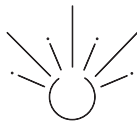


LABĀKĀ GRĀMATA  
PAŠIZAUGSMEI

IR TĀ, KURU RAKSTĀM PAŠI



### **THE RISING CIRCLE/UZLECOŠAIS LOKS**

Mēs esam labbūtības kopiena, kuras uzdevums ir veicināt un atbalstīt jūsu iekšējo ceļojumu, paaugstinot dzīves vibrācijas.

Mūsu garīgajam ceļojumam nav ne sākuma, ne gala – tāpat kā aplim. Mēs turpinām paplašināties un augt. Tieši tāpat kā saule, kas uzlec katru rītu, atspīd arī gaismā mūsos – tā pati gaismā, kas izgaismo pasauli ap mums.

Mēs kā kopiena uzskatām, ka varam kopā uzlēkt un spīdēt, lai radītu pasauli, kurā valda līdzjūtība.

Sazinieties ar mums:

[hello@therisingcircle.com](mailto:hello@therisingcircle.com)

# LABĀKĀ GRĀMATA PAŠIZAUGSMEI

IR TĀ, KURU RAKSTĀM PAŠI

Vekss Kings un Košala  
*The Rising Circle*

No angļu valodas tulkojusi **Lilija Berzinska**



155(035)  
Ki 370

**Vex King and Kaushal**  
**THE GREATEST SELF-HELP BOOK**  
**(is the one written by you): A Daily Journal for Gratitude,**  
**Happiness, Reflection and Self-Love**

Copyright © Vex King and Kaushal 2022

**Vekss Kings un Košala**  
**LABĀKĀ GRĀMATA PAŠIZAUGSMEI**  
**ir tā, kuru rakstām paši**

Apgāda vadītāja *Vija Kilbloka*  
Redaktore *Daina Grūbe*  
Korektore *Diāna Graudiņa, Andžela Berķe*  
Mākslinieciskais redaktors *Aigars Truhins*

Apgāds Zvaigzne ABC, SIA, K. Valdemāra ielā 6,  
Rīgā, LV-1010. Red. nr. R-632.  
Jelgavas tipogrāfija

Šis ir ar autortiesībām aizsargāts darbs. Darba reproducēšana vai jebkāda cita neatļauta izmantošana ir autortiesību pārkāpums. Par autortiesību pārkāpšanu ir paredzēta atbildība Krimināllikuma 148. pantā.

© Tulkojums latviešu valodā, Lilija Berzinska, 2024  
© Literārā apdare, izdevums, mākslinieciskais noformējums,  
Apgāds Zvaigzne ABC, 2024  
ISBN 978-9934-32-262-4

*Šī dienasgrāmata ir veltīta jums.*

*Ir pienācis laiks izzināt sevi,  
pārrakstīt savu stāstu un pilnveidoties.*

*Jūs tiksiet galā.*

*Dienasgrāmatas rakstīšana ir jūsu ceļš  
pretī emocionālajai inteliģencei.*

*Nav izcilākas pašpalīdzības grāmatas par to,  
ko rakstāt par sevi.*

**VEKSS KINGS**

Mani sauc

---

un šis ir mans stāsts.





## ZIŅA TIEŠI JUMS

Mēs lepojamies ar to, ka esat uzsācis šo dienasgrāmatas rakstīšanas ceļu. Šī tiešām ir labākā pašpalīdzības grāmata, ar kādu jūs jebkad būsiet saskāries. Es rakstu dienasgrāmatu jau gandrīz divdesmit gadus, un šī prakse ir pilnībā pārveidojusi manu skatījumu uz dzīvi, vienlaikus atbalsot personisko izaugsmi. Par lielu daļu no tā, kas esmu un ko daru tagad, esmu pateicību parādā tieši dienasgrāmatas rakstīšanai ikdienā.

Turpretī Košalai ir bijušas grūtības rakstīt dienasgrāmatu, un viņa vairākus gadus to darīja neregulāri. Manu dabisko mīlestību uz pašizpēti un dienasgrāmatas rakstīšanu, ko uztveru kā ceļu uz pašizpratni un izaugsmi, papildina Košalas pieredze un radošums, un mūsu uzdevums bija ieviest jauninājumus dienasgrāmatas rakstīšanas praksē. Mēs esam iekļāvuši tajā jautājumu, aktivitāšu un sevi pierādījušu metožu apvienojumu, kuru uzdevums ir palīdzēt jums uzlabot dzīvi. Uzskatām, ka esam izveidojuši vienkāršu, taču aizraujošu dienasgrāmatu, kas piedāvā visus nepieciešamos elementus, lai jūs sasniegtu savu augstāko potenciālu.

Mēs ļoti priecājamies par to, ka savā pieredzē varam dalīties ar jums visiem. Mēs ceram, ka šī grāmata jums sniegs tikpat lielu prieku kā mums.

Ar mīlestību,  
Vekss



## SATURS

|  |           |
|--|-----------|
| <b>101 jautājums par dienasgrāmatas rakstīšanu . . . . .</b>       | <b>13</b> |
| Kāpēc rakstīt dienasgrāmatu?                                       |           |
| Kam jūs rakstāt?   |           |
| Kad rakstīt?   |           |
| Kur rakstīt?   |           |
| <b>Kā izmantot šo dienasgrāmatu? . . . . .</b>                     | <b>17</b> |
| Šodien ir...   |           |
| Afirmācija   |           |
| Kā es šodien jūtos?  |           |
| Emociju rats   |           |
| Galvenais ir pateicība   |           |
| Pašrefleksija  |           |
| Prāts, ķermenis, gars  |           |
| Rakstiet un atļaidiet  |           |
| Mans 30 dienu dzīves rats  |           |
| Apzinātas aktivitātes  |           |
| <b>Režīms . . . . .</b>  | <b>25</b> |
| Rīta režīms  |           |
| Vakara režīms  |           |
| <b>Es izlaidu vienu dienu . . . . .</b>                            | <b>29</b> |
| <b>Mans nomierināšanās komplekts . . . . .</b>                     | <b>33</b> |
| <b>Mans apgrieztais saraksts – kas jāpaveic dzīves laikā . . .</b> | <b>37</b> |
| <b>Mana dienasgrāmata . . . . .</b>                                | <b>41</b> |
| <i>Manas pārdomas</i> . . . . .                                    | 282       |
| <i>Piezīmes</i> . . . . .  | 284       |





# 101 JAUTĀJUMS PAR DIENASGRĀMATAS RAKSTĪŠANU

*Viss, kas jums jāzina par dienasgrāmatas rakstīšanu*

## KĀPĒC RAKSTĪT DIENASGRĀMATU?

Saskaņā ar Karalienes Universitātes (Ontario Kanādā) veikto pētījumu vidusmēra cilvēkam dienā ir vairāk nekā 6000 domu. Mēs neapzināti varam pieķerties daļai šo domu, ļaujot tām ietekmēt mūsu noskaņojumu, rīcību un veidu, kā runājam ar sevi un citiem. Turklāt atkārtotas domas var veidot mūsu uzskatus un visu, par ko mēs varam kļūt.

Dienasgrāmatas rakstīšana palīdzēs jums saprast sevi. Tā ļaus novērot sava prāta aktivitāti. Viens no lielākajiem dienasgrāmatas rakstīšanas ieguvumiem ir tas, ka tā palīdzēs jums labāk apzināties sevi. Rakstīšanai ar pildspalvu uz papīra piemīt spēks. Šis process ļauj pārdomāt savas emocijas, to, kā jūs tiekat galā ar dažādām situācijām, savām attiecībām, saprast, kas jūs dzīvē darbojas un kas ne. Regulāri rakstot dienasgrāmatu, jūs spēsiet veikt pozitīvākas izvēles – tādas, kas atbilst cilvēkam, par kādu gribat kļūt. Tas jums palīdzēs veidot veselīgākas attiecības ar sevi un arī ar citiem. Turklāt, izdarot pareizākas izvēles, jūs veidosiet savu likteni.

## KAM JŪS RAKSTĀT?

Dienasgrāmatas rakstīšana der visiem (mēs tā tiešām domājam!). Neatkarīgi no tā, ko jūs dzīvē pārdzīvojat, dienasgrāmatas rakstīšana sniegs spēku uzlabot attiecības ar sevi, tādējādi palīdzot rakstīt savu stāstu.

## KAD RAKSTĪT?

Jūs varat rakstīt dienasgrāmatu jebkurā laikā, kad vien vēlaties. Nav pareiza vai nepareiza dienasgrāmatas rakstīšanas veida. Var gadīties, ka jūs aizpildāt kaut dažas dienasgrāmatas sadaļas no rīta, bet citas – pirms gulētiešanas. Droši paķeriet kādu karstu dzērienu, aizdedziniet sveci, fonā atskaņojiet meditatīvu mūziku vai dariet jebko, kas palīdz noskaņoties. Allaž rakstiet dienasgrāmatu tā, kā der tieši jums.

## KUR RAKSTĪT?

Dienasgrāmatas rakstīšana var šķist nogurdinošs uzdevums. Ja nu kāds to izlasa? Ja nu kāds par jums kaut ko uzzina? Ja nu tas kādu satrauks? Labākais, ko varam ieteikt, ir rakstīt dienasgrāmatu tur, kur jūtaties droši un kur to atbalsta vide.

# IEGUVUMI NO DIENASGRĀMATAS RAKSTĪŠANAS

Pastiprina pateicības izjūtu.

Palīdz apstrādāt un regulēt emocijas.

Var palīdzēt pārslēgties no negatīva domāšanas veida uz pozitīvu.

Seko jūsu personiskajai izaugsmei.

Palīdz atrast savu balsi.

Var palīdzēt mazināt trauksmi.

Palīdz saprast, kādi ir jūsu palaidējmehānismi un kā uz tiem labāk reaģēt.

Sagādā drošu telpu jums un jūsu domām, kas tiek paustas, nebaidoties no vērtējuma.

Palīdz paaugstināt pašvērtību.

Piedāvā telpu emociju atbrīvošanai.

Var pārvērst gūto pieredzi dzīves mācībā.

Palīdz ievērot režīmu.

Palielina emocionālo inteliģenci.

Tas ir pašmīlestības akts.







# KĀ IZMANTOT ŠO DIENASGRĀMATU?

*Vienkāršs ceļvedis dienasgrāmatas rakstīšanā*

## ŠODIEN IR

Sāciet katru ierakstu, atzīmējot datumu. Tā darot, jūs varēsiet redzēt, kā jūtaties konkrētajā dienā. Ierakstu pārlūkošana ir lieliska iespēja redzēt, cik tālu esat pāvirzījies.

ŠODIEN IR *trešdiena, 2023. gada 11. maijs.*

**ES IEAICINU SAVĀ DZĪVĒ VISU VEIDU MĪLESTĪBU.**

## AFIRMĀCIJA

Vārdi, ko sakām, ļoti spēcīgi ietekmē to, kā jūtamies. Pēc datuma uzrakstīšanas izlasiet dienas afirmāciju piecas reizes skaļā balsī, lai panāktu maksimālu efektu!

## KĀ ES ŠODIEN JŪTOS?

Centrā ir sirds, kuru varat izkrāsot. Uzskatiet šo sirdi par vizuālu piemēru tam, kā jūtaties konkrētajā dienā. Izmantojiet krāsu, kas jūs šajā dienā uzrunā. Tas ir brīnišķīgs veids, kā izteikt savas jūtas bez vārdiem. Ir arī lieliski pārlūkot iepriekšējos ierakstus un vizuāli izsekot savām iekšējām pārmaiņām.

Kā es šodien jūtos?

Iekrāsojiet, cik piepildīta ir jūsu sirds, un ierakstiet visas emocijas, ko šodien jūtat!

*Optimistisks*

*Priecīgs*



*Cerību pilns*

*Pateicīgs*

Pēc tam ieklausieties sevī un pierakstiet savas emocijas. Šādi atzīstot savas jūtas, jums būs vieglāk identificēt, pieņemt un samazināt jebkuru nepatīkamu emociju spēku. Tā vietā, lai pretotos, ignorētu un nogrūstu šīs emocijas malā, jūs spēsiet tās pieņemt un atlaist, lai tās vairs neturpinātu jūs kairināt.



## GALVENAIS IR PATEICĪBA

Katrā ierakstā jums tiks uzdoti divi jautājumi. Pirmais būs pateicības vadīts uzdevums, kas ļaus izrādīt atzinību un vairāk apzināties visu labo, kas ir jūsu dzīvē. Jo lielāku pateicību izrādām, jo vairāk saņemam kaut ko tādu, par ko varam būt pateicīgi. Saņemto dāvanu uzskaitīšana ir skaists veids, kā uzlabot sev garastāvokli.

## PAŠREFLEKSIJA

Otrais būs pašrefleksijas jautājums, kas liks jums rakt mazliet dziļāk un kārtīgāk padomāt un palīdzēs izvērtēt aizvadīto dienu. Šie jautājumi palīdzēs labāk izprast sevi, ļaus apcerēt savu rīcību un reakciju un mudinās kļūt pašapzinīgākiem un apzinātākiem.

Par ko es šodien esmu pateicīgs?

*Par to, ka ik rītu samīļoju savu suni.*

Kam es kādu laiku neesmu teicis "Es tevi mīlu"?

*Savai labākajai draudzenei; man jāpacenšas to viņai pateikt.*

## PRĀTS, ĶERMENIS, GARS

Vai esat šodien parūpējies par savu **prātu**, **ķermeni** un **garu**? Šis vienkāršās atzīmju rutiņas ir lielisks atgādinājums, lai katru dienu kaut ko izdarītu savā labā.

Rūpes par prātu, miesu un garu jums palīdzēs balsīties uz stabilu kodolu un iekšēji saglabāt līdzsvaru. Ņemot vērā to, ka visi trīs aspekti ir savstarpēji saistīti, ir svarīgi rūpēties par šīm mūsu dzīves jomām un veicināt savu labklājību apzinātā un dziļākā līmenī.

Ja vēlaties, varat atbildēt uz šo jautājumu dienas beigās. Dariet, kā jums ir ērtāk!

Vai es šodien esmu parūpējies par visu savu būtību?

PRĀTS



ĶERMENIS



GARS

