



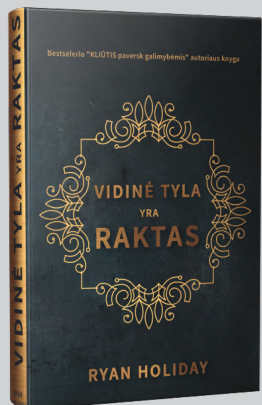
LKA VIRŠININKAS REKOMENDUOJA SKAITYTI 2025 METŲ II PUSMETĮ



Holiday, R. (2021). *Ego yra tavo priešas*. Tobulėjimo projektai.

Autorius atskleidžia nesveiko tikėjimo savo svarba, arogancijos, egocentiškų ambicijų keliamas problemas. Nuolatinis poreikis būti ypatingam, turtingam, pripažintam ir pan. – tai ego, iškreipiantis mus supančios tikrovės suvokimą, natūralų ir sąžiningą ryšį su aplinkiniu pasauliu.

Autorius tvirtina, kad ego yra beveik visų problemų priežastis. Jis trukdo laimėti, nors ir skatina nuolatinį poreikį siekti laimėjimo, net ir kitų sąskaita. Taip pat jis yra priežastis to, kad nepasijuntame geriau net ir gavę tai, ko norėjome ir siekėme. Ego yra mūsų dalis, tačiau neturėtume pasiduoti jo valiai kiekviename žingsnyje. Jį galima suvaldyti ir nukreipti. Su ego tenka kovoti nuolat – kai ko nors siekiame, kai mus lydi sėkmė ar kai užklumpa nesėkmė.



Holiday, R. (2020). *Vidinė tyla yra raktas*. Tobulėjimo projektai.

Autoriaus tikslas skleisti senovės išmintį tarp šiuolaikinio pasaulio politikos, sporto, technologijų ir kitų sričių lyderių. Knygoje jis remiasi nesenstančia stoicizmo bei budizmo filosofija ir parodo, kad vidinė tyla yra slaptasis raktas, kuris padeda ryžtingai eiti į priekį.

Anot autoriaus, puikūs lyderiai, mąstytojai, menininkai, sportininkai ir vizionieriai turi vieną bendrą savybę, leidžiančią išlikti stabiliems šiame chaotiškame pasaulyje, susikoncentruoti ir elgtis teisingai siekiant tikslo. Ryanas Holiday šią savybę vadina vidine tyla.

Knygoje autorius nurodo kelią, kaip pasiekti šį senovinį, bet ir šiandien tinkamą gyvenimo būdą. Remdamasis Konfucijumi, Seneka, Marku Aurelijumi, Thich Nhat Hanhiu, Džonu Stiuartu Milliu, Nyče ir kitais mąstytojais, jis tvirtina, kad vidinė tyla nėra neveiklumas, tai raktas į meistriškumą, discipliną ir susitelkimą bei prasmingą gyvenimą ir pasitenkinimą.



Manson, M. (2019). *Viskas yra sukrūšta: knyga apie viltį*.

Liūtai ne avys.

Pats autorius šią knygą pristato labiau kaip filosofinę, o ne saviugdos. Joje gausu nuorodų į filosofijos bei psichologijos darbus ir tyrimus, kuriais autorius rėmėsi rašydamas knygą. Tačiau, kaip rodo ir pavadinimas, Marko Mansono pasakojimo stilius yra lengvas ir šmaikštus.

Viltis yra svarbiausia knygos tema, tačiau šios temos analizė nėra guodžianti. Autoriaus mintys gali sukrėsti ir sujaukti įsitikinimus, paskatinti naujai pažvelgti į laisvės, laimės, tikėjimo, vilties kategorijų turinį. Ar viltis turi tamsiąją pusę? Kodėl šiandien pasaulis kenčia vilties krizę? Kaip gyventi be vilties?

Anot autoriaus, paradoksalu yra tai, kad kuo geriau gyvename, tuo didesnę nerimą ir neviltį jaučiame. Jo siūloma išeitis – priimti egzistencijos beprasmybę, pripažinti ir susitaikyti su tuo, kad viskas yra sukrūšta, ir būti, veikti be vilties. Nesitikėti nieko geresnio, bet būti geresniems.