

Atpazīsti savu

SPĒKU



Vai redzi augšējo attēlu ar dažādām emocijām?

Mums katram emociju mēdz būt tik daudz un dažādas, ka reizēm liekas - tās sacel veselu viesuli. Piemēram - katrs no mums reizēm skumjās nopūšas, jo liekas, ka citiem ir labāk - kāds mācību stundās biežāk ceļ roku, jo nebaidās kļūdīties ar atbildi, cits neticami skaisti zīmē, vēl kāds šķiet interesantāks sarunu biedrs. Un reizēm tā justies ir pilnīgi normāli... BET -zini? Katram no mums ir savas superspējas, stiprās puses, talanti, personība, kas ir unikāla! Protams, izklausās dzirdēti, vai ne? Un dažkārt tam ir grūti noticēt, jo sevī nereti saskatām sliktāko, izgaismojam un ievērojam grūtības un īpašības, kas nepārāk patīk. Bet gribu uzdot tev jautājumu - vai, ja tu būtu virves staigātājs un stāvētu uz virves pūļa priekšā, Tev palīdzētu apkārtējo saucieni "Nu tu taču tūlīt nokritīsi", "Pat uz zemes nevari līdzsvaru noturēt, ko tu dari uz virves", "Kā tu liec kāju, ārprāts, vai neredzi, ka jāliek citādāk?", "Tu sasvēries! Es tā arī domāju, ka nevarēsi noiet pa virvi..."? Vai varbūt palīdzētu atbalstoši un uzmundrinoši uzsaucieni, sajūta, ka cilvēki tic tavām spējām? Ikdienā bieži mēs cenšamies tikt pāri grūtībām, sāpēm, sliktam garastāvoklim sevi kritizējot (vai reizēm - ļoti žēlojot) un ļaujām iekšējam kritiķim aizmiglot savu redzi, tomēr tas, kas palīdz piecelties un iet tālāk, ir laipna, iejūtīga izturēšanās pret sevi, savas iekšējās gaismas iedegšana, spēka saskatīšana.

"Bet citiem ir labāk/bet kāds māc vairāk/..." kāds teiks. Un jā - mēs visi esam dažādi, katrs ar savu apslēpto spēku un reizēm salīdzinām sevi ar apkārtējiem... Bet svarīgākais ir kas cits - kādi mēs esam šodien, salīdzinot ar sevi pirms dienas? Nedēļas? Gada? Jo arī tas, kas citiem šķiet mazs, mums var nozīmēt neticami daudz. Vai pagājušajā nedēļā nevarēji piezvanīt un pierakstīties uz privātsundām, jo juti satraukumu, zvanot kādam pa telefonu, bet šodien to izdevās izdarīt? Izcil! Tātad šajā mirklī sajūts savs iekšējais spēks un atrasts veids, kā mazināt nepatīkamo trauksmi! Un šādu piemēru katra dzīvē ir simtiem un tūkstošiem, tikai reizēm aiz iekšējā kritiķa biežā apmetņa neredzam savus spēka stāstus.

"Līdzjūtība pret sevi? Tā ir sevis žēlošana un nespēja uzņemties atbildību!", kāds nereti saka. Un kļūdās. Jo līdzjūtība pret sevi ir spēja rast spēku labot savas kļūdas un pilnveidoties, sev nemitīgi nepārmetot un nekritizējot. Un līdzīgi kā ar, piemēram, zirgu, kurš labprātāk dodas pastaigā ar laipnu vārdu un sulīgu, saldu burkānu, nevis pātagu un kritiku, arī cilvēkiem vieglāk virzīties uz priekšu bez domu pātagu cirtieniem!

Atkal un atkal varam teikt, ka katrā ir kaut kas īpašs, skaists, stiprs un vienreizējs, bet zinām, ka reizēm to nav tik viegli atrast, nav viegli aplūsināt iekšējo kritiķi un uzspīdināt gaismu superspējām... Tāpēc nākamajās lapās daži uzdevumi, kas var palīdzēt! Un atceries - ja grūti atpazīt savu spēku un saskatīt labo, vienmēr esam gatavi nākt tev palīgā :)



Tavs Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis 116111



No: Tavs iekšējais spēks



Sadali grūtākus uzdevumus mazākos soļos un sāc ar vieglāko soli! Un atceries - kļūdiešies ir normāli! Ja kāds uzdevums neizdodas - pamēģini vēlreiz vai citādāk bez sevis nosodīšanas :)

Atceries tās reizes, kad Tev ir izdevies paveikt ko sarežģītu - kas Tev palīdzēja? Kādas bija sajūtas? Ja kādu reizi neizdodas kā cerēts, atminies (un pieraksti) visas reizes, kad ir izdevies!



Vai vari sadzirdēt, ko saka Tavs iekšējais kritiķis? Vai viņa teiktais nav pārspīlēts? Pamēģini uzrakstīt faktus, kas varētu liecināt, ka kritiķis kļūdas!



Visas emocijas ir normālas un palīdz saprast, kas notiek ar Tevi! Kādas emocijas Tu ikdienā jūti visbiežāk? Pieraksti tās un novērtē intensitātē no 1-10, lai izprastu savu emocionālo pasauli labāk



Vai zini, kas ir Tavas stiprās puses? Uzraksti vismaz 5 īpašības/talantus, ar kuriem sevī lepojies!



Mēdz būt domas, kas ir patiesas un nepatiesas, un citreiz ir grūti atšķirt vienu no otras. Bieži vien trauksme rodas tieši tādēļ, ka visas savas domas uztver kā faktus, ticot tām. Kādas bija Tavas domas pēdējā grūtajā situācijā? Vai tās bija balstītas faktos, un bija patiesas?



Radi nekārtīgu mākslas darbu.! Izpēti savas emocijas un atveido tās mākslas darbā, nevērtējot, cik tas ir glīts vai kārtīgs - ļauj sev emocijas izlikt uz papīra!

Fotografēšana palīdz uzlabot pašsajūtu, jo tā ne tikai dod iespēju paskatīties uz pasauli un realitāti mums apkārt, bet arī palīdz pārnest domāšanu no spēcīgām emocijām uz šo brīdi, tagadni, jeb "šeit un tagad".



Viens no trauksmi izraisošiem palaidējmehānismiem mēdz būt vēlme kontrolēt visu apkārt notiekošo, jo tas rada viltus drošības sajūtu - ja paredzēšu kaut ko, varēšu izmainīt notikumus, tomēr nav iespējams kontrolēt pilnīgi visu! Ir lietas, kas ir mūsu spēkos, piemēram, varam kontrolēt, ko runājam; ko darām; ko ēdam, taču vienlaikus ir lietas, kas nav mūsu kontrolē - laikapstākļi; citu cilvēku domas;



Izmanto elpu

Ātri un efektīvi iedarbojas uz veģetatīvo nervu sistēmu, to līdzsvaro, mazinot trauksmi un neļaujot pastiprināties emociju intensitātei. Uzmanības pievēršana elpai darbojas kā pirmā palīdzība brīžos, kad emocionāli jūtamies "izsisti no līdzsvara" – tas ir ātrākais un vienkāršākais veids, kā atgriezties realitātē un apzināties to, ko mēs patiesībā jūtam un kas mums patiesībā vajadzīgs. Svarīgi pievērst uzmanību elpošanai – ja prātā ieskrien citas domas, mierīgi pārvirzi uzmanību atpakaļ uz elpu. Elpošanas vingrinājumus ieteicams trenēt mierīgos brīžos, ieelpojot un izelpojot vismaz 10 reizes

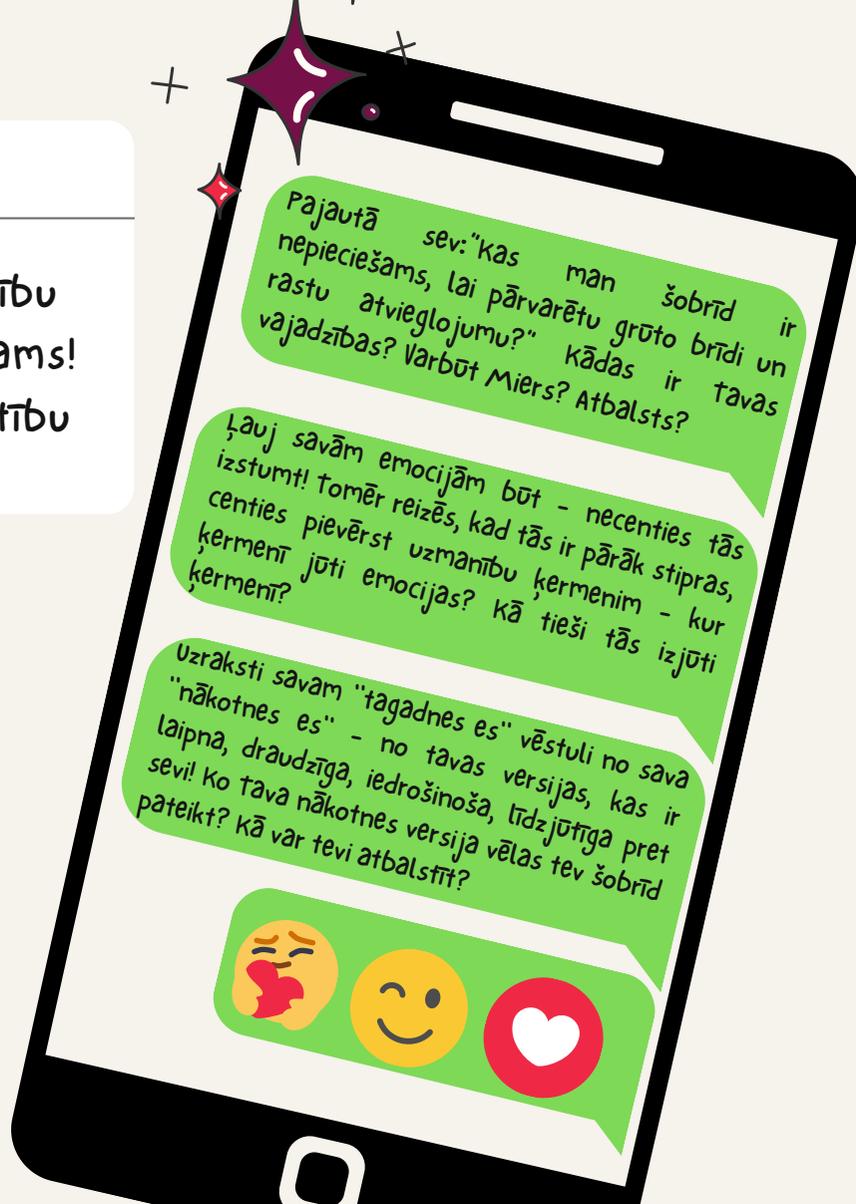
Kā veikt dziļo elpošanu:

- ✓ Apgulies uz grīdas vai apsēdies krēslā, turot muguru taisnu. Lai sajustu diafragmas kustību, uzliec uz vēdera roku vai kādu vieglu priekšmetu!
- ✓ Lēni ieelpo caur degunu, skaitot līdz 4. Ieelpojot sajūti, kā gaiss ieplūst nāsīs, piepilda plaušas, piepilda vēderu. Sajūti, ka uz vēdera uzliktā roka vai priekšmets paceļas.
- ✓ Lēni izelpo, sākot no vēdera un lēnām skaitot atpakaļ no 4 līdz 1 vai lēnām skaitot līdz 6. Atceries – izelpai vienmēr jābūt garākai nekā ieelpai! Ieelpojot vēders piepūšas, bet izelpojot – saplok



Atgādinājums

Svarīgi pret sevi izturēties ar iejūtību un lūgt atbalstu, kad tas nepieciešams! Katru dienu mēģini praktizēt līdzjūtību pret sevi :)



Uzzīmē savu paškritisko daļu un savu līdzjūtības un drosmes pilno daļu! Kas tām ir kopīgs un kas atšķirīgs? Un kurai daļai vēlies dot lielāku spēku?

Detalizēti apraksti kādu priekšmetu, piemēram, skapi, galdu vai gultu. Apraksti visas tā detaļas tā, it kā Tu būtu mākslinieks, kurš lūdz to zīmēt otram māksliniekam, kurš pats šo objektu nevar redzēt. Izpēti priekšmetu, ievēro katru sīko detaļu – šis uzdevums palīdz uz mirkli "atkāpties" no pārlietu spēcīgām emocijām – esi šeit un tagad!

Jā jūti trauksmi:
Nosauc 5 lietas, ko redzi sev apkārt, 4 skaņas, kurās dzirdi, pieskaries un izpēti 3 dažādas tekstūras (piemēram, kāds ir galds? Gluds, vēss?).
Pārslēgšanās uz maņām palīdz mazināt trauksmainās domas

Pieraksti 2-3 lietas, par ko jūti pateicību vai prieku! Tam nav jābūt nekam lielsam – kāda smails, garšīga bulciņa, izpildīts uzdevums sportā – kas tevi šodien iepriecinājis?

Izslēdz savas ierīces un pievērs uzmanību tam, kas notiek apkārt – pievērs uzmanību kādam ģimenes loceklim, draugam vai mājdzīvniekam. Pievērs uzmanību skatam ārā pa logu vai jebkam citam, kas Tev apkārt notiek. Atceries, ka arī digitālajā vidē ir informācijas pārbagātība, kura var izraisīt satraucošas domas un veicināt trauksmes izjūtu, kā arī negatīvas emocijas.

Atvēli laiku raipēm par sevi!



Lai palīdzētu sev:



Izej pastaigā vai
izpildi kādus
vingrinājumus

Tevi ir
neticami
daudz spēka -
iepazīsti to!

Panem pauzi un
ieelpo -
nešauti sevi

Ko tev patīk
darīt? Hobiji var
būt lieliski :)

Izgulies

centies ēst
sabalansēti,
bet arī palutini
sevi ar kādu
naški

Ievēro savas
emocijas un, ja
nevēlies par tām
runāt, raksti par
tām!

Piezvani vai
uzraksti kādam
draugam

Dzīve ir krāsaina - gaišais un spilgtais mijas ar pelēko un tumšo un tas ir ok. Būtiski spēt ieraudzīt savu spēku, kas palīdz tikt pāri tumšākiem brīžiem, un tevi tāds pilnīgi noteikti mīt  Vienmēr Tavš 116111

Tu nevari apturēt viļņus, bet vari iemācīties tajos sērfot /Kabat -zinn/

