

**SEŠAS VIELAS,
KAS MAINA
TAVU DŽĪVI**

DAVID JP PHILLIPS

**SEX SUBSTANSER
SOM FÖRÄNDRAR
DITT LIV**

DĀVIDS JP FILIPSS

**SEŠAS VIELAS,
KAS MAINA
TAVU DZĪVI**

DOPAMĪNS,
OKSITOCĪNS,
SEROTONĪNS,
KORTIZOLS,
ENDORFĪNI,
TESTOSTERONS



612.018 (035)

Fi 517

David JP Phillips

SEX SUBSTANSER SOM FÖRÄNDRAR DITT LIV

© David JP Phillips, 2022 by Agreement with Enberg Agency

All rights reserved

Formgivning: Kai Ristilä

Omslagsbilder: fotomontage Kai Ristilä

Författarporträtt: © Headgain AB

No angļu valodas tulkojusi **Inga Grezmane**

Dāvids JP Filips

SEŠAS VIELAS, KAS MAINA TAVU DZĪVI

Apgāda Zvaigzne ABC vadītāja VIJA KILBLOKA

Projekta vadītāja *Meldra Āboliņa*

Redaktore *Aija Grīnfelde*

Korektore *Elīna Strautiņa* un *Agnese Rūtena*

Mākslinieciskais redaktors *Aigars Trubins*

Vāka dizainu adaptējusi *Ilze Isaka*

Apgāds Zvaigzne ABC, SIA, K. Valdemāra iela 6, Rīga, LV-1010. Red nr. R-637.

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. Saskaņā ar Autortiesību likuma 69.¹ pantu persona ir arī mantiski atbildīga par visiem zaudējumiem un morālo kaitējumu, kuru tā radījusi ar autortiesību pārkāpšanu.

© Tulkojums latviešu valodā, Inga Grezmane, 2024

© Izdevums, literārā apdare, mākslinieciskais noformējums,

Apgāds Zvaigzne ABC, 2024

ISBN 978-9934-32-515-1

SATURS

IEVADS	7
1. DAĻA. MAN, LŪDZU, EŅĢEĻU KOKTEILI!	13
DOPAMĪNS – dzinulis un baudas nodrošinātājs	21
OKSITOCĪNS – piederības sajūta un cilvēcība	53
SEROTONĪNS – sociālais statuss, apmierinātība un garastāvoklis	85
KORTIZOLS – fokuss, spriedze vai panika?	111
ENDORFĪNI – eiforija	147
TESTOSTERONS – pašapziņa un ieguvumi	159
TAVA EŅĢEĻU KOKTEIĻA BĀZE	171
VELNA KOKTEILIS	205
2. DAĻA. SAVU NĀKOTNI RADI PATS!	211
JAUNĀ DZĪVE	219
PALDIES!	221
ATSAUCES	223

IEVADS

Reizēm mēs vēlamies lietas, kuras vēlāk iegūstam, bet ne tādā veidā, kā bijām to gaidījuši.

Man viss mainījās kādā drēgnā rudens dienā novembrī. Mēs ar sievu Mariju bijām devušies jaukā pastaigā, kad manī kā zibens no skaidrām debesīm iesvēlās sajūta, kādu nekad agrāk nebiju piedzīvojis. Apstājos un šokēts sastingu. Marija skatījās uz mani, nedaudz piešķieba galvu, kā viņa vienmēr mēdza darīt, un iejautājās: “Kas ir, mīlais?” Es centos aprakstīt, kā jutos, cik labi vien spēju. Viņa aiz pārsteiguma viegli iesmējās un noteica: “Bet tas taču izklausās pēc prieka.” Pēc piecām minūtēm šī sajūta bija pagaisusi un to bija aizvietojis ikdienišķais, tumšais tukšums, ko parasti jutu. Tur un tajā brīdī aptvēru – man nav atmiņu par to, ka jebkad agrāk savā pieauguša cilvēka dzīvē būtu tā juties. Lai gan šis stāsts sākās nedaudz agrāk. Pirms vairākiem mēnešiem biju Gēteborgā ar kādu no savām lekcijām. Šoreiz tā bija vēltīta komunikācijas prasmēm, kas radušos situāciju padarīja īpaši neveiklu. Kad biju novadījis pusi lekcijas, pienāca laiks nedaudz izlocīt kājas. Es paliku stāvam pie sava datora un būtībā neko nedarīju. Reizēm mēs, lektori, lekcijas vidū mēdzam tā darīt, jo ceram, ka pie mums kāds pienāks, papliķēs pa plecu un izteiks kādu komplimentu. Tas ir jauks veids, kā iegūt jaunu enerģijas lādiņu lekcijas otrajai daļai. Un patiesi – ar acs kaktiņu maniņu, ka man tuvojās kāda sievietē. Ņemot vērā viņas nedrošo gaitu,

bet galvenokārt atturīgo izturēšanos, sapratu, ka viņa negrasās izteikt komplimentu. Tad sieviete ierunājās: “Es tikai gribēju pateikt, lai tu zini, ka savos piemēros visu laiku lieto konkurentu, nevis mūsu uzņēmuma nosaukumu.” Tajā mirklī es gribēju izkrist cauri zemei... Kā tas bija iespējams? Esmu retorikas speciālists, katru vārdu izsveru uz zelta svāriem, pirms to izrunāju. Tomēr tas bija noticis, turklāt vairākas reizes.

Mājupceļā, sēžot vilcienā, es domāju: “Mana karjera ir galā! Kā varu kaut ko teikt citiem, ja pat pats neapzinos, ko saku?” Šis atgadījums Gēteborgā bija pēdējais piliens, lai kauss plūstu pāri malām, un es pierakstījos pie sava ģimenes ārsta. Jau atkal.

“Dāvid! *Ko es tev teicu?*” Viņa vārdi nepavisam nebija iztapīgi. “Tu biji šeit pirms diviem gadiem ar sūdzībām par sejas muskuļu raustīšanos. Es paskaidroju, ka cēlonis ir stress un ka tev nepieciešams samazināt savu aktivitāti, mazāk strādāt un vairāk atpūsties. Pagājušajā gadā tu ieradies atkal un paziņoji, ka tev radušās problēmas ar kuņģi un sirdi. Es tev atkārtoju to pašu, ko pirms gada, un tagad tu *atkal* esi ieradies, šoreiz sūdzoties, ka tavs *stress* izraisa neiroloģiska rakstura problēmas! Ko man vajadzētu teikt, lai tu saprastu? Ja tu tagad neko nemainīsi savā dzīvē, tavam stresam var būt neatgriezeniskas sekas. Pēc manām aplēsēm, tev būs nepieciešami vismaz trīs gadi, lai pilnībā atgūtos, un šo procesu tu diemžēl nevari paātrināt.”

Starp kājām iežmiegtu asti un asarām ritot pār vaigiem, es (nepārspējamais es) braucu uz mājām un likos gultā. Divus mēnešus tikpat kā neizkāpu no tās. Depresija uzbruka man ar varenu spēku, nekad iepriekš nebiju juties tik slikti. Raudāju katru dienu visu 2016. gada vasaru. Katra diena bija bezjēdzīgāka par iepriekšējo. Viss mani garlaikoja. Atceros, ka tobrīd mana vienīgā rutīna bija vakara lūgšana, lai no rīta varētu

nepamosties vai arī spētu tūlīt pat no jauna aizmigt. Tik daudzi rūpējās par mani, tik daudzi vēlējās palīdzēt, taču nekas neglāba. Līdz kādai dienai vasaras beigās, kad Marija ieminējās par to, kas varētu mainīt manu dzīvi. Un šis minējums patiešām kļuva par pamatu pirmajam un vissvarīgākajam rīkam, ar kura palīdzību es vēlāk radīju savu pašvadības kursu, kas ir šīs grāmatas pamatā. Es šobrīd runāju par “stresa karti”.

Tagad esam atgriezušies pie teikuma, ar kuru tika iesākta šī grāmata. *“Reizēm mēs vēlamies lietas, kuras vēlāk iegūstam, bet ne tādā veidā, kā bijām to gaidījuši.”* Pēc profesijas esmu starptautisks lektors, personiskās izaugsmes treneris (koučs) un izglītības darbinieks. Līdz konkrētajam brīdim visu savu pieauguša cilvēka dzīvi biju veltījis vienai tēmai, proti, komunikācijai, kas balstīta uz bioloģiju, psiholoģiju un neirozinātni. Kopā ar savu komandu septiņus gadus esmu pētījis piecus tūkstošus lektoru, programmu vadītāju un moderatoru, lai identificētu 110 dažādus veidus, kādos mēs visi sazināmies. Divus gadus es strādāju, lai radītu šodien pasaulē visskatītāko *TEDx* sarunu *stāstniecībā*, un kļuva par vienu no pirmajiem, kas atkarībā no stāsta satura pēc komandas ir licis savā auditorijā izdalīties dažādiem neurotransmiteriem (signālvielām) un hormoniem. Šobrīd mans nolūks nepavisam nav detaļās iepazīstināt ar savu *CV*, bet gan paskaidrot, ka, neraugoties uz visiem rīkiem, tehnikām un metodēm, kādas biju apguvis, 10 ballu sistēmā man izdevās savus klientus dabūt vienīgi līdz 7 ballēm. Kas pietrūka, lai sasniegtu visas 10 balles? Es taču devu viņiem visu! Ai, kādu vilšanos tas radīja! Es gandrīz 10 gadus visā pasaulē biju meklējis atslēgu, lai varētu cilvēkos, kuriem lasīju lekcijas, kurus izglītoju vai kuriem biju koučs, atraisīt maksimālo potenciālu, diemžēl

negūstot reālas sekmes, izņemot apziņu, ka būtībā tas ir iespējams. Līdz visbeidzot atradu šo atslēgu tur, kur to vismazāk biju cerējis atrast. Tā neatradās ne kādā grāmatā, ne arī pie kāda speciālista, bet gan manī pašā.

Iespējams, daļēji tas bija tāpēc, ka atslēga nebija manī glabājusies visu laiku, un daļēji arī tāpēc, ka es nebiju gatavs to atrast. Manā gadījumā bija nepieciešama vesela nomāktības desmitgade, kurā regulāri atgriezās domas par pašnāvību, viena raudu vasara pilnīgā tumsā un visbeidzot piecas prieka minūtes uz kāda tilta, lai atslēga, gluži kā karaļa Artura zobens, tiktu izvilktā no akmens.

Taču tur un tad es vēl nesapratu, ka biju atradis atslēgu. Tāpēc atgriezīsimies uz tā tilta pie tām piecām prieka minūtēm. Tas bija aptuveni tā kā pirmo reizi mūžā saskatīt krāsas vai sajūst smaržas. Kā tu domā – vai man bija radusies motivācija izjust šo sajūtu vēlreiz pēc tam, kad tā bija izgaisusi? Manī uzšķīlās dzirkstele jeb, pareizāk sakot, tas bija kā vulkāna izvirdums, ko neviens nespēja apstādināt. Es atceros, kā pēc pastaigas aizskrēju uz savu biroju, lai pierakstītu visu, ko pēdējā laikā biju darījis un kas varētu būt izraisījis šo sajūtu. Ņēmu palīgā rīku, kas atrisina visas pasaules problēmas, – *Excel* – un pierakstīju visu, ko biju darījis, cik daudz biju darījis un kad to biju darījis. Nevarētu teikt, ka šī dzirkstele negaidīti bija atmodinājusi vienīgi manu enerģijas un apsēstības vērtīgo pusi, jo piecas diennaktis es tikai uz kādu brīdi aizmiglu. Šajās dienās izlasīju neskaitāmus pētījumus un grāmatas par šo tēmu, uz baltās tāfeles veidoju ideju kartes, rakstīju piezīmes un veidoju detalizētas shēmas. Kad atsevišķos brīžos man tomēr izdevās aizmigt, pēc kādas stundas atkal pamodos, lai bez pārtraukuma turpinātu lasīt un pētīt pašvadību. Piecas diennaktis vēlāk manā

priekšā bija tas, kam bija jāklūst par manu glābiņu – manu otro dzīvi.

Nākamajos mēnešos es turpināju praktizēt sava darba rezultātu, un pēkšņi, aptuveni pēc kāda mēneša, man iespēra tas pats zibens un es izjutu 10 minūtes ilgu prieku. Jau drīz tas notika 20, 40 un 60 minūtes ilgi. Tad minūtes pārvērtās stundās, stundās – dienās, un pēc gada janvārī, t. i., aptuveni sešus mēnešus pēc atklāsmes uz tilta, mana dzīve it kā pārslēdzās citā režīmā un gaišo dienu bija tikpat daudz, cik iepriekš mēdza būt tumšo brīžu. Tas bija labākais gads, kādu jebkad biju piedzīvojis, tas bija gandrīz vai tā, it kā es būtu ieguvis atslēgas uz pasaku valstību. Manī mijās tīkama tīrpoņa un prieka asaras.

Tā kā esmu ziņkārīgs cilvēks, kā koučs sāku palīdzēt saviem klientiem ar metodēm, kuras biju izmantojis attiecībā pats uz sevi, un tieši tur un tad tas notika: sapratu (tagad jau apzināti), ka biju atradis atslēgu, kuras meklēšanai biju veltījis lielu daļu savas dzīves. Klienti, kurus apmācīju un kuriem palīdzēju kā koučs, guva panākumus aizvien straujāk un sasniegta savu labāko potenciālu kā vadītāji, skolotāji, ārsti, oratori vai tirgotāji. Taču tas vēl nebija viss. Es ievēroju, ka viņi auga arī kā indivīdi un līdzcilvēki savā privātajā dzīvē. Viņi sasniegta 10 ballu līmeni. Tātad manas atziņas un pieredze bija noderīga arī citiem! Un tieši tā arī ir atslēga jeb, pareizāk sakot, atslēgas, kuras šajā grāmatā gribu sniegt arī tev. Dalīšos ar tevi piedzīvojumos un mācībās, ko esmu guvis gan no tiem desmitiem tūkstošu cilvēku visā pasaulē, kuriem esmu palīdzējis kā koučs un kurus esmu izglītojis pašvadībā, gan veicot pētījumus par to, kas ir šā procesa pamatā. Mans solījums tev, lasītāj, ir šāds: ja izmantosi šajā grāmatā aprakstītās svarīgākās metodes un rīkus, kā arī veltīsi laiku

fiziskām aktivitātēm un darīsi to katru dienu, tad sešu mēnešu laikā piedzīvosi pats savu un pasaules versiju, ar kādu sen vai, iespējams, nekad iepriekš neesi saticies.

Nākamajās lappusēs vārdu “pašvadība” es lietošu bieži, jo šī grāmata būtībā ir veltīta tieši šai tēmai – iemācīties vadīt sevi. Iemācīties izvēlēties savas emocijas un savu garīgo stāvokli, kad to vēlies un kad tas nepieciešams. Ja tev, piemēram, jādodas uz tikšanos, kurā ir svarīgi būt izlēmīgam, šis tikšanās rezultāts būs ārkārtīgi atkarīgs no tā, cik pašpārliecināts tu ieradīsies. Saistot šo situāciju ar mūsu sešām vielām, tas nozīmē, ka iznākums būs atkarīgs no tā, vai pirms šā notikuma tu izvēlēties paaugstināt vai pazemināt testosterona un dopamīna līmeni.

Tu varbūt prāto, kā iespējama jēdzienu “vadība” un “pašvadība” saderība. Vai esi kādreiz saticies cilvēku, kuram ir spēcīga pašvadība, t. i., kādu, kurš spēj izvēlēties savu labāko “es” ikvienā situācijā, kas ir svarīga gan tev, gan apkārtējiem, gan arī pašam minētajam cilvēkam? Tas, kuram ir augsta pašapziņa un laba pašvadība, gandrīz jebkurā grupā automātiski kļūst par dabisku līderi, kam citi seko tāpēc, ka to vēlas, nevis tāpēc, ka tas jādara. Pretstats viņam ir cilvēks, kuram trūkst pašvadības un kurš nemitīgi pauž emocijas, citiem vārdiem sakot, tas ir cilvēks, kas *reaģē*, nevis *rīkojas*, bieži radot trauksmi ap sevi. Tie, kuri seko šādam vadītājam, nedara to tāpēc, ka tā vēlas, bet gan tāpēc, ka tā jādara.

1. DAĻA

MAN, LŪDZU, EŅĢEĻU KOKTEILI!

Tu apsēdies uz krēsla pie bāra letes. Krēsla stipri nobružātā āda liecina par daudzām domām, ko gadu gaitā mēģināts noslīcināt alkoholā, un, iespējams, tikpat daudzām (lai gan, visticamāk, mazāk) svinību reizēm. Smarža šeit ir līdzīga kā citos bāros – nedaudz skāņa un vecišķa. Tu paliecies uz priekšu pāri letei, un bārmene diezgan ātri pievērs tev uzmanību. “Man, lūdzu, Eņģeļu kokteili!” Bārmene ziņkārīgi skatās uz tevi: “Aizraujoši! Tātad jauno? Nu pats par sevi saprotams. Ko tu tajā vēlies?” Tu atbildi, ka tev nepieciešams nedaudz paaugstināt motivāciju, kā arī uzlabot omu. “Tad es ņemšu dopamīnu un serotonīnu.” Pēc brīža viņa atgriežas ar glāzi, kas svinīgi novietota uz zeltītas paplātes. Tā ir neparasti skaista martini glāze ar kokteili un koka zobentiņu, kas diezgan negaidīti iedurts nevis klasiskajā zaļajā olīvā, bet gan gabaliņā dzeltena un svaiga ananasa. “Es ceru, ka tev garšos.”

Padomā – ja būtu tik viegli un vienkārši mainīt savu pašsajūtu! Ja vienīgais, ko vajadzētu darīt, būtu doties uz tuvāko bāru, pasūtīt dzērienu atbilstoši tam, kā vēlies justies, samaksāt nelielu naudas summu un uzsaukt tostu, bet pēc tam atgriezties mājās

ar pilnīgi jaunām sajūtām savā ķermenī. Bet ja nu tas ir pat vēl vienkāršāk? Ja nu tavās smadzenēs atrodas ķīmijas fabrika, kas ražo sešas vielas un ko tu vari izmantot jebkurā brīdī, lai saražotu tās emocijas, kādas vēlies un kad vēlies, turklāt pilnīgi bez maksas? Jo tieši tā tas ir. Un tieši šādas zināšanas es vēlos tev sniegt ar šīs grāmatas palīdzību, lai tu varētu kļūt par bārmeni pats sev un pats varētu izlemt, kā vēlies justies un kad vēlies tā justies, piemēram, gribi justies īpaši motivēts un papildīts ar dopamīnu un noradrenalīnu, būt pilnīgi klātesošs un bagātinājies ar oksitocīnu, harmonisks un papildīts ar serotonīnu vai eiforisks un pilns ar endorfiniem, varbūt pašpārliecināts un piesātinājies ar testosteronu.

Tas ir diezgan savādi, bet varbūt arī ne, ka mūsu sabiedrībā ir daudz vairāk tādu cilvēku, kuri labprātāk sajauc un dzer Velna kokteili, kas, manā metaforu valodā runājot, nozīmē, ka viņi sevi labprātāk pakļauj ilglaicīgam un intensīvam stresam, kas nereti

“Ja vienīgais, ko vajadzētu darīt, būtu doties uz tuvāko bāru, pasūtīt dzērienu atbilstoši tam, kā vēlies justies, samaksāt nelielu naudas summu un uzsaukt tostu, bet pēc tam atgriezties mājās ar pilnīgi jaunām sajūtām savā ķermenī. Bet ja nu tas ir pat vēl vienkāršāk?”

izraisa trauksmi, vilšanās sajūtu un vēlmi nemītīgi pārcilāt piedzīvoto. Šāds stāvoklis bieži vien tiek aprakstīts kā emocionāli ļoti nabadzīgas un pelēcīgas dzīves sajūta, it kā tiktu dzīvots šķietamības burbulī, kur visas dienas ir līdzīgas cita citai un dzīve paiet bez lielākām prieka izpausmēm. Bet, ja tiek lietots pārāk daudz Velna kokteiļu, šis stāvoklis var eskalēt līdz nomāktības un baiļu sajūtai vai pat ilgstošai depresijai. Tad tiešām var rasties jautājums – kāpēc? Kāpēc ļaudis dzer šos Velna kokteiļus? Es redzu galvenokārt trīs iemeslus (lai gan to, protams, ir vairāk).

- Pirmais un galvenais iemesls – viņiem nekad nav bijusi iespēja iemācīties pretējo stāvokli. Skolas gados mēs nemācījāmies vissvarīgāko dzīves priekšmetu – emocijas: kas ir emocijas; kas ir manas emocijas; kā tās darbojas, un, galvenais, kā es varu iemācīties tās ietekmēt? Emocijas ietekmē visu, ko mēs darām, tāpēc zināšanas par tām ir daudz svarīgākas par visiem skolas mācību priekšmetiem.
- Otrs iemesls – mūsu kopīgi izveidotā sabiedrība, kurā panākumi tiek mērīti naudā un cilvēki nepārtraukti dzenas pēc iemidzinošas apmierinātības.
- Trešais iemesls – mēs kļūstam līdzīgi cilvēkiem ap mums. Ja mūsu draugi un kolēģi katru dienu centīgi dzer Velna kokteiļus, kas sastāv no stresa, neveselīga asinsspiediena, negatīvām ziņām, salīdzināšanas un dzišanās pēc kaut kā, kas reti ir reāla apmierinātības sajūta, tad ar vislielāko varbūtību arī tu jutiesies līdzīgi. Tas darbojas tieši tāpat kā pasīvā smēķēšana.

Kad man izdevās pārvarēt savu drūmo stāvokli, tad jaunās zināšanas, ko ieguvu par savām emocijām un to izcelsmi un kas

balstītas uz bioloģiju un neirozinātņi, bija absolūti būtiskas manam progresam. Bet, pat ja jūties labi vai, iespējams, fantastiski, arī tad zināšanas, ko sniegs šī grāmata, tik un tā noderēs un atvērs acis jaunam skatījumam uz dzīvi gan kā cilvēkam, gan arī kā vadītājam, partnerim, draugam vai kādam no bērna vecākiem. Katrā manis vadītajā kursā vienmēr ir vismaz viens vai vairāki dalībnieki, kuri izteikuši kaut ko līdzīgu šim citātam: “Padomā tik – mums vajadzēja nodzīvot pusi dzīves, lai iemācītos, kas ir emocijas un ka patiesībā mēs paši varam tās izvēlēties!” Kāds cits šajā konkrētajā gadījumā sacīja: “Tas ir aptuveni tāpat kā pirmo reizi skatīties krāsu televizorā.” Abi, to sakot, apraudājās. Tomēr komentārus, kas mani aizkustina visvairāk, esmu saņēmis no vecākiem. Vienu no pēdējiem, kuru dzirdēju, izteica tēvs, kura sešus gadus vecais dēls Teodors nemitīgi bija nikns kā bite un viņam bija grūti atbrīvoties no sava niknuma. Tēvs dēlam bija paskaidrojis, ka emocijas var izraisīt ar domu palīdzību un ka savas domas mēs varam izvēlēties, un ierosinājis abiem kopā pamēģināt domāt kādu domu. Teodors bija aizrautīgi paskatījies uz tēvu un piekritis. Tikai dažas minūtes vēlāk dēls bija atplaucis visplatākajā smaidā, kādu vien var iedomāties, un paziņojis: “Paskaties, paskaties! Tas nostrādāja! Paskaties uz mani, tēti, es esmu tik laimīgs!” Varbūt arī tevi var iedvesmot Teodora un viņa tēva Jūakima stāsts, varbūt arī tu vari iemācīt saviem bērniem un pusaudžiem to, ko apgūsi šajā grāmatā. Iedomājies, kādā pasaulē mēs varētu dzīvot, ja visi saprastu, ka mēs neesam mūsu emocijas, ka mūsu emocijas ir īslaicīga sevis un pasaules uztvere, t. i., uztvere, kuru varam izvēlēties.

Emocijas, kuras mēs lielākoties spējam izvēlēties ar domu palīdzību, galvenokārt rada process, kurā vielas – neiromodulatori

“Iedomājies, kādā pasaulē mēs varētu dzīvot, ja visi saprastu, ka mēs neesam mūsu emocijas, ka mūsu emocijas ir īslaicīga sevis un pasaules uztvere, t. i., uztvere, kuru varam izvēlēties.”

dažādos virzienos nodod informāciju specifiskām nervu šūnām jeb neironu ķēdēm, kas savukārt liek mums izjust emociju radītu pārdzīvojumu. Taču mums ir ne tikai šie neiromodulatori. Kopumā mūsu organismā ir aptuveni 50 hormonu un 100 neirotansmiteru, un eksistē ļoti daudz grāmatu un citas literatūras, kas vissīkākajās detaļās apraksta visas mums zināmās vielas. Es silti iesaku ienirt šajā bioķīmijas pasaulē, tā var būt pat aizraujošāka lasāmviela par kārtējo populāro vasaras kriminālromānu. Tomēr šī grāmata nav domāta tiem, kuriem patīk detaļas un akadēmiska zinātnisko kopsakarību izpēte. Šī ir populārzinātniska grāmata, kas tapusi, lai vienkāršotu šo tēmu tā, ka ikviens spētu saprast, kā organisma ķīmija var ietekmēt mūs un kā mēs savukārt varam ietekmēt to. Jo, tiklīdz kaut kas kļūst pārāk sarežģīts, pastāv risks, ka tas kļūs par šķērsli tam, lai zināšanas nonāktu līdz plašai sabiedrībai. Šī tēma nereti ir padarīta pārāk grūti uztverama, bet, tā kā esmu redzējis, kā zināšanas ietekmē tos desmitus tūkstošus cilvēku, kurus esmu apmācījis, mans nolūks ir šo situāciju mainīt. Ir pienācis laiks šīm zināšanām kļūt pieejamām ikvienam. Es vēlos uzrakstīt vienkāršu, viegli uztveramu

grāmatu par svarīgāko lietu tavā dzīvē, proti, par tavām emocijām. Ja lasīšanas laikā tev radīsies vēlme padziļināt zināšanas vai iegūt plašāku skatījumu uz manis aprakstīto tēmu, grāmatas beigās atradīsi apjomīgu literatūras sarakstu.

Bet, ja eksistē simts vielu, kāpēc šajā grāmatā esmu izvēlējis koncentrēties tikai uz sešām no tām? Tas ir tāpēc, ka visām vielām izvirzīju trīs konkrētas prasības.

1. Vielai vajadzētu radīt tūlītēji sajūtamu efektu.
2. Vielas izdalīšanos vajadzētu spēt radīt tev pašam, kad vien vēlies.
3. Vajadzētu būt iespējai izraisīt attiecīgās vielas izdalīšanos ar vienkāršu, praktisku rīku palīdzību.

Tas arī ir iemesls, kāpēc pārējās 144 vielas netika iekļautas sarakstā, jo tās, izmantojot vienkāršus, praktiskus rīkus, nerada skaidru, mentālu efektu, kad to vēlies. Labs šādu vielu piemērs ir estrogēns un progesterons – divi hormoni, kuri ir svarīgi visiem cilvēkiem, bet kuru izdalīšanos, lai radītu tūlītēju un jūtamu efektu, ar vienkāršiem un praktiskiem līdzekļiem ir daudz grūtāk ierosināt, turklāt tie izdalās ierobežotā daudzumā.

Lai padarītu šo grāmatu vēl vieglāk lietojamu, esmu izvēlējis aprakstīt tikai svarīgākos šo sešu vielu mentālos efektus, ko ierosina katra aktivitāte. Katra konkrēta aktivitāte gandrīz vienmēr vienlaikus atbrīvo vairākas no šīm sešām vielām, taču tas notiek atšķirīgā apjomā, kā arī tām nav vienlīdz nozīmīgs mentālais efekts. Tu, iespējams, meklē cilvēcīgu tuvību, kas var izpausties kā tev tuva cilvēka silts apskāviens. Šīs aktivitātes ietekmē radīsies gan oksitocīns, gan dopamīns, lai gan tava specifiskā vēlme

bija saražot oksitocīnu (tas liek izjust cilvēciņu tuvību). Tātad šajā gadījumā svarīgākā ietekme ir tieši oksitocīnam. Šī grāmata ir strukturēta tā, ka runāsim tikai par galveno efektu.

Visbeidzot, lai gan tas nav mazāk svarīgi, pirms sākam savu kopīgo ceļojumu, es vēlos paskaidrot, kāpēc grāmatas mazākā daļa, proti, otrā daļa, tev varētu šķist pat nozīmīgāka. Pirmajā daļā galvenokārt būs runa par cilvēka bioloģiju un to, kā ar minēto sešu vielu palīdzību var iemācīties sajaukt Eņģeļu kokteili, kad to vēlies un kur to vēlies. Taču šā kokteiļa radītais efekts ir īslaicīgs. To vari izmantot sanāksmē, randiņā, prezentācijas laikā vai jebkurā citā dzīves situācijā. Labākajā gadījumā šis efekts saglabāsies vairākas stundas, lai gan dažreiz, kādā neparastākā gadījumā, tas var ilgt arī pāris dienu. Un tieši tāpēc ir svarīga grāmatas otrā daļa. Salīdzinājumā ar pirmo daļu tajā ir pavisam nedaudz lappušu, taču neļauj šim pieticīgajam daudzumam apmānīt sevi, jo otrās daļas saturs ir gandrīz vai vērtīgāks. Te aprakstīts, kā ar atkārtotu aktivitāšu palīdzību un neiroplastiskumu var panākt noturīgākas pārmaiņas sevī, citiem vārdiem sakot, lai nemitīgi nevajadzētu papildināt savu Eņģeļu kokteili, lai tas tevī atrastos nepārtraukti. Šīs grāmatas divas daļas sniegs tev nenovērtējamas zināšanas, kas nepieciešamas, lai varētu atbilstīt sevī un savu personību veidā, kāds, tavuprāt, nemaz nav iespējams. Turklāt kā papildu bonusu, kā putukrējumu uz tortes vai podiņam vāciņu tu iegūsi iespēju iemācīties, kā var pagatavot Eņģeļu kokteili, ko pasniegt citiem. Tas tev labi noderēs gan kā vadītājam, gan arī tavās vissvarīgākajās attiecībās.

Lai tu šo grāmatu neuztvertu kā pārāk pamācošu, vēlos, lai zini: es nedomāju, ka tev katru nomoda mirkli ir jāmeditē, jātrenējas, veselīgi jāēd, jārosina endorfīnu izdalīšanās, jāmazgājas aukstā ūdenī, jāskatās uz savu bērnu fotogrāfijām, jāveic

pateicības meditācija, vismaz 19 procentu miegā pavadītā laika jāguļ dziļajā miegā, jāēd ļoti daudzpusīgs ēdiens, kas būtu labvēlīgs tavai baktēriju kultūrai, vai visu laiku jābūt ļoti laipnam pret pilnīgi visiem. Nē, šī grāmata vairāk ir domāta kā enciklopēdija, rokasgrāmata vai pat zviēdru galds, kur tev kā lasītājam tiek piedāvāts izvēlēties vienu vai dažus ieteikumus, lai pavigrinātos, un tādā veidā lēnām un pakāpeniski ieviest tos kā automātiskas savas dzīves sastāvdaļas.

Lielākas skaidrības nolūkā es vēl uzsvēršu, ka šajā grāmatā aprakstītās metodes un rīki palīdzēs tev kļūt par labāku sevis versiju. Manis sniegtajām atziņām un zināšanām piemīt spēks mainīt tavu dzīvi pašos pamatos. Taču, ja jūties pārāk slikti, esi slims vai nonācis klīniskā depresijā, tev jāmeklē profesionāla medicīniskā aprūpe.

Nu tad aidā!