Viņpus robežām

Ikdienas sabiedrotais

personīgajiem sasniegumiem

SOCIAL INNOVATION CENTRE
NACIONĀLAIS ATTĪSTĪBAS PLĀNS 2020
EIROPAS SAVIENĪBA
EIROPA INVESTĒ LAUKU APVIDOS
Eiropas Lauksaimniecības fonds lauku attīstībai

Tavs atbalsts un palīgs ikdienā personīgajiem sasniegumiem.
Šajā komplektā Tu atradīsi 52 kartiņas - pa 1 kartiņai katrai gada nedēļai! Vienā kartiņas pusē Tu varēsi izlasīt nedēļas tēmu un dažas teorētiskas atziņas.
Kartiņas otrā pusē būs **Tavs uzdevums konkrētajai nedēļai**.
Kartiņām nav sākuma vai beigu datuma - Tu vari tās sākt lietot jebkurā sev piemērotā brīdī. Kartiņas ir numurētas, lai Tu vienmēr zinātu, kādā secībā tās lietot.
Kartiņu lietošanas secībai IR nozīme un mūsu lūgums ir to ņemt vērā! Gluži tāpat, kā pēc pavasara nevar būt rudens - labai ražai ir jāļauj nogatavoties!
Lai veiksmīgs Tavs ceļojums personīgo sasniegumu pasaulē!
Tu esi tā vērta!

Materiāls sagatavots ar Latvijas Lauku attīstības programmas 2014. – 2020.gadam apakšpasākums 19.2 "Darbības īstenošana saskaņā ar sabiedrības virzītas vietējas attīstības stratēģiju" aktivitātes: 19.2.2 "Vietas potenciāla attīstības iniciatīvas" finansiālo atbalstu

1.

Kā izskatās Sasniegumi?
Piepildījuma dažādība

Sasniegums ir tad, kad Tu patīc sev, Tev patīk tas, ko Tu dari, un patīk, kā Tu to dari!
Kā Tu aprakstītu savus Sasniegumus?
Lai sasniegtu savus mērķus, vispirms ir jāsaprot, kas ir tas, ko Tu gribi sasniegt. Sāc ar šiem jautājumiem sev:

- Kas Tev ir svarīgākais?
- Kas pēc Tavām domām, padara dzīvi veiksmīgu?

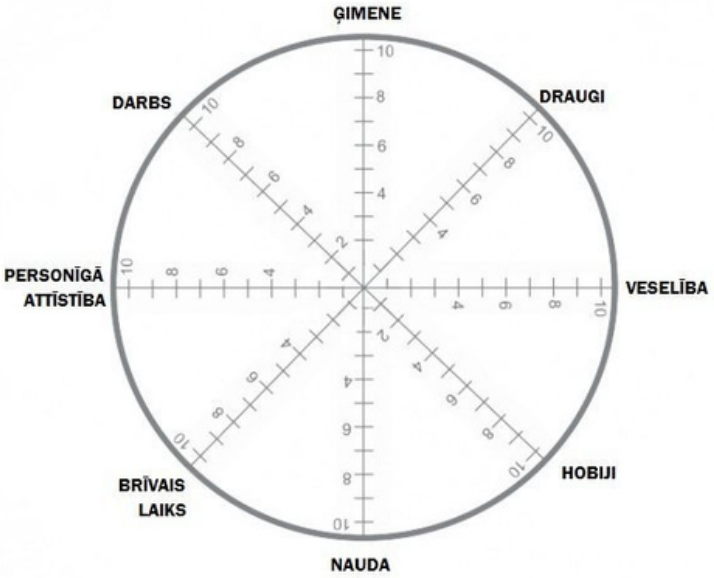
- Vai ir kāds ko Tu apbrīno? Kāda ir viņu dzīve vai dzīves izvēles, kam Tu vēlētos līdzināties?
- Cik daudz Tu esi gatava iesaistīties savu mērķu sasniegšanā?
- Kā Tu uzzināsi, ka Tev "izdodas"?

Dzīves līdzsvara aplis ir veids, kā vienkārši un salīdzinoši ātri izvērtēt šī brīža aktuālo sajūtu pašai par savu dzīvi.
Pārdomā savas dzīves galvenos aspektus, lomas, piemēram: ģimene, karjera, veselība, personiskā izaugsme, draugi un attiecības, finansiālā situācija, izklaides aktivitātes, mājas un vide. Tu drīksti mainīt šos aspektus un izvēlēties citus, ko Tu vēlies izpētīt un novērtēt. Aplī iezīmē vai iekrāso savas šābrīža sajūtas katrā aspekta skalā no 1 līdz 10 (1 – atrodas vistuvāk centram, viszemākais novērtējums un 10 – atrodas vistālāk no centra un tas ir visaugstākais novērtējums). Savieno visus novērtējumus, lai iegūtu "apli".

Un tagad - novērtē! Vai Tavs aplis ir līdzsvarā? Vai Tavs aplis ir ar līdzenām malām un vienmērīgs, vai tas ir saraustīts un ar asumiem, jo Tavas sajūtas dažos aspektos ir pilnīgi pretējas. Vai ir kaut kas, ko Tu vēlies mainīt? Izmanto šo apli, lai palīdzētu sev fokusēties uz tiem savas dzīves aspketiem, kuros Tu šobrīd nejūties labi, nejūti līdz galam apmierinājumu vai piepildījumu, pievērs tiem lielāku uzmanību, bet neatstāj novārtā jomas, kurās jau esi sasniegusi apmierinājumu. Tavs mērķis - panākt iespējami vienmērīgu savas dzīves līdzsvara apli!
Šīs nedēļas laikā katrā aspektā, kur Tu vēlies izmaiņas, ieraksti 1 (VIENU) lietu, ko Tu sev apsoli izdarīt, lai redzētu pozitīvas izmaiņas! Tev lieliski izdodas! Turpini darīt!

1.1.





Avots: https://dieviete.lv/jaunie-raksti/57582-vienkarss-tests-ka-klut-laimigakai-panem-papiru-un-rakstamo/

2.

Ceļojums dzīves garumā

Sasniegumi kā nepārtraukts process.

Kad mēs iedomājamies sasniegumus, mēs vienmēr iedomājamies arī par kaut kādiem ārējiem apstākļiem, kas tos pavada, tādus kā peļņa un prestižs. Tomēr patiesībā daudz vērtīgāk ir domāt par dzīves veidu, jo ārējie apstākļi vienmēr var mainīties. Ir viegli lūkoties uz veiksmīgiem cilvēkiem un domāt "Ja es būtu Tavā vietā, es tur arī paliktu".

Tomēr - sasniegumi nav miera osta, kurā var iebraukt, noenkuroties un vairs neko nedarīt. **Sasniegumi ir drīzāk virziens, kas jāietur pastāvīgi.** Tas ir tāpat, kā braukt ar divriteni - tiklīdz Tu pārstāj mīt pedāļus, Tu apstājies un apgāzies! Turpini kustību! Kaut 1 cm dienā! Svarīgi ir nevis izdarīt daudz un ātri! Svarīgi ir kaut lēnām, taču kustēties!

Dod sev labāku iespēju!

Tas, kā Tu domā - nosaka Tavu spēju piedzīvot un izbaudīt izmaiņas, attīstīties un pieņemt jaunus izaicinājumus. Šonedēļ Tavs uzdevums ir veidot savu iekšējo dialogu atbalstoši, iedomājoties, ka Tu esi sevis labākais draugs! Stradājot ar savu iekšējo dialogu, mēs ļaujam sev veidot jaunu pieredzi. Turpretīm, ja mēs turpinām piemērot ierastās atrunas, esam paši sev neatbalstoši, mēs liedzam sev piedzīvot. Izmanto šādas frāzes, kad Tev ir jāreaģē uz jaunām lietām:

- **Es šajā lietā / vietā varu ienest daudz no savas dzīves pieredzes!** (Iespējams agrāk Tu izvēlējies neatbalstošo "Esmu pārāk veca, lai sāktu ko jaunu" vai "Ko nu es")
- **Kāda būs mana dzīve, kas tajā mainīsies, kad es to sasniegšu / izdarīšu?** (Neatbalstoši - "Tas ir pārāk apgrūtinoši")
- **Es joprojām mācos, es ķeršos tam klāt!** (Neatbalstoši - "Tas man nemaz nepadodas!", "Es to neprotu / nevaru")
- **Lai vai kā tas izvērsīsies, es varu iegūt jaunas zināšanas, pieredzi un prasmes šajā procesā!** (Neatbalstoši - Es izskatīšos muļķīgi, ja izgāzīšos")

Apzināti meklē situācijas savā ikdienā, kur Tu vari sevi uzslavēt un iedrošināt! Izmanto savu resursu sev par labu!

3.

Navigācijas prasmes

Atrodi savu veiksmes ceļu! Aktīviem un ambicioziem cilvēkiem parasti ir vairāk kā viena aizraušanās un nereti pat tās ir konfliktējošas. Kādi ir risinājumi, kad nonākam punktā, kad ir jāizvēlas, kuru iespēju izvēlēties?

Mums ir teikts, ka tas, kurš mēģina noķert divus zaķus vienlaicīgi, parasti nenoķer nevienu. Vai labāk mednis rokā nekā zīle kokā! Un kā būtu, ja Tu neticētu šim apgalvojumam, bet izvēlētos metodi, kas Tev palīdzēs paplašināt Tavu redzesloku?

Pozitīvas attīstības aplis

Tas, ko Tu jau zini, veido pamatu tam, ko Tu vari vēl mācīties! ---> Jaunās mācības balstās uz to, ko Tu jau zini, un pastiprina to! ---> Ar atbilstošu atbalstu Tu vari izveidot patiešām stabilu prasmju kopumu! ---> Tas, ko Tu jau zini, veido pamatu tam, ko Tu vari vēl mācīties!

Šonedēļ Tavs uzdevums ir mācīties izvēlēties!

-Izveido sarakstu ar 25 lietām, ko Tu vēlies sasniegt nākamā gada laikā. Iekļauj savas dzīves aspektus no Dzīves līdzsvara apļa, gan personīgajā dzīvē, gan profesionālajā - tos, kas Tev šķiet patiešām svarīgi.

- Apvelc piecus svarīgākos mērķus!

-Pārskati sarakstu, vai tiešām šīs piecas lietas Tev ir absolūti svarīgākās prioritātes.

-Sāc rakstīt plānu, ko konkrēti Tu darīsi, lai sasniegtu katru no izvēlētajiem mērķiem, kādi resursi, zināšanas, atbalsts, palīdzība utt. Tev tam nepieciešamas. Mēģini aparkstīt soļu veidā, taču ja neizdodas veidot soļus, vispārējs plāns šajā etapā arī derēs.

-Atlikušos 20 mērķus atliec malā. Nepieturies pie tiem un nedomā par tiem. Kad sasniegsi pirmo no pieciem mērķiem, vari izvēlēties tā vietā kādu jaunu.

4. Darba un dzīves līdzsvars

Kā noteikt savas prioritātes.

Kā noteikt savas prioritātes? Mūsdienās mēs visi esam spiesti būt vairāku uzdevumu veicēji vienlaicīgi (multitaskeri). Nepieciešamība darīt tik daudz lietu vienlaikus mazina mūsu miera sajūtu: ir grūti saglabāt līdzsvaru, ja pastāvīgi jūti, ka atpaliec, nepaspēj. Kā parūpēties par sevi tik mainīgajos ārējos apstākļos? Kā saglabāt līdzsvaru? Kā izdarīt izvēles par labu sev?

Frāzi "Darba un dzīves līdzsvars" pēdējā laikā mēs dzirdam ļoti bieži, dzirdam, ka to ir jāsaglabā, jāveido un cik tas ir svarīgi, tomēr vairumam no mums tā liekas kā miraža - nereāla un nesasniedzama sajūta. Iespējams, ka tāda ideāla līdzsvara starp darbu un privāto dzīvi nemaz nav. Tas, cik daudz darba jāpaspēj izdarīt, lai noturētos amatā vai virsotnē, patiesībā nav tas, ko Tu spēj ietekmēt. Tāpēc ir nepieciešams apgūt ieradumus, kā noturēt robežas un kontrolēt sava stresa līmeni.

Četras dzīves galvenās sfēras, kas jāņem vērā, plānojot prioritātes:
Darbs. Tas, ko Tu dari, lai nopelnītu līdzekļus un tas, kur Tu virzies savā karjerā.
Mājas. Tava ģimene un ikdienas uzdevumi, kas veido tavu mājsaimniecību.
Kopiena. Draugi, kaimiņi, paziņas un visa pasaule.
Es Pati. Tava privātā identitāte, prāts, ķermenis un gars. Tu pati!

Tavs uzdevums šonedēļ ir mācīties jaunus ieradumus, lai uzlabotu savu darba un privātās dzīves līdzsvaru:
- Strādā gudri, nevis ilgi! Veido prioritātes, nosaki fiksētu laiku konkrēta uzdevuma veikšanai.
- Ņem pauzes darba laikā. Tās var būt īsas, bet tās ir ļoti nepieciešamas. Plāno tās un pieturies pie šī plāna!
- Novelc robežu starp darbu un mājām. Ja Tev ir darbs "jānes uz mājām", parliecinies, ka mājās Tu tam veltīsi minimumu Tava laika - precīzi ieplāno un pieturies pie sava plāna! **Vienīgais cilvēks, kuram Tu kaut ko esi parādā, esi Tu pati!**
- Laiks, ko Tu pavadi uztraucoties par darbu palielina Tavu stresa līmeni tieši tik pat lielā mērā, kā patiesībā strādājot. Tas ir viens un tas pats! Pārstāj domāt par darbu, kad tava darba laiks ir beidzies - apzināti izvēlies savas domas novirzīt tajā virzienā, kas Tev sagādā prieku!
- Draugi aktivitātes, izklaides ir tas, kas palīdz Tev atpūsties un turpināt. Pārliecinies, ka Tavā plānotājā ir laiks druagiem, atpūtai, aktivitātēm vai izklaidēm.

PLĀNO SAVU BRĪVO LAIKU!
Ja Tu to nedarīsi, citi saplānos Tavu laiku un iespējams nemaz ne tā, kā Tu to vēlētos!

5.

Saglabā skaidrību. Fokusējies!

Ja esam kaut kādā lietā ilgstoši, var būt grūti noturēt tempu. Mēs visi zinām, ka neatlaidībai ir izšķiroša nozīme. Kāds ir labākais veids, kā to uzturēt, neizdegot?
Mērķu sasniegšana nav vienkārša un nav jautājums, VAI?, kautājums ir KAD? pietrūks spēka vai drosmes turpināt. Ir viegli teikt - fokusējies! Ko patiesībā tas nozīmē?

- **Precīzi apraksti vai vizualizē savu mērķi!** Zini, ko Tu vēlies un kāpēc Tu to vēlies. Grūtos brīžos Tev galvā būs skaidra bilde, kurp Tu dodies, un atgādinājums, kāpēc tas ir tā vērts!
- **Pieņem apzinātus lēmumus.** Tev nav visu laiku skaļi jāsaka "Es izlēmu!", taču Tu būsi ieguvēja, ja iemācīsies sev regulāri atgādināt, kāpēc Tu esi pieņemusi lēmumu doties turp, kurp dodies, un kādi ir Tavi iemesli šai virzībai. Šāda skaidrība Tev palīdzēs nokļūt tur, kur Tu patiešām vēlies.
- **Esi apzināta.** Uzraksti savus mērķus un turi tos sev priekšā tā, lai Tu vienmēr vari atcerēties kāpēc Tu tos uzstādīji. Ja iespējams, mērķus sadali mazākos mērķos, tas palīdzēs ātrāk sajust sasniegumu, rezultātu.
- **Neesi perfekta.** Būs dienas, kad Tev neko negribēsies, nebūs spēka un enerģijas, Tu jutīsies slikti. Tas **IR** normāli. Ļaujies šādiem brīžiem! Izbaudi! Taču dod sev precīzu laika nogriezni - cik ilgi Tu drīksti būt "vissslikti" sajūtā! Ja ļausi tam pāriet, Tu būsi atpakaļ uz sava ceļa.

Uzņemies saistības sev par labu!

Kamēr Tu neesi uzņēmusies saistības, viss ir tikai solījumi un cerības, bet ne plāni. Uzņemies saistības vispirms sev par labu!

Šonedēļ sāc rakstīt dienasgrāmatu.
Dzīve ir ikdienas kāpumu un kritumu uzkrāšanās, un tas nav nekas cits kā konkrēti dati, lai iegūtu labu pārskatu. Sāc veidod dienasgrāmatu un dienas beigās uzdod sev jautājumus, lai iegūtu skaidrību par notiekošo. Dienasgrāmatas rakstīšana Tev ļus ieraudzīt, ka sajūtas atkārtojas! Un palīdzēs Tev labāk saprast - ko darīt vairāk un ko izvēlēties nedarīt! Pat, ja kaut kas ir OBLIGĀTS, tas ne vienmēr ir jādara Tev pašai!

6.

Piepildījums (1)
Visas dzīves bilde

Kad mēs domājam par sasniegumiem, tad parasti notiek koncentrēšanās uz karjeru. Apmierinātība ar darbu un karjeru var būt daļa no sasniegumiem, tomēr par sasniegumiem mums ir jādomā daudz plašākā redzējumā.

Patiesa labsajūta, laimes sajūta, nav viena konkrēta emocija. Saskaņā ar PERMA modeli, pastāv 5 faktori, caur kuriem mēs piedzīvojam labsajūtu, labbūtību:

1. Pozitīvas emocijas. Optimisms, prieks, mīlestība, apmierinātība un jebkuras citas emocijas, kas liek mums justies labi un priecīgi, novērtētai un atzītai.

2. Saistības. Nokļūstot "plūsmas" stāvoklī, mēs pilnībā iegrimstam tajā, kas piesaista visu mūsu uzmanību un fokusu.

3. Attiecības. Mīlošas, uzticības pilnas un tuvas attiecības ar citiem cilvēkiem.

4. Nozīme. Jēgas sajūta par kaut ko, kas ir lielāks par mūsu personiskajām interesēm, būt daļai no kaut kā lielāka.

5. Sasniegumi. Apmierinātība par mērķu sasniegšanu, pat mazi sasniegumi palīdz justies mums labi. Atceries - SASNIEGUMS ir gan virzīšanās uz priekšu, gan apstāšanās, kad tas ir nepieciešams! **Apstāties reizēm ir grūtāk, kā skriet!**

Šīs nedēļas tēma - Pozitīvas emocijas

Šonedēļ mēģini atbildēt uz jautājumiem, kas ļaus labāk apzināties savas sajūtas katrā no pieciem faktoriem, caur kuriem mēs piedzīvojam labsajūtu un labbūtību. Katrai dienai vari izvēlēties vienu faktoru, vai atbildēt pa dažiem jautājumiem no katra faktora!
Centies neatbildēt tikai ar īsām atbildēm, pakavējies pie katra jautājuma un mēģini atbildes izteikt pēc iespējas precīzāk, raksturot.

Cik bieži Tu juties pacilāta? Kas tam bija par iemeslu?

Cik bieži Tu juties enerģiska? Kas šo sajūtu radīja?

Cik bieži Tu juties apgaismota, iedvesmota? Kāpēc?

Cik bieži Tu juties mierīga? Kas Tev palīdzēja?

Cik bieži Tu juties lepna? Kā Tu to sasniedzi?

Cik bieži Tu juties mīļa? Kas Tev sniedza šo sajūtu?



7.

Piepildījums (2)
Visas dzīves bilde

Kad mēs domājam par sasniegumiem, tad parasti notiek koncentrēšanās uz karjeru. Apmierinātība ar darbu un karjeru var būt daļa no sasniegumiem, tomēr par sasniegumiem mums ir jādomā daudz plašākā redzējumā.
Patiesa labsajūta, laimes sajūta, nav viena konkrēta emocija. Saskaņā ar PERMA modeli, pastāv 5 faktori, caur kuriem mēs piedzīvojam labsajūtu, labbūtību:

1. **Pozitīvas emocijas.** Optimisms, prieks, mīlestība, apmierinātība un jebkuras citas emocijas, kas liek mums justies labi un priecīgi, novērtētai un atzītai.
2. **Saistības.** Nokļūstot "plūsmas" stāvoklī, mēs pilnībā iegrimstam tajā, kas piesaista visu mūsu uzmanību un fokusu.
3. **Attiecības.** Mīlošas, uzticības pilnas un tuvas attiecības ar citiem cilvēkiem.
4. **Nozīme.** Jēgas sajūta par kaut ko, kas ir lielāks par mūsu personiskajām interesēm, būt daļai no kaut kā lielāka.
5. **Sasniegumi.** Apmierinātība par mērķu sasniegšanu, pat mazi sasniegumi palīdz justies mums labi. Atceries - SASNIEGUMS ir gan virzīšanās uz priekšu, gan apstāšanās, kad tas ir nepieciešams! **Apstāties reizēm ir grūtāk, kā skriet!**

Šīs nedēļas tēma - kam Tu piešķir nozīmi!

Šonedēļ mēģini atbildēt uz jautājumiem, kas ļaus labāk apzināties savas sajūtas katrā no pieciem faktoriem, caur kuriem mēs piedzīvojam labsajūtu un labbūtību. Katrai dienai vari izvēlēties vienu faktoru, vai atbildēt pa dažiem jautājumiem no katra faktora! Centies neatbildēt tikai ar īsām atbildēm, pakavējies pie katra jautājuma un mēģini atbildes izteikt pēc iespējas precīzāk, raksturot.

Kā Tu jūti, ka tas, ko Tu dari savā dzīvē, ir vērtīgi un nozīmīgi? Kurš un kā to nosaka?

Kā Tu jūti, ka Tavai dzīvei ir nozīme? Apraksti precīzi - kuriem aspektiem Tavā dzīvē ir vislielākā nozīme!

Katru vakaru uzraksti vai pasaki sev 3 pateicības par šodien paveikto, sajusto, doto vai saņemto!

8.

Piepildījums (3)
Visas dzīves bilde

Kad mēs domājam par sasniegumiem, tad parasti notiek koncentrēšanās uz karjeru. Apmierinātība ar darbu un karjeru var būt daļa no sasniegumiem, tomēr par sasniegumiem mums ir jādomā daudz plašākā redzējumā.
Patiesa labsajūta, laimes sajūta, nav viena konkrēta emocija. Saskaņā ar PERMA modeli, pastāv 5 faktori, caur kuriem mēs piedzīvojam labsajūtu, labbūtību:

1. Pozitīvas emocijas. Optimisms, prieks, mīlestība, apmierinātība un jebkuras citas emocijas, kas liek mums justies labi un priecīgi, novērtētai un atzītai.
2. Saistības. Nokļūstot "plūsmas" stāvoklī, mēs pilnībā iegrimstam tajā, kas piesaista visu mūsu uzmanību un fokusu.
3. Attiecības. Mīlošas, uzticības pilnas un tuvas attiecības ar citiem cilvēkiem.
4. Nozīme. Jēgas sajūta par kaut ko, kas ir lielāks par mūsu personiskajām interesēm, būt daļai no kaut kā lielāka.
5. Sasniegumi. Apmierinātība par mērķu sasniegšanu, pat mazi sasniegumi palīdz justies mums labi. Atceries - SASNIEGUMS ir gan virzīšanās uz priekšu, gan apstāšanās, kad tas ir nepieciešams! **Apstāties reizēm ir grūtāk, kā skriet!**

Šīs nedēļas tēma - Tavi sasniegumi

Šonedēļ mēģini atbildēt uz jautājumiem, kas ļaus labāk apzināties savas sajūtas katrā no pieciem faktoriem, caur kuriem mēs piedzīvojam labsajūtu un labbūtību. Katrai dienai vari izvēlēties vienu faktoru, vai atbildēt pa dažiem jautājumiem no katra faktora! Centies neatbildēt tikai ar īsām atbildēm, bet pakavējies pie katra jautājuma un mēģini atbildi izteikt pēc iespējas precīzāk, raksturot.

Vai Tu pabeidz visu ko sāc? Kā Tev izdodas to izdarīt? Kā Tu pēc tam jūties?

Kad Tev ir plāns, vai Tu pie tā pieturies? KĀ Tu jūties, ja Tev ir jāveic korekcijas savos plānos?

Vai Tu sevi uzskati par "smagi strādājošu"? Kāpēc?

Vai pēdējo divu nedēļu laikā esi jutusi apmierinājumu par kādu sasniegumu, ko bija grūti īstenot? Kā tas Tev lika justies? Kuram Tev jāsaka vislielākais paldies par šo sasniegumu?

9.

Piepildījums (4)
Visas dzīves bilde

Kad mēs domājam par sasniegumiem, tad parasti notiek koncentrēšanās uz karjeru. Apmierinātība ar darbu un karjeru var būt daļa no sasniegumiem, tomēr par sasniegumiem mums ir jādomā daudz plašākā redzējumā.
Patiesa labsajūta, laimes sajūta, nav viena konkrēta emocija. Saskaņā ar PERMA modeli, pastāv 5 faktori, caur kuriem mēs piedzīvojam labsajūtu, labbūtību:

1. Pozitīvas emocijas. Optimisms, prieks, mīlestība, apmierinātība un jebkuras citas emocijas, kas liek mums justies labi un priecīgi, novērtētai un atzītai.
2. Saistības. Nokļūstot "plūsmas" stāvoklī, mēs pilnībā iegrimstam tajā, kas piesaista visu mūsu uzmanību un fokusu.
3. Attiecības. Mīlošas, uzticības pilnas un tuvas attiecības ar citiem cilvēkiem.
4. Nozīme. Jēgas sajūta par kaut ko, kas ir lielāks par mūsu personiskajām interesēm, būt daļai no kaut kā lielāka.
5. Sasniegumi. Apmierinātība par mērķu sasniegšanu, pat mazi sasniegumi palīdz justies mums labi. Atceries - SASNIEGUMS ir gan virzīšanās uz priekšu, gan apstāšanās, kad tas ir nepieciešams! **Apstāties reizēm ir grūtāk, kā skriet!**

Šīs nedēļas tēma - Tavas aizraušanās un saistības

Šonedēļ mēģini atbildēt uz jautājumiem, kas balstīti PERMA modelī un ļaus labāk apzināties savas sajūtas katrā no pieciem faktoriem, caur kuriem mēs piedzīvojam labsajūtu un labbūtību. Katrai dienai vari izvēlēties vienu faktoru, vai atbildēt pa dažiem jautājumiem no katra faktora! Centies neatbildēt tikai ar īsām atbildēm, bet pakavējies pie katra jautājuma un mēģini atbildes izteikt pēc iespējas precīzāk, raksturot.

Vai Tu zaudē laika sajūtu, kad lasi vai mācies ko jaunu?

Vai Tu bieži jūties pilnīgi iegrimusi, atdevusies tam, ko dari?

Kad Tu ieraugi skaistu ainavu, vai Tu zaudē laika sajūtu tajā gremdējoties?

Cik bieži Tu jūties ieinteresēta?

Cik bieži Tu jūti, ka uzmanies?

10.

Piepildījums (4)
Visas dzīves bilde

Kad mēs domājam par sasniegumiem, tad parasti notiek koncentrēšanās uz karjeru. Apmierinātība ar darbu un karjeru var būt daļa no sasniegumiem, tomēr par sasniegumiem mums ir jādomā daudz plašākā redzējumā.
Patiesa labsajūta, laimes sajūta, nav viena konkrēta emocija. Saskaņā ar PERMA modeli, pastāv 5 faktori, caur kuriem mēs piedzīvojam labsajūtu, labbūtību:

1. Pozitīvas emocijas. Optimisms, prieks, mīlestība, apmierinātība un jebkuras citas emocijas, kas liek mums justies labi un priecīgi, novērtētai un atzītai.
2. Saistības. Nokļūstot "plūsmas" stāvoklī, mēs pilnībā iegrimstam tajā, kas piesaista visu mūsu uzmanību un fokusu.
3. Attiecības. Mīlošas, uzticības pilnas un tuvas attiecības ar citiem cilvēkiem.
4. Nozīme. Jēgas sajūta par kaut ko, kas ir lielāks par mūsu personiskajām interesēm, būt daļai no kaut kā lielāka.
5. Sasniegumi. Apmierinātība par mērķu sasniegšanu, pat mazi sasniegumi palīdz justies mums labi. Atceries - SASNIEGUMS ir gan virzīšanās uz priekšu, gan apstāšanās, kad tas ir nepieciešams! **Apstāties reizēm ir grūtāk, kā skriet!**

Šīs nedēļas tēma - Tu un attiecības!

Šonedēļ mēģini atbildēt uz jautājumiem, kas balstīti PERMA modelī un ļaus labāk apzināties savas sajūtas katrā no pieciem faktoriem, caur kuriem mēs piedzīvojam labsajūtu un labbūtību. Katrai dienai vari izvēlēties vienu faktoru, vai atbildēt pa dažiem jautājumiem no katra faktora! Centies neatbildēt tikai ar īsām atbildēm, bet pakavējies pie katra jautājuma un mēģini atbildes izteikt pēc iespējas precīzāk, raksturot.

Vai Tu piekrīti, ka:

Tavas attiecības ir atbalstošas? Kāds ir Tavs ieguldījums šajās attiecībās?

Tu aktīvi sniedz ieguldījumu citu labsajūtā un labbūtībā? Kādu atbalstu saņem par savu ieguldījumu?

Kad notiek kaut kas labs, kas ir Tavi cilvēki, ar kuriem Tu vēles uzreiz dalīties? Kāpēc tieši šie cilvēki?

Kas ir cilvēki, par kuriem Tu patiesi rūpējies? Kāds ir Tavu rūpju limits vai robežas?

Tev ir cilvēki, kuri patiesi rūpējas par Tevi un mīl Tevi? Kā Tu viņiem par to pasaki paldies?

Kad Tev ir problēmas, kurš noteikti būs gatavs Tev palīdzēt? Kā Tu viņam palūgsi palīdzību?

11.

Šonedēļ uzdāvini kādu sen kārotu lietu sev - pateicībā par paveikto!

Tu esi lieliska, brīnišķīga, veiksmīga, sirsnīga, jauka un apburoša! Turpini iet! Soli pa solim, dienu pa dienai, nedēļu pa nedēļai!



Atskaties 10 nedēļas atpakaļ! Salīdzini savu pašsajūtu, kad sāki un kā Tu jūties šodien!

Par ko Tu sev esi pateicīga?
Ar ko Tu visvairāk lepojies?
Kāda veida atbalsts Tev noderētu? Kam Tu to palūgsi?
Ko Tu nākamnedēļ darīsi citādāk?
Kā Tu sevi apbalvosi par paveikto?



12.

Pozitīvi ieradumi (1)

Kā domāt un būt

Sasniegumi, laime, prieks par panākumiem - šie visi ir saistīti.

Tas, ko Tu jūti un ko Tu dari, rada ietekmi:

mudini sevi uz pilnvērtīgāku dzīvi, attīstot pozitīvu attieksmi un ieradumus.





Uzlabo savu garastāvokli vienkāršā veidā!

Uzraksti trīs lietas, par kurām Tu esi pateicīga sev.

Aizsūti jauku ziņu kādam, par ko Tu rūpējies vai kuram Tavuprāt šodien tā patiesi noderētu.

Meditē vai vienkārši koncentrējies uz savu elpošanu divas minūtes.

Izkusties 10 minūtes vai noej 5000 soļus katru dienu.

Divās minūtēs uzraksti par nozīmīgāko pieredzi, kas ar Tevi notika pēdējo 24 stundu laikā.

Pamēģini joka pēc! Tev lieliski izdodas!



13.

Pozitīvi ieradumi (2)

Kā domāt un būt

Sasniegumi, laime, prieks par panākumiem visi ir saistīti. Tas, ko Tu jūti un ko Tu dari, rada ietekmi:

mudini sevi uz pilnvērtīgāku dzīvi, attīstot pozitīvu attieksmi un ieradumus.

Šonedēļ Tev būs 4 uzdevumi, kuru **mērķis ir uzlabot savu pašsajūtu un radīt pozitīvas emocijas!**

- Uzraksti par laiku, kad Tu biji savā zenītā, visaugstākajā punktā! Kas tad notika, kāds bija Tavs ieguldījums, lai tas vispār varētu notikt?
- Katras dienas beigās uzraksti trīs labas lietas, kas ar Tevi notika un kas tās izraisīja.
- Nosūti vēstuli kādam, kuram Tu neesi tā līdz galam pateikusi "paldies!"
- Atvainojies kādam, kurš Tavuprāt to ir pelnījis! Izdari to arī tad, ja atvainošanos esi parādā SEV!

14.

Patiesā Tu!

Mūsu paštēls saskan ar mūsu būtību, un ceļš uz panākumiem ir saistīts ar to, kā mēs domājam par sevi un kā mēs redzam savu dzīvi. Kā mēs varam attīstīt sevis uztveri, kas ir godīga un patiesa? Jo reizēm no godīguma pret sevi arī gribas raudāt! Ja Tu ļausi sev būt sirsnīgi patiesai un atklātai pret sevi, Tev būs viegli teikt JĀ pareizajām lietām un NĒ tad, kad Tu to vēlēsies!

Pašapziņa, sevis apzināšanās ir prasme, kas attīstās to praktizējot, un tā pastāvīgi laika gaitā ir jāpilnveido, sniedzot sev atgriezenisko saiti.

Vai Tu zini savas stiprās puses un talantus? Taču šoreiz uzsver stiprās puses. Stipro pušu zināšana palīdzēs Tev izmantot iepriekš gūto pieredzi, izdarīt secinājumus un pieņemt labākos lēmumus. Tas padara Tevi stiprāku un pašpārliecinātāku. Dažkārt mēs esam "aklas" un neapzināmies savus spēcīgos ieradumus. Nē! Lieliskās lietas notiek "netīšām"! Tas notiek tāpēc, ka mēs "izpildījām mājas darbu"!

Iedomājies, ko Tu spētu, ja Tu skaidri zinātu savas stiprās puses un talantus, un izmantotu to apzināti!

Šīs nedēļas uzdevums:

- Uzraksti vismaz 10 savus paradumus, spējas, talantus - savas stiprās puses.
- Atceries, kad tās ir palīdzējušas Tev sasniegt labākus rezultātus un vai toreiz Tu to izmatoji apzināti?
- Atceries situācijas, kad varēji darīt vairāk, izmantot vairāk savas spējas, bet to neizdarīji. Ko Tu toreiz zaudēji? Ko ieguvi? (Arī kaut ko neizdarot, mēs iegūstam! Ir tikai jāprot saskatīt!)
- **Meklē šonedēļ situācijas, kad "re, kā es varu!" un pielieto to vēl izteiktāk, nodemonstrē, pirmkārt jau sev, CIK TU ESI LIELISKA! Slavē sevi - skaļi vai domās!**

15.

Esi apzināta!

Apzinātība ir stāvoklis esošajā mirklī, tā ir nenosodoša, nevērtējoša, tā nepieķeras un nereaģē uz domām, kas pastāvīgi ienāk prātā. Tā ir pieņemoša un atbalstoša! Apzinātība ir trenējama. Tas nozīmē, ka tikai praktizējot apzinātību, mēs varam panākt tādu stāvokli, kas palīdz mums vadīt savas emocijas un pacelties pāri mirkļa vajadzībām, lai ieraudzītu plašāku kopējo situāciju un saziņu ar citiem.

Apzinātībai ir četri pamata aspekti:
Līdzsvarots un koncentrēts darbs;
Skaidri redzēt lietas un notikumus;
Uzmanības koncentrēšana;
Līdzsvars: vērot lietas objektīvi, nevis ļaut mūsu kaprīzītēm un neapmierinātībai dominēt pār mums.

Lai Tu varētu būtu apzināta, ir nepieciešams fokusēties konkrētajā brīdī, redzēt to, kas ir šajā brīdī, un pieņemt, ka šis mirklis ir tieši tāds, nevis meklēt kontekstus pagātnē vai nodoties nākotnes apsvēršanai.
Jebkurus mēslus var transformēt par mēslojumu!!! Izmanto to!

Neērtas, nepatīkamas emocijas veidojas nevis no pašas situācijas, bet no tā, ko mēs esam izdomājuši par šo situāciju - mūsu gaidas par kādu notikumu, izrādi, cilvēku, kāda uzvedību vai rīcību. Jo vairāk mums ir šādu gaidu un domu, jo ievainojāmāki mēs kļūstam, jo **mūsu neērto emociju avots ir gaidu nepiepildīšanās** vai tieši otrādi - mūsu prāts var uzbūvēt jaunus scenārijus no negatīvām pieredzēm un mūsu prāts ir ar to tik pārņemts, ka mēs vairs nejūtam patieso mirkli, kas tajā notiek.

Šonedēļ mācies apzinātību - būt mirklī, pieņemt, izbaudīt un palaist! Pat ja situācija nav Tev patīkama, pieņem to, kāda tā ir un ļauj tai paiet. Tomēr, ja Tev gribas "padzīvoties" negatīvās sajūtās - ļauj sev to! Pat arī tad, ja Tu vēlies, lai kāds vienkārši Tevi apskauj un pažēlo tāpat vien - pasaki to. **Un tad ļaujies! Tas dziedē!**

16.

Emocionālā inteliģence = domāt ar jūtām!

Mēģināt sasniegt mērķi nezinot, kā mēs patiesībā jūtamies ir tas pats, kas atrast ceļu tumsā. Panākumi jebkurā dzīves jomā ir atkarīgi no savu un pakārtējo cilvēku sajūtu izpratnes.

Emocionālā inteliģence nozīmē spēt:
Novērot savas un citu cilvēku emocijas.
Atpazīt un nosaukt konkrētā vārdā šīs emocijas.

Izmantot šo informāciju savu domu un darbību vadīšanai. Patiesībā tas nozīmē vērot savas un citu sajūtas, atpazīt tās un runāt par tām. Tas palīdz pieņemt pareizus lēmumus balstoties uz šīm sajūtām, kas ne vienmēr ir viegli. Taču to var iemācīties, pastāvīgi trenējot.

Šonedēļ mācies mainīt savus ieradumus darbībām un izvēlēm, kas balstās uz emocijām!

Sastopoties ar jaunām situācijām un rīcībām, parasti mēs esam tendēti lūkoties pagātnē un rīkoties līdzīgi, balstoties uz savu pieredzi. Lai notiktu pārmaiņas, ir nepieciešams mainīt šo ieradumu un šonedēļ Tu izmantosi emociju un sajūtu atpazīšanu. Ir dabiski just satraukumu, bailes, neapmierinātību - emocijas, kuras var saukt par neērtām, nepatīkamām. Taču tās eksistē un tas ir jāpieņem, nevis jāignorē. Situācijas, kad sajūti šādas neērtas emocijas, šonedēļ dari citādāk - apzinies šīs sajūtas, pieņem un akceptē, ka Tev tādas ir, ļauj tām būt. Bet pieņem lēmumu rīkoties citādāk kā citās līdzīgās reizēs.

Sāc veidot jaunus ieradumus!

Piemēram - kad sajūti kādu negatīvu emociju, pirmais, ko dari - domās apskauj sevi vai vēl labāk - palūdz kādam apskaut sevi! Vai izdomā - kuru dziesmu nekavējoties noklausīsies! Vai 10 reizes pietupsies! Jo biežāk Tu to darīsi, jo ātrāk veidosies jauni ieradumi, kas savukārt, vedīs Tevi pie jauniem iznākumiem un rezultātiem.

Attīsti savu emocionālo inteliģenci un atklāj jaunus apvāršņus!

17.

Spogulis - jeb redzēt sevi tā, kā mūs redz citi!

Atsauksmes ir neaizvietojamas! Tajā, kā mūs redz citi ir divi aspekti, ko vienmēr vajag paturēt prātā.

Pirmais - cilvēki ne vienmēr sniedz savu viedokli ar pietiekamu taktu vai empātiju;
Otrais - katrā cilvēkā vienmēr dominē ego, personiskais emocionālais fons un sajūtas, pieredze, bailes, gaidas un ieinteresētība. Tomēr, bieži vien cilvēki redz mūs daudz labākus nekā mēs paši sevi novērtējam un šādām atsauksmēm ir būtiskākā nozīme mūsu pašapziņas būvēšanā.

Šonedēļ jautā pēc atsauksmēm un sniedz atsauksmes/saki paldies!

Jā, Tavs uzdevums šonedēļ ir lūgt citiem cilvēkiem sniegt Tev atsauksmes, viedokli par kādu Tavu rīcību, darba pienākuma izpildi vai jebko citu, ko iespējams novērtēt, izdarīt secinājumus. Tieši to pašu Tev ir iespēja darīt pretējā virzienā! Izmanto to!

1. Atrodi situāciju, kur Tev būtu svarīgi saņemt atsauksmi un noformulē jautājumu - "Es būtu pateicīga, lai Tu sniegtu man atsauksmi par padarīto! Tas man palīdzēs saprast - kur es esmu lieliska un kur man vēl ir iespēja uzlabot savu sniegumu! Jau iepriekš paldies!"

2. Atrodi situāciju, kur Tu redzi, ka atsauksme kādam varētu noderēt kā uzmundrinājums un palīdzība uzlabot sniegumu!

Klasiski atsauksmes sniedzam pēc "hamburgera principa" -> kaut kas labs paveiktajā -> ko varētu uzlabot -> pateicība par paveikto. Tas palīdz konstruktīvu atsauksmi un pat kritiku uztvert racionāli.

Pievērs uzmanību ikdienā savai izpausmei - ko Tev vairāk ir vēlēšanās darīt - kritizēt vai slavēt? Cik bieži mēs ar pateicību uztveram uzslavas un pasakām - Lūdzu! Man patiess prieks!

18.

Smilšu spēks jeb izturības attīstīšana

Mums visiem mēdz būt dienas, kad esam spēku izsīkumā un mazdūšīgi. Šādās dienās ir izaicinoši to pārvarēt un turēties pie tā, ko esi nolēmusi un apņēmusies. **Sasniegumi veidojas īstetmiņa un ilgtermiņa lēmumu un darbību apvienojumā.**

Kas ir izturība? Tā ir spēja turpināt iesakto, neraugoties uz nekādiem ierobežojošiem apstākļiem, vai tie ir emocionāli, fiziski vai attieksmes ierobežojumi. Izturīgi cilvēki sastopas ar dažādiem šķēršļiem tieši tāpat kā jebkurš cits, bet atšķirība ir tajā, ka šie apstākļi netiek uztverti kā apgrūtinājums, bet kā **izaicinājums un mācība** tam, kā nākošreiz darīt citādāk.

Spēja mācīties no pieredzes ved pie labākām iespējām nākotnē, veicina konfliktu risināšanas prasmes. Tā māca Tev veidot jaunas lietas, procesus un veidus kā lietas īstenot. Ja Tu saskaries ar neveiksmi, neaizmirsti, ka pieredze ir devusi Tev iespēju atklāt kaut ko jaunu par sevi vai situāciju kopumā.

Motivācija un ceļš uz rezultātu

Spēja pielāgoties vienmēr ir noderīga, tomēr, ja ir izvirzīti mērķi, tad būtiski ir spēt noturēties uz izvēlētā ceļa un turpināt doties mērķa virzienā. Pārāk bieža pielāgošanās situācijām un šķēršļiem, var novest pie ceļa pazaudēšanas un rezultātā aizvest vispār prom no mērķa. Ilgstoša aizrautība ir tas, kas notur mūs uz ceļa mērķa virzienā! Ja esi atradusi šo aizraušanos sevī, tas palīdzēs palikt motivētai, lai vai kas notiktu.

Šonedēļ izvēlies vienu mērķi, uz kuru Tu jau dodies, vai vēlies doties un atrodi vismaz 5 aspektus, kas Tevi aizrauj šajā idejā - ilgtermiņa labumi, interese, motivācija, kas palīdzēs Tev noturēties uz izvēlētā ceļa mērķa sasniegšanai! Precīzi apraksti, kas Tev būs, ko redzēsi, dzirdēsi un jutīsi, kad būsi mērķi sasniegusi! **Katru dienu ieplāno 1 mazu soli** šī mērķa virzienā un izdari to! Nedēļas beigās atskaties, novērtē paveikto un slavē sevi!
Tu esi lieliska un Tav labi izdodas!





19.

Mierā ar prātu
Meditējam

Kad esi pārliecināta par savu ceļu, Tev ir jājūtas labi par to, ko Tu dari un arī kāpēc Tu to dari. Ja Tu praktizē apzinātību, secināsi, ka atrast atbildes uz jautājumiem ""Kāpēc..?"" ir daudz vienkāršāk.

Meditācija ir uzmanības koncentrēšana uz ķermeņa iekšpusi, tādā veidā atslēdzot uzmanību no ārpasaules.
Ļauj savām smadzenēm atpūsties!



Šonedēļ Tev jāizmēģina meditēšanas prakse!

Kāpēc meditēt? Meditējot tiek koncentrēta uzmanība uz organisma iekšieni, tiek panākta muskuļu atslābināšanās, kas var palīdzēt labāk apasiņot galvas smadzenes un novērst saspringumu, sāpes dažādās ķermeņa vietās; tiek trenētas un uzlabotas koncentrēšanās spējas; domās koncentrējoties uz savu ķermeni, izstrādājas bioloģiski aktīvas vielas, kas rada mieru, tajā skaitā laimes hormoni endorfīni un citi, – sākuma miers tiek sasniegts ar elpošanu, vēlāk ķermenis iemācās sasniegt miera stāvokli pats.

Meditēšanai vislabāk izvēlēties laiku, kad neviens Tevi netraucēs - no agra rīta, kad visi vēl guļ, vakarā, kad mājās visi darbi apdarīti, pa dienas vidu, kādā pārtraukumā, ja vari atrast klusu un mierīgu, piemērotu vietu. Meditēšanai ir pietiekami ar 10 - 15 minūtēm. Nav svarīgi, kādā pozā Tu to dari. Būtiski ir lai Tavs ķermenis spētu pilnībā atbrīvotes un nenovērstu uzmanību uz neērtībām. Ir pieejamas ļoti daudz un dažādas meditācijas - atrodi sev piemērotāko. Mēs aicinām ieskatīties izziņas, atjaunotnes un kultūras centra Miervidi mobilajā aplikācijā, kur piedāvā bezmaksas meditācijas iepazīšanās kursu, vairākas bezmaksas meditācijas, ka palīdz tikt galā ar krīzes situācijām, savukārt maksas versija piedāvā 56 meditācijas un audio vingrinājumi relaksācijai. Meklē Gogle play vai AppStore Miervidi.

20.

Atrodi aizraušanos!

Iesaistīšanās, mērķis un nozīme. Ko, Tavuprāt, ir vērts dzīvē darīt? Mums visiem ir idejas par to, kas ir svarīgi. Taču lai justu pilnīgu apmierinājumu, savu enerģiju un aizrautību nepieciešams ievirzīt produktīvā un jegpilnā nodarbē. Kad Tu dari kaut ko patiesi sev nozīmīgu, Tev nesagādā grūtības noturēt uzmanību, iesaistīties un būt fokusētai, noturīgai laika gaitā. Movitācija dod Tev enerģiju, savukārt aizrautība palīdz šo enerģiju fokusēt uz mērķi.
Un kas patiesībā Tevi motivē?

Rīcība neseko motivācijai! Motivācija seko rīcībai! Sāc darīt, gūsti gandarījumu un motivācija sekos!

Kas Tevi aizrauj?

Ir pavisam vienkāršs uzdevums, kas palīdz ātri saprast, cik nozīmīgi Tev ir tas, ar ko Tu nodarbojies. Pajautā sev: "Ja es vinnētu loterijā, vai es turpinātu darit to, ko es daru tagad?"Ja atbilde ir "Jā!", tad tas visdrīzāk ir tāpēc, ka Tu priecājies par to, ko Tu dari un tas Tevi iedvesmo, ir jēgpilni priekš Tevis. Savukārt, ja atbilde ir "Nē!", tad tas norāda uz to, ka šobrīd Tu, iespējams, neīsteno savu patieso aizraušanos.
Tavs šīs nedēļas uzdevums: atpazīt savu motivāciju!

Pārskati un apzinies savas unikālās spēcīgās puses (skati nedēļu Nr.8)
Apdomā, kas Tevi motivē; piemēram, atzinība vai tas, ka kādu lietu spēj ļoti labi darīt - esi meistars savā lietā, vai ari tas dod Tev iespēju komunicēt ar citiem. Tas var būt jebkas, kas ir svarīgi Tev. Atrodi to.
Padomā un apraksti savu ideālo dzīvi! Kā Tu jūties, ko redzi, ko spēj sasmaržot, sagaršot, kādi cilvēki ir Tavā lokā, kā Tu atpūties, kā pelni naudu, kādi hobiji Tev ir? Apraksti visu detaļās. No kā Tu esi atteikusies?
Raksti kā pasaku, bez ierobežojošām domām un argumentiem, kāpēc tas nav iespējams!!!

Izdari secinājumus!

21.

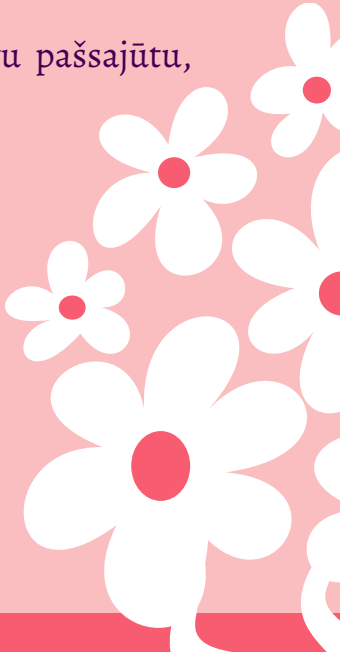
Šonedēļ lutini sevi pateicībā par paveikto!

Tu esi lieliska, brīnišķīga, veiksmīga, sirsnīga, jauka un apburoša! Turpini iet! Soli pa solim, dienu pa dienai, nedēļu pa nedēļai!



Atskaties 10 nedēļas atpakaļ! Salīdzini savu pašsajūtu, kad sāki un kā Tu jūties šodien!

Par ko Tu sev esi pateicīga?
Ar ko Tu visvairāk lepojies?
Kāda veida atbalsts Tev noderētu?
Kam Tu to palūgsi?
Ko Tu nākamnedēļ darīsi citādāk?
Kā Tu sevi apbalvosi par paveikto?



22.

Savu stipro pušu izvērtēšana (1)

Saprast savas unikālās priekšrocības.

Veiksmes meklējumos ir būtiski zināt, kas Tu esi un kāda persona Tu esi?

Šonedēļ un nākamajā nedēļā Tu izpētīsi sistēmu, kas precizi izskaidro īpašību modeli vai komplektu, kas padara Tevi unikālu.

Tu apskatīsi kāda institūta izstrādāto rakstura stipro pušu un tikumu klasifikatoru, kurā ir identificētas 24 galvenās iezīmes, kas iedalītas sešās plašās kategorijās, kuras vispārēji tiek uzskatītas par morāli labām. Mums katram ir sava atšķirīgā šo spēku un tikumu kombinācija, un tie visi veicina mūsu unikālo raksturu. Ja Tu spēj identificēt savas stiprās puses un izmantot tās savu mērķu sasniegšanai, pastāv lielāka iespēja, ka jutīsies tā, it kā tiecies pēc "aicinājuma", nevis kaut ko dari tikai darba pēc.

Vēro sevi un atklāj sava rakstura stiprās puses!

Godīgums
Komandas darbs: Lojalitāte Savas artavas pievienošana Labs pilsonis
Taisnīgums: Dot visiem iespēju Darboties bez aizspriedumiem Pret ikvienu izturēties taisnīgi
Vadība: Panākt, ka lietas notiek Iedvesmot citus Uzturēt labas attiecības komandā (grupā)

Cilvēcība
Mīlestība: Citu cilveku novērtēšana, vēlme būt tuvumā Rupes Dalīšanās
Labsirdība: Dāsnums Aprūpēšana Izpalīdzība Līdzjūtība
Sociālā inteliģence: Citu jūtu apzināšanās. Prasme saprasties ar cilvēkiem

Atturība
Piedošana: Pieņemšana, ka neviens nav perfekts. Atteikšanās no atriebības
Pazemība: Ļaušana savam darbam runāt par sevi. Sevis nepacelšana pāri citem
Piesardzība: Būt uzmanīgam, domāt uz priekšu. Nedarīt neko tādu, ko vēlāk varētu nožēlot
Pašregulācija: Disciplina Spēja kontrolēt savas jūtas un vēlmes

Cik ļoti šie apgalvojumi attiecas uz Tevi, vai neattiecas, vai attiecas dažreiz, cik beži, kāpēc?

23.

Savu stipro pušu izvērtēšana (2)

Saprast savas unikālās priekšrocības.

Veiksmes meklējumos ir būtiski zināt, kas Tu esi un kāda persona Tu esi?

Šonedēļ vēl Tu pētīsi sistēmu, kas precizi izskaidro īpašību modeli vai komplektu, kas padara Tevi unikālu.

Tu apskatīsi kāda institūta izstrādāto rakstura stipro pušu un tikumu klasifikatoru, kurā ir identificētas 24 galvenās iezīmes, kas iedalītas sešās plašās kategorijās, kuras vispārēji tiek uzskatītas par morāli labām. Mums katram ir sava atšķirīgā šo spēku un tikumu kombinācija, un tie visi veicina mūsu unikālo raksturu. Ja Tu spēj identificēt savas stiprās puses un izmantot tās savu mērķu sasniegšanai, pastāv lielāka iespēja, ka jutīsies tā, it kā tiecies pēc "aicinājuma", nevis kaut ko dari tikai darba pēc.

Turpini atklāt sava rakstura stiprās puses!

Gudrība un zināšanas
Radošums: Ģenialitāte un unikalitāte
Zinātkāre: Atvērtība jaunām lietām Ieinteresētība pasaulē
Spriešana: Spēja domāt kritiski Novērtēt lietas taisnīgi Spriest bez aizspriedumiem
Mīlestība uz mācīšanos: Būt zinātkāram, bet vienlaikus sistematizēt, kā iegūt jaunas zināšanas un prasmes
Perspektīva: Sniedzot saprātīgus padomus Spēja izprast lietas

Transcendence (robežu pārsniegšana)
Skaistuma un izcilības novērtējums: Spēja brīnīties par brīnišķīgo, kad vien to atrodi
Pateicība: Veltīt laiku, lai būtu pateicīga
Cerība: Optimisms un darbošanās, lai nākotnē būtu labāk
Humors: Būt rotaļīgam, redzēt smieklīgo pusi Patīk likt cilvēkiem smieties
Garīgums: Mērķa izjūta par to, kā iekļaujies lielajā dzīves shēmā

Drosme
Drosmība: būt drosmīgam, saskaroties ar draudiem, izaicinājumiem un ciešanām Runāt par to, kas ir pareizi
Neatlaidība: Virzies uz savu mērķi. Ja nevari paskriet vai paiet - vienkārši dažas dienas mēģini kaut gulēt mērķa virzienā. Dari lietas metodiski, regulāri un pa mazam solītim. Ēd torti pa gabaliņam. Ja mēģināsi visu reizē, ir risks, ka paliks slikti ap dūšu.
Godīgums: Būt patiesam un sirsnīgam Rīkoties vienoti un ar atbildību
Kaisle: Dzīvot dzīvi "ar pilnu krūti" Pieiet lietām ar enerģiju un entuziasmu

Cik ļoti šie apgalvojumi attiecas uz Tevi, vai neattiecas, vai attiecas dažreiz, cik beži, kāpēc?

24.

Negatīvās domāšanas pārvarēšana

Optimisma spēks

Vai mēs varam domāt "savu ceļu" uz panākumiem? Protams, arī smags darbs, prasmes un veiksme spēlē savu lomu, taču pierādījumi liecina, ka pozitīvi garīgie ieradumi ir būtiski, un mūsu attieksmei ir nozīme.

Pozitīva attieksme var būt būtisks atbalsts neprognozējamos laikos, un psihiskās labbūtības pierādījumi liecina, ka optimistiem ir spēcīgāka imūnsistēma un viņi dzīvo ilgāk. Psihologi arī ir secinājuši, ka optimisti vienkārši ir laimīgāki, labāk tiek ar visu galā, ir neatlaidīgāki, viņiem ir plašāks draugu loks, un kopumā viņi ir veiksmīgāki. Labā ziņa ir tā, ka optimismu var iemācīties! Optimisms nenozīmē ar smaidu akceptēt vardarbīgu rīcību un attieksmi pret sevi vai citiem! Tas nozīmē saukt lietas īstajos vārdos, skaidri un pārliecinoši rūpēties par savām un citu robežām, saredzēt nepatīkamās situācijās mācību vai ieguvumu!

Šonedēļ mācies atpazīt stresa avotu.

Situācijā, kad jūti satraukumu - pievērs uzmanību, vai šī sajūta veidojas no pašas situācijas vai no Tavām domām, ka Tu netiksi ar to galā vai netiksi galā pietiekami labi? Abas atbildes būs pareizas un abi varianti ir iespējami, bet risinājumi - dažādi.

Ja Tu hrosniski atrodies stresā, ko izraisa domas par to, ka netiksi vai netiec ar visu galā - tad vispirms pārskati savu dienas kārtību, savus plānotos uzdevumus un uzstādītos mērķus. **Pieņem to, ka Tu nevarēsi izdarīt visu**, ja vien nevēlies sevi izdedzināt. Sāc ar uzdevumu sakārtošanu pēc to svarīguma Tev!

Atceries - **Tu drīksti netikt ar VISU galā! Tu drīksti lūgt palīdzību!** Tu drīksti izvēlēties, kas ir Tavas prioritātes un kas ir mazāk svarīgi!

25.



Mācies sev uzticēties

Pārliecības veidošanas paņēmieni

Dažkārt liekas, ka pašpārliecinātiem cilvēkiem dzīvē ir vairāk iespēju. Pašpārliecinātība un ticība sev mudina arī citus cilvēkus ticēt Tev!

Kultivēt pašpārliecību ir vienkārši - pievērs uzmanību, kā Tu sarunājies ar sevi, kādas domas ir dominējošas. Vai Tu pavadi daudz laika sevis kritizēšanai, žēlošanai? Ja tā, tad aizvieto šīs negatīvās sarunas ar sevi un par sevi ar pozitivām. Piemēram, uzraksti sev vēstuli tā, kā Tu rakstītu savai draudzenei, kurai šobrīd ir pārvarāmas kādas grūtības - iedrošinošu, iedvesmojošu, pacilajošu, bet ne žēlojošu.

Kā būtu, ja Tu pret savu labāko draugu izturētos tā, kā Tu izturies pret sevi! Ja Tu viņam veltītu tos pašus vārdus, kad kaut kas "nogājis greizi", ko sev? Tu viņu uzmundrinātu un atbalstītu vai noniecinātu un kritizētu?

Šonedēļ pilnveido sau pašpārliecību!

Paņem papīru un pieraksti savas domas par sekojošo:

1. Kas ir Tavas lielākās bailes. Atstumtība? Pazemojums? Padomā, kas tas ir un kā tas iederas Tavos plānos par kļūšanu veiksmīgai?
2. Izveido sarakstu, kāpec šīs bailes Tev šķiet pašsaprotamas. Tava dzīves pieredze ir Tevi veidojusi, iekļaujot arī slikto, un šīs bailes ir sekas, produkts, mugursoma, kuru ik pa laikam ir jēgpilni izkrāmēt un revidēt. Neaizraujies ar citu vai sevis vainošanu. Šī uzdevuma mērķis ir pieņemt to, kā pagātnes daļu, un palaist.
3. Padomā par pozitivām pieredzēm, kas ir tev palīdzējušas tikt pāri grūtībām, par atbalstu, ko esi saņēmusi, lepnumu par to, ko esi panākusi, ko parvarējusi un prasmēm, ko caur to esi apguvusi. Uzraksti!
4. Izveido plānu, kā šīs tehnikas, prasmes, iemaņas Tu varetu izmantot nākošreiz, kad būs jāpārvar grūtības.
5. Pasapņo un iedomājies veidus un neveiksmes, kas var Tevi atturēt no pārmaiņām. Kāpēc Tev šķiet, ka "pa vecam" ir ērtāk? Atgādini sev, ka tas viss ir daļa no procesa, un saglabā līdzcietibu pret sevi šajos grūtajos mirkļos.

Uzdevums nav par to, ka Tavā ceļā nekad vairs nebūs grūtību. Uzdevums ir par to, ka Tev ir jāapzinās savas iespejas un prasmes, lai nākamreiz Tu atrak varētu tikt ar to galā!

26.

Mierā ar SEVI

Veselīga ķermeņa nozīme

Veselīgs ķermenis ir viena no veiksmes dimensijām. Ja jūtamies labi savā ādā un ķermenī, tad jūtamies kvalitatīvāk arī savā dzīvē kopumā.

Lai cik mēs it kā iekšēji justos pašpārliecināti, bieži vien neapmierinātība ar savu ķermeni atstāj negatīvu iekšējo sajūtu.

Veselīgu ķermeni patiesībā atbalsta virkne veselīgu rīcību, uzvedību, piemēram, ēst intuitīvi - ēst tik daudz, cik jūtam, lai būtu paēdusi, nevis vienmēr izēst tukšu šķīvi vai neēst nemaz; kvalitatīva seksuālā dzīve; augstāka līmeņa psiholoģiskā un fiziskā labbūtība, kvalitatīvs un pietiekami ilgs miegs, pietiekama kustību intensitāte un regularitāte.

Svarīgākais, cik kvalitatīvi fiziski Tu jūties! Sava izskata salīdzināšana ar kādu citu ir sliktākais, ko Tu sev vari nodarīt! Izvēlies, kā Tu vēlies justies savā ķermenī un dodies sava sapņa virzienā!

Ķermenis ir Tavs palīgs un sabiedrotais, rūpējies par to!

Mīli savu ķermeni!

Pozitīvisma psiholoģe Keita Hefferona uzsver, ka cilvēki, kas jūtas komfortabli savā ķermenī, ir arī fiziski un emocionāli veselīgāki. Viņa piedāvā izmēģināt dažas tehnikas, kas palīdzēs Tev doties vajadzīgajā virzienā - iemīlēt savu ķermeni (vēl vairāk):

Fiziskas aktivitātes: Fokusējies uz to, kā vingrinājumi, akivitātes un veselīgs ēdiens liek Tev justies, nevis kā izskatīties!

Mēdijpratība: Vēro, analizē un saproti, kā reklāmdevēji baro Tavu nedrošību, lai padarītu par labāku un paklausīgāku patērētāju.

Skaistuma mīts: Novērtē, kā nereāli ideāli mūsdienu sabiedrībā ierobežo kā sievietes, tā vīriešus.

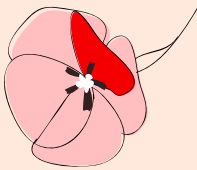
Cieni sevi: strādā pie tā, lai Tu pieņemtu sevi kā vērtīgu cilvēku, neatkarīgi no tā, kā Tu izskaties.

Šonedēļ:

- Guli minimums 8 stundas diennaktī!
- Izvairies no cukura!
- Velti vismaz 15 minūtes katru dienu fiziskajām aktivitātēm!

27.

Deformācijas faktors



Kā stress mazina iespējas

Sevis motivēšana turpināt ceļu, neskatoties uz šķēršļiem, palīdz, bet sevis piespiešana līdz robežai - nē. Iespējams, ka jābūt uzmanīgai: hronisks stress var kaitēt pašai un, iespējams, arī izredzēm gūt panākumus.

Stress ir nepatīkama sajūta, un tam ir tendence pieaugt. Hronisks stress var izraisīt psihiskas deformācijas, tajā skaitā pat psihiskas slimības. Pastāvīgs stress mazina motivāciju un liek justies slimiem vai pat izraisa fiziskas slimības, tapat tas samazina musu spriestspēju, mūsu inteliģenci.

Tavs ķermenis ir veidots lai Tevi aizsargātu. Tas pastāvīgi reaģē uz dažādiem kairinājumiem un sargā Tevi. Ikviens ir piedzīvojis uztraukumu, kad zūd spēja parunāt, kad Tu sastingsti. Tā ir ķermeņa reakcija, lai vērstu Tavu uzmanību uz ko tādu, ko Tev nepieciešams uzlabot, līdz Tu situāciju vari pārvarēt droši un bez satraukuma.





Šonedēļ mācies atpazīt stresa avotu

Situācijā, kad jūti satraukumu - pievērs uzmanību, vai šī sajūta veidojas no pašas situācijas vai no Tavām domām, ka Tu netiksi ar to galā vai netiksi galā pietiekami labi? Abas atbildes būs pareizas un abi varianti ir iespējami, bet risinājumi - dažādi.

Šonedēļ atbildi sev uz jautājumiem:

Kas ir stresa sākums - cilvēks, sajūta, vārdi vai Tavas domas par situāciju, cilvēku, vārdiem?

Kā Tu ierasti rīkojies, uzvedies paaugstināta stresa situācijā? Ko Tu dari vai nedari?

Kādā atšķirīgā veidā Tu šonedēļ varētu uzvesties, domāt, rīkoties? Uzraksti vismaz 3 variantus!

Stingri pieturies pie jaunajām rīcībām un domām! Neļauj sev atgriezties pie vecā, jau labi zināmā un ērtā algoritma!

28.

Stresa vadīšana

Produktīva atbilde uz spiedienu.
Labākais ierocis pret stresu ir Tava spēja izvēlēties vienu uzskatu no citiem! (V.Džeims, psihologs)

Augsti sasniegumi ir saistīti ar smagu darbu un augstam likmēm. Lai noturētu sevi uz pareizā ceļa spriedzes situācijās, ir jāpārliecinās, ka Tavi ieradumi – gan garīgie, gan fiziskie ļauj saglabāt mieru un kontroli.

Mērens stresa līmenis palīdz Tev koncentrēties uz darāmo vai kādu lietu, bet atslēga slēpjas tajā, kā Tu atbildi situācijās, kas Tevi skar - vai Tu spēj noteikt, ka tiksi ar to galā vai situacija "tiks galā ar Tevi".

Sadali stresa avotus!

Mums vienmēr ir tandence pārspīlēt lietas. Lai gan dazkārt tiešām var likties, ka "visa dzīve ir viens vienīgs stress", tomēr tā noteikti nav. Tā vietā, lai ļautos sajūtām, ka esi satriekta, mēģini identificēt un ieraudzīt lietas, kas Tev rada satraukumu!

Izveido sarakstu ar šīm lietām, fokusējoties un to, kas patiešām rada satraukuma sajūtas, trauksmi, kaitina. Esi precīza, uzraksti konkrētas lietas, nevis vispārīgas. Parskati šo sarakstu un pārdomā, kuras lietas Tu vari mainīt.
Pamēģini sagatavot nelielu darbību plānu galvenajiem stresa avotiem - vai tās būs lietas vai cilvēki, padomā, ko reāli Tu vari darīt, lai mazinātu to ietekmi? Nākošajā reizē, kad šī situācija pienāks, Tu spēsi reaģēt efektīvāk un samazināt to ietekmi un savu pašsajūtu, jo zināsi, kā rīkoties.

Šonedēļ izveido sarakstu ar ikdienas stresa avotiem - nelielām lietām (pilošs krāns, vienmēr kavējošs bērns vai partneris, kolēģis, kurš vienmēr atrod ko negatīvu, kurpe, kas mazliet spiež vai berzē kāju). Ar ko Tu sāksi, lai mainītu savu ikdienas noskaņojumu? Kā Tu to izdarīsi? Kad Tu to izdarīsi? Kas būs nākamais? Protams, stresa avoti mēdz būt arī ārēji - tādi, ko nekā nevaram ietekmēt, tāpēc nepārmet sev! Atrodi tur kaut ko smieklīgu!

29.

Viltnieka sindroms

Savu prasmju pieņemšana

Vai jebkad esi atradusies telpā kopā ar daudziem veiksmīgiem cilvēkiem un padomājusi - "Es te neiederos." Ja tā, tad atceries, patiesība ir tāda, ka ļoti daudzi cilvēki jūtas tieši tāpat! Daudziem veiksmīgiem cilvēkiem ir ļoti augsti standarti un viņi sevi vērtē un tiesā skarbi. Ja mūsu standarti ir augsti, bet mūsu pašvērtējums ir zemāks, šādas sajūtas tiek dēvētas par "viltnieku sindromu" - mūsu panākumi ir tīrā nejaušība un agrāk vai vēlāk "īstie eksperti", ne tādi kā mēs paši, mūs atmaskos.

Lai cik tas nebūtu dīvaini, tieši tie cilvēki, kuri visbiežāk izjūt šo sindromu, visbiežāk arī ir savas lietas vai jomas eksperti, pie tam pietiekami veiksmīgi tajā, ko viņi dara. Viņeim vienmēr ir sajūta, ka jo augsāk viņi pakāpjas, jo lielāka ir iespēja, ka viņi tur neiederas. Šī sindorma apzīmējums sākotnēji tika attiecināts uz sievietēm, jo vēsturiski, pārāk liela sociālā aktivitāte vai nebūšana pietiekami atbilstošām prasībām, radīja šo neiederības, nepietiekamības sajūtu, neskatoties uz to, ka viņām bija gan talanti, gan prasmes un izglītība, lai ieņemtu augstas pozīcijas.

Šonedēļ atbrīvojies no šaubām!

Katru dienu uzdod kādam jautājumu par kaut ko, ko Tu nepārzini, taču vēlis uzzināt!

Atļauj sev būt "NEZINĪTEI"!

Nekad nesalīdzini savu iekšieni ar citu ārieni! Situācijās, kad mēs izjūtam viltnieca sindromu, mēs paratsi salīdzinām savu trauksmes sajūtu ar citu cilvēku acīmredzami izdomātām fasādēm. Šādos brīžos ir vērts atcerēties, ka patiesība ikviens kādā brīdī jūtas tieši tāpat, tieši tikpat neērti, un iespējams, viņi pat salīdzina sevi ar Tevi, nostāda Tevi ausgstāk par sevi - tieši tāpat, kā Tu nostādi sevi zemāk.

Atceries - neviens ir perfekts! Pat, ja Tev gadīsies ideāls atbalstošais cilvēks, kas varēs Tev palīdzēt ar kādu lielisku darījumu vai iespēju. Brīdī, kad Tu šo cilvēku uzliksi uz pjadestāla kā kādu, kurš nekad nekļūdas, nekad nejūtas slikti, un kuram ir ārkārtīgi augsti standarti, kuriem Tu nekad nespēsi līdzināties, priekš Tevis tas beigsies ar vēl zemāku sevis pašvērtējumu un vēl lielāku viltnieka sindromu. Tāpac atceries - neviens ir perfekts! Kļūdas gadās. Ja Tu neesi nekad kļūdījusies, tad visdrīzāk Tu nekad neesi uzņēmusies riskus, izmēģinājusi jaunas lietas vai darīt citādāk. Trenē sevi darīt lietas citādāk, eksperimentēt, kļūdies un mācies!

30.

Ienaidnieks mūsos (1)

Daudziem no mums ir pazīstams tāds iekšējais dialogs, kas stāsta, ka mēs neesam gana labi, mēs nekad nespēsim sasniegt ko vēlamies, un tas "nekas" ko esam sasnieguši, nav nekā vērts!

Ir pienācis laiks izaicināt šīs domas un aizvākt to dzelkšņus.
Ja Tava iekšējā balss regulāri ir negatīva, samazina vērtību, tas rada blokus, kas attur Tevi no rīcības, no tālākas attīstības un kavē izaugsmi un virzību uz priekšu. Lai šādas pavisam nepalīdzošas domas mazinātu, nepieciešams attīstīt ticību tam, ka Tu esi spējīga un kompetenta, ka Tu spēj attīstīt jaunas prasmes un pieejas, kas kalpos Tev mērķu sasniegšanā.

Pašefektivitāte nav visaptveroša īpašība, jo tikai retais no mums ir vienādi efektīvs visās darbības jomās, drīzāk pat neviens. Ja Tu seko savai aizrautībai, tad veido pašefektivitāti tajās jomās, kas ir saistītas ar Tavu darbības vai hobiju jomu, nevis visās un ikvienā, kas Tev nav derīgas.

Veido savu paš-efektivitāti!

Meistarības pieredze. Strādāšana un specifisku rezultātu sasniegšana palīdz iegūt prasmes un vairo Tavu ticību tam, ka ka Tu vari sasniegt mērķus, ko pati esi sev uzstādījusi. Tava ticība Tev pašai ir spēcīgāka, ja pati esi pieredzējusi, kā papildus pūļu pielikšana ir palīdzējusi Tev pāvarēt kādus šķēršļu, sasniegt labus rezultātus vai pārvarēt apstākļus.

Šonedēļ ikvienā lietā ko dari, mēģini ieraudzīt savu meistarību un novērtēt to. Veido savu pieredzi un **nostiprini sevī pārliecību, ka esi lieliska tajā, ko dari! Tev lieliski izdodas!**

31.

Šonedēļ iepriecini sevi ar kādu pasākuma apmeklējumu pateicībā par paveikto! Tu esi lieliska, brīnišķīga, veiksmīga, sirsnīga, jauka un apburoša! Turpini iet! Soli pa solim, dienu pa dienai, nedēļu pa nedēļai!

Atskaties 10 nedēļas atpakaļ! Salīdzini savu pašsajūtu, kad sāki un kā Tu jūties šodien!

Par ko Tu sev esi pateicīga?
Ar ko Tu visvairāk lepojies?
Kāda veida atbalsts Tev noderētu?
Kam Tu to palūgsi?
Ko Tu nākamnedēļ darīsi citādāk?
Kā Tu sevi apbalvosi par paveikto?



32.

Ienaidnieks mūsos (2)

Daudziem no mums ir pazīstams tāds iekšējais dialogs, kas stāsta, ka mēs neesam gana labi, mēs nekad nespēsim sasniegt ko vēlamies, un tas "nekas" ko esam sasnieguši, nav nekā vērts!
Ir pienācis laiks izaicināt šīs domas un aizvākt to dzelkšņus.

Ja Tava iekšējā balss regulāri ir negatīva, samazina vērtību, tas rada blokus, kas attur Tevi no rīcības, no tālākas attīstības un kavē izaugsmi un virzību uz priekšu. Lai šādas pavisam nepalīdzošas domas mazinātu, nepieciešams attīstīt ticību tam, ka Tu esi spējīga un kompetenta, ka Tu spēj attīstīt jaunas prasmes un pieejas, kas kalpos Tev mērķu sasniegšanā.

Pašefektivitāte nav visaptveroša īpašība, jo tikai retais no mums ir vienādi efektīvs visās darbības jomās, drīzāk pat neviens. Ja Tu seko savai aizrautībai, tad veido pašefektivitāti tajās jomās, kas ir saistitas ar Tavu darbības vai hobiju jomu, nevis visās un ikvienā, kas Tev nav derīgas.

Turpini veidot savu paš-efektivitāti!

Sociālā modelēšana. Tevi ietekmē tas, ko Tu redzi apkārt. Raudzīties un mācīties no citiem, kas spējuši parādīt, kā pārvarēt apstākļus un pieiet problēmām vai reaģēt sarežģītās situacijās, ir būtiski pašfeketivitātes veidošanā. Citu rīcības vērošana palīdz Tev mācīties un veidot savus rīcības modeļus un izmantot pieejas, kas līdz šim nav bijušas Tavā arsenālā, ne tikai balstoties uz savu pieredzi, bet izmantot arī redzēto - citu pieredzi.

Šonedēļ pamani un pieraksti, kā dažādās situācijās rīkojas citi, kā citi risina jautājumus. Atzīmē tos domu gājienus un darbības, kas nebūtu raksturīgas Tev, kuras Tu neiedomātos izvēlēties, bet konkrētajā situācijā tas ir palīdzējis nonākt pie rezultāta. Šo sauc par "Mentoru galdu" - izvēlies sev piemērotāko piemēru, paņem no viņa to, kas Tev vislabāk noderēs un trenējies piemērot savā ikdienā! Mēs visi šeit esam, lai viens no otra mācītos - kā vajag un arī kā nevajag rīkoties!

33.

Ienaidnieks mūsos (3)

Daudziem no mums ir pazīstams tāds iekšējais dialogs, kas stāsta, ka mēs neesam gana labi, mēs nekad nespēsim sasniegt ko vēlamies, un tas "nekas" ko esam sasnieguši, nav nekā vērts!
Ir pienācis laiks izaicināt šīs domas un aizvākt to dzelkšņus.

Ja Tava iekšējā balss regulāri ir negatīva, samazina vērtību, tas rada blokus, kas attur Tevi no rīcības, no tālākas attīstības un kavē izaugsmi un virzību uz priekšu. Lai šādas pavisam nepalīdzošas domas mazinātu, nepieciešams attīstīt ticību tam, ka Tu esi spējīga un kompetenta, ka Tu spēj attīstīt jaunas prasmes un pieejas, kas kalpos Tev mērķu sasniegšanā.

Pašefektivitāte nav visaptveroša īpašība, jo tikai retais no mums ir vienādi efektīvs visās darbības jomās, drīzāk pat neviens. Ja Tu seko savai aizrautībai, tad veido pašefektivitāti tajās jomās, kas ir saistitas ar Tavu darbības vai hobiju jomu, nevis visās un ikvienā, kas Tev nav derīgas.

Joprojām veido savu paš-efektivitāti!

Sociālā pārliecināšanās.
Atgriezeniskā saite un viedokļu noskaidrošana par to, kā Tev veicas, veicina Tavas pašfeketivitātes nostiprināšanos. Paraudzīšanās no citu perspektīvas var sniegt Tev labāku un patiesāku ieskatu tajā, kas Tev izdodas vai neizdodas, un ko nepieciešams uzlabot.
Šonedēļ runā par saviem darbiem un savām idejām. Atrodi sarunu biedru, kurš uzklausa un atbalsta Tavas idejas! Dalies un palūdz komentāru vai viedokli! Izmanto jautājumus "Kā es varu šo dabūt gatavu? Kas vai kurš man var palīdzēt? Kā Tu rīkotos līdzīgā situācijā?". Ar šādu attieksmi Tu sev mācīsi meklēt risinājumus, kā kaut ko izdarīt, nevis kā atteikties no sapņiem un mērķiem? Ja tas ir iespējams, uzreiz izmanto saņemtos viedokļus, lai uzlabotu savu darbību!

34.

Ienaidnieks mūsos (4)



Daudziem no mums ir pazīstams tāds iekšējais dialogs, kas stāsta, ka mēs neesam gana labi, mēs nekad nespēsim sasniegt ko vēlamies, un tas "nekas" ko esam sasnieguši, nav nekā vērts!
Ir pienācis laiks izaicināt šīs domas un aizvākt to dzelkšņus.

Ja Tava iekšējā balss regulāri ir negatīva, samazina vērtību, tas rada blokus, kas attur Tevi no rīcības, no tālākas attīstības un kavē izaugsmi un virzību uz priekšu. Lai šādas pavisam nepalīdzošas domas mazinātu, nepieciešams attīstīt ticību tam, ka Tu esi spējīga un kompetenta, ka Tu spēj attīstīt jaunas prasmes un pieejas, kas kalpos Tev mērķu sasniegšanā.

Pašefektivitāte nav visaptveroša īpašība, jo tikai retais no mums ir vienādi efektīvs visās darbības jomās, drīzāk pat neviens. Ja Tu seko savai aizrautībai, tad veido pašefektivitāti tajās jomās, kas ir saistitas ar Tavu darbības vai hobiju jomu, nevis visās un ikvienā, kas Tev nav derīgas.

Turpini! Neapstājies! Veido savu paš-efektivitāti!

Izvēles process.

Katrā situācijā saglabā optimismu - Tev tā ir iespēja mācīties un kaut ko uzlabot vai izprast, ka Tu varēji izdarīt citu izvēli, lai virzītos tuvāk savam mērķim un rezultātam. Atceries, ka Tu vari izmainīt savu mērķi jebkurā brīdī.

Pavēro, ko šonedēļ Tev bija iespēja mācīties? Ko jaunu Tu apguvi? Tām nav jābūt kādām noteiktām prasmēm. Tas varbūt kāds jauns viedoklis, domu gājiens, redzējums.

Atceries - kļūda kā jēdziens nozīmē atgriezenisko saiti - kā darīt NEvajag. Vienkārši atgriezeniskā saite un mācība.

35.

Ienaidnieks mūsos (5)

Daudziem no mums ir pazīstams tāds iekšējais dialogs, kas stāsta, ka mēs neesam gana labi, mēs nekad nespēsim sasniegt ko vēlamies, un tas "nekas" ko esam sasnieguši, nav nekā vērts!
Ir pienācis laiks izaicināt šīs domas un aizvākt to dzelkšņus.

Ja Tava iekšējā balss regulāri ir negatīva, samazina vērtību, tas rada blokus, kas attur Tevi no rīcības, no tālākas attīstības un kavē izaugsmi un virzību uz priekšu. Lai šādas pavisam nepalīdzošas domas mazinātu, nepieciešams attīstīt ticību tam, ka Tu esi spējīga un kompetenta, ka Tu spēj attīstīt jaunas prasmes un pieejas, kas kalpos Tev mērķu sasniegšanā.

Pašefektivitāte nav visaptveroša īpašība, jo tikai retais no mums ir vienādi efektīvs visās darbības jomās, drīzāk pat neviens. Ja Tu seko savai aizrautībai, tad veido pašefektivitāti tajās jomās, kas ir saistitas ar Tavu darbības vai hobiju jomu, nevis visās un ikvienā, kas Tev nav derīgas.

Piedod sev!

Nenodarbojies ar bezjēdzīgu salīdzināšanu!

Noliec nost dzelteno presi un žurnālus ar slavenībām uz vāka, beidz prātot par saviem "pārākajiem" draugiem un paziņām.
Tu pati esi savā ceļojumā un tikai tas ir vissvarīgākais! Akceptē savas vājības! Fokusējies uz progresu, ko Tev ir izdevies sasniegt, uz mērķiem, kas Tev ir svarīgi. Piedod sev savus trūkumus un defektus, esi pret sevi līdzjūtīga. **Iepriecini vispirms sevi!** Mums visiem ir svarīgs citu novērtējums, taču piešķir svarīgāko lomu savai sirdsapziņai un standartiem: tā ir atslēga uz Tavu sajūtu par sevi! **Šonedēļ mācies "piedošanu avansā"** - jebkura darbība, ko vēlies uzsākt un Tevī parādās šaubas (un tas ir normāli), piedod sev jau avansā, ka sanāks citādāk, kā gribēji! Vienalga turpini darīt un baudi procesu!

36.

Pārbiedētais uzvarētājs

Tikt galā ar bailēm no panākumiem

Jā, tieši tā! Izrādās, ka ir zinātniski pierādīts, ka mūsu prāts mūs sabotē! Jo tas kas tam ir nezināms, tas viņu apdraud! Un mēs nemaz nepamanām, ka bailes mūsu prātos tiek ģenerētas tikai lai mūs atturētu no jebkā citādā darīšanas!
Vai Tu kādreiz esi uztraukusies par to, kas notiks, kad Tu patiesība sasniegsi savu mērķi? Ja tā, tad ir vērts apdomāt, ko Tev nozīmē veiksme un kas varētu būt šo baiļu pamatā.
Tuvojoties rezultāta sasniegšanai, uztraukums par sasniegumu var palielināties, un tas skaidrojumas ar patīkamu uztraukumu vai iekšēju brīdinājumu. Normālā situācijā šajā brīdī būtu jājūt tikai patīkams satarukums, tomēr mūsu sajūtas var tikt vadītas, balstoties uz iepriekšēju negatīvu pieredzi vai bailēm no tā, ka nu būs jādzīvo citādi!

Mācies nebaidīties no veiksmes!

Izlasi un padomā par šiem apgalvojumiem. Kuri no tiem vairāk sasaucas ar Tavu sajūtu? **Tevī mīt baildes no veiksmes, ja Tev vairāk atbilst šie apgalvojumi:**

- Bieži vien veiksmes cena ir lielāka nekā ieguvums.
- Tie, kuri ir sasnieguši virsotni, pastāvīgi cīnās par palikšanu tur.
- Veiksmīgus cilvēkus parasti uzskata par augstprātīgiem un savrupiem.
- Cilvēku uzvadība parasti mainās uz slikto pusi, kad viņi kļuvuši veiksmīgi.

Tu nebaidies no veiksmes, ja Tev vairāk atbilst šie apgalvojumi:

- Es sagaidu, ka citi cilvēki novērtē manu potenciālu.
- Sasniegumi palielina cieņu.
- Kad es esmu augšgalā, cilvēki vēlas man līdzināties.
- Kad es esmu savā vislabākajā formā, man visas durvis ir atvērtas.

37.

Niedres vējā

Elastības māksla

Nekas nav pastāvīgāks par pārmaiņām! Dzīve nozīmē tikt galā ar negaidīto, neatkarīgi no tā vai pārsteigums ir liels vai mazs. Tavas iespējas būt veiksmīgai ir lielākas, ja proti tikt galā ar šiem pārsteigumiem. Mūsdienu pasaule ir ļoti mainīga. Dažādas kultūras satiekas un veido savstarpējas ietekmes vairāk kā jebkad iepriekš. Internets dod mums iespēju nepārtraukti vērot procesus un cilvēkus, ko viņi saka un kā reaģē. Daži no mums pārmaiņās jūtas ērtāk nekā citi. Vētrā lūzt stingrās priedes! Elastīgās niedres pielāgojas un pēc vētras ir atpakaļ dzīvē!

Prasmes, kas saistītas ar elastību:

1. **Intelektuālā elastība.** Atvērts prāts, kas palīdz uztvert noderīgu informāciju. Spēja līdzsvarot detaļas un plašāku redzējumu. Ja Tu kaut ko nesaproti, tas nenozīmē, ka tas neeksistē vai ir aplams!
2. **Uzņēmība.** Pārmaiņu gadījumā pieņem tās nevis noliedz. Jo ātrāk apzināsies realitāti, jo ātrāk atradīsi veidus kā sasniegt savu mērķi "pa jaunam".
3. **Radošums.** Vēlme izmēģināt lietas, improvizēt, riskēt un pieļaut kļūdas, lai sasniegtu mērķus.
4. **Pielāgošanās.** Spēja nepieciešamības gadījumā mainīt darba metodes un stilus.
5. **Likt lietām notikt.** Ja konkrētais risinājums nestrādā, meklēt jaunu un citu veidu, kas strādās.
6. **Ideju izteikšana.** Runāt par jaunām un trakām idejām. Apspriesties ar domubiedriem. Meklēt citus risinājumus.

Vēro sevi un secini, vai esi elastīga!

Spēja mainīt domas un pielāgoties jaunai videi vai nosacījumiem palīdz četras iezīmes:

Uzmanība - spēja noteikt, kas ir būtisks un kas nav;
Darba atmiņa - paturēt prātā faktus;
Aizture - spēja kontrolēt savas tūlītējās reakcijas;
Pārslēgšanās - spēja pārslēgt uzmanību no viena uzdevuma uz citu.

Pavēro sevi, cik ļoti Tev piemīt šīs iezīmes. Izvēlies vienu īpašību un šonedēļ attīsti to pastiprināti!

38.

Savas veiksmes veidošana (1)

Iespēju māksla

Uztver veiksmi kā īpašību, kas jāattīsta un jāveicina, vai kā mākslu, kas jāapgūst un jāpraktizē kā ikdienas dzīves sastāvdaļa. Šīs ikdienas darbības palīdzēs uzlabot iespējas radīt jaunas idejas un izdevības:

Rūpējies par savu tīklu Draugu, domubiedru un paziņu kopiena, iekļauj cilvēkus ar dažādām dzīves pieredzēm un ceļiem, pavērs plašākus horizontus. Pulcē ap sevi pozitīvus un atbalstošus cilvēkus.

Raugies apkārt Vēro savu apkārtni. Paņem pārtraukumus un pamaini rutīnas, lai ieraudzītu jaunas perspektīvas. Pārlieku apzinīgi cilvēki, kuri smagi strādā un kam piemīt šaurs redzējums, palaiž garām savas iespējas.

Pārkāp noteikumus Pamani veidus, kā Tu dari lietas? Esi radoša (pamēģini rītos zobus tīrīt ar otru roku). Vienlaikus klausi saviem instinktiem, lai izjustu robežu, cik tālu vari pārkāpt vispārpieņemto.

Šonedēļ iedrošini savu veiksmi!

1.solis
Vispirms **izkāp no rutīnas** ar šādiem vienkāršiem soļiem:

1. Centies katru dienu iemācīties kaut ko jaunu. Tas var būt pat kaut kas mazs, piemēram, jauns vārds.
2. Izmaini sīkos ieradumus. Pusdienās apsēdies pie cita galda. Dodies uz darbu pa citu ceļu.
3. Dari jaunas lietas. Pamēģini kādu jaunu ēdienu. Noskaties kādu filmu no žanra, kas Tev īsti nepatīk. Uzvelc mugurā ko citādāku.
4. Izej no komforta zonas. Regulāri pamēģini kaut ko jaunu, tomēr vidēji satraucošu, lai nerastos liela stresa sajūta. Piemēram, uzspēlē futbolu.

Iziet no komforta zonas nozīmē darīt kaut ko tādu, ko Tev ļoti gribas, taču ir bail. Nevajag darīt lietas, kas Tevi neinteresē vai pat riebjas!

39.

Savas veiksmes veidošana (2)

Iespēju māksla
Uztver veiksmi kā īpašību, kas jāattīsta un jāveicina, vai kā mākslu, kas jāapgūst un jāpraktizē kā ikdienas dzīves sastāvdaļa. Šīs ikdienas darbības palīdzēs uzlabot iespējas radīt jaunas idejas un izdevības:

Domā par sevi kā par veiksmīgu Esi pozitīva un vienmēr meklē labo vai izdevīgumu jebkurā nelabvēlīgā situācijā.
Pieņem nevieksmes Esi gatava tikt galā ar vienkāšu vilšanos, pat ja tas notiek regulāri. Pieņem, ka veiksmīgi cilvēki ir neskaitāmas reizes cietuši neveiksmes - tas viss ir daļa no procesa lielāku mērķu sasniegšanā. Katrā neveiksmē ir labā ziņa - informācija, kā nevajag darīt!
Seko laikmetīgajam Seko līdzi tendencēm plašākā sabiedrībā. Tas var būt iedvesmas avots jebkādam projektam, kas Tev var sniegt iespēju.

Turpini iedrošināt savu veiksmi!

2.solis

Radi savu veiksmi!

1. Pieņem ideju par veiksmi! Ne viss ir paredzams un dažas lietas mēdz notikt tāpat vien. Šķitīs, ka Tev veicas labāk, ja to pieņemsi un paņemsi no situācijas visu to labāko.

2. Uzturi "laimīgu" domāšanas veidu! Kad Tu domā pozitīvi, Tu sevi sajūti kā veiksmīgāku, pārliecinātāku, proaktīvu, un Tava uzvedība un cerības ietekmē notikumus un rezultātus, kurus Tu varēji ietekmēt.

3. **Esi atvērta iespējām!** Būdama relaksēta, zinātkāra un gatava izmēģināt jaunas lietas, Tu varēsi labāk saskatīt iespējas un jutīsies ērtāk riskējot.

4. Pamēģini ļauties notikumiem! Ja Tev ir prātā konkrēti sapņi, var būt neērti atkāpties no ceļa, kuru esi izvēlējusies sev, taču **ļauj dzīvei sevi** pārsteigt.

5. Atceries, ka viss varēja būt sliktāk! Kad jūties nevieksmīga, atceries, ka, **labāk ir darīt nekā perfekti nedarīt!** Perfekts ir nekas!

40.

Laika pārvaldīšana (1)

Sagatavo sevi sasniegumiem

Dažkārt vai pat ļoti bieži mums ir sajūta, ka diennaktī pietrūkst stundu, it īpaši, kad esam ļoti aizrāvušās ar to, ko darām. Par laimi, ir patiesi iedarbīgi veidi, kā kļūt efektīvākai.
Dažas metodes, kas Tev palīdzēs veiksmīgāk izmantot laiku:

Laika novērtēšana Šis uzvedības modelis ietver reālistisku savu spēju un vājo pušu izvērtēšanu, un to jomu apzināšanu, uz kurām nepieciešams vairāk fokusēties, lai uzlabotu savas stiprās puses, nevis tērēt laiku tur, kur Tu neesi pietiekami efektīva un tikai pastāvīgi cīnies ar apstākļiem.

Plānošana Mērķu uzstādīšana, darāmo darbu saraksta sagatavošana, dažādu aktivitāšu apvienošana ir daži no šī uzvedības modeļa piemēriem. Vēl viens piemērs ir konkrēta laika posma (gads, 5 gadi, 10 gadi, mēnesis, nedēļa, diena) mērķa noskaidrošana, jo tas palīdz noteikt uzdevumu prioritātes un saglabāt motivāciju.

Novērošana Laika plānotājs palīdzēs Tev labāk saprast, kā patiesībā tērē savu laiku - kur paliek minūtes un pat stundas. Sava laika patēriņa novērošana un novērtēšana palīdzēs identificēt, kuras darbības iespējams veikt efektīvāk un varbūt ir nepieciešams atteikties no darbībām, kas aizņem laiku, bet nepalīdz Tev ceļā uz mērķa sasniegšanu.

Šonedēļ uzdevums ir - novērtē savu laiku un atrodi laika zagļus.

Katru rītu savus darāmos darbus izvērtē saskaņā ar šo tabulu:

	Steidzami	**Nav steidzami**
Svarīgi	Krīzes situācijas un termiņi (piemēram, kāds ģimenes loceklis nokļuvis slimnīcā; tuvojas nodokļu deklarēšanas termiņš utt.)	Mērķi un attiecības (piemēram, prasmju pilnveidošana, attīstīt veselīgu dzīvesveidu, satikties ar kādu draudzības uzturēšanai utt.)
Nesvarīgi	Traucēkļi (piemēram, jāatbild uz telefona zvaniem, e-pasts, kas prasa tūlītēju atbildi, kolēģis, kas lūdz nelielu palīdzību utt.)	Izklaides un laika zagļi (piemēram, televizora skatīšanās, sērfot internetā, ziņu skrullēšana utt.)

41.

Šonedēļ ieplāno kādu īsāku vai garāku ceļojumu sev pateicībā par paveikto!

Tu esi lieliska, brīnišķīga, veiksmīga, sirsnīga, jauka un apburoša! Turpini iet! Soli pa solim, dienu pa dienai, nedēļu pa nedēļai!

Atskaties 10 nedēļas atpakaļ! Salīdzini savu pašsajūtu, kad sāki un kā Tu jūties šodien!

- Par ko Tu sev esi pateicīga?
- Ar ko Tu visvairāk lepojies?
- Kāda veida atbalsts Tev noderētu?
- Kam Tu to palūgsi?
- Ko Tu nākamnedēļ darīsi citādāk?
- Kā Tu sevi apbalvosi par paveikto?

42.

Laika pārvaldīšana (2)

Atbrīvojies no liekā!

Ieskaties kārtības maģijā kopā ar: Marija Kondo
"Kārtības maģija"

Vides sakārtošana ir brīnums, kas rada enerģisku un laimīgu dzīvi! Sakārtojot māju un samazinot mantu daudzumu, atklāsiet savas patiesās vērtības un to, kas jums dzīvē patiešām svarīgs.



Attīri savu teritoriju, atbrīvojies no liekā!

Sakārto! Tas, kas mums ikdienā ir acu priekšā, ieketkmē to, kā mēs jūtamies!

Izdzēs! Sagatavojies skarbai pieredzei - vismaz puse no visiem epastiem, ko Tu saņem, var doties pa tiešo uz miskasti. Iztīri savu epastu ar viekāršu pogas DELETE palīdzību!

Izdari! Ja kas ir svarīgs vai neaizņems daudz Tava laika, labāk izdari to tagad un uzreiz, nevis atliec, lai vēlāk par to satrauktos.

Deleģē! Tev nav viss jādara vienai un pašai. Varbūt pat kāds cits var to izdarīt ātrāk un labāk. Uzdāvini uzdevumu, nodod to izpildei kādam citam - varbūt viņam tas sagādās patiesu prieku!

Atliec! Ja kāda epasta izpilde prasīs vairāk laika, pagaidām to atliec, bet noteikti uzreiz ieplāno, kad to paveiksi!

43. Rūpējies, lai Tavas robežas netiktu pārkāptas!

Mācies teikt NĒ!

Ja Tu gribi būt komandas spēlētāja vai tāds cilvēks, uz kuru citi var vienmēr paļauties, var būt ļoti sarežģīti veidot un noturēt savas robežas, pat tajos gadījumos, kad tiešām nav laika un enerģijas pilnīgi visam. NĒ pateikšana ir kas tāds, kas mums visiem ir jāmācās un jāattīsta pastāvīgi! Lai vai kā, mums visiem ir tikai 24 stundas un tāpēc ir jāmācās sabalansēt savas iespējas ar attieksmi, lai nekļūtu par ienīstu "atteicēju". Arī pateikt NĒ ir jāmācās tā, lai tas izskanētu pozitīvi.
Ir vairākas tehnikas kā šo situāciju padarīt iespējami patīkamu abām pusēm:
Atrodi pozitīvo. Šī tehnika sastāv no trīs soļiem: jā - nē - jā. Pirmajā frāzē izsaktiet pozitīvu apliecinājumu, piemēram, "Es laprāt to uzņemtos". Tad seko negatīvā frāze, kas nosaka jūsu robežas, piemēram, "Šobrīd es to galīgi nespēju" vai "Šis nav piemērots brīdis" un tad izlīdziniet situāciju ar vēl vienu pozitivo frāzi, piedāvājot kādu alternatīvu, piemēram, "Varbūt mēs varam kopā paskatīties, kad varam to izdarīt?".
Esi konkrēta. Droši un precīzi informējiet par saviem plāniem vai darba apjomiem, lai jautātājam nerodas šaubas par to, ka jūsu atteikums ir pamatots. Piemēram, "Man šonedēļ ir jānodod atskaite, tāpec es tagad nekādi nevaru Tev palīdzēt".
Sniedz pamatojumu. Vienmēr pasaki kādu iemeslu, nevis atbildi ar vienkāršu NĒ. Tas vienmēr situaciju padarīs maigāku, nekā atbildēšana ar sausu NĒ.
Padomā par vārdiem, ar kuriem atsaki. Gan NĒ saņemšana, gan NĒ izteikšana rada vienlīdz negatīvu pieredzi gan vienam, gan otram, tāpēc pacentieties to mīkstināt ar pareizu vārdu izvēli.

Mācies pateikt NĒ!

Izpēti iespējamos atteikuma paziņošanas izteikumus, atrodi sev piemērotākos, pieraksti tos, un liec lietā šonedēļ! Vislielākais izaicinājums Tev varētu būt mājās, ar tuvākajiem cilvēkiem, ģimenes locekļiem vai draugiem! Izbaudi procesu un vēro! Vienlaikus novērtē, kā atteikuma saņēmējs ir juties, kad izmantoji vienu vai otru izteiksmi.

Atceries! Tavs NĒ nav par sliktu kādam! Tas vienkārši ir par labu TEV!

44. Kristiskā domāšana

Kritsikā domāšana dabiski mums nepiemīt. Jebkurā cerīgā padomā mēs sliecamies saskatīt tikai labo un pozitīvo.

Informācijas pratība. Uzsākot kādu jaunu lietu, vienmēr ir būtiski ievākt pietiekami daudz un dažādu informāciju par konkrēto lietu. Lai informācijas izvērtēšanu padarītu efektīvāku, ieteicams izmantot šādus soļus:
- Nodefinē nepieciešamās informācijas apjomu un veidu;
- Iegūsti šo informāciju pēc iespējas efektīvāk;
- Kristiski novērtē informāciju, tajā skaitā arī pašu informācijas avotu - cik uzticams vai neuzticams tas varētu būt;
- Iegūto informāciju izmanto efektīvi sava mērķa sasniegšanai, bet ievērojot ētikas un legālos aspektus.

Informācijas pratība ir kas tāds, ko mēs apgūstam visas dzīves laikā un, jo biežāk Tu to praksē izmantosi, jo ātrāk un efektīvāk iemācīsies izvērtēt jebkuru saņemto informāciju.
Saņemot padomus kā kļūt veiksmīgai kādā jomā, pārliecinies, ka ir saņemti visi fakti. Tiem, kuri stāsta veiksmes stāstus, var nebūt visas vajadzīgās atbildes, jo, iespējams, viņiem nebija tādu šķēršļu vai atbalsta, kas, iespējams, ir Tavā gadījumā.

Mācies pārvaldīt informāciju!

Psiholoģijā tiek izdalīti divi veidi, kā mēs apstrādājam saņemto informāciju: lēmuma pieņemšana un pārdomāšana jeb reflektīva domāšana. Brīdī, kad jāpieņem lēmums, pajautā sev, kurš no šiem informācijas apstrādes veidiem būs dominējošais, vai varbūt efektīvāk ir izmantot gan lēmuma pieņemšanu, gan pārdomāšanu. Noslēgumā ļoti ieteicams sev uzdot šādus jautājumus:

Kāpēc es to gribu/man vajag?
Ko es iegūšu, ja es to izdarīšu?
Ko es zaudēšu, ja es to izdarīšu?
Ko es iegūšu, ja es to neizdarīšu?
Ko es zaudēšu, ja es to neizdarīšu?

Neizdedz!

Izdegšana nenotiek vienā naktī. Ta iestājas, kad mēs pastāvīgi un ilgtermiņā piespiežam sevi darīt pārāk daudz, un pat nepamanām, kad ir jau par vēlu. Daudz vieglāk ir parūpēties, lai nepieļautu izdegšanu nekā cīnīties ar izdegšanas sekām!

Dažas izdegšanas pazīmes:

Veselības problēmas. Biežāk var piemeklēt dažādas vīrusu slimības vai stresa simptomi, kā pastāvīgas galvas sāpes, sirdsklauves, reibums, sāpes krūtīs vai problēmas ar vēderu.
Hronisks nogurums. Ja nogurumu sākam novērot pastāvīgi, īpaši pat ja tas ir attiecībā uz mazām, ikdienišķām darbībām, šī jau ir izdegšana.
Miega traucējumi. Pastāvīga stresa laikā arī mūsu organisms atrodas pastāvīgā uzbudinājumā, kas rada grūtības vakarā vienkārši ""aizvērt durvis"" un doties miegā. Tavs ķermenis un prāts turpina darboties, lai atrastu risinajumus.
Traucēta atmiņa un koncentrēšanās. Pastāvīgs spiediens liek ķermenim atrasties pastāvīgā cīņas režīmā un maksimāli tērēt visus pieejamos resursus.
Samazinās darba kvalitāte.
Pazūd rūpes par sevi - neēdat pusdienas, vai patērējiet tikai ātro pārtiku? Vai dodaties pastaigās? Pavadāt laiku ar draugiem? Ja nē, tas nozīmē, ka esi aizmirsusi parūpēties par sevi!
Negatīvas emocijas. Kļūsti nervoza, viegli aizkaitināma, pastāvīgi esi dusmīga, neapmierināta? Šie ir indikatori, ka esi sasniegusi savu limitu!

Šonedēļ mācies rūpēties par sevi savlaicīgi, lai izvairītos no izdegšanas!

Saki ""NĒ!"" kur vien tas iespējams!
Vienīgais cilvēks, par kuru Tev ir visa atbildība, esi Tu pati! Atceries - Tavs ""NĒ!"" nav par sliktu kadam, tas vienkārši ir par labu Tev!

Aizmirsti perfektumu!
Šonedēļ Tavs uzdevums ir būt perfekti neperfektai!

Nedomā parāk daudz!
Kad galvā sāk ņirbēt ātrgaitas domu šoseja - vienkārši aizej izmazgā matus vai uzraksti sev pastkarti un nosūti!

Izvēlies brīdi un dodies prom!
Jūties nenovērtēta, netiec atbalstīta vai līdzīgas negatīvas sajūtas. Vislabākais, ko Tu vari darīt, ir vienkārši doties prom!

Rūpējies par sevi!
Tev IR jāēd, jādzer, jāguļ vismaz 8 h, jādodas pastaigās! Tavā vietā neviens cits to nedarīs.

Atrodi sabiedrotos!
Ikvienam vajag vietu, kur varam atļauties būt vāji un ievainojami.

Dzīvo ar savām vērtībām! Laba VAJAG daudz!



46. Prezentēšana

Pārdošanas māksla

Viena lieta, ka Tev ir laba ideja, bet pilnīgi kas cits ir par to pārliecināt citus. Neatkarīgi no tā, vai vācam līdzekļus kādam mērķim, mekējam darbu vai stāstām par savu ideju, noteikti veicas labāk, ja mēs spējam savus plānus izstāstīt pārliecinoši.

Esi sagatavojusies

Izpēti tirgu, vidi, citus piedāvājumus, salīdzini, parādi ieguvumus. Neviens neko neizvēlas tikai tāpēc, lai kādu atbalstītu, tam ir jābūt pamatoti.
Apdomā cenu.
Zini savus konkurentus. Esi gatava atbildēt uz jautājumiem.
Domā elastīgi. Ja sarunājies ar dažādiem cilvēkiem, pārdomā un pielāgo savu stāstījumu.
Trenējies runāt. Jo vairāk Tu runāsi, jo pārliecinošāk Tev tas sanāks kritiskā brīdī.

Izvēlies pareizo pieeju

Zini savu vērtību. Ja Tev ir bijusi veiksmīga darījuma pieredze, piemini to savā uzrunā.
Izmantojot pārdošanas trikus, joprojām atceries par vērtībām, esi patiesa un godīga.
Kontrolē savu ķermeņa valodu.
Skaties acīs.
Mācies, rosini diskusijas, saņem atsauksmes un izdari secinājumus.
Mācies vienoties.
Esi aizrautīga. Šī ir Tava ideja, Tavas vērtības, runā par to!

Sagatavo savu īso prezentāciju

Ievēro visus mazos ieteikumus un tomēr vienmēr sāc uzreiz ar galveno - cilvēkiem nepatīk, kad runā aplinkus, vislabāk otru "atver" atklātība un patiesums, sāc ar to, ko Tu piedāvā!

Veido savu runu vienkāršu, taču tā, lai tajā ir kas tāds, kas paliek atmiņā. Ievij savā runā ko tādu, par ko ir viegli pastāstīt citiem.

Neslēp sarunas mērķi, runā par to, ko vēlies no klausītāja saņemt. Vai tas būtu darba vai projekta piedāvājums, vai pārdot savu preci vai pakalpojumu. Vienmēr atceries, ka tieša un atklāta runa ir visefektīvākā.

Pirms svarīgām prezentācijām, pārdomā, kāds formāts būtu gan Tev, gan klausītājiem piemērotāks. Sarunai ne vienmēr ir jābūt formālai, to var veidot arī diskusijas veidā vai kā prezentāciju.

Bet galvenais ir - saglabā vienkāršību, veido to saprotamu. Tu savu piedāvājumu pārzini vislabāk un zini tā nianses, savukārt klausītājam ne vienmēr var būt skaidra specifiska terminoloģija vai vide, par ko stāsti.

47.

Personīgo izmaksu kontrole

Kad noturēties un kad atlaist?

Mērķu sasniegšana bieži ietver izvēli starp konkurējošām prioritātēm. Kad mēs nolemjam no kaut kā atteikties, kā tikt galā ar diskomforta sajūtu, ko tas var radīt? Vai Tev jabkad ir gadījies turēt rokās apģērba gabalu, kas Tev vairs neder vai sen izgājis no modes? Tu labprāt vēlētos, ka Tavā skapī ir vairāk vietas, lai saglabātu gan šo sen jau nederīgo apģērba gabalu, gan lai nopirktu un tajā ieliktu ko jaunu.

Psiholoģijā pastāv tā sauktais ieguldījuma efekts: ja lietas mums vienkārši pieder, pat ja uz īsu brīdi, tas liek tām iedot augstāku vērtību. Šķiet, ka mums nepatīk atteikties no lietām, jo tas ir upuris, pat ja mēs citādi nenovērtētu lietu, no kuras mēs atsakāmies.
Savukārt, ja mēs kaut ko pārdodam, šo effektu iespējams izmantot apgrieztā veidā.



Mācies izvērtēt izvēles!

Gadījumos, kad ir nepieciešams no kaut kā atteikties, var būt lietderīgi izvērtēšanu veikt raugoties no ieguvumu viedokļa.
Ja esi nolemusi vakarā pastrādāt, bet pēkšņi Tevi uzaicina uz romantiskām vakariņām, kā izdarīt pareizo izvēli, kā izvērtēt ieguvumus?

Skati nākamo kartiņu un izmanto šo piemēru jabkuras citas izvēles izvērtēšanai!





47.1.

Izvērtē!



Ieguvums	Vai man iet uz vakariņām..	... vai labak ilgāk strādāt?
Uzdevuma konkrētais mērķis: sasniegt specifisku īstermiņa mērķi	Man ir ieplānots romantisks vakars, kas iepriecinās manu partneri/draugu	Man priekšā ir termiņi, kuri strauji tuvojas. Šis vakars varētu man palīdzēt paspēt visu pabeigt.
Situācijas konkrētais mērķis: konkrētā nolūka vispārējais mērķis	Es gribu būt laba partnere / draudzene. Vakariņu atcelšana nostādīs mani negatīvā pozīcijā, ka man nerūp šīs attiecības.	Es varētu iespaidot savu vadītāju, lai man nākamajā gadā ir labākas izredzes saņemt paaugstinājumu.
Personiskais ieguvums: individuāla vēlme, kas pārsniedz noteikto situāciju	Es vēlos mīlošas attiecības. Es zinu, ko nozīmē rīkoties pārdomāti un gādīgi	Es vēlos darbā augstus sasniegumus. Vai es to spēšu, ja šovakar nestrādāšu?
Personiskās vērtības un jūsu ideālā nākotnes es tēli: idejas par to, kas ilgtermiņā vēlaties būt	Kādu dienu es vēlos apprecēties un izveidot ģimeni. Man ir jādemonstrē, ka esmu uzticama partnere.	Es vēlos, lai mani redz kā vislabāko kandidātu nākamajā paaugstināšanas iespejā. Man jauztur laba darbinieka reputācija.

48.

Brīvais laiks

Brīvā laika optimizēšana, lai gūtu panākumus

Ja Tava dzīve ir vērsta uz panākumu plānošanu, brīvā laika plānošanai ir viszemākā prioritāte. Tomēr patiesībā Tev var būt vieglāk sasniegt savus mērķus, ja vienlīdz labi plāno arī savu brīvo laiku. Tavs laiks ir vērtība. Tomēr parasti attiecībā uz atpūtas laiku, mēs it kā nepiemērojam šo pašu vērtības skalu. Īpaši, ja pastāvīgi esi laika trūkumā, tad brīvais laiks un atpūta šķiet kas tāds, ko nevajadzētu atļauties.

Jo vairāk esi pārgurusi, jo ilgāks atpūtas un atjaunošanās laiks Tev ir nepieciešams.

Veltot vairāk laika sev, Tu kļūsti fiziski aktīvāka, vēlies vairāk tikties ar draugiem un ģimenes locekļiem, meklē un nododies hobijiem, velti laiku tam, kas Tevi aizrauj.

Atpūtas laiks ir jāplāno tieši tā pat kā jebkura cita aktivitāte ar tik pat lielu atbildību, kā plāno darba laiku. Atpūta nerodas pati no sevis. Ja šī laika plānošanai Tu nevelti laiku, tad patiesībā Tu to pavadi garlaikojoties vai bezjēdzīgi, kā rezultātā nejūties ne atpūtusies, ne atjaunojusi savu spēku.

Šonedēļ Tavs uzdevums ir iemācīties plānot laiku atpūtai un sevis atjaunošanai!
Šeit būs seši aktivitāšu tipi, kas tiek atzīti par tādiem, kas sniedz visvairāk apmierinājumu:

Psiholoģiskas aktivitātes. Lūko pēc aktivitātēm, kas sniedz Tev baudu un gandarījumu emocionālā vai prāta līmenī.

Izglītojošas aktivitātes. Izmēģini aktivitātes, kurās Tu kaut ko vari iemācīties (tikai ne attiecībā uz darbu!) vai izpratni par lietām.

Sociālas aktivitātes. Iesasiti savā brīvajā laikā savus ģimenes locekļus un draugus! Par pavadīto laiku ar tuvajiem mēs gūstam lielāku gandarījumu.

Relaksācija. Palūkojies uz tādām aktivitātēm, kas sniedz Tev pilnīgu atslābinājumu, kad nekas nav jādara vai jāplāno, bet kāds rupējas par Tevi. Izmēģini būt karaliene!

Fiziskas aktivitātes. Izbaudi garāku pastaigu pa sarežģītu apvidu, veic lielākus attālumus ar velosipēdu.

Estētika. Palūko pēc aktivitātēm, kas sniedz estētisku baudījumu. Muzejs? Izstāde?

Ieraksti savā plānotājā šīs nedēļas atpūtas aktivitātes. Ieplāno brīvdienas!

49.

Mūžu dzīvo, mūžu mācies jeb mūžiglītība

Attīstības ceļš

Ņemot vērā, ka mēs visu dzīvi progresējam, mēs mācāmies no savas pieredzes, no darba, no tā, kas notiek mājās, mūsu apkaimē, vidē, kas mūs iekļauj. Attīstība notiek pastāvīgi un saglabā Tevī motivāciju un fokusēšanos uz ""kas nākamais!""

Ko tad mēs patiesībā iegūstam no pastāvīgas mācīšanās?

Mācīšanās padara mūs pašpārliecinātākus un izturīgākus. Pieredze, ko gūstam sastopoties ar jauniem izaicinājumiem un mūsu intelekta pielietošana šo izaicinājumu pārvarēšanā stiprina mūsu pārliecību, ka mēs spējam tikt galā ar sarežģītām situācijām.

Tiem, kas pastāvīgi mācās, ir vieglāk tikt galā ar pārmaiņām. Jaunu jēdzienu apgūšana pieradina mūs saskarties ar nepazīstamiem un izaicinošiem uzskatiem. Jo vairāk mēs saskaramies ar nezināmiem domāšanas veidiem, jo mazāk biedējošs kļūst nezināmais.

Mācīšanās bagātina mūsu pieredzi. Kad mēs mācāmies un attīstāmies, dzīve kļūst interesantāka. Jo vairāk mēs ejam pasaulē kā studenti, jo vairāk mēs uzplaukstam tajā, kas mūs sagaida.

Mācīšanās saglabā mūsu labklājību novecojot. Ir pierādīts, ka gados vecāki cilvēki, kuri joprojām pievēršas mācībām, izbauda veselīgākas un laimīgākas vecumdienas.

Šonedēļ - mācies!

Pamēģini šajā nedēļā piefiksēt jaunas situācijas, kurās Tu kaut ko esi iemācījusies.
Sastopoties ar izaicinājumu - izanalizē un piefiksē, ko Tu vari vēl iemācīties, lai nākamreiz ar šo situāciju tiktu galā efektīvāk?
Bet varbūt Tu sastapies ar kādu situāciju, kurā Tu macījies procesā?
Apdomā to - cik bieži Tu mācies ko jaunu ikdienas procesā un vai Tu to pamani?

Nakamajā solī - atrodi kādu iespēju papildināt savas zināšanas kādā no neformālās izglītības piedāvājumiem, piemēram izglītībā, kas paredzēta pieaugušajiem!

50.

Izgājiens ārpus komforta zonas!

Dāvināšanas prieks!
Šis ir mūsu izaicinājums Tev un Tavs izgājiens ārpus komforta zonas!

Cik bieži mēs nenovērtējam pozitīvo emociju ietekmi uz savu pašapziņu vai spēju būt elastīgām neplānotās situācijās. Kā pārvarēt savu "KO PAR MANI PADOMĀS?"

Tu būtu pārsteigta, ja zinātu, ka cilvēkiem tiešām neienāk prātā "par Tevi padomāt", jo lielākoties viņi domā par... SEVI. Tieši tāpat kā Tu. Un tas ir normāli.

Šonedēļ dāvini!

Dāvini nevis tā vienkārši, kādam pazīstamam cilvēkam, bet pilnīgi nepazīstamam cilvēkam, pilnīgi negaidīti izdari ko labu - uzdāvini šokolādi veikala pārdevējai, samaksā veikalā kāda seniora vietā, piestāj pie pieturas un piedāvā aizvest kādu.... Mums ir tik daudz iespēju kādu pilnīgi negaidīti iepriecināt!

51.

Izgājiens ārpus komforta zonas!

Dāvanu saņemšanas prieks!
Lai Tu dabūtu to, ko Tu vēlies, Tev tas ir precīzi jāpasaka!

Un precīzi formulēt savas vēlmes un vajadzības arī ir jāprot. Lai Tu labāk iepazītos ar sevi un savām spējām, šonedēļ atkal Tevi izaicinām! Palūdz kādam sevi apdāvināt! Pavisam vienkārši "Uzdāviniet lūdzu man....!"



Šonedēļ saņem dāvanu!

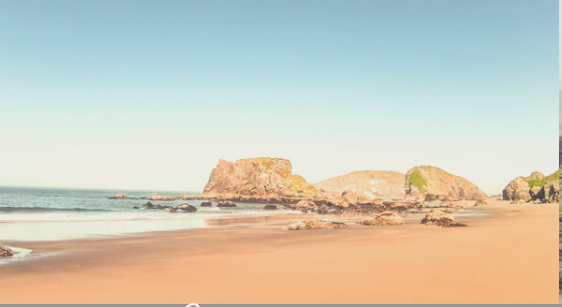
Palūdz, lai kāds samaksā Tavā vietā! Lai uzdāvina Tev jelko, ko esi pietiekami drosmīga palūgt! Atceries, esi atklāta, saki, ka šodien ir diena, kad vēlies, lai kāds Tevi iepriecina! Un tici - arī otrs cilvēks vēlēsies to pašu!

52.

Mēs esam tik ļoti priecīgas Tevi satikt šajā nedēļā! Un kaut netieši, taču būt par lieciniecēm tam, kā Tu esi sev ticējusi, darījusi, metusi visu malā, atkal atsākusi, dusmojusies, priecājusies, smējusies un raudājusi!



Tas viss mīļā ir par Tevi - skaisto, drosmīgo, īpašo, gudro, neatlaidīgo, enerģisko, unikālo - tieši tādu, kāda Tu esi - vislabākā sevis versija! Šodien! Un rīt ir nakamā diena, kad Tu vari izvēlēties turpināt - rūpēties par sevi, saviem tuvajiem, saviem sasniegumiem, priecāties par veiksmēm un mazliet paskumt par neveiksmēm, kas vienkārši ir nākamais solis uz veiksmi! Pa mazam gabaliņam, pa solim. Veidot savu stāstu - tādu, kādu Tu izvēlies! Un lepoties ar to!





Izvēlies būt - laimīga un veiksmīga!

Tas Tev piestāv!



