

SATURS

*Ievads. Ko nozīmē ieraudzīt dzīves gaišo pusi?.....*11

Kad nejuties tik brīnišķīgs, kā patiesībā ESI...

Tava dzīve ir māksla!.....	21	Dari, ko vari	40
Pajautā savam simtgadīgajam		Skaties pats savā lapā.....	42
<i>Es</i>	23	Jā, izej pastaigāties!.....	43
Ar jēzenēm uz ballīti	25	Vieglākās atbildes raksti	
Stūrē dzīvi kā motociklu	27	vispirms	45
Lepojies ar neatlaidību	29	Plānus uztver kā skices	47
Desmit minūtes dienā dzīvo		Izmanto krāsas	49
sava iedomātā ideālā		(A)izkrāso tukšos audeklus ...	51
<i>Es</i> dzīvi	32	Vairāk nekā nekas.....	52
Vienmēr izvēlies limuzīnu	34	Esi labs pret sevi	54
Neklusē, bet runā!.....	35	Neuztver savas neveiksmes	
Pasaki to citādi.....	37	personiski.....	56

Kad sastopies ar DZĪVES SĪKAJĀM NEĒRTĪBĀM...

Iemīli rindu.....	58	Dzīve ir kā šūpoles.....	72
Paldies citroniem	60	“Dod pieci” neveiksmēm.....	73
Novērtē iespēju sākt		Izklaidē sevi, kad pasākums	
no jauna	61	kavējas lietus dēļ.....	75
Vismaz tu ne.....	63	Iesaiņo dāvanu savam	
Atzīsti, ka jaunais ceļš		nākotnes <i>Es</i>	77
ir labāks	65	Smieklus pietaupi vēlākam	
Pajautā, kur <i>nesāp</i>	68	laikam.....	79
Radi mieru vētrā	69		

Kad KARJERA bremzē...

Atpūties kādu minūti... varbūt divas	81	Palaid kā ķīniešu laternu	95
Atrodi savu efektivitātes punktu.....	83	Met bumbu grozā	98
Pazemini prasību līmeni.....	85	Pārkāp noteikumus, kas nav īsti noteikumi	99
Necenties katreiz būt uzvarētājs	87	Pastum bailes malā.....	101
Kas ir tavš “kāpēc”?.....	89	Turpini, neatkāpies no iecerētā!	103
Atstāj automašīnu stāvvietā vai brauc prom	91	Novērtē pārpilnību	105
Izmanto zaudētāja priekšrocības	93	Ej pa virvi ar pozitīvām domām	107
		Atgūsti kontroli.....	110
		Koncentrējies uz horizontu.	111

Kad gribas pārstartēt ATTIECĪBAS...

Izbaudi pavērsiena punktu .	114	Netērē spēkus, raizējoties “kā būtu, ja būtu”	125
Siltums komplektā ar adatām.....	116	Obligātā sajūsma	127
Esi pats sev kā pirkumam pievienotā dāvana	118	Raugies ar tūrista acīm.....	128
Vienkārši esi tu pats.....	120	Noskaņojies uz savu “realometru”.....	130
Zaudējumos svini dzīvi.....	122	Neber sāli, pirms esi pagaršojis	132
Dari kā Džoanna.....	123	Ceri uz labāko.....	134

Kad SAVIESĪGĀ DZĪVE aiziet greizās sliedēs...

Tērpies ar attieksmi.....	137	Sadzirdi vērtīgo	148
Uzmeklē “smaidītāju”	139	Nodrillētās frāzes pacel jaunā līmenī.....	150
Izsaki pateicību skaļi	140	Uzdāvēini cilvēkam viņa paša vārdu.....	152
Izblamējies visā savā godībā ..	142	Tu šajā laivā neesi viens.....	154
Uzdod jautājumu: KDCKGL?.....	144	Nosaki toni pats.....	155
Esi draudzīgs pirmais	146		

Vissliktāko pārvērt par vislabāko	157	Kāpēc “kādudien” nevarētu būt šodien?	159
--	-----	--	-----

Kad RADI UN DRAUGI tevi ir nokaitinājuši...

“Palīdzība” nav tikai vārds..	162	Uzraksti vēstuli.....	172
Pasniedz beznosacījuma dāvanu	164	Uzskati to par ieskaiti dzīves skolā.....	174
Izdzīvo “vidu” pēc iespējas pilnīgi	166	Ieskaties piknika grozā.....	176
Atmet jībūtības.....	168	Neļaujies nožēlai, bet rikojies.....	178
Paraugies no malas.....	170	Pasmelies spēkus no citiem..	180

Kad MŪSDIENU TEHNOLOĢIJAS pieviļ...

Pastāsti par sevi tehniskās palīdzības darbiniekiem..	183	Izvēlies, raugoties no nākotnes pozīcijām	188
Klau, pat zāle datora ekrānā šķiet zaļāka!.....	185	Iedomājies par seno pastnieku	190
Atslēdzies no datora un pieslēdzies dzīvei.....	186	Fotografē domās.....	191

Kad CEĻĀ gadās šķēršļi

Iejūties cita autovadītāja ādā.....	194	Dzīve ir skaista. Saskati to!..	206
Noskaidro, ko <i>neesi</i> pazaudējis	196	Palaid citus garām	208
Iztēlojies notiekošo kā smieklīgu stāstu	198	Atklāj savu <i>piña colada</i>	210
Uzliec glītu ielāpu	200	Izbaudi pašreizējo brīdi	211
Skaties caur cieņas un apbrīnas prizmu	202	Atstāj visus “vajadzēja darīt tā” aiz durvīm	213
Peldi pa straumi... un, ja rodas izdevība, meties krastā ..	204	Labā ziņa ir tāda... ..	215
		<i>Epilogs. Skats no GAIŠĀS PUSES</i>	218
		<i>Pateicības</i>	221



IEVADS

Ko nozīmē ieraudzīt dzīves gaišo pusi?

Reiz kāds draugs pēc vakariņām parādīja mums pārējiem kāršu triku. Tas bija viens no tiem trikiem, kuros jāizvēlas viena kārts, tad kavu samaisa un... Te nu ir tā viena kārts – neiespējamā veidā apgriezta, atrodas tieši kavas vidū! Viņš veica šo triku trīs reizes pēc kārtas, bet es nekādi nespēju ieraudzīt, kur slēpjas āķis. Tā kā viņš man bija tuvs draugs un es jau tāpat biju gatava atteikties no sava siera kūkas gabala, tad viņš atklāja šo noslēpumu: patiesībā bija vajadzīga tik vien kā viegla pirkstu kustība pirmajā kavas nocelšanas un jaukšanas reizē un labs priekšnesums pēc tam. Patiešām, kopš tā laika esmu domājusi, ka tāpat ir arī dzīvē: līdzīgi kā triku meistars trenē roku veiklību, tā mūsu spēkos ir trenēt prāta veiklību. Līdzīgi kā kārts parādījās ar zīmējumu uz augšu mana drauga kārtīs, tā mēs visi varam apgūt to, kā savā dzīvē pavērst gaišo pusi uz augšu.

Ieraudzīt gaišo pusi, pavērstu uz augšu, nozīmē skatīties uz dzīvi tādā veidā, kas vieglāk nekā jebkad palīdz ieraudzīt noslēpumu, atrast labo.

Jūs taču zināt optiskās ilūzijas, kurās iespējams ieraudzīt divus attēlus vienlaikus? Vispirms jūs acumirkli ieraugāt vienu zīmējumu, bet tad mazliet jāpiepūlas, lai ieraudzītu otru – kas gan tur galu galā ir: pile vai trusis? Vai tur ir pāritis, kas skūpstās, vai vāze? Vai tur ir melnu klucīšu sakopojums vai vārds ar baltiem burtiem? Abi. Tāpat kā dzīvē. Vienmēr ir abi. Nav pareizā vai nepareizā veida, kā uz kaut ko skatīties, bet ir atšķirīgi veidi.

Protams, mums katram ir sava unikāla dzīves pieredze, un daži cilvēki iet cauri lielākām grūtībām nekā citi. Savas dzīves *zemākajos punktos* esmu atlaista no darba, saņēmusi atraidījumus. Esmu izgājusi fizioterapijas kursu, staigājusi ar krukājiem un ieģipsētu kāju, man ir bijuši laužti trīs kauli un pamatīgi salauzta sirds. Esmu piedzīvojusi tuvinieku nāvi, draugu nāvi un esmu birdinājusi gaužas asaras citā esamības stāvoklī par sava kaķa nāvi. Esmu zaudējusi naudu, zaudējusi draugus, zaudējusi ticību. Man ir nozagtas lietas un laupīts gods. Esmu kritusi no velosipēda, un mani ir notriekusi kravas mašīna, esmu piedzīvojusi autoavārijas un spontānos abortus. Līdzīgi kā daudzi ņujorkieši, no savas mājas jumta esmu lūkojusies uz saspridzināto un degošo pilsētu un vērojusi, kā mana valsts kopš tā laika pūlas atkal atgūt staltu stāju. Bet šobrīd es katru mīļu dienu pūlos saglabāt stipru savu laulību; ienākumi ir, draudzības saites tiek uzturētas, rēķini apmaksāti.

Dažreiz dzīve mums sagādā vieglākus brīžus. Saule spīd, darbi sokas, ceļi paveras, mīlestība sagroza prātu, un diena mūsu priekšā izritinās kā sarkanais paklājs. Tādās dienās ir viegli būt optimistam, vai ne? Pozitīvisms līst kā vīns, un mēs esam noreibuši no laimes. Bet tad reizēm... jā. Reizēm mēs uztriecamies rēķinu, satiksmes, strīdu un asaru šķēršļiem. Tādās dienās, kad cilvēki iestrēgst grūtos brīžos un smaidīšana ir pēdējais, kas var ienākt prātā, optimisms ir vajadzīgs vairāk

nekā jebkad. Šī grāmata ir paredzēta tieši *šādiem* brīžiem. Kad automašīnai noslāpst motors, bērns izsit zobu, lidojums tiek atcelts, attiecības izjūk, paraudzīšanās uz situāciju no jauna skatpunkta var mainīt pieredzi uz labo pusi.

Balstoties uz optimisma un laimes pētījumiem, kā arī nei-rozinātnes un pozitīvās psiholoģijas neseniem atklājumiem, tagad mēs zinām – lai gan ne vienmēr varam mainīt to, kas ar mums notiek, tomēr varam mainīt to, kā mēs uz notiekošo *skatāmies un kā to uztveram*. Un tas ir daudz. **Jo tas nozīmē: lai cilvēks būtu laimīgāks, nav pilnībā jāmaina dzīve; lai justu vairāk prieka, vajag tikai mainīt skatījumu uz dzīvi.**

Raudzīšanās uz dzīvi kā uz “puspilnu glāzi” veido ne tikai tavu pasaules uztveri. Pētījumi apliecina: ja esi optimistisks, tad, visticamāk, dzīvosi ilgāk, tev būs zemāks asinsspiediens, mazākas iespējas saslimt ar sirds slimībām, spēcīgāka imūnsistēma un lielāka izturība pret sāpēm. Optimistiski sportisti biežāk gūst uzvaru. Optimistiski politiķi uzvar vairākās vēlēšanās. Optimistiski pārdevēji pārdod vairāk produktu. Un karjeras optimisms ļauj gūt vairāk darba piedāvājumu, ātrāku paaugstināšanu amatā, kā arī labāku algu, jo optimisti biežāk uzņemsies risku, cenšoties rast risinājumu problēmām un pielāgosies pārmaiņām, lai darbs būtu padarīts. Un tā visa pamatā ir doma, ka nav svarīgi tas, kas ar tevi notiek, bet gan tas, kā tu raugies uz notiekošo. Tieši tavs skatījums maina tavu pieredzi un prieka izjūtu.

Debesis ir zilas katru dienu, atceries to! Pat pelēkās dienās. Tikai ne vienmēr aiz mākoņiem var redzēt sauli. Bet, ja tu varētu nokļūt jaunā skatpunktā – iekāpt lidmašīnā, kas paceļas virs mākoņiem, – tad, lūk, tur arī būtu tās zilās debesis un saulainā diena, kas nekur nebija pazudusi. Šī grāmata ir biļete uz vietu šajā lidmašīnā, uz optiskās ilūzijas otru pusi un jaunu skatpunktu brīžos, kad tas visvairāk vajadzīgs. Lasi to

vai nu no vāka līdz vākam, vai arī ielūkojies šad un tad ātrā stimula meklējumos, kad grūtā dienā vajadzīga neatliekama optimisma deva.

Iespējams, tev, tāpat kā man, nemaz nepadodas kāršu triki kokteiļu ballītēs, bet, jo biežāk tu centīsies ieraudzīt dzīves gaišo pusi, jo dabiskāk tas sanāks un jo laimīgāks kļūsi. Ļauj paskaidrot.

Māksla ieraudzīt

Kā radīt “gaišāku” prātu

Iedomājies: tu sēdi āra kafejnīcā, pusdieno kopā ar draugiem. Kad atnes rēķinu, tu sniedzies pēc maka, bet atklāj, ka... tur, kur jābūt makam, nekā nav. Pameklē citā kabatā, bet... tik un tā nekā. Tavs *maks ir pazudis*. Bet turpmāk notiekošais var mainīt tavu pieredzi, jo tikai *tavā* varā ir izlemt, kāda šī pieredze būs. Atslēga tam ir tavā prātā.

Pirmajā mirklī uz maka zaudējumu tu reaģēsi neapzinātā līmenī ar smadzeņu stumbru – smadzeņu vecāko daļu, ko reizēm dēvē arī par “reptiļu smadzenēm”. Šī smadzeņu daļa pārvalda visas fizioloģiskās pamatnorises: elpošanu, sirdsdarbību un katram gadījumam arī iekšējās trauksmes sistēmu. Tā ir smadzeņu daļa, kas sūta to briesmīgo panikas drebuli cauri visam augumam, ziņojot par nozaudēto maku, – tev kļūst karsti un auksti vienlaikus, un tas notiek, vēl pirms pagūsti izveidot savu emocionālo reakciju uz notikušo.

Tad pieslēdzas nākamā vecākā smadzeņu daļa – tā dēvētās “zīdītāju smadzenes”, kas ir limbiskās sistēmas mājvieta jeb emociju smadzenes. Tieši šeit tu jūti emociju uzplaisnījumus –

varbūt bažas vai paniku, vai izbīli, vai nedrošību. Šajā smadzeņu līmenī tu savas emocijas neizsaki vārdos, bet tikai saņem emociju uzplūdus.

Visbeidzot pazaudētais maks “sasniedz” tavu smadzeņu ārējo slāni, kas ir attīstījies salīdzinoši visnesenāk, apmēram pirms septiņdesmit miljoniem gadu (eh, bet šķiet, it kā tas būtu tikai vakar!). Šī smadzeņu daļa ir pazīstama kā smadzeņu garoza, un tā atbild par domāšanu, pārskatīšanu, analizēšanu un plānošanu. Tieši šeit rodas atskārsme par pazudušo maku, un šeit tu savas emocijas nosauksi vārdā. “*Ak Dievs!*” tagad tu domā. “*Kas noticis? Kur tas ir? Es kļūstu traks!*” Un visbeidzot, kad esi nonācis līdz atziņai, ka maka nav, tad sāk prātot: “*Ko nu?*”

Un līdz ar “*Ko nu?*” pienāk kārtā šai grāmatai. Šis “*Ko nu?*” ir brīdis, kad vari praktizēt gaišās puses ieraudzīšanu. Šis “*Ko nu?*” ir brīdis, kad vari apdomāt, kas noticis, analizēt, kā tas liek tev justies, un pārdomāt visas iespējas, kā tikt tikt galā ar konkrēto situāciju. Un tagad labākā daļa: ja tavas smadzenes uz šādiem “*Ko nu?*” regulāri reaģēs, cenšoties saskatīt gaišo pusi, tad vari ietrenēt savas smadzenes tā, lai uz pozitīvu reakciju tās vajadzētu skubināt arvien mazāk un mazāk. Jā, trenē tās!

Saskaņā ar salīdzinoši neseniem neirozinātniskiem pētījumiem smadzenes ir spējīgas uz “neuroplastiskumu”. Tas nozīmē, ka mēs varam veidot un ar laiku mainīt to funkcionēšanu gluži kā mīkstu mālu. Izaicinot sevi caur “metakognīciju” jeb domāšanu *par* domāšanu, tu vari pārinstalēt savus neirālos lokus tā, lai prāts būtu sagatavots pozitīvākai perspektīvai. Tu sajūtīsies labāk, uz visiem dzīves laikā pazaudētajiem makiem reaģējot nevis ar attieksmi: “*Viss ir sabojāts,*” bet gan domājot: “*Vismaz paguvu pirms tam kārtīgi paēst!*” Jo vairāk izmantosi šos pozitīvos neirālos ceļus smadzenēs, jo biežāk sāksi dabiski reaģēt pozitīvā veidā.

Tas nozīmē – ja gribi būt priecīgs, tad tāds vari būt jau *tūliņ pat*. Nav jāmaina sava dzīve, lai tā būtu tāda, kā vēlies. Vienkārši jāmaina skatījums uz dzīvi, lai tā kļūtu tāda, kā vēlies. Tu vari dzīvot to “labo dzīvi” jau tagad – šajā dzīvē, kas ir šobrīd. Tev nav jāpelna vairāk naudas vai jāiegādājas modernākas virtuves iekārtas, nav jābrauc ar labāku automašīnu vai jāsaņem liels paaugstinājums amatā, nav arī jāpavada trīs nedēļas Havaju salās, lai priecātos. Iemācoties saskatīt vairāk pozitīvā dzīves ikdienas situācijās, tu iemācīsies atrast prieku tajā, kas tev jau ir. Ja gūsi prieku no savas dzīves *pieredzes*, tad būsi laimīgs.

Noslēpums ir tavā dzīves pieredzē

Vai zini, kāpēc divi cilvēki pēc vienas un tās pašas sarunas var doties prom ar atšķirīgām sajūtām? Tas ir tāpēc, ka šo atšķirību ne vienmēr rada konkrētā brīža fiziskie notikumi, bet gan tas, kā mēs izdzīvojam notiekošo un kādu pieredzi no tā gūstam. Tas, kā iesaistāties notiekošajā un kā subjektīvi jūtamies, arī nosaka, ko galarezultātā iegūstam un cik laimīgi esam.

Kas gan pateiks, kurš laimīgāks? Neviens. To nevar pateikt. “Tas, ko mēs *varam* pateikt,” raksta psihologs Daniels Gilberts savā grāmatā *Stumbling on Happiness*, “ir, ka visas pretenzijas uz laimi ir prasības no kāda *skatpunkta* – no viena atsevišķa cilvēka perspektīvas, kuras unikālais pagātnes pieredžu uzkrājums veido kontekstu, lēcu, pašreizējās pieredzes izvērtējuma fonu.” Ja nekad mūžā neesi jutis sāpes, tad dūriens rādītājpirkstā šķitīs sāpīgs. Bet pajautā, kādas sajūtas šāds dūriens raisa sievietei, kas dzemdējusi bērnu, – *pf!* – viņai uz to būs pavisam cits skatījums. Skarbi laiki ir relatīvi, vai ne? Plūdi pagrabā liekas lieli līdz brīdim, kad redzēti postījumi pēc cunami

Japānā. Akmentiņš kurbē apgrūtina iešanu, tomēr nav ne tuvu tik nopietna lieta kā sarautas saites, kad pastaigāt ir gandrīz neiespējami. Spēja saskatīt pozitīvo nav tieši proporcionāla problēmas lielumam vai mazumam, ar ko sastopaties; šī prasme sakņojas spējā mainīt savu skatpunktu.

Tātad, ja vari mainīt visdažādākās savas dzīves pieredzes – it īpaši sliktās un nejaukās – uz labu, galu galā daudz pozitīvāk uztversi savu dzīvi kopumā, pat nemainot nevienu “lietu” savā tuvumā. Redzēt gaišo pusi nenožīmē padarītniecīgāku to slikto, kas ar mums notiek. Tas nožīmē iemācīties mainīt perspektīvu katrā situācijā un ieraudzīt labāko. Un, padomā tikai, – tas nenožīmē, ka vienmēr jājūtas *lieliski*.

Šeit minētās stratēģijas neprasa izkarināt krāsainus plakātus un uzlipināt mākslīgus smaidus, kad esi dusmīgs. Tas viss ir daudz dziļāk. Redzēt gaišo pusi nožīmē sasniegt tādu laimes līmeni, kāds iespējams, vienīgi izvērtējot *visas* savas dzīves pieredzes, pat ja dzīve tobrīd nemaz nešķiet pozitīva.

Piemēram, nogurdinošs brauciens ar velosipēdu pret vēju augšup kalnā ar mērķi pārspēt savu labāko personisko laiku visa ceļa garumā tev neliks justies labi. Patiesībā reizēm sajūta var būt tik drausmīga, ka jābrīnās, kādēļ vispār kaut ko tādu dari. Taču šī ir pozitīva pieredze, jo *kopumā* tā liks tev justies veselīgam, spēcīgam un lepnam par sevi, kā arī laimīgam. Tāpat ir arī ar attiecībām: tu ne vienmēr juties tajās labi, īpaši brīžos, kad partneris, teiksim, dara kaut ko tik briesmīgu kā ar dakšiņu skrapstina šķīvi; taču saikne, ko tu veido, izkopo, izdejo un stiprini mūža garumā, padara to visu par pozitīvu pieredzi. **Ne jau katrs randiņš “noved” pie mīlestības, ne jau katras smaga darba nedēļas beigās gaida panākumi, un ne katrā braucienā ar automašīnu ir tikai zaļā gaisma, bet vērtības un prieka ieraudzīšana pa ceļam ir tā, kas rada atšķirību starp dzīvi, kura ir pilna ar šķēršļiem, un dzīvi, kura ir pilna prieka.** Jo vairāk to praktizē, jo labāk tas padodas.

Trenē prieka izjūtu

Skaidrs, ka jau iepriekš esi pielietojis “gaišās puses domāšanu”. Tu noteikti zini, kā ir pateicībā skūpstīt zemi pēc smaga lidojuma. Vai esi kādreiz ļāvis citam šoferim aizbraukt sev priekšā? Un kāda ir sajūta, kad aizraujas elpa no saulrieta skaistuma? Tie ir veidi, kā pietuvoties pozitīvajam un konkrētajā brīdī justies labāk. Dažbrīd gaišā puse rādās instinktīvi – kā atvieglojuma nopūta, ka neviens nav sagriezies ar stikla lauskām, – bet dažkārt to ieraudzīt neizdodas tik dabiski. Un tāpēc ir šī grāmata – lai parādītu jaunus veidus, kā atrast pozitīvo. Kāršu triku meistari vienmēr apgūst jaunus paņēmienus acu apmānīšanai, vai ne? Jā – jo vairāk triku ir mūsu rīcībā, jo labāk.

Es neiesaku uzreiz katrā brīdī domāt priecīgas domas. Patiesībā piespiedu kārtā šāda rīcība var dot pretēju efektu. Par to liecina [amerikāņu psihologu] Šūlera, Arilī un Louenšteina 2003. gada veiktais pētījums. Tajā zinātnieki lika brīvprātīgajiem dalībniekiem klausīties Stravinska “Pavasara rituālu”; dažiem no viņiem pieteica klausīšanās laikā censties būt apzināti priecīgiem. Pārsteidzošā kārtā dalībnieki, kuri *centās* būt priecīgi, īstenībā jutās sliktāk. Ja kāda pārdevēja pārtikas veikalā tev jebkad ir teikusi: “Pasmaidiet!”, nezinādama, ko šajā dienā esi pārdzīvojis, vai draugi ir mudinājuši: “Paskaties taču uz to no gaišās puses!”, laikā, kad tu joprojām sēro par nepanesamu zaudējumu, tad tev šīs sajūtas ir gluži labi zināmas. Taču, ja “tev ir nelabi no tā, ka tev vienmēr ir nelabi”, tad pastāv stratēģijas, kas palīdz atrast izeju no tumsības.

Ņemsim par piemēru e-pastu, ko tikko atsūtīja mana mamma. Vēstulē viņa stāsta par bojāto ūdensvadu manās dzimtajās mājās.

“Mums šī māja pieder jau četrdesmit gadus, un kopš pirmās dienas tajā ir bijis zems ūdens spiediens. Četrdesmit gadus

mēs uzmanījāmies nenoškalot ūdeni podā vai netīrīt zobus laikā, kamēr kāds mazgājas dušā.

Pērnrudē mēs ierīkojām jaunu apkures sistēmu – pārgājām no eļļas sildītājiem uz gāzes apkuri –, kam būtu ievērojami jāsamazina rēķini par apkuri. Remontdarbu laikā radās kāds šķērslis, kas izmaksāja ļoti dārgi: no ielas nākošais ūdensvads sadrupa pie ieejas mājā un kļuva absolūti nelietojams, tāpēc santehniķi noslēdza ūdeni pavisam. Tagad uz mūsu pleciem bija ne tikai dārga sildierīču maiņa, bet arī izdevumi par ūdensvada nomaiņu lielā posmā, kas nāca no ielas uz māju četrpēdu dziļumā. Gala izmaksas par šo neparedzēto darbu bija ap 3000 dolāriem, un ar to mēs nebijām rēķinājušies. Nu nekas, tāda ir dzīve – nodomājām.

Galu galā tā izrādījās laime nelaimē! Tagad mājā ir labs ūdens spiediens, bet ūdensvads tik un tā kādā brīdī būtu sabrucis, jo bija kļuvis ļoti trausls. Tas varēja plīst, kad esam ārpus mājas vai pat devušies brīvdienās. Padomā tikai, kādi plūdi pagrabā varēja sākties! Vai arī, spēj tik iedomāties, ja tas būtu noticis ziemas vidū (un ziema būtu tāda kā šī), kad zeme ir sasalusi, turklāt vēl būtu jāizrokas cauri divas trīs pēdas¹ biežai sniega kārtai, lai to salabotu! Mums ļoti, ļoti paveicās, ka avārija notika tieši tajā dienā. Ak, laimīgā diena!"

Velns lai parauj, vai tagad redzi, no kurienes *manī* tāds optimisms? Jau šajā stāstā mani vecāki ierauga gaišo pusī dažādākajos veidos. Viņi saprot, ka dzīvei patik izjaukt plānus, gribi to vai negribi (par to vairāk runāsim nodaļā “Plānus uztver kā skices”); viņi redz, cik ļoti ir paveicies, ka ūdensvads nesabojājās sliktākā laikā (par to būs runa nodaļā “Vismaz tu ne...”); viņi ir pateicīgi un priecīgi par ūdens spiedienu, kādu nav baudījuši četrdesmit gadus (par to lasi nodaļā “Novērtē

¹ 1 pēda (*fēet*) = aptuveni 30 cm; 2–3 pēdas = 60–90 cm. (*Red. piez.*)

pārpilnību”); un, zinādami, ka drīz ietaupīs uz apkures rēķiniem, viņi ir sajūsmā par sevi un savu nākotni (ieradums, ko apgūsi nodaļā “Iesaiņo dāvanu savam nākotnes *Es*”).

Es neapgalvoju, ka aiz visām traģēdijām stāv kaut kas labs, bet vienmēr ir **vairāk nekā viens veids, kā paraudzīties uz situāciju. Varbūt tu nekontrolē apstākļus, bet skatpunkts, attieksme un pieredze ir *pilnībā* tavā ziņā.**

Ja savu uzmanību veltīsi visiem iemesliem, kāpēc tava situācija ir draņķīga, tad atradīsi papildinām iemeslu. Bet, ja meklēsi labumus, tad atradīsi arī tos.

Kad iemācīsies pamanīt un novērtēt sīkos prieciņus, tava ikdienas dzīve uzlabosies. Ja centīsies sameklēt pozitīvo jebkurā *ķibelē* – jāsalabo tukša riepā vai jāatdod īpašniekam saplīsis blenderis –, to visu vari izdarīt tā, lai sagādātu sev labāko pieredzi šajos apstākļos.

Ārsts tev iedotu zāles un pamācītu, kā tās vajadzības gadījumā jālieto. Grāmatā aprakstītās tehnikas ir pielietojamas tieši tāpat – vajadzības gadījumā –, lai tiktu galā ar daudzām situācijām. Kad es iesaku “kādu minūti, varbūt divas atslābt”, tad šī tehnika var palīdzēt attiecību meklējumos, centienos zaudēt svaru, revidējot drēbju skapi vai pārdomājot biznesa ideju. Kad es ierosinu “uztvert dzīvi kā šūpoles”, tad šī tehnika var palīdzēt, kad esi iestrēdzis pie sarkanās gaismas, aizmirsis šalli vai zaudējis klientu.

Parādot simts dažādus veidus, kā mainīt skatījumu drūmās situācijās, es ceru iekustināt tavu prātu pareizajā virzienā. Jo labāk tev veiksies gaišās puses meklēšanā ikdienā, jo ātrāk tā kļūs par tavu otro iedabu. Drīz vien pat nepamanīsi, kā bez pūlēm pagriezīsi “gaišo pusi augšup”.