

Motivācija

IEKŠĒJĀ UN ĀRĒJĀ



Motivācija ir kā iekšējs dzinulis, kas dod enerģiju un spēku sasniegt to, ko vēlamies vai kas mums ir vajadzīgs, lai justos labāk vai lai būtu apmierinātāki ar savu dzīvi.



Motivācija var būt mainīga un tās mainīgumu var ietekmēt cilvēka bioloģiskās (piem., izsalkums, slāpes, miegs) vai psiholoģiskās (piem., piederības izjūta, kompetence, autonomija) pamatvajadzības, tā brīža vērtības, vecums, dzīves apstākļi utt.



Motivāciju mēdz iedalīt divos veidos – ārējā un iekšējā motivācija. Lai arī abi šie motivācijas veidi dod enerģiju un virza cilvēku uz mērķa sasniegšanu, ir pierādīts, ka tieši iekšējā motivācija šo došanos uz mērķi var palīdzēt sasniegt šķietami vieglāk, dot lielāku gandarījuma izjūtu, kā arī, sasniegtais rezultāts var būt noturīgākas. Savukārt, ārējās motivācijas mērķi laika gaitā var zaudēt savu vērtību, ja cilvēks sagaida atalgojumu no uzvedības, kas jau pati par sevi bija motivējoša.

ĀRĒJĀ MOTIVĀCIJA



CILVĒKS VEIC KĀDU DARBĪBU VAI AKTIVITĀTI, LAI SAŅEMTU ĀRĒJU ATALGOJUMU



MĒRĶI IR VĒRSTI UZ REZULTĀTU, TIE NE VIENMĒR ATBILST CILVĒKA PSIHOĻOGISKAJĀM PAMATVAJADZĪBĀM UN TIE IR IETVER ĀRĒJU IEGUVUMU, PIEMĒRAM, NAUDU, SLAVU, VARU, ATZINĪBU UTT.

IEKŠĒJĀ MOTIVĀCIJA



CILVĒKS VEIC KĀDU DARBĪBU VAI AKTIVITĀTI, JO TĀ SNIEDZ IEKŠĒJU ATALGOJUMU. TĀ RADA PRIEKU UN IR PATĪKAMI TO DARĪT



MĒRĶI APMIERINA PSIHOĻOGISKĀS PAMATVAJADZĪBAS PĒC AUTONOMIJAS, KOMPETENCES UN PIEDERĪBAS IZJŪTAS

Piemēri

Iekšējā motivācija

Es lasu grāmatu, jo es izbaudu lasīšanu un man patīk stāsta sižets.

Es dodos skriet, jo man tas patīk, nomierina un palīdz "izvēdināt galvu".

Es vingroju, jo man patīk pārbaudīt savas fiziskās spējas un izaicināt sevi jauniem fiziskajiem sasniegumiem.

Es ēdu veselīgu un sabalansētu ēdienu, jo man patīk rūpēties par savu ķermeni.

Es gatavoju dažādas jaunas un veselīgas ēdiena pagatavošanas receptes, jo man patīk izmēģināt jaunas lietas.

Ārējā motivācija

Es lasu grāmatu, jo man ir jāuzraksta par to recenzija, lai pabeigtu kursu.

Es dodos skriet, jo gribu uzvarēt sacensībās.

Es vingroju, jo gribu notievēt vai "ielīst tajās biksēs".

Es ēdu veselīgu un sabalansētu ēdienu, jo tikai tā es zaudēšu lieko svaru.

Es gatavoju dažādas jaunas un veselīgas ēdiena pagatavošanas receptes, jo tās ir veselīga dzīvesveida programmā.

Lai arī nereti motivācija sākotnēji var būt ārēja, zemāk minēti ieteikumi, kā vairot prieku un gandarījumu par aktivitātēm, kuras esam apņēmušies darīt, cenšamies ieviest savā dzīvē vai arī esam kaut kādu iemeslu pēc spiesti to darīt.

Centies rast prieku tajā, ko dari. Piemēram, ja dodies skriet, mēģini saskatīt prieku tajā, ko redzi skrējiena laikā vai izbaudi patīkamo sajūtu ķermenī, kad tam ir bijis jāpārvar grūtības.

Centies dot sev izvēles iespēju. Piemēram, ja gatavo veselīgu maltīti, izvēlies no kāda šķīvja ēdīsi vai kādas piedevas pievienosi.

Padomā, kā vari rast jēgu tajā, ko dari. Tam Tev var palīdzēt padomāšana par savām vērtībām, kā arī tas, kā tas, ko dari, var kādā veidā palīdzēt arī citiem. Piemēram, mana veselīgā dzīvesveida piekoptšana maina arī man tuvu cilvēku domāšanu par sava dzīvesveida maiņu vai liek apkārtējiem vairāk domāt par savu veselību.

Izaicināt sevi ar sasniedzamiem mērķiem, kas ļaut attīstīt Tavas prasmes un spējas.

Mērķi

SKAIDRI UN NOTEIKTI

Skaidri un noteikti mērķi var palīdzēt būt mērķtiecīgam un atvieglot lēmumu pieņemšanu grūtās vai izaicinošās situācijās. Nereti mērķi ir pakārtoti atbilstoši cilvēka pašreizējām dzīves vērtībām un, līdz ar to, arī vajadzībām. Skaidri mērķi var sniegt būtisku atbalstu pārmaiņu procesā (piemēram, veselīgu paradumu ieviešanā), jo tie palīdz virzīties gan šajā paradumu maiņas procesā, gan, kad mērķis ir ticis sasniegts, ļauj paraudzīties uz noieto ceļu un reāli izmērīt savus sasniegumus vai panākumus.

Kas raksturo skaidru un noteiktu mērķi?

- Tam ir jābūt pozitīvi formulētam. Tā vietā, lai teiktu "Es negribu būt resna" vai "Es gribu mācēt nepārēsties" Tu varētu teikt "Es gribu iemācīties rūpēties par sevi un savu veselību".
- Tam jābūt izmērāmam. Padomā, kā Tu izvērtēsi sasniegto mērķi? Piemēram, "Es gribu sešas nedēļas mācīties dzīvot veselīgāk".
- Tam jābūt reālistiskam. Padomā, cik reālistisks ir šis mērķis, atbilstoši Taviem iekšējiem resursiem un fizioloģiskajām īpatnībām.
- Iespējams, mērķis ir gana liels un tam ir vajadzīgi apakšmērķi. Kā tajā metaforā par ziloni, to sāk ēst no vienas kājas. Ja Tavs lielais mērķis jeb virsmērķis ir, piemēram, "Gribu dzīvot veselīgāk", tad ko tas nozīmē priekš Tevis? Kādi apakšmērķi Tev būtu jāizvirza, lai sasniegtu savu virsmērķi?
- Ceļa uz mērķi praktiski vienmēr var būt kādas grūtības un izaicinājumi, jeb šķēršļi. Savu šķēršļu apzināšanās var ļaut uz mērķi apskatīties reālāk, kā arī, jau laikus padomāt par atbalsta vai palīdzības stratēģijām grūtos brīžos.
- Tam ir jābūt pozitīvi formulētam. Tā vietā, lai teiktu "Es negribu būt resna" vai "Es gribu mācēt nepārēsties" Tu varētu teikt "Es gribu iemācīties rūpēties par sevi un savu veselību".
- Tam jābūt izmērāmam. Padomā, kā Tu izvērtēsi sasniegto mērķi? Piemēram, "Es gribu sešas nedēļas mācīties dzīvot veselīgāk".
- Tam jābūt reālistiskam. Padomā, cik reālistisks ir šis mērķis, atbilstoši Taviem iekšējiem resursiem un fizioloģiskajām īpatnībām.
- Iespējams, mērķis ir gana liels un tam ir vajadzīgi apakšmērķi. Kā tajā metaforā par ziloni, to sāk ēst no vienas kājas. Ja Tavs lielais mērķis jeb virsmērķis ir, piemēram, "Gribu dzīvot veselīgāk", tad ko tas nozīmē priekš Tevis? Kādi apakšmērķi Tev būtu jāizvirza, lai sasniegtu savu virsmērķi?
- Ceļa uz mērķi praktiski vienmēr var būt kādas grūtības un izaicinājumi, jeb šķēršļi. Savu šķēršļu apzināšanās var ļaut uz mērķi apskatīties reālāk, kā arī, jau laikus padomāt par atbalsta vai palīdzības stratēģijām grūtos brīžos.

Darbs ar sevi

GODĪGI ATBILDI SEV UZ ZEMĀK ESOŠAJIEM JAUTĀJUMIEM.
IEDZIĻINIES. IEKLAUSIES SEVĪ, ESI PATIESA UN PĀRDOMĀ KATRU ATBILDI.



KĀDS IR TAVS MĒRĶIS VESELĪGA DZĪVESVEIDA PROGRAMMĀ “ESMU SEV PRIORITĀTE”?

.....
.....



KAS TEV IR JĀDARA, LAI TU SASNIEGTU SAVU MĒRĶI?

.....
.....



KAS TEV VAR TRAUČĒT SASNIEGT TAVU MĒRĶI?

.....
.....



KAS TEV VAR PALĪDZĒT PĀRVARĒT GRŪTĪBAS TAVA MĒRĶA SASNIEGŠANĀ?

.....
.....



KO TU VARI SĀKT DARĪT JAU RĪT, LAI VIRZĪTOS TUVĀK SAVAM MĒRĶIM?

.....
.....

.

Automatiskā UZVEDĪBA UN REAKCIJA

Vai esi ievērojusi, ka reizēm nesaproti, kā tas našķis nokļuva Tavā iepirkumu grozā, jo biji taču apņēmusies ieturēt diētu?

Vai varbūt attopies jau liftā, kad biji nosolījusies nedēļas izaicinājumam ar nosaukumu "Tikai kāpnes!"?

Vai varbūt esi iekritusi vakarā gultā un tūdaļ laidīšies miegā, kad atceries, ka neesi sagatavojusi veselīgo maltīti līdzņemšanai uz darbu?

Cilvēka uzvedību veido virkne faktoru, kurus var ietekmēt gan kādi iekšēji, gan ārēji procesi vai notikumi. Nereti mēdz būt tā, ka paši neapzināmies savu uzvedību un sekas, kuras uzvedība rada. Tas ir tādēļ, ka cilvēks iemācās uz notikumiem reaģēt automātiski. Šī automātiskā reaģēšana nozīmē to, ka smadzenes patērē mazāk resursus un enerģiju kādas aktivitātes veikšanai, jo nav vienmēr jāpiņem lēmums vai jāapgūst kas jauns.

Piemēram, datora lietošana - iedomājies, cik daudz laika, enerģijas un spēku Tev vajadzētu, lai katru reizi, kad gribētu nosūtīt kādam epastu, Tev būtu jāieskatās datora lietošanas instrukcijā, lai to ieslēgtu, lai atrastu interneta pārlūku, Tev būtu jāmācās lietot klaviatūru utt.

Uzvedība, ko ikdienā veicam, var būt adaptīva (veselīga, palīdzīga) un tāda, kas veicina gan fizisku, gan psiholoģisku, gan sociālu labklājību. Taču uzvedība var būt arī neadaptīva (kaitējoša), kas neveicina labklājību un ilgtermiņā var būt traucējoša.

Piemēram, ja Tu esi pieradusi uzņemties daudz darbus un pārstrādāties, iespējams, bieži esi "noskrējusies" un jūties ļoti nogurusi. Tā vietā, lai pusdienas pārtraukumā izietu svaigā gaisā un pastaigas laikā aizdotos uz ēdnīcu, iespējams, veikalā paķer kādu ātro uzkodu vai našķi. Šie piemēri var būt daudz un dažādi. Taču skaidrs ir viens, līdz ko ierastā uzvedība mums nepatīk (vai drīzāk sekas, ko rada šī uzvedība), ir vēlme to mainīt. Ar ko sākt? Svarīgi ir apzināties mērķi, ko vēlos sasniegt un uzvedību, ko vēlos mainīt. Iespējams, Tev var palīdzēt paradumu maiņas analīze.

Automatiskā

UZVEDĪBA UN REAKCIJA

Padomā par savu uzvedību, kuru vēlies mainīt, saistībā ar veselīgu paradumu ieviešanu.

Piemērs: Uzvedība, ko vēlos mainīt
“Doties skriet trīs reizes nedēļā”

Uzvedība 1 - Neveicu izmaiņas (nedodos skriet, palieku mājās)

Ieguvumi – nebūs jāsvīst un jāpārvar grūtības, nebūs jādomā skriešanas maršruts, nebūs pēc tam jāiet dušā

Zaudējumi – nejutīšu gandarījumu par pārvarētajām grūtībām, būšu neapmierināta un šaustīšu sevi

Uzvedība 2 - Veicu izmaiņas (dodos skriet, nepalieku mājās)

Ieguvumi – pēc skrējiena jutīšos gandarīta un enerģijas pilna, jutīšos apmierināta par pārvarētajām grūtībām, būšu parūpējusies gan par savu fizisko, gan garīgo veselību

Zaudējumi – skrējiena laikā var noskatīties vienu seriāla sēriju, lielāks ūdens patēriņš, jo pēc tam jāiet dušā

	Ieguvumi	Zaudējumi
Neveicu izmaiņas		
Veicu izmaiņas		



Ieteikums. Tās lietas, ko ierakstīji kā ieguvumus, ja veiksi izmaiņas, vari uzrakstīt uz nelielas lapiņas un turēt “pa rokai” vai “acu priekšā” tajos brīžos, kad izjūti motivācijas grūtības. Šis saraksts var kalpot kā atgādinājums un papildu motivācija.

Darbs ar sevi

Lai kāda uzvedība kļūtu par automātisku uzvedību jeb paradumu, tam ir vajadzīgs laiks.

Daži autori min, ka paradumi izstrādājas 21 dienas laikā, citi min, ka konkrētā darbība ir jāveic 64 reizes, lai tā kļūtu par paradumu.

Jebkurā gadījumā, lai paradumi, ko ievies saistībā ar veselīgāku dzīvesveidu, būtu noturīgāki, ir svarīgi apzināties ko Tu no tā iegūsti.



Padomā par iepriekšējo nedēļu un pieraksti, kas Tev patika nodarbojoties ar fiziskajām aktivitātēm un gatavojot veselīgās ēdienkartes maltītes.

Man patika:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Trigeru apzināšana, ALTERNATĪVS RISINĀJUMS

Iepriekšējā nedēļā runājām par automātiskām reakcijām, jeb paradumiem vai ieradumiem, kuri notiek automātiski un nereti ir vajadzīga piepūle, lai tos mainītu sev vēlamā un veselīgākā virzienā.

Lai varētu palīdzēt sev mainīt šos paradumus apzinātā veidā, ir svarīgi atpazīt tipiskākās un biežākās domas, kas Tev nāk prātā, piemēram, tad, kad izjūti spēcīgu vēlmi ēst našķus vai pavisam nevari saņemties sportošanai. Analizējot šīs automātiskās domas, Tu vari sākt veidot secinājumus par saviem pieņēmumiem, uztveri un attieksmi, kas veido uzvedību neapzinātā līmenī.

Piemēram, ja Tu secini, ka šokolāde Tev palīdz nomierināties, tad var gadīties, ka, iespējams, nejūties gana pārliecināta, ka vari nomierināt sevi arī citā veidā. Apzinoties savas ierastākās domas un citus trigerus (laiks, vieta, cilvēki, emocijas utt.) jeb klupšanas akmeņus, Tev ir iespēja tos apzināti mainīt sev par labu.

Trigers ir stimulants (piemēram, cilvēks, vieta, situācija vai lieta), kas veicina un uztur nevēlamo emocionālo vai uzvedības (rīcības) atbildes reakciju.

Izpēti savus paradumus. Apraksti trīs situācijas, kad izjūti spēcīgu vēlmi pēc našķiem, pārēdies, nesportoji laikā kā bija ieplānots vai kā citādi darīji tos paradumus, no kuriem vēlies atbrīvoties un dēvē tos par kaitīgiem sev un savai veselībai.



Trigeru apzināšana, ALTERNATĪVS RISINĀJUMS

Piemērs

KRITĒRIJS	INFORMĀCIJA PAR SITUĀCIJU
SITUĀCIJA	Plānots doties skriet, taču sēžu pie TV un ēdu saldējumu
ATRAŠANĀS VIETA (KUR ES TOBRĪD ATRODOS)	Mājās
LAIKS (CIK BIJA PULKSTENS, DIENNAKTS LAIKS)	Vakars, ap 19:00
EMOCIONĀLAIS STĀVOKLIS (KĀ ES TOBRĪD JUTOS)	Nogurusi, nomākta, dusmīga
CITI CILVĒKI (AR KO ES BIJU KOPĀ)	Vīrs, bērni
IEPRIEKŠĒJĀ DARBĪBA (KO ES DARĪJU PIRMS)	Gatavoju vakariņas ģimenei un visi kopā ēdām

Trigeru apzināšana, ALTERNATĪVS RISINĀJUMS

Aizpildi:

KRITĒRIJS	SITUĀCIJA #1	SITUĀCIJA #2	SITUĀCIJA #3
SITUĀCIJA			
ATRAŠANĀS VIETA (KUR ES TOBRĪD ATRODOS)			
LAIKS (CIK BIJA PULKSTENS, DIENNAKTS LAIKS)			
EMOCIONĀLAIS STĀVOKLIS (KĀ ES TOBRĪD JUTOS)			
CITI CILVĒKI (AR KO ES BIJU KOPĀ)			
IEPRIEKŠĒJĀ DARBĪBA (KO ES DARĪJU PIRMS)			

Trigeru apzināšana, ALTERNATĪVS RISINĀJUMS

Atbildi uz jautājumiem:

GODĪGI ATBILDI SEV UZ ZEMĀK ESOŠAJIEM JAUTĀJUMIEM.
IEDZIĻINIES. IEKLAUSIES SEVĪ, ESI PATIESA UN PĀRDOMĀ KATRU ATBILDI.



VAI IR KĀDAS LĪDZĪBAS VISĀS TRĪS SITUĀCIJĀS? PIERAKSTI TĀS (JA ATPAZĪSTI SAVUS TRIGERUS, PIERAKSTI TOS PĒC IESPĒJAS PRECĪZĀK):

.....
.....



PADOMĀ UN UZRAKSTI VISMĀZ TRĪS CITUS IESPĒJAMOS RISINĀJUMUS PARADUMA AIZVIETOŠANĀ:

.....
.....



JĀ IEVĒROJI UN ATPAZINI SAVUS TRIGERUS, PADOMĀ UN PIERAKSTI STRATĒGIJAS, KĀ VARI NO TIEM IZVAIRĪTIES VAI SAMAZINĀT TO SPĒCĪGO IEDARBĪBU UZ TEVI:

.....
.....



PADOMĀ UN PIERAKSTI STRATĒGIJAS, KĀ VARI SEV PALĪDZĒT BRĪŽOS, KAD NAV IESPĒJAMS IZVAIRĪTIES NO TRIGERA UN ESI AR TO SASTAPUSIES NEGĀIDOT:

.....
.....

.

Trigeru apzināšana, ALTERNATĪVS RISINĀJUMS

Ieteikumi kā strādāt ar saviem triģeriem:



- Bieži vien, vislabākais veids, lai tiktu galā ar saviem triģeriem ir izvairīšanās no tiem. Tas var nozīmēt to, ka, iespējams, būs nepieciešams ieviest pārmaiņas Tavā dzīvesveidā, attiecībās ar apkārtējiem vai ikdienas rutīnā.



- Padomā un izveido stratēģiju, ko darīt tad, kad sastopies ar saviem triģeriem jau laikus. Šīs stratēģijas var iekļaut dažādas grūtību pārvarēšanas prasmes, sarakstu ar sev uzticamiem cilvēkiem, ar kuriem vari sazināties vai jau laikus iestudētas un sagatavotas frāzes, kuras var palīdzēt izkļūt no nevēlamās situācijas.



- Negaidi kad situācijas un triģeri pārsteigs Tevi nesagatavotu. Praktizē savas izvēlētās stratēģijas arī ikdienā.

Pašvērtējums, GRŪTĪBU PĀRVARĒŠANA

Cilvēka pašvērtējums ietekmē to, kādus lēmumus viņš pieņem, kā rīkojas, vai gluži pretēji – nerīkojas.

Pašvērtējumam ir liela nozīme tajā, kā cilvēks sevi vērtē kopumā, cik jūtas pārliecināts par sevi un savām spējām, cik ļoti ir gatavs uzņemties jaunus izaicinājumus un kā kopumā veido attiecības ar apkārtējiem.

Nereti var būt tā, ka cilvēki uzskata, ka pašvērtējumu nav iespējams mainīt, ka viņi tādi ir piedzimuši un tur neko nevar mainīt vai labot. Vai arī ir cilvēki, kuri sevi vērtē pēc tā, kā citi pret viņiem izturas vai ko apkārtējie domā par viņiem.

Taču patiesībā pašvērtējums ir process, tas ir mainīgs, tam var būt tendence paaugstināties un pazemināties, un to var ietekmēt dažāda Tavas dzīves pieredze (domāšanas paterni, sociālekonomiskais statuss, fiziskās spējas, saslimšanas un vecums).

Lai vai kā, cilvēki ar zemu pašvērtējumu, bieži vien var sastapties ar dažādām grūtībām, piemēram, veidojot attiecības ar apkārtējiem, karjeru, justies apmierināti ar dzīvi kopumā un sasniegt savus izvirzītos mērķus (tai skaitā arī paradumu maiņu).

Tai pat laikā, veselīgs pašvērtējums var palīdzēt grūtību pārvarēšanā. Nereti esam tik ļoti ieciklējušās uz savām “negatīvajām” īpašībām, uz to ko nemākam vai kādas neesam, ka aizmirstam palūkoties uz pretējo - to, kādas esam, ko protam un kādas “labās” īpašības mums piemīt.

Tādēļ, laiku pa laikam, ir vērts uztaisīt nelielu check-up, jeb ekspress testu, lai pamanītu un apzinātu labo un pozitīvo, kas man jau ir un ko varu dot citiem.

Pašvērtējums, GRŪTĪBU PĀRVARĒŠANA

Brīvajās ailēs lūdzu ieraksti to, kas Tev labi padodas, savas stiprās puses un labās īpašības.

Man labi padodas

1	
2	
3	

Esmu saņēmusi
komplimentus par

1	
2	
3	

Manā izskatā man patīk

1	
2	
3	

Grūtības, kurām esmu tikusi
pāri

1	
2	
3	

Pašvērtējums, GRŪTĪBU PĀRVARĒŠANA

Brīvajās ailēs lūdzu ieraksti to, kas Tev labi padodas, savas stiprās puses un labās īpašības.

Esmu palīdzējusi citiem

1	
2	
3	

Esmu unikāla, jo

1	
2	
3	

Manas labākās īpašības

1	
2	
3	

Esmu citus darījusi laimīgus
un priecīgus

1	
2	
3	

Pašvērtējums, GRŪTĪBU PĀRVARĒŠANA

Pirms iepriekšējā uzdevuma apzināti “negatīvās” un “labās” īpašības liktas “”, jo uzskatu, ka piemītošās īpašības nevar tā iedalīt. Attiecīgās situācijās tās var dēvēt par vēlamām vai nevēlamām un tad attiecīgi mācīties apgūt citas prasmes, lai situācijā rīkotos sev vēlamāk.

Piemēram, daudzi uzskata, ka skaudība ir slikta vai negatīva īpašība. Ja skaudības vadīta daru otram pāri, tā ir šīs īpašības nevēlamā izpausme. Taču skaudību var izmantot sev vēlamā veidā, piemēram, tādejādi motivējot sevi kāda mērķa sasniegšanai vai pārmaiņām.

Vai, piemēram, par pozitīvu vai labu īpašību tiek dēvēta laipnība. Ja attiecos pret apkārtējiem laipni, tas ir patīkami gan citiem, gan arī man pašai. Taču, ja kāds aizskar vai pārkāpj manas robežas, tad laipna un pazemīga attieksme ar laiku var kļūt Tev nevēlama un pat kaitējoša.

Katrai īpašībai, kas Tev piemīt, visticamāk, ir divas medaļas puses.

Pašvērtējums, GRŪTĪBU PĀRVARĒŠANA

Cilvēki ar veselīgu pašvērtējumu apzinās savas ēnas puses, jeb negatīvās īpašības un prasmes vai talantus, kas trūkst. Lūdzu pieraksti kuras Tavas īpašības tev ir grūti pieņemt, padomā par to plusiem un mīnusiem.

Īpašība	Kādēļ tev ir grūti pieņemt šo īpašību?	Ko tā tev liedz vai atņem?	Ko tev dod šī īpašība?	No kā tā tevi pasargā?

Pašvērtējums, GRŪTĪBU PĀRVARĒŠANA

Pieraksti lietas, prasmes, talantus, ko nemāki vai kas Tev pietrūkst un padomā, ko vari darīt, lai tās apgūtu vai ko vari darīt, lai neizvairītos no iesaistīšanās kādās aktivitātēs.

Man pietrūkst vai nemāku

Kā varu sev palīdzēt, lai justos drošāk un pārliecinātāks par šo?

Pašvērtējums, GRŪTĪBU PĀRVARĒŠANA

Ieteikumi kā veicināt veselīgu pašvērtējumu:

- ✓ Mācies paust savas vajadzības. Nevis vēlmes vai iegribas, bet vajadzības. Ieklausies savā ķermenī, kas viņam ir vajadzīgs? Miegš? Ēdiens? Apskāviens? Vienatne? Kas cits?
- ✓ Mācies būt pašpārliecināta. Tas nozīmē – mācies uzticēties un paļauties uz savām spējām, dažādām rakstura īpašībām un spriedumiem. Tu tāda esi viena vienīga – UNIKĀLA!
- ✓ Centies uz dzīvi raudzīties pozitīvi. Tas nenozīmē kaut kā svarīga ignorēšanu. Tas nozīmē uz dzīves notikumiem censties raudzīties pēc iespējas pozitīvākā gaismā.
- ✓ Mācies atteikt un pateikt “nē”, kad tas ir nepieciešams. Mācies veidot veselīgas robežas ar apkārtējiem.
- ✓ Esi kopā ar cilvēkiem, kuri Tevi ciena, atbalsta un pieņem tādu kāda esi. Tāpat arī izturies pret viņiem. Piederības izjūta un sasvatrpējā cieņā balstītās attiecībās, ir zelta vērtē!
- ✓ Mācies atzīt un pieņemt gan savas stiprās puses, gan trūkumus. Varbūt reizēm tik ļoti koncentrējies uz saviem trūkumiem, ka piemirsti akcentēt un izcelt savas stiprās puses. Visiem ir trūkumi, neviens nav ideāls.
- ✓ Izvairies kavēties pagātnes negatīvajā pieredzē. Pagātņi atstāj pagātnē. Toreiz Tu rīkojies tā, kā uzskatīji, zināji vai pieņēmi par pareizu.
- ✓ Tici tam, ka esi līdzvērtīga citiem, ne labāka, ne sliktāka. Lai arī reizēm sasveries vienā no svara kausu pusēm, atgādinā sev, ka VISI piedzīvo dažādus izaicinājumus savā dzīvē un svarīgākais ir koncentrēties uz sevi un savas personības attīstīšanu.

Savu robežu IEPAZĪŠANA

Cilvēka personīgās robežas var raksturot kā vienkāršu līniju, kas tiek novilkta attiecībās ar apkārtējiem, līdz ar to, paliekot savā komforta līmenī (Campbell, 2021).

Personīgo robežu noteikšana ne vienmēr ir viegla, ne visiem tas var patikt, taču, ja jūs nenosakāt šīs robežas, nav iespējams sagaidīt, ka tās tiks ievērotas. Starpcitu, uzsākot noteikt savas robežas, vislielākie protestētāji būs tie, kuri visvairāk iegūst no tā, ka jums šīs robežas ir neskaidras un nenoteiktas.

Personīgās robežas var iedalīt vairākās kategorijās:

- ✓ Emocionālās robežas. Aizsargā cilvēka emocionālo labklājību. Veselīgas emocionālās robežas nozīmē apzināties un limitēt to, cik daudz dalīties un cik daudz nedalīties ar personīgu informāciju. Emocionālās robežas tiek pārkāptas, ja kāds kritizē, samazina vai noliedz otras personas jūtas;
- ✓ Fiziskās robežas. Aizsargā cilvēka fizisko un personīgo telpu. Veselīgas fiziskās robežas nozīmē apzināties to, kas ir pieņemami un kas nav, dažāda veida attiecībās (apskāviens, sarokošanās, skūpstis). Fiziskās robežas var tikt pārkāptas, ja kāds pieskarās tad, kad otrs to nevēlas vai kāds ielaužas vai iebrūk personīgajā telpā (piem., rakņājās kāda mantās);
- ✓ Seksuālās robežas. Aizsargā emocionālos, intelektuālos un fiziskos seksualitātes aspektus. Veselīgs seksuālās robežas nozīmē vienotu izpratni un savstarpēju cieņu par ierobežojumiem un vēlmēm starp seksualajiem partneriem. Seksuālās robežas var tikt pārkāptas ar nevēlamu seksuāla rakstura pieskārienu, piespiešanu iesaistīties seksuālās darbībās, tīksmināšanās vai seksuālu aizskarošu komentāru izteikšanā;

Savu robežu IEPAZĪŠANA

- ✓ Intelektuālās robežas. Aizsargā domas un idejas. Veselīgas intelektuālās robežas nozīmē cienīt otra idejas un spēja apzināties pieņemamas sarunas tēmu (runāt par laikapstākļiem, politiku, reliģiju utt.). Intelektuālās robežas tiek pārkāptas, ja kāds noraida vai noniecina otras personas domas un idejas.
- ✓ Materiālās robežas. Aizsargā naudu, piederošās mantas un īpašumus. Veselīgas materiālās robežas nozīmē noteikt ierobežojumus tam, ar ko un kam ir gatava dalīties. Materiālās robežas tiek pārkāptas, ja kāds nozog vai sabojā otrai personai piederošās mantas vai īpašumu vai ja kāds piespiež atdot vai aizdot otrai personai piederošās mantas vai īpašumu.
- ✓ Laika robežas. Aizsargā to, kā persona pavada savu laiku. Lai būtu veselīgas laika robežas, ir jāspēj atvēlēt pietiekamu laiku katrai dzīves daļai – darbam, attiecībām, hobijiem. Laika robežas tiek pārkāptas kad otrs pieprasa pārāk daudz otra cilvēka laiku.

Kā atpazīt, ja tiek pārkāptas robežas?

Parasti ķermenis un iekšējās sajūtas pasaka mums priekšā, kad tikušas pārkāptas mūsu robežas. Šie signāli katram ir individuāli, bet tie var būt, piemēram, fiziski – slikta dūša, paātrināta sirdsdarbība, elpas trūkums, caureja, galvas reibšana, galvassāpes, nevēlēšanās ēst vai tieši pastiprināta vēlme pēc ēdiena (Jā, lielākoties tas pats, kad piedzīvojam kādu stresa situāciju), emocionāli – dusmas, aizvainojums, apjukums, šaubas, niknums, apātiskums, neapmierinātība utt, kognitīvi – atmiņas traucējumi, grūtības koncentrēties, tādas domas kā: “Paga, kas tikko notika?” utt. un sociāli – vēlme izvairīties vai distancēties no konkrētiem cilvēkiem, vēlme norobežoties no apkārtējiem, pārtraukšana darīt lietas, kas agrāk sagādāja prieku utt.

Savu robežu IEPAZĪŠANA

Jā otram mēdz būt nē sev.

Atbildot apstiprinoši uz otra vajadzībām vai vēlmēm, mēs otram kaut ko dodam, vai tas ir laiks, nauda, rūpes, mīlestība vai kas cits, tas atkarīgs no situācijas. Taču vienmēr tas, ko dodam otram, to zaudējam sev un kaut kādā veidā atsakām paši sev. Zemāk minētas dažas situācijas.

1. Tev ir radnieks, kurš vienmēr aizņemas naudu, taču Tev vienmēr nākas atgādināt par parādu, kad solītā atmaksas diena sen kā pagājusi. Viņš vienmēr ir tik laipns un gādīgs, ka Tev ir grūti viņam atteikt. Atbildot uz radnieka vajadzībām, tu ļauj viņam pārkāpt savas materiālās robežas un jūties neapmierināts, ka viņš nerēķinās un neciena Tevi.
2. Tev ir draugs, kuru satiekot, viņš vienmēr stāsta tikai par savām problēmām un grūtībām. Viņš mēdz arī naktīs tev zvanīt, lai dalītos ķezā, kas atkal ar viņu notikusi un lūgtu palīdzību. Viņš nekad neinteresējas kā sokas tev, vai tev ir kādas grūtības un vai viņš var kā atbalstīt vai palīdzēt. Atbildot uz drauga vajadzībām, tu neiegūsti atbalstu sev, zaudē savu laiku un jūties viņam vajadzīgs tikai grūtos brīžos.

Savu robežu IEPAZĪŠANA

Padomā un pieraksti, kādas tev ir bijušas situācijas, kur esi otram teicis jā (veltot laiku, naudu un citas lietas), taču sev kaut kādā veidā pateicis nē un beigās nejuties apmierināts

SITUĀCIJA	KĀ ES SEVI APDALĪJU?

Viens no veidiem kā var mācīties spraut savas robežas, ir mācīšanās otram atteikt, jeb pateikt "Nē", skaidri un konkrēti norādītos, kas Tev ir un kas nav pieņemami.

Daži vispārīgi ieteikumi kā cieņpilni pateikt nē

Šis man nav pieņemami	Man ir citi plāni	Lūdzu tā nedari
Es negribu to darīt	Tas man ir par daudz	Ne šoreiz
Man tas ir par daudz	Es esmu izlēmis to nedarīt	Es nevēlos to darīt
Man tam nav laika	Man ir citas lietas, ko darīt	Man ir nepieciešams laiks sev

Ieguvumi

PROJEKTA LAIKĀ

6 nedēļu garumā Tu esi daudz mācījusies gan par veselīga uzturu ieviešanu savā dzīvesveidā, plānojot un gatavojot jaunas maltītes, gan uzzinājusi vairāk par fizisko aktivitāšu nozīmi, apguvusi jaunus vingrinājumus, mēģinājusi pārkāpt pāri “nevaru” un “negribu”, citreiz Tev tas izdevās, citreiz varbūt nē.

Tu esi uzzinājusi kā palīdzēt attīstīt iekšējo motivāciju, domājusi un vērojusi kā automātiskā uzvedība ietekmē Tavus ikdienas lēmumus un paradumus, Tu esi mācījusies atpazīt savus triggerus un domāt alternatīvas, lai pēc iespējas vairāk sev varētu palīdzēt pieturēties pie veselīgā dzīvesveida.

Tu esi pētījusi to, kā veidojas Tavs pašvērtējums un sākusi apzināties situācijas, kurās, iespējams, Tev ir jāpastāv stingrāk par savām robežām. Iespējams, kādu informāciju vai uzdevumus Tu pildīji aktīvāk, kādus mazāk aktīvi – tas ir normāli un cilvēcīgi, pārmaiņas nenotiek vienā dienā un tam ir vajadzīgs laiks.



Ieguvumi

PROJEKTA LAIKĀ

Lai vai kā Tev ir gājis, Tev ir daudz par ko lepoties paveiktajā. Ja sasniedzi savus vēlamos rezultātus, tad prieks, iespējams, ir ar uzviju, bet arī tad, ja tomēr nebija rezultāts tāds, kā gaidīji, Tev ir daudz par ko sev pateikt paldies. Padomā par šīm 6 nedēļām un pieraksti, kādas bija Tavas lielākās grūtības, kurām tiki pāri?

(Pat ja uzskati, ka tas bija sākums vai grūtība nemaz nebija tik liela – pieraksti to.)

Padomā arī, kas Tev palīdzēja pārvarēt šīs grūtības.

Pateicība

SEV

Padomā par šīm 6 nedēļām un pieraksti, par ko Tu esi sev pateicīga?

Vai tas bija lēmums, ka vispār pieteicies, vai tas, ka varbūt šodien jūties fiziski labāk un nejūti smagumu, vai tas, ka iemācījies un ieviesi jaunu, garšīgu, un veselīgu ēdiena recepti savā ģimenes ēdienkartē.

PS. Redzot ēdienu attēlus, ko publicējāt storiņos, tie likās gardi un gluži kā no restorāna 😊.

Pat ja Tu centies un Tev nesanāca tā kā vēlējies, padomā un pieraksti savas pateicības.

Pateicība

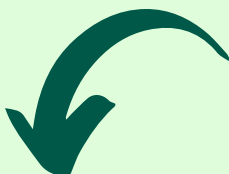
SEV

Padomā par rituāliem vai aktivitātēm, ko Tu veic vai var veikt, lai piedzīvotu patīkamas emocijas un justos labāk.

Reizēm, ikdienā varam aizmirst par šīm aktivitātēm un stress var sākt pārņemt mūs, un jau nemanot, atgriežamies pie nevēlamajiem paradumiem. Tādēļ ir labi, ja var pa rokai turēt špikeri ar aktivitātēm, kas palīdz Tev ikdienā justies labāk. Ieraksti koferī rituālus un aktivitātes, kas Tev ir palīdzošas.

Vari rakstīt gan savas aktivitātes, gan ieskatīties piemēros. Šo koferi vari ņemt līdzi visur, kur dodies 😊

Piemēri



Pateicība

SEV

Ieiet siltā vannā vai dušā	Sportot	Piezvanīt kādam	Atgādināt sev, ko labu esmu izdarījis	Atcerēties vai izstāstīt kādu joku
Padomāt par to, kas ļoti labi padodas	Iededzināt smaržīgu sveci	Uzdāvināt sev kaut ko	Dziļi ieelpot un lēnām izelpot	Palīdzēt kādam
Lasīt grāmatu	Afirmācijas – Es esmu es un es esmu labs	Padziedāt vai padungot kādu dziesmu	Rakstīt dienasgrāmatu	Apēst augli vai dārzeni
Pastāstīt kādam kas īpašs ar tevi šonedēļ notika	Skatīties filmu	Dejot	Aizmiegot domā par ko jauku un patīkamu	Uzrakstīt kādam vēstuli
Iziet pastaigā	Iedzert siltu tēju, kafiju vai kakao	Atgādināt sev par kādu lietu ar ko lepojies	Garīgās prakses	Pagatavot sev ko garšīgu un veselīgu

Pateicība

SEV

Paldies Tev, ka izvēlējies šo programmu!
Paldies Tev, ka izvēlējies rūpēties par sevi!
Paldies Tev, ka izturēji līdz galam!

Tu esi unikāla sieviete!
Tu esi skaista sieviete!
Tu esi drosmīga sieviete!