

Barbara Tālere

# 100 dienas SEV Grāmata sievietei



*Sveika, dārgā!*

Es nezinu, kas Tu esi, taču zini – es katru dienu būšu blakus un atbalstīšu Tevi. Mēs tiksim tam cauri! Nemaz nešaubies!

Tavas sāpes par notikumiem dzīvē ir tikpat svarīgas un nozīmīgas kā notikumi pasaulē. Nevajag tās ignorēt un domāt, ka kādam iet sliktāk. Mēs nezinām, kā iet citiem, tāpat kā mēs nevaram izglābt visu pasauli. Ir jāsāk ar rūpēm par sevi un savu ģimeni. Ja Tu pienācīgi rūpēsies par sevi, tad arī līdzcilvēkiem varēsi dot vairāk.

Lai kam Tu ietu cauri – attiecību finālam, darba vai tuvinieka zaudējumam – zini, ka viss būs labi. Tu tiks galā, Tev vienkārši ir jāsadziedē brūces.

Tavs sadzīšanas process sākas tepat un tagad. Vari lasīt pēc kārtas vai arī pajautāt grāmatai katru dienu, ko viņa Tev grib pateikt, un atradīsi pareizos vārdus.

Grāmata nespēs atrisināt visas problēmas, bet tā palīdzēs Tev saprast, kas Tev ir nepieciešams, lai pilnībā atbrīvotos, izdziedētos un kļūtu par labāku sevis versiju.

Galvenais – atceries trīs lietas.

**Viss ir kārtībā!**

**Es esmu kopā ar Tevi!**

**Tu tiks galā!**

*Ar cieņu,  
Tava Barbara*



## Priekšvārds

Šī grāmata ir paredzēta ikvienai sievietei, kura grib izbeigt attiecības vai nesen tās ir izbeigusi, katrai, kura ir zaudējusi darbu, draugu, tuvinieku, mājas vai daudz ko citu. Ir lietas, ko citi uztver kā maznozīmīgas, bet Tu ciet to dēļ, un nevajag domāt, ka kādam citam iet sliktāk, lai pati sāktu justies labāk.

Katru dienu pasaulē notiek drausmīgas lietas, kas mūs satriec līdz pašiem dvēseles dziļumiem un uzrunā mūs tādā līmenī, kā mēs nekad iepriekš neesam domājušas. Tomēr ir lietas, kas Tavu dzīvi saindē un padara nīstamu. Noteikti der atcerēties, ka Tu dzīvo šeit un tagad, un šis nav izmēģinājuma brauciens pēc kura sāksies reālā dzīve. Tava dzīve sākās brīdī, kad ieradies šajā pasaulē un satiki savu mammu, tēti, iespējams, brāļus un māšas. Tu iepazīni pasauli, mācījies patstāvīgi ēst, rāpot, staigāt, iet uz tualeti, rūpēties par sevi un savām lietām. Tas tikai vēlreiz pierāda, ka tiksi galā arī ar šo situāciju. Tev viss izdosies!

Tu ienāci šajā pasaulē, un tieši tāda, kāda Tu bijī, Tu bijī ideāla. Maza, kliezoša, uzstājīga un visi darīja to, ko Tu pieprasīji. Ja Tavā dzīvē starts nav bijis šāds, tad man ir ļoti žēl, sirsniņ! Bērņībai jābūt drošai, lai var pētīt pasauli bez bailēm, un man ļoti žēl, ja tas Tev tika atņemts. Tomēr Tu esi tikusi tik tālu, cik esi šodien, un jebkurā gadījumā tā ir uzvara. Mēs kopā iesim tālāk! Tu piedzimi unikāla, un Tavs lielākais dārgums ir Tava unikalitāte, jo otras tādas kā Tu nav. Tad kāpēc savas dzīves laikā Tu sāki sevi sabotēt un centies sevi ietilpināt rāmī? Kurā brīdī sievietei tika pateikts, ka viņai ir jāsamierinās ar minimumu, ko sniedz dzīve un vīrietis, un jāpriecājas, ka kāds Tevi grib?

Ja kāds daudz laika tērē, lai norādītu uz to, ko Tu nespēj, ka neizskaties vai gērbies ne tā, Tavas emociju izpausmes ir kaut kādas ne tādas, tad zini, ka būs cilvēks (vai iespējams kāds jau ir tāds), kas uzskatīs, ka Tu esi perfekta. Tavs smaids, smieklis, emocionalitāte, Tavas rūpes un sirds siltums ir perfekti, bet, kamēr mēs gaidām šo cilvēku, visu nepieciešamo Tu vari sniegt sev pati.

Mēs dzīvē pievelkam cilvēkus un notikumus tā, kā izturamies pret sevi. Ja es šobrīd uzdotu Tev jautājumu "Vai Tu sevi mīli?", ko Tu man atbildētu. Tomēr mīlestība un attieksme pret sevi ir Tava atslēga veiksmīgai dzīvei, un uz to mēs iesim kopā. Jā, šis noteikti Tev izklausās pēc lēciena pāri kraujas malai, jo arī pilnīgs haoss ir komforta zona, jo Tu zini kā tajā dzīvot, bet tu nezini, kā ir dzīvot vidē, kur pamatā ir miers, kur Tevi mīl un novērtē vienkārši to, ka Tu esi.



Nesatraucies, vainas nav Tevī. Tu esi pakļāvusies sabiedrības un nejauku cilvēku ietekmei, jo domāji, ka tas ir kaut kas patiens. Ja sabiedrībā tā noteikts, tad tas ir pareizi. Ja vīrietis vai draugs/draudzene tā saka, tad jau viņi grib tikai labāko.

Muļķības! Sabiedrības modelis neder visiem! Politiskie lēmumi nav domāti cilvēku labklājībai, tās ir varas spēles. Ja vīrieša vai draugu runātais ir pretrunā ar Tavu iekšējo sajūtu, tad, iespējams, viņi Tevi nepazīst vai negrib pazīt patieso Tevi. Pastāv arī iespēja, ka viņi saskata Tavu lielisko un unikālo dabu, bet, ņemot vērā viņu pašu aprobežotību, skaudību un greizsirdību, viņi velk Tevi uz leju. Šeit noteikti vajag apdomāt, kas ir Tavs tuvākais paziņu loks, un vai tiešām visiem tur ir vieta būt.

Tavā dziedēšanās ceļā, transformācijas ceļā, būs cilvēki, kuri aizies, jo viņi nespēs būt blakus. Redzot Tavu attīstību un garīgo izaugsmi, viņiem būs grūti pieņemt, ka gluži kā puķe Tu caur sārņiem tieksies pret sauli. Nebaidies ļauties procesam! Es zinu, ka skan dikti gudri, bet, ja es nezinātu, kāds ir šis process un kas tā laikā notiek, tad visticamāk nebūtu šīs grāmatas.

Visi uzdevumi, kas aprakstīti šajā grāmatā, ir palīdzējuši man un citu tādu pašu sevis apšaubošu cilvēku izaugsmei. Es neesmu grāmatā paustās idejas pārbaudījusi kādā milzīgā un ilgā pētījumā, tāpēc nevaru apgalvot, ka katrs uzdevums derēs pilnīgi ikvienai sievietei. Ja Tev rodas sajūta, ka kāds no uzdevumiem Tev neder, tad droši nedari to, varbūt Tev ir kāds labāks variants, tad noteikti izmanto to. Viss nevar derēt visiem, jo, kas der visiem, neder nevienam! Nav jādomā, ka ja Tev neder kāds uzdevums, tad ar Tevi kaut kas nav kārtībā.

Šajā grāmata nav atbilžu uz pilnīgi visiem jautājumiem, jo nav iespējams vienā grāmatā iekļaut visus jautājumus un atbildes uz tiem. Šī grāmata drīzāk būs kā ceļvedis ar ceļa zīmēm, lai Tu varētu iesākt savu pārmaiņu ceļu. Ceļš noteikti nebeigsies ar pēdējo grāmatas lappusi vai beidzamo uzdevumu, nē, noteikti ne. Gribētos pat teikt, ka tikai tad sāksies īstais ceļš, bet Tev jau būs zināmas prasmes un iemaņas, kā reaģēt uz situācijām un notikumiem dzīvē.

Kāpēc simts dienu? Tāpēc, ka cilvēkam ir vajadzīgas deviņdesmit dienas, lai iemācītos, pieņemtu un ieviestu kaut kādas lietas savā dzīvē, un desmit dienas mēs vēl būsim kopā, lai Tu ar lepni paceltu galvu varētu turpināt ceļu viena. Tomēr, ja pēc kāda laika sajūti, ka nepieciešams atgriezties pie grāmatas, sāc to no jauna ar jaunām sajūtām vai pārļasi tikai konkrētas dienas. Jo, to lasot, būs jau citas domas un sajūtas, un Tu atradīsi jaunas vai apstiprināsi iepriekš iegūtās atziņas.

*Ieteikumi, kā lasīt šo grāmatu.*

Šis nav gluži likums, drīzāk ieteikums. Vēlams lasīt katru vakaru vienas dienas materiālu un izpildīt uzdevumu, tad Tev būs laiks ne tikai uzņemto informāciju pārdomāt, bet arī radušās domas apstrādāt, lai nākamajā dienā ķertos pie nākamās dienas materiāla.

Nekas traks nenotiks, ja kaut kādu apstākļu dēļ kādu dienu izlaidīsi, dzīvē ir dažādas situācijas un dienas, tāpēc par to vispār nav vērts satraukties.

Vēl viens ieteikums. Iekārto dienasgrāmatu. Vari iegādāties jebkuru sev tīkamu kladi vai piezīmju bloknotu un katru dienu tajā ierakstīt pārdomas, kas radušās dienas gaitā. Iespējams, sākumā Tev šķitīs, ka vispār nav ko rakstīt, bet tiklīdz Tu sāksi, tā sapratīsi, ka Tev ir ļoti daudz domu, pārdomu un ideju. Ļoti iespējams, ka pirmajās dienās un nedēļās būs ļoti daudz jāpieraksta, jo iepriekšējā pieredze, notikumi un šī brīža situācija, rada daudz vairāk pārdomu, nekā būs pēc šī laika perioda. Būs dienas, kad Tev liksies, ka vispār nav ko rakstīt, bet arī tad uzraksti, ka nav ko rakstīt, un kāpēc Tev ir radusies šī sajūta.

Dienasgrāmata, tāpat kā jebkurš uzdevums grāmatā, var no Tevis prasīt piepūli un zīmānu emocionalitāti, tas ir tiešām lieliski, ja tā ir. Ņem talkā kabatlakatiņu un turpini. Es esmu ar Tevi, un viss ir kārtībā!

Iespējams, ka šobrīd šķiet, ka ir jau gana, tad liec nost grāmatu un dodies savās gaitās, bet, ja esi gatava turpinājumam, tad dosimies uz priekšu.

Mēs piedzimstam, un visi mūsu instinkti mums saka piesaistīties pieaugušajam – mammai, jo no viņas ir atkarīga mūsu izdzīvošana. Un pareizā situācijā tas tā arī notiek, bet gadās, kad jau šeit tiek salauzta tā trauslā uzticības un piesaistes saikne starp māti un bērnu.



# 1. DIENA



*Sveika, dārgā!*

Es ļoti priecājos, ka esi šeit un ka esi paņēmusi mani līdz šajā ceļā. Iespējams, ka šobrīd jūties tā, it kā plāno iziet deviņus elles lokus vai piecas sēru stadijas. Steigšos Tevi nomierināt, ka tik mokoši nebūs. Iespējams, kāda diena būs grūtāka, kāda vieglāka, bet ar katru stadiju, bloku vai posmu jutīsies arvien patīkamāk un ērtāk.

Šī ir ļoti nozīmīga diena Tavā dzīvē, jo Tu esi nolēmusi atteikties no visa, kas pagātnē Tevi ir lauzis un sāpinājis, un iet uz nākotni, kļūstot par stiprāku un labāku sevis versiju. Malacis! Es par to nemaz nešaubījos!

Tev ir jāsaprot dažas lietas. Sadzīšanai ir jāizmanto tik daudz laika, cik Tev vajadzīgs. Varbūt tās būs dienas, mēneši vai pat gadi. Viss ir kārtībā! Tavā rīcībā ir tik daudz laika, cik nepieciešams. Uzticies procesam!

Ja grūtības ir saistītas ar darbu, tad gan ir jāmēģina tikt galā maksimāli ātri, jo darba neesamība var ietekmēt Tavu ikdienu. Tomēr Tu drīksti mainīt jomu, nozari un uzņēmumu, lai atrastu citu darbu, savu kolektīvu un jaunas iespējas.

Ja grūtības saistītas ar attiecībām vai tuvinieka zaudējumu, tad nav nekādu laika ierobežojumu. Tev jāatrod laiks, lai sērotu, un tam ir jābūt tik pietiekamam, lai visas sāpes tiktu izraudātas, lai Tu sasniegtu to brīdi, kad atmiņas ir siltas un patīkamas, nevis sirdi plosošas un Tevi iznīcinošas. Šajā procesā ir jāsaprot, ko Tev nozīmēja šis cilvēks, kas ar viņu saistīts, un ko Tev nozīmē, ka viņa vairs nav Tavā dzīvē.

Būs dienas, kad liksies, ka atkrīti atpakaļ savā dziedēšanās ceļā. Tas ir **NORMĀLI**, tam tā ir jābūt!

Ir jābūt dienām, kad atkal vajag pasērot.

Nav mākslīgi jārada sevī pozitīvisms, ir dienas, kad jūties it kā būtu bedres dibenā. Ja šodien ir skumjā diena, tad tādai tai ir jābūt. Tā notiek! Protams, Tu vari uzlikt viltus smaidu un iet uz darbu, bet sev pašai nevajag tēlot. Šis ir process, lai izdzīvotu, lai iepazītu sevi un lai saprastu, ko Tu gaidi turpmāk no dzīves, kādā darbā vēlies strādāt, kādu algu vēlies saņemt, kurā pilsēta vai, iespējams, valstī gribi dzīvot utt.

Ir nepieciešams satikt sevi ar visām šī brīža sāpēm un dot sev tieši to atbalstu, kuru Tu gribētu sagaidīt no citiem, rūpēties par sevi tā, kā Tu gribētu, lai rūpējas par Tevi kāds cits.

Tātad, lai saprastu kā Tu jūties attiecībā pret sevi, aizpildi anketu.

*Man patīk mans/-as*

---

---

---

---

*Man patīk, ka es protu*

---

---

---

---

*Mani aizrauj*

---

---

---

---

*Mani iedvesmo*

---

---

---

---

*Man riebjas vai es ienīstu savu/-as*

---

---

---

---

---



## 76. DIENA



Sveika, \_\_\_\_\_ !

Kas šodien jauns?

---

---

---

---

---

Kādā vakarā satiku paziņu. Mēs saskrienamies reti, bet, ja laiks atļauj, tad vienmēr parunājamies – bez pieklājības tēmām un frāzēm.

Paziņa: “Tu visu laiku skrien, strādā. Kur Tu aizskriesi?”

Es: “Vispār man ir bērni, ko barot un audzināt.”

P.: “Bet kā tad ir būt šeit un tagad? Cik ilgi skriesi pēc tās monētas? Tāpat visu nenopelnīsi un nenopirksi.”

Es: “M... nu man nav mērķa ne visu nopelnīt, ne visu nopirkt. Gribu, lai ir pietiekami man un mani bērniem. Un es esmu šeit un tagad.”

(Šajā brīdī es sāku dusmoties, jo es tak strādāju ar sevi, apzināti eju dziedēšanās ceļu un uzskatu, ka protu sabalansēt darbu un laiku ar bērniem. Kā viņš labāk par mani var zināt, kas man ir vajadzīgs?)

P: “Ja Tu mācētu būt šeit un tagad, tad Tu plauktu, bet Tu kļūsti pelēkāka ar katru dienu.”

Šahs un mats! Gribētos, protams, sadusmoties un teikt: “Kā Tu uzdrošies, es esmu satriecoša!”, bet viņš nepateica neko, ko es nezinātu. Drīzāk to, ko es nevēlējos atzīt.

Viena no lietām, ko esmu sapratusi, – cilvēks ir tāda būtne, kurai ir iemācīts ticēt, ka viņam ir jācieš, ir jāmokās. Kāpēc? Kas to lai zina? Vieni uzskata, ka lai aizkapa dzīvī dzīvotu laimīgi. Otri uzskata, ka dzīve apriori ir grūta un savādāk nemaz nevar. Trešie domā, ka laime ir jānopelna, tad kādā brīdī tiks dota maģiska atļauja, un cilvēks kļūs laimīgs. Nē, nekāda maģiska brīža nebūs. Atļaut sev būt laimīgai vari tikai Tu pati. Nepienāks brīdis, kad jutīsi vai dzirdēsi klikšķi, un iestāsies laimes sajūta.

Droši vien atceries, ka prieka un laimes sajūta bērnībā tika sasniegta ātrāk un daudz biežāk. Tiekoties ar draugiem, ceļot smilšu pilis upes krastā vai cepot kūciņas



smilškastē, braucot ar velosipēdu, skatoties multenes un baudot savu mīļāko našķi. Būt šeit un tagad bērībā bija pašsaprotami. Likās, kā gan to var pazaudēt. Izrādās, ka pieaugušo dzīvē mēs pazaudējamies, skrienot pakaļ... kaut kam... Taviem mērķiem un plāniem nav Tev jāliedz izbaudīt ikdienu ģimenes draugu pulkā, mērķi un plāni Tevi nedrīkst novest miega deficītā un, pat ja Tava dzīve nav tādā kārtībā kā Tu, arī tad Tu pilnīgi noteikti vari būt priecīga par to, kas Tev ir, un laimīga par to vietu savā dzīvē, kurā esi.

*Vai esi kādreiz dzirdējusi, ka dzīvo nepareizi, vai arī Tev to kādreiz kāds ir teicis?*

---

---

---

---

*Vai esi dzirdējusi, ka Tavas izvēles ne pie kā laba nenovedīs?*

---

---

---

---

---

---

*Vai esi dzirdējusi, ka Tev nav mērķa dzīvē?*

---

---

---

---

---

---

---

---



# 97. DIENA



*Sveika, mīļā!*

*Kas jauns šodien?*

---

---

---

---

*Kāda ir dienas doma?*

---

---

---

*Kas ir laime?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Kas ir mīlestība?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Zini, man šķiet, ka mēs pārāk bieži izmantojam vienus un tos pašus vārdus, lai aprakstītu pilnīgi dažādas sajūtas, un visbiežāk šie vārdi ir laime un mīlestība.

Piemēram, es mīlu savus dēlus, es mīlu pavadīt ar viņiem laiku mājās vai izbraukumos, patiesībā nav nozīmes kur, jo, lai gan kādreiz dienas ir sarežģītas, tomēr tas ir labākais laiks manā dzīvē.

Es mīlu savus vecākus, un tā ir pavisam cita veida mīlestība. Esmu laimīga, ka man viņi ir, ka dzīvojam netālu viens no otra un varam tikties, tomēr kādā brīdī es skaidri sapratu, ka, esot pieaugušai, dzīvot ar vecākiem ir sarežģīti.

Es mīlu kafiju, es to varu dzert vairākas reizes dienā (un nē, mans miegs nav traucēts). Man patīk arī šajā rituālā dalīties ar sev tuviem cilvēkiem, bet, gaidot abus dēlus, es atteicos no kafijas līdz otrajam trimestrim, līdz kaut kādai padsmitajai nedēļai, jo tā ieteica mana iekšējā balss.

Mīlestība un laime šķērso savus ceļus regulāri, bet ne vienmēr un visur šīs sajūtas ir vienādas. Kāpēc es iesāku Tev šo stāstīt?

Senajā Grieķijā mīlestības apzīmēšanai ir septiņi dažādi nosaukumi. Septiņi!

Mīlestība kā spēle – *ludus*.

Seksuālā kaisle – *eros*.

Dziļa draudzība – *philia*.

Ģimenes mīlestība – *storge*.

Mīlestība pret tuvāko – *agape* (*eros* + *storge*).

Praktiskā mīlestība – *pragma* (*ludus* + *storge*).

Apsēstība – *mānija* (*eros* + *ludus*).

(Ja rodas interese, internetā ir pietiekami daudz informācijas.)



# 100. DIENA



Sveika, mana \_\_\_\_\_ !

*Kā Tev klājas šodien?*

---

---

---

---

Šodien ir sadzīšanas procesa beidzamā diena kopā ar grāmatu, taču process var turpināties, cik ilgi nepieciešams. Bet domāju, ka šodien mēs veltīsim laiku tam, lai vēlreiz atkārtotu visu, kas padara Tevi par Tevi, un visu to, kāpēc Tu esi satriecoša.

Sāksim kā dziesmā:

Es esmu SIEVIETE!

Es esmu BEZBAILĪGA!

Es esmu SEKSĪGA!

Es esmu DIEVIŠĶA!

Es esmu NEPĀRSPĒJAMA!

Es esmu RADOŠA!

Es esmu SKAISTA!

Tagad Tava kārta...

*Es esmu*

---

---

---

---

---