

Ieradums
“Dod 5!”

The High 5 Habit

Take control of your life
with one simple habit

MEL ROBBINS

MELA ROBINSA

Ieradums “Dod 5!”

Kontrolē savu dzīvi
ar vienu vienkāršu ieradumu

No angļu valodas tulkojusi

Marta Ābele



ZVAIGZNE ABC

158 (035)

Ro 052

Mel Robbins

THE HIGH 5 HABIT

Copyright © 2021 by Mel Robbins

Project editor: Melody Guy

Cover design: Skye High Interactive, Inc.

Interior design: Nick C. Welch

Interior photos/illustrations: Courtesy of the author

All rights reserved.

Šis grāmatas autore nesniedz medicīniska rakstura padomus. Autores nolūks ir tikai piedāvāt vispārēju informāciju, kas varētu noderēt emocionālās, fiziskās un garīgās labsajūtas uzlabošanai. Lasītājs pats ir atbildīgs par grāmatā ietvertās informācijas izmantošanu. Ne autors, ne izdevējs neuzņemas atbildību par ietekmi, kura varētu rasties, izmantojot grāmatā ietverto informāciju.

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, Marta Ābele, 2024

© Izdevums, literārā apdare, mākslinieciskais noformējums, Apgāds Zvaigzne ABC, 2024

ISBN 978-9934-31-749-1

Krisam, Sojerei, Kendalai un Ouklijam

Saturs

1. nodaļa. Tu esi pelnījis fantastisku “Dod 5!” dzīvi	9
2. nodaļa. Zinātniskie pētījumi apgalvo – tas darbojas	23
3. nodaļa. Man ir daži jautājumi... ..	41
4. nodaļa. Kādēļ es sevi moku?	53
5. nodaļa. Vai ar mani ir cauri?	68
6. nodaļa. Kur rodas šī negatīvā šļura?	77
7. nodaļa. Kāpēc es pēkšņi visur redzu sirsniņas?	90
8. nodaļa. Kāpēc citiem ir tik viegla dzīve, bet man nav? ...	104
9. nodaļa. Vai nebūtu vieglāk, ja es neko neteiktu?	115
10. nodaļa. Vai es varētu sākt... rītdien?	131
11. nodaļa. Bet vai es tev patīku?	149
12. nodaļa. Kāpēc es vienmēr visu salaižu dēļi?	163
13. nodaļa. Vai es vispār varu tikt ar to galā?	173
14. nodaļa. Tu varbūt nemaz nevēlēties lasīt šo nodaļu	185
15. nodaļa. Galu galā viss iegūs nozīmi	203
<i>Pagaidi... tas vēl nav viss!</i>	<i>211</i>
<i>Kā iesākt rītu un atmodināt sevi</i>	<i>213</i>
<i>Dāvana no Melas</i>	<i>221</i>
<i>Pateicības</i>	<i>231</i>
<i>Par autori</i>	<i>235</i>

1. NODAĻA

Tu esi pelnījis fantastisku “Dod 5!” dzīvi

Vēlos tev pastāstīt, kā reiz kādu dienu (ne tik sen) es veicu vienkāršu, bet nozīmīgu atklājumu. Es to nosaucu par Ieradumu “Dod 5!”, un tas palīdzēs tev uzlabot vissvarīgākās attiecības dzīvē – pašam ar sevi. Lasot grāmatu, tu uzzināsi, kā tas notika, ko saka zinātnieki un kā izmantot šo ieradumu, lai mainītu savu dzīvi.

Tātad. Kādu rītu es vannasistabā tīrīju zobus un, ieraudzījusi sevi spogulī, nodomāju:

Eh.

Es sāku analizēt visu, kas man nepatīk. Tumši loki zem acīm, smails zods, labā krūts mazāka par kreiso, ļengana āda uz vēdera. Man galvā ieslēdzās: *Es izskatos briesmīgi. Man vajag vairāk sportot. Man riebjas mans kakls.* Katra doma, kas ienāca prātā, tikai pasliktināja pašsajūtu.

Pavēros pulkstenī – pirmais Zoom zvans sākas pēc 15 minūtēm. *Man vajag celties agrāk.* Es domāju par projekta termiņu, kas strauji tuvojas. Par darījumu, ko centos noslēgt, e-pastiem un ziņojumiem, uz kuriem nebiju atbildējusi. Par suni, kurš nebija izvests pastaigā. Par tēva biopsijas rezultātiem. Un par visu to, ko šodien biju apsolījusi bērniem. Jutu, ka raižu un darbu ir pāri galvai, bet es vēl pat nebiju paspējusi uzvilkt krūšturi un izdzert kafiju.

Eh.

Torīt mana vienīgā vēlēšanās bija ieliet sev krūzē kafiju, atkrist dīvānā pie televizora un aizmirst par visām raizēm... bet zināju, ka tas nebūtu pareizi. Es zināju: neviens neuzradīsies no zila gaisa un neatrisinās manas problēmas, nepabeigs manus projektus, manā vietā nevingros un netiks galā ar nepatīkamo sarunu, kas gaida darbā.

Es vienkārši gribēju atpūsties... no savas dzīves

Jau pāris mēnešu mana dzīve bija kā elle. Nepārtraukti biju stresā. Es biju ļoti aizņemta, rūpējos un uztraucos par visiem pārējiem... bet kurš gan rūpējās par mani? Esmu pārliecināta, ka esi piedzīvojis ko līdzīgu. Šādos brīžos, kad pienākumi krājas kaudzē un motivācija aiziet pa burbuli, var izveidoties tāda kā lejupslidoša spirāle.

Man vajadzēja, lai kāds man pateiktu: *Tev taisnība, tas ir grūti. Tu to neesi pelnījusi. Tas nav godīgi... Bet, ja ir kāds, kas ar to spēj tikt galā, tā esi TU.* Lūk, ko es gribēju dzirdēt. Man bija nepieciešams mierinājums un uzmundrinājums. Un, lai gan esmu viena no veiksmīgākajām motivācijas lektorēm pasaulē, es nespēju izdomāt, ko sev pateikt.

Nezinu, kas ar mani notika, nezinu, kāpēc to izdarīju. Stāvot pie spoguļa, es pēkšņi pacēlu roku pret savu nogurušo atspulgu, it kā sevi sveikdama. *Es tevi redzu, – lūk, ko es gribēju sev pateikt. Es tevi redzu un mīlu. Būs labi, Mela. Tev tas ir pa spēkam.*

Izpildot šo žestu, es pēkšņi sapratu: mans sveiciens sev ir vienkāršs "dod pieci". Atpazīstams, nepārprotams un tikpat parasts kā rokasspiediens. Mēs visi neskaitāmas reizes esam "devuši (un saņēmuši) pieci". Varbūt šis žests ir pat nedaudz banāls. Bet tā nu es tobrīd tur stāvēju – bez krūštura un bez kafijas organismā, atspiedusies pret izlietni, – un "devu pieci" savam atspulgam.

Neizrunājot ne vārda, es pateicu sev to, ko man ļoti vajadzēja dzirdēt. Es pārlicināju sevi, ka varu tikt galā ar *visu*. Es uzmun-
drināju sevi un iedrošināju to sievieti spogulī – galvu augšā, un
uz priekšu! Kad roka pieskārās spogulim un satikās ar manu at-
spulgu, es sajutu, ka vairs neesmu tik nomākta. *Es nebiju viena. Man
bija vēl kāds – ES pati*. Tas bija vienkāršs, draudzīgs žests, laipnība
pret sevi. Kaut kas tāds, kas man bija vajadzīgs un ko biju pelnījusi.

Uzreiz sajutu, kā izzūd saspringums krūtīs, es iztaisnoju ple-
cus un pasmaidīju par to, cik banāls šķita šis “dod pieci”, bet –
palūk! – pēkšņi vairs neizskatījies tik nogurusi, nejutos tik vien-
tuļa, un darāmo darbu saraksts vairs nešķīta tik biedējošs. Un tā
es devos ikdienas gaitās.

Nākamais rīts. Atskan modinātājs. Tās pašas problēmas un tā
patī smaguma sajūta – darbi spiež pie zemes. Es piecēlos. Uzklāju
gultu. Iegāju vannasistabā, un tur jau gaidīja mans atspulgs. *Čau,
Mela!* Nevilcinoties pasmaidīju un atkal sveicu sevi spogulī ar
“dod pieci”.

Trešajā rītā es pieceļoties sapratu, ka *ar nepacietību gaidu*, kad
nonākšu pie spoguļa, lai varētu sev “dot pieci”. Zinu, ka tas skan
banāli, bet tā ir patiesība. Es mazliet ātrāk nekā parasti uzklāju
gultu un iegāju vannasistabā ar tādu entuziasmu, kāds nemēdz
būt nevienam pulksten 6.05. Es to spēju raksturot tikai šādiem
vārdiem:

Šķīta, it kā es dotos pie laba drauga

Todien es aizdomājos par tām reizēm, kad kāds mani ir svei-
cis ar “dod pieci”. Protams, prātā uzreiz nāca komandu sporta
spēles jaunībā. Atcerējos arī šosejas skrējienus kopā ar draudze-
nēm. Domāju par beisbola spēlēm Fenveja parkā un spējo sajūs-
mas izvirdumu, kad skatītāji cits citam “dod pieci” pēc *Red Sox*

gūtajiem vārtiem. Un, protams, visas tās reizes, kad esmu "devusi pieci" draugiem – par saņemto paaugstinājumu, lēmumu pārtraukt neveiksmīgas attiecības vai gūto uzvaru kāršu spēlē.

Un tad es atcerējos vienu no dzīves svarīgākajiem notikumiem: Ņujorkas maratona skrējieni 2001. gadā, tikai divus mēnešus pēc 11. septembra terora aktiem, kad tika nogalināti 2977 cilvēki un sagrauti Dvīņu torņi.

42,2 km garo trasi, kas vijās cauri visiem pieciem Ņujorkas rajoniem, ieskāva skatītāju pulis, pilnībā nobloķējot ietves, un visos logos, cik tālu vien sniedzās skatiens, varēja redzēt izkārtus ASV karogus.

Ja nebūtu to daudzo cilvēku, kuri visas trases garumā stāvēja gar ceļa malām un mani uzmundrināja, "dodot pieci", es nekādi nebūtu to paveikusi. Man vienai pašai nav tādas izturības kā jūras kājniekiem. Es jau elsoju kā traka, uzstiepusi iepirkumu maisus otrajā stāvā. Turklāt tolaik strādāju pilnas slodzes darbu, man bija divi mazi bērni (jaunāki par trim gadiem), un es nebiju pienācīgi trenējusies tik garai distancei. Johaidi, manas sporta kurpes pat vēl nebija ievalkātas! Taču maratons vienmēr ir bijis manā dzīves uzdevumu sarakstā, tāpēc, kad radās iespēja, es biju apņēmības pilna to noskriet. Bija daudz grūtu brīžu – ceļgali izgāja no ierindas, man bija urīna noplūdes, un prāts kļiedza: *Nekādā gadījumā! Es to nevaru izdarīt!* Brīžiem palēnināju tempu līdz klibošanai. *Kāpēc es netrenējos cītīgāk? Kāpēc es pirms divām nedēļām nopirku jaunas kedas?* Tuvojoties 20. kilometram, ūdens punktā lūdzos brīvprātīgajiem piekrist manai idejai, ka vajadzētu izstāties. Viņi neko tādu negribēja ne dzirdēt. *Izstāties? Tagad? Bet tu taču esi tikusi tik tālu!* Uzmundrinājumi apslāpēja šaubas, un es devos tālāk.

Tu esi daudz spēcīgāks, nekā domā

Es spēju noskriet maratonu vienīgi tāpēc, ka citi mani pastāvīgi uzmundrināja un atbalstīja. Ja es būtu klausījusi balsīm savā

galvā, būtu pārtraukusi skriet apmēram 11. kilometrā, kad uz pēdām pārplīsa tulzņas un ikkatrs solis kļuva neprātīgi sāpīgs. Skatītāju uzmundrinājums palīdzēja saglabāt koncentrēšanās spējas un kustēties uz priekšu. Tā bija ļoti laba sajūta. Publikas “dod pieci” manī uzturēja pārliecību, ka es tiešām varu paveikt to, ko nekad iepriekš nebiju darījusi.

Kad man garām aizcilpoja daudzi maratona dalībnieki un dūša saskrēja papēžos, tieši kāda nepazīstama atbalstītāja sveiciens, kad sasitām kopā plaukstas, man lika saņemties un turpināt. Un patiesi – “dod pieci” ir kas vairāk par plaukstas uzsitienu. Tādā veidā cilvēks otram nodod enerģiju, ticību, pārliecību. Tas tevī kaut ko atmodina. Tas atgādina to, ko esi aizmirsis. Maratona laikā ikkatrs “dod pieci” it kā pavēstīja: *es tev ticu*, – un tas lika man patiešām noticēt sev un savām spējām tikt uz priekšu, soli pa solim, sešas stundas, līdz šķērsoju finiša līniju un sasniedzu mērķi.

Domājot par “dod pieci” ievērojamo spēku, var saskatīt zināmas līdzības starp dzīvi un maratonu. Tie ir gari, ļauj piedzīvot gandarījuma sajūtu, sagādā prieku un reizēm sāpes. Iedomājies – ja nu tu katru rītu varētu iegūt šādu “dod pieci” enerģiju, kas uzmundrina ikdienas skrējienā?

Brīdi padomā par to. Kā tev palīdz sevis kritizēšana?

Kas mainītos, ja tu varētu to apvērst otrādi un iemācītos sevi uzmundrināt katru dienu, katru nedēļu, katru gadu, soli pa solim virzoties pretī mērķiem un sapņiem? Iedomājies – ja nu TU pats būtu savs lielākais atbalstītājs, līdzjutējs un iedrošinātājs... To ir grūti iztēloties, vai ne? Taču tā tam nevajadzētu būt.

Lūdzu, godīgi atbildi uz šo jautājumu: *cik bieži tu sevi uzmundrini?*

Varu derēt, ka atbilde ir tāda pati kā manā gadījumā. Gandrīz nekad.

Bet *kāpēc gan?* Ja sajūst mīlestību, iedrošinājumu, prieku par sevi ir tik sasodīti labi, ja tas palīdz iet uz priekšu un sasniegt mērķus, kāpēc gan mēs to nedāvājam paši sevi?

Runa ir par to pašu veco principu – vispirms uzliec skābekļa masku sev

Biju šo padomu dzirdējusi miljons reižu, bet patiesībā īsti nezināju, kā to īstenot savā ikdienā. Mīļo pasaulīt, šis "dod pieci" man atvēra acis: lai sevi izvirzītu pirmajā vietā, ir nepieciešams sevi uzmundrināt, jo tieši tā mēs darām, kad citus liekam pirmajā vietā.

Padomā – cik lieliski tu proti atbalstīt un priecāties par citiem cilvēkiem! Kā tu jūti līdzī savai sporta komandai, internetā un sociālajos medijos seko aktieriem, mūziķiem un influenceriem. Tu pērc biļetes uz savas komandas spēlēm, aplaudē un uzgavilē, ievēro savu elku ieteikumus, iegādājies viņu radīto apģērbu, rūpīgi seko līdzī visiem viņu sasniegumiem, sākot ar uzvarām *Super Bowl* čempionātā un beidzot ar *Grammy* balvām.

Tu arī lieliski proti atbalstīt un iedvesmot sev tuvos cilvēkus – partneri, bērnus, labākos draugus, ģimenes locekļus un kolēģus. Tu plāno dzimšanas dienas ballītes visai ģimenei, uzņemies papildu pienākumus, lai palīdzētu kolēģim tikt galā ar darbiem, aizrautīgi uzmundrini draugu, kad viņš parāda tev savu iepazīšanās profilu (*Tu izskaties satriecoši!*) vai centies papildus nopelnīt, sākot tirgot uztura bagātinātājus (*Es ņemšu uz gadu!*). Tu visus iedrošini sekot saviem mērķiem un sapņiem, pat to sievieti, kuru šorīt satīki jogas nodarbībā. Kad jogas nodarbības vadītājs pastāstīja par treneru apmācības programmu, tu, ne mirkli nevilcinoties, iesaucies: *Vai pierakstīsies? Tev vajadzētu! Tev skaisti izdodas suņa poza!*

Bet, kad runa ir par sevis slavināšanu un iedrošināšanu, tu ne tikai esi kūtrāks, bet pat rīkojies pretēji. Tu sevi nolīdzini gar zemi.

Skaties spogulī un uzskaiti visus trūkumus. Tu sevi bargi kritizē un apšaubi savus mērķus un sapņus. Citu labā vienmēr esi gatavs darīt daudz, bet sevis dēļ – neko.

Ir pienācis laiks sevi atbalstīt. Tu jau sen to esi pelnījis

Pašvērtības izjūta, pašcieņa, pašapziņa, mīlestība pret sevi un pašpārliecinātība mums pašiem ir sevī jārada un jāvairo. Tāpēc sāc katru rītu ar “dod pieci” pie spoguļa. Šis ieradums ir jāapgūst un jāpraktizē katru dienu. Un tas ir tikai sākums.

“Dod pieci” ir kas vairāk nekā tikai žests – tā ir visaptveroša attieksme pret dzīvi, domāšanas veids un stratēģija, kas prātā pārprogrammē zemapziņas modeļus. Izmantojot pētījumus, zinātniskus atklājumus, dziļi personiskus stāstus par reālām pārmaiņām, ko Ieradums “Dod 5!” ir radījis cilvēku dzīvē visā pasaulē (un šajā grāmatā man tādu piemēru būs daudz), es tev pierādīšu šī paņēmiena iedarbīgumu un iedvesmošu tevi pārņemt kontroli pār savu dzīvi, katru dienu sev “dodot pieci” visdažādākajos veidos. Tas būs aizraujoši!

Tu uzzināsi, kā identificēt domas un sajūtas, kas tevi nomāc, piemēram, vainas apziņu, greizsirdību, bailes, trauksmi un nedrošību. Un vēl jo svarīgāk – tu iemācīsies tās apvērst otrādi un radīt jaunus domāšanas un uzvedības modeļus, kuri tevi uzmuntrinās un virzīs uz priekšu. Saprotams, es visu lēnām un rūpīgi izstāstīšu un soli pa solim parādīšu, kā to paveikt. Izskaidrošu zinātniskos pētījumus, kas pierāda šo paņēmieni efektivitāti, un atbalstīšu tevi katru dienu (vēlāk pastāstīšu vairāk).

Ieradums “Dod 5!” nenozīmē tikai prast pamosties laimīgam, spēt savākties grūtos brīžos vai iemācīties sevī sakopot enerģiju, lai sagatavotos nozīmīgākajiem dzīves notikumiem (starp citu, to visu tu iemācīsies).

Es runāju par ko vairāk: Ieradums "Dod 5!" tev palīdzēs izprast un uzlabot vissvarīgākās attiecības pasaulē, proti, attiecības ar sevi. Šajā grāmatā tu uzzināsi, kā apmierināt savas pamatvajadzības, un arī atklāsi pārbaudītas domāšanas stratēģijas, kas ļaus tikt galā ar visu – pārdzīvot dzīves kāpumus un kritumus – un saglabāt uzticību tam cilvēkam, uz kuru raugies spoguļi.

Tas, kā tu redzi sevi, ataino to, kā tu uzlūko pasauli

Tu jau droši vien vari iedomāties –, rakstot šo grāmatu, es daudz domāju par "dod pieci", iespējams, vairāk, nekā vajadzētu. Praktizējot šo ieradumu, es sapratu, ka desmitiem gadu esmu kritizējusi savu atspulgu, jutusies vīlusies vai vispār nelikusies ne zinīs par to sievieti, kura veras uz mani spoguļi. Tas ir ironiski, ja ņem vērā manu nodarbošanos, vai ne?

Tā kā esmu viena no pieprasītākajām motivācijas lektorēm pasaulē un bestselleru autore, mans uzdevums ir iemācīt tev nepieciešamos paņēmienus un dāvāt atbalstu, lai tu spētu mainīt savu dzīvi. Mana pārliecība par tevi sniedz TEV pārliecību par sevi. Patiesībā mans darbs iemieso "dod pieci". Viss, par ko es stāstu vai nu semināros, vai grāmatās, *YouTube* videoklipos, tiešsaistesursos un sociālo mediju ierakstos –, viss, ko es daru, ir domāts, lai pavēstītu tev: *es tev ticu. Tavi sapņi ir svarīgi. Tev viss izdosies, turpini!*

Es jau gadiem ilgi esmu tev "devusi pieci".

Bet man ne vienmēr ir izdevies to dot pašai sev. Es pati sev esmu visbargākā kritiķe. Varu derēt, ka tu esi tāds pats. Tikai nesen, kad sāku sev "dot pieci" – vispirms spoguļi un pēc tam citos simboliskos veidos –, pamazām tā bilde kļuva skaidra. Kad iemācies sevi patiešām redzēt un atbalstīt, kļūst vieglāk noķert tos brīžus, kad piezogas "melnie", apvērst negatīvās domas otrādi,

radot optimistiskāku prāta stāvokli. Pozitīvs prāts tevi motivēs veikt pozitīvas darbības, lai mainītu dzīvi. Ar šādu enerģiju un attieksmi viss ir iespējams.

Kad es sāku sev “dot pieci”, tas bija kas vairāk nekā uzmundrinošs žests drūmā dienā. Tas apvērta otrādi paškritiku un naidu pret sevi un izmainīja skatījumu uz dzīvi. Tas bija sākums milzīgām pārmaiņām. Pamazām veidojās jauna saikne ar vissvarīgāko cilvēku dzīvē – mani pašu. Man radās pilnībā cits priekšstats par sevi un to, ko spēju. Tas mani iedvesmoja dzīvot pilnīgi citādi.

Tāpēc es uzrakstīju šo grāmatu.

Ir pienācis laiks uzmundrināt TEVI

Visvarenākie spēki pasaulē ir iedrošinājums, cildinājums un mīlestība. Un to visu tu sev esi liedzis. Tu neesi vienīgais. Mēs visi tā darām.

Varbūt tev ir grūti sevi mīlēt un tu nespēj mainīties, lai arī cik ļoti censtos. Vai varbūt tu visiem “sador” pēc nopelniem, bet nespēj patiesi izbaudīt dzīvi, jo koncentrējies uz to, kas ar tevi nav kārtībā. Varbūt tava pagātne ir piesārņota ar briesmīgiem pāridarījumiem – vai nu kāds ir sāpinājis tevi, vai arī tu pats esi nodarījis gauži citiem.

Lai vai kas ar tevi būtu noticis, es vēlos, lai tu ieraudzītu patiesību. Tev priekšā ir skaista dzīve, bet tu to neredzi. Tevi gaida fantastiska nākotne, bet tev tikai ir jāpārņem kontrole pār savu dzīvi un tā jāīsteno. Tev ir visbrīnīšķīgākais sabiedrotais, visdedzīgākais atbalstītājs, tavs slepenais ierocis. Tas skatās uz tev spogulī, bet tu to ignorē. Ja vēlies dzīvē gūt nozīmīgus panākumus vai vienkārši būt laimīgāks, tev ir jāsāk izturēties pret sevi daudz labāk nekā līdz šim. Viss sākas ar brīdi, kad no rītiem skaties uz sevi spogulī.

Viss ir vienkāršāk, nekā tu domā

Pajautā sev, kā vēlies justies visās dzīves jomās. Vai nevēlies dzīvi, kas pārpilna ar "dod pieci" enerģiju? Tādu pašu laulību un darbu? Vai negribi būt fantastisks tētis vai mamma? Vai netiecies būt pamanīts un atzīts un just, kā spēks un pārliecība virza tevi uz priekšu?

Protams, ka vēlies! Tieši tāds ir šīs grāmatas uzdevums: vairot pārliecību un cildināt tevi. Ar tādu attieksmi tu vari paveikt visu. Tā izraisa ķēdes reakciju un palīdz iekustināt virzību uz priekšu, svinēt dzīvi un veidot uzticamu saikni pašam ar sevi, kā arī izbau-
dīt spēcīgu prieka enerģiju.

Viss sākas ar tevi

Ja vēlies vairāk sevi mīlēt, cildināt, pieņemt un apzināties savu vērtību, tev ir jācenšas pašam sev to sniegt. Pa īstam. Viss sākas ar TEVI. Ja tu neuzmundrināsi sevi un nefanosi par saviem sapņiem, kurš gan cits to darīs? Ja tu nevari, skatoties spogulī, ieraudzīt kādu, ko ir vērts mīlēt, kāpēc gan kādam citam tas būtu jādara? Kad iemācīsies mīlēt un atbalstīt sevi, uzlabosies arī attiecības ar pārējiem cilvēkiem. Ja protam priecāties par SEVI, spējam dedzīgāk uzmundrināt citus: draugus, kolēģus, ģimeni, kaimiņus un savu partneri. Vai zini, kāpēc tā ir? Nav iespējams no sirds sniegt citiem to, ko vispirms nedāvā sev.

Brīdinājums

Reizēm šķiet, ka "dod pieci" ir kaut kas ļoti vienkāršs, varbūt pat pārāk vienkāršs. Tāpēc, lūdzu, uzticies man, pat ja sākumā tev jāizliekas.

Šis ieradums dziļi iedarbojas uz zemapziņu neironu līmenī. Izmaiņas, ko tas tevī radīs, saglabāsies ilgāk nekā plaukstas nospiedumi uz vannasistabas spoguļa. Sākumā “dod pieci” ir tikai darbība, ko tu ik rītu atkārto, bet laika gaitā tevī veidosies pārlicība, optimisms, pašvērtības izjūta – tas, ko šis ieradums simbolizē.

Es atskārtu, ka ir iespējams smagi strādāt un vienlaikus būt maigam pret sevi, savu dvēseli. Tu vari riskēt, kļūdīties un mācīties no kļūdām, nelienot zemē aiz kauna. Lai arī tev ir milzīgas ambīcijas, tu vari būt laipns un iejūtīgs gan pret sevi, gan citiem. Tev varbūt nākas piedzīvot patiešām smagas un briesmīgas dzīves situācijas, bet tu spēj apbruņoties ar divkāršu optimismu, pārliecību un ticību, lai tiktu cauri grūtajiem brīžiem. Kad pārtrauksi sevi vainot par to, kā jūties, tu uzreiz jutīsies labāk.

Tikai tad, kad iemācīsies uzmundrināt, iedrošināt un atbalstīt sevi gan labās, gan sliktās dienās, tu pārvarēsi šķēršļus un dzīve sāks dabiski plūst īstajā virzienā. Tu pat nenojaut, ka viss kļūtu daudz vienkāršāk un vieglāk, ja tu nebūtu tik bargs pret sevi. Tev nav ne jausmas, cik skaista varētu būt dzīve. Cik gandarīts tu varētu justies par sasniegumiem, ja nemitīgi sevi nenolidzinātu gar zemi.

Cildini sevi! Tu esi to pelnījis

Ne pēc gada. Ne tad, kad saņemsi paaugstinājumu darbā, noņemsi lieko svaru vai sasniegsi mērķi. Tu esi pelnījis atzinību par to, kāds esi un kur esi – tieši tagad, sākot no šodienas. Tu ne tikai esi to pelnījis – tev tas ir vajadzīgs. Tas apmierina tavas emocionālās pamatvajadzības: būt pamanītam, sadzirdētam un atzītam. Turklāt, kā apliecina zinātniski pētījumi, ar šādu atbalstu mēs spējam ražīgi darboties. Sajūta, ka tevi iedrošina, cildina un tev tic, ir visiedvesmojošākais spēks visā pasaulē.

Tāpēc es uzskatu, ka ir svarīgi ikdienā ieviest tādus paradumus, kas vairo optimismu. Mērķtiecīgi un apzināti uzmundrinot sevi jau par to vien, ka pamosties, sāc dienu un centies sevi atbalstīt *par spīti visam*, tu vari tikt pāri šķēršļiem, mainīt dzīvi un gūt piepildījumu.

Tieši tā notika ar mani.

Pēc dažām nedēļām, kad sev spogulī biju "devusi pieci", es sapratu, ka šis vienkāršais ieradums veic būtiskas izmaiņas manā dzīvē. Es vairs nekoncentrējos uz to, ko sevi ienīdu. Sāku apzināties, ka tas, kā es izskatos, patiesībā nemaz nav interesanti. Pats labākais un vērtīgākais mīt iekšpusē.

Tiklīdz no rīta atvēru acis, ar prieku domāju par to brīdi, kad vannasistabā "satikšu" savu atspulgu. Jau vairāk nekā 50 gadus es katru rītu skatījos uz sevi spogulī. Taču es neatceros nevienu reizi, kad būtu ar nepacietību to gaidījusi. Tas patiesi ir savāds "dod pieci" efekts: tu redzi nevis fizisko sevi, bet patieso SEVI, kas mīt iekšienē, – personību un visu to, ko apliecina tava dzīve.

Tu ne tikai skaties uz savu fizisko Es spogulī, bet arī sveic un atzīsti savu klātbūtni – gluži kā kaimiņš, kas tev pamāj no verandas. Tu katru rītu pacel roku pretī savam atspulgam un it kā klusītēm sev saki: *Hei! Es tevi redzu! Tev tas ir pa spēkam. Aiziet, darām!* Šis ieradums būtiski ietekmēja manu garastāvokli, sajūtas, motivāciju, attieksmi un vairoja dzīvesspēku. Agrāk es no rītiem jutos tā, it kā veltu kalnā milzīgu akmeni. Tagad katru rītu izeju no vannasistabas, juzdamās spēcīga un pārlicināta. Vējš ir burās.

Ar katru dienu, kad es sveicu savu atspulgu, nostiprinājās saikne ar manu patieso būtību.

Patiesībā es jutos tik labi, ka reiz nofotografēju sevi, "dodot pieci", un ievietoju attēlu sociālajos tīklos. Tu jau zini – tā mēs, influenceri, mēdzam darīt. Mēs dalāmies milestībā. Es nepieieņoju nekādu paskaidrojumu, pat ne tēmturi. Es vienkārši ievietoju

savā *Instagram story* foto, kur es sev “dodu pieci” pie vannasistabas spoguļa, un devos dienas gaitās.

Izrādījās, ka todien es nebiju vienīgā, kam vajadzēja “dot pieci”.