



Instrukcija

Veiciet 7 soļus!

1. SOLIS. Situācija un negatīvo domu uzskaitījums: atpazīstiet savus (pazīstama cilvēka-pesimista) domāšanas ieradumus.

- Atcerieties, kādas automātiskās domas **parasti/visbiežāk** nāk prātā, kad saskaraties ar liela apmēra izaicinājumu (jāpārvar šaubas, bailes, dusmas, neticība utml.)?
- Iztēlojieties **konkrētu situāciju**, kad jums ir jāizdara kāda izvēle, kas nenāk viegli, no kuras ir bail vai ir šaubas, gribas visu pamest un bēgt vai izlikties ka to neredzat.
- Ieklausieties, ko saka jūsu iekšējais pesimists šajā konkrētajā situācijā, kad jums ir bail vai liekas, ka nav vērts riskēt, pieņemot izaicinājumu? Īsi piefiksējiet negatīvo domu plūsmu, kas jums nāk pēkšņi prātā, kad domājat par šo situāciju, it kā klausoties radio. Piefiksējiet vismaz 4-8 domas.

Piemēram: Mani sastindzina doma, ka man ieliks neatbilstošu atzīmi manām spējām, ka kāds par mani smiesies, ka jutīšos kā idiots, ka man nebūs spēka...

2. SOLIS. Domāšanas slazdi (thinking traps). Atpazīstiet savas kļūdas domāšanā, kuras mēs bieži neapzinoties izdarām savos pieņēmumos - ka mums nesanāks, ka nav vērts.

- Atzīmējiet, kura no domām, ko tikko teica jūsu iekšējais radio, jūs visspēcīgāk sastindzina, neļauj rīkoties, attur no vismaz pamēģināšanas.
- 3. SOLIS. Aisbergs (thinking iceberg).** Izprotiet, no kurienes šādas negatīvas domas jums ir radušās? Jo jūs taču nepiedzimāt ar šādu domāšanas uzstādījumu. Bērniem tieši otrādi ir raksturīgi riskēt un nebaidīties, un pieaugušie dara nereti visu, lai atturētu bērnu no aktivitātes (*ka tik kaut kas nenotiek!*). Uzrakstiet:
- Kad jums pēdējo reizi ienāca prātā tāda doma?
 - Kur dzirdējāt tādu tekstu?
 - Kurš jums kaut ko līdzīgu ir teicis? Pierakstiet, ja prātā ienāk vēl kāds izteikums (piemēram: *Neej! Nebrauc! Tev nekas nesanāks! Tu pārāk daudz gribi! Tu vari visu zaudēt! Tu esi (muļļa)!*
 - Kā tas varēja (varētu) ietekmēt Jūsu domas, izjūtas un izvēles?

Piemēram: Pēdējo reizi man kaut ko līdzīgu teica skolotāja... un vīrs, kā arī viena no darba kolēģēm, kad es....

4. SOLIS. Nomierināšanās un fokusēšanās (Relax). Dodiet sev pauzi šī uzdevuma izpildē! Tas ir svarīgi, ja domu ir par daudz un parādās satraukums. Tieši, smadzenēm nomierinoties, notiek idejas nobriešana (inkubācija), kas palīdz atklāt ko jaunu par sevi vai/un šo situāciju.

- Ļaujiet atpūsties savam prātam, nomierinoties, ieelpojiet, skaitot līdz 4, un izelpojiet, skaitot līdz 7 (izelpa garāka nekā ieelpa), tad paelpojiet mierīgi. Varat izmantot *apzinātības* vai *apzinātās baudīšanas* vingrinājumus)

5. SOLIS. Vērtības. Sāciet šaubu un neziņas transformāciju.



- Pārskatiet vērtību tabulu (*skat.2. tabulu*).
- Izvēlieties no saraksta vienu vērtību, kura ir jums ļoti svarīga.
- Paskatieties uz 1. solī aprakstīto situāciju no šīs vērtības viedokļa.
- Uzrakstiet vienu vai vairākus teikumus, kā vērtība, ko izvēlējāties var jums palīdzēt izlemēt, ko darīt sarežģītajā situācijā!
- Izvēlieties no saraksta vēl 3-5 citas vērtības un padomājiet, kādu izvēli 1. solī aprakstītajā situācijā rosinātu tās - vai nu neriskēt un „TO” nedarīt, vai riskēt un doties nezināmajā.

Te ir vērts ņemt vērā, ka cilvēkam viņa vērtības vienmēr ir pozitīvas, tās ir savstarpēji pretrunīgas, un nevar pateikt, kuras konkrētā situācijā ir “pareizākas” un vērtīgākas, kuras – nevērtīgākas. Tātad, jebkura jūsu izvēle būs pozitīvi vērtējama.

Piemēram: ...es izvēlējos vērtības Pašapziņa un Reputācija. No to viedokļa es sapratu, cik man ir svarīgi ...

Piemēram, ja jums ir izaicinājums mainīt darbu un, pilnībā riskējot, iet nezināmajā, bet jums primārā vērtība ir Veselība, tad visticamāk jūs neriskēsiet palikt bez iztikas utml. Bet ja jums šobrīd dominē vērtība Brīvība un Ticība (sev), tad, iespējams, ka mainīsiet darbu

- Salīdziniet izvēlētas vērtības ar savu izaicinājumu, vai tas atbilst vērtībām, kas jums dzīvē šobrīd ir svarīgākās.

6. SOLIS Scenāriji. Mācieties apturēt „katastrofālo” domāšanu un pagrieziet to uz reālistisku domāšanu. Lai jūs varētu vēlreiz transformēt (pārveidot) savas šaubas, bailes vai neziņu, kas tika aprakstīta pirmajā solī situācijā, modificējiet šo situāciju 3 scenārijos! Tas palīdz radoši risināt situāciju.

- Iztēlojieties un īsi aprakstiet 3 iespējamus risinājumus aprakstītajā izaicinājuma situācijā:
 - **Pesimistiskais scenārijs** - kas vis, vis vissliktākais varētu notikt, ja jūs pieņemsiet šo izaicinājumu.
 - **Optimistiskais scenārijs** - kas vis, vis vislabākais varētu notikt, ja jūs pieņemt šo izaicinājumu.
 - Kā vēl varētu notikt, ja jūs apvienotu abus iepriekšējos scenārijus?

Piemēram:

Pēc 1. Scenārija – es izkrītu vai saņemu vērtējumu 5...

Pēc 2. Scenārija es saņemu vērtējumu 10 un aplausus...

Pēc 3. Scenārija es saņemu vērtējumu 8 un labu komentāru par nākamo soli.

7. SOLIS. Reālās situācijas izmaiņšana un lēmuma pieņemšana. Analizēt savu priekšstatu attīstību vingrinājuma laikā.

- Aprakstiet, kas pēc situācijas modelēšanas mainījās vai nemainījās jūsu priekšstatos par izaicinājumu, kurš jautājums bija jums visspēcīgākais, kurš deva lielāko atklāsmi utt..
- Aprakstiet, kā mainījās izaicinošās situācijas uztvere no katastrofiskās uz pozitīvo.

Protams, varētu domāt, ka, ja cilvēkam jau piemīt pozitīvā domāšana, tad viņam šāds vingrinājums nav vajadzīgs. Tādā gadījumā atcerieties sevi kādā situācijā, kad jums nebija šādas pozitīvas domāšanas, vai kādu pazīstamu cilvēku - pesimistu, ar kuru kopā varat šos soļus arī izspēlēt.



Erasmus+



UNIVERSITY
OF LATVIA

Piemēram: Izejot cauri visiem scenārijiem, es sapratu, ka man mainījās attieksme - ka galvenais jau nav pašapziņa, bet diploms un kvalifikācija.