

SASODĪTI
LIELSKI
IERADUMI

JEN SINCERO

BADASS
HABITS

DŽENA SINERO

SASODĪTI
LIELISKI
IERADUMI



ZVAIGZNE ABC

155(035)
Si 660

Jen Sincero
BADASS HABITS:
*Cultivate the Awareness, Boundaries, and Daily Upgrades
You Need to Make Them Stick*

Copyright © 2020 by Good Witch LLC
All rights reserved.

No angļu valodas tulkojis **Aleksandrs Ruģēns**
Grāmatas vāka dizaina autore **Ilze Isaka**

Džena Sinsero
SASODĪTI LIELISKI IERADUMI
*21 diena līdz brīnišķīgai dzīvei:
apzinies savas vēlmes, nosaki robežas,
veido un nostiprini lieliskus ieradumus*

Apgāda Zvaigzne ABC vadītāja VIJA KILBLOKA
Projekta vadītāja *Meldra Āboliņa*
Redaktors *Guntis Kalns*
Korektores *Patrīcija Šteinberga* un *Andžela Berķe*
Mākslinieciskā redaktore *Inguna Kļava Švanka*

Apgāds Zvaigzne ABC, SIA, K. Valdemāra iela 6, Rīga, LV-1010.
Red. nr. R-538.
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.

© Tulkojums latviešu valodā, Aleksandrs Ruģēns, 2023
© Izdevums, literārā apdare, mākslinieciskais noformējums,
Apgāds Zvaigzne ABC, 2023
ISBN 978-9934-31-881-8

Lieliskus ieradumus ir iespējams nostiprināt,
ja attīstām domāšanu, izmantojam radušās iespējas
un pilnveidojam savu ikdienas dzīvi.

Mātei Zemei

SATURS

IEVADS	7
1. NODAĻA. Kā ieradumi veido identitāti	17
2. NODAĻA. Saprātīgas robežas: veiksmīgu ieradumu neatzītās varones	41
3. NODAĻA. Pārtapt par jaunu es.....	77
4. NODAĻA. 21 diena līdz lieliskiem ieradumiem	93
5. NODAĻA. Uzdrošināšanās būt sev pašai	185
PATEICĪBAS	191

IEVADS

Kad pirmo reizi nolēmu uzrakstīt grāmatu par ieradumiem, tēma šķita kā dabisks turpinājums pārējām “Sasodīti lieliskās” sērijas grāmatām. Savā pirmajā darbā “Tu esi sasodīti lielisks!” es pieminēju šo nelielo patiesību: *Domas kļūst par vārdiem, vārdi – par pārlicēbi, pārlicēbi – par ieradumiem, bet ieradumi – par realitāti.* Ieradumi bija vienīgā lieta šinī sarakstā, kam vēl nebiju ķērusies klāt, un nespēju vien sagaidīt, kad tas beidzot notiks. Vārdu sakot, gaidīju līdz brīdim, kad sāka uz mākties šādas smagas pārdomas.

Es: Ieradumi! Protams! Tie taču ir mūsu realitātes veidotāji! Es par to uzrakstīšu fantastisku grāmatu.
Es, ēdot citu uz cita sakrautus fritētus sīpolu gredzenus drīz pēc tam, kad esmu sev nosolījusies vairs nekad neēst eļļā vārītu ēdienu: Vai rakstīsim par to, kā nopirkt sporta zāles abonementu un nekad to neizmantot? Vai kā nepārstāt lamāties? Jo par to mēs tiešām varētu uzrakstīt kaut ko fantastisku.

Es: Ak Dievs, tā taču ir taisnība. Mani ieradumi ir drausmīgi. Par ko, pie velna, es domāju? Mana pašdisciplīna taču ir maza bērna līmenī.

Sāku uzskaitīt visus iemeslus, kuru dēļ neesmu ne kvalificēta, ne spējīga uzrakstīt šo grāmatu un kāpēc man nedrīkstētu ļaut to darīt; tāpat arī visas sliktās sekas, ko radīs tās publikācija – es nogremdēju savu zīmolu un aizvainošu lasītājus, bet izdevējs pieprasīs lauzt līgumu un atdot avansu. Taču tad man pielēca: *Paklau, es taču pati šobrīd izcili labi piekopju to plaši izplatīto ieradumu, ko sauc par negatīvo domāšanu. Ignorēju to, ka neesmu pieskārusies cigaretei vismaz divdesmit gadu, kaut arī mīlu smēķēšanu vairāk nekā lielāko daļu cilvēku; ka lieliski protu izmantot zobu diegu, uzturēt normālu šķidruma līmeni organismā, pateikties citiem, rakstīt grāmatas, klāt gultu, meditēt un ierasties norunātajā laikā; ka jebkurā brīdī varu uzvest plecos mugursomu un iet pastaigāties pa kalnu taku, kas ir labāka vieta nekā pēc sviedriem smirdoša sporta zāle.* Protais, tā mutes palaišana un neveselīgs ēdiens – jā, man vēl jāpiestrādā pie tā, lai mazāk lamātos un mazāk ēstu eļļā vārītu ēdienu.

To visu pieminu tāpēc, lai skeptiķiem, kuri lasa šo grāmatu un šaubās par spējām mainīt ieradumus, atgādinātu, ka neviens nav perfekts un ka mēs tiešām spējam sasniegt visu, ko apņemas (ieskaitot tās blēņas, kuras kaut kad pagātnē iedēstītas mūsu apziņā). Gribu arī atgādināt, ka bieži vērtējam sevi par zemu un vairāk koncentrējamies uz zaudējumiem nekā uz uzvarām. Pat tādiem cilvēkiem kā veiksmīgi uzņēmēji un rokzvaigznes reizēm nākas atzīt, ka viņi dažbrīd ļaujas sliktām domām un mazvērtības izjūtai. Nācies dzirdēt, ka daži no viņiem mēdz aizmirst, cik ļoti mīl savu darbu, ignorē to sajūsmu un uzmanību, ko viņiem pievērš visa pasaule, un koncentrē visu uzmanību uz to vienu vienīgo

IEVADS

riebīgo nīdēju no *Instagram*, kuram viņi nepatīk, ieliek tam rokās megafonu un ļauj, lai nejauceņa viedoklis pārspēj pārējā pūļa sajūsmu.

Vārdu sakot – ja jūties nedroši, neuztraucies par to. Visticamāk, tu savā jomā esi daudz labāka, nekā pati uzskati.

Lai apgūtu un pārvaldītu pozitīvo domāšanas veidu, ar kura palīdzību tiek uzturēti labie ieradumi, ir nepieciešams būt modram, iemācīties novirzīt savu uzmanību no Kā-man-sevis-žēl tēmas un apzināti izvēlēties domas, kas tevi virza turp, kur gribi nokļūt, un padara par to, kas gribi būt. Ja runājam par lielisku ieradumu veidošanu un sliktu ieradumu atmešanu, pats lielākais spēks piemīt spējai koncentrēties uz to, par ko tu kļūsti, *par spīti tam, kur vai kas tu esi šobrīd.*

Pretēji plaši izplatītam viedoklim ieradumi ir nevis tas, ko darām, bet gan tas, kas esam.

Viens no galvenajiem iemesliem, kura dēļ nepieņemjam tos labos ieradumus, kurus gribētu pieņemt, vai nepasakām ardievas sliktajiem ieradumiem, no kuriem labprāt atbrīvotos, ir tas, ka pievēršam pārāk daudz uzmanības darbībām – un tas ir svarīgi –, taču nenododamies tām pilnībā ne ar prātu, ne ar sirdi, kas ir vēl svarīgāk. Kad jaunie ieradumi sāk kļūt apgrūtinājoši vai garlaicīgi (un par tādiem kļūst lielākā daļa ieradumu kaut vai tādēļ, ka tie visu laiku atkārtojas), mēs dodam priekšroku tam, kas ir vienkāršāks. Vai jautrāks. Vai arī kaut kam tādā, kas piedāvā tūlītēju gandarījumu. Vai arī tam, kas labi garšo ar kečupu.

Piemēram, pieņemsim, ka esi mēģinājusi atkal un atkal tikt vaļā no ieraduma tērēt vairāk nekā nopelni. Tev labi maksā, un daļu no katras algas tu atliec kredītkartes rēķina apmaksai, kā arī šo to savā krājkontā, un katra mēneša budžets ir rūpīgi izplānots. Taču tad, par spīti visai rūpīgajai plānošanai, tu pēkšņi dodies ceļojumā, iedziļinies mēbeļu izpārdošanas katalogā, liksmi sauc “Par dzērieniem maksāšu es!” un, pirms vēl paspēji aci pamirkšķināt, tavs konts ir izslaucīts tukšs, un no jauna nākas zvanīt Patai no ātro kredītu aģentūras un lūgt naudu. Pastāv diezgan liela iespēja, ka dziļi sirdī tu baidies pārtraukt šķiešanos ar naudu tādēļ, ka patiesībā centies ar mantām un izjūtām aizpildīt emocionālu tukšumu. Bet varbūt tu esi cēlusies no ģimenes, kurā visi dzīvo pāri saviem līdzekļiem, un zemapziņā raizējies, ka pārējie tevi zemu vērtēs vai pat pametīs, ja sakārtosi savas finanses un pārtrauksi šo tradīciju. Taču labu ieradumu veidošanas procesā ir būtiski pievērst uzmanību pilnīgi visam – domām, jūtām, darbībām –, citādi iecerētās meditācijas neiet raiti, atsākas nagu graušana, bet tava apņemšanās būt prātīgai un savaldīgai kārtējā pasīvi agresīvās ģimenes saieta laikā pārtop par: “Nu labi, man pietiek. Kurš grib spēlēt patiesību vai risku uz tekilas šotiem?!”

Ceru, ka šī grāmata piedāvās svaigu skatījumu uz pārbaudītiem ieradumu veidošanās procesiem un palīdzēs pārvarēt visus šķēršļus, kuru priekšā kapitulēji pagātnē. Un arī ceru, ka tā visu to ņemšanos ar jaunu ieradumu iedibināšanu padarīs par vieglāku un atsevišķos uzdevumos sadalītu projektu – tādu, ko var attīstīt soli pa solim, lai veiktu katru dienu. Es gribu, lai tu uzsāktu kaut ko darīt lietas labā un izdomātu, kuras metodes vislabāk noder īstu – vārdu sakot, tādu, kādus vēlies iegūt, – rezultātu sasniegšanai un noturēšanai. Esmu personības izaugsmes trenere, nevis zinātniece. Tas nozīmē, ka mans mērķis ir padarīt tevi gudrāku, un nekas cits

manī tā neizraisa pozitīvas emocijas un prieka asaras kā gaviles par īstenotu sapni. *Vai redzi? Redzi šo melno karatē jostu, ko tikko drikstēji sev apsiet? TU to izdarīji. Še, paturi manus čipsus, kamēr es tevi nobildēju!*

Sākšu ar īsu paskaidrojumu par to, kas ir ieradumi un kā tie ietekmē mūsu dzīvi. Pēc tam palīdzēšu apzināt tos ieradumus, kas tev jau ir (gan labos, gan sliktos), un izdomāt, no kuriem vajag atbrīvoties, kādus jaunus ieradumus vajag radīt un kā panākt, lai viss izdotos. Vēl es parūpēšos, lai tu varētu novilkt saprātīgas robežas tur, kur tām jābūt, un paziņot gan apkārtējiem cilvēkiem, gan arī sev, ka turpmāk tavas personīgās vajadzības būs prioritāte, ka tu radi emocionālu un fizisku telpu, kurā ļausi sev ziedēt un plaukt, un, protams, ka šis jaunais robežu ievērošanas ieradums ir viens no tiem, kuru taisies paturēt par spīti protesta bļāvieniem no veco ieradumu puses.

Kad būsim pārliecinājuši kā prātu, tā sirdi, es tev palīdzēšu izvēlēties vienu skaidri definētu ieradumu, ar ko strādāt grāmatas lasīšanas gaitā. Kopā iziesim cauri divdesmit vienas dienas programmai, kuras mērķis ir vai nu pilnībā nostiprināt jaunu ieradumu, vai arī pilnībā atbrīvoties no kāda veca ieraduma. Būtu ideāli, ja tu varētu veltīt šim kursam katru dienu trīs nedēļas pēc kārtas, lai sevi nepārpūlētu, ļautu jaunajam ieradumam nostiprināties un arī uzturētu mūsu darbu pēc iespējas interesantāku. Mūsu mērķis ir gūt interaktīvu pieredzi. Es gribu, lai tu uzsāktu nopietni strādāt un kļūtu par to cilvēku, par ko patiesi vēlies būt, *kamēr lasi šo grāmatu*, nevis vienkārši kļūsti par cilvēku, kura rīcībā ir zināšanas par to, kas tie ieradumi tādi ir. Vai par cilvēku, kurš izprot ieradumu veidošanās zinātnisko pamatojumu. Vai arī par cilvēku, kurš no pieredzes zina, kādas sajūtas var gūt, aizmiegot ar atvērtu grāmatu par ieradumiem uz sejas.

Lūdzu, iegādājies jaunu piezīmju grāmatiņu, kas tiks veltīta tikai un vienīgi tam darbam, ko taisāties paveikt (un lai tajā nebūtu nekādu iepirkumu sarakstu), un esi gatava sākt veidot jaunus ieradumus no pašiem pamatiem. Sāksim no baltas lapas. Neļauj pagātnes neveiksmēm apēnot tavu pārlicību par sevi, koncentrējies uz to, cik lieliska dzīve tevi sagaida nākotnē. Kļūt tādai, kāda gribi būt, nūdien ir iespējams, turklāt tev patiešām ir lemts kļūt par sevis pašas uzlabotu versiju, jo citādi tev nemaz nebūtu vēlēšanās kaut ko darīt un tu pilnīgi noteikti neapgrūtinātu sevi ar šīs grāmatas lasīšanu. Paļaujies uz neizzinātajām iespējām, ko sevī slēpj katra jauna diena, un atceries, lūk, ko.

Jebkurā brīdī iespējams izdarīt izvēles,
kuras vai nu uzreiz, vai arī pēc kāda
laika var pilnībā mainīt tavus ieradumus
un īstenību.

Spēja veikt nozīmīgas izvēles, kuras var mainīt dzīvi, arī ir tikai ieradums, turklāt tāds, ko jau esi uzsākusi apgūt.

KĀ DŽŪLIJA PĀRTRAUCA BŪT PAR SLINKUMA PŪZNI UN SEŠDESMIT GADU VECUMĀ ATGUVA FIGŪRU

Ģimenes ārsts man pateica, ka esmu ceļā uz otrā tipa cukura diabētu un ka man vajag vairāk kustēties un censties zaudēt svaru. Man nepatika ne doma par to, ka visu atlikušo dzīvi nāksies lietot medikamentus, ne arī tas, ka nāksies stāipīt sev līdzī liekus piecus vai septiņus kilogramus tauku. Tā nu es nolēmu, ka jebkuros laika apstākļos taču varu pavigrot piecpadsmit minūtes uz jogas paklājiņa savā viesistabā. Cik tad grūti varētu būt izdarīt kaut ko tādu savas veselības labā?

Atradu tiešsaistē lielisku vingrinājumu kompleksu, kurā bija pa druskai no jogas un stāipīšanās, kā arī vingrinājumi sirdij un muskuļu attīstīšanai. Katru rītu vilku savu jogas paklājiņu ārā no skapja, un izrādījās, ka pēc stāipīšanās un dažiem vienkāršiem vingrinājumiem es biju gana pamodusies, lai izdarītu vēl vairāk. Pamēģināju dažus no spēka vingrinājumiem un iedomājos: "Jēziņ, cilāt pašai savu svaru būtu daudz vieglāk, ja man būtu mazāk tauku!"

Sāku ar to, ka piepumpējos trīs reizes, tad pārgāju uz piecām, tad desmit reizēm, un tagad katru dienu vingroju aptuveni pusstundu. Tiklīdz uzsāku regulāri vingrot, mana pašsajūta uzlabojās.

**Prieks un gandarījums par mazītiņiem
sasniegumiem palīdz sasniegt lielas uzvaras.**

Es jutos spēcīgāka. Vingrošana palīdzēja saglabāt motivāciju, un tagad plānoju vingrot vismaz piecas dienas nedēļā.

Vienlaikus es sāku piedalīties diētas un veselības tiešsaistes programmā, kur mācījos par ēšanas psiholoģiskajiem aspektiem un par to, kā mainīt savus dzīves gaitā iesakņojušos ieradumus. Tas man patiešām atvēra acis. Ir milzīga atšķirība starp “nedomājošu” ēšanu un “apzinātu” ēšanu. Iemācījos arī skatīties uz savu maltīti, nevis uz televizoru, pagaidīt mirkli, pirms nokost nākamo kumosu, un patiesi izgaršot ēdienu, nevis vienkārši sasviest visu sev rīklē. Vēl iemācījos izprast savu izsalkuma skalu. Tagad, kad ienāk prātā doma par ēdienu, es sev jautāju: “Vai tiešām esmu izsalkusi vai arī vienkārši garlaikota, sastresojusies, bēdīga vai uztraukta?” Vēl viena mācība bija nenovest sevi līdz izsalkuma skalas sarkanajai iedaļai, jo tas parasti beidzās ar to, ka vienkārši paķēru kaut ko no firdzniecības automāta vai arī darbā apēdu no rīta sapulces pāri palikušos virtuļus. Apguvu arī citas stratēģijas un paņēmienus. Piemēram, kā darbā, tā mājās man somā allaž ir līdzīgas veselīgas un garšīgas. Ja plāno paēst pilsētā, atver uzņēmuma mājaslapu, jau pirms apmeklējuma iepazīsties ar ēdienkarti, atrodi savu labāko izvēli

un pie tās tad arī pieturies, jo citādi sāksi skatīties uz to, ko pasūta citi, un tad visa kaloriju būšana var aiziet pa pieskari.

Vēl viens jauns ieradums bija pierakstīt visu, ko ēdu katru dienu, lai varētu labāk sekot līdzi savam uzturam. Un vēl katru dienu svērties. Izklusās briesmīgi, taču tas palīdzēja. Ir pagājuši divi gadi, un, lai arī diezgan lēni, tomēr esmu zaudējusi septiņus kilogramus. Galvenais, ka esmu arī spējusi šo svaru saglabāt. Turpinu svērties katru dienu un pierakstīt visu, ko esmu apēdusi. Protams, gadās dienas, kurās pārsniedzu noteikto kaloriju daudzumu, taču es par to nepārdzīvoju, bet vienkārši nākamajā dienā sevi mazliet ierobežoju. Zini, man tiešām patīk garšīgi paēst, un es joprojām ēdu, ko gribu. Es tikai kontrolēju savu porciju lielumu un vienmēr cenšos ēst apzināti, nevis nedomājot.