

## SISUKORD

Eessõna. Tagasi Allika juurde	11
Sissejuhatus	21
<b>ESIMENE OSA</b> Teadus ja vaimsus	37
1. Külgetõmbeseadus	39
2. Visualiseerige seda	75
<b>TEINE OSA</b> Elastne aju	89
3. Teie hämmastav aju: Allika arengulugu	91
4. Teie paindlik meel: kuidas oma närviteid ümber seadistada	117
<b>KOLMAS OSA</b> Kohanemisvõimeline aju	137
5. Aju kohanemisvõime: kuidas nõtkelt ümber lülituda mõtlemise eri tüüpide vahel	139
6. Emotsioonid: olge oma tunnete peremees	153
7. Füüsiline keha: tundke iseenast	169
8. Intuitsioon: usaldage sisetunnet	183
9. Motivatsioon: jääge paindlikuks, et saavutada oma eesmäärke	191
10. Loogika: teha häid otsuseid	205
11. Loovus: kavandage oma ideaalne tulevik	215

<b>NELJAS OSA</b>	<b>Läitke Allikas</b>	<b>223</b>
12.	Esimene aste: suurenenud teadlikkus – lülitage autopiloot välja	227
13.	Teine aste: kandke see tegevustahvlile	241
14.	Kolmas aste: keskendatud tähelepanu – neuroplastilisuus tegevuses	253
15.	Neljas aste: sihipärane praktika – Allikas ärkab ellu	273
	<b>Kokkuvõte. Allika toetamine</b>	<b>287</b>
	<b>Märkused</b>	<b>289</b>
	<b>Bibliograafia</b>	<b>297</b>
	<b>Register</b>	<b>299</b>

Kunagi ennemuistsel ajal uitasid inimolendid maakeral koos teiste primaatide ja isegi suuremate, tugevamate ning vilkamate loomadega. Me polnud midagi erilisemat või erakordsemat kui teised selle planeedi asukad. Meil oli praegusest väiksem kolju ja selle sees peaaesjalikult limbiline aju – aju ürgne, emotsionaalne, intuiitiivne osa, mida ümbritses õhuke ajukoor ehk korteks. Ja siis ... avastasime tule.<sup>1</sup>

Me ei tea, kas ajukoor ja koos sellega ka võime kasutada tööriistu ning teha tuld arenes meil loomulikult või sai kõik alguse juhuslikust väikesest sädemest, mis muutis maailma. Kuid me hoolitsesime tule eest ja mitte ainult selleks, et sooja saada, vaid ka selleks, et liha küpsetada ning valke tõhusamalt seedida. Meie seedekulgla tõmbus kokku ja me suunasime organismi ressursid ajukoore kasvatamisele, mis lõpuks muutus niisama tihedaks nagu limbiline aju. Ajukoore kiire areng oli kõige määravama tähtsusega asjaolu inimkonna kognitiivses (tunnetuslikus) evolutsioonis. Ja see on teinud meist planeedi kindlalt kõige edukama looma.

Aju uuema, ratsionaalse osa kasvuga kaasnes artikuleeritud kõne teke ja võime ennustada ning planeerida tulevikku. Sedamööda kuidas muutusime loogilisemaks, paranes meie suhtlemisoskus, me eksisteerisime suuremate hõimudena, rääkisime aina rohkem ja *tundsime* aina vähem. Me liikusime emotsioonidelt loogika ja faktide poole ning lõpuks muutus võistlus meie ellujäämise abinõuks. Me kaotasime küllusetunde, mis meid nii kaugemale oli toonud, ja tunde, et igaühele jätkub kõike. Me kaotasime oma suhte saatusega:

meil oli vaja saatust *kontrollida* ja *omada* rohkem kui keegi teine. Lihtsad seosed eluga, nagu jutuvestmine lõkketule ääres, tähtede vaatlemine või paljajalu looduses kõndimine, kadusid ja me hakkasime arendama põllumajandust ning rajama tööstust, kus võim ja staatus kaalusid üles koostöö ja rahuliku kooseksisteerimise. Me lakkasime *olemast* ja hakkasime *tegema* paljusid asju, olles omamoodi autopiloodil, mida me ei suutnud välja lülitada.

Aastatuhandeid hiljem elame maailmas, kus loogika on jubeadamalt üle hinnatud, emotsioone käsitatakse nõrkusena ja intuitsioonil põhinevatel otsustel pole üldse või peaaegu üldse mingit kohta. Oleme unustanud, kust oleme tulnud. Aegade jooksul oleme unarusse jätnud limbilise aju, mis viis meid evolutsiooni pöördepunktini, ja selle asemel oleme aujärjele tõstnud korteksi. Me oleme hakanud vähem hindama sügavust, kirge ja instinkti ning lootma rohkem pinna-pealsetele võimetele, nagu eksamitele, mehaanilisele mälule või ärisuhetele, mis on seotud pigem materiaalse omandamisega kui tõelise rõõmuga. Me elame elu, mida valitseb stress, ning oleme liiga hõivatud, et märgata, kes me tegelikult oleme, kuhu läheme ja mida elult tahame. Nüüd oleme hetkes, kus tehnoloogia lõhub meie meeli ja keha rohkem, kui suudame isegi kujutleda. Me seisame hiiglasliku muutuse lävepakul.

## Usk teadusesse

Mis toimub meie ajuga praegu, keset seda muutust? Minu noorusajal polnud ajuskannereid isegi olemas. Nüüdisajal suudetakse meditsiiniülesvõttetehnika abil reaalselt näha, kuidas mõtted ajus välja näevad, kuidas avalduvad seal viha, kurbus ning rõõm. Skaneerimise ja teiste uuringute abil

võime leida tunnistusi lapsevanemate käitumise ja suhete mõjust lapse ajule. Ka täiskasvanute puhul mõistame nüüd, et kõik, alates füüsilistest harjutustest ja meditatsioonist kuni sotsiaalsete suhete ja stressini, vormib ja kujundab pidevalt meie aju. See annab meile uue konteksti, milles mõtestada igivanu ideid.

Need, kes pooldavad ideed, et inimene saab oma mõtlemisviisi muutes endale soovitud elu luua, langevad praeguselgi ajal teadlaste üldlase kriitika alla, sest väidavad, et mõtted on „magnetilised”, nende vibratsioonid resoneerivad universumis ja neil on mõju. Need väited vibratsioonidest ja resoneerimisest pole empiirilises teaduses tõendust leidnud. Seetõttu on nende toetamine kuni praegusajani olnud usu küsimus: meil palutakse uskuda, et kui mõtleme positiivselt, siis tõmbame oma ellu elemente, mida soovime. See suhtumine loob mulje passiivsest protsessist, mille puhul võime istuda kodus või üksikul saarel ning imepäraselt maailma muuta. Muidugi on see võimatu ja skeptiku jaoks kõlab nende jutt, kes räägivad külgetõmbeseadusest, manifesteerimisest ja „küllusest”, nagu maagilise mõtlemise manifest.

Kuid just niisamuti nagu moodne teadus näitab meile, kuidas iidsetel praktikatel, nagu teadvelolek ja paljud ajurveda ravipõhimõtted, on demonstreeritavad, tõenditel baseeruvad head küljed, nii demonstreerib ka arusaamine aju neuroplastilisusest (aju võime olla paindlik ja muutuda), et mõtete suunamine võib muuta nii meie reaalsusetaju kui ka materiaalse elu tingimusi, meie suhteid ja situatsioone, mida oma ellu tõmbame või mida talume. Viis, kuidas me mõtleme, määrab meie elu. See on lihtne, kuid võimas idee. Meie aju kasvab ja muutub aktiivselt lapsepõlves. Täiskasvanutena, vastupidi, peame end inimestena *teadlikult* suunama kasvama ja arenema. See, kui palju suudab inimene oma elukogemuse avardamiseks kasutada aju loomupärast

paindlikkust, on tegelikult rabav ning just sellele kontseptsioonile tuginebki kogu käesolevas raamatus esitatud teooria ja praktika.

Vastupidi külgetõmbeseadust propageerivale liikumisele, mis kasutab pseudoteadust, esitan mina kui neuroteadlane, meditsiinidoktor ja tegev psühhiaater oma väiteid informeeritud autoriteedina. Minu käsitlusviis põhineb rangelt aju ja keha tõestatud ühendusel – kontseptsioonil, et aju ja keha on lahutamatult seotud ja avaldavad teineteisele mõju, peasjalikult neuroendokriinse süsteemi (sellesse süsteemi kuuluvad kõik keha näärmed ja hormoonid) ning autonoomse närvisüsteemi kaudu (siia kuuluvad kõik meie närvid peale aju enda ja seljaaju). Meie võime õnnelikult elada sõltub (emotsionaalse ja loogilise) aju füüsilisest seisundist ning selles tärkavate mõtete kvaliteedist. Ükskõik milline see seisund ja kvaliteet täna ka on, tähendab aju elastsus seda, et meil on võime muuta aju närviteid ja seega ka oma elu parema homse nimel.

Aeg-ajalt on meil vaja esitada väljakutse oma evolutsioonilise „riistvara” mõjuvõimule ning treenida end mõtlema paindlikumalt ja positiivsemalt. Praegu on aeg asuda tegutsema. See pole mitte pime usk, vaid usk, mis põhineb teadusel.

## **Aju autopiloodil**

Alustuseks mõelgem, kuidas me ise oma aju näeme. Et saaksime oma aju väe vabaks lasta, tuleb esmalt lakata pidamast seda enesestmõistetavaks; aju on meie suurim vara, see juhib otsustavalt meie elu: meie enesekindlust, suhteid, loovust, enesehinnangut, elu eesmärki, paindlikkust ja veel palju muud.

Igas millisekundis tõlgendavad meie aju 86 miljardit neuronit (ajurakku) sensoorset (aistingulist) tagasisidet kehalistele ja keskkonnast pärit ärritajatele, reageerivad informatsioonile ning töötlevad ja viimistlevad seda vastavalt sellele, mida aju mõtleb, et see „tähendab”. Need neuronid „tulistavad” vahetpidamata, luues ühendusi ja radu, tuues kokku emotsioonid ja tegevused, mälestused ja seosed.

Kõik see toimub suuresti alateadvuse tasandil ja me tegutseme kogu aeg, liikudes niinimetatud tagasisidesilmust mööda, kohandades ja ümber kohandades reaalsust oma reaktsioone vastavalt sellele tajutud päästikule. Välisest maailmast tuleb sisse informatsioon ja meie reageerimine põhineb suuresti mustri äratundmisel; vastav reaktsioon juurdub üha tugevamini, mida küpsemaks me saame, ja nii muutub ka meie käitumine üha püsivamaks või ühesugusemaks. Alates sellest, et läheme iga päev tööle sama teed pidi (enamasti isegi märkamata aknast avanevat vaadet või tänavaid, mida mööda liigume), ja lõpetades tuttavate (ning mitterahuldavate) suhtemudelitega, elame hiiglasuure osa oma elust autopiloodil. Me teeme kõike seda pikemalt järele mõtlemata, sest kordamise läbi muutub see meie ajus vaikimisi närviteeks; mida kauem me midagi teeme, seda vähem kaldume asja üle järele mõtlema, olgu siis tegu meie lemmikvärviga või elukaaslase valikuga.

Autopiloodil elamine tähendab, et elu järgib väga tuttavaid mustreid, mis on aju seisukohalt palju tõhusam, sest nõuab vähem energiat. Ajul on võime vältida muutusi, mida see tajub „ohuna” ja millele aju annab stressivastuse, mis takistab meid võtmast riske ning lülitab meid ohu eest kaitsmiseks välja kõrgema mõtlemise (s.t aju täidesaatvad funktsioonid, niisugused nagu emotsioonide reguleerimine, keerukate probleemide lahendamine ja painedlik ning loov mõtlemine). See valib silmapilkse rahulduse ja vähima vastupanu tee,

ükskõik kas niiviisi talitada on meie huvides või mitte. Autopiloodil toimides ei küsi me, kust need sügavalt juurdunud harjumused tulevad ja kas nad on meile veel kasulikud; me ignoreerime neid ja laseme elul minna nagu läheb, eeldades, et paljugi sellest jääb väljapoole meie kontrolli. Kuid iga ainumas asi, mida teeme, tugevdab mustrit või närviteed ja kindlustab käitumist autopiloodil. Nii veenab meie arusaamine meid rohkem kui kunagi varem, et asjad on just nii nagu nad on, et elu lihtsalt on selline ning et me oleme suures osas võimetud seda kontrollima. Kuid neuroteadus näitab meile, et me võime võtta tagasi kontrolli oma meelte üle, korraldades aju närviteed ümber nii, et saame tuua oma ellu püsivaid positiivseid muutusi.

## Allikas

Allikas on midagi uskumatut, keerukat ja komplitseeritut, see on *aju kui tervik* – mitte ainult ajukoor ja selle võime planeerida ning teha faktipõhiseid otsuseid. Aju tõeline jõud peitub võimes integreerida see, mida mõtleme, sellega, kuidas tunneme – ajukoor *ja* limbiline süsteem koos –, mida meie sisehäääl meile ütleb, mida tunneme terves oma kehas. See loob elukogemuse, mida võime võtta kui tõelist omandit; see on usk meie enda hämmastavasse võimesse navigeerida olukordades nii, et iga osa meist on korrastunud ja täielikult asja sees.

Elu ei pea elama hirmus ega poole jõuga või mõeldes mis-siis-kui või kahetsedes. Meie kõigi ajul on maht, mis võimaldab elada täiel rinnal, julgesti ja häbi või kurbuseta. Oma kultuurilise pärandi ja moodsa meditsiini ning neuroteaduse kombinatsiooni toel olen hakanud aru saama, et kui meie aju saavutab oma täieliku potentsiaali, võib meie elu



kujuneda väga, väga erinevaks võrreldes sellega, missugune see oli enne.

Allika südames on arenemas teadlikkus närviteedest ja nende aktiivsuse muustritest, mis dikteerivad, kuidas me teadvustamatult reageerime päästikele ja sündmustele, näiteks kas vihastame või tõmbume endasse, alustame lohutussöömist või otsime abi. Iseenda ja oma käitumise parem tundmine aitab meil kujundada oma reaktsioone katsumustele, millega elus kokku puutume. See teadlikkus enese ja teiste mentaalset seisundist juhib meie kõige keerukamaid ja kriitilisemaid sotsiaalseid vastastikmõjusid: võime tunnetada teiste inimeste meeleseisundit on tuntud kui meeleteooria ja me kasutame seda meid ümbritsevate inimeste tegevuste tõlgendamiseks, mõistmiseks ja ennustamiseks.

Ilmsed eelised on neil, kes suudavad paremini mõista teiste inimeste tegutsemise motiive, äärmuslikku võimetust selles vallas võib aga näha autismi puhul. Me võime siin osavamaks muutuda, kui kasutame ära aju neuroplastilise jõudu (s.t võimet õppida ja muutuda) ja kohanemisvõimet (agiilsust).

Allika üks põhieesmärke on arendada metatunnetust ehk „mõtlemist mõtlemisest” ja saada „teadlikuks teadlikkusest”, mitte niivõrd funktsioneerimine autopiloodil. Prefrontaalse korteksi (suuraju otsmikusagara eesosa) funktsiooni tähistav termin tuleneb juursõnast *meta*, mis tähendab „kaugemal, väljaspool”. See monitoorib aistingulisi signaale teistest piirkondadest ja kasutab tagasisidesilmuseid, et suunata meie mõtlemist ajakohastama aju sõltuvalt sellest, mis toimub meid ümbritsevas maailmas. Metatunnetus hõlmab kogu meie mälu monitoringut ja eneseregulatsiooni, teadlikkust ja enneseteadlikkust – neid otsustavaid omadusi, mis reguleerivad mõtlemist ja maksimeerivad teadlikkust ning potentsiaali õppida ja muutuda.

Minu neljaastmeline programm aju täielikuks äratamiseks ja selle täieliku potentsiaali avamiseks põhineb neuroteadusel ning psühhiaatrilisel arusaamisel ajust, kaasatud on ka uusim tunnetusteadus. Kombineerin kõike seda mõistliku määra esoteerika ja vaimsuse ehk spirituaalsusega. Uurime detailselt neuroteadust, mis on teie tuleviku „loomise” võime taga – külgetõmbeseadust ja seda, kuidas treenida oma aju manifesteerima unistusi. Heidame pilgu visualiseerimise jõusse, millest informeerib meid kahekümne esimese sajandi teadus, ja miks see töötab, ning sellesse, mis juhtub teie ajus, kui te aktiivselt kanaldate positiivseid mõtteid. Räägime sellest, kuidas kavatsuste koondamine tegevustahvlite abil laseb teil üles ehitada elu, mis vastab teie sisimale vajadusele ja püüdlustele. Tulemuseks on võimas kokteil, mis taaskäivitab teie mõtlemise ning motiveerituse ja peatab negatiivsuse.

## Allikas ja teie

See raamat juhatab teadust ja vaimsust ühendava elu juurde, tehes seda eelarvamustevabalt ja praktilisel moel. Tahan, et oleksite võimeline äratama oma aju ning saavutama selle täielikku potentsiaali, et muuta oma elu selliseks, nagu tõeliselt tahate, et lülitaksite välja autopiloodi ning teeksite otsuseid, mida on edasiliikumiseks vaja. Me kõik kannatame negatiivsete mõtte- ja käitumismustrite ning harjumuste pärast, mis teevad elu küll kergemaks, kuid mitte kuidagi õnnelikumaks, ning emotsioonide pärast, mis ahendavad meie elu valikuid; aga kui need määravad seda, kuidas te elate, on teil vaja leida tee neist mööda pääsemiseks. See on teie võimalus tegeleda kogu hingest oma sügavaimate vajaduste ja soovidega ning sundida elu juhtuma *teie jaoks*, mitte juhtuma *teiega*.

Heitke pilk järgnevatel lehekülgedel toodule ja vaadake, kui palju see teis vastukaja leiab. Kui leiate end nõustuvalt kaasa noogutamas, siis on see teie jaoks õige raamat.

### *Suhted*

- Hoolin kõigist teistest rohkem kui iseendast.
- Näen vaeva, et leida ja arendada terveid suhteid, ning kahtlustan, et on olemas muster, mille järgi probleemid esile kerkivad ega lase mul pikemalt õnnelik olla.
- Olen minevikus nii palju haiget saanud, et välistan täielikult võimaluse kedagi erilist kohata.
- Olen alati valmis suvaliseks suhteks, selle asemel et olla üksi või mängida kohtamas käimise mängu.
- Soovin meeleheitlikult kellegagi kohtuda, et ma ei oleks oma sõprade seas viimane, kel pole lapsi.
- Tunnen, et olen pikaajalises suhtes õnnetu ega suuda leida väljapääsu.
- Olen võimetu leidma uusi sõpru ega tunne sidet oma väljakujunenud sõpruskondadega. Ma ei tea, kuidas edasi liikuda.
- Tahan partnerit ja perekonda, kuid tunnen, et ma ei saa siin ise midagi ära teha.

### *Töö*

- Ma piinlen meeletult, sest ei oska otsust langetada.
- Ma tean, et võin olla milleski parim, aga pole kindel, et teen oma potentsiaali elluviimiseks õigeid asju.
- Ma pole kunagi küsinud kõrgemat palka või kohta.
- Mu töö on igav, kuid see maksab arveid.

- Mul on kindel nägemus sellest, mida ma suudan ja mida mitte, ning olen sellega leppinud.
- Olen mõnikord nii väsinud ja läbipõlenud, et ei jaksa voodistki tõusta.
- Mul on palju mõtteid selle kohta, mida ma oma karjäärilt ootan, aga ma ei tea, kuidas teha nii, et see tegelikkuseks saaks.

### *Isiklik areng*

- Mu mõtlemises domineerivad „ei iial“, „alati“ ja „peaksin/pean“.
- Soovin, et mul oleks oma elu üle suurem kontroll.
- Tunnen, et mul puudub kindel suund ja elu läheb minust mööda.
- Tunnen, et olen äärmuslike emotsioonide mõju all.
- See, kuidas ma oma kehasse ja välimusse suhtun, oleneb tugevasti mu hetketujust.
- Mõnikord panen inimestele – isegi sõpradele – pahaks, et nende elustiil on parem kui minu oma.
- Lasen enamikule inimestest paista ilustatud versiooni oma elust, sest sügaval sisimas tunnen, et ei pea seda sugugi nii toredaks.
- Tahaksin alustada uut seiklust või minna reisima – teha midagi, mis erineks senisest elust –, kuid lükkan selle mõtte pidevalt eemale.

Kui te tunnistate kas või mõne neist väidetest õigeaks, siis arusaamine sellest, kuidas neuroplastilisus töötab, lubab teil mõelda teisiti ja muuta seniseid arvamusi ning sügavalt juurdunud eneseuskumusi.

Selle raamatu lugemine aitab teil paika panna oma kavatsusi, sihte või unistusi ja näitab teile, kuidas manifesteerida oma ideaalelu.

## **Päevikupidamine**

Alustage uue harjumuse kujundamisest: pange kõik kirja. Raamatu läbitöötamise ajal tuleb teil endale esitada arvukalt küsimusi, mis paljastavad kõiksugu mustreid ja harjumusi, mis teid nõrgestavad ja takistavad edasi liikuda; varuge päeviku täitmiseks aega, sest lõppeks teeb see teid õnnelikumaks ja annab jõudu.

Et see ülesanne oleks nii kasulik kui võimalik, pange iga päev kirja kõik oma mõtted ning reaktsioonid seoses sündmustega ja inimestega oma elus. Pikki sissekandeid ei ole vaja, kuid eesmärk on kirjeldada oma emotsioone, motivatsioone ja käitumist ausalt ning avameelselt.

## **TARA: OMA TÕE PALJASTAMINE**

Isegi kui mu karjäär oli tõusuteel, olin romantilistes suhetes nagu hirmust halvatud. Vältisin intiimsust nagu katku ja aastaid olid mul suhted, mis ei kohustanud millekski, seejärel loobusin kaheks aastaks üldse kohtamas käimast, enne kui taipasin, et mind kontrollib usaldamatus, sest kartsin pärast esimese abielu purunemist uuesti haiget saada. Olin end raudkindlalt veennud, et minu jaoks oli kõige parem ja õigem asi mitte kunagi enam abielluda, seega tähendas avatus pühendunud suhte tekkimiseks täielikku aja ja energia raiskamist. Pidin kõvasti vaeva nägema, et seda uskumust muuta – suurimaks tõkkeks muutmise teel olid mu emotsioonid.

Leidsin päevikupidamises võimsa viisi näha, kuidas mu usaldamatus joonistas suhetest hoidumise ja intiimsuse vältimise korduvat mustrit, mis viis paratamatult välja iseenesest täituvate prohvetlike ennustusteni. Otsustasin tegutseda nii, nagu poleks minevikul minu üle mingit võimu, ning proovisin lihtsalt mõelda ja käituda teisiti, et näha, kas mu halvimal hirmud saavad tõesti tööks. Seda ei juhtunud. Teel oli küll mõningaid konarusi, kuid sain ka teada, et kõik see on täiesti loomulik ja ma võin edasi liikuda, kuni kõik oma kohale asetub. Seisma jäämine ei viinud mind kindlasti edasi.

## Ligipääs allikale

On olemas neuromüüt (mis ei kao!), et me kasutame vaid kümmet protsenti oma ajust. Tegelikult pole see tõsi, kuid armastus sellise statistika vastu lükkab ümber teadusliku tõe, et meie aju potentsiaal kasvada ja muutuda ning meie elu juhtida on kaugelt suurem, kui meid on uskuma pandud.

Käesolevas raamatus ei esitata pööraseid seisukohti ega tule juttu kvantfüüsikast. Aga teooria taga on alati piisavalt range teadus. Selleks et saaksite oma plaane ellu viia, annan teile neljaastmelise plaani, mida olen kasutanud patsientide ja klientide puhul, samuti räägin harjutustest, mis on mulle endale kasulikud olnud, nagu visualiseerimine, päevikupidamine ja väestatud tegevustahvlite koostamine.

## Raamatu osad

*Esimene osa:* „Teadus ja vaimsus”. Selles osas tuleb juttu teadusest, millel külgetõmbeseadus põhineb, ja visualiseerimisest jõust. *Teine osa:* „Paindlik aju”. Siin uurime neuroplastilisust ja seda, kuidas meie aju suudab muuta oma töötamise viisi.

*Kolmas osa:* „Kohanemisevõimeline aju”. Selles osas räägime, kuidas avaldub meie elus kohanemisevõimelise ja tasakaalus oleva aju jõud. Ergutan teid tegema neid harjutusi nii raamatut lugedes läbivalt kui ka praktilises lõpuosas. *Neljäs osa:* „Läitke Allikas”. Siin on kirjas Allikale ligipääsu juhised.

Teadust ja vaimsust ühendades viib see raamat teid teekonnale autopiloodi juurest motivatsiooni ja tegutsemise juurde. Selles ongi Allika vägi – jõuda arusaamiseni, kuidas ise oma saatust kontrollida. Te olete kõigest nelja astme kaugusel uue, ennastusaldava mina ja uue, imepärase elu ehitamisest.