

ES  
ME



Aija Bandere

# ES ME

LabSajūtas un sirdsApziņas  
labirintus ejot



155(035)  
Ba 461

Grāmatas vāka un dizaina autors *Aigars Truhins*  
Grāmatas noformējumā izmantoti *www.pixabay.com* un *www.pexels.com* attēli,  
7. lpp. fotogrāfijas autore: *Linda Moroza*

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.

© Aija Bandere, 2022  
© Izdevums, literārā apdare, mākslinieciskais noformējums,  
Apgāds Zvaigzne ABC, 2022  
ISBN 978-9934-0-9886-4

# Saturs



Iejas: apzināti soļi ceļā pie sava autentiskā Es	9
Baiļu anatomija	15
Kāpēc mēs nemīlam sevi? Kā iemīlēt sevi?	31
Iekšējais bērns	37
Misija "Ceļš uz Mēnesi"	45
Vēlmes	49
Apmierinātība ar savu dzīvi	57
Intuīcija	61
Pirmās reizes pieredze un tās nozīmīgums	65
Sociālie tīkli, tīklošana un atbildība	69
Enerģija un identitāte	73
Galējības	79
Drosme	87
Iedvesmas "pērļu lādes" veidošana, tās nozīme	93
Rituāli	99
Laiks sev	107
Apzinies savas vajadzības	113
Motivācija... Kāpēc MAN tas ir svarīgi?	123
Ikdienas paradumi un prieka spēle	127
Cilvēka potenciāls	131
Kas ir laika zagļi?	135
Tēlu graušana	139
Cilvēku slinkums	149

Eiforija	153
Ērti cilvēki	157
Dzīves ceļa karte	163
Dzīves līdzsvara jeb balansa aplis	169
Karma un saistības	175
Nobeigums	179
Pateicības	180
Grāmatas, autori un lektori, kas mani iedvesmo	182

# Sveikas, mīļās lasītājas!



**E**smu uzrakstījusi vērtīgu grāmatu, par kuru varētu īsumā teikt, ka tā ir "ceļvedis pie sevis pašas". Grāmatā iekļāvu vienkāršas atziņas un praktiskus soļus, kas palīdzēs labāk ieraudzīt sevi un apzināties personiskos resursus. Iespējams, saskatīsi arī šo to ne tik patīkamu, bet caur apziņu spēsi transformēt domāšanu un rīcību. Šeit runāts par atgriešanos pie sevis un sevis sajušanu, par mirkli pauzes vāveres riteņa skrējienā, jo domāšana par sevi bieži vien nav mūsu ikdienas prioritāšu sarakstā.



Izlasot grāmatu, spēsi atmest lieko un veiksi kārtīgu revīziju ne tikai savā drēbju skapī, bet arī apziņā, izbaudot, ko tas nozīmē: restartēt sevi. Līdzīgi kā datoram, arī prātam ir nepieciešams restarts un tīrīšana, lai *programmatūra neuzkārtos* un varētu uzņemt jaunu informāciju. Tu iegūsi praktiskas atziņas, kā veiksmīgāk dzīvot ikdienā, kādus ieradumus veidot un kā iemācīties redzēt lietas, kādas tās ir. Ļoti svarīgi, ka varēsi iemācīties pateikt "nē" un būt "ērta" pirmām kārtām pati sev, nevis citiem.

Šī grāmata ir par brīvību būt pašai un apzināties savu autentiskumu.

Grāmatas pamatmērķis ir parādīt, cik apzināti tu vari veidot savu dienu, nedēļu un arī gadu pēc gada. Tu vari pieņemt dzīvi tādu, kāda tā ir, un vienkārši plūst vai arī pati izlemt, uz kuru pusi tā plūst. Svarīgi ir zināt, ka ikvienai ir izvēle un pat visaizņemtākais cilvēks var atrast laiku sev, ja izvirza to par prioritāti.

Es nevienu nevēlos pārveidot, bet gan iedvesmot apzināties sevi un palīdzēt atklāt katrai personībai savu autentiskumu. Esam pieradušas visu redzēt caur kategorijām **LABI, SLIKTI, BALTS, MELNS**. Kā saskatīt nianšes? Kā pamanīt, ka arī baltās un melnās krāsas noskaņas ir dažādas? Turklāt tās mainās atkarībā no apkārtējā apgaismojuma un leņķa, no kura skaties uz tām.

Cilvēki mīl iedalīt visu kastītēs, rāmīšos un kategorijās, jo tā ir vieglāk, pierastāk un ērtāk. Es sapņoju par to, cik skaisti būtu, ja katrai lasītājai izdotos izkāpt no personiskā rāmīša un paskatīties uz sevi ar mīlestību, pieņemot sevi visā būtībā. Apzinoties savas nepieciešamības un identificējot mērķus un vajadzības. Veltot dzīvības enerģiju maksimāli precīzi, lai tā tiktu vērtīgi izmantota.

Nekas, ko esmu uzrakstījusi šajā īpašajā grāmatā, nav jāuztver kā vienīgā patiesība – tā ir mana pieredze, tas ir vēstījums, ar kuru vēlos dalīties.



A close-up photograph of several vibrant green leaves, showing detailed vein patterns and a slightly glossy texture. The leaves are layered, with some in the foreground and others receding into the background, creating a sense of depth. The lighting is bright, highlighting the natural colors and textures of the foliage.

**Iejas:  
apzināti soli  
ceļā pie sava  
autentiskā Es**



Lielu daļu dzīves cilvēks mēdz aizvadīt šaubās par to, kāpēc atrodas vai ir nācis uz Zemes, un uzdod sev jautājumu: "Kas es esmu?"

Šis lielais jautājums ir bijis aktuāls vienmēr. No tā savukārt izriet mazie un ļoti svarīgie jautājumi. Vai atbildes uz tiem būs atrodamas grāmatā? Iespējams, ne visas. Bet, lasot uzrakstīto, spēsi identificēt savas vajadzības un apzināties, no kurienes ir radušās dažādās pārlicības, kas veicinājušas tavas izvēles, un sastapsies ar saviem sapņiem un bailēm. Ceru, ka spēsi būt klātesoša novērtētāja pati sev, lai veicinātu izpratni par sevi.

Brīžos, kad prāts ir nemierīgs, cilvēki izvēlas drūzmēties pasākumos. Viņi novērš domas, baudot jaunu vietu pirmreizējo burvību, apmeklē dažādus vērtīgus pasākumus, kas ir kā ārējais kairinātājs, kurš sniedz sajūtu, ka es kaut ko daru. Viņi bauda radošu un ne vienmēr svētlaimi nesošu vientulību. Norok sevi darbos un ģimenes pieņēmumos un tad vienā brīdī attopas: bet kur esmu es? Kas esmu un kur eju?

Es aizveru acis un sūtu spēka domu ikvienai drosmīgajai meklētājai, kura ir gatava ielūkoties sevī un ienirt emociju un atmiņu labirintos, gatava izkristalizēt skaidrību par savu autentiskumu, gatava pieņemt sevi ar mīlestību un bez kritikas, vien ar skaidru apziņu par to, kas viņa ir un ko vēlas.

Grāmatas sākuma nodaļās daudz runāju par bailēm un analizēju tās. Iespējams, tieši pirmās lappuses ir tik ļoti spēcīgas, ka var pat

kādu drošminieci nobiedēt turpināt lasīt. Tomēr tas ir pats pamats, ar ko būtu jāsāk, lai izvirzītu mērķus. Vispirms jāizprot, kas ir bailes.

Bailes bieži vien ir instinktīvas, un savā ziņā tās rada drošības sajūtu. Iepazīstot savas bailes, spējam izkāpt no to radītās komforta zonas. Cilvēks nevar būt laimīgs, ja atrodas baiļu slazdā, jo neapzināti viņš kalpo bailēm un atdod tām savu enerģiju. Mans vēlējums ir apzināties savas bailes un identificēt tās līdz vissīkākajām niansēm. Es pat ierosinātu tās no dzīves laikā sakrātās "kaudzītes" vilkt ārā citu pēc citas un sākumā apskatīt mazākās, līdz nonāc pie kādas lielas bailes.

Tas ir svarīgi, jo bailes bremsē attīstību. Kamēr tās eksistē, tu vienmēr tiksī vilkta atpakaļ. Kamēr ir bailes, nav iespējams būt patiesi laimīgai, jo tās liedz iespēju priecāties arī par mazajiem dzīves mirkļiem. **Visi iekšējie resursi un spēks tiek maksimāli tērēti, lai izvairītos no bailēm un bēgtu no tām, nevis lai baudītu un izdzīvotu mirkļus.** Bailēm esmu veltījusi īpaši detalizētu aprakstu nākamajā grāmatas nodaļā "Baiļu anatomija".

**Cilvēks uz Zemes ir nācis ar dabisku vēlmi justies brīvs. Ja skatāmies dziļāk, tad šai būšanai uz Zemes tiešām vajadzētu būt pavisam vienkāršai un bez īpašiem nosacījumiem, mērķiem, sapņiem, saistītai tikai ar tagadnes brīdi. Lai gan izklausās vienkārši, tas ir diezgan grūti izdarāms.**

**Brīvības sajūta ir tā, pēc kuras apzināti vai neapzināti tiecamies.** Šajā ziņā vērtīgas atbildes meklējamas mūsu bērnībā. Tieši bērnībā izveidojas paterni tam, kā cilvēks pieņem vai nepieņem lēmumus, pēc kāda rīcības modeļa risina konfliktus un kā izrāda rūpes. Kad bijī maza, vai tev bija iespēja izvēlēties, ko tu ēdīsi, kādu apģērbu vilksi un ar kādu rotaļlietu spēlēšies? Vai arī visu noteica vecāki – līdz pat tādiem sīkumiem kā matu gumija frizūrai un īstās krāsas zeķes, kas piestāv šodienas biksēm? Ikvienam, arī mazam bērnam, ir jādod iespēja izvēlēties.

Lielai daļai cilvēku, kam šobrīd ir vairāk par 25 gadiem, šī izvēle netika dota, jo "vai tad bērns kaut ko saprot?". Tā uzskatīja un joprojām uzskata vairums pieaugušo.

Vēlos tevi iedrošināt apzināties un izprast sevi. Šī izpratne un apziņa mijiedarbībā ar grāmatas turpmākajiem uzdevumiem un informāciju palīdzēs mainīt ieradumus un veidot jau iepriekš pārdomātas rīcības, turklāt spēsi atpazīt savas šaubas un pratīsi pieņemt lēmumus, kuri ir svarīgi personīgajā izaugsmes ceļā.

Lasot tālāk, iespējams, atpazīsi sevi. Ja esi augusi pieaugušo pasaulē bez izvēles brīvības, tad, pašai kļūstot pieaugušai, būs ļoti grūti pieņemt lēmumus, jo sevī nejutīsi pārliecību un spēku. Noteikti komplektā nāks arī bailes kļūdīties un šķitīs vieglāk atbildību par lēmumu pieņemšanu uzticēt citiem. Centīšos paskaidrot šo domu. Bērnam ir jāmaca caur ikdienišķām lietām un norisēm pieņemt lēmumus. Ja tas nav apgūts, tad pieaugušā vecumā parasti tiek gaidīti ieteikumi no citiem, jo cilvēks vienkārši nespēj vai baidās uzņemties atbildību. To lieliski var novērot darba kolektīvos un partnerattiecībās. Paraugoties caur iepriekš rakstītā prizmu, kļūst skaidrs, no kurienes šai nevarēšanai "aug kājas". Vēlmi izvairīties no atbildības var atpazīt, atļaujot kolēģim savā vietā pieņemt lēmumu par šķietami nesvarīgām lietām, piemēram, ko šodien ēst pusdienās. Iespējams, tu uztici partnerim izvēli vai vismaz noteicošo vārdu tad, kad mājās tiek pārkrāsotas sienas un ir jāpieņem lēmums, kādā krāsā tās būs. Patiesībā šo nedrošību un bailes var pamanīt arī iepērkoties, ja bieži lūdz padomu draudzenēm un atrunājas, ka no malas jau labāk redzams.

Nodaļa par ērtiem cilvēkiem noteikti iedrošinās tevi apzināties to, kādā pozīcijā šobrīd pati atrodies, vai patīk tur būt, un arī to, kā mēdz pieņemt lēmumus. Tu spēsi iegūt vairāk pašpārliecinātības un iekšējās brīvības, ja līdz šim apzināti esi izvairījusies pieņemt lēmumus un



tādējādi atbrīvojusi sevi no atbildības, kas šķiet tik biedējoša, jo kaut kas var neizdoties. Piemēram, izvēlētā sienas krāsa realitātē var izskatīties citādi. Tā tiešām var notikt. Tomēr kāpēc vienu cilvēku tas satrauc vairāk, bet otru mazāk? Jo viens no viņiem skaidri zina, ka to ir iespējams mainīt, vienkārši pārkrāsojot sienas, savukārt otram tā būs kārtējā neveiksme un, visticamāk, pakausī skanēs bērnbībā dzirdēti vārdi – "Es jau teicu, ka tu neko nevari bez manis!" vai "Kārtējo reizi esmu vīlies tevī!". Iespējams, tāpēc, ka izvēlies neuzņemties atbildību, partneris vai kolēģis jau ir iemanījies pieņemt lēmumus tavā vietā, piemēram, kur ēdīsiet pusdienas vai ko gatavosiet vakariņās. Tagad tu vari to mainīt un sākt uzņemties atbildību, tādējādi iegūstot arvien vairāk pašpārliecinātības un arī brīvības. Ja vēlies redzēt, kā aug tava pašapziņa, un sajust savu spēku, ir jāpraktizējas – jāsāk ar vienkāršām lietām, it kā sīkumiem –, apzinoties, kāpēc vēlies augt savā spēkā. Tas nebūs viegli, tomēr ļoti vērtīgi.

Mans aicinājums ir šāds: sāc ar to, ka ik dienu apzināti veic izvēles, vismaz vienu izvēli katru dienu. Ļoti bieži, jo īpaši apkārtējiem, varētu šķist mulsinoši, ja iepriekšējo atbilžu "Izvēlies manā vietā..." vai "Man to pašu, ko tev..." vietā viņi izdzirdēs: "Paldies, ka pajautāji manu viedokli!".

Ir vēl dažādi veidi, kā varam ierobežot sevi pienākumu gūstā, turklāt nejutoties ne novērtētas, ne laimīgas, jo esam kļuvušas pašsaprotamas. Manā tuvāko draugu lokā ir pāris, kur sieviete katru dienu ne tikai sagatavo drēbes, ko vilkt nākamajā dienā uz skolu, bērnam, bet arī saliek apģērbu vīram uz darbu. Vēl kāda paziņa ik pa laikam sūdzas, ka ir traki, jo ar visu ir jātiek galā pašai. Viņas veicamo darbu sarakstā ietilpst arī sporta somas sakārtošana vīram gan pirms, gan pēc treniņiem. Jā, tā ir viņas izvēle, un šobrīd, esot ilgstošās attiecībās, šāda lietu kārtība liekas ļoti ierasta. Aprakstītie piemēri, šķiet, ikdienā ir

ieņēmuši tik stabilu pozīciju, ka nav vēlmes kaut ko mainīt – labāk, lai ir klusums un miers mājās, un es turpināšu auklēt savu vīrieti. Tas nekas, ka iekšējās dusmas kož rīklē, vēl jau var paciest.

Kā ir ar tevi? Vai esi harmonijā ar situāciju mājās, darbā un citur? Iespējams, viss norit ērti un pieņemami. Tas var tā arī palikt. Parasti cilvēks maina sev apkārt lietas vai ieradumus, kad jūt, ka tā vairs nevēlas dzīvot. Līdzīgi kā ar korpēm – kad tās pēkšņi kļuvušas neērtas vai cauras, ir jāmeklē risinājums.

Ļoti iespējams, ka cilvēks, kuram jau no bērnības ir tikušas ierobežotas vai pat liegtas izvēles iespējas, pieaugot nespēs ieņemt vadošus amatus darbā, lai arī cik gudrs speciālists savā nozarē viņš būtu. Iespējams, tikai katrs desmitais šāds cilvēks spēs darboties kā līderis, jo vadītāja amatā nepieciešams pieņemt lēmumus. Šeit ir vērts atcerēties, ka ir arī vadītāji, kurus kāds vada, un šajos gadījumos iepriekš minētā prasme nav būtiska, jo būs cits cilvēks, kurš sniegs norādes tik nemanāmi, ka cilvēks domās: lēmumus pieņem viņš pats.

**Būt brīvam nozīmē just konkrētību savās patiesajās vēlmēs – atgriezties pie saviem pirmatnējiem instinktiem, atslēgt prātu un patiešām sadzirdēt un sajūst sevi.** Bieži maldāmies prāta kastītēs, domājot, ka brīvība ir atkarīga no dažādiem apstākļiem, piemēram, "atradīšu citu darbu un būšu brīva", "atradīšu citu vīru un būšu brīva". **Brīvība ir stāsts tikai par tevi pašu un par tavu iekšējo sajūtu.** Uzdrīksties sadzirdēt sevi, atklājot sevi no jauna!