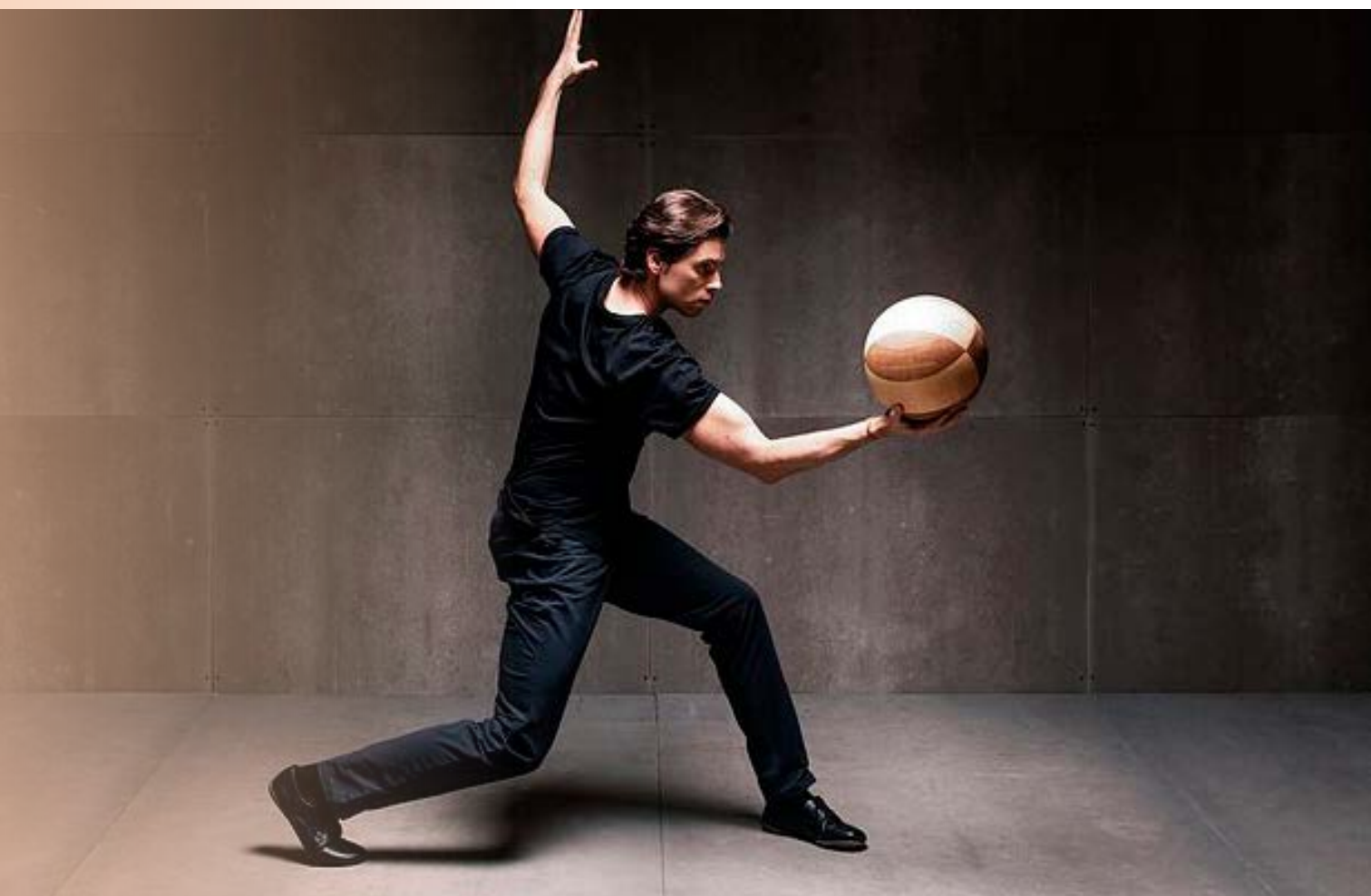
LAIŠKAS SKAITYTOJUI

Mieli kolegos,

neuromokslininkai yra ištyrę, jog žmogaus smegenys gali veikti keliuose režimuose – automatiname ir patyriminiame. Automatinis režimas aktyvuojasi tada, kai kartojame tai, ką jau mokame, žinome – jis mums padeda veikti efektyviau ir produktyviau. Tačiau jei norime naujų idėjų, daugiau įdomumo ir džiaugsmo gyvenime, turime dažniau aktyvuoti patyriminį neuronų tinklą. O tai įvyksta tik per kūno pajautą. Tik jos dėka gauname naujų kūrybinių išvalgų, jaučiamės tėkmėje. Dažnai ypač verslo aplinkoje esame įpratę mąstyti ir veikti racionaliai, fragmentuotai, laikomės linijinio mąstymo, todėl suteikti tam atsvarą naudojantis kūno pajauta yra gyvybiškai svarbu. Kūno pajauta padeda atsimokyti nuo stereotipinių veikimo būdų, matyti platesnėje, ilgalaikėje perspektyvoje. To visiems ir palinkėsiu.

Rasa Baltė Balčiūnienė

P.S. Kviečiu Jus užsukti į naują GILU ekosistemos portalą, kuriame rasite visą mūsų kuriamą turinį.



KŪNO INTELEKTAS

FILOSOFAS, JUDESIO MOKYTOJAS JUSTAS KUČINSKAS: KAIP JUDAME, TAIP IR MAŠTOME

GILU rubrika „Intuityviam gyvenimui“
LRT.lt portale



„Judėjimo būdas yra tiesiogiai susijęs su tuo, kaip esame pasaulyje, kaip ir kokius ryšius jame atpažįstame, kuriame. Todėl kūno intelektas, kaip ir intelektas apskritai, nurodo atvirumą, imlumą pasauliui, savęs pažinimą, kuris numato pasikeitimo galimybę. Tai ne vien išmokti judesiai, per daug metų suformuoti įgūdžiai, tai ir gebėjimas „nuskaityti“ aplinką, adekvačiai į ją reaguoti, mokytis ne vien naujų judėjimo, bet ir supratimo formų.“

<Skaityti daugiau>: [Filosofas, judesio mokytojas Justas Kučinskas: kaip judame, taip ir maštome - LRT](#)



GYVOJI SISTEMA

FILOSOFAS, JUDESIO MOKYTOJAS JUSTAS KUČINSKAS: VERSLO ORGANIZACIJA, KAIP IR KŪNAS, VISŲ PIRMA YRA GYVA SISTEMA



GILU rubrika „Intuityviam gyvenimui“
LRT.lt portale

„Matyt, nereikia sakyti, kad vienas svarbiausių organizacijos valdymo, verslo vystymo aspektų – suprasti ir tinkamai pasirinkti darbuotojus, partnerius, megzti tvarius santykius. Visa tai neįmanoma, jei nesuprantame kitų, o savąja kūno kalba reiškiamės dviprasmiškai. Daug pažįstamų jaunų žmonių nori studijuoti psichologiją, kad geriau pažintų žmones. Patarimas jiems: studijuokite judesį – savo ir kitų. Norite iš tiesų suprasti, koks santykis mezgasi su prieš jus stovinčiu žmogumi, kur jis gali vystytis, žaiskite fizinį žaidimą.“

<Skaityti daugiau>

[Filosofas, judesio mokytojas Justas Kučinskas: verslo organizacija, kaip ir kūnas, visų pirma yra gyva sistema - LRT](#)



ILGALAIKĖ KRIZĖ

R. BALTĖ BALČIŪNIENĖ: „DABARTINIO LAIKOTARPIO SAVYBĖ – VISOS MŪSŲ PATIRIAMOS KRIZĖS YRA ILGALAIKĖS“

Komentaras 15min.lt portale



„Man atrodo, jog artimiausiais metais aiškiai įsivardinsime, jog žmogus, kuris turi intuityvų intelektą, yra svarbesnis nei sistema ir tiek versle, tiek kitur, svarbiausias vidinės stiprybės pamatas yra žmogiškumas. Savo ankstesniame komentare apie gyvasias sistemas rašiau, jog jų principais veikiančios organizacijos tai akcentuoja jau seniai – būtent per žmogų, o ne per technologijas, randasi nauja kokybė ir evoliucija. 2023-iaisiais gyvųjų organizacijų reikšmė, tikėtina, tik sustiprės, o verslai vis labiau taps asmenybių brandos, suaugusių mokyklomis.“

<Skaityti daugiau > <https://www.15min.lt/verslas/naujiena/bendroves/r-balte-balciuniene-musu-laikotarpio-savybe-visos-musu-patiriamos-krizes-yra-ilgalaikes-663-2005714?copied>

PREVENCINĖ MEDICINA

FUNKCINĖS MEDICINOS GYDYTOJA ALGĖ IVAŠKEVIČĖ: KAIP MĄSTYMĄ, TAIP IR SVEIKATOS PAJAUTIMĄ GALIME LAVINTI

GILU rubrika „Intuityviam gyvenimui“ LRT.lt portale



„Kartais ilgaamžiškumas ir sveikatingumas tampa viską užgožiančiu ir pateisinančiu tikslu, užima vis daugiau jūsų dėmesio ir laiko. Tai gali įgauti tam tikrų karikatūriškų aspektų – beveik obsesišką jaunatviškos išvaizdos palaikymą, daugybę valandų sporto salėje, ekstremalias dietas ir aplinkinius varginančias kalbas apie tai, ką kada privalu valgyti, ką pašalinti, ginčus apie geriausius papildų rinkinius, telomerų ilgį, visceralinių riebalų pokyčius. Jei negalite susilaikyti nuo tokios propagandos skleidimo nesidomintiems ar su šiomis idėjomis nesutinkantiems žmonėms, verta atkreipti dėmesį.“

<Skaityti daugiau> [Funkcinės medicinos gydytoja Algė Ivaškevičė: kaip mąstymą, taip ir sveikatos pajautimą galime lavinti - LRT](#)

GYVOS ORGANIZACIJOS

GYVOS ORGANIZACIJOS: KĄ PAKEISTI SUNKIAUSIA?

„Žinių radijo“ laida „Ateities genas“



„Jeigu visi 9 milijardai žmonių skirtų daugiau dėmesio savo vidinės sistemos stebėsenai, nebūtų jokių problemų nei šeimose, nei organizacijose, nei valstybėse“, – sako gyvųjų sistemų fasilitatorė Lina Šleinotaitė-Kalėdė. Kai keičiamės patys, keičiasi ir mūsų aplinka, nes viskas yra susiję net atomų lygmenyje. Kai organizacijoje vienas žmogus pradeda veikti kitaip, pajuda visa komanda, ir tada, pasak Linos, pradeda keistis žmonių gyvenimai. Todėl labai svarbi yra pirminė intencija. Apie gyvybės logiką, gyvųjų sistemų evoliuciją, pokyčių „greitintuvą“ ir apie tai, kurią iš sistemų keisti sekasi sunkiausiai – tyrinėjančių pašnekesių ciklo „Gyvos organizacijos“ naujame epizode.

<Klaustyti> [Gyvos organizacijos: ką pakeisti sunkiausiai? \(ziniuradijas.lt\)](#)

UGDANČIOJI VADOVĖ IVETA APINE:
RITASI TIKRA PERDEGIMŲ BANGA,
ŽMONĖS SUPRANTA – JEI NORI KAŽKĄ KEISTI,
TURI TAI DARYTI DABAR



GILU rubrika „Intuityviam gyvenimui“ LRT.lt portale

„Praėjusiais metais labai akivaizdi buvo viena tendencija – žmonės masiškai patyrė perdegimą. Tai mane šokiravo ir privertė ieškoti priežasčių, kodėl tai vyksta. Žinoma, prie to prisidėjo pandemija, o paskui visai netoliese prasidėjęs karas. Visa tai palietė ne tik mūsų asmeninius gyvenimus, bet ir platesnį lauką, kuriame visi esame susiję, pavyzdžiui, mūsų kolektyvines karo traumas, neišspręstas, neišgydytas ir vėl atsinaujinusias šeimines patirtis.“

<Skaityti daugiau> [Ugdančioji vadovė Iveta Alpine: ritasi tikra perdegimų banga, žmonės supranta – jei nori kažką keisti, turi tai daryti dabar - LRT](#)



Izoldos Maciukaitės nuotrauka,
konkursas „Augalų portretai 2021“



Tomo Ivašausko nuotrauka,
konkursas „Augalų portretai 2021“



Akvarelė, autorė – Žana Vašcova



Stasislavos Juozapaitytės nuotraukos fragmentas,
konkursas „Augalų portretai 2021“



Dizainerė Neringa Žukauskaitė
Redaktorė Ieva Rekštytė-Matuliuskė

KONTAKTAI

GILU media
El. p.: ieva@gilu.media
Adresas: Rūdninkų g. 18, Vilnius, LT-01135