

12
soli
celā
pie
sevis

Laila Stančofa

12
soli
pie celā
sevis

PAŅĒMIENI SAVA POTENCIĀLA ATRAISĪŠANAI



ZVAIGZNE ABC

158(935)

St 101

Laila Stancioff
12 STEPS TO FIND-U
Where I started

Copyright © 2023 Laila Stancioff

Ilustrācijas: Betija Dzene

All rights reserved.

No angļu valodas tulkojusi **Kristīne Šubrovskā**

Laila Stančofa
12 SOĻI CEĻĀ PIE SEVIS

Apgāda Zvaigzne ABC vadītāja VIJA KILBLOKA

Projekta vadītāja *Dace Lorensa*

Redaktore *Ieva Lejasmeijere*

Korektore *Patrīcija Šteinberga*

Mākslinieciskais redaktors *Aigars Truhins*

Vāka dizains *Ilze Isaka*

Apgāds Zvaigzne ABC, SIA, K. Valdemāra iela 6, Rīga, LV-1010.

Red. nr. R-651.

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. Saskaņā ar Autortiesību likuma 69.¹ pantu persona ir arī mantiski atbildīga par visiem zaudējumiem un morālo kaitējumu, kuru tā radījusi ar autortiesību pārkāpšanu.

© Tulkojums latviešu valodā, Kristīne Šubrovskā, 2024

© Izdevums, literārā apdare, mākslinieciskais noformējums,

Apgāds Zvaigzne ABC, 2024

ISBN 978-9934-32-335-5

VELTĪJUMS

Visām sievietēm, kuras vēlas savā dzīvē veikt pārmaiņas.
Lai šī grāmata iedod jums rīkus un drosmi tās patiesi īstenot!

SATURS

Ievads	11
SĀC!	15
1. Atrodi savu rotaļu lāci	17
Atrodi to.....	18
Atļauj sev.....	22
Patiešām DABŪ savu lāci	23
2. Apstrīdi savus aizspriedumus	25
3. Mans mazais eņģelis un mans mazais velns	29
Pērtiķa prāts	31
Izaicini iekšējās balss apgalvoto.....	32
Pozitīvie apgalvojumi.....	36
SAVIENOJIES!	39
4. Savienojies ar savu ķermeni	41
Paskaties uz sevi	43
Atšķir, kas tu esi un kas neesi.....	44
Eksperimentē ar sajūtām.....	46
5. Sajūti savas emocijas	49
Paplašini savu vārdu krājumu	52

Sajūti emocijas savā ķermenī.....	54
Uzmanies ar blenderi	56
Patiesi izjūti savu sienu.....	58
6. Definē savas attiecības.....	61
VEIDO!	67
7. Iztēlojies savu ideālo trešdienu	69
8. Izveido savu ciemu.....	75
Kā man izveidot ciemu ap sevi?.....	78
Par dažādiem attiecību veidiem.....	82
Enerģijas pārvaldība pret laika pārvaldību	85
9. Radi sev laimīgo vietu.....	89
Laimīgās vietas meditācija	90
Rozā istaba	92
Izveido savu telpu.....	94
DZĪVO!	97
10. Iemācies “tērēt laiku”	99
Nedzīvo finiša taisnē	103
Maratons pret finiša taisni	106
11. Svini sasniegumus	111
12. Esi pateicīga	115
Epilogs	117
Par autori	119

P A T E I C Ī B A S

Marajai un Andrem Lopesiem, brīnišķīgiem profesionāļiem,
kuri mani atbalstīja šai ceļā.

Jēkabam Rēdliham par ieguldījumu un atbalstu
mūsu koučinga sesijās.

Manam vīram par to, ka ar samīļošanu pārvarēja
manas dusmas, un par atbalstu katrā manu pārmaiņu solī
un visos lēmumos.

I E V A D S

Ja tu runā par pārvērtībām, tu runā par manu dzīvi.

Es piedzimu un uzaugu vidē, kurā valdija noteiktas gaidas un uzskati. Pirmā meita brazīliešu katoļu ģimenē, kurā auga seši bērni, ģimenē, kas nebija brīva no savas vēstures nolieguma. No centīgas studentes es kļuva par “mūslaiku mūķeni” un pēc tam par biznesa sievieti, kas precējusies ar brīnišķīgu, divreiz vecāku vīrieti. Pārcēlos no tropiskas valsts ar 200 miljoniem iedzīvotāju uz 200 reižu mazāku valsti, pametot savu darbu un sākot visu no nulles. Katru reizi cilvēki mani uzskatīja par traku un apgalvoja, ka nožēlošu.

Patiesībā es nenožēloju nevienu lēmumu, arvien vairāk esmu es pati un arvien mazāk tāda, kādu mani redz citi vai kādai man, pēc citu domām, vajadzētu būt. Pēc tik daudzām pārmaiņām es uzskatu, ka esmu veiksmīga gan darbā, gan personīgajā dzīvē. Taču pats galvenais – es esmu laimīga un lepojos ar to, kas esmu.

Pārmaiņas ir nepārtraukts process, un tas nav viegls. It īpaši, ja ir tik daudz bagāžas kā mums visiem. Mēs uzveļam uz saviem pleciem un sirds tik daudz kā tāda, kas sākumā uz mums vispār neattiecas. Visas šīs cerības, “teorijas”, “ko vajadzētu darīt” un “ko nevajadzētu”. Vainas sajūta par neiekļaušanos. Bailes neiederēties.

Mana dzīve rāda, ka tam visam var pateikt “nē”. Būsim godīgi – mēs baidāmies no tā atbrīvoties, jo baidāmies no sekām. Tomēr tikai bailēs tu vari būt drosmīga. Pietiekami drosmīga, lai ieskatītos sevī, lai atšķirtu balsis savā galvā. Pietiekami drosmīga, lai būtu pirmā, kas sevi pieņem un mīl, lai uzdrīkstētos apšaubīt un stāties pretī vainas sajūtai par to, ka neesi “tāda, kā visi gaida”. Kurš vispār izdomāja šos standartus?

Šī grāmata aicina sakopot drosmi, lai izdzīvotu patiesas pārveertības, kas sākas, atrodot sevi.

Es dalīšos ar tiem soļiem, kuriem esmu sekojusi dažādos sava ceļojuma brīžos. Tie ir sakārtoti noteiktā secībā pedagoģisku iemeslu dēļ, taču, ņemot vērā, kur esi pati savā ceļā, jūties brīvi lasīt nodaļas citā secībā.

Nodaļā “Sāc” aprakstīti trīs samērā vienkārši soļi. Tie gan satricinās tavus uzskatus, gan sniegs atbalstu, lai turpinātu ceļu.

Nodaļā “Savienojies” tevi aizvedīs tuvāk sev, palīdzot izveidot saikni ar savu ķermeni, emocijām un sevi pašu, kā arī – caur attiecībām – ar citiem. Tev ir jābūt saskaņā ar sevi, lai spētu kaut ko veidot, par ko rakstīti nākamajā nodaļā.

Nodaļā “Veido” ir runa par savu vēlmju vizualizēšanu un diviem pamatelementiem, kas vajadzīgi, lai veidotu tādu dzīvi, kādu vēlies: tavu atbalsta komandu un laimīgo vietu.

Pēdējā nodaļa “Dzīvo” stāsta par dzīvošanu tagad. Klātesot izbaudīt ceļa posmu, kurā esi patlaban, un virzīties uz priekšu savam ritmam atbilstošā ātrumā.

Velti laiku šiem soļiem, apdomā un praktizē. Nekas no tā nedos rezultātu vienā dienā, bet – tici man – ir skaisti piedzīvot, kā tas tevī atraisās.

Turpmākajās nodaļās vienkāršības labad es tevi uzrunāšu sieviešu dzimtē. Es ticu, ka šī grāmata var palīdzēt daudziem cilvēkiem neatkarīgi no dzimuma. Vienlaikus manā pieredzē sievietes daudz biežāk tiek pakļautas gaidām attiecībā uz mūsu lomu ģimenē un sabiedrībā. Šī iemesla dēļ, neatstājot pārējos novārtā, bet vēloties godāt un iedrošināt tieši sievietes, uzrunai izmantošu sieviešu dzimti. Ceru, ka neiebilsti.

SĀC!

*“Rūpes par sevi ir nevis patmīlība,
bet pašsaglabāšanās.”
[Odrija Lorda]*

Sāksim šo ceļojumu kopā.

Pirms sāc, pajautā sev: kāpēc tu esi šeit? Ko tu vēlies savā dzīvē mainīt? Vai kaut ko karjerā? Vai esi nelaimīga vai neapmierināta attiecībās? Varbūt nejūties gluži kā tu pati. Vai varbūt gribi justies laimīgāka? Brīvāka būt pati?

Bieži vien nav viegli uzrakstīt, kas īsti notiek un kam būtu jābūt citādi. Mēs to tikai jūtam.

Reizēm problēma ir tieši tā, ka to nejūtam. Nejūtam patīkamu satraukumu, trūkst enerģijas.

Var būt arī tā, ka viss ir “labi”. Un tas arī viss – “labi” ir tikai labi, nevis “lieliski”, un noteikti ne “pietiekami labi”. Tu gribi vairāk.

Tukšajā laukumā zemāk aicinu tevi pierakstīt to, kas nāk prātā. Vari rakstīt pilnus teikumus vai tikai dažus atslēgvārdus. Vari zīmēt vai ielīmēt fotogrāfijas no žurnāliem. Vari veidot dažādu krāsu zīmes. Dari visu, lai parādītu šo dienu. Kā tev klājas? Kā tu jūties? Kur tu gribi nokļūt? Kāpēc?

Šī ceļojuma sākums ir svarīgs brīdis, un vēlāk tu gribēsi, lai tas būtu ticis piefiksēts, tieši tāpat kā mēs iemūžinām mazuļa pirmos soļus. Vēlāk varēsi atskatīties un teikt: “Oho, paskat tik! Kurš gan varēja iedomāties, ka pēc šiem pirmajiem neveiklajiem soļiem es tagad skrienu maratonu?”

Attēlo to, kur patlaban esi – savā sākumpunktā –, un sagatavojies iesildīties pirms maratona. Par to ir šī nodaļa.

Mans sākumpunkts
