





Dzintra Kalniņa

Lai sokas un izdodas!

Afirmācijas



Māksliniece *Jekaterina Grjazeva-Veselkova*

ISBN 978-9934-534-29-4

- © Dz. Kalniņa, teksts
- © J. Grjazeva-Veselkova, māksliniece
- © «Izdevniecība Avots»



Satura rādītājs

| | |
|---|-----|
| Ievads | 7 |
| <i>Kā grāmatu izmantot</i> | 11 |
| Lai sokas un izdodas! | 15 |
| Attiecības? Tīrais prieks! | 61 |
| Vakar vērdiņš, rīt dālderis | 109 |
| Satikt sevi un iemīlēties | 155 |
| Kad viss it kā ir, bet kaut kā tomēr nav..... | 201 |



Ievads

“Esmu nonācis pie biedējošā secinājuma, ka es esmu izlēmējs. Mana personiskā pieeja lietām nosaka apstākļus.. Man piemīt varens spēks, kas dzīvi padara nožēlojamu vai priekpilnu. Es varu būt mokurīks vai iedvesmas avots, es varu pazemot vai vilkt uz zoba, ievainot vai dziedēt. Lai kādas būtu norises, mana rīcība noteiks, vai krīze padziļināsies vai saruks.. Ja mēs pret otru izturamies, balstoties uz viņa esošajām īpašībām, mēs viņu graužam. Ja mēs otrā redzam to, kāds viņš varētu būt, mēs viņam palīdzam sasniegt viņa augstienes.”

Johans Volfgangs Gēte.

Šis atziņas noslēgums ir attiecināms arī uz savu iekšējo dialogu: galu galā visintīmākās un tādējādi visspēcīgākās attiecības ir katram pašam ar savu dvēseli. Ir svarīgi sev piedot, pasniegt roku un iemācīt, ka var arī labāk, un atkārtot šo procesu, cik bieži vien nepieciešams.

Šo grāmatiņu veido izteikumi (t. s. afirmācijas), kas palīdz pārtraukt negatīvo domu virkni, ņemot talkā pozitīvu apgalvojumu. Šāda metode ir visnotaļ izsena, tā ir pilnīgi dabiska, visai iedarbīga, piedevām tā līdzinās spēlei (tāpēc ir patīkama). Afirmāciju saknes ir atrodamas senajās Austrumu kultūrās, un to efektīgumu ir apstiprinājuši modernās neirozinātnes pētījumi. Šajā gadījumā izteikumi ir izvērstāki, izjustāki par Rietumos ierastajiem pāris vārdu lakoniskiem – mūsu prātam labāk padodas kāpt pa

pozitīvisma kāpnēm domu pa domai, pamazām, nevis uzbraukt ar liftu debesskrāpja galotnē, kur “viss ir labi”. Visbiežāk šāds straujais labums izvējojas visai ātri un cilvēks atkal ir pirmajā stāvā, drīz vien atkal cerīgi skatoties augšup. Bet ir taču arī kāpnēs – ej, un soli pa solim tu uztrenē pozitīvās, radošās, konstruktīvās domāšanas muskuli!



Mums ir trīs sabiedrotie: iztēle, iedvesma un emocijas. Iztēle rāda, kā varētu būt, iedvesma mudina, kas darāms, un emocijas atklāj, vai mūsu domāšana un uzskati par attiecīgo tēmu mums kalpo labi (tās būs pozitīvas) vai slikti (tās ierindojas negatīvajā spektrā).



Īsumā: iztēle iedvesmo, iedvesma rada pozitīvas emocijas un kāri rosīties... Mēs ķeramies vēršim pie ragiem, un... te arī visbiežāk noris visas avārijas. Kāpēc? Jo cilvēka prātam ir tendence piemērot vakardienas mērauklu rītdienai. Tas rada t.s. apburto lokus un citas ligas, ko mēs mēdzam uzlūkot kā netikamas. Bet patiesībā jau katra doma ir jauna izvēle.

Es ticu cilvēka spējai tikt galā ar jebko, un šāda priekpilna, pašiedvesmojoša un individualizēta spēle ar savu garīgo saimniecību ir ļoti iedarbīga. Dzīve ir rotaļa pašam savā galvā.



Kā grāmatu izmantot

Pirmām kārtām, izvēlamies kādu no piecām tēmām jeb dzīves jomām – labāk sākt ar to, kas nav tā pati sāpīgākā. (Taču, ja intuīcija vedina “ķerties vērsim pie ragiem”, tad gan nav ko kautrēties un tā arī darīt.) Katras nodaļas sākumā ir īss paskaidrojums, kādos gadījumos tā būs vispiemērotākā.

Otrām kārtām izteikumi ir sadalīti pa pāriem – viens rītam, otrs vakaram. Vislabāk ir pirmo iepazīt un tā pamatīgi izjust no rīta, un tad ļaut dienai ritēt savu gaitu. Ko nozīmē *iepažūt*? Piemēram, atkārtoti (ja iespējams, skaļi) izlasīt vai ar roku uzrakstīt, maksimāli iztēlojoties, ka tā ir patiesība. Tā ir tāda kā spēle pašam ar sevi: “Kā būtu, ja...”

Savukārt otrais izteikums ir veidots kā dienas “kopsavilkums”, tālab tam ieteicams pievērsties (tāpat kā iepriekš, ņemot talkā izjūtu un iztēli) vakarā pirms naktsmiera, atskatoties uz dienas norisēm. Pārsteidzoši, cik daudz laba notiek, taču, ja tam apzināti nepievēršam uzmanību, tas aizslīd nemanīts. Tieši tāpēc šie “vakara mirkļi ar sevi” ir tik svarīgi un svētīgi!

Cik ilgs laiks šādi pavadāms? Ar pāris minūtēm būs gana, bet labāk gan pulkstenī neskatīties un par to nedomāt vispār. Jo brīvāk mēs šim procesam pieejam, jo tas svētīgāks.

Protams, katrs ir unikāls un individuāls, tālab droši vārdus var mainīt vietām, aizstāt ar citiem un ļaut iztēlei vaļū, rakstot savējos. Jo personiskāks būs apgalvojums, jo iedarbīgāks tas. Jo labākas emocijas tas izraisīs, jo tīkamāks būs

rezultāts, tāpēc droši atmetam to, kas neiet pie sirds.

Un trešām kārtām šī nav tik daudz lasāmgrāmata – šī ir jūtāmgrāmata. Jo dziļāk mēs katru izteikumu izjūtam, jo lielāka tā iedarbība.

Katrā nodaļā ir vairāk nekā 20 izteikumu, kas vidusmēra psihei ir gana, lai noskaņotu sevi pozitīvāk. Jāpatur gan prātā, ka domāšana ir konstanta dzīves sastāvdaļa un mērķis šeit ir drīzāk nevis vienu reizi “sakārtot savu mentālo telpu” un baudīt rezultātu mūža garumā, bet gan aptvert, cik spēcīgs resurss ir doma, un sākt to pielietot apzināti.

Katras nodaļas sākumā ir īss apraksts, kādos gadījumos tā ir vispiemērotākā. Kā vienmēr gan jāmin, ka vislabākais ceļvedis būs katra paša intuīcija un ziņkāre.





Es viegli atmetu sabiedrības stereotipus
par to, kādām ir jābūt attiecībām, un
veidoju tās tā, kā es vēlos.

