

IEVADS

Stāsts par mani

Četrdesmit viena gada vecumā man bija 800 000 ASV dolāru lielas saistības, es sēdēju bez darba un redzēju, kā lēnām izirst mana vīra restorānu bizness. Šķita, ka mēs dzīvē esam piedzīvojuši neveiksmi, un mums nav cerību kādreiz tikt vaļā no parādiem.

Par manu galveno stratēģiju, lai tiktu galā ar nemieru un neticību sev, kļuva izvairīšanās. Izvairījos celties un spiedu modinātāja zvana atlikšanas pogu. Ar alkohola palīdzību izvairījos no sāpēm. Izvairījos no atbildības, visā vainojot vīru. Izvairījos no darba meklējumiem, atliekot tos, cik vien ilgi varēju.

Ar skaudību vēroju, kā mani draugi darbā gūst panākumus citu pēc cita, kamēr mēs līdām vai no ādas ārā, lai spētu nopirkt produktus, ko likt uz galda. Es tikko biju atlaista no darba, un man nebija ne jausmas, ko darīt ar savu dzīvi. Jau biju mēģinājusi strādāt par valsts aizstāvi juridiskās palīdzības biedrībā Ņujorkā, biju darbojusies kā juriste lielā firmā Bostonā, strādājusi vairākos jaunuzņēmumos, nodarbojusies ar biznesa attīstību reklāmas aģentūrā, kļuvusi par izaugsmes treneri, vadījusi rādioraidījumu un pat atvērusi nelielu trauku apgleznošanas studiju. Es jutos galīgi apjukusi – šķita, ka nekas no tā, ko darīju, nespēs izvilkt mūs no bedres, kurā atradāmies.

Ja kādreiz ir nācies nokļūt šādā situācijā, tu saproti, cik grandiozi šķiet pat vienkāršākie uzdevumi: piecelšanās no gultas, rēķinu atvēršana, reāla kopā būšana ar ģimeni, jaukas maltītes pagatavošana, darba pieteikuma aizpildīšana, došanās pastaigā, kāda abonementa atcelšana vai pat vienkārši godīga atzīšanās sev pašai par problēmu apmēru... Viss šķiet neiespējams. Katru rītu tūlīt pēc pamošanās mani pārņēma nemiers un es domāju: *vai tiešām tāda būs visa atlikusī dzīve?*

Bet zini, kas šajā bezizejas situācijā bija dīvains? Es precīzi zināju visu, kas man jādara: jāpieceļas, jāķeras klāt šausminošajai rēķinu kaudzei, jāsaņem bērni skolai, jādodas pastaigās, jāsažinās ar draugiem, lai gūtu atbalstu, jāizveido ģimenes budžets, jāatrod darbs. Un tomēr neko no tā nespēju izdarīt.

Kā es mainīju savu dzīvi

Es nekad neaizmirsīšu to rītu, kad manā dzīvē viss mainījās. Noskanēja modinātāja zvans, un es gulēju gultā, mūsu problēmu pilnīgi nomākta. Mani, tāpat kā daudzus no mums, bija savažojušas pašas domas, un pēdējais, ko tobrīd vēlējos, bija celties augšā, lai saskartos ar kārtējās dienas problēmām.

Bet tad pēkšņi notika kaut kas dīvains. Manā galvā iznira doma, kas galu galā mainīja visu manu dzīvi. Tā bija tik vienkārša, gandrīz vai muļķīga. Atcerējos, kā vēroju raķetes palaišanu un NASA laika atskaiti pirms starta: *5-4-3-2-1*. Es nodomāju: *kāpēc gan es nevarētu tāpat skaitīt atpakaļgaitā un izšauties no gultas?*

Tas šķita smieklīgi, taču es biju izmisumā, tāpēc nolēmu pamēģināt. Skaitīju pretējā virzienā: *5-4-3-2-1*... un biju laukā no gultas. Tik vienkārši. Es nedomāju par to, cik nogurusi esmu vai cik ļoti nevēlos saskarties ar savām problēmām. Es vienkārši sāku kustību, pirms prātam radās izdevība mani no tās atrunāt. Tas ir

gluži kā raķetes starts: kad ir sāka sekunžu atskaite 5-4-3-2-1, atpakaļceļa vairs nav.

Šajā dzīves posmā biju tik ļoti pieradusi ļaut domām sevi savažot un bailēm un stresam grauzt, ka šī ideja šķita pilnīgi sveša. Atceros, kādu atklāsmi radīja doma: *paga, paga, es varu justies briesmīgi un tomēr darīt to, kas man jādara? Jā, Mela, tu vari.* Un tas darbojās.

Šajās piecās sekundēs es pārtraucu prātošanu. Jutu to kā mazu uzvaru, taču tā bija arī atklāsme. Ja spēju pārvarēt šīs piecas bailu sekundes, tad es varbūt varu pārvarēt jebko.

Tā nu sāku atpakaļskaitīšanu 5-4-3-2-1 vienmēr, kad bija jāpaveic kaut kas, ko darīt nejutu motivāciju.

5-4-3-2-1 – celies, modinātājs zvana!

5-4-3-2-1 – paņem telefonu un sāc pārskatīt sludinājumus, lai atrastu darbu!

5-4-3-2-1 – atver aplokšnes ar rēķiniem, kas krājas kaudzē jau mēnešiem ilgi!

Sāku šo atpakaļskaitīšanas tehniku saukt par “5 sekunžu likumu”. Tas ir tik vienkāršs: brīdī, kad tevi pārņem instinkts kaut ko darīt, jāsāk rīkoties 5 sekunžu laikā, citādi prāts tevi no tā atrunās. Vienkārši sāc skaitīt pretējā virzienā – 5-4-3-2-1 – un kusties. Sāc rīkoties, pirms ieslēdzas vilcināšanās.

Lūk, kāpēc atpakaļskaitīšana strādā: tā liek koncentrēties un izrauj tevi no autopilota režīma, sniedzot pietiekamu stimulu, lai tu sāktu darboties. Tā palīdz pārvarēt bailes, šaubas vai vilcināšanos. Katra reize, kad tu skaiti 5-4-3-2-1, ir kā pirmā domino kauliņa apgāšana. Iedarbojas impulss, un, BUMS, tu vairs nedomā par to, kas jādara, – tu jau to dari. Un kas ir pats labākais? Tiklīdz tu sāc kustēties, ir vieglāk turpināt iesākto.

Ar katru šādu 5 sekunžu ciklu es piespiedu sevi soli pa solim atgriezties atpakaļ dzīvē. Es nemelošu – tas nebija viegli. Nākamie daži gadi bija vieni no grūtākajiem manā mūžā.

Nav viegli ar pūlēm izsisties ārā no parādiem vai risināt sāpīgas laulības problēmas. Nav viegli apklusināt trauksmes izjūtu vai pārvarēt šaubas par savām spējām. Ir grūti atjaunināt *CV* un meklēt darbu, ja šaubies par savu vērtību. Ir smagi jāstrādā, lai atgūtu formu un izveidotu veselīgākus ieradumus, pēc tam kad esi ļāvis sev atslābt.

Un nūdien nav valdzinoši visu dienu strādāt, tad atnākt mājās, parūpēties par trim bērniem, veltīt dažas minūtes vīram un pēc tam katru nakti ilgi palikt nomodā, mēģinot izdomāt, kā varētu nopelnīt vairāk naudas.

Bet tieši to es darīju.

5 sekunžu likums man iemācīja, ka atbilde ir darbība. Domāšana par problēmām tās neatrisinās. Gaidīšana, domājot, ka kaut ko dari, nozīmē, ka tu to nekad neizdarīsi. Tas man iemācīja, ka neviens nenāks tevi glābt. Tev jāglābj sevi no sevis pašas. Tev jāpiespiež sevi pamazām kustēties uz priekšu – visu dienu un katru dienu, un it īpaši tad, kad tev nemaz nepatīk to darīt.

Ar *5-4-3-2-1* metodi es pārvarēju aizbildināšanos, trauksmi, nemieru un bailes. Un soli pa solim, dienu pēc dienas, nedēļu pēc nedēļas es pamazām veicu darbības, kas atgriezta manu dzīvi un darbu pareizajās sliedēs. Vīrs sāka izmantot šo metodi, lai mudinātu sevi risināt biznesa problēmas, un arī viņam tā palīdzēja. Taču tikai aptuveni pēc trim gadiem es vēl kādam pastāstīju par 5 sekunžu metodi. Nevēlējos dalīties ar to, jo, pirmkārt, nezināju, kāpēc tā darbojas. Un, otrkārt, man nešķita, ka esmu tiesīga dot citiem padomus.

Taču viss mainījās vienā liktenīgā dienā, kad bijusī istabas biedre ieteica mani kā “perfekti piemērotu personu”, kas kādā nelielā pasākumā varētu sniegt padomus par karjeras maiņu. Man šķita, ka viņa iedomājās par mani tāpēc, ka esmu mainījusi darbu tik daudzas reizes, ka pat man pašai ir sajucis skaits. Pasākuma rīkotāji piedāvāja man un manam vīram lidojumu uz

Sanfrancisko un iekārtoja mūs viesnīcā. Kad cīnies ar finanšu problēmām, tāds piedāvājums izklausās kā bezmaksas atvaļinājums, tāpēc es piekritu. Tā bija pirmā reize, kad kādā pasākumā teicu runu no skatuves. Vienīgā publiskās runas nodarbība, ko jebkad biju apmeklējusi, bija vidusskolā, un, līdzko biju iekāpusi lidmašīnā, mani sāka pārņemt panika: *sasodīts, kur es esmu iekūlusies?*

Kad uzkāpu uz skatuves un ieraudzīju, ka no zāles mani uzmaniņi vēro 700 cilvēku, prāts aptumšojās un es jutu, ka kakls un krūškurvis piesarkst.

Pēc tam uz skatuves mani piemeklēja 21 minūti ilga trauksmes lēkme. Pēc 19 minūtēm biju aizmirsusi, kā runu par karjeras maiņu biju domājusi nobeigt, tāpēc pēkšņi sāku stāstīt par 5 sekunžu likumu un to, kā pati izmantoju šo likumu, jo nevarēju iedomāties, ko vēl varētu pateikt. Laikam biju piedzīvojusi prāta aptumsumu, jo es arī neatcerējos, kurā brīdī biju klausītājiem iedevusi savu e-pasta adresi. Nokāpjot no skatuves, domāju: *ši bija sliktākā pieredze manā dzīvē. Paldies Dievam, nu tā ir cauri.*

Izrādījās, ka šis nelielais pasākums bija viena no pirmajām TEDx konferencēm. Tas tika nofilmēts, un pēc gada video tika izlikts internetā. Tas ne tikai tapa populārs – tas kļuva par vienu no visu laiku skatītākajām TEDx lekcijām. Piecu sekunžu likums un atpakaļskaitīšana 5-4-3-2-1 no mutēs mutē izplatījās pa visu pasauli. Uzzinot par to, cilvēki sāka man rakstīt e-pasta vēstules, kurās stāstīja, kā šis likums mainījis viņu dzīvi. Šie stāsti mani tik ļoti aizkustināja, ka es, nolikusi bērņus gulēt, sēdēju līdz vēlai naktij, atbildot uz visām e-pasta vēstulēm.

Kad biju savu problēmu pārņemta, man šķita, ka esmu vienīgā, kam ir grūti darīt to, kas jādara. Mēs visi cīnāmies ar motivācijas trūkumu. Tā ir vispārēja problēma, un izskatījās, ka 5 sekunžu likums ir risinājums, kas palīdz ne tikai man, bet arī citiem cilvēkiem visā pasaulē.

Stāsti bija pārsteidzoši: cilvēki skaitīja 5-4-3-2-1, lai tiktu galā ar bailēm, prokrastināciju un vilcināšanos mainīt darbu, notievētu par 45 kilogramiem, atmetu dzeršanu, izveidotu un pārdotu uzņēmumus, uzlabotu veselību un laulības dzīvi. Medicīniskā un klīniskā prakse mani pārsteidza. Ārsti un psihologi to izmantoja, dziedējot posttraumatiskā stresa sindromu, obsesīvi kompulsīvos traucējumus un depresiju. Pašlaik, kad rakstu šo ievadu, mēs esam no vairāk nekā tūkstoš cilvēkiem dzirdējuši, ka viņi izmantojuši 5 sekunžu likumu, lai atturētu sevi no pašnāvības mēģinājuma un lūgtu palīdzību.

Mana *TEDx* lekcija tīmeklī kļuva aizvien populārāka, un mani sāka aicināt uzstāties citos nelielos pasākumos. Atceros, kā mani lūdza aprunāties ar nekustamo īpašumu aģentu grupiņu bārā. Bija mulsiņi stāvēt ar alus glāzi rokā un mēģināt runāt, kamēr blakustelpā skanēja mūzika un pļāpāja apmeklētāji. Bet es izturēju. Es esmu runājusi baznīcas pagrabā, vidusskolas klasē, pie draugiem darbavietā pusdienlaikā, un tādā veidā ziņas par mani izplatījās.

Man, turot rokās mikrofonu, ir piemetusies alerģija, un esmu palikusi bez samaksas. Bet, jo vairāk stāstīju par likumu un redzēju, cik ļoti tas ir palīdzējis katram, kurš šo likumu izmēģinājis, jo vairāk mani pārņēma vēlme saprast, kāpēc tāds vienkāršs triks var sniegt tik ievērojamus rezultātus.

Tāpēc es iejutos jurista ādā un sāku pētīt paradumus, cilvēku uzvedību un motivācijas zinātni. Man bija jāatrisina lieta "Kāpēc atpakaļskaitīšana 5-4-3-2-1 ir iedarbīga?". Es ievācu liecības par parasto cilvēku pieredzi, izmantojot šo metodi. Terapeitu, atkarības speciālistu un ārstu, kuri sāka to ieteikt saviem pacientiem, stāstos es atradu pārlicinošus pierādījumus, un visi šie materiāli sniedza vienkāršu izskaidrojumu.

Neliela, konsekventa rīcība maina visu

Tikmēr mani draugiem un radniekiem nebija ne jausmas, ko es daru, jo man bija pārāk bail viņiem par to stāstīt. *Mela? Un viņa sniedz padomus? Nē, nu liecies jel mierā. Viņa taču gandrīz izpostīja pati savu dzīvi.*

Šajā mana stāsta posmā vīrs bija pametis restorānu biznesu un cīnījās ar depresiju. Mēs joprojām sliķām parādos, tāpēc es strādāju pilnas slodzes darbu, lai noturētu mūsu piecu cilvēku ģimeni virs ūdens, bet vakarus un brīvdienas veltīju runām nelielos pasākumos un līdztekus vēl sāku rakstīt disertāciju par motīvācijas zinātni.

Es zināju, ka vēlos veltīt visu savu laiku, lai mācītu cilvēkiem 5 sekunžu likumu un veidotu karjeru šajā jomā, taču man nebija ne jausmas, kā to īstenot. Tagad saprotu, cik ļoti mani bija savažojis viltvārža sindroms. Ar kādām tiesībām es sevi varu saukt par ekspertu kādā jomā? Domāju, ka tikai gaidīju kaut kādu atļauju, lai varētu izpausties.

Varbūt arī tu pašlaik dari to pašu – gaidi īsto laiku. Gaidi, līdz jutīsies gatava vai mazliet mazāk nobijusies. Gaidi, kad kāds atnāks un teiks, ka šodien ir īstā diena, lai sāktu. Taču ir viena problēma ar to gaidīšanu – neviens nenāk. Vienīgo atļauju, kas tev nepieciešama, sev vari dot tikai tu pati.

Lēmums nopietni pamēģināt pelnīt naudu kā motivācijas lektorei bija viens no labākajiem lēmumiem manā dzīvē. Turpmāk grāmatā es pastāstīšu, kas mani aizveda pie šī lielā sasnieguma.

Kad sāku saņemt samaksu, es katru dolāru iztērēju mūsu parādu mazināšanai. Pirmajā gadā man bija 17 maksas uzstāšanās. Nākamajā gadā to bija jau 47, un es varēju aiziet no algota darba. Nespēju noticēt tam, kas bija noticis. Trešajā gadā man bija jau 99 runas un vēl turēja pa 24 pilsētām ar *JPMorganChase*. Es

biju kļuvusi par pieprasītāko sieviešu dzimuma lektori pasaulē. Mani nolīga kompānijas, kuras es apbrīnoju.

Kā tas varēja notikt? Piespiežot sevi izkāpt no gultas tajos rītos, kad man to nemaz negribējās. Mācīšanās piespiest sevi darboties tad, kad esi nobijusies, šaubu pilna vai pārņemta ar vēlmi meklēt attaisnojumus, ir dzīves prasme, kuru tu vari apgūt. Kad būsi to iemācījusies, sapratīsi, ka vari sasniegt visu, sperot nelielus, konsekventus soļus uz priekšu.

Es 150 dienas gadā biju ceļā, stāvēju uz skatuvēm un mācīju 5 sekunžu likumu un motivācijas zinātni, tikmēr mans vīrs palika mājās un rūpējās par mūsu trim bērniem. Likums un manas skatuves prasmes kļuva aizvien izslavētākas. Pasaules lielāko uzņēmumu vadītāji, profesionāli sportisti, medicīnas zinātņu doktori, neirozinātnieki un bestselleru autori sāka ieteikt manu darbu citiem. Es izveidoju informatīvu lapu, jo vairs nebija laika personīgi atbildēt katram e-pastā. Galu galā es uzrakstīju *TEDx* komandai un pajautāju, vai viņi varētu izdzēst manu e-pasta adresi no internetā pieejamā video.

Kad ļaudis jautā, vai esmu zinātņu doktore vai ārste, es atbildu: “Nē, es visu apguvu grūtā ceļā – vispirms sačakarējot savu dzīvi un pēc tam to labojot.”

Bruņojusies ar gadiem ilgu pieredzi, pierādījumiem, liecībām un pētījumiem, es beidzot biju gatava izdot savu pētījumu grāmatas formātā. 2017. gadā es pati par saviem līdzekļiem izdevu grāmatu “5 sekunžu likums”. Šī grāmata kļuva par visu laiku veiksmīgāko pašizdoto audiogrāmatu un *Amazon* portālā ierindojās 6. vietā. Nu “5 sekunžu likums” jau ir tulkots vairāk nekā 40 valodās, un to izlasījuši miljoniem cilvēku.

Gadiem ilgi ceļojot pa valsti un uzstājoties, esmu guvusi trīs svarīgas atziņas. Pirmā – lielākā daļa no mums vienkārši cenšas darīt visu iespējamo, lai progresētu, maksātu rēķinus, uzturētu ģimeni, iemilētos, gūtu vairāk prieka un sasniegtu visu, ko dzīve

var dot. Mēs meklējam vienkāršus veidus, kā būt mazliet laimīgākiem un padarīt savu dzīvi nedaudz labāku. Un mēs šos labumus vēlamies gūt ne tikai sev, bet arī citiem mūsu dzīves cilvēkiem, kuriem tie ir vajadzīgi.

Otrā – neskaitāmas reizes esmu dzirdējusi, ka man piemīt apbrīnojama spēja sarežģītas idejas un zinātniskus pētījumus pārverst vienkāršos, praktiskos padomos, kurus izmantojot ikviens var uzlabot savu dzīvi.

Un trešā – nekas nesniedz man vairāk prieka kā stāstīšana tādiem cilvēkiem kā jūs par to, ko esmu apguvusi.

Tāpēc esmu izvirzījusi par savu sūtību atrast daudzus vienkāršus rīkus, kas ikvienam palīdzēs izveidot labāku dzīvi, un dalīties ar tiem. Atslēgas vārds šeit ir “vienkāršus”, jo, ja tos atcerēsies, tu šos rīkus arī izmantosi. Piemēram, vai zināji, ka, spogulī sev “dodot pieci”, var visātrāk mainīt domāšanas veidu, lai iegūtu pašpārliecinātību? Kad es par to uzzināju, iedziļinājos šajā jautājumā, un tas kļuva par manas grāmatas – *New York Times* bestsellera “Ieradums “Dod 5!”” – tēmu.

Jo labākus rezultātus cilvēki sasniedza, izmantojot 5 sekunžu likumu un ieradumu “Dod 5!”, jo vairāk organizāciju, mediju kompāniju un zīmolu korporāciju lūdza mani veidot programmas viņu komandām un auditorijai. Un tā nu es 2019. gadā sāku sadarboties ar Bostonas mediju producentu kompāniju *143 Studios*, kas veidoja godalgotu saturu, izdeva žurnālus un grāmatas, organizēja pasākumus, audioierakstu sērijas, tiešsaistes kursus un profesionālās attīstības apmācības tādiem partneriem kā *Starbucks*, *Audible*, *Ulta Beauty*, *JPMorganChase*, *LinkedIn* un *Headspace*.

2022. gadā mēs sākām veidot *The Mel Robbins Podcast* un palaidām to ēterā; tagad tas tiek translēts 194 valstīs un ir viens no augstāk novērtētajiem raidierakstiem visā pasaulē. Mēs izveidojām bezmaksas tiešsaistes kursus, kurus ir beiguši vairāk nekā miljons ieinteresēto. Un to mazo jaunumu lapu, kuru

es izveidoju pirms kāda laika, tagad divreiz nedēļā lasa pusotrs miljons cilvēku. Par manu mediju producentu kompāniju, raidierakstu, jaunumu lapu un mūsu kursiem vairāk vari uzzināt www.melrobbins.com.

Visu, ko esmu paveikusi, īstenoju bez iepriekšējas pieredzes vai “atbilstošām” pilnvarām darba turpināšanai. Es vienkārši piespiedu sevi to darīt.

Man bija 41 gads, kad biju totālā bezizejā un radīju 5 sekunžu likumu, lai palīdzētu sev piecelties no gultas. Man bija 44 gadi, kad piedzīvoju trauksmes lēkmi uz *TEDx* skatuves. Kad man bija 46 gadi, saņēmu pirmo čeku par runu. 49 gadu vecumā es pati izdevu savu pirmo grāmatu “5 sekunžu likums”. 50 gadu vecumā es nodibināju savu mediju producentu kompāniju. Un 54 gadu vecumā es palaidu tīmeklī *The Mel Robbins Podcast* – vienu no populārākajiem raidierakstiem pasaulē.

Mana dzīve nemainījās pēc vienas darbības – tā mainījās tāpēc, ka tūkstošiem rītu, kad es pamodos un nevēlējos kāpt ārā no gultas, *5-4-3-2-1* mani piespieda to darīt.

Dzīves mainīšana nebija eleganta, tā bija nogurdinoša

Panākumus un finansiālu brīvību es neguvu ar kādu noslēpumu. Es pie tās tiku tāpēc, ka biju gatava darīt to, ko lielākā daļa cilvēku negrib darīt: katru rītu mostoties, es neatkarīgi no tā, kā jutos, vairāk nekā desmit gadu garumā pamazām centos sasniegt savus mērķus, un tas bija ļoti lēns process.

Dažas dienas es koncentrējos tikai uz to, lai būtu mazliet labāka nekā iepriekšējā dienā. Bieži vien nekas cits arī nav jādara. Neesmu ne īpaša, ne citāda, ne apdāvināta vai veiksmīga – es vienkārši atradu metodi, kas man palīdz, un izmantoju to. Tagad mans darbs un dzīves mērķis ir iemācīt šo metodi arī jums.

Neko no iepriekš rakstītā neminēju tāpēc, lai lielītos. To stāstu, lai tu saprastu, ka tev nav ne jausmas, uz ko esi spējīga, un arī es to nesapratu. Tikai rīkojoties es sasniedzu neparastus rezultātus, un arī tu to vari.

Tu nekad nejutiesies gatava mainīt savu dzīvi. Bet kādu dienu vienkārši būsi nogurusi no attaisnošanās un piespiedīsi sevi to darīt. Tev nekad negribēsies doties uz sporta zāli. Bet vienā dienā tu vienkārši liksi sev sākt sportot. Tev nekad negribēsies piedalīties nepatīkamā sarunā. Bet kādu dienu tev apniks izvairīties no tās, un tu piespiedīsi sevi iet un runāt. Tev nekad neradīsies vēlme meklēt labāku darbu. Bet kādā dienā tu piespiedīsi sevi to meklēt.

5 sekunžu likums palīdzēs tev pārvarēt pašas iekšējos šķēršļus un sākt rīkoties tad, kad tev nebūs motivācijas to darīt. Un, ja šo likumu izmantosi pietiekami ilgi, tu būsi pārsteigta par to, ko spēj sasniegt.

5 sekunžu likums darbojas tāpēc, ka tas palīdz uzvarēt iekšējā cīņā pašai ar sevi. Bet vienu gan tas nevarēs – šis likums nepalīdzēs uzvarēt ārējās cīņās, kurās katru dienu nākas iesaistīties. Lai cik reižu tu skaitītu *5-4-3-2-1*, tas neizkļiedēs satiksmes sastrēgumus, nepalīdzēs izvairīties no nevērīgiem svešiniekiem, pārlietu piekasīga priekšnieka vai nepārtrauktiem apvainojumiem ģimenē, vainas apziņas, pasīvi agresīviem komentāriem un prasībām. Bet vienu gan es zinu droši: jo vairāk tu skaitīsi *5-4-3-2-1* un piespiedīsi sevi mainīties, jo vairāk vēlēšies, lai arī citi cilvēki mainās.

Tieši tas pamudināja sarakstīt šo grāmatu.

Pēdējo desmit gadu laikā esmu ļoti koncentrējusies uz to, lai atklātu, radītu, mācītu un stāstītu par vienkāršiem paņēmieniem, ar kuriem tu un es varam uzlabot sevi. Bet visu šo laiku es neesmu pievērsusies galvenajam faktoram (tas noskaidrots pētījumos), kurš nosaka, vai tu un es dzīvosim veselīgu un laimīgu dzīvi, – attiecībām. “Lai tak...” teorija mainīja manas attiecības ar citiem cilvēkiem.

Ļauj man paskaidrot.

5 sekunžu likums ir saistīts ar PAŠizaugsmi. Tas palīdz tev grūtās dienās izdabūt SEVI no gultas, doties uz sporta zāli, apsēsties un sākt rakstīt, atvērt kaudzē sakrātos rēķinus, uzņemties risku, pieteikties nodarbībām, beidzot izpētīt bankas konta izrakstu, izmazgāt divas nedēļas krāto veļu vai apmeklēt lekcijas par MI, kas tev ir jāapgūst.

Ik reizi, kad noskaitīsi *5-4-3-2-1*, tu piespiedīsi SEVI pārtraukt vilcināties, svārstīties, tukši spriedelēt un šaubīties. Tu iemācīsi SEV sākt darboties neatkarīgi no tā, kā jūties. Tāpēc šis likums strādā.

Taču, gadiem ejot, esmu domājusi: *kāpēc man nepārtraukti jāpiespiež sevi virzīties uz priekšu? Kāpēc es tik ļoti baidos no neveiksmes? Kāpēc tik ļoti satraucos, kad jāuzņemas risks? Kāpēc man ir grūti lūgt to, kas man vajadzīgs? Kas tieši man traucē?*

Vai kādreiz esi apstājusies un padomājusi par šādiem jautājumiem. Kādēļ es svārstos? Kas man liek nepārtraukti atlikt darbus? Kāpēc jūtos tik nogurusi? Kāpēc ilgi pārdomāju katru lēmumu? Kas slēpjas zem visām tām šaubām? Kas man traucē darīt to, kas nepieciešams, lai dzīvotu tādu dzīvi, kādu vēlos? No kā es baidos?

Es biju pārsteigta, atklājot savu atbildi, – tie ir citi cilvēki. Vai drīzāk tas, kā es ļauju citiem sevi ietekmēt. Es tērēju pārāk daudz laika un enerģijas, vadot citus cilvēkus vai uztraucoties par viņiem – ko viņi dara, ko saka, ko domā, kā jūtas un ko sagaida no manis. Taču patiesībā nav iespējams kontrolēt citus cilvēkus, lai cik ļoti tu censtos un lai ko darītu. Un tomēr tu dzīvo tā, it kā to spētu.

Tu dzīvo tā, it kā varētu patikt citiem cilvēkiem, ja sacītu pareizos vārdus. Ja uzņemsies vairāk darba, priekšnieks tevi cienīs. Ja rīkosies pareizi, ņemsi vērā mammas vēlmes un padarīsi savus draugus laimīgus, tev kaut kādā veidā izdosies gūt sirdsmieru. Nē, tā nebūs.

Šajā grāmatā tu uzzināsi, kā daži vārdi – *lai tak viņi* – var padarīt tevi brīvu. Brīvu no citu viedokļiem, drāmām un spriedumiem. Brīvu no nogurdinošā cikla, cenšoties vadīt visu un visus savā tuvumā.

Ir iespējams dzīvot labāk.

“Lai tak...” teorija ir pārbaudīta metode, kas iemācīs tev taupīt savu laiku un enerģiju un koncentrēties tam, kas ir svarīgs tev pašai. Tu pārāk ilgi esi dzinusies pēc atzinības, mēģinājusi padarīt citus laimīgus un ļāvusi, lai viņu viedoklis tevi bremzē. Apgūsti mākslu pārtraukt izdāļāt savu enerģiju un sākt veidot dzīvi, kurā galvenā esi tu – tavi sapņi, tavi mērķi, tava laime. Bet kas ir pats labākais? “Lai tak...” teorija ne tikai uzlabo tavu dzīvi, tā pārveido arī visu tavu līdzgaitnieku dzīvi.

Kādu labumu tev sniegs šī grāmata

Šajā grāmatā izklāstīta “Lai tak...” teorija – kas tā ir, kā tā darbojas un kā to izmantot astoņās galvenajās dzīves jomās, kurās esi centusies kontrolēt to, ko tu vienkārši nespēj kontrolēt. Tajā ir papildnam pētījumu, pierādījumu un stāstu par to, kā praksē var izmantot “Lai tak...” teoriju. Tu uzzināsi, ka šo pieeju atbalsta senās filozofijas, terapeitiskās metodes un pasaules lielāko reliģiju, stoicisma un daudzu garīgo prakšu pamatnostādnes.

Lai gan daudz kas no tā, ko uzzināsi, pamatots zinātniskos pētījumos, šī nav mācību grāmata vai akadēmisks izdevums. Grāmata ir iecerēta kā ceļvedis “Lai tak...” teorijas un tās principu izmantošanai tavas dzīves svarīgākajās jomās. Tāpēc šī grāmata ir sarakstīta tā, lai būtu viegli saprotama un lai lasīšana sagādātu prieku, un tajā ir papildnam saistošu stāstu un noderīgu atziņu. Turklāt katras nodaļas beigās ir sniegts īss kopsavilkums, tādēļ galvenās atziņas būs tev acu priekšā un tu varēsi visu apgūto likt lietā tūlīt pat.

Nevaru vien sagaidīt, kad tu izlasīsi šo grāmatu un sāksi izmantot visu, ko būsi apguvusi. Tu ātri vien sapratīsi, ka savu laimi saisti ar citu cilvēku izturēšanos, viedokļiem un jūtām. Rezultāts? Tu neapzināti esi sabotējusi savu spēju būt laimīgākai un veselīgākai un iegūt to, ko vēlies.

Pēc šīs grāmatas izlasīšanas tas beigsies.

Ja vari apsolīt sev, ka kopā ar mani lasīsi šo grāmatu, apgūsi, iegaumēsi un tūlīt pat sāksi īstenot to, ko uzzināsi, es garantēju: tava dzīve kļūs daudz vieglāka un tavas attiecības – daudz labākas.

Tā būs viena no spēcīgākajām pieredzēm, kādu vien esi piedzīvojusi, un tā tevi atbrīvos. Un viss sākas tikai ar dažiem īsiem vārdiem: *lai tak viņi*.

“Lai tak...” teorija

Lai tak viņi + lai tak es

1. NODAĻA

Pārstāj izniekot savu dzīvi tam, ko nevari kontrolēt

Ja izmisīgi centies mainīt savu dzīvi, sasniegt mērķus vai justies laimīgāka, gribu, lai tu uzklausītu manu padomu: *problēma nav tevī. Problēma ir vara, kuru tu neapzināti piešķir citiem cilvēkiem.*

Mēs visi to darām, bieži vien pat neapzināti. Tu pieļauj kļūdu, domājot: ja pateiksi kaut ko pareizi, visi būs apmierināti. Ja līdīsi vai no ādas ārā, varbūt partneris nebūs vīlies. Ja būsi pietiekami draudzīga, varbūt labāk patiksi kolēģiem. Ja saglabāsi mieru, varbūt ģimene pārstās nosodīt tavas izvēles. Es to zinu, jo pati esmu to piedzīvojusi. Gadiem ilgi es centos būt jebkas ikvienam citam, domājot: ja varēšu izdarīt pietiekami daudz, teikšu to, ko citi vēlas dzirdēt, un ļaušu ikvienam būt laimīgam, es pati galu galā jutišos labāk.

Bet kas notiek? Tu strādā aizvien smagāk, liecies aizvien zemāk un kļūsti aizvien pazemīgāka, tomēr kāds tik un tā nav apmierināts. Kāds tik un tā tevi kritizē. Un tu jūti: lai cik ļoti tu censtos, ar to nekad nepietiek.

Tam tā nav jābūt. Tavās rokās ir šī grāmata, kas palīdzēs atgūt varu, lai pārtrauktu izniekot savu laiku, enerģiju un laimes izjūtu,

mēģinot kontrolēt to, ko tu nevari kontrolēt, piemēram, citu cilvēku viedokļus, noskaņojumu vai rīcību, bet koncentrētos uz to vienīgo, ko tu spēj pārvaldīt, – sevi pašu.

Un, lūk, kas ir lieliski: kad beigsi uzraudzīt citus, sapratīsi, ka tev ir daudz vairāk varas, nekā domāji, – tu vienkārši līdz šim neapzināti esi to izdāļājusi.

Ļauj man iepazīstināt tevi ar vienkāršāko un dzīvi visvairāk mainīgo ideju, ko jebkad esmu atklājusi: ar “Lai tak...” teoriju.

Kas ir “Lai tak...” teorija?

“Lai tak...” ir brīvības teorija. Šie daži vienkāršie vārdi – *lai tak viņi* – padarīs tevi brīvu no citu cilvēku vadīšanas mēģinājumu jūga. Kad pārtrauksi būt pārņemta ar to, ko citi domā, saka vai dara, tev beidzot būs enerģija, lai koncentrētos pašas dzīvei. Tu pārstāsi reaģēt un sāksi dzīvot.

Tu nevis tracināsi sevi, mēģinot uzraudzīt citus cilvēkus vai izpatikt viņiem, bet apgūsi prasmi nodomāt: *lai tak viņi*.

Tātad – kā tas varētu izskatīties? Iedomājies, ka esi darbā un tavam kolēģim ir slikts garastāvoklis. Tu neļauj viņa negatīvajām emocijām ietekmēt sevi, tikai domās pasaki: *lai tak viņš*. *Lai tak viņš* ir nīgrs. Tā nav tava problēma. Koncentrējies uz savu darbu un savām jūtām.

Bet varbūt tētis atkal izsaka kādu piezīmi par tavu dzīvesveidu, un tā tev šķiet ļoti sāpīga un aizskaroša. Taču tu neļauj tai sabojāt savu dienu, bet vienkārši pasaki: *lai tak viņš*. *Lai tak viņš* pauž savu viedokli. Tas nemaina to, kas tu esi vai ko esi sasniegusi, vai tavas tiesības pieņemt tādus lēmumus, kuri padara tevi laimīgu.

Patiesībā citiem cilvēkiem nav īstas varas pār tevi – ja vien tu viņiem to neļauj.

Lūk, kāpēc šī metode strādā – kad pārstāj mēģināt kontrolēt to, ko nevari kontrolēt, tu arī pārstāj izniekot savu enerģiju. Tu

atgūsti savu laiku, mierpilnas domas un koncentrēšanos un atklāj, ka tava laime ir atkarīga no tavām darbībām, nevis no kāda cita uzvedības, viedokļa vai garastāvokļa.

Tas izklausās vienkārši, un tā tas arī ir. Taču es tev saku – šīs pārmaiņas pārvērtīs visu. Šīs grāmatas nosaukumā ir vārds “lai tak”, bet tā ir par TEVI – tavu laiku un tavu enerģiju, jo tie ir vērtīgākie resursi, kas tev pieder.

“Lai tak...” teorija tev iemācīs: jo vairāk tu ļausi citiem dzīvot viņu dzīvi, jo labāka kļūs tava. Un, jo vairāk tu ļausi cilvēkiem būt tādiem, kādi viņi ir, vai just to, ko viņi jūt, vai domāt pašiem savas domas, jo labākas būs jūsu attiecības.

Mācīšanās, kā ļaut pieaugušajiem būt pieaugušajiem, ir mainījusi manu dzīvi. Un tā mainīs arī tavu dzīvi, jo, kad beidzot pārstāsi dāļāt savu spēku citiem cilvēkiem, tu redzēsi, cik daudz tā tev patiesībā ir.

Bet pats pārsteidzošākais par “Lai tak...” teoriju ir tas, kur es pirmoreiz sajutu tās patieso spēku...

Brīdis, kad man kļuva skaidrs.

Man ir gandrīz kauns to stāstīt.

Es atklāju šo teoriju, kas mainīja visu manu skatījumu uz dzīvi... iedomājies, kur? Vidusskolas izlaidumā. (Nekad nedomāju, ka šos teikumus kādreiz uzrakstīšu.)

Izlaidums, kas mainīja manu dzīvi

Nesaprotu, kāpēc tā ir, bet – tu arī to zini – izlaidumi rada ļoti daudz stresa. Esmu piedalījies četros savu abu meitu izlaidumos, tāpēc nodomāju, ka dēla Ouklija izlaidums paies bez raizēm. Es kļūdījos.

Meitas jau mēnešiem pirms izlaiduma bija kā apmātas ikvienas nianse dēļ: kleitas, pavadoņi, izlaiduma norise, frizūras,

mākslīgais iedegums, grims, puķu pušķi, autobusu noma, nākamās dienas ballītes. Šķita, ka tam nebūs gala, tāpēc biju ļoti priecīga, kad viņu izlaidumi bija pagājuši.

Savukārt mūsu dēls vispār nebija pārliecināts, vai viņš ar draugiem ies uz izlaidumu. Lai kā mēģināju dēlu iztaujāt, viņš par saviem plāniem ar mums vispār nerunāja. (Es zinu – katra, kurai ir dēls, brālis vai puisis, tagad piekrītoši māj ar galvu.)

Un visbeidzot – jau izlaiduma nedēļā – Ouklijs nolēma, ka viņš tomēr grib iet uz pasākumu. Viss tika gādāts steigā un pēdējā brīdī – smokings, īpašas sporta kurpes, kuras viņam patika, arī transports. Pat pavadone tika atrasta vien tad, kad līdz lielajam notikumam bija palikušas tikai 48 stundas, turpretī meitas par pavadoniem sāka satraukties jau mēnešiem ilgi pirms pasākuma.

Kad pienāca izlaiduma diena, brīnumainā kārtā mums bija gan smokings, gan teniskurpes, gan pavadone un bija pat sarunāta vieta, kur fotografēties pirms pasākuma. Juhū!

Pirms steigties ārā pa durvīm, mans vīrs Kriss pēdējo reizi sakārtoja Ouka tauriņu. Mūsu meita Kendala, kura bija tikko pārbraukusi no koledžas, paskatījās uz savu brāli un noteica: "Ouklij, tu izskaties TIK labi."

Es stāvēju blakus un izbaudīju mirkli. Par kādu jauku jaunu vīrieti viņš bija izaudzis! Nevarēju noticēt, cik ātri bija aizsteigušies 18 gadi. Bija grūti aptvert, ka Kendala ir gandrīz pabeigusi koledžu, bet mūsu vecākā meita Sojere jau ir ieguvusi diplomu un strādā lielā tehnoloģiju uzņēmumā Bostonā.

Stāvēt virtuvē, mani pārņēma atziņa: laiks plūst un es vēlos, lai tas tecētu lēnāk. Tā ir nežēlīgā patiesība par laiku – tas paiet, lai kā tu censtos to bremzēt. Laiks, ko tu vari pavadīt ar saviem mīļajiem cilvēkiem, ir kā kūstošs ledus gabaliņš.

Te tas ir... Un te tā vairs nav.

Un, lūk, skumja patiesība: mēs – ne tu, ne es – nevaram apturēt šī ledus gabaliņa kušanu. Vienīgais, ko varam, ir pavadīt pēc

iespējas vairāk sev dotā laika ar mīļajiem cilvēkiem, kamēr viņi vēl ir ar mums. Šādos brīžos, kad apstājos un pārdomāju, es vienmēr izjūtu vieglas skumjas.

Nezinu, kā ir ar tevi, bet es jūtos tā, it kā joņotu cauri dzīvei un neļautu sev to kārtīgi izbaudīt. Un es tik ļoti uztraucos par lietām, kurām nav nozīmes, ka sabojāju īsos mirkļus, kurus varu pavadīt ar saviem mīļajiem.

Vai es biju ļoti satraukusies par pēdējā brīža steigu un rāju Oukliju? Nē.

Esmu pārliecināta, ka arī tu spēj saprast šādu situāciju, pat ja tev nav bērna, kurš gatavojas doties uz izlaidumu. Varbūt kādreiz ģimenes locekļu piezīmes ir sabojājušas visu kopā pavadīto brīvdienu, bet citreiz pati biji tik ļoti nodevusies darbam vai mācībām, ka atcēli kādu pasākumu ar draugiem. Tu vari izniekot daudzus dzīves gadus, ļaujot maznozīmīgām lietām novērst tavu uzmanību vai strādājot līdz vēlai naktij. Ir viegli tik ļoti satraukties par dzīvi, ka aizmirsti – galvenais ir to dzīvot.

Stāvot virtuvē un vērojot, kā Kriss sakārto Ouklijam tauriņu, es mēģināju to visu uztvert un atcerēties. Dziļi ieelpoju, piegāju pie Ouka un apskāvu viņu. Skatījos uz dēlu un teicu: “Tu izskaties tik glīts.”

“Paldies, mamm.” Tad viņš paskatījās pulkstenī un teica: “Mīliši, mums jāiet!”

Un tā šis mirklis bija pagājis, un laiks ritēja tālāk. Tāda dzīve ir jautra. Kādā brīdī tu nobirdini asariņu par to, ka laiks pagājis tik ātri un cik lieli izauguši bērni, bet nākamajā mirklī jau skraidī apkārt, meklējama atslēgas un klusībā pukodamās, ka ATKAL kāds atstājis izlietnē nemazgātus traukus.

Pa ceļam uz ārdurvīm es atvēru ledusskapi un izņēmu burvīgu puķu aproci, ko biju pasūtījusi tuvējā ziedu veikalā Ouklija pavadonei. Viņš uzmeta tai īsu skatienu un teica: “Mammu, viņa negrib puķes. NENEM to līdz!”