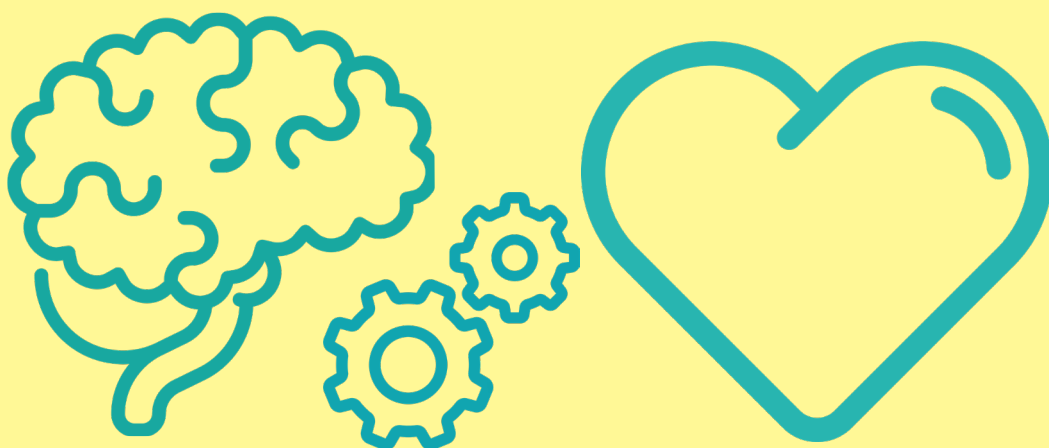




TURPINĀJUMS - 2.daļa

Praktiski risinājumi,
lai *pārvari besi* un vari
VAIRĀK PELNĪT UN IETAUPĪT





Šis ir turpinājums materiālam: “Praktiski risinājumi, lai pārvari *besi* un vari vairāk pelnīt un ietaupīt”, ko sūtījām Ugunsskolas [Jaunumu saņēmējiem](#) iepriekšējā nedēļā. Ja nelasīji pirmo sadaļu, tad iesakām vispirms sameklēt un izlasīt to, lai iegūsti vairāk.

Atgādinu būtiskāko no iepriekšējās nedēļas raksta par *beša* saistību ar naudu:

Kad tev ir *besis*, tu lieki tērē savu naudu un nedari lietas, kas tev palīdz vairāk pelnīt un ietaupīt, lai vari dzīvot labāk.

Ja tu tagad jautā: “Paga, bet kad tad tu beidzot parādīsi man, kā vairāk pelnīt un ietaupīt,” tad mana atbilde uz to ir: “Es jau to daru, sākot ar iepriekšējo rakstu. Iespējams, ka tu to nesapрати, jo varbūt cerēji uz kaut ko citu.”

Atceries, ka **iemesls, kāpēc tu nepelni tik daudz, cik varētu, ir, ja pietiekami ātri un efektīvi netiec galā ar savu *besi*.**

Esot *besī*, tev nav iekšā, lai iedarbīgi darītu to, kas palīdz pelnīt vairāk naudas, jo tu palaid garām iespējas, rīkojies par švaku, ātrāk padodies, nemaz neuzsāc aktīvi un neatlaidīgi rīkoties, lai sasniegtu vēlamu ienākumu rezultātu.

Un esot *besī*, tev neizdodas ietaupīt, jo tu nevajadzīgi un pat sev kaitnieciski tērē savu naudu, lai izdzīvotu *beša* laikā un lai pēc tam savāktu *beša* laikā sadarīto sazin-ko.

Pirmkārt, kā konkrēti tu pelni savu naudu, ir tava darišana un tava izvēle. Bet, **esot *besī*, tieši tāpat kā visi citi, arī tu esi dumjāks, vārgāks, nepatīkamāks, slinkāks cilvēks.** Tāds stāvoklis grauj tavas iespējas pelnīt.

Otrkārt, kas konkrēti ir tavi nevajadzīgie izdevumi, ir zināms tieši tev, nevis man.

Un tāpēc, ka tu esi unikāls cilvēks ar unikālu situāciju, kuru pamatīgi ietekmē *beša* negatīvās sekas, ja par sevi neparūpējies, **es tev šajos rakstos piedāvāju risinājumus tam, ko darīt, lai ātrāk tīc laukā no *beša* vai lai tas ir vieglākā formā vai pat izpaliek.**



Atceries, ka risinājums *beša* apkarošana vai nepieļaušana (lai nav tizli jātērē nauda vai jālaiž garām peļņas iespējas), par ko rakstīju iepriekš un ko turpinu izskaidrot šajā rakstā, ir: **ANTIBEŠA KOKTEILIS**, kura galvenās sastāvdaļas ir:

- **dopamīns** - kā pie tā tikt un kā uzturēt, es izstāstīju pagājušajā rakstā;
- **serotonīns** - par to šajā rakstā;
- **oksitocīns** - to es izsakidrošu nākošajā rakstā pēc nedēļas.

Svarīgi, ka sastāvdaļas, tu nevis sevī iedur, iedzer vai ieēd sintētisko vai citādāku hormonu veidā, bet gan LAUJ SAVAM ĶERMENIM TOS SARAŽOT, jo dari, to, kas palīdz, un nedari to, kas traucē.

Nu, tad turpinām ar otru svarīgo *antibeša* kokteiļa sastāvdaļu.



Sastāvdaļa Nr. 2: SEROTONĪNS

Serotonīnu mēdz dēvēt par laimes hormonu, jo tas palīdz justies labi vai pat laimīgi. Uzskata, ka serotonīns palīdz regulēt cilvēka garastāvokli un uzvedību attiecībā ar citiem cilvēkiem. Tas ietekmē atmiņu, apetīti, gremošanu, un vēlmi pēc seksa. Serotonīnam ir ietekme uz tava iekšējā pulksteņa darbību, tavu nomoda un miega ciklu. Tiek uzskatīts, ka serotonīna līmenim ķermenī ir saikne ar depresiju.

Jo mazāk serotonīna ražo tavs ķermenis, jo grūtāk tikt galā ar *besi*, jo tas nejaukāks un neatlaidīgāk apsēdis tevi.

Kā serotonīns darbojas?

Tad, kad pret tevi izturas ar cieņu (ņem vērā tavu statusu), tavā ķermenī izdalās serotonīns un tu jūties labi.

Serotonīns izdalās, kad tu apzinies sevi kā īpašu vai svarīgu cilvēku, kam ir nozīme un no kura ir jēga.

Vairāk nekā 50% sarunu, kad cilvēki piesakās uz dalību mūsu padziļinātās apmācībās, kā vienu no svarīgiem iemesliem neapmierinātībai ar savu dzīvi, viņi min, ka pietrūkst izpratne par to, ar ko viņi ir īpaši un ko unikālu var dot pasaulei.

Jo augstākās domās cilvēks ir par savu statusu vai jo vairāk viņš redz apliecinājumus no citiem, ka viņam ir *kruts* statuss, jo vairāk ieguvumu viņam ir no serotonīna līmeņa ķermenī.

Tāpēc cilvēks rīkojas drosmīgāk, tāpēc vairāk dara to, kas strādā, tāpēc ir neatlaidīgāks. Līdz ar to cilvēks sasniedz vairāk panākumu un tas, savukārt, paaugstina viņa pašsajūtu un ticību sev. Tāpēc serotonīna līmenis viņa ķermenī ir augstāks, līdz ar to cilvēkam ir augstāka pašapziņa un viņš turpina rīkoties.

Savukārt, kad iestāsti sev, ka nekas neesi vai ka neko nevari, vai ka nevari tik labi, kā citi, tu samazini serotonīna līmeni sevī un tā atņem ticību saviem spēkiem. Tas negatīvi ietekmē tavu rīkošanos, tu uzdrošies mazāk. Rezultātā tas pazemina tavu serotonīna līmeni, krītas tava pašapziņa, kas tavu rīkošanos un ticību sev ierobežo vēl vairāk.

Gluži kā bieži citētajā:

***Jo, kam ir, tam tiks dots, un tam būs pārpilnība;
bet kam nav, tam tiks atņemts arī tas, kas tam ir.***

- Mateja 25:29

Tas ir tikai apsveicami, ka cilvēki, kuri apzinās, ka viņiem ir zema pašapziņa, meklē veidus, kā to paaugstināt.

Tie, kuri ir ar augstu statusu, parasti ir nesapratnē, par ko pārējie stresu, "jo viss taču ir labi un būs labi" – šo sajūtu viņi gūst arī no serotonīna.



Cilvēkam sajūta par savu augstāku sociālo statusu var būt dēļ:

> **naudas**

Tas teiciens, ka “pat ja nauda nedara laimīgu, es labāk raudu savā glaunajā vāgī un ar pilnu vēderu, nekā grāvī kaut kur čuhņā un pusbadā.

> **slavas**

“Un cik Instagram / Facebook/ Twitter /whatever sekotāju ir tev? Ai, tikai šitiek, nu ja, tu jau tikai nesen sāki un bilžu ziņā ar’ tev vēl daudz ko mācīties...”

> **varas**

Skaidrojoties ar ierēdņiem, kad steidzami vajadzīga izziņa, uz ko lika pagaidīt, cilvēks sāk draudēt: “Da tu vispār saproti, kas es esmu un ko es varu?! Da es tev...”

> **pazīšanās ar vajadzīgajiem vai ietekmīgiem cilvēkiem**

Piemēram, kā bērni strīdas pagalmā:

- Ja tu šitā darīsi, es pasaukšu mammu”,

“bet es pasaukšu tēti, mans tētis ir stiprāks par tavu mammu”,

“a bet es pasaukšu arī savu tēvoci, kuram ir melnā josta karatē, viņš ir vēl stiprāks par tavu tēti”,

“bet es pasaukšu arī savu draugu Vasju un viņa tēti policistu, kam ir pistole” utt.

> **zināšanās**

Kuram krutāks grāds, krutākā mācību iestādē iegūts, vai kurš vēl krutāks, jo ielu izskolots un tāpēc vēl apķērīgāks.

> **izskata**

Spogulīt, spogulīt, saki man tā, kura ir pasaulē visskaistākā...

> **spēka** (fīziska vai garīga)

> **pieredzes**

“Zaļie gurķi” ir apzīmējums ne tik daudz kāda cilvēka nezināšanai, kā iespēja sajūties labāk termina lietotājam to veltot citiem.

> **iespējām**

> **kas nu tavā uztverē katrā kontekstā “kotējas”**

Es un Michel reiz piedalījāmies apmācībās, kur vairāki dalībnieki bija hinduistu mūki (forši cilvēki). Kad dalībniekiem bija jāsaka savi mērķi, tad viņi, viens aiz otra, metās klusītēm dvest, cik ļoti ir apņēmušies būt pazemīgāki par pazemīgu. Tajā vidē “pazemība” kotējās, kā augstākais sasniegums. Michel toreiz, nopietni noraizējies par dažiem jaunekļiem, man teica: “Paklau, viņi taču kļūs par rēģiem, ja mēģinās būt vēl pazemīgāki, nekā tie tepikīši, kas viņi jau tagad ar prieku ir, lai visi viņos var noslaucīt savas netīrās kājas.”



Izpratni par savu vai citu statusu mēs balstām uz jebko, ar ko pamatojam savu:

- 1) "es kaut kas esmu un kaut ko varu"
- 2) "kādā veidā es esmu pārāks par vismaz kādiem citiem"

Ir iemesls, kāpēc tad, kad iet draņķīgi, cilvēki iedomājas, ka citi ir izgāzušies vēl trakāk, un tad viņiem pašiem paliek kaut maķenīt labāk ap dūšu.

Vai citējot kaut kur internetā klejojošu frāzi: "Aklo karaļvalstī vienacainis ir Kings".

Apziņa, ka tu esi kaut kas īpašs un kaut ko spēj, tevī rada sajūtu, ka tu tiksi galā ar situāciju, ka sasniegsi to, ko gribi, ka neaiziesi bojā, ka tev izdosies. Tas tev dod labu sajūtu un paaugstina ticību saviem spēkiem.

Serotonīna ražošanu tavā ķermenī iedarbina:

Citu vai paša radīta sajūta, ka tev ir statuss (statusa tips ir atkarīgs no konkrētās situācija, kuras sakarā tev statusa sajūta ir vajadzīga).

Varbūt pamanīji, ka dažādu cilvēku grupu vidū tu mēdz izcelt tādus savus panākumus vai spējas (šajā grupā par to dabūjot plusus pie sava statusa), par ko paklusē citās grupās, kur tās varētu uztvert kā mīnusu tavam statusam.

Viens no dabīgiem veidiem, kas palīdz mainīt serotonīna līmeni tavā ķermenī un, tātad, to, kā tu jūties, ir: **apzināti mainīt savu garastāvokli un attieksmi pret sevi. Īpaši ar savām domām un rīcību, lai tev ir sajūta, ka neesi vis lūzeris vai cilvēks-klūda, bet gan foršs un varošs cilvēks.**

Ticība sev, ka esi vajadzīgs šai pasaulē un ka esi vērtīgs cilvēks, paceļ tavu pašsajūtu.

Serotonīna ražošanai stop-krānu norauj pārdzīvojumi, ka, salīdzinājumā vēl ar to un to, tu gan nekas īpašs neesi.

Tieši tāpat kā ar dopamīnu, tu, protams, vari gaidīt, lai sajūtu, ka tev ir gana augsts statuss, tev iedod kāds cits, un tā nostādīt sevi neapskaužamā situācijā, kad tava laime un tavs spēks ir atkarīgi no cita cilvēka. Arī šeit, mīļo cilvēk, tas nav prāta darbs.



Risinājums ir:

1) Atsauc atmiņā un vēlreiz izdzīvot labo sajūtu par saviem līdzšinējiem nozīmīgākajiem sasniegumiem. Tavam ķermenim nav svarīgi, vai sasniegums notika tagad vai pirms gadiem, jo arī vēlreiz izdzīvota atmiņa iedarbina tavu hormonu mašīnu. Šī metode palīdz paaugstināt tavu serotonīna līmeni un vieglāk tikt galā ar *besi*.

2) Lieliski, ja tev ir saraksts ar saviem svarīgākajiem sasniegumiem. Vēl labāk, ja sev pieejamā vietā saglabāji rakstiskas atzinības no klientiem, partneriem, cilvēkiem, kas tev ir svarīgi. **Īpaši noderīgi šie saraksti ir situācijās, kad viss iet šķērsām, kad gribas padoties, kad netīci sev.**

Ja ir *besis* – tā ir lieliska iespēja pārskatīt savus sasniegumus. Vēl labāk, ja pārrunā tos ar cilvēku, kurš tevi atbalsta vai fano par tevi.

Brīžos, kad man liekas, ka šito lielo projektu jau nu točna nedabūšu gatavu, jo es taču nekas neesmu un kam to vispār vajag, es pārlasu manu klientu pozitīvās atsauksmes vai pateicības par manu darbu. Tas mani atgriež pie konstruktīvas domāšanas un spējas rīkoties.

3) Piezvani vai satiecies ar cilvēku, kam uzdrošinies pastāstīt, ko sasniedzi, kas tev ir sanācis, lai otrs var tev izteikt patiesu atzinību. Drosme pastāstīt otram par saviem sasniegumiem un saņemt par to atzinību, ļoti labvēlīgi ietekmē serotonīna līmeņa celšanos un palielina ticību sev un saviem spēkiem, kā arī dod labu sajūtu.

Man un Michel, kā arī mūsu komandā ir pieņemts, ka katrs pats, tad, kad ir vajadzība sajusties labāk, otram vai pārējiem pasaka: "Paklau, man liekas, ka šito es paveicu forši, ja jūs arī tā domājat, tad uzslavējiet mani". Mēs viens otru tad ar prieku slavējam un vienlaicīgi priecājamies, cik mums superīga partnerība, ka cilvēks pats paprasa, kas viņam vajadzīgs, lai justos labāk.

Svarīgi, lai ņemam tās pašu prasītās uzslavas un atzinību no citiem pretī, nevis tās sacūkojam ar "ai, nu ja jau man tas bija viņiem jāpaprasa, tad jau tas nav pa īstam".

4) Izgulies. Jo kad par maz guli, tu mazāk tīci sev un savām spējām, un galvā biežāk un neatlaidīgāk lien tev neizdevīgas domas.

Hmmmm, vai tik tam nav kāds sakars ar mazu un nemierīgi gulošu bērnu mamma sajūtām, ka viņa jau nav nekas īpašs un "ko tad es vispār citu varu, kā tikai apkalpot bērnus un arī tad neesmu pietiekami laba mamma".

5) Biežāk izej laukā, svaigā gaisā un SAULĪTĒ, vismaz uz 20 minūtēm, jo saules gaismai ir labvēlīga ietekme uz serotonīnu. (Nevajag pārspīlēt, lai nepanāktu pretēju efektu).

P.S. Varbūt pamanīji, ka, veselīgās devās atpūšoties saulītē, pēc tam arī pamīlēties vēlēšanās pieaug... Just sayin' ...

6) Arī situācijās, kad neesi vadošajā lomā, ieraugi tur savu izdevīgumu.

Piemēram: "cik labi, ka neesmu te atbildīgā lomā, kam sāp galva no visiem lēmumiem, kas jāpieņem" vai "tas ir gods, atbalstīt otru cilvēku."

Ja tev noderētu mana palīdzība, tad uzdod man jautājumu par savu situāciju, izmantojot [šo anketu](#). Es izlasīšu savlaicīgi iesūtītos anketas jautājumus un reizi nedēļā video vai audio ierakstā, pusstundas garumā, atbildēšu uz tiem, par kuriem redzēšu, ka tie palīdzēs arī citiem.

Mūsu nākošajā jaunumu sūtījumā, kopā ar skaidrojumu par nākošo risinājumu *beša* pārvarēšanai, tu saņemsi saiti, kur pieklūt atbildēm uz jautājumiem.

Lai palielinātu savu iespēju, ka saņemsi mūsu vēstuli ar atbildēm, pārliecinies, ka PĒC 23.maija pierakstījies [mūsu jaunumiem \(to vari izdarīt šeit\)](#) un tava e-pasta adrešu grāmatai ir pievienota adrese jaunumi@ugunsskola.lv (citādi mūsu e-pasti tevī var nerasniegt *spam* filtra vai citu, no mums neatkarīgu iemeslu dēļ).