

www.vulkani.rs
office@vulkani.rs

Naziv originala:

Dr Tara Swart

THE SOURCE

Copyright © Tara Swart 2019

First published in 2019 by Vermilion. Vermilion is a part of the Penguin Random House group of companies.

Translation Copyright © 2019 za srpsko izdanje Vulkan izdavaštvo

ISBN 978-86-10-03095-2



Ova knjiga štampana je na prirodnom recikliranom papiru od drveća koje raste u održivim šumama. Proces proizvodnje u potpunosti je u skladu sa svim važećim propisima Ministarstva životne sredine i prostornog planiranja Republike Srbije.

Otvorite um

IZVOR

Promenite svoj život

DR TARA SVORT

Prevela Aida Bajazet

VULKAN
IZDAVAŠTVO

Beograd, 2019.

Robinu – suprugu, najboljem prijatelju i srodnoj duši.

I Tomu – mom sinu i neočekivanom iznenađenju!

„Nekim ljudima polazi za rukom da privuku sve što požele, uspeh, moć, bogatstvo i znanje i to bez mnogo svesnog napora; drugi se, pak, celog bore život s teškoćama i opet ne uspevaju da postignu svoje ciljeve. Zašto je tako? Razlog ne može biti fizičke prirode... zbog toga što um mora biti kreativna sila koja čini razliku među ljudima. Iz toga proizilazi da je *razum* taj koji savladava prepreke i menja našu svakodnevicu...“

Čarls F. Hanel, *Ključ uspeha* (1919)

Predgovor

Povratak Izvoru

„Opet me nevolje pronadoše; al' ja ostadoh hrabar i nepokoren... Ja sam gospodar svoje sudbine i kapetan sopstvene duše...“

Invictus, Vilijam Ernest Henli

Prilike od životnog značaja svakodnevno prolaze pored nas. Međutim, susret s potencijalnim partnerom ili komentar koji bi mogao da vam promeni karijeru nabolje lako mogu da pro-maknu i ostanu neprimećeni u užurbanom načinu života. Ipak, postoji način da istreniramo mozak i naučimo ga kako da opazi i zgrabi takve prilike u deliću sekunde, zato što sve ono za čim naj-više žudimo – zdravlje, sreća, imetak, ljubav – nisu stvari kojima upravljaju tajanstvene sile, već naša sposobnost da razmišljamo, osećamo i delujemo; drugim rečima, njima upravlja naš mozak.

Ovo je odavno postao postulat razmišljanja nju ejdža: da svako može da kontroliše sopstvenu sudbinu tako što će promeniti na-čin sopstvenog razmišljanja. Uprkos velikom skepticizmu, *sisteme* kao što je *Tajna*, i mnoge pre nje, koristili su milioni ljudi, genera-cijama. Zašto? Zato što, kad sklonimo veo tajanstvenosti s takvih teorija, vidimo da u njihovoj osnovi leže moćne ideje. Štaviše, one su sad potkrepljene najnovijim otkrićima iz oblasti neuronauke i bihevioralne psihologije.

Lekar sam, specijalista psihijatrije, neuronaučnik. Postala sam izvršni trener i govornik iz oblasti mentalnih sposobnosti. Sva moja istraživanja i praksa doveli su me do jednog zaključka: da je svaki pojedinac sposoban da promeni način funkcionisanja sop-stvenog uma. Nauka i psihologija potkrepljene dokazima poka-zuju da svi posedujemo moć kojom možemo manifestovati život za kojim žudimo.

Otkriću vam nešto sasvim lično: i sama sam morala da pređem put do razumevanja da se ključ savršenog života krije u mom mozgu – koji sam ovde nazvala Izvor. U ovoj knjizi, podeliću s vama razmišljanja i tehnike koji su pomogli meni i mojim klijentima, i predobiću vam najsavremenija istraživanja iz oblasti psihologije i neuronauke pretočene u precizan alat, kojim ćete i vi sami moći da „otključate“ svoj um. Ako ste voljni da se promenite i sledite ove jednostavne korake, moći ćete da prepoznate prave prilike i dostignete svoj puni potencijal.

Odrasla sam u severozapadnom Londonu kao najstarije dete prve generacije imigranata iz Indije, u kulturološkoj mešavini uverenja, hrane i jezika. Mada sam se brzo prilagodila vihoru raznorodnih ideja, duboko u meni vodila se teška bitka. Kod kuće smo svakodnevno praktikovali jogu i meditaciju, ishrana nam je bila strogo vegetarijanska, ajurvedska (u kojoj se kurkuma smatrala lekom za sve boljke), i redovno smo nudili hranu bogovima pre nego što bismo je sami okusili. Moji roditelji su se trudili da nam objasne dobrobiti ovih običaja, ali meni je sve to zvučalo nekako strano, zato što sam želela da se uklopim u svet svojih prijatelja. Snevala sam o životu u kom će ono što se dešava u mojoj kući biti usklađeno sa svetom oko mene.

Moj mlađi brat i ja u školi nikada nismo spominjali pojam reinkarnacije, ali kod kuće smo morali da se molimo precima uz pesmu i zapaljene mirisne štapiće, nudimo im hranu, uvereni u to da su oni svuda oko nas, samo u drugim oblicima, i da imaju moć da utiču na tok naših života. Štaviše, u mojoj bližoj i daljoj porodici vladalo je uverenje da sam ja reinkarnacija moje pokojne bake. Po mojim roditeljima, bakina neostvorena želja za obrazovanjem (odrasla je u zabačenom selu u Indiji) rodila se u meni i podstakla me da završim fakultet i postanem lekar – što je u mojoj kulturi najcenjenije zanimanje, skoro srodno božanskom, zbog veze sa

životom i smrću. I tako sam se ja školovala uverena da nastavljam bakin put, ne trudeći se da opovrgnem verovanje svoje porodice.

Tokom prvih nekoliko godina na fakultetu, privukle su me psihijatrija i neuronauka, pre svega zato što sam želela da proniknem u samu sebe i shvatim ko sam i čime bih se zapravo bavila da sam mogla slobodno da biram. U ranim dvadesetim, odbacila sam svoje kulturno nasleđe kako bih se oslobodila velikih očekivanja kojim su me opteretili u detinjstvu. Odselila sam se iz roditeljskog doma i nastavila da živim s prijateljima s fakulteta, zainteresovala se za modu i promenila stil oblačenja, počela da putujem, prvo po Evropi, zatim po Africi, da bih naposljetku uplovila i u carstvo ljubavi i našla momka. Svog budućeg muža upoznala sam dok smo oboje radili na psihijatriji. Posle smo se preselili u Australiju, zatim smo živeli na Bermudima, čime sam još više proširila svoja shvatanja o različitostima ljudi i kultura. A ipak, najveći pomak doživela sam kroz sopstvenu krizu koja me je zadesila u tridesetim godinama, kako u privatnom, tako i u profesionalnom životu.

Postajala sam sve nesrećnija i nezadovoljnija svojim radom u psihijatriji. Izmorio me je mukotrpan posao i bila sam opterećena osećanjem da ne postizem dovoljno dobre rezultate kod svojih pacijenata. Nagledala sam se ljudske patnje i uvidela koliko život ume da bude surov prema mentalno ranjivim osobama. Veoma mi je bilo stalo do pacijenata, ali ipak me je stalno mučilo osećanje da oni zaslužuju mnogo više od pukih lekova i hospitalizacije, da im je potreban zdraviji režim koji će dovesti do ukupnog poboljšanja njihovog stanja. U meni se nešto pobunilo protiv toga da lekar treba da se usredsredi samo na bolest i da je naš krajnji cilj samo da vratimo pacijenta u normalu. Osećala sam da mogu mnogo više da doprinesem poboljšanju mentalnog zdravlja stanovništva i da treba da pronađem način da ga unapredim pre pojave prvih simptoma, a ne samo da ih lečim pošto se pojave. Zato

sam napustila posao i rešila da nešto preduzmem s tim u vezi. Istovremeno, moj brak se raspao, što je ostavilo teške posledice na moje samopouzdanje i samopoštovanje. Osećala sam se kao da se davim i da nemam za šta da se uhvatim, niti sam videla izlaz iz tog pakla. Morala sam nekako da zagospodarim sopstvenim umom zbog sebe same, ali i zbog drugih.

Tokom tog teškog perioda, pokušavala sa shvatim šta je to dovelo do kraha mog braka i neprekidno me je mučilo pitanje sopstvene budućnosti. Morala sam da spoznam sebe izvan okvira bračne zajednice, koja mi je bila podrška i osnova s početka mojih zrelih godina. Doživela sam padove koje nisam mogla opisati rečima, već samo očajničkim kricima. Međutim, pošto sam dotakla dno, doživela sam prosvetljenje – od tog trenutka u meni se rodila odlučnost za koju nisam ni znala da je posedujem, kao i čvrsto uverenje da moram napredovati da bih razvila svoj pun potencijal.

Pre nekoliko godina, dok sam još bila srećna, naišla sam na neke tekstove o pozitivnom razmišljanju i vizualizaciji. U to vreme, kad mi je bilo oko trideset godina, još sam radila kao doktor, ceo svet mi je bio pod nogama i bila sam srećno udata. Osećala sam se prilično bezbrižno. Pročitala sam mnogo knjiga o ličnom razvoju, zato što su me zanimali budizam i Jungova analitička psihologija. Moje kolege, koje su se interesovale samo za strogo medicinske pristupe i nisu pridavale značaj ovakvoj literaturi, smatrale su moj pristup prilično „alternativnim“; ali ja sam čvrsto verovala u to da za svaku ideologiju postoji mesto i vreme. Pročitala sam knjigu *Ključ uspeha*, poznatiju kao „biblija pozitivnog razmišljanja“, koju je 1916. godine napisao i objavio Čarls F. Hanel. Bila je to jedna od prvih knjiga koja je govorila o univerzalnim, ali gotovo nepoznatim zakonima koji vladaju nevidljivim univerzumom, zakona zbog kojih nam se u životu dešava baš ono što nam se dešava. Neki to nazivaju zakonom

privlačenja ili najvećom tajnom koju su do tada najmoćniji i najbogatiji ljudi sveta čuvali samo za sebe.

Tada nisam primenila nijednu od vežbi prikazanih u knjizi, ali obećala sam sebi da ću ih jednom isprobati, „ako mi bude zatrebalo“. U međuvremenu, potpuno sam zaboravila na knjigu. Vratila sam joj se tek pošto mi se urušio bračni život, pošto sam ostala sama i rešila da promenim karijeru i pokrenem sopstveni biznis.

Bila sam zaprepašćena snagom tih vežbi. Svake nedelje uspevala sam sve dublje da proniknem u misaone obrasce koji su doveli do kolapsa mog emotivnog života, i sâmo saznanje da mogu zagospodariti sopstvenim emocijama i naterati ih da rade za mene, a ne da me preplavljaju i parališu, bilo je pravi odgovor. I moj izbor! To se posebno odnosilo na vizualizacije. One su za mene bile pravo otkrovenje, u poređenju sa prekomernom analizom svake pa i najbezazlenije situacije. Umesto onog užasnog osećanja da ću se udaviti, koje me je dugo pratilo, uspela sam da vizualizujem splav na kom sam mogla dugo da plutam. Zamislila sam i ostrvo, i videla sebe kako stojim na belom pesku dok me zapljuskuje voda i greje toplo sunce. I tako sve dok se jednog dana ponovo nisam osetila bezbednom i snažnom. Osim toga, počela sam da pravim godišnje table aktivnosti. Kao što ćete videti kasnije u ovoj knjizi, te table nisu ništa drugo nego kolaži fotografija koji simbolizuju ciljeve koje želite da ostvarite. Moje table su u početku bile ispunjene sitnim aktivnostima i pobedama, ali kasnije su prevazišle sva moja očekivanja. Iako su prošle godine, i dalje ih čuvam i još se čudim i oduševljavam time što se zaista obistinilo sve što je pisalo na njima, čak do najsitnijih detalja.

Budući da sam uspela da zagospodarim sopstvenim životom, pomislila sam da bih mogla pomoći drugima da isto to postignu, ako budem istovremeno radila na razvijanju sopstvenih strasti i obrazovanju drugih. Oduvek sam verovala u važnost

izobilja i plemenitosti – za mene su to bile suštinske vrednosti – ali sada mi je postalo mnogo važnije da svoje znanje podelim sa svetom nego da stremim samo ka onome što je meni potrebno da preživim. Videla sam sebe kako se temeljno razvijam i menjam i, što je najvažnije, uspela sam da nateram svoj mozak da radi drugačije kako bi moje misli bile usklađene s mojim novim načinom života. Dok sam se borila da prokrčim tu novu stazu, premeštajući fokus na nauku optimizacije mozga, spoznala sam način kako snagom mozga možemo preusmeriti tokove svog života. Izgrađivala sam i prečišćavala svoja tumačenja i predavanja uporedo sa odlukom da život posvetim radu na otkrivanju tajni ljudskog mozga.

Neuronauka je drastično napredovala, ponajviše zahvaljujući pojavi tehnologije skeniranja. Ta otkrića pružila su verodostojnost svemu onome što sam intuitivno osećala, ali sam oklevala da poverujem, kao i drevnim mudrostima koje sam stekla kroz vaspitanje, a koja se ranije nisu uklapala u zapadnjačko poimanje sveta. Skeniranje mozga promenio je viđenje uticaja koji ovaj organ ima na ukupno mentalno zdravlje čoveka i razotkrio ogromnu moć koju plastičnost mozga ima u promeni načina razmišljanja.

Uporedo s mojom ličnom promenom i emotivnom metamorfozom, uspela sam da povežem ono što jesam sa onim što radim, i poverovala u to da mogu i drugima pomoći da postignu isto. Odjednom mi je postalo jasno koja je moja uloga. Da bih ovo ostvarila u stvarnom svetu, trebalo je samo da nastavim marljivo da radim na onome u čemu sam dobra i da se fokusiram na pozitivne stvari – i onda će to uticati na sve ono čime se budem bavila.

Moje razumevanje neuronauke i potreba za istraživanjem ezoterijske filozofije počeli su da deluju ne kao šizoidni polovi misli, već kao dva temeljna elementa privučena jedan drugom da bi stvorili nov naboj. Iskustva mojih prijatelja, porodice, pacijenata

i klijenata sa radionica stopila su se s mojim idejama i potvrdila se u praksi.

Konačno sam pronašla sebe i počela da radim ono što volim i upravo to je dobitna kombinacija za uspeh. Okružila sam se ljudima koji me podržavaju i koji dobro znaju šta želim da postignem. Svake godine sam pravila table aktivnosti i nijednom nisam omanula. Vodila sam dnevnik sopstvenih misli i emotivnih reakcija na sve što se dešavalo, i dovela sebe do stanja zahvalnosti i poverenja, a ne optužbi i izbegavanja odgovornosti. Postala sam potpuno nezavisna i sad mogu da se oslonim na sopstvene unutrašnje resurse, čak i u situacijama za koje sam ranije mislila da ne mogu. Stekla sam kumulativno zapažanje time što sam spojila ono što sam naučila iz istočne filozofije sa kognitivnom naukom. Tako sam stvorila novi manifest života. Kako je vreme prolazilo, tako su ove promene dovele do velikog napretka u mom radu i pronalaženju lične ispunjenosti i spokoja na način za koji sam mislila da je nemoguće postići.

Upravo to je ono što vam nudim u ovoj knjizi: moja učenja i iskustva spojena s naukom kako biste uspešno „ukrotili“ sopstveni mozak i naterali ga da usmerava vaša dela i emocije prema ostvarenju vaših najvećih snova. Ključ uspeha je u kontrolisanju razuma, i upravo u tome leži neiscrpna moć *Izvora*. Meni je bilo potrebno devet godina na fakultetu, sedam godina prakse u psihijatriji i deset godina treninga da bih stigla do te tačke. Vama neće biti potrebno toliko jer ćete u ovoj knjizi otkriti tajnu kako da zagospodarite svojim umom i zauvek preobrazite svoj život.

Dr Tara Svort, London

Uvod

„U pravu ste i kad mislite da nešto ne možete da uradite,
i kad mislite da možete.“

Henri Ford

Nekada davno, mi ljudi tumarali smo svetom zajedno sa ostalim primatima i mnogo snažnijim i spretnijim životinjama. Nismo se ni po čemu razlikovali od bilo kojeg stvorenja na planeti. Naša lobanja tada je bila mnogo manja nego danas, i ispunjavao ju je samo limbički deo mozga – prastari emotivno-intuitivni deo mozga, okružen tankim slojem spoljašnjeg korteksa. A onda se desilo nešto neverovatno – otkrili smo vatru!

Nije nam poznato da li se korteks mozga prirodno razvio pa smo potom stekli sposobnost da koristimo alate i sami stvorimo vatru; ili je taj proces započeo slučajnom iskrom koja je promenila svet. Bilo kako bilo, naučili smo da održavamo vatru, ne samo da bi nam bilo toplo, već i da na njoj pečemo meso i tako mnogo efikasnije svarimo proteine. Kao posledica toga, naš probavni sistem se smanjio i, nauštrb toga, mozak je dobijao više hranljivih materija zbog čega se s vremenom njegov korteks sve više razvijao. Ovako brz razvoj korteksa bio je najvažniji trenutak u kognitivnoj evoluciji čoveka.

S razvojem racionalnog dela mozga došli su artikulisani govor i sposobnost planiranja. Kako smo postajali logičniji, i što smo više komunicirali i bivali sposobniji da opstanemo u većim grupama, tako smo se sve više oslanjali na govor, a sve manje na instinkte i nagone. Odvojili smo se od sopstvenih emocija i primakli se logici i činjenicama. Opstanak kroz nadmetanje postao je naše sredstvo za postizanje ciljeva. Napustilo nas je osećanje izobilja koje smo

do tada imali, kao i ono da na svetu ima dovoljno svega za svakog. Izgubili smo odnos sa sudbinom: pojavila se potreba da je *kontrolišemo* i *posedujemo* više od drugih. Prekinuli smo osnovne životne veze – kao, recimo, sedenje oko ognjišta i pričanje priča, posmatranje zvezda ili bosonogo hodanje po travi – da bismo razvili poljoprivredu i stvorili industrije u kojima su potreba za moćima i statusom prevagnuli nad saradnjom ili miroljubivom koegzistencijom. Prestali smo da *budemo* i počeli smo da *radimo* mnogo toga, egzistirajući na autopilotu kog nismo mogli da isključimo.

Stotinama hiljada godina kasnije, živimo u svetu u kom je logika uveliko precenjena, na osećanja se gleda kao na slabost, a odluke zasnovane na intuiciji gotovo da i ne postoje. Zaboravili smo na svoje korene. S vremenom smo potpuno zaboravili kako se koriste limbički delovi mozga i podigli smo korteks na pijedestal. Unizili smo značaj strasti, intuicije i instinkta da bismo se oslonili na površinske sposobnosti, kao što su učenje ponavljanjem, testiranje i uspostavljanje recipročnih odnosa, koji su svi više povezani s materijalnim dobitkom nego s istinskom radošću. Našim životom vlada stres i previše smo zauzeti da bismo primetili ko smo, kuda idemo i šta želimo. Nalazimo se u trenutku kada nam tehnologija remeti um i telo mnogo više nego što možemo da zamislamo. Nalazimo se na pragu velike promene.

Vera u nauku

Šta se usled svih tih promena dešava u našem mozgu? Kad sam bila mala, multislajсни skeneri nisu ni postojali. U današnje vreme, ovom sofisticiranom tehnologijom možemo zaviriti u mozak i videti šta se u njemu dešava kad je neko tužan, gnevan ili srećan. Skeniranjem mozga deteta i nekim drugim metodama, može se

videti kakav odnos to dete ima s roditeljima. Isto tako, skeniranjem mozga odrasle osobe mogu se videti sve aktivnosti koje ta osoba upražnjava, zato što apsolutno sve, počevši od fizičke aktivnosti, preko meditacije, društvenih odnosa i stresa, konstantno modeluje i oblikuje naše mozgove. To nam pruža nov kontekst u koji treba ubaciti vekovne ideje.

Do sada, najpoznatiji zagovornici ideje da možemo stvoriti život kakav želimo tako što ćemo promeniti način razmišljanja, suočili su se sa kritikama naučnika zbog tvrdnji da su naše misli „namagnetisane“ i da poseduju vibracionu frekvenciju, koja putuje u svemir i tamo se susreće s posledicom. Tvrdnje o postojanju „vibracije“ i „rezonance“ nisu potkrepljene empirijskim naučnim dokazima. Iz tog razloga, verovanje u njih, sve dosad, zahtevalo je slepo verovanje u to da pozitivnim mislima možemo privući željene stvari u život. Na osnovu toga, mogao bi se steći pogrešan utisak da se svet može promeniti pasivnim sedenjem u fotelji ili na pustom ostrvu samo na osnovu pozitivnog razmišljanja. Naravno da tako nešto nije moguće. Za uho skeptika, zagovornici „zakona privlačenja“, „manifestacije“ i „izobilja“ čine da sve to zvuči kao manifest za magično razmišljanje.

Međutim, baš kao što moderna nauka ukazuje na to da prastare prakse, kao što su transcendentalna meditacija i mnogi drugi drevni ajurvedski principi, imaju naučno dokazive dobrobiti za ljudsko zdravlje, tako i naše poimanje neuroplastičnosti (sposobnost mozga da se menja i preoblikuje) ukazuje na to da preusmeravanjem misli možemo promeniti ne samo percepciju stvarnosti već i celokupan materijalni i društveni svet, kao i situacije koje privlačimo u svoj život. Kakve su vam misli, takav vam je život. Ovo je jednostavna ali veoma moćna tvrdnja.

Naš mozak aktivno raste i menja se tokom čitavog detinjstva. Nasuprot tome, kad odrastemo, moramo *svesno* da se usmeravamo

kako bismo se razvili i rasli. Koliko možemo da upotrebimo svojstvenu fleksibilnost mozga da bismo poboljšali svoja životna iskustva, zapravo je fantastično, i ovim načelom će biti potkrepljene sve teorije i prakse iznete u ovoj knjizi.

Za razliku od pseudonauke koja karakteriše veći deo pokreta „zakona privlačenja“, kao neuronaučnik i lekar sa širokim iskustvom na polju psihijatrije svoje tvrdnje iznosim odgovorno i potkrepljeno naučnim dokazima. Moj pristup počiva na dokazanoj povezanosti između tela i mozga – odnosno na ideji da su mozak i telo neraskidivo povezani i da utiču jedno na drugo domino-efektom, najviše preko neuroendokrinog sistema (pod kojim se podrazumevaju sve žlezde i hormoni) i preko autonomnog nervnog sistema (pod kojim se podrazumevaju svi delovi nervnog sistema izuzev mozga i kičmene moždine). Našom sposobnošću da napredujemo upravljaju fizičko stanje (emocionalnog i logičkog) dela mozga i kvalitet misli koje nastaju u njemu. Međutim, u kakvom god oni stanju bili, treba znati da je elastičnost mozga najbitnija za promenu načina razmišljanja i života. Sve vreme ćemo morati da pobijamo posledice „fiksno ožičenog“ sistema, koji smo stekli evolucijom, i da se obučimo kako da razmišljamo agilnije i pozitivnije. Ali sada je vreme da se pređe s reči na delo. Ovde se ne radi o slepom verovanju, već o verovanju zasnovanom na nauci.

Naš mozak na autopilotu

Hajde da počnemo razmišljanjem o tome kako se odnosimo prema svom mozgu i kako ga doživljavamo. Prvi korak ka oslobađanju njegove pune snage sastoji se u tome da prestanemo da ga uzimamo zdravo za gotovo – mozak je zapravo naša najvrednija imovina; on je taj koji upravlja našim životom, samopouzdanjem,

vezama, kreativnošću, samopoštovanjem, životnim ciljevima, otpornošću i mnogim drugim oblastima.

U svakom hiljaditom deliću sekunde, svih 86 milijardi neurona (moždanih ćelija) tumači i reaguje na izobilje senzornih povratnih informacija iz tela i okoline, zatim ih analizira, sortira i pohranjuje onim redosledom kako ih je mozak razumeo. Ti neuroni neprestano grade veze i spojeve. Svaka nervna ćelija povezuje se s drugom putem brzog otpuštanja električnih impulsa. Aktivne nervne ćelije imaju tendenciju razvijanja dendrita, koji su nalik prstima koji se protežu da bi se povezali s drugim ćelijama. Jedna ćelija može napraviti do trideset hiljada veza, što dovodi do stvaranja široke i visokorazvijene aktivne mreže neurona. Što je razvijenija neuronska mreža kojoj ćelija pripada, veće su i njene šanse za aktivaciju i opstanak.

Sve ovo dešava se na podsvesnom nivou i mi sve vreme reagujemo podešavajući svoju reakciju na osnovu onog što ju je izazvalo. Informacije stižu iz spoljašnjeg sveta i mi reagujemo na njih u skladu s prepoznatljivim obrascima koje sami stvaramo i, kako starimo, oni postaju sve utemeljeniji. Ovaj model ponašanja odnosi se na mnogo toga: od ustaljenog puta kojim svakog jutra idemo na posao (uglavnom ne primećujući detalje pored kojih prolazimo), do života u odnosima (kojima uglavnom nismo zadovoljni), i tako nam veći deo života prođe na autopilotu. Sve to radimo ne pitajući se da li je to ispravno zato što upornim ponavljanjem ovo postaje primarni obrazac u našem mozgu, i što duže nešto ponavljamo, manja je šansa da ćemo to promeniti, bez obzira na to radi li se o omiljenoj boji ili životnom partneru.

Život na autopilotu podrazumeva praćenje ustaljenih obrazaca, što našem mozgu odgovara, budući da mu je za takav rad potrebno manje energije. Osim toga, mozak je naviknut da izbegava promene, jer ih doživljava kao „opasnost“, te stoga kreira