



T O M A S
L A G Ū N A V I Č I U S

**60 ŽINGSNIŲ
KAIP TAPTI
POSTHEDONISTU**

***BECOME A POSTHEDONIST
IN 60 STEPS***

*6o ŽINGSNIŲ
KAIP TAPTI
POSTHEDONISTU*

*BECOME A
POSTHEDONIST
IN 60 STEPS*

Knygos autorius Tomas Lagūnavičius

ISBN 978-609-8349-29-0

2026

Jvadas

Keičiantis santvarkoms, esant krizėms ir pandemijoms žmonės išgyvena nestabilumo jausmą ir į tai reaguoja įvairiais būdais, pavyzdžiui, keičia elgesį, išgyvena neigiamas arba teigiamas emocijas, keičia gyvenimo scenarijus. Filosofai taip pat siūlo įvairius reagavimo būdus estetikos ir etikos lygmenyje ir vienas iš būdų yra hedonizmas. Tai yra vartojimas su tikslu pasiekti laimę, patirti kiek galima daugiau malonių išgyvenimų. Tačiau ši koncepcija šiuo metu yra dar pakankamai koreliuojama su krikščionišku negatyvizmu, kuris teigia, kad vartojimas nėra gerai ir reikia būti asketišku, minimalistišku, neturi būti jokios pompastikos ar noro išsiskirti. Tai yra netiesioginis kvietimas gyventi stoikišką, asketišką gyvenimo būdą ir negalima neigti, kad neostoicizmas yra pakankamai populiarius. Tačiau norisi aptarti posthedonistinę koncepciją. Kas joje naujo? Tai yra grįžimas prie pirminio hedonizmo jį dar labiau radikalizuojant. Posthedonizmas tai nėra sakymas, kad „man patinka vartoti“, verčiau tai skamba kaip „man patinka vartoti ir aš netgi tuo didžiuojusi“. Posthedonizmas nėra racionalus, o posthedonistas nėra ribotas. Posthedonistui vis negana ir jis visada nori turėti daugiau; tai yra posthedonisto moto. Tai suteikia posthedonistui tobulėjimo kelią. Jis galės vartoti iki mirties ir net mirdamas galės užsakyti pačias gražiausias savo laidotuves, pavyzdžiui, su 30 arklių ar 15 Jaguar automobilių. Tai atrodo ne itin racionaliai, bet ar faraonų laidotuvės buvo racionalios, kai jiems vergai statė piramides?

Posthedonizme nėra jokio racionalumo. Jis absoliučiai iracionalus ir žavus tuo, kad jame nėra ribų. Ši tezė galioja ir pažinimo srityse, pavyzdžiui, žmogus neturi apsiriboti tik savo profesinėmis žiniomis, savo kelionėmis tik į vieną šalį. Vartojimas gali būti esminė ir vienintelė teisinga filosofinė koncepcija gyvenant čia ir dabar, nes jeigu žmogus gyvena čia ir dabar, tai visi jo pojūčiai, rega, klausa, skonis, lietimasis, veikia labai gerai. Taigi kodėl nepasinaudoti pojūčių teikiama malonumais? Pavyzdžiui, kodėl nenuieiti į naują spektaklį, kodėl nepavalgyti skanių pietų, kodėl nepauostyti naujų kvapų, kodėl nepatirti seksualinių malonumų? Kas tame yra blogo? Tai buvimas čia ir dabar, bet buvimas ne stebėtojo, kaip sako stoikai, o dalyvio pozicijoje. Gyvenime reikia dalyvauti, o nes stebėti jį iš šono. Tik taip atsiras prasmė socializuotis, nes žmogus supras dėl ko tą daro. Tik sociumas gali sukurti spektaklį kuriame dalyvauja 15-20 žmonių; tik dirbant žmogus gali gauti pakankamai pajamų, kad galėtų nusipirkti Hamerį. Tačiau darbas nelygu darbui.

Introduction

During changes of regime, crises, and pandemics, people feel unstable and respond to a situation in a variety of ways, for example, they change their behavior, experience negative or positive emotions, and even change their life scenarios. Philosophers also discuss ways to react focusing on aesthetics and ethics. One of the ways is hedonism. It is a way of consumption to achieve happiness and experience as many pleasant experiences as possible. However, this concept is still strongly associated with Christian negativism, which states that consumption is a bad thing and one must be ascetic, minimalist, and has no desire to stand out. It is an indirect invitation to live a stoic, ascetic way of life. Neostoicism is a popular way of thinking, but I want to discuss the concept of posthedonism. It is a return to primary hedonism by further radicalizing it. Posthedonism does not mean “I like to consume”; it means “I like to consume and I’m even proud of it.” Posthedonism is not rational or limited. A posthedonist always wants to have more and more; this could be a great motto of posthedonism. A posthedonist can consume until his/her death and even when dying he/she can organize the most beautiful funerals, for example, with 30 horses or 15 Jaguar cars. This sounds quite irrational. However, was it rational when slaves were building pyramids for pharaohs?

There is no rationality in posthedonism. It is absolutely irrational and at the same time charming because it has no boundaries. This statement can also be used in the field of cognition, for example, a person should not limit him/herself to his/her professional knowledge. Consumption can be the main and only one correct philosophical concept when living here and now, because if a person lives here and now, then all his/her senses, sight, hearing, taste, touch, work very well. So why not take advantage of sensory pleasures? For example, why don’t you go to a new performance? Why don’t you eat delicious lunch? Why don’t you smell new perfume? Why don’t you experience sexual pleasures? What is wrong with that? It is being here and now, but you are here not in the position of an observer, but as Stoics say, in the position of a participant. You must be involved in life; do not watch it from the side. This is the only meaningful way to socialize because you know why you are doing it. A performance of 15-20 people can be created only by society; a person can buy a Hammer only if he/she earns enough money, but not all jobs are equal.

Poshedonizmas turi ir kitą išskirtinumą: jis remiasi neuro mokslais. Neužtenka tik pažiūrėti nuostabų filmą, reikia suvokti, kaip jis veikia žmogaus centrinę nervų sistemą, mediatorius ir visą kūną. Jeigu žmogus žino kaip paveikti savo laimės neuromediatorius, pavyzdžiui, žino koki filmas ar maistas jam patinka, tada jis pradeda kontroliuoti savo laimę, o svarbiausia, gali pasirinkti jos rūšį, pavyzdžiui, oksitocininę laimę. Oksitocino kiekį didina prisirišimas prie žmonių, pavyzdžiui, prie vyro, žmonos, vaikų, šeimos narių. Taigi yra paprastas sprendimas - jeigu nori būti laimingas, būk su žmonėmis, kurie didina oksitocino kiekio išsiskyrimą. Žmogus gali valdyti savo vartojimą, net jeigu jis ir yra iracionalus.

Posthedonizmas labai reikšmingas grindžiant industrinio ir postindustrinio kapitalizmo egzistenciją. Kasdienybėje galime kalbėti apie ekologiją, minimalų vartojimą ir t. t., bet postindustrinis kapitalizmas skatina vartoti realius arba simbolinius objektus ir reiškinius. Mūsų centrinei nervų sistemai nesvarbu, ar mes iš tikro valgome obuolį, ar matome kaip iš tų obuolių gaminamas pyragas. Vienu ir kitu atveju mūsų smegenys džiaugiasi ir jaučiasi laimingos. O jeigu gaminame obuolių pyragą ir jį suvalgome, jos patiria dar didesnę malonumą. Tokiu būdu apjungiamo simbolinį ir realų pasaulį. Ar kas nors gali paneigti, kad tai neegzistuoja dabartiniame pasaulyje? Ir neatitikimai šiai taisyklei tik dar labiau ją patvirtina. Pavyzdžiui, Butanas; ten žmogus gali jaustis laimingas ir nevartodamas, tačiau iki tol, kol nepamato galimybės vartoti. Todėl stoikiška ideologija ir asketizmas veikia tol, kol nėra "pagundų", bet kai žmogus pamato vykstančius išpardavimus ir nuolaidas, jis negali sustoti. Jeigu nežinai šokolado skonio, tai negali jo norėti. Nežinojimas nepalieka mūsų abejingų, skatina mus veikti, o įvykdžius užduotį, suvalgius daugiau negu planavai šokolado, jautiesi du kart labiau laimingas ir tuo metu nesinori girdėti iš frontalinės smegenų dalies, kad tai nesveika, didina cukraus kiekį kraujyje. Visa tai yra tik indoktrinacijos, kurios varžo mūsų socialinį, fizinį aktyvumą ir mūsų natūralius poreikius. Todėl 21 amžiaus revoliucija turi būti posthedonistinė revoliucija. Tai yra bandymas pabėgti nuo valstybės, tapti vėl iš naujo privačiu asmeniu (ar tikrai mes tokiais buvom?) ir pasinerti į kasdieninių, savaitinių ir mėnesinių malonumų liūną.

Poshedonism has another distinction: it is based on neurosciences. It is not enough just to watch an amazing film; you need to understand how it affects a person's central nervous system, mediators, and whole body. If a person knows how to affect the neurotransmitters of his/her happiness, for example, if a person knows what type of movies or food he/she likes, then he/she is able to control his/her happiness and, most importantly, choose the type of it, for example, oxytocin. The level of oxytocin increases by attachment to people. If you want to be happy, be around people you love. A person can control his/her consumption, even if he/she is irrational.

Posthedonism plays a major role when grounding the existence of industrial and post-industrial capitalism. In everyday life, we can talk about ecology, minimum consumption, etc., but post-industrial capitalism encourages the consumption of real or symbolic objects and phenomena. Our central nervous system does not care whether we actually are eating an apple or seeing someone making an apple pie. In one case or another, our brains feel happy. If we make an apple pie by ourselves and then eat it, our brains feel even happier. In this way, we combine the symbolic and the real world. Can anyone deny that this does not exist in the current world? Moreover, inconsistencies with this rule only reinforce it. For example, in Bhutan a person may not consume and feel happy, however, he/she is happy until sees the possibility of consuming. Therefore, Stoic ideology and asceticism work as long as there are no "temptations," but when a person sees sale signs, he/she cannot stop him/herself from buying things. If you do not know the taste of chocolate, you cannot want it. Ignorance does not make us indifferent; it encourages us to act in order to feel happy even though it might be unhealthy or wrong. Limits are just indoctrinations that limit our social, physical activity, and natural needs. The revolution of the 21st century must therefore be a posthedonist revolution. It is an attempt to escape the state, to become a private person again, and to immerse oneself in the sea of daily, weekly, and monthly pleasures.

Tai dar vienas pavyzdys, kaip ideologinės klišės veikia mūsų sąmonę. Tiksliau reikia pasakyti, kad tai yra malonumų visuma, kuriuos žmogus gali patirti kiekvieną dieną, savaitę, mėnesį. Mes vėl grįžtame prie laiko cikliškumo, kas buvo pirmąkart bendruomenėje; vieni malonumai buvo vasarą, kiti žiemą. Mes neturime grįžti į seną cikliškumą, mes turime kurti savo naujus postindustrinės visuomenės malonumų ciklus. O svarbiausia, integruoti kelis malonumus į vieną laiko tarpą. Todėl posthedonistas stengiasi į vieną savo gyvenimo valandą įdėti kaip įmanoma daugiau įvairių malonumų, kuriuos gali pasiūlyti naujausios technologijos. Dabar nereikia laukti rudens, kad galėtum nuimti derlių. Supermarkete derlius yra kiekvieną dieną. Internetinėje parduotuvėje galima užsisakyti prekes iš bet kurio pasaulio kampelio. Įsėdus į lėktuvą galima nusikristi į bet kurią pasaulio vietą. Žinoma, skeptikai gali paprieštarauti sakydami, kad taip mes tampame tarptautinių korporacijų aukomis, bet tada galiu užduoti jiems klausimą, kas geriau? Ar geriau būti ideologijos, kuri pasakys, eik ir mirk auka, ar geriau būti dieninio kremo, kuris skaistina veidą, auka? Ko gero maloniau tepti kremą ant veido negu žūti žiemą mušio lauke. Visos ideologijos nori mus pavergti. Visos korporacijos nori mus pavergti, tik kai kurie už tą vergystę nieko neduoda išskyrus diplomą ir medalį po mirties. O kitos korporacijos duoda lenkiškų obuolių žiemą. Tai kam labiau apsimoka tarnauti? Galų gale, būdant posthedonistu žmogus gali rinktis tarp konkuruojančių firmų arba gali sugalvoti pats auginti vaisius. Investuok savo laiką, pinigus, jausk malonumą. Svarbiausia, jausk malonumą. Tikiuosi pakankamai pasakiau, kad kiltų noras tapti posthedonistu. Tačiau kaip juo tapti? Reikia daryti veiksmus, kurie keistų jūsų gyvenimą. Tad pradėkime.

This is another example of how ideological clichés affect our consciousness. More precisely, it is the totality of pleasures that a person can experience daily, weekly, or monthly. We get back to the time cycles that were in the primitive community; some pleasures were for summer, others for winter. We do not have to get back to the old cyclicity; we can create our own new cycles of pleasure in post-industrial society, and most importantly, integrate multiple pleasures into the one-time period. Therefore, a posthedonist strives to do as many different pleasures as possible during one specific time period, for example, an hour. Nowadays you do not have to wait for autumn to harvest; you can find the harvest in a supermarket every day. You can order goods from any corner of the world in the online store. You can buy a plane ticket to fly anywhere in the world. Skeptics of course may object saying that this is how we become victims of international corporations, but then I would like to ask them, which is better? Is it better to be a victim of an ideology that will tell you to go and die, or is it better to be a victim of a moisturizer that brightens your skin? It is probably more pleasant to apply the cream on the face than to die on the battlefield in winter. All ideologies want to enslave us. All corporations want to enslave us, only some give nothing for that slavery except a diploma and a medal after your death. Meanwhile, other corporations give you Polish apples during winter. Which is better? After all, a posthedonist can choose what to do; he/she can buy apples from one or the other producer or grow them by him/herself. Invest your time, money, and feel pleasure. Most importantly, feel pleasure. I hope I have said enough to encourage you to become a posthedonist. However, how to become one? You need to take actions that will change your life. So let's get started.

Posthedonisto praktika: kasdieniai principai ir veiksmai

1. Nesirinkite tarp maksimalaus ir minimalaus malonumo. Siekite maksimalaus malonumo.

Mūsų viduje yra lyg vidinė cenzūra, kuri sako, kad galbūt nori per daug, kuri skatina pasitenkinti mažiau, o ne daugiau. Neklausykite šio balso. Atlikite sekantį pratimą.

- **Pratimas.** Atsisėskite ir užsimerkite. Pagalvokite, ko dabar labiausiai norėtumėte. Atsimerkite ir tai užsirašykite. Vėl užsimerkite. Užduokite sau klausimą, ką ir kaip aš turiu padaryti, kad gaučiau tai, ko noriu. Atsimerkite, atsistokite ir pradėkite veikti. Siekite to, kas jums yra malonu.

Post-Hedonist Practice: Daily Principles and Actions

1. Don't choose between maximum and minimum pleasure. Aim for maximum pleasure.

There is inner censorship inside of us that says that we want too much. It encourages us to feel satisfied with less. Do not listen to this voice. Do the following exercise:

- **Exercise.** Sit down and close your eyes. What do you want the most now? Open your eyes and write it down. Close your eyes again. Ask yourself how can I get what I want; what do I have to do to get it? Open your eyes, stand up and act.

2. Siekite malonumo su aistra. Kam tas malonumas, jeigu nėra aistros? Būkite trokštantis.

Jeigu kažko aistringai siekiate ir trokštate, tai labai tikėtina, kad tai yra vienas iš jums svarbių malonumų. Troškimo intensyvumas nurodo kiek jums aktualus yra šis malonumas. Jeigu labai norite, tai reiškia, kad reikia.

- **Pratimas.** Užsimerkite ir pažvelkite savo vidiniu žvilgsniu į savo vidinę erdvę. Stebėkite atsirandančius vaizdus, prisiminimus, troškimus. Paklauskite savęs, kuris troškimas sukelia didžiausias aistras ir kurio troškimo aistringai sieksite. Atsimerkite, užrašykite savo mintis ir pradėkite veikti. Nesirinkite, ką daryti, o tiesiog darykite tai, kas šiuo metu jums suteiktų didžiausią malonumą. Judėkite savo troškimo link.

2. Seek pleasure with passion. Who needs pleasure if there is no passion? Be eager.

If you are passionate about something and want it badly, it is very likely that it gives you pleasure. The intensity of your desire indicates how relevant this pleasure is to you. If you really want it, it means you need it.

- **Exercise.** Close your eyes and look at your inner space with your inner eye. Watch for emerging images, memories, desires. Ask yourself which desire causes the greatest passions and which desire you will passionately pursue. Open your eyes, write down your thoughts and act. Do not choose what to do, just do what would give you the most pleasure right now. Move towards your desire.

3. Siekiant maksimalaus malonumo stenkitės išvengti fizinio ir dvasino skausmo. Jeigu to neįmanoma padaryti, stenkitės, kad maksimalus malonumas būtų pirmoje vietoje.

Rinkitės tuos malonumus, kurie sukelia mažiausiai fizinių ir dvasinių kančių. Mūsų mąstymas, vertybės, nuostatos visada yra netikslios, klaidingos ir ribotos. Tai riboja malonumų „asortimentą“. Gal ir būtų malonu kažką padaryti, bet gal bus negražu ar nepatogu. Tokie apribojimai neleidžia laisvai pasirinkti malonumo. Ar reikia dėl to pergyventi? Ko gero, ne. Rinkitės iš to, kas jums yra priimtina. Tokiu būdu malonumas bus be negatyvių „prieskonių“.

- **Pratimas.** Užrašykite visus malonumus, kuriuos norėtumėte šiandien patirti. Įvertinkite, kurie iš jų sukels mažiausiai pasipriešinimų; nuo jų ir pradėkite dieną. Vėliau galbūt įsidrąsinsite ir pabandykite peržengti ribas.

3. For maximum pleasure, try to avoid physical and mental pain. If that is not possible, try to have maximum pleasure in the first place.

Choose pleasures that cause the least physical and spiritual suffering. Our thinking, values, attitudes are always inaccurate, wrong, and limited. This limits the range of pleasures. It might be nice to do something, but at the same time feel wrong or awkward. Such restrictions do not allow free choice of pleasure. Is it necessary to worry about it? Probably not. Choose from things that are acceptable to you. In this way, you will avoid negative moments of pleasure.

- **Exercise.** Write down all the pleasures you would like to experience today. Evaluate which of them will cause the least resistance; start from them. Later you might feel braver and cross the boundaries.

4. Suraskite bendraminčių grupę, bendruomenę ar klubą, kuris siekia maksimalaus malonumo.

Žmonių palaikymas yra svarbus elementas realizuojant savo planus. Todėl reikia susirasti bendraminčių toje malonumų grupėje, kuriuos norite patirti. Iš karto supraskite, kad skirtingiems malonumams gali būti visiškai skirtingos žmonių grupės. Todėl nebandykite žmonių keisti ar auklėti, o geriau pasirinkite grupę, kurioje jūsų malonumas bus priimtinas.

- **Pratimas.** Surašykite sąrašą malonumų, kuriuos norite patirti. Šalia surašykite grupes žmonių arba pavienius žmones, su kuriais norėtumėte tą malonumą pajauti. Pradėkite veikti.

4. Find a group, community, or club of like-minded people that seeks maximum pleasures.

People's support is an important element when realizing your plans. Therefore, you need to find like-minded people in the group of pleasures you want to experience. Pay attention to the fact that there can be completely different groups of people for different pleasures. So do not try to change or educate people, rather choose a group where your pleasures will be acceptable.

- **Exercise.** Make a list of the pleasures you want to experience. List groups of people or individuals you would like to experience that pleasure with. Get started.

5. Stiprinkite savo aistras ir neapribokite jų. Būkite kaip Neronas ir Kaligula - neribokite savęs.

Žmogus gali viską išlavinti, pavyzdžiui, savo pojūčius, mąstymą, gali tapti subtiliu, gurmanu, galbūt snobu. Posthedonistas to ir siekia. Tai yra jo gyvenimo idealas. Tai ką darė Neronas ir Kaligula yra viena iš jo siekiamybių. Žinoma, nereikia visko kopijuoti, nes yra įstatymo ribos, bet kodėl nepatirti to, ko įstatymas nedraudžia?

- **Pratimas.** Surašykite visus savo pojūčius, kuriuos norėtumėte pamaloninti: regą, klausą, skonio receptorių, vestibuliarinį aparatą ir t. t. Sugalvokite kiekvienam pojūčiui po malonumą, kurį norite patirti. Neribokite savęs, siekite maksimumo. Nieko nelaukite, eikite ir patirkite.

5. Strengthen your passions and do not limit them. Be like Nero and Caligula—do not limit yourself.

A person can learn and improve a lot of things, for example, senses, thinking, etc. A posthedonist is trying to do that. This is the ideal of his/her life. A posthedonist wants to be like Nero and Caligula. Of course, you should not copy everything because there are law limits, but why not experience things that are not prohibited by law?

- **Exercise.** Write down senses you would like to please: sight, hearing, taste, vestibular apparatus, etc. Think of every pleasure you want to experience. Do not limit yourself; strive for the maximum. Do not wait for anything, go and experience it.

6. Naudokite valią siekiant maksimalaus malonumo. Tai ir yra gyvenimo tikslas. Dėl to verta naudoti valią. Pvz., jeigu žinote, kad skaniausias tortas yra ne jūsų mieste, tai panaudokite valią ir nuvažiuokite į kitą miestą. Už tai gausite apdovanojimą.

Malonumas yra geriausias būdas lavinti savo valią. Jeigu žinote, kad po veiksmo bus malonus apdovanojimas, tai kodėl jo nepadaryti. Malonumui patirti svarbu aiškus tikslas ir aiškus apdovanojimas. Nepasiduokite manipuliacijoms. Apdovanojimas turi būti konkretus ir pasiekiamas. Tai stiprina motyvaciją ir valią siekti.

- **Pratimas.** Aiškiai užrašykite apčiuopiamus malonumo tikslus, kuriuos žinote, kad patirsite jei atliksite tam tikrų veiksmų seką. Užrašykite veiksmų, kuriuos turėsite atlikti, seką. Pagalvokite, kuriuos veiksmus atliksite lengvai, be valios pastangų, galbūt automatiškai, ir tuos, kuriems reikės valios pastangų. Dar kartą paklauskite savęs ar tai, ko norite jus motyvuoja, skatina panaudoti valią. Jeigu taip – veikite. Malonumas, kurį jūs pasieksite atpirks jūsų pastangas.

6. Use your will for maximum pleasure. This is the purpose of life. It is therefore worth using the will. For example, if you know that the tastiest cake is sold in another city, then use your will and drive to that city. You will receive an award for this.

Pleasure is the best way to train your will. If you know that there will be a nice reward after the action, then why not do it? A clear goal and a clear reward are important to experience pleasure. Do not give in to manipulation. The award must be specific and achievable. It strengthens motivation and the will to strive.

- **Exercise.** Write down clearly tangible goals of pleasures that you know you will experience if you follow a particular sequence of actions. Write down the sequence of steps you will need to take. Think about actions that you can take without the effort of will, perhaps automatically, and those that will require the effort of will. Ask yourself again, do things you want, motivate you? If yes, then act. The pleasure you will achieve will reward your effort.

7. Keiskite pasaulį taip, kad jame būtų daugiau malonumų. Jeigu negalite pakeisti viso pasaulio, tai pakeiskite nors artimiausią savo aplinką.

Sukurkite aplink save malonią ir patogią sau aplinką. Kuo daugiau komforto jūsų erdvėse, tuo daugiau šansų, kad jose patirsite malonumą. Todėl švara, tvarka ir aiškumas sukuria komforto būseną. O tai jau savaime yra malonumas. Pasaulis prasideda nuo jūsų darbo vietos, namų, po to seka gatvė, miestas, šalis, pasaulis.

- **Pratimas.** Sudarykite planą, ką kiekvienoje jus supančioje erdvėje keisite, kad būtų daugiau malonumų. Tai gali būti jūsų stalas, kambarys, vonia, butas, gatvė, miestas, visas pasaulis. Kaip sukursite komforto zonas, kurios suteiks jums maksimalų malonumą? Nesitikėkite, kad kas nors kitas jums tai sukurs. Aktyviai veikite patys. Veikite ir nieko nelaukite.

7. Change the world to make it more enjoyable. If you cannot change the whole world, then change at least your immediate environment.

Create a pleasant and comfortable environment around you. The more comfortable your spaces are, the more likely you feel comfortable while being in them. Therefore, cleanliness, order, and clarity create a state of comfort, and that in itself is a pleasure. The world starts at your workplace, home, street, city, country.

- **Exercise.** Make a plan of what you will change in each of your spaces to make them more enjoyable. It can be your desk, room, bathroom, apartment, street, city, the whole world. How will you create comfort zones that will give you maximum enjoyment? Do not expect anyone else to create it for you. Be active yourself. Act and do not expect anything.

8. Sudarykite savo gyvenimo tvarkaraštį taip, kad jame būtų kuo daugiau išnaudotų malonumų.

Jeigu gyvenate chaotiškai, gali būti, kad praleisite malonius momentus. Mes galime veltui išnaudoti savo laiką, energiją, nebūti tose erdvėse kur yra malonumai, dėl to, kad esame neorganizuti, nemokame planuoti savo laiko, judėjimo erdvėse, o po to vėluojame, nenuvykstame, užmirštame ir t. t. Vėliau gailimės, kad nepatyrėme malonumų. Todėl turime iš pačio ryto susiplanuoti, kur ir kokius malonumus patirsime dienos bėgyje. Malonumus reikia planuoti ir įgyvendinti.

- **Pratimas.** Susidarykite dienos, savaitės, mėnesio tvarkaraštį kur, kokiems pojūčiams, kokius malonumus patirsite. Planuokite viską iš anksto, kad neatsirastų kliūčių, pavyzdžiui, visos vietos užsakytos, išpirkti visi bilietai, gatvėse kamščiai. Kai susiplanuosite, pradėkite tikslingai veikti ir negaiškite laiko.

8. Schedule your life to make the most of it.

If you live chaotically, you may miss pleasant moments. We can waste our time and energy, be absent in spaces of pleasures just because we are unable to plan our time. Later we regret that we did not experience pleasures. Therefore, we need to plan in the morning where and what pleasures we will experience during the day. Plan your pleasures and then implement them.

- **Exercise.** Make a daily, weekly, monthly schedule of where and what pleasures you will experience. Plan everything in advance in order to avoid any obstacles, for example, fully booked seating, sold-out tickets, traffic jams, etc. After finishing planning, start acting purposefully and do not waste your time.

9. Visada turėkite galimybę rinktis. Malonumų sąrašas turi būti ilgas.

Visada turėkite atsarginius variantus. Jūs planuojate, bet aplinkybės gali pasikeisti. Tokiu atveju realizuokite atsarginius malonumus, kuriuos jau esate suplanavę iš anksto.

- **Pratimas.** Sudarius dienos, savaitės ir mėnesio malonumų planą, šalia kiekvieno parašykite jam alternatyvius variantus: ką darysiu, jeigu... Jeigu kažkas neįvyko – nesikrimskite, bet greitai imkitės realizuoti atsarginį planą.

9. Always have a choice. The list of pleasures must be long.

You should always have backups. Your plans might change because of circumstances. In this case, realize the backup pleasures you have already planned in advance.

Exercise. After making a plan for the pleasures of the day, week, and month, write backup alternatives to each one: what will I do if... If something could not happen, do not worry but start implementing the backup plan.

10. Tik siekdami maksimalių malonumų, jūs keičiate savo likimą.

Likimas – tai yra tai, ką mes darome. Jeigu mes darome tai, kas mums malonu, mes tampame laimingi. O jei darome labai malonius dalykus, tai mūsų laimė tampa intensyvi, mes išgyvename intensyvius malonius jausmus, prisiminimus ir t. t. To ir turi siekti posthedonistas. Posthedonistas nesusimąsto apie prasmę to, ką jis daro, nes jis teigia, kad gyvenime nei prasmės, nei prasmių nėra. Darykime tik tai, kas yra maksimaliai malonu.

- **Pratimas.** Užrašykite, kokio likimo jūs norite. Surašykite visas veiklas, veiksmus, kurie galėtų suteikti didžiausią malonumą, kad pasiektumėte tokio likimo. Pradėkite valdyti savo likimą per malonias veiklas. Kokios veiklos sukels intensyvių malonumo laimės pojūtį? Ir kaip jos įtakos jūsų likimą?

10. You change your destiny only if you are looking for maximum pleasures.

Destiny is what we do. If we do what pleases us, we are happy, and if we do very pleasant things, then our happiness becomes intense, we experience intense pleasant feelings, memories, and so on. This is exactly what a posthedonist must strive for. A posthedonist does not think about the meaning of his /her actions, because he/she says that there is no meaning(s) in life. So let's just do what's most enjoyable.

- **Exercise.** Write down the destiny you want. Write down all the activities, actions that could give the greatest pleasure to achieve such a destiny. Start managing your destiny through enjoyable activities. What activities will cause an intense sense of pleasure, happiness and how will they affect your destiny?

II. Mes niekam nerūpime, todėl siekite savo malonumų. Visi yra abejingumo nirvanoje, apatijoje, visiems vienodai, kas vyksta aplink juos, o ypač, kas vyksta su jumis.

Žmonės domisi tik savimi, o jeigu domisi kitais, tai tik dėl to, kad jie gali turėti įtakos jų gyvenimams. Praktiškai niekam nežinoma, ką jūs darote su savo gyvenimu, o ypač savo asmeninio gyvenimo erdvėje. Dažniausiai mes patys pradedame kitiems kažką rodyti, o paskui nustembame, kad kiti mums pradeda aiškinti, kas yra gerai ar blogai. Žmonėms dažnai visai nerūpi, kas vyksta aplink juos. Todėl reikia nuspręsti, ką daryti viešai, ką daryti savo uždaroje aplinkoje ir ką daryti privačioje aplinkoje.

- **Pratimas.** Sudarykite tris malonių veiklų sąrašus:

1. Veiklos, kurias aš darysiu viešai;
2. Veiklos, kurias aš darysiu uždarose grupėse;
3. Veiklos, kurias aš darysiu pats vienas.

Stenkitės laikytis selektyvios konfidencialumo taisyklės ne dėl to, kad kažką darote gerai ar blogai, bet dėl to, kad kiti žmonės gali padėti arba maišyti jums patirti malonumą. Todėl vienus dalykus darome viešai, o kitus ne.

11. Others do not care about us, so strive for your pleasures. Everyone is in a nirvana, apathetic, indifferent state; they do not care about what is going on around them, and especially what is going on with you.

People are only interested in themselves, and if they are interested in others, it is only because they can affect their lives. No one cares what you do with your life, especially in the space of your personal life. Usually, we initiate our actions towards others and then are surprised that they start explaining to us what is good or bad. People often do not care about what is going on around them. Therefore, you need to decide what to do in public, what to do in a closed environment, and what to do in a private environment.

- **Exercise.** Make three lists of fun activities:

1. Activities I will do in public;
2. Activities I will do in closed groups;
3. Activities that I will do alone.

Try to follow a selective privacy policy not because you are doing something right or wrong, but because other people can help or disturb your pleasant experiences. This is why we do some things in public and some in private.

12. Didelis malonumas yra išsivaduoti iš skausmo ir nerimo.

Reikia rūpintis tiek fizine, tiek psichologine savo sveikata. Tai mažina fizinio skausmo ir psichologinio nerimo kiekį. Vien tik dėl to yra maloniau gyventi. Reikia planuoti veiksmus, kurie ne tik didina malonumo kiekį, bet ir mažina nemalonių pojūčių, išgyvenimų kiekį. Panaikinate gyvenimo minusus – padaugėjo gyvenimo plusų.

- **Pratimas.** Sudarykite kasdinių, savaitinių, mėnesinių praktikų kiekį, kurios sumažins nemalonių pojūčių kiekį. Tai gali būti fizinės terapijos priemonės, fizinė veikla, sportas, psichoterapija, meditacija ir panašiai. Kuo greičiau pašalinsite trikdžius ir kliūtis malonumams, tuo greičiau tapsite laimingi. Nieko nelaukdami pradėkite veikti ir realizuokite savo planus.

12. It is a great pleasure to get rid of pain and anxiety.

You need to take care of both your physical and psychological health. This reduces the amount of physical pain and psychological anxiety. That alone makes it more enjoyable to live. It is necessary to plan actions that not only increase the amount of pleasure but also reduce the number of unpleasant feelings and experiences. If you eliminate the minuses of life, you increase the pros of life.

- **Exercise.** Make a daily, weekly, monthly list of activities that will reduce the amount of discomfort. These can be physiotherapy activities, physical activities, psychotherapy, meditation, etc. The sooner you remove distractions and obstacles to pleasures, the faster you will become happy. Get started and realize your plans.

13. Apriboti malonumai nėra maksimalūs malonumai. Todėl neribokite.

Jeigu jūs savo malonumus apribojate arba juos riboja kiti, jūs nepatiriate gyvenimo pilnatvės. Pilnatvės ta prasme, kad jūs neišgyvenate maksimalių malonumų; gyvenimas tarytum pusiau pilnas, pusiau tuščias. Jis netampa išsamus, pilnas. Reikia siekti, kad gyvenimas veržtųsi per kraštus, kad džiaugsmo ir laimės būtų daugiau nei galite išgyventi. Jūsų kūną ir sąmonę turi kratyti pasitenkinimo ir džiaugsmo virpesiai, kuriuos sunku išgyventi. Laimės, malonumų visada turi būti tiek daug, kad būtų net sunku juos išverti. Prisiminkime žodžius orgazmas, ekstazė ir pan.

- **Pratimas.** Sudarykite sąrašą veiksmų, kurie padidintų malonumo intensyvumą ir paskatintų greičiau pasiekti įvairias būsenas, pavyzdžiui, ekstazės, orgazmo, intensyvios relaksacijos ir kt. Kiekvieną minutę išnaudokite intensyvių malonių išgyvenimų pajautimui.

13. Restricted pleasures are not maximum pleasures. So do not limit yourself.

If you or others limit your pleasures, you do not experience the fullness of life. 'Fullness' in the sense that you do not experience maximum pleasures; life is half full or half empty. You must push life over the edge to experience more joy and happiness. Shake your body and consciousness with vibrations of joy that are hard to experience. There must always be a lot of pleasures. Remember the words orgasm, ecstasy, etc.

- **Exercise.** Make a list of actions that can increase the intensity of pleasure and lead to a faster access to various states, such as ecstasy, orgasm, intense relaxation, and so on. Take advantage of every minute to experience pleasurable experiences.

14. Visada turi būti troškimas vartoti.

Negali būti tokių žodžių kaip, „ribok“, „vartok nedaug“. Tai yra džiaugsmas, nes gavote daugiau negu reikėjo.

Vartojimas yra gerai. Svarbu, ką jūs vartojate. Jei vartojimas nesuteikia maksimalaus malonumo, tai kaltas ne vartojimas, o jūsų klaidingas pasirinkimas. Rinkitės vartoti tik tuos dalykus, kurie suteikia didelį malonumą, o jei ne – pakeiskite juos kitais. Kai kažkas pradeda moralizuoti, kad vartojimas yra blogai, tai tas žmogus dažniausiai yra neįsisąmoninęs savo troškimo bausti save ir nejausti malonumo. Jam kančia yra malonumas, o ar jums malonumas yra kančia? Tikiuosi, kad ne. Todėl vartokite, bet vartokite tai, kas iš tikrųjų yra labai malonu.

- **Pratimas.** Surašykite kur, kokiose srityse ir ką norite vartoti: produktus, paslaugas ir pan. Įvertinkite, ar gaunate tuos produktus ir paslaugas, kurie jums suteikia maksimalų malonumą? Jeigu ne, keiskite produktų ir paslaugų tiekėjus, ieškokite kitų. Tačiau laikykitės vienos taisyklės – nekeiskite produktų, paslaugų ir tiekėjo kol neradote kito, geresnio. Todėl degustuokite, bandykite, eksperimentuokite, ieškokite ir jei nuspręsite, kad kitus geriau, pakeiskite. Tačiau neužmirškite, kad galima turėti ir kelis tiekėjus; nebūtina kiekvieną dieną valgyti vieno gamintojo koldūnus, galima ir pajvairinti, jeigu tai yra maksimaliai malonu.

14. There must always be a desire to consume.

Consumption is good. It is also important what you consume. If consumption does not give you maximum pleasure, it is not your fault; it is simply a wrong choice. Choose to use only those things that provide great pleasure, and if not, replace them with others. When someone moralizes you that consumption is bad, it means that this person does not feel pleasures and is unaware of his/her desires.

- **Exercise.** Make a list of where, in what areas, and what you want to consume. Evaluate whether these things will give you maximum enjoyment. If not, change them and look for others. However, follow one rule – do not change products, services, or suppliers until you find another, better one. So taste, try, experiment, search, and if you think that others are better, change them, but keep in mind that you can have multiple suppliers at the same time.

15. Sukurkite savo maksimalių malonumų programą.

Žmonės mėgsta svajoti ir turi kasdienes, savaitinius, mėnesinius planus. Ar visada šie dalykai sutampa? Dažnu atveju, ne. Svajones ir troškimus mes dažnai atidėliojame į ateitį ir jų neįgyvendiname, nes kasdieniai malonumai juos užgožia. Todėl skirkite laiko savo svajonių įgyvendinimui, nes patirsite naujus ir galbūt stiprius malonumų išgyvenimus. Tai vadinama malonaus gyvenimo projektais.

- **Pratimas.** Sudarykite sąrašą malonumų projektų, kuriuos turite įgyvendinti. Įsivaizduokite, kad tai kelionė, kurioje patirsite daug malonumų, o kelionės pabaigoje bus nenusakoma ekstazė. Kokius malonumų projektus norite įgyvendinti? Surašykite juos ir skirkite laiko jų įgyvendinimui. Nieko nelaukite, nieko neatidėliokite, veikite.

15. Create your maximum pleasures program.

People love to dream and have daily, weekly or monthly plans. Do these things always coincide? They often do not. We often postpone dreams and desires into the future and do not make them come true because everyday pleasures overshadow them. So take the time to make your dreams come true, as you will experience new and possibly strong pleasure experiences. These are called enjoyable life projects.

- **Exercise.** Make a list of pleasurable projects you want to implement. Imagine that it is a journey where you will experience a lot of pleasures, and at the end of the journey, you will feel indescribable ecstasy. What pleasurable projects do you want to implement? Write them down and take the time to implement them. Do not wait for anything; do not delay anything, just act.

16. Siekite vienintelės vertybės - maksimalaus malonumo.

Visos kitos vertybės naudingos tik tiek, kiek naudingos maksimaliam malonumui. Jeigu jos maišo pasiekti maksimalų malonumą, atsisakykite jų, nes jos yra instrumentinės vertybės maksimaliam malonumui pasiekti. O jeigu instrumentas neveikia, tai reikia jį pakeisti kitu.

- **Pratimas.** Surašykite sąrašą vertybių, kurios padeda siekti maksimalaus malonumo ir tų, kurios trukdo. Surašykite veiksmų planą, kurių pagalba galite sustiprinti padedančias vertybes ir kuo galite pakeisti maišančias vertybes. Nieko nelaukite, nes trukdžiai ir abejonės trukdo pasiekti maksimalaus malonumo.

16. Aim for the only value—maximum pleasure.

All other values are useful only insofar as they are useful for maximum pleasures. If they interfere with achieving maximum pleasure, give them up because they are instrumental values for maximum pleasure and if the instrument does not work, replace it.

- **Exercise.** Make a list of values that help you achieve maximum pleasure and those that hinder you. Write an action plan that you can use to reinforce the values that help you and change the values that hinder you. Do not wait for anything as distractions and doubts hinder you from achieving maximum pleasure.

17. Naudokite visas priemones malonumui pasiekti.

Žmonės dažnai daro klaidą per ilgai galvodami, ką daryti, kad pasiektų didžiausią malonumą. Jie užmiršta, kad reikia turėti priemonių kaip tą malonumą pasiekti. Pavyzdžiui, jei jūs norite pajusti malonumą greitai važiuoti mašina, reikia ją turėti arba išsinuomoti. Todėl pravartu galvoti, kokias priemones ir kur naudoti, kad pasiektumėte maksimalų malonumą ir kokių priemonių atsisakyti arba jas pakeisti, jeigu jos trukdo ir nesuteikia malonumo.

- **Pratimas.** Surrašykite visas priemones, kurios teikia ir gali teikti malonumą. Suskirstykite jas į tris grupes:

1. Priemonės, kurios dabar teikia maksimalų malonumą įvairiose veiklose;
2. Priemonės, kurios nebeteikia maksimalaus malonumo, bet teikė anksčiau. Pagalvokite, kokiomis priemonėmis galima būtų papildyti arba pakeisti šias priemones.
3. Priemonės, kurių jums trūksta, kad pasiektumėte maksimalaus malonumo įvairiose veiklose.

17. Use all means to achieve pleasure.

People often make the mistake of thinking too long about what to do to achieve maximum pleasure. They forget that they need to have the means to achieve that pleasure. For example, if you want to feel the pleasure of driving a car fast, you need to have or rent a car. It is, therefore, useful to think of means and situations where to use them in order to achieve maximum pleasure as well as what means should be given up because they are not useful.

- **Exercise.** List all the means that provide and can provide pleasure. Divide them into three groups:
 1. Means that at the moment provide maximum pleasure in a variety of activities;
 2. Means that no longer provide maximum pleasure but have provided in the past. Think about means to add to the list;
 3. Means you do not have in order to achieve maximum pleasure in a variety of activities.

18. Priemonės vertingos tik tiek, kiek padeda pasiekti malonumą.

Mes dažnai prisirišame prie įvairių daiktų, priemonių, suteikiame jiems simbolines ir kitokias reikšmes, bet realiai nematome jų vertingumo suteikiant maksimalų malonumą. Nekaupkite ir atsisakykite jų; naudokite tik tas priemones, kurios teikia malonumą. Tai, kas neteikia malonumo nėra reikalinga.

- **Pratimas.** Atlikite priemonių vertingumo malonumui analizę. Galbūt turite nuostabų daiktą, bet jis neteikia malonumo. Tai ar toks daiktas jums reikalingas? Gal galite tą daiktą parduoti ar padovanoti ir už tai gauti didesnę malonumą, nei kad dabar? Jeigu daiktas vertingas – pasilikite jį ir naudokite. Būkite racionalūs, turėkite daiktus tikslingai.

18. Means are valuable only insofar as they help to achieve pleasure.

We often attach ourselves to various objects, tools, give them symbolic meanings, but we do not really see their value in giving maximum pleasure. Do not accumulate but throw them away. Things that do not provide pleasure are not necessary.

- **Exercise.** Perform a value analysis of the means of pleasure. You may have an amazing thing, but it does not provide pleasure. Do you need this thing then? Maybe you can sell or donate that thing and get more pleasure from it than you do now? If the thing is valuable, keep it and use it. Be rational and keep things purposefully.

19. Siekite maksimalaus malonumo, netgi jeigu patirsite kančią.

Yra malonumų, kurie pasiekiami per didesnę ar mažesnę kančią, pavyzdžiui, pergalės sporte. Todėl sportinės treniruotės ne visada yra malonumas; kai kada jos ir malonumas, ir kančia, bet pasiektos pergalės suteikia didžiulį malonumą. Todėl paskaičiuokite, kiek reikia investuoti kančios, kad pasiektumėte maksimalų malonumą ir pagalvokite, ar verta tai daryti. Visada svarbu pasiskaičiuoti kaštus ir patirtas išlaidas. Kai kada patirta kančia tampa investicija, kuri suteikia malonumą. Pavyzdžiui, jūs vienintelis galėjote investuoti tiek valios, laiko ir kitų resursų, o kitiems neužteko jėgų tai padaryti.

- **Pratimas.** Surašykite veiklas, kurios jums teikia malonumą. Pagalvokite, kokias turite padaryti investicijas, kad jas pasiektumėte. Tiesiog susirašykite kokius patirsite nemalonumas, mikro kančias, siekdami maksimalaus malonumo. Pasverkite, ar vertai tai daryti ir kokia bus nauda. Jeigu verta, tai geriau pakentėti, nes, po to malonumas bus žymiai intensyvesnis.

19. Aim for maximum pleasure, even if you experience suffering.

There are pleasures that are achieved through greater or lesser suffering, such as victory in sports. Therefore, sports training is not always a pleasure; sometimes it is both pleasure and suffering, but the victories achieved bring great pleasure. Therefore, calculate how much you need to invest in suffering to achieve maximum pleasure and think about whether it is worth doing. It is always important to calculate the costs and expenses. Sometimes the suffering becomes an investment that gives pleasure.

- **Exercise.** Write down activities that give you pleasure. Think about what investments you need to make to achieve them. Just write down what kind of discomfort, suffering you will experience for maximum pleasure. Weigh whether it is worth doing and what the benefits will be. If it is worth doing, then it is better to suffer, because, after that, the pleasure will be much more intense.

20. Susitaikykite su tuo, kad kartais reikia palaukti norint pajusti maksimalų malonumą.

Tenka susitaikyti ir priimti tai, kad maksimalus malonumas neateina iš karto, jis gali būti išsitiesęs laike. Gali būti, kad jūs nejaučiate didelės kančios, bet nejaučiate ir malonumo, pavyzdžiui, jūs laukiate, kol iškeps skanus kepsnys. Tai vadinama atidėtu malonumu. Todėl išmokite laukti kai kada aktyviai veikiant, o kai kada pasyviai laukiant, pvz., kol sužydės vyšnios.

- **Pratimas.** Sudarykite du sąrašus maksimalių malonumų, kurių reikia palaukti:

1. Maksimalūs malonumai, kurių reikia laukti kryptingai veikiant ir siekiant jų.
2. Maksimalūs malonumai, kurių reikia laukti nieko neveikiant bet siekiant jų.

20. Accept the fact that sometimes you have to wait to feel maximum pleasure.

You have to understand that the maximum pleasure does not come immediately; it can be extended in time. You may not feel much suffering, but you may not feel pleasure as well, for example, you are waiting for a delicious steak to be cooked. This is called delayed pleasure. Therefore, learn to wait while actively or passively waiting, for example, for the cherries to bloom.

- **Exercise.** Make two lists of maximum pleasures you must wait for:
 1. Maximum pleasures you need to wait while acting and achieving them.
 2. Maximum pleasures you need to wait without doing anything to achieve them.

21. Siekite geriausių malonumų. Patys geriausi malonumai yra tie, kurie nesukelia papildomų neigiamų pasekmių.

Reikia išmokti reitinguoti maksimalius malonumus pagal dar vieną kriterijų: teigimas ir neigiamas pasekmės, kurios atsiranda patyrus maksimalų malonumą. Yra maksimalūs malonumai, kurie sukelia daug neigiamų pasekmių ir yra tie, kurie duoda papildomus kitus malonumus. Pavyzdžiui, jei jūs turėjote viršsvorio ir jį numetėte, tai yra savaimė malonu, nes jums lengviau vaikščioti, jūsų savijauta geresnė, tačiau taip pat gaunate ir papildomų malonumų: jums lengviau atlikti fizinius pratimus, lėčiau pavargstate, jaučiatės labiau patrauklus sau ir kitiems. Būkime išmintingi, rinkimės gerus ir naudingus maksimalius malonumus.

- **Pratimas.** Sureitinguokite visus savo maksimalius malonumus pagal teigiamų/neigiamų pasekmių kriterijus. Kiekvienam malonumui surašykite neigiamus ir teigiamus kriterijus ir pagal juos vertinkite pasirenkamą maksimalų malonumą. Pirmiausia rinkitės tuos malonumus, kurie suteikia papildomas, teigiamas pasekmes.

21. Aim for the best pleasures. The best pleasures are those that do not cause additional negative consequences.

You need to learn to rank maximum pleasures based on positive and negative consequences of experiencing maximum pleasure. There are maximum pleasures that cause a lot of negative consequences and there are those that bring additional other pleasures. For example, if you were overweight and lost weight, it is a pleasure in itself because you find it easier to walk, you feel better, but you also get extra pleasure: you do not get tired quickly, you feel more attractive to yourself and others. Be wise, choose good and useful maximum pleasures.

- **Exercise.** Rate all your maximum pleasures according to the criteria of positive/negative consequences. For each pleasure, write down the negative and positive criteria and evaluate the chosen maximum pleasure according to them. First, choose those pleasures that provide additional, positive consequences.

22. Jausdami maksimalų malonumą, išlikite laisvi. Vieną maksimalų malonumą pakeiskite kitu. Nepriklausykite nuo vieno maksimalaus malonumo.

Netapkite priklausomi nuo vieno maksimalaus malonumo. Priklausomybės jus padaro vergais. Tada tai jau ne malonumas, o tarnavimas priklausomybei. Visada pagalvokite, kaip vieną maksimalų malonumą pakeisti kitu, jei jaučiate kad tampate priklausomi nuo kažkurio vieno. Nesusiaurinkite maksimalių malonumų sąrašo, palikite jį atvirą ir vis papildykite naujais.

- **Pratimas.** Paruoškite nepriklausomybės planą nuo dominuojančių maksimalių malonumų. Sąrašo tikslas yra sudaryti pakankamai ilgą sąrašą pakaitinių maksimalių malonumų. Surašykite maksimalius malonumus, kurių jūs dabar turite pasiekti. Šalia kiekvieno malonumo parašykite mažiausiai po tris, kurie galėtų papildyti ar pakeisti jau esamą malonumą. Išbandykite juos ir pajuskite, kaip jie sukelia jums maksimalų malonumą. Šis patyrimas padidins jūsų pasitikėjimą savimi keičiant vieną malonumą kitu.

22. Stay free when you feel maximum pleasure. Replace one maximum pleasure with another. Do not depend on one maximum pleasure.

Dependence makes you a slave. Then it is no longer a pleasure but a service to addiction. Always think of how to replace one maximum pleasure with another if you feel addicted to one. Do not narrow down the list of maximum pleasures, leave it open and keep adding new ones.

- **Exercise.** Prepare a plan of independence from the dominant maximum pleasures. The purpose of the list is to make a sufficiently long list of alternate maximum pleasures. List the maximum pleasures you now have to achieve. Write at least three alternatives next to each pleasure. Try them out and evaluate whether they bring you maximum pleasure. This experience will increase your self-confidence by exchanging one pleasure for another.

23. Nejauskite kaltės jausmo dėl to, kad siekiate maksimalių malonumų.

Kaltės jausmą mums suformuoja kultūra, artima aplinka, šeimos nariai, propaganda ir t. t. Mes turime aiškiai suprasti, kad išankstinės kitų žmonių nuomonės, mūsų įsitikinimai daro didelę įtaką dalykams ir jų vartosenai. Ar jie teisūs? Manau, kad ne, nes dažniausiai siejasi su dabartine dominuojančia ideologija. Todėl atmeskite sąžinės graužimą.

- **Pratimas.** Pagalvokite, ko dabar norėtumėte ir kas jums sukeltų didžiausią malonumą. Paklauskite savęs, ar nejausite kaltės jausmo, jeigu tai vartosite. Užduokite sau klausimą, kieno balsas jus kaltina? Tėčio, mamos, draugo, perskaitytos knygos autoriaus ir t. t. Atsakykite jam: „Palikite mane ramybėje, mano vertybės kitos. Aš noriu to ir aš tai padarysiu. Aš neprivalau jūsų klausyti“.

23. Do not feel guilty about striving for maximum pleasure.

The feeling of guilt is shaped by our culture, close environment, family members, propaganda, etc. We must understand that others' preconceived opinions, our beliefs, have a big impact on things and their use. Are they right? I do not think so, because it is mostly related to the current dominant ideology. Therefore, reject remorse.

- **Exercise.** Think about what would you like at the moment? What would give you the most pleasure? Ask yourself if you will feel guilty if you use it. Ask yourself, whose voice is blaming you? Is it your dad's, mom's, friend's, etc.? Tell it "Leave me alone, my values are different. I want it and I will do it. I do not have to listen to you."

24. Nepasiduokite kitų žmonių kritikai, kad jūs siekiate maksimalaus malonumo. Jų mąstymas suterštas ideologinėmis klišėmis, tai ar verta jų klausytis?

Dar viena poveikio priemonė yra kritika, vertinimas iš išorės. Taip žmonės bando jus kontroliuoti ir valdyti. Ar jūs to norite? Sustabdykite šitą procesą.

- **Pratimas.** Kai žmonės pradeda jus kritikuoti ir vertinti, pripažinkite jų vertybes, pavyzdžiui, galite pasakyti „taip aš suprantu jūsų vertybes ir jas gerbiu, tačiau mano gyvenimas – yra mano ir aš noriu gyventi kitaip, todėl aš priimu šį sprendimą dabar, nes jis suteiks didžiausią malonumą, o jeigu aš norėsiu pakeisti sprendimą, tai aš ir nuspręsiu.“

24. Don't listen to other people's criticism. Their thinking is influenced by ideological clichés. So is it worth listening to them?

Another means of influence is criticism and evaluation from the outside. This is how people try to control you. Do you want that? Stop this process.

- **Exercise.** When people start criticizing and judging you, acknowledge their values, for example, you can say, "yes, I understand your values and respect them, but my life is mine and I want to live differently, so I make this decision now because it will give me the most pleasure and if I want to change my decision, I will decide that."

25. Jokio skirtumo, kur jūs patiriate maksimalų malonumą.

Tai gali būti fizinis, psichologinis ar kitoks maksimalus malonumas. Tai visiškai nesvarbu. Svarbiausia – jausmo intensyvumas. Todėl reikia visada ieškoti intensyvių jausmų ir neapsiriboti mažu intensyvumu.

- **Pratimas.** Sudarykite sąrašą malonumų, kuriuos norite patirti šiandien. Sureitinguokite juos pagal malonumo intensyvumą ir pradėkite įgyvendinti tuos, kurie potencialiai gali būti labiausiai intensyvūs.

25. There is no difference where you experience maximum pleasure.

It can be physical, psychological, or other maximum pleasure. It does not matter at all. The most important thing is the intensity of the feeling. Therefore, one should always look for intense feelings and not limit oneself to low intensity.

- **Exercise.** Make a list of the pleasures you want to experience today. Rank them according to the intensity of pleasure and start implementing those that can potentially be the most intense.

26. Svarbu ne ko jūs pasiekėte, o ką turite ir koki „kaifą“ tai jums duoda.

Dalis žmonių daro klaidą, nes bando turėti daug įvairių materialinių vertybių, paslaugų, kelionių, patyrimų ir t. t., tačiau ar iš tikrųjų tai suteikia jiems džiaugsmo? Kas iš to, kad turite naują mašiną, jeigu ja nesidžiaugiate? Visai nesvarbu, apie ką kalbama šioje situacijoje, svarbu ar turimos priemonės jums suteikia džiaugsmą.

- **Pratimas.** Peržiūrėkite savo daiktus, gaunamas paslaugas ir pan., ir atrinkite tai, kas jums suteikia malonumą, „kaifą“. Jeigu to malonumo nėra, gal tą priemonę reikėtų pakeisti kita? Malonumas turi būti funkcionalus ir pageidautina – lengvai pasiekiamas. Todėl sudarykite sąrašą priemonių, kurios tikrai jums suteiks „kaifą“.

26. It does not matter what you have achieved. The thing that matters is what you have what pleasure it gives you.

Some people make a mistake because they try to have a lot of different material values, services, travels, experiences, and so on. However, do these things really give them joy? Why have a new car if you are not happy about it? The most important aspect here is the means that give you pleasure.

- **Exercise.** Review your stuff, services, etc., and choose the ones that give you pleasure. If an item gives no pleasure, then change it with another item. Pleasure should be functional and preferably easy to reach. So make a list of things that will definitely give you pleasure.

27. Būkite sėkmingu. Sėkmingas gyvenimas padidina maksimalaus malonumo asortimentą.

Jeigu esate sėkmingas darbe, asmeniniuose santykiuose ir kt., turite galimybę gauti daugiau maksimalių malonumų. Naudokitės sėkmės, pasisiekimo galimybėmis, išnaudokite jas maksimaliai. Jeigu norite kelionių, finansų ir jei tai jums suteikia pasiektas pripažinimas – imkite tai ir nesipriešinkite.

- **Pratimas.** Sudarykite sąrašą malonumų, kuriuos galite gauti papildomai dabartiniame savo sėkmės lygyje arba padidinus savo sėkmę. Palyginkite dabartinę situaciją su potencialia galima situacija. Ar prasiplečia malonumų asortimentas? Ar jis tampa gilesnis, intensyvesnis? Jeigu jūs akivaizdžiai matote, kad padidinus savo sėkmę gausite kažką papildomai, stenkitės būti labiau sėkmingi, nes verta.

27. Be successful. A successful life increases the range of maximum pleasure.

If you are successful at work, in personal relationships, etc., you have the opportunity to get more maximum pleasure. Take advantage of opportunities for success and make the most of them. If you want to travel, earn more money, etc., do it.

- **Exercise.** Make a list of the pleasures you can get in addition to your current level of success or increase your success. Compare the current situation with the potential possible situation. Is the range of pleasures expanding? Is it getting deeper, more intense? If you clearly see that increasing your success will give you something extra, try to be more successful because it is worth it.

28. Būkite vulgarus, vartokite daug ir demonstratyviai: drabužius, keliones ir t. t.

Protestantiškos, kalvinistinės vertybės, skandinaviškas minimalizmas skatina mus nebūti demonstratyviais, nerodyti savo turto, išskirtinumo, kas yra būdinga katalikiškai, stačiatikių kultūrai. Jeigu jums ryškių, išskirtinių drabužių ar avalynės dėvėjimas suteikia džiaugsmą – tai ir darykite. Norite išskirtinio automobilio? Įsigykite. Net pats Leonardo da Vinči nešiojo raudonus ryškius drabužius.

- **Pratimas.** Šiuo metu yra daugiau nei 20 populiarių aprangos stilių, daugybė automobilių modelių ir t. t. Išsirinkite tuos stilius ir modelius, kurie jums patinka labiausiai. Jeigu leidžiate sau malonumą – naudokitės proga. Būkite išskirtiniai, ryškūs, gal net ir vulgarūs. Nepamirškite apie kitus aprangos aksesuarus, butus, baldus ir kita. Jūs nusipelnėte laisvės būti vulgariu ir demonstratyviu, niekas jums negali to uždrausti to. Žinoma, jei to norite ir jei tai teikia jums malonumą.

28. Be vulgar, consume a lot, and be demonstrative.

Protestant and Calvinist values, Scandinavian minimalism encourage us not to be demonstrative, not to show our wealth, the uniqueness that is characteristic of Catholic, Orthodox culture. If bright, exclusive clothes or shoes give you pleasure, wear them. If you want an exclusive car, buy it. Even Leonardo da Vinci himself wore bright red clothes.

- **Exercise.** There are currently more than 20 popular clothing styles, many car models, etc. Choose the styles and patterns you like the most. Be exceptional, bright, and even vulgar. Do not forget about other clothing accessories, apartments, furniture, etc. You deserve the freedom to be vulgar and demonstrative; no one can forbid you from doing that. Of course, it must give you pleasure.

29. Stenkitės, kad ir kiti galėtų vartoti daug, nes kompanijoje vartoti linksmiau ir jaučiama mažesnė įtampa.

Bendras buvimas kartu suteikia papildomus malonumus, pavyzdžiui, naujo maisto degustavimas, apsilankymas parduotuvėje, ar keliavimas. Pozityvus bendravimas ir palaikymas yra kaip glaistas ant torto – pagražina ir pasaldina. Svarbu pasirinkti tuos žmones, kuriems patinka tokie patys malonumai kaip ir jums. Ar tai turi būti viena grupės ar daug? Neapsiribokite viena grupe žmonių, visada turėkite platų pasirinkimą. Vieniems patinka vieni malonumai – kitiems kiti, dėl kitų norų nereikia riboti savo malonumų, geriau susirasti kitus žmones ir patirti malonumus.

- **Pratimas.** Suraskite draugų, bendraminčių grupę (grupes) su kuriais kartu galite patirti įvairius malonumus. Neverskite kitų patirti to, kas jums patinka, ir „neauklekite“ jų. Tiesiog skirkite laiko kiekvienai grupei, kad jums būtų malonu ir gera.

29. Encourage others to consume a lot as well because it is funnier and less stressful to consume in a company.

Staying together gives you extra pleasures, such as tasting new food, visiting a store, or traveling. Positive communication and support are like a glaze on the cake. It is important to choose people who enjoy the same pleasures as you. Does it have to be one group or can it be more than one? Do not limit yourself to one group of people; always have a wide selection. It is not necessary to limit one's pleasures due to the desires of others, it is better to find other people and experience pleasures.

- **Exercise.** Find a group(s) of like-minded friends with whom you can experience a variety of pleasures. Do not make others experience things you like, and do not teach them. Just take the time for each group to be happy.

30. Kiekvieną dieną didinkite laimės ir malonumų intensyvumo indeksus. Jeigu vakar suvalgėte vieną pyragaitį, tai šiandien suvalgykite du.

Labai svarbu didinti laimės indeksą didinant malonumų intensyvumą. Tai yra tik vienas iš kelių būdų, kaip būti laimingesniu. Tačiau šioje situacijoje daugiau galvokite apie tai, kaip sąmoningai ieškoti malonumų, kurie didina laimės indeksą. Galbūt esate situacijoje, kai jaučiatės maloniai, bet tai neteikia jums laimės. Nėra blogai patirti tokius malonumus, jie yra tiesiog kitokios rūšies.

- **Pratimas.** Sudarykite intensyvių malonumų, kurie ne tik sukelia pasitenkinimo jausmą, bet ir daro jus laimingesniu, sąrašą. Pradėkite juos įgyvendinti savo kasdienėje gyvenimo praktikoje.

30. Increase the intensity indices of happiness and pleasures every day. If you ate one cake yesterday, eat two today.

It is very important to increase the happiness index by increasing the intensity of pleasures. This is just one of the few ways to be happier. Think of how to consciously search for pleasures that increase the happiness index. You may be in a situation where you feel comfortable, but that does not bring you happiness. It is not bad to experience such pleasures; they are just different kinds of pleasures.

- **Exercise.** Make a list of intense pleasures that not only make you feel satisfied but also make you happier. Start implementing them in your daily life practice.

31. Geriau greičiau numirti nuo malonumų, negu lėtai nuo askezės.

Atsisakykite askezės, atsisakykite kančių; jūs gyvenate tik vieną kartą, todėl nieko neatidėkite rytojui. Viską darykite šiandieną. Įvairūs savęs apribojimai sukelia nepasitenkinimo jausmą ir depresiją. Depresija - tai nėra malonumas. Geriau patirti malonumus, kurie yra labai intensyvūs. Tai gali daryti įtaką jūsų sveikatai. Jūs atsakingi už tai, kiek leisite sau intensyviai jausti įvairius malonumus, bet kas iš jūsų gyvenimo, jei jis yra „prėskas“, be emocijų? Tada geriau jausti intensyvių malonumą, net jeigu ir gyvensite trumpiau, bet žymiai maloniau. Žinoma, ne man spręsti sprendimus priimate jūs.

- **Pratimas.** Surašykite savo askezės praktikas ir apribojimus, kuriuos darote. Pabandykite jų atsisakyti. Stenkitės, kad tai kuo mažiau neigiamai paveiktų jūsų sveikatą. Pagalvokite, kaip dar labiau suintensyvinti savo malonumus ir atsisakyti askezės praktikų.

31. It is better to die faster from pleasure than slowly from asceticism.

Stop practicing asceticism, refuse to suffer; you only live once, so do not postpone things for tomorrow. Do everything today. Various self-limitations cause feelings of dissatisfaction and depression. Depression is not a pleasure. It is better to experience very intense pleasures. This can affect your health. You are responsible for how much you allow yourself to feel various pleasures intensely. Therefore, it is better to feel intense pleasure, even if your life expectancy might be shortened. Of course, it is not up to me to decide.

- **Exercise.** Write down your ascetic practices and the restrictions you do. Try to stop doing them. Think about how to further intensify your pleasures and give up ascetic practices.

32. Keiskite savo psichines ir fizinės būsenas taip, kaip norite.

Noriu priminti, kad malonių būsenų yra įvairių: laimė, džiaugsmas, ekstazė, pasitenkinimas, lengvumo ar atsipalaidavimo jausmas ir t. t. Posthedonistas neapsiriboja tik viena fizine ar psichologine būsena, jis stengiasi patirti įvairias, nes apribojimas atima galimybę pajusti savo emocinių būsenų platumą ir gali paskatinti priklausomybes ar stiprų prisirišimą, o tai gali būti kančios priežastis. Todėl nesiaurinkite asortimento. Ieškokite galimybių jį praplėsti, bet praplėtimas turi būti skirtas skirtingoms malonumo būsenoms pajusti.

- **Pratimas.** Surašykite malonumų būsenas, kurias norite patirti: laimė, džiaugsmas, ekstazė ir t. t. Šalia parašykite kokiomis priemonėmis ir metodais tai pasieksite. Visada turėkite daug variantų, nes neturint vienų priemonių, galėsite pasinaudoti kitomis. Būkite lankstūs, prisitaikykite prie situacijos. Juk žinote dėl ko tai darote – dėl įvairių malonumų.

32. Change your mental and physical states the way you want.

I want to remind you that there is a variety of pleasurable states: happiness, joy, ecstasy, satisfaction, a feeling of lightness or relaxation, and so on. A posthedonist is not limited to one physical or psychological state; he/she strives to experience a lot of them because limitation can lead to addictions or strong attachment, which can cause suffering. Therefore, do not narrow the range of your states. Look for opportunities to expand it, but the extension must be designed to feel different states of pleasure.

- **Exercise.** List the states of pleasure you want to experience: happiness, joy, ecstasy, and so on. Write down the means and methods you will use to achieve them. Always have many options. Be flexible, adapt to the situation.

33. Modifikuokite savo kūną ir psichiką taip, kad pajustumėte dar daugiau malonumų.

Medituokite tam, kad pajustumėte dar didesnę malonumą, o ne tam, kad apsiramintumėte. Labai svarbu naudoti tik tas priemonės, kurios tiesiogiai priveda prie malonumo. Meditacijos yra įvairios: jei jūs medituojate tik tam, kad nusiramintumėte, bet iš to nusiramėjimo nejaučiate malonumo, tai kam reikalinga ta meditacija? Darykite dinamiškesnę meditacijos formą, kuri jums suteiks malonumą. Neikite aplink tikslą, o eikite tiesiai link jo. Kuo greičiau pajusite malonumą, tuo daugiau šansų, kad tai pakartosite.

- **Pratimas.** Surašykite kūno ir psichikos keitimo praktikas, kurios padidins jūsų malonumo jautimo intensyvumą. Galvokite apie tokias praktikas, kurios malonumo jausmą gali suteikti per trumpiausią laiką ir su minimaliomis pastangomis. Nereikia gyvenime elgtis sudėtingai; darykite viską kiek įmanoma paprasčiau.

33. **Modify your body and psyche so that you feel even more pleasure.**

Meditate to feel even greater pleasure. It is very important to use only those tools that directly lead to pleasure. Meditations can be different: if you meditate just to calm down, but you do not feel pleasure, then why do you need that meditation? Make a more dynamic form of meditation that will give you pleasure. Do not go around the goal and go straight towards it. The sooner you feel pleasure, the more likely you are to repeat it.

- **Exercise.** Write down the body and mental change practices that will increase the intensity of your pleasure. Think of practices that can provide a sense of pleasure in the shortest amount of time and with minimal effort. There is no need to be complicated in life; make everything as simple as possible.

34. Reikia legalizuoti viską, kas teikia maksimalų malonumą.

Visuomenė ir sociumas kuria apribojimus, kurie neleidžia naudotis įvairiais malonumais. Posthedonistas siekia pašalinti visus apribojimus. Posthedonistas tiki, kad kiekvienas žmogus gali priimti sąmoningus sprendimus ir pasirinkti jam priimtinas malonumo formas. Jis aktyviai dalyvauja įvairiuose socialiniuose ir politiniuose judėjimuose tam, kad praplėstų savo trokštamų malonumų legalumą. Jeigu jis negali to padaryti, jis, nors ir trumpam, išvyksta į tas šalis, kur tai yra legalu.

- **Pratimas.** Sudarykite sąrašą malonumų, kuriuos jūsų manymu reiktų legalizuoti. Pagalvokite, kaip tai galėtumėte padaryti. Jeigu matote, kad negalite to padaryti, paklauskite savęs, kurioje šalyje galėtumėte tuos malonumus patirti. Sudarykite savo veiksmų planą.

34. Everything that provides maximum pleasure needs to be legalized.

Society creates restrictions that prevent the enjoyment of various pleasures. A posthedonist seeks to remove all restrictions. A posthedonist believes that everyone can make conscious decisions and choose the forms of pleasure that are acceptable to him/her. He/she is actively involved in various social and political movements in order to expand the legitimacy of his/her desired pleasures. If he/she cannot do so, he/she moves/travels to those countries where it is legal.

- **Exercise.** Make a list of pleasures that you think should be legalized. Think about how you could do that. If you see that you cannot do that, then ask yourself in which country you could experience those pleasures. Make your own action plan.

35. Jei užtenka resursų, naudokite juos hedonistiniams tikslams. Neklauskite tų, kurie sako, kad reikia kaupti turtą.

Posthedonistas turi turto tik tiek, kiek jam reikia malonumams patirti. Jei atsiranda papildomos pajamos, jis ieško kaip greičiau patirti papildomų malonumų. Posthedonistas kaupia turto tik tiek, kiek jam reikia savo malonumams gauti. Sukaupęs turtas nenaudojamas malonumams gauti yra bevertis, nes po mirties malonumų nepajausi. Todėl, kyla klausimas, kodėl reikėtų jį kaupti? Jei malonumas yra kaupti patį turtą ir tai suteikia didžiausią malonumo lygį, posthedonistai tam neprieštarauja.

- **Pratimas.** Paskaičiuokite, kiek jums reikia kapitalo, kad galėtumėte įgyvendinti visus malonumus. Pagalvokite, kaip jį sukaupsite, o svarbiausia, kaip jį išleisite.

35. If you have enough resources, use them for hedonistic purposes. Do not listen to those who say you need to accumulate wealth.

A posthedonist has only as much property as he/she needs to experience pleasure. If there is extra income, he/she is looking to experience the extra pleasures as soon as possible. The accumulated wealth not used for pleasure becomes worthless after death. Then the question arises, why should it be accumulated? If the pleasure is to accumulate the wealth itself and this gives the highest level of pleasure, then of course you can accumulate it.

- **Exercise.** Calculate how much capital you need to realize all the pleasures. Think about how you will accumulate it and most importantly, how you will spend it.

36. Ne darbas svarbiausias, o malonumai po jo.

Nepasiduokite propagandai, kad darbas yra svarbiau. Protestantiška etika darbą pavertė pagrindine žmogaus prievole. Prieš tai žmonės neskyrė tiek daug laiko darbui, kiek dabar skiriama modernioje ir postmodernioje visuomenėje. Darbą bandoma paversti savirealizacijos, malonumo forma. Kartais atlikti kažkokią veiklą yra malonumas, bet tai negali būti kasdieninė prievolė. Todėl ieškokite malonumo už darbo ribų, o darbą supraskite kaip priemonę gauti pajamų ir pajauti malonumų.

- **Pratimas.** Sudarykite planą pavadinimu „Kaip dirbti mažiau ir gauti visus norimus malonumus?“. Surašykite reikalingų pajamų kiekį ir pagalvokite, kaip galėtumėte jas uždirbti kuo mažiau dirbant.

36. The most important thing is not the work, but the pleasures after it.

Do not believe in propaganda that work is more important than other things. Protestant ethics made work a primary human duty. Before that, people did not devote as much time to work as they do in modern and postmodern society. Now work is made into a form of self-realization, pleasure. Sometimes doing some activity is a pleasure, but it cannot be a daily obligation. So look for pleasure outside of your work, and understand work as a way to earn income and feel pleasure.

- **Exercise.** Make a plan called “How to work less and get all the pleasures I want?” Write down the amount of income you need and think about how you can earn it while working as little as possible.

37. Jeigu galite, nedirbkite ir tą laiką skirkite maksimalių malonumų pajautimui.

Jeigu galite, nedirbkite arba dirbkite projektiniu būdu, kad liktų kuo daugiau laiko malonumams. Kai jūs nedirbate, jums lieka daug laisvo laiko, o tai sukuria sąlygas Senovės Graikijos laisvų piliečių gyvenimo būdui, kurio pagrindinė idėja – „dirba tik vergai“. Aristokratai užsiimdavo visuomenine veikla, t. y. dalyvaudavo politikoje, lepino savo kūną saunomis, masažais, fizinio aktyvumo pratimais, tekstų kūryba ir t. t. Toks gyvenimo būdas visada buvo orientuotas į malonumus, o kai kada ir į privalomų socialinių pareigų atlikimą, pvz., balsavimą.

- **Pratimas.** Sudarykite planą nurodydami, kaip ir kiek laiko galite nedirbti, o vesti laisvo piliečio gyvenimo būdą. Surašykite kultūrinės veiklas, kurias norėtumėte realizuoti tuo metu, kai nedirbate. Neužmirškite, kad laiką galima skirti mokymuisi ir naujiems potyriams. Svarbiausia daryti tai, kas teikia malonumą.

37. If you can allow yourself, do not work and spend that time feeling the maximum pleasure.

If you can, do not work or work in a project way so you have as much time as possible for pleasure. When you are not working, you have a lot of free time, which makes the way of life of free citizens of Ancient Greece, and they said, “only slaves work”. Aristocrats engaged in social activities i.e. participated in politics, pampered their bodies with saunas, massages, physical activity exercises, etc. This way of life was always focused on pleasures, and sometimes on the performance of obligatory social duties, such as voting.

- **Exercise.** Make a plan outlining how and for how long you can take time off and lead a life of a free citizen. List cultural activities you would like to pursue when you are not working. Remember that time can be spent on learning and new experiences. The most important thing is to do what gives you pleasure.

38. Nepasiduokite įtikinėjimas, kad reikia racionaliai naudoti savo resursus.

Kai kurie žmonės bandys jūsų mąstymą racionalizuoti, aiškinti, kaip ir kas turėtų būti, kad būtų gerai. Jie nenorės, kad patirtumėte empirikos malonumų. Jie norės, kad jūs iškarto nuspręstumėte, kas yra racionalu ir iracionalu, kas yra gėris ir blogis ir pateiks krūvą argumentų, bet empirikos malonumas yra 10 kartų svarbiau, negu 30 žodinių argumentų. Todėl skirkite kiek galima daugiau laiko empiriniams potyriams visoms jūsų jauslams ir jei iš tikrųjų pajuntate malonumą, jį racionalizuokite.

- **Pratimas.** Sudarykite sąrašą potencialios naujos empirikos malonumų ir pirmiausia bandykite jį realizuoti, o tik po to racionaliai apmąstyti patirtus pojūčius. Suteikite malonumą visoms jauslams; neapsiribokite tik viena.

38. Do not believe in sayings that you must use your resources rationally.

Some people will try to streamline your thinking and explain what to do. They will not want you to experience the pleasures of empiricism. They will want you to decide right away what is rational and irrational, what is good and evil, and will present a bunch of arguments, but the pleasure of empiricism is 10 times more important than 30 verbal arguments. Therefore, devote as much time as possible to the empirical experience of all your senses and rationalize it if you really feel pleasure.

- **Exercise.** Make a list of potential new empirical pleasures and try to realize it first and only then rationally reflect on the feelings you have experienced. Give pleasure to all the senses; do not limit yourself to just one.

39. Būkite narcizu.

Mylėkite save. Tai yra vienintelė tikra meilė, kurią jūs galite patirti šiame gyvenime. Lepinkite save. Pataikaukite sau. O svarbiausia – žavėkitės savimi. Niekas jūsų taip nepagirs, išskyrus jus patį. Girkite save už tai, kad sugebate realizuoti savo troškimus, patirti malonumus ir jaustis laimingu. Tikras narcizas rūpinasi savimi. Jis nori atrodyti gražiai, būti patrauklus ir neturi laiko sėdėti prie upelio ir žiūrėti į savo atvaizdą. Jis veikia, bet veikia tikslingai – daro tai, kas jam suteikia didžiausią malonumą. Nesigėdykite, kad jūs narcizas, bet didžiuokitės tuo.

- **Pratimas.** Sudarykite sąrašą savo savybių, veiklų, už kurias jūs galite save mylėti, kuo jūs galite didžiuotis. Jei jų dar trūksta, suformuokite, sukurkite, išlavinkite jas tam, kad galėtumėte įsimylėti save. Meilė sau – vienas iš didžiausių galimų patirti malonumų, nes jūsų meilė sau yra nuoširdi, o kitų – dažniausiai iš išskaičiavimo.

39. **Be a narcissist.**

Love yourself. This is the only true love you can experience in this life. Pamper yourself, treat yourself, and most importantly, admire yourself. No one will praise you as you praise yourself. Praise yourself for being able to realize your desires, experience pleasures, and feel happy. A real narcissist takes care of him/herself. He/she wants to look beautiful and attractive. Do not be ashamed that you are a narcissist, but be proud of it.

- **Exercise.** Make a list of your qualities, activities you can love yourself for. If you do not have them, create or find out them and fall in love with yourself. Love for yourself is one of the greatest pleasures you can experience, because your love for yourself is sincere, and for others, your love is based on benefits.

40. Būkite radikaliu posthedonistu. Vartokite daugiau, nei galite.

Posthedonistas vartoja daugiau, nei jam reikia. Jam niekada negana. Jis vis ieško naujų potyrių, pojūčių, išgyvenimų. Jis visada nori niuansų, išskirtinumo, unikalumo, nepatirtų dalykų. Jo užduotis pajusti persisotinimo jausmą, pavyzdžiui, persivalgyti šokoladinių saldinių su riešutais. Tas persisotinimo jausmas yra aukščiausias laimės lygmuo, kai žmogus daugiau nebegali „priimti į savo vidų“.

- **Pratimas.** Sudarykite sąrašą veiksmų, kaip greičiau tapti radikaliu posthedonistu, kaip pajusti persisotinimo jausmą ir gautą pauzę išnaudoti mėgavimuisi tuo, kad suvartojote daugiau nei reikia. Veikite, persisotinkite, o vėliau ieškokite kitų persisotinimo galimybių. Nepamirškite, už savo sveikatą atsakote patys.

40. Be a radical posthedonist. Consume more than you can.

A posthedonist consumes more than he/she needs. It is never enough for him/her. He/she is constantly looking for new experiences, sensations. He/she always wants exclusivity, uniqueness, novelty. His/her goal is to feel a sense of excess. The feeling of too much is the highest level of happiness.

- **Exercise.** Make a list of actions to become a radical posthedonist faster, to feel a sense of excess, and to take advantage of the pause you have enjoyed by consuming more than you need. Take action and look for other overconsuming options later. Remember, you are responsible for your own health.

41. Tenkinkite visus savo poreikius.

Neperženkite įstatymo ribų, kad nepatirtumėte nemalonumų. Svarbu suvokti kiekvienos erdvės (namų, miesto, šalies) ribas. Jūsų posthedonizmas neturi būti nusikalstama veika toje šalyje, kurioje jūs esate, nes pateksite į kalėjimą arba mokėsite baudas, o buvimas kalėjime arba baudų mokėjimas nesuteikia malonumo, todėl geriau to ir nedaryti. Vienas dalykas yra persisotinimas vaisiais ir potencialus cukrinis diabetas, o kitas dalykas – kai jūs peržengiate kitų žmonių ribas ir, pavyzdžiui, pasisavinate jų turtą. Tai galbūt ir teikia malonumą, bet po to laukia daug problemų.

- **Pratimas.** Surašykite malonumus, kuriuos norite patirti ir nusibrėžkite ribą, kiek toli eisite, kad neperžengtumėte įstatymo ribų. Pagalvokite, ar yra liberalesnė šalis į kurią galėtumėte išvykti.

41. Meet all your needs.

Do not go beyond the law to avoid inconvenience. It is important to understand the boundaries of each space (home, city, country). Your posthedonism should not be a crime in the country you are in, because you will go to jail or pay fines, and being in jail or paying fines is not a pleasure, so it is better not to do so. It is one thing to eat too much fruit and develop diabetes, and another is to cross other peoples' borders and, for example, appropriate their property. It may be a pleasure, but there will be a lot of trouble after that.

- **Exercise.** Write down the pleasures you want to experience and set a limit on how far you will go to stay within the law. Think about whether there is a more liberal country you could move to.

42. Būkite etinis amoralistas. Darykite, ką norite, bet neperženkite įstatymo ribų.

Svarbu nesumaišyti dviejų dalykų – įstatymo ir etikos normų. Jeigu jūs nusižengsite etikos normoms, tai žmonės gali jus pasmerkti, kritikuoti, bet jūs nebūsime nuteistas. Kita vertus, jei jūs surizikuosite peržengti įstatymo ribas, jūs patirsite nemalonumų.

- **Pratimas.** Surašykite, kokias jūs pasiruošę peržengti visuotines etikos ir moralės ribas tam, kad patirtumėte malonumą. „Užsidėkite saugiklius“, kad tai nebūtų įstatymo pažeidimai. Neužmirškite, kad etikos pažeidimai gali turėti pasekmes, pavyzdžiui, su jumis nenorės bendrauti, jus apkalbės, todėl peržengdami etikos normas būkite pasiruošę sumokėti didelę kainą. Sudarykite etikos normų, kurias norite peržengti, ribas ir surašykite su kokiomis socialinėmis, moralinėmis pasekmėmis susidursite. Nuspręskite, ar esate tam pasiruošę.

42. Be an ethical immoralist. Do what you want, but do not go beyond the law.

It is important not to confuse the law and the ethics. If you break ethical norms, people may condemn or criticize you, but you will not be convicted. On the other hand, if you risk going beyond the law, you will experience inconvenience.

- **Exercise.** Write down the universal boundaries of ethics and morality you are going to overstep in order to experience pleasure. Make sure there are no violations of the law. Keep in mind that ethics violations can have consequences. Draw the boundaries of the ethical norms you want to overstep and list the social, moral consequences you will face. Decide if you are ready for it.

43. Būkite hedonistinis reliatyvistas.

Vadovaukitės įvairiomis etikomis skirtingose situacijose ir aplinkose. Naudokite tą etiką, kuri jums naudinga konkrečioje situacijoje. Jokiais būdais nesilaikykite vienos etikos, net posthedonistinės. Pasirinkite tai, kas jums naudinga šiuo metu. Etika – tai tik susitarimas; nėra jokios visuotinės etikos. Galite elgtis pagal pragmatinę, racionalią, postmodernią ir bet kokia kitokia etiką. Svarbiausia, kad ji jums būtų naudinga čia ir dabar, o rytoj galėsite naudoti jau kitą.

- **Pratimas.** Sudarykite sąrašą etikų, kuriomis norite vadovautis įvairiose gyvenimo srityse. Nesirinkite vienos etikos, nes ji gali netikti skirtingose gyvenimo situacijose. Pabandykite suprasti kiekvienos etikos vidinę struktūrą, taisykles, principus. Pasiruoškite loginių argumentacijų seką ir panaudokite ją konkrečiose situacijose.

43. Be a hedonistic relativist.

Follow different ethics in different situations and environments. Use the ethics that are useful to you in a particular situation. Do not follow only one discipline, even posthedonistic. Choose what works for you right now. Ethics is just an agreement; there is no universal ethics. You can act according to pragmatic, rational, postmodern, and any other ethic. The most important thing is that it is useful for you here and now, and you will be able to use another ethic tomorrow.

- **Exercise.** Make a list of ethics you want to follow in different areas of life. Do not choose one ethic as it may not be appropriate in different life situations. Try to understand the internal structure, rules, and principles of each ethic. Prepare a sequence of logical arguments and use it in specific situations.

44. Nesivadovaukite jus supančios bendruomenės vertybėmis, kurios apriboja jūsų malonumus.

Aplink mus gyvena įvairios bendruomenės, jos turi savo vertybes, normas, jos siūlo mums savo gyvenimo scenarijus. Išmokite tuos gyvenimo scenarijus, bet nesivadovaukite jais. Išmokite dar kelis gyvenimo scenarijus, pavyzdžiui, tradicinį, modernų, nomadišką ir t. t. Gyvenimo scenarijai leidžia prisitaikyti prie jus supančios aplinkos nestandartiniu būdu. O jei jų turite daug, tai pasikeitus situacijai visada rasite tinkamą.

- **Pratimas.** Sukurkite keletą savo gyvenimo scenarijų, remdamiesi tradiciniu, moderniu, metamoderniu ir panašiais modeliais. Neužmirškite pasidaryti ir posthedonistinį modelį, kurį laikyti dominuojančiu šiuo metu. Pabandykite realizuoti kiek galima daugiau gyvenimo scenarijų. Neapsiribokite vienu.

44. Do not follow values of your community if they limit your pleasures.

Various communities surround us, they have their own values, norms, and they offer us their life scenarios. Learn those life scenarios, but do not follow them. Learn a few more life scenarios like traditional, modern, nomadic, etc. Life scenarios allow you to adapt to the environment around you in a non-standard way. And if you have a lot of them, you will always find the right ones when the situation changes.

- **Exercise.** Create several scenarios for your life based on traditional, modern, metamodern and similar models. Do not forget to make a posthedonistic model that is considered dominant at the moment. Try to realize as many life scenarios as possible. Do not limit yourself to one.

45. Būkite kraštutinis idealistas.

Patikėkite, kad jūsų norai, svajonės ir požiūris valdo pasaulį. Patikėkite, kad jūs galite viską realizuoti ir padaryti, kad nėra jokių materialinių ribų, galinčių jus apriboti. Ši posthedonistinė idėja suponuoja tai, kad net ir keisčiausia idėja gali būti realizuojama. Jei nesvajosite – tai nieko ir negausite. Svajonės, fix idėjos, sapnai ir kt., realizuojami per veiklą. Žinoma, posthedonisto turinys turi būti apie malonumus. Svajokite, darykite ir tai įvyks. Nėra jokių ribų.

- **Pratimas.** Surašykite savo keisčiausias svajones, fix idėjas, sapnus ir kita. Pradėkite juos realizuoti ir pamatysite, kad didžioji dauguma jų bus realizuoti. Svarbiausia ne ką, bet kaip padaryti. Atsakykite į klausimą „kaip“ ir viską turėsite.

45. Be an extreme idealist.

Believe that your desires, dreams, and attitudes rule the world. Believe that you can realize everything and that there are no material boundaries that could limit you. This posthedonistic idea presupposes that even the strangest idea can be realized. If you do not dream, you will not get anything. Dreams, fix ideas, etc., are realized through activities. Of course, posthedonist's content has to be about pleasures. Dream about it, do it and it will happen. There are no limits.

- **Exercise.** Write down your weirdest dreams, fix ideas, etc. Start realizing them and you will see that the vast majority of them will be realized. The most important thing is not what, but how to do it. Answer the question “how” and you will have everything.

46. Maksimaliai išreikškite save.

Ieškokite įvairių saviraiškos formų, jei tai teikia jums malonumą. Visos kultūrinės veiklos formos yra priimtinos: politika, menai, verslas, švietimas ir t. t. Jei tai teikia malonumą, realizuokite save tose veiklose.

- **Pratimas.** Sudarykite kultūrinių veiklų, kuriose galėtumėte save realizuoti sąrašą. Ką norėtumėte veikti? Nieko nelaukę pradėkite veikti. Nėra laiko mąstymui. Veikite. Su malonumu. Tai svarbiausia.

46. Express yourself fully.

Look for different forms of self-expression if it gives you pleasure. All forms of cultural activities are acceptable. It might be politics, arts, business, education, and so on. Realize yourself in those activities that give you pleasure.

- **Exercise.** Make a list of cultural activities in which you can realize yourself. What would you like to do? Get started. There is no time for thinking. Take action. With pleasure. That is the most important.

47. Maksimaliai pateisinkite save, bet geriau nejauskite kaltės jausmo.

Visada turėkite krūvą pasiteisinimų, kodėl jūs elgiatės vienaip ar kitaip. Jūs teisinatės ne prieš save, jūs teisinatės tam, kad žmonės nurimtų. Jūs visada elgiatės taip, kaip norite, bet surandate tūkstantį paaiškinimų, kodėl taip pasielgėte. Realiai jums tai naudinga, bet žmonės to gali nesuprasti, todėl jums reikia jiems paaiškinti. Jums reikia ne teisintis, o žmones informuoti.

- **Pratimas.** Sugalvokite argumentų, kurių pagalba galėtumėte informuoti kitus žmones apie tai, kodėl jūs elgiatės vienaip arba kitaip. Nesiteisinkite, o informuokite. Pabandykite elgtis taip, kad jie liktų patenkinti, o jūs darytumėte tai, ką norite.

47. Justify yourself as much as possible, but do not feel guilty.

Always have a bunch of excuses for why you behave in one way or another. You need to make excuses not for yourself, but for others. You can act the way you want to, but you must have a thousand explanations for why act in one way or another. People may not understand your reasons, so you need to explain them to them.

- **Exercise.** Think of arguments that you could use to inform other people about why you are behaving in one way or another. Do not make excuses, but inform people. Try to keep them happy in order to be able to do what you want.

48. Tenkinkite savo malonumus tiesiogiai ir netiesiogiai.

Jeigu negalite gauti sveiko maisto, vartokite greitą maistą. Jei negalite gauti natūralaus sekso, vartokite pornografiją ir t. t. Visada turėkite pakaitinius variantus, kuriais galėtumėte patenkinti vienus ar kitus savo poreikius. Negalvokite, kad visada turėsite tai, ko trokštate. Kai kada realybė mus apriboja. Tuo metu pasinaudokite turimomis alternatyvomis.

- **Pratimas.** Sudarykite norų ir poreikių, kuriuos norite patenkinti sąrašą. Pagalvokite, kas bus, jei negalėsite jų patenkinti. Pagalvokite, kuo laikinai juos pakeisti. Planuokite viską iš anksto.

48. Satisfy your pleasures directly and indirectly.

If you cannot get healthy food, eat fast food. If you cannot get natural sex, watch pornography, and so on. You should always have alternatives for your needs. Do not think that you will always have what you want. Sometimes reality limits us. Take advantage of the alternatives available at that time.

- **Exercise.** Make a list of wants and needs you want to meet. Think about what will happen if you cannot meet them. Think about how to find temporary alternatives. Plan everything in beforehand.

49. Naudokite mokslo naujienas tam, kad geriau patenkintumėte savo poreikius.

Mokslas ir technologijos sukuria daugybę naujų malonumą suteikiančių formų. Todėl nieko nelaukite ir jomis naudokitės, pavyzdžiui, virtualios realybės akiniais, kompiuteriniais žaidimais ir kt. Technologijos ir mokslas praplečia mūsų sensorines galimybes, pavyzdžiui, naudojant teleskopą, galime pamatyti žvaigždes. Leiskite sau patirti, nustepti ir žavėtis.

- **Pratimas.** Surašykite naujas mokslo technologines naujienas, kurias norėtumėte naudoti įvairiems stipriems malonumams patirti. Išmokite jomis naudotis. O svarbiausia – naudokite.

49. Use scientific news to better meet your needs.

Science and technology are creating many new forms of enjoyment. Therefore, stop waiting and use them, for example, virtual reality glasses, computer games, etc. Technology and science are expanding our sensory capabilities, for example, using a telescope, we can see stars. Allow yourself to experience, surprise, and admire.

- **Exercise.** Write down new scientific-technological news that you would like to use in order to experience a variety of strong pleasures. Learn to use them.

50. Būkite super liberalus ne tik sau, bet ir kitiems.

Jeigu jūs esate moralinis realyvistas, tai turite būti ir super liberalus sociume. Leisti kitiems būti kitokiems. Nekritikuokite, nevertinkite, o svarbiausia – nebandykite jų pakeisti. Jūs gyvenate taip, kaip norite ir kiti tegul gyvena taip, kaip nori. Svarbu neperžengti įstatymo ribų.

- **Pratimas.** Surašykite savo liberalumo apribojimų sąrašą, pavyzdžiui, požiūris, jums nepriimtinas kitų žmonių elgesys ir t. t. Pagalvokite, kodėl žmonės taip elgiasi? Gal jie turi savo logiką, savo supratimą. Pabandykite juos priimti tokius, kokie jie yra. Svarbiausia suprasti, o nepateisinti.

50. Be super liberal not only for yourself but also for others.

If you are a moral relativist, you must also be a super liberal in society. Allow others to be different. Do not criticize, do not evaluate, and most importantly, do not try to change them. You live the way you want and let others live the way they want. The most important aspect is not to go beyond the law.

- **Exercise.** Make a list of your restrictions on liberalism, such as attitudes, other people's behavior that is unacceptable to you, and so on. Why people do this? Maybe they have their own logic, their own understanding. Try to accept them as they are. The key is to understand, not to justify.

51. Vartokite dėl vartojimo ir momentinio malonumo.

Ieškokite momentinių malonumų. Vartojimas dėl vartojimo – tai didelis džiaugsmas. Kai jūs vartojate dėl pačio vartojimo, tai jaučiate tikrąjį malonumą, nes jei vartojate iš reikalo, vadinasi – tai būtinybė; nėra perteklinio vartojimo. O kai visko yra daugiau, nei reikia, tada patiriate malonumą. Žinoma, šioje situacijoje svarbiausia, kad galite elgtis čia ir dabar ir pajauti laimės neuro mediatorių pliūpsnį.

- **Pratimas.** Sudarykite momentinių malonumų, kuriuos norėtumėte „netikėtai“ patirti, sąrašą. Patirkite juos. Pavyzdžiui, jūs norite pasisupti sūpynėse, kuriose niekada nesisupote. Jūs negalėjote to padaryti, nes nežinojote, kad tokios sūpynės yra. Imkite ir padarykite tai. Sukurkite ilgą sąrašą. Svarbu būti tokiose vietose, kur galimas atsitiktinumas.

51. Use for consumption and instant pleasure.

Look for instant pleasures. Consumption for consumption is a great joy. When you consume for your own use, you feel a real pleasure, because if you consume it unnecessarily, then it is a necessity; there is no excess consumption. And when everything is more than necessary, then you experience pleasure. Of course, the most important thing in this situation is that you can act here and now and feel the burst of neurotransmitters of happiness.

- **Exercise.** Make a list of instant pleasures you would like to experience. Experience them. For example, you want to swing in a swing you have never swung. You could not do that because you did not know there was such a swing. Do it. Make a long list. It is important to be in places where coincidence is possible.

52. Vartokite impulsyviai – užsinorėjote ir perkate.

Impulsyvus pirkimas – tai perteklinis gėris ir malonumas. Jūs galite didžiuotis savimi, kad galite leisti sau tai, ko jums nereikia. Tokiu būdu jūs pakylate virš kasdienio materialaus pasaulio į kultūrinę erdvę, kurioje vartojate tai, kas jums šauna į galvą.

- **Pratimas.** Surašykite impulsyvių pirkimų sąrašą. Ką dažniausiai perkate? Neribokite pirkinių, leiskite tam vykti. Specialiai savęs nestebėkite. Tegul tai vyksta savaime.

52. Consume impulsively; buy if you want to.

Impulsive shopping is an excess of goodness and pleasure. You can be proud of yourself for being able to afford what you do not need. In this way, you ascend above the daily material world into a cultural space where you can consume anything you want.

- **Exercise.** Make a list of impulsive purchases. What do you usually buy? Do not limit your shopping; let it happen. Do not specifically observe yourself. Let it happen by itself.

53. Netapkite hedonofobu.

Nebijokite gauti malonumo ir pasitenkinimo. Kai kurie žmonės bijo patirti malonumą ir taip save apriboja bei jaučiasi nelaimingi. Jie nuolat savęs klausia, o kas bus, jei tai patirsiu; o kas bus, jei man tai patiks; o kas bus, jei po to aš to negausiu? Nereikia dėl to abejoti ar jaudintis. Kai visa tai įvyks, jūs būsite kitoje situacijoje ir jausite visai kitus pojūčius. Tai, dėl ko jūs dabar abejojate ir nerimaujate, tada bus visiškai neaktualu.

- **Pratimas.** Surrašykite jums vartoti trukdančias baimes, dalykus, dėl kurių nerimaujate. Pagalvokite, kaip juos įveiksite. Kaip leisite sau veikti ir daryti tai, kas jums patinka? Kokiais dideliais ar mažais žingsniais jūs tą baimę įveiksite? Pagalvokite apie baimės įveikimo algoritmą.

53. Don't become hedonophobic.

Do not be afraid to get pleasure and satisfaction. Some people are afraid to experience pleasure and thus limit themselves and feel unhappy. They keep asking themselves, what will happen, if I experience it; what if I like it; what if I do not get it after that? No need to doubt or worry about it. When all this happens, you will be in a different situation and will feel completely different sensations. Things you doubt and worry about at the moment later will be completely irrelevant.

- **Exercise.** Write down the fears that bother you, the things you worry about. Think about how you can beat them. How will you allow yourself to act and do what you love? In what big or small steps will you overcome that fear? Think of an algorithm for overcoming fear.

54. Būkite konvencionalistu.

Moralinis vertinimas priklauso nuo jūsų elgesio pasekmių. Jei rezultatas geras, gavote pasitenkinimą. Visada siekite naudos, malonumo, teigiamo rezultato. Turėsite kuo pasidžiaugti. Jūsų pasirinkimai yra teisingi tada, kai naudingi. Nebijokite rinktis keistu dalykus, jeigu jie teikia jums malonumą.

- **Pratimas.** Pagalvokite apie vieną iš savo malonumų, kurį norite patirti. Pagalvokite, koks galėtų būti netradicinis to malonumo pajautimo būdas. Paieškokite keistų noro patenkinimo būdų. Svarbu, kad tai būtų malonu ir naudinga; neapsiribokite standartais.

54. Be a conventionalist.

Moral judgment depends on the consequences of your behavior. If the result is good, you get satisfaction. Always strive for benefit, pleasure, a positive result. You will have a lot to enjoy. Your choices are right when they are useful. Do not be afraid to choose weird things if they give you pleasure.

- **Exercise.** Think of one of the pleasures that you want to experience. Think of an unconventional way to feel that pleasure. Look for strange ways to satisfy your desire. It must be enjoyable and rewarding; do not limit yourself to standards.

55. Būkite sibiritu.

Leiskite laiką tuščiai, lepinkite save prabanga, siekite malonumo, mylėkite, didžiuokitės, gyvenkite prabangiai ir lepinkite save bei kitus. Vienas iš posthedonisto tikslų – tapti lepūnėliu. Nesitikekite, kad jus lepins kažkas kitas. Lepinkite save patys.

- **Pratimas.** Sugalvokite dienos, savaitės ir mėnesio planą, kaip save lepinsite ir kaip sau pataikausite. Nuosekliai jį vykdykite.

55. Be a sybarite.

Waste your time, pamper yourself with luxury, seek pleasure, love, be proud, live in luxury and pamper yourself and others. One of the goals of a posthedonist is to become spoiled. Do not expect someone else to spoil you. Spoil yourself.

- **Exercise.** Think of a daily, weekly, and monthly plan for how to pamper and treat yourself. Follow the plan consistently.

56. Siekite įvairių malonumų.

Posthedonistas neapsiriboja tik materialiniais malonumais, jis ieško estetinių, mąstymo ir kitokių malonumų. Nėra sferų, kuriose nebūtų galima siekti malonumo. Pabandykite jas visas įsisavinti ir išbandyti.

- **Pratimas.** Surašykite sritis, kuriose jūs dar neieškojote malonumo. Tai gali būti kultūrinės, buitinės ir kt., sritys. Paieškokite tose srityse veiklų, kurios jums patiktų.

56. Seek a variety of pleasures.

A posthedonist is not limited to material pleasures; he/she seeks aesthetic and other pleasures. Pleasures are everywhere.

- **Exercise.** List areas where you have not yet sought pleasure. These can be cultural, domestic, etc. areas. Look for activities in the areas you like.

57. Ieškokite unikalių ir išskirtinių malonumų.

Ieškokite tokių malonumų, kuriais galėtumėte pasigirti. Tai neturi būti naujiena jums, tai turi būti naujiena kitiems, o dar geriau – tai turi būti naujiena ne tik jums, bet ir kitiems. Tai turi būti unikalūs, VIP, elitiniai, išskirtiniai malonumai. Būti išskirtiniu – tai irgi malonumas.

- **Pratimas.** Surašykite unikalių, išskirtinių malonumų, kurių negali patirti kiti, sąrašą. Įgyvendinkite juos. Pasigirkite, pademonstruokite „trofėjus“, nuotraukas, video kitiems. Dalinkitės tuo socialiniuose tinkluose ir gausite papildomą malonumą.

57. Look for unique and exclusive pleasures.

Look for pleasures you could boast about to others. It does not have to be news to you; it has to be news to others. It must be unique, VIP, elite, exclusive pleasures. Being exceptional is also a pleasure.

- **Exercise.** Make a list of unique, exclusive pleasures that others cannot experience. Implement them. Show off; show your “trophies”, photos, videos to others. Share it on social networks and get extra fun.

58. Gražiausia hedonisto mirtis - mirtis nuo malonumo.

Anksčiau ar vėliau visi mirsime. Gyvenimą galima praleisti liūdnei, varžant save, abejojant savimi, tačiau taip pat galima džiaugtis kiekviena diena, jausti malonumą. Ką jūs rinksitės? Nuobodulys + nuobodulys – nėra džiaugsmas ar malonumas. Todėl spjaukite į viską ir ieškokite malonumų. O dar geriau – mirkite nuo malonumo kai ateis tam laikas.

- **Pratimas.** Pagalvokite, ką daryti, kad jūsų niekada neužpultų depresija, kad nebūtų nuobodu. Sugalvokite idealios mirties scenarijų vieno ar kito malonumo metu. Koks jis galėtų būti?

58. The most beautiful death of a hedonist is death from pleasure.

Eventually, we will all die. Life can be spent sadly, restraining oneself, doubting oneself, but one can also enjoy every day and feel pleasure. What will you choose? Boredom + boredom = no joy or pleasure. Do not give a damn about anything and look for pleasure.

- **Exercise.** Think about what to do so that you will never be depressed or bored. Create an ideal death scenario for one pleasure or another. What could it be like?

59. Nesigraukite dėl anksčiau nepatirtų malonumų.

Kai kada žmonės sako, „Mano gyvenimas pilnas nelaimių, problemų, aš visada nelaimingas.“ Taip, galbūt taip ir yra, bet kam dabar apie tai galvoti? Geriau keiskite gyvenimą taip, kad kiekvieną dieną jaustumėte malonumą.

- **Pratimas.** Surašykite nemaloniais mintis apie praeitį, kurias jūs laikas nuo laiko analizuojate. Pakeiskite tas mintimis apie dabartį, pvz., ką šiandien galiu padaryti, kad mano gyvenimas taptų malonesnis? Ką rytoj galiu padaryti, kad mano gyvenimas būtų malonesnis? Negalvokite, bet veikite ir viskas pasikeis.

59. Don't grieve for pleasures you did not experience yet.

Sometimes people say, "My life is full of disasters, problems, I'm always unhappy." Yes, maybe it is true, but why think about it now? It is better to change your life so that you feel pleasure every day.

- **Exercise.** Write down unpleasant thoughts about the past that you sometimes analyze. Replace those with thoughts about the present, such as what can I do today to make my life more enjoyable? What can I do tomorrow to make my life more enjoyable? Don't think, but act, and everything will change.

6o. Nelaukite, o siekite malonumų.

Negalvokite, kaip jūs sieksite, kaip darysite, bet tiesiog pradėkite tai daryti. Išmokite siekti malonumo kiekvieną dieną. Tegul tai būna 5 minučių, 3 minučių, 1 minutės veikla, bet tegul ji suteikia malonumą.

- **Pratimas.** Išmokite siekti malonumo greitai, be „įsibėgėjimo“. Pradžioje išsikelkite lengvai pasiekiamus malonumus. Padarykite taip, kad tam nereikėtų nei valios pastangų, nei didelės motyvacijos. Vienas judesys, vienas veiksmas – ir jums malonu ir gera. Kas tai galėtų būti? Įpraskite taip gyventi.

60. Stop waiting and seek pleasure.

Do not think about how you are going to achieve something, but just start doing it. Learn to strive for pleasure every day. Let it be an activity of 5 minutes, 3 minutes, or 1 minute.

- **Exercise.** Learn to seek pleasure quickly. At first, take advantage of easily accessible pleasures. Do it without willpower or high motivation. One movement, one action - and you are happy and good. What could it be? Get used to living like this.

Pabaiga

Posthedonistas yra absoliučiai nepriimtinas žmogus protestantiškos moralės rėmuose. Jis dirba tik tiek, kiek reikia, jis siekia malonumo, jis tenkina visus savo poreikius, jis netaupo, nekaupia kapitalo, jis džiaugiasi kiekviena diena. Jis visada prisitaiko prie aplinkos ir gauna iš jos didžiausią malonumą. Jis nesiginčija su kitais. Jis stengiasi neperžengti įstatymo ribų. Jis visada ieško naujų malonumų ir naujų draugų su kuriais tai gali patirti. Jis supranta, kad moralė – tai tik susitarimo reikalas, o susitarti galima ir priklausomai nuo situacijos. Svarbiausia – jis supranta, kad mirsime visi, bet jis stengsis mirti laimingas. Ar galime tokiam žmogui pavydėti?

The End

A posthedonist is an absolutely unacceptable person within the framework of Protestant morality. He/she works only as much as he/she needs, he/she seeks pleasure, meets all his/her needs, does not save, does not accumulate, he/she enjoys every day. He/she always adapts to the environment and gets the most pleasure from it. He/she does not argue with others. He/she tries not to go beyond the law. He/she is always looking for new pleasures and new friends with whom he/she can experience it. He/she understands that morality is only a matter of agreement and that an agreement can be made depending on the situation. Most importantly, he/she understands that we will all die, but he/she will try to die happy. We should feel jealous of such a lifestyle.

APIE AUTORIŲ



Tomas Lagūnavičius – Kaune, Lietuvoje, gyvenantis žymus multidisciplininis ir mišrios medijos menininkas, kurio kūryba aprėpia tiek vaizduojamąjį, tiek scenos meną. Per savo įspūdingą karjerą jis surengė daugiau nei 40 personalinių parodų ir virš 50 spektaklių, atskleisdamas savo įvairiapusių talentus bei dinamišką požiūrį į meną. Dalyvavimas tarptautinėse parodose ir bienalėse, tokiose kaip prestižinė 13-oji Florencijos bienalė Italijoje (2021 m.) ir Žemės meno paroda „Balansas“ Vilniuje (2021 m.), pelnė jam tarptautinį pripažinimą.

Naujausi darbai buvo eksponuoti 15-oje kasmetinėje dailės parodoje „Abstraktai“ (JAV), kur menininkas pelnė 5-ąją vietą. Jis ne kartą tapo įvairių konkursų laureatu: jo kūriniai laimėjo 1-ąją ir 5-ąją vietas galerijos „The Spring Countdown Show“ konkurse Toronte (Kanada), 2-ąją vietą „Fusion Art“ konkurse „Gyvūnų karalystė“ Santa Fė (Naujoji Meksika), 3-ąją vietą virtualioje parodoje „Light of Love“ Pekine (Kinija), o parodoje „Abstracts“, kurią organizavo „J Mane Gallery“ (Naujasis Džersis, JAV), jam skirtas platinos apdovanojimas. Tomas Lagūnavičius pasirodė su performansu „Dead Soldier's Dance“ „Crude Saturdays“ festivalyje Briuselyje (Belgija) ir „Contemporary Venice“ festivalyje Venecijoje (Italija).

Menininkas nuolat eksponuoja savo paveikslus įvairiose galerijose skirtingose šalyse: „Boomer“ galerijoje (Londonas, Anglija), „Artly Mix“ galerijoje (San Paulas, Brazilija), „Artio“ galerijoje (Torontas, Kanada), „Collect Art“ (CoA) galerijoje (Tbilisis, Sakartvelas) ir kt.

Tomas Lagūnavičius yra aktyvus daugelio meno asociacijų narys: Association for Visual Arts (AVA), International Network for Contemporary Performing Arts (IETM), Association of Performing Arts Professionals (APAP), International Association of Visual Artists (IAVA), National Association for the Visual Arts (NAVA), Stage Directors and Choreographers Society (SDC), Association for Latin American Art (ALAA), Visual Artists Association (VVA), and Visual Arts Network of South Africa (VANSa).

ABOUT THE AUTHOR



Tomas Lagūnavičius is a prominent multidisciplinary and mixed media artist based in Kaunas, Lithuania, whose work spans both visual and performing arts. During his impressive career, he has organized more than 40 solo exhibitions and over 50 performances, revealing his versatile talents and dynamic approach to art. Participation in international exhibitions and biennials, such as the prestigious 13th Florence Biennale in Italy (2021) and the Earth Art Exhibition “Balance” in Vilnius (2021), has earned him international recognition.

His latest works were exhibited at the 15th annual Abstracts art exhibition (USA), where he won 5th place. He has repeatedly won various competitions: his works won 1st and 5th places at the gallery's The Spring Countdown Show competition in Toronto (Canada), 2nd place at the Fusion Art competition Animal Kingdom in Santa Fe (New Mexico), 3rd place at the virtual exhibition Light of Love in Beijing (China), and a platinum award at the Abstracts exhibition organized by J Mane Gallery (New Jersey, USA). Tomas Lagūnavičius appeared with the performance Dead Soldier's Dance at the Crude Saturdays festival in Brussels (Belgium) and the Contemporary Venice festival in Venice (Italy).

The artist regularly exhibits his paintings in various galleries in different countries: Boomer Gallery (London, England), Artly Mix Gallery (São Paulo, Brazil), Artio Gallery (Toronto, Canada), Collect Art (CoA) Gallery (Tbilisi, Georgia), etc.

Tomas Lagūnavičius is an active member of many art associations: Association for Visual Arts (AVA), International Network for Contemporary Performing Arts (IETM), Association of Performing Arts Professionals (APAP), International Association of Visual Artists (IAVA), National Association for the Visual Arts (NAVA), Stage Directors and Choreographers Society (SDC), Association for Latin American Art (ALAA), Visual Artists Association (VVA), and Visual Arts Network of South Africa (VANSAs).

60 ŽINGSNIŲ
KAIP TAPTI
POSTHEDONISTU

*BECOME A POSTHEDONIST
IN 60 STEPS*