

Zelana Montmini

21 DIENA
preti
DZĪVESSPĒKAM

Kā pārvarēt ikdienas spriedzi,
tikt galā ar sarežģījumiem un
atklāt savu spēcīgāko "es"



ZVAIGZNE ABC

150 (035)

Mo 410

Zelana Montminy

**21 DAYS TO RESILIENCE: HOW TO TRANSCEND THE DAILY GRIND,
DEAL WITH THE TOUGH STUFF, AND DISCOVER YOUR STRONGEST SELF**

Copyright © 2016 by Zelana Montminy, Psy.D.

Published by arrangement with HarperElixir,
an imprint of HarperCollins Publishers.

Designed by Claudia Smelser

Cover art: Ines Behrens-Kunkel, A_Lesik, Dragan Milovanovic/Shutterstock

Author photograph: Kyle Hartman

All rights reserved.

Ilzes Isakas vāka adaptācija

Vākam izmantoti attēli:

© [www.shutterstock.com/Ines Behrens-Kunkel](http://www.shutterstock.com/Ines_Behrens-Kunkel)

© www.shutterstock.com/A_Lesik

Zelana Montmini

21 DIENA PRETĪ DZĪVESSPĒKAM

Apgāda Zvaigzne ABC vadītāja VIJA KILBLOKA

Projekta vadītāja *Meldra Āboliņa*

Redaktore *Kristine Kupce*

Apgāds Zvaigzne ABC, SIA, K. Valdemāra ielā 6,
Rīgā, LV-1010. Red. nr. R-313.

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, Lilija Berzinska, 2016

© Izdevums, literārā apdare, mākslinieciskais noformējums,

Apgāds Zvaigzne ABC, 2016

ISBN 978-9934-0-6207-0

*Džoelam, Ītanam un Avai –
jūs esat mana gaisma, cerība un sirds.*

Saturs

Ievads.....	9
1. nedēļa “Es”	
1. diena Ieradums	25
2. diena Cerība	37
3. diena Veselība	49
4. diena Kontrole	57
5. diena Rotaļīgums	65
6. diena Pašcieņa	73
7. diena Sevis apzināšanās	79
2. nedēļa Ģars	
8. diena Reālistisks optimisms	89
9. diena Apzināšanās	99
10. diena Veselums	107
11. diena Ģarīgums	117
12. diena Elastīgums	125
13. diena Neatlaidība	131
14. diena Pieņemšana	143

3. nedēļa **Sociālais aspekts**

15. diena	Jaunievedumi	153
16. diena	Emocionālā inteliģence	161
17. diena	Mērķis	169
18. diena	Problēmu risināšana	177
19. diena	Sociālās saiknes	185
20. diena	Altruisms	193
21. diena	Pateicība	199
Dienas režīms		207
Pēcvārds.....		209
Pateicības.....		213
Piezīmes		217

Ievads

*“Kad aizveras kādas durvis uz laimi, atveras citas;
taču mēs tik bieži pārāk ilgi skatāmies uz slēgtajām durvīm,
un neredzam tās, kuras atvērtas tieši mums.”*

HELĒNA KELLERE (HELEN KELLER)

Pirms dažiem gadiem manu uzmanību piesaistīja *New York Times* virsraksts: “Un ja nu panākumu noslēpums ir neveiksme?” Publikācija bija veltīta diviem skolu direktoriem: viens vadīja valsts skolu, kuru apmeklēja dažādi skolēni no ģimenēm ar zemiem ienākumiem, bet otrs – privātskolu, kurā mācījās skolēni no lielākoties pārtikušām ģimenēm. Abu skolu direktori sadarbojās, lai uzlabotu savu audzēkņu izredzes gūt panākumus.

Publikācijā citēja valsts skolas direktora teikto, kuri skolēni, pēc viņa domām, gūs panākumus. Direktors teica, ka tie nebūs bērni ar labākajām sekmēm. Tie nebūs arī laimīgākie skolēni, bērni ar izteiktām sociālajām prasmēm vai tie, kuri intelekta pārbaudes testos uzrādījuši visaugstākos rezultātus. Pēc direktora domām, panākumus gūs tie, kuri “ir spējuši atgūties pēc sliktas atzīmes un apņēmies nākamreiz pacensties vairāk;

tie, kuri pēc strīda ar vecākiem ir nolēmuši laboties; tie, kuri pretojas vēlmei doties uz kino un paliek mājās, lai mācītos; tie, kuri palūdz skolotājus pēc stundām viņiem palīdzēt”.

Es piepeši atskārtu, ka tiem skolēniem, kuri gūs panākumus, piemīt dzīvēsspēks. Es sāku rūpīgāk pētīt dzīvēsspēku un ātri sapratu, ka šī būtiskā īpašība ir raksturīga arī pasaules spēcīgākajiem, veiksmīgākajiem un apmierinātākajiem cilvēkiem. Laime nav vienojošais elements, bet kāpēc?

Mēs darām tik daudz no tā, kas, *mūsaprāt*, dāvās mums svētlaimi, taču tik daudzi no mums ir vēl nelaimīgāki nekā agrāk. Galu galā atslēga uz laimi un panākumiem neslēpjas to meklējumos. Jaunākie pētījumi atklāj, ka laimi patiesībā ir daudz vieglāk sasniegt, ja pārtraucam tik ļoti koncentrēties uz to. Lai gan šāds apgalvojums varētu šķist nesaprātīgs, tomēr laimei nevajadzētu būt galvenajam mērķim, ja tiešām vēlaties būt laimīgi.¹ Turklāt pētījumos ir atklātas vairākas negatīvas blaknes, ko izraisa laime. Īpaši jāizceļ fakts, ka pārlietu daudz nepareizas laimes, kura tiek pieredzēta nepiemērotā brīdī un pēc kuras cilvēks tiecas aplamā veidā, var kaitēt.² Pretlīdzeklis: laimes vietā pievērsieties dzīvēsspēkam.

Neprātīgie laimes meklējumi aizved mūs neceļos lielākoties tāpēc, ka esam izvirzījuši nepareizos mērķus. Mēs izmisīgi cenšamies notvert personīgo labsajūtu, un tas mūs atsvešina no apkārtējiem cilvēkiem. Lai gan laime tiešām var būt ļoti “lipīga”, ja to izrāda, tās sasniegšanas process, kas mums ir iemācīts, var būt ļoti vientuļs un vēl vairāk samazināt laimes izjūtu.³ Turklāt mēs

novērtējam par augstu to, cik priedīgi satraukti būsim, kad tiešām sasniegsim konkrētus mērķus. Kad neizjūtam gaidītās emocijas, tik un tā turpinām cīnīties, lai sasniegtu vēl un vēl, bet arī tas mums nesniedz cerētās izjūtas, un apburtais loks turpinās. Šādā veidā koncentrēšanās uz laimi lielākoties izceļ mūsu neveiksmes. Paliemoša laime cilvēkam liek balstīties uz savu spēku, neatlaidību un laipnību pret sevi un citiem, un tai tiešām nav nekā kopīga ar personīgiem sasniegumiem vai pārejošu pozitīvu domu un izjūtu pieredzi.

Šķiet, vārdi “laime” un “dzīvēsspēks” tiek lietoti visai bieži. Un tieši tāpēc mēs tiem vairs nepievēršam uzmanību. Tie ir zaudējuši savu spēcīgo nozīmi. Taču šo jēdzienu nobružāšana nepadara tos mazāk svarīgus. Tieši otrādi – mūsdienų steidzīgajā pasaulē tie ir svarīgāki nekā jebkad agrāk. Pēdējā laikā esmu ievērojusi cilvēkus, kuri cer, ka citi viņiem palīdzēs atrisināt problēmas, un bieži savās nelaimēs vaino sabiedrību. Šajā acumirkliġa gandarījuma un ātru rezultātu laikmetā cilvēkiem rodas diskomforts, ja viņiem ir smagi jāstrādā vai jārisina problēmas. Viņi bēġ no negatīvām izjūtām kā no mēra. Taču tas viņus nepadarīs laimīgākus. Turklāt, lai iemantotu labklājību, kas ilgtu visa mūġa garumā, ir veselīgi un gandrīz nepieciešami dažkārt justies nelaimīgam.

Lai gan negatīvas izjūtas noteikti nav *patikamas*, tās ir svarīġs palīġlīdzeklis izaugsmei un mācību procesam. Un, kaut arī apkārtējā vide neapšaubāmi ietekmē mūsu dzīvi, tikai mēs paši esam atbildīgi par to, vai radīsim spēku, lai pārvarētu jebko, kas stājas mūsu dzīves ceļā.

Šis vitālais spēks, mūsu spēja pārvarēt grūtības un mācīties no tām – dzīvēsspēks – bieži vien tiek atstāts novārtā. Mums jāstiprina sevī dzīvēsspēks, lai mēs galu galā būtu laimīgi. Es uzrakstīju šo grāmatu, lai palīdzētu jums to paveikt.

Mēs joprojām katru dienu mācāmies par dzīvēsspēka sarežģītajām iezīmēm. Nesen uzsāktie pētījumi sāk atklāt dzīvēsspēka vides, neiroloģiskos un pat iespējamos ģenētiskos avotus. Kaut arī vēl joprojām daudz ko nezinām par dzīvēsspēku, tomēr ir skaidrs, ka tas nav *pilnībā* ģenētiski noteikts. Lai gan dažiem cilvēkiem daudz vienkāršāk nekā citiem izdodas pārvērst traumas par triumfiem, dzīvēsspēks ir prasme, ko spēj attīstīt jebkurš. Tas nav fiksēts esamības stāvoklis.⁴ Mēs to varam veidot un nemitīgi attīstīt tieši tāpat, kā varam iemācīt savām smadzenēm būt pozitīvākām un optimistiskākām. Jāteic, ka pozitīvām emocijām ir liela nozīme dzīvēsspēka veidošanās procesā. Pētījumi atklāj, ka pozitīvas emocijas mums palīdz vieglāk atgūties pēc traumām un stresa situācijās atrast izaugsmes iespējas.⁵

Tas, ka jums piemīt dzīvēsspēks, nenozīmē, ka nespātiesiet ar problēmām vai nepieredzēsiet grūtības, pārvarot sarežģījumus jūsu dzīvē. Atšķirība slēpjas tajā, ka cilvēki, kuriem piemīt dzīvēsspēks, neļauj savām nelaimēm *raksturot* viņus. Dzīvēsspēka būtība ir spēja un pietiekami liels spēks izturēt grūtus vai stresa pilnos apstākļos un šajā pieredzē saskatīt pozitīvu nozīmi.

Dzīvēsspēks ir kaut kas vairāk par spēju atgūties. Tas ļauj mainīt mūsu uztveri, mainīt atbildes reakciju un

pieredzēt istu izaugsmi. Lūiss Dzamperīni (*Louis Zamperini*), ar kuru man bija iespēja tikties un baudīt kopā vakariņas, ir viens no lieliskākajiem dzīvesspēka piemēriem. Viņa stāstu par izturību un izdzīvošanu var izlasīt populārajā grāmatā un noskatīties pēc tās motīviem uzņemtajā filmā “Nesalauztais” (*Unbroken*). Lūiss bija olimpiskās vienības vieglatlēts. Cīnoties Otrajā pasaules karā, viņš cieta briesmīgā lidmašīnas katastrofā un uz ļodzīga plostā septiņas nedēļas dreifēja Klusajā okeānā. Pēc tam viņš nonāca gūstā pie japāņiem un izcietā šausmīgos karagūstekņu nometnes apstākļus. Tomēr Lūiss saglabāja drosmi un cerību. Kad pirms dažiem gadiem īsi pirms Lūisa nāves satiku viņu, viņa acis mirdzēja, bet dzīvesprieks bija acīm redzams. Viņš bija dzīvesspēka iemiesojums. Viņš man iemācīja, ka caur cilvēkiem trūkumiem un faktoriem, kuri nav mūsu varā, mums visiem jāpieņem nepilnīgā eksistence un jāpārvar apstākļi, kādi tie ir, nevis tādi, kādus vēlamies tos redzēt. Vienīgais, ko varam kontrolēt, ir spēja noteikti un apzināti mainīt savu reakciju uz to, ar ko konkrētajā brīdī dzīvē nākas saskarties. Mēs visi pieredzam pārmaiņas – lielas un mazas, un tās mums sniedz nenovērtējamu iespēju mācīties un vairo spēku.

Viens no ievērojamākajiem pētījumiem par dzīvesspēku tika publicēts 2003. gadā. 2001. gada beigās pētnieki iesaistīja koledžas studentus projektā, kura uzdevums bija mērit dzīvesspēku un citas psiholoģiskās iezīmes. Taču tad negaidīti un traģiski nāca 11. septembra notikumi, un deviņas dienas pēc uzbrukumiem pētnieki no jauna sazinājās ar projekta dalībniekiem,

lai turpinātu pētīt reakciju uz uzbrukumiem. Ņemot vērā, ka pētījuma dalībnieku dzīvēsspēks tika mērīts pirms un pēc uzbrukumiem, zinātniekiem radās unikāla iespēja ieraudzīt, kā viņi tiek galā ar šo pieredzi. Tie pētījuma dalībnieki, kuri pirms uzbrukumiem uzrādīja augstus dzīvēsspēka rādījumus, ziņoja, ka viņiem spēcīgāk izpaužas tādas pozitīvās emocijas kā pateicība, interese un mīlestība, pat ja viņi vienlaikus izjuta bailes, dusmas un skumjas. Pētnieki arī atklāja, ka cilvēkiem ar izteiktu dzīvēsspēku pēc 11. septembra uzbrukumiem optimisma, labklājības un miera līmenis pat paaugstinājās.⁶ Šis pētījums parāda, ka cilvēki ar izteiktu dzīvēsspēku ne tikai vieglāk atgūstas pēc smagas pieredzes, bet rezultātā arī kļūst spēcīgāki – viņi piedzīvo pēctraumatisko izaugsmi. Viņi spēj izprast piedzīvotās grūtības, tādējādi piepildot savu dzīvi ar jaunu jēgu. Šāda veida izaugsme ir dzīvēsspēka stūrakmens.

Mans stāsts

Dzīvēsspēka stiprināšanas centieni uzrunā ikvienu. Mēs visi sastopamies ar izaicinājumiem – tie ir mūsu dzīves ceļa svarīga sastāvdaļa. Arī manā dzīvē to netrūkst.

Mani vecāki kopā ar manu vecāko māsu 1976. gadā emigrēja no Padomju Savienības. Viņiem daudzas reizes teica, ka nekas neizdosies. Vispirms viņus novirzīja uz Itāliju. Tad uz Čikāgu. Visbeidzot viņi apmetās Sandjego, kur piedzimu es. Tāpat kā daudzi imigranti, arī mani vecāki ieradās šeit tukšām rokām. Bez naudas un valodas. Taču viņi nenolaida rokas. Kā gan viņiem

izdevās piepildīt savus sapņus? Ar smagu darbu, paš-aizliedzību, neatlaidību un dzīvesspēku. Es tiku uzau-dzināta šādā uzskatu sistēmā, un man tika mācīts, ka jebkas ir iespējams.

Es mūsu ģimenē biju pirmā, kas ir dzimusi šajā valstī, un, uzņemoties šo lomu, visgrūtākais bija rast līdzsvaru starp divām ļoti atšķirīgām kultūrām. Atceros, kā, mācī-damās ceturtajā klasē, es vēlējos, kaut mana ģimene būtu amerikāņi – tik ļoti gribēju saplūst ar apkārtē-jiem. Vēl nebiju dzīvojusi šajā pasaulē pietiekami ilgi, lai aptvertu, ka manai atšķirībai var būt priekšrocības. Taču ar katru gadu es arvien labāk sapratu, ka tieši tās atšķirības, kuras tik ļoti baidijos atklāt, patiesībā ir neat-ņemama manas personības sastāvdaļa – tās man piešķir struktūru un dziļumu.

Bērnībā es bieži spēlējos ar savu koka matrjošku, tra-dicionālu krievu rotaļlietu – no izdabta koka darinātu lelli, kurai iekšā saliktas mazākas lellītes. Citu pēc citas ņēmu laukā lellītes, apbrīnodama katru nākamo. Vēlāk es sapratu, ka mēs visi esam matrjoškas un mūsos slēpjas daudzas neatklātas šķautnes. Arī es esmu matrjoška un vairs nenoliedzu tās iezīmes, kuras mani atšķir no pārē-jiem, bet gan sāku tās pieņemt. Tas, kas jau agrā vecumā man patika psiholoģijā, bija tās spēja atklāt apslēpto un pārvērst mūs par vienotu veselumu. Matrjoškas simbols ar tās slēptajiem slāņiem aizvien vēl mani uzrunā.

Es centos uztvert skolā gūto sociālo pieredzi, bal-stoties uz līdzīgu skatījumu un paturot prātā, ka ikvie-nam ir savs stāsts vai neatklātas šķautnes, kas padara šo cilvēku par vienotu personību. Taču dažreiz bija

grūti izturēt iebiedēšanu. Mani par savu terorizēšanas objektu bija izraudzījusies kāda meitene, kura pārstāvēja “populāro” skolēnu bariņu. Viņas agresija bija apzināta, atkārtota un nemitīga. Situāciju īpaši smagu padarīja tas, ka viņa ne uz mirkli neatmaiga. Gandrīz vai šķita, ka citu sāpināšana viņai sniedz gandarījumu. Viņa tenkoja, nonievāja un kaitināja mani. Šī meitene mēdza sapulcināt skolēnus, kurai no viņas bija bail, lai es dažādos pasākumos un pusdienu pārtraukumā tiktu atstumta. Bieži vien es ēdu viena pati, paslēpusies tualetes kabīnē. Pārējie mani gaidīja un, kad es iznācu, psiholoģiski un verbāli man uzbruka. Tas bija visgrūtākais laiks.

Viss kļuva vēl ļaunāk, vardarbībai kļūstot fiziskai. Man nozaga sporta tērpu un izmeta to atkritumos. Futbola spēles laikā man priekšā tīšuprāt tika aizlikta kāja. Es joprojām atceros kādu aukstu ziemas dienu, kad klasesbiedri nozaga manu vienīgo jaku, samērcēja to izlietnē un atdeva man pilošu. Šo meiteni sadusmoja tas, ka es neizrādīju aizkaitinājumu par viņas verbālajiem uzbrukumiem un bieži vien ignorēju viņas apmelojumus. Kad es runāju, lai sevi aizstāvētu, viņa atkāpās, lai vēlāk uzbruktu vēl nežēlīgāk. Tas bija pazemojoši. Sāpīgi. Dažreiz nogurdinoši. Un tomēr es ieguvu dažus draugus; viņi bija laipni cilvēki, kas mēģināja iestāties par mani, kaut arī paši kļuva par šīs meitenes uzbrukumu objektiem. Bija dienas, kad negribēju iet uz skolu, kaut arī man patika mācīties un patika mani skolotāji; citas dienas es vienkārši nepārtraukti raudāju. Vainoju sevi, kaut arī sirds dziļumos zināju, ka neesmu izraisījusi šo situāciju.

Tā turpinājās ilgāk nekā gadu. Tīrā spīdzināšana. Es izmēģināju visu: ignorēju, aizstāvējos, runāju ar skolotājiem un direktoru. Mēs mēģinājām izdomāt kaut kādu stratēģiju. Taču, tikko šī meitene uzzināja, ka esmu par notikušo runājusi vēl ar kādu, viņa saprata, ka ir uzvarējusi. Viņa saprata, ka ir uztaustījusi sāpīgo vietu. Un viņa turpināja mani nemitīgi sāpināt. Viņas vecāki bija ziedojuši skolai naudu, un, kaut arī skolas administrācija mēģināja man palīdzēt, tomēr galu galā viņi izlikās neko neredzam. Mani vecāki pat mēģināja zvanīt šīs meitenes vecākiem un apspriest radušos situāciju, taču pretī saņēma tādu pašu nicinājumu, slēptus draudus un nevēlēšanos kaut ko risināt. Galu galā man bija jāmaina skola.

Šā gada sākumā kādā konferencē es nejauši satiku klasesbiedru no savas pirmās skolas; nebiju viņu sastapusi vairāk kā divdesmit gadus. Toreiz viņš bija viens no tās meitenes līdzskrējējiem. Pirms paguvu viņam pateikt: “Sveiks!” – viņš palūkojās man acīs, un tajās sariesās asaras. Viņš man atzinās, ka visus šos gadus ir domājis par to, ko tā meitene man nodarīja, ko viņi kopā man nodarīja, un gribējis man no visas sirds atvainoties, taču nav zinājis, kur mani atrast. Viņš atklāja, cik nepareizi tas viss bijis, cik briesmīgi viņš juties. Un arī to, ka ļoti nožēlo. No visas sirds. Lieki piebilst, ka tā bija neticami varena pieredze.

Viena no mācībām, ko man bija sniegusi pašas briesmīgā pieredze, bija ļaut sirdssāpēm kļūt par manu skolotāju. Es iemācījos, ka padoties sāpēm nav pareizais ceļš. Man ir jādod pretspars. Manas problēmas mani

neraksturo. Es spēju pacelties tām pāri un izdomāt, kā ar tām tikt galā. Es sapratu, ka vienīgi pati kontrolēju iznākumu un savu reakciju. Ar sarežģījumiem var tikt galā, saglabājot pozitīvu skatījumu. Tā bija mana panaceja. Lai izdzīvotu, es iemācījos paļauties uz pašcieņu, mērķi un pieņemšanu – un uz visiem tiem palīdzēkļiem, kuri tiks aplūkoti turpmākajās nodaļās. Es zināju, ka varu pārvarēt it visu, ja vien tiešām cenšos. Ja notīcu saviem spēkiem. Un galu galā man tas izdevās.

Tagad es zinu, ka mana klasesbiedrene cīnījās pati ar saviem dēmoni, kuri lika viņai izgāzt savas sāpes pār citiem. Viņa atdarināja to, kam bija pakļauta no agras bērnības. Neviens cilvēks nepiedzimst par varmāku. Mēs to iemācāmies. Taču lielākā cietēja nebiju es. Cilvēks, kurš visvairāk cieta no viņas vardarbības, bija viņa pati. Kaut arī tā bija ļoti sāpīga pieredze, sāpes man deva iespēju rast tādu dzīvesspēku, par kādu es nemaz nenojautu. Un esmu pateicīga par to.

Sagatavošanās jaunajām prasmēm

Katrā no mums ir dzīvesspēka iezīmes. Šī grāmata jums palīdzēs tās atklāt un balstīties uz iemaņām un spēku, kas jums jau piemīt. Šī pašaktualizācija nav viegla, taču tā jūsos radīs pozitīvas izmaiņas. Pirms uzsākat 21 dienu garo ceļojumu pretī dzīvesspēkam, pacentieties attīrīt prātu no jebkādiem priekšstatiem par šo procesu. Tas jums palīdzēs. Es zinu – tas nav viegli. Jums veiksies daudz labāk, ja sāksiet, paļaujoties uz labo gribu un ziņkāri.

Kā šī grāmata strādā

Ir daudz grāmatu, kuras skaidro, kāpēc dzīvesspēks ir svarīgs. Šī grāmata ir veltīta tam, *kā* to izveidot. Es jums piedāvāju darbarīku – pavisam praktisku ikdienas ceļvedi, ar kura palīdzību varēsiet nostiprināt 21 īpašību, kas vairo dzīvesspēku, – sākot ar sociālo atbalstu un beidzot ar emocionālo inteligenci un pateicību. Šis ceļš nebūs viegls, taču tas dāvās jums iespēju mainīties.

Esmu lasījusi un pat sarakstījusi pietiekami daudz dažādu akadēmisko publikāciju, literatūras apskatu un arī pamatīgu zinātnisko disertāciju. Šī grāmata nelidzinās nekam no tā. Esmu izmantojusi visus savus pētījumus, pieredzi un zināšanas par šo tēmu un jūsu ērtībām izveidojusi kopsavilkumu. To visu darīju tāpēc, ka efektivitāte slēpjas vienkāršībā. Tā ļauj daudz vieglāk uztvert jēdzienus un izmantot tos praksē. Vienkāršība ļauj smadzenēm vieglāk uzņemt informāciju, bet jums tā palīdz bez lielas piepūles virzīties uz priekšu.

Šajā grāmatā netrūkst sarežģītu jēdzienu, kurus droši vien esat dzirdējuši jau agrāk un kurus esmu centusies skaidri un koncentrēti izskaidrot. Par šo tēmu ir rakstījuši daudzi izcili cilvēki. Taču mans mērķis atšķiras. Es gribu jūs mudināt izmēģināt un nostiprināt pamatiemaņas, lai ar to palīdzību sekmētu dzīvesspēka veidošanos. Šī ir jūsu mācību grāmata. Negaidiet, ka visu apgūsiet uzreiz, – tā tam nav jābūt. Fiziskais spēks veidojas pakāpeniski, un tieši tāpat darbojas šī grāmata.

Katrai iezīmei ir atvēlēta atsevišķa nodaļa. Kad esmu izskaidrojusi šo iezīmi un to, kā tā palīdz veidot

21 diena pretī dzīvēsspēkam

dzīvēsspēku, izvērtējuma sadaļa palīdzēs noteikt jūsu pašreizējo prasmes līmeni, savukārt “Ikdienas uzdevumi” palīdzēs uzlabot konkrēto prasmi visas dienas garumā. Katras nodaļas noslēgumā dots “Vingrinājums dzīves garumā” – tas atklās, kā konkrētās iemaņas attīstīt ilgākā laika posmā.

Kāpēc 21 diena? Šāds dienu skaits izvēlēts, atsaucoties uz pieņēmumu, ka ir nepieciešama 21 diena, lai izveidotos jauns ieradums.⁷ Taču ir nepieciešami vismaz divi mēneši, lai jauns paradums kļūtu par otru dabu.⁸ Lai baudītu augļus un dzīvēsspēku padarītu par neatņemamu savas dzīves sastāvdaļu, jums cītīgi jāstrādā un bieži jāvingrinās. Šī grāmata ir pirmais solis pretī fundamentālām pārmaiņām jūsu dzīvē. Uztveriet to kā triju nedēļu ilgu treniņnometni, kas veicinās dzīvēsspēka veidošanās procesu.

Katru nedēļu uzmanība tiks pievērsta konkrētai tēmai – sāksim ar iemaņām, kuras ir saistītas ar cilvēka “es”, tad pievērsīsimies garam un beidzot koncentrēsimies uz sociālajiem aspektiem. Esmu izvēlējusies vispirms sākt ar “es”, jo nav iespējams strādāt ar citām spējām, ja neesat nostiprinājis savu kodolu. Jūsu iekšējā būtība ir kodols, no kura izstrāvo viss pārējais. Pēc tam pievērsīsimies tam, kas mums dod jēgu un vitalitāti, proti – garam. Tā ir mūsu būtība. Visbeidzot trešajā nedēļā runāsim par sociālajām iemaņām, kuras mūs vieno, atbalsta un dod pamatu.

Mācīšanās procesā svarīgākais ir atkārtošana. Lai nostiprinātu jaunus muskuļus, ir nepieciešama konsekvence – tāpat kā sporta zālē. Jūs nevarat gaidīt rezultātus

levads

jau pēc pirmā treniņa. Savukārt, ja vēlamos rezultātus jau esat sasniedzis, nevarat pārtraukt treniņus un cerēt, ka muskuļu tonuss saglabāsies nemainīgs. Grāmata jums piedāvās vienkāršus līdzekļus, kurus izmantojot spēsiet attīstīt dzīvesspēku un kļūt laimīgāki. Ja ņemsiet vērā grāmatas padomus un konsekventi integrēsiet tos savā dzīvē, izjutīsiet visaptverošas pozitīvas izmaiņas.

Ķersimies pie darba!