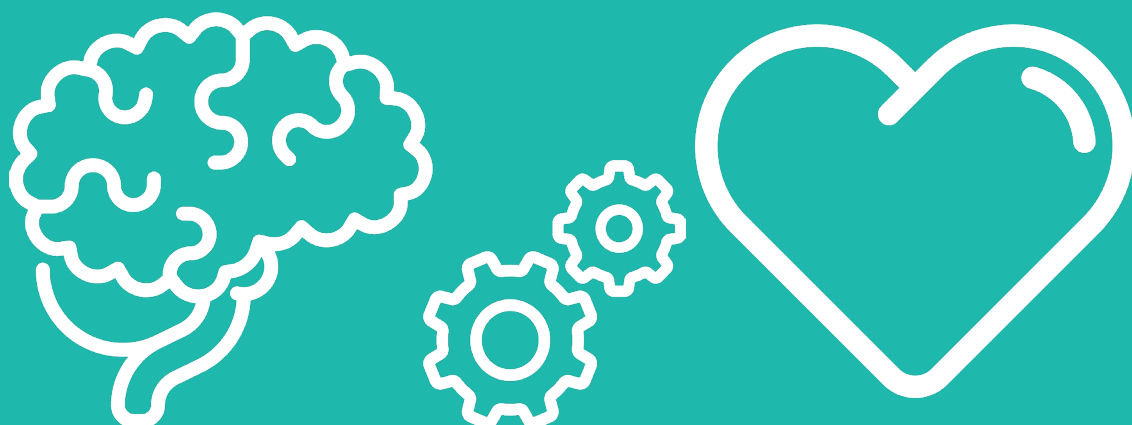




Praktiski risinājumi,
lai *pārvari besi* un vari
VAIRĀK PELNĪT UN IETAUPĪT

*Produktivitātes un
foršas dzīves faniem*

Arī tiem, kas aizraujas ar **biohacking**





Definīcija

Besis: stāvoklis, kad neko negribas darīt vai to nespēj, lai gan vajadzētu darīt. Var būt arī kā panīkums, apnikums vai sajūta, ka nolaidušās rokas. Šajā stāvoklī tevi kaitina lietas un cilvēku izdarības, kam tu parasti nepievērs tādu uzmanību. Var būt arī vienaldzības sajūta. Šajā stāvoklī tu biežāk dari to, ar ko nelepojies. Piemēram, ēd, dzer to, ko nevajag, tērē to, ko nevajag, vari uzbļaut, uzšņākt, izlikties, ka nedzirdi. Tev viss vai daudz kas ir slikti. Un nekas nav gana labi.

Ielidzis besis vai tāds, kas atkārtojas, tev traucē gan vairāk pelnīt, gan apgrūtina naudas ietaupīšanu.

Kā tas notiek:

Esot *besīgajā* stāvoklī, tu esi neapmierināta ar savu dzīvi vai tās daļu. Tā ir **nepatīkama emocija**, kas parasti pieņemas spēkā un kļūst arvien neizturamāka. Cilvēki parasti cenšas tikt prom no šī nepatīkamā stāvokļa, mēģinot sev sagādāt patīkamākas emocijas. Parasti mēs to darām veidos, kas ir ērti un ierasti. Piemēram:

- **EDOT.** Kad jau kuro reizi virini ledusskapī. Kad atjēdzies, ka iztukšoju visu cepumu paku, saldumu kastī, čipšu tūtu utmldz.

Es parasti pamanu, ka man ir besis, jo, cenšoties no tā aizmukt, esmu saēdusies siermaizes, vislabāk karstas. Der arī pica. Arī necilvēcīgā diennakts stundā.

- **DZEROT** to, kas mūs tonizē (kafija, kokteilis) vai atslābina (vīns), vai dod baudu. Dzēriena izvēle atkarīga no filinga, ko gribam dabūt.

Kad gribas sevi pažēlot, tad mana roka stiepjas pēc salda kakao, bet, kad gribas sevi stilīgāk "palutināt", tad prasās pēc kāda burbuļdzēriena.

Mana draudzene saka, ka tad, kad viņai viss pamatīgi pie kājas, tad, iedzerot savu dubulto viskiju, viņa visus mājniekus beidzot pasūta kur nu kuro, lai visi viņu liktu mierā. Problēma ir, ka nākošajā dienā pašai vien tās sabojātās attiecības ir jālāpa.

- Kad centies sevi iepriecināt **IEPĒRKOTIES**, jo es taču to esmu pelnījusi vai man ir tik grūti, ka vajag sevi palutināt.

Ļoti daudz nevajadzīga un pat destruktīva šoppinga notiek tieši tāpēc, lai sev sagādātu cerētās foršās emocijas, kam pavisam drīz seko pilna māja ar sazin ko, un nepatīkamā sajūta, redzot savu kontu.

- Kad centies **AIZMIRSTIES IZKLAIDĒS** – klātienē vai virtuāli: filmas, grāmatas, *tusiņi*, adrenalīna ķeršana, telefona vai planšetes pajāšana. Izklaidēm pašam par sevi nav ne vainas, atpūsties vajag. Bet tu tīri labi zini, kad dari to, lai kaut ko nerisinātu, lai izvairītos vai atliktu. Gala rezultātā nekas labs nenotiek un, atgriežoties realitātē, spriedze pieaug no visa, ko atliki.



Tad, kad ir *besis*, cilvēkam parasti **nav noskaņojuma risināt savas problēmas un izmantot iespējas**, ja tam nepieciešami drosmīgi lēmumi, konstruktīvas un neērtas sarunas.

Piemēram, situācijās, kur tu jūti, ka vari pelnīt vairāk, bet vispirms par to ir jāpārlicina priekšniecība, cits darba devējs vai klienti, lai tev maksā vairāk. Tad, kad ir *besis*, tu vai nu izvairies no šīm sarunām vai arī ej uz tām destruktīvā noskaņojumā un rezultātā parasti paliec beša.

Ik pa laikam atrodoties *besī*, tu iekrāj nedarītos darbus un nerisinātās situācijas. Stress un tā sekas pieaug un pat tad, kad tu jūties labi, tu šo laiku un enerģiju īsti nevari lietot, lai dzīvotu labāk, bet gan tērē, lai sakoptu sava *beša* sekas.

Ja tu parēķini, par kādu summu tu varētu mēnesī pelnīt vairāk (piemēram, 200 EUR vairāk), bet ko nerisini *beša* vai tā seku dēļ, un tad to pareizini ar mēnešu skaitu gadā ($200 \times 12 = 2400$) un ar tik gadiem, cik sen to situāciju nerisini ($2400 \times 2 = 4800$), tad redzi summā, kādi ir *beša* radītie zaudējumi (dēļ grūtībām tikt galā ar *besi* tu divos gados zaudē turpat 5000 EUR).

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

RISINĀJUMS:

Izkļūt no *beša* stāvokļa palīdz “pašražota burvju dzira” – vielas, ko ražo tavs organisms. *Beša* pārvarēšanas kokteilis ar pareizajām sastāvdaļām.

Katram *slavenajam* kokteilim ir galvenās sastāvdaļas, ar kuru palīdzību panāk kokteiļa tipisko garšu. Piemēram, *mojito* ir *mojito* tad, ja tajā ir rums, laima sula, cukurs, sasmalcināts ledus, svaigas piparmētras un kāds burbuļūdens. Bet *Asiņainā Mērija* nav iedomājama bez šņabja, tomātu sulas un asajām mērcēm. (Paga, paga, neskrien tagad uz tuvāko bāru, bet lasi tālāk, jo stāsta būtība ir par to kokteili, kas tev palīdzēs pārvarēt *besi* un kam, atšķirībā no alkoholiskajiem kokteļiem, nav kaitīgu blakusparādību.)

*Varbūt aprakstīt alkoholisko kokteili kā piemēru nebija prātīga doma, jo man varētu pārnest lasītāju musināšanu uz dzeršanu. Savai aizstāvībai saku, ka neesmu lietojusi alkoholu turpat 10 gadus un plānoju tā turpināt. Biju pārsteigta, cik labi atcerējos svarīgākās pieminēto kokteiļu sastāvdaļas. Tāpēc izlēmu šo piemēru atstāt, lai tevi mudinātu tik pat iedarbīgi iegaumēt galvenās *beša* pārvarēšanas kokteiļa sastāvdaļas, lai vari tās atsaukt atmiņā, kad tev vajadzēs uzjaukt *pretbeša* kokteili, lai izvilktu sevi no tā draņķa stāvokļa un tavā rīcībā tāpēc būtu vairāk naudas.)*



Tātad, ja gribi pārvarēt *besi*, tavam kokteilim vajadzēs: dopamīnu, serotonīnu un oksitocīnu, turklāt nevis no pudeles vai kastītes, bet gan sarāžotus savā ķermenī.

Visas sastāvdaļas nav nepieciešamas vienlaicīgi, jo tev uzlabosies oma jau tad, kad tiks pie vismaz kādas no tām, tomēr visu trīs klātbūtne IEVĒROJAMI palielina iespēju, ka no sava *beša* izkļūsi ātrāk un vieglāk.

Šajā reizē apskatīsim dopamīnu un kā pie tā tikt. Mūsu nākošajās jaunumu vēstulēs nosūtīšu tev informāciju par pārējām derīgajām *pretbeša* sastāvdaļām un kā tās izmantot, lai dzīvo labāk.



Nu tad sākam!

Sastāvdaļa Nr. 1: DOPAMĪNS

Dopamīns tev palīdz virzīties uz saviem mērķiem. Kad tavā ķermenī izdalās dopamīns, tu jūti pozitīvu motivāciju turpināt darīt to, kas tevi ved uz priekšu (un kā rezultātā tavs ķermenis turpina ražot dopamīnu, lai tev dotu spēku un motivāciju turpināt virzīties uz priekšu).

Pie *beša* stāvokļa bieži ir vainīgs zems dopamīna līmenis. **Jo zemāks dopamīna līmenis tevī, jo vairāk tu šaubies par savām spējām, nedari to, kas jādara, atliekot uz vēlāku (prokrastinējot), un nejutī nekādu vilkmi vai spēku uz reālu rīcību.**

Esot *besī* cilvēki tā arī saka:

- "man neko negribas",
- "ne tagad",
- "rokas neceļas kaut ko darīt",
- "man nav iekšā".

Nu tieši tā, ka nav iekšā.

Dopamīna nav iekšā!

Kā dopamīns darbojas?

Piemēram, iztēlojies darba interviju, kurā tu uz grūtu jautājumu sāc uzmanīgi atbildēt un pie reizes vēro, kā uz tevis teikto reaģē intervētājs. Kad intervētājs izskatās apmierināts un pozitīvi ieinteresēts tevis stāstītajā, tu iekšēji jūti tādu kā iedrošinājumu (tā ir dopamīna iedarbība), un tāpēc atļaujies pastāstīt vēl vairāk, reizēm pat to, par ko iepriekš šaubījies, vai to vajag teikt.

Vai arī – tavā redzeslokā ir nonācis ārkārtīgi pievilcīgs cilvēks, ar kuru nu tāāā gribas aprunāties, bet ļoti negribas izgāzties - ka tik tevi neatraida, nenolamā vai kaut ko stulbu nepadomā par tevi. Tu uz cilvēku paskaties un, uztverot otra acu skatienu, viegli uzsmaidi, nezinot kāda būs reakcija. Redzot, ka otram ne tikai neuznāk vēmiens vai raudiens no tava smaida, bet cilvēks vēl tev viegli atsmaida atpakaļ, tava iekšējā ķīmijas fabrika ar milzu jaudu ražo veselu klāstu hormonu, tai skaitā arī dopamīnu. Dopamīna deva tev "iedod pa galvu", un tu uzdrošini spert nākošo, nu jau drosmīgāku soli, kas tevi ved uz sarunu ar šo cilvēku. Ideja, cerams, skaidra.

Tavs ķermenis ir gudra bioķīmiskā rūpnīcā, ar kuru prasmīgi apejoties var tik pie tā, kas tev vajadzīgs. **Cilvēki parasti nesaprot, ka ir staigājošas bioķīmiskās rūpnīcas, tāpēc bieži ar sevi apietas nemākulīgi un rezultātā tiek pie tā, kas viņiem galīgi nav vajadzīgs – *besis*, ieildzis *besis* un viss, kas nāk komplektā ar to nejaucību.**

Tu pamatīgi palielināsi savas iespējas izkļūt no *beša*, kad iemācīsies un REGULĀRI PRAKTIZĒSI paņēmienu, kā iedarbināt pareizos mehānismus, lai tavs ķermenis ražo dopamīnu un tu tāpēc ņem un dari, nevis turpini tizloties, gaidot uz brīnumu.



Dopamīna ražošanu tavā ķermenī iedarbina ATZINĪBA par to, ka tu virzies uz priekšu.

Citiem vārdiem: atzinīgs novērtējums par sasniegto jeb savu pat vismazāko panākumu svinēšana (vēlams bez pārēšanās un sadzeršanās). Atzinība: "MAN IZDEVĀS!"

Dopamīna ražošanai stop-krānu norauj cepšanās un pašpārmētumi par to, ko tu vēl nerasniedzi, kas tev vēl nesanāk un kas vēl nav labi.

Tu, protams, vari gaidīt, kad atzinību tev iedos kāds cits, un tā nostādīt sevi neapskaužamā situācijā, kad tava laime un tavs spēks ir atkarīgi no cita cilvēka. Nu nav tas prāta darbs, mīļo cilvēk.

Iedomājies, kas notiek, kad tu kāroto atzinību nesaņem, lai vai kā pūlies.

Tu pārstāj darīt.

Atmet ar roku.

Iestājas *besis*.

Jo – kāda jēga, ja jēgas nav?

Risinājums ir:

1) dot SEV atzinību – nevis gaidīt no citiem, ka atzinīgi novērtēs tavus progresu vai sasniegumus, bet gan pašai tos pamanīt un nopriecāties par to, ka virzies uz priekšu (atceries – cepiens, ka "par lēnu" apstādinās dopamīna ražošanu).

2) dot sev atzinību VEIDĀ, KAS DARBOJAS. Un tas nozīmē – **nopriecāties par katru savu mazāko sasniegumu**, kas tevi ved uz priekšu. Galvenā kļūda, ko cilvēki pieļauj, ir tā, ka viņi ir ar mieru svinēt lielo panākumu, bet ne mazo sasnieguma soli, domājot, ka lielais sasniegums dos lielāku kaifu. A bet realitāte ir tieši pretēja.

Mazo sasniegumu svinēšana dod vairāk dopamīna, nekā taupīšanās uz lielo balli. Un nē, tas nenozīmē, ka katras dienas sasniegumi jāapbalvo ar torti, šmīgu vai jaunām štātēm. Tas nozīmē, ka **katru dienu vajag atrast iemeslus, par ko sev atzinīgi uzstāt uz pleca "lūk, kā man te labi sanāca" un "re, kā es te forši pastrādāju".**

3) Darīt to KATRU DIENU. It īpaši tad, kad nevari atrast neko, ko varētu nosaukt par sasniegumu. Tieši tad to visvairāk vajag, ja negribi iekrist *beša* akacī. Sajūta, ka nodarbojies ar kaut kādu sviestu, te ir pavisam normāla, jo **mēs esam pieraduši sevi lamāt par to, kas mums nesanāk, nevis uzslavēt par to, kas izdevās.** Un pat ja atrodam, par ko sevi uzslavēt, tad gandrīz tikpat ātri savu sasniegumu noniecinām ar "nu tas jau nav nekas liels vai īpašs" (un dopamīna ražošana atkal dimbā). Ja šī ir tā diena, kad nu neko atzinības vērtu nevari atrast, tad uzslavē sevi par to, ka nav vēl sliktāk.

Bieži vien nav viegli atrast risinājumus, kā pārvarēt *besi*. Ja tev noderētu mana palīdzība, tad uzdod man jautājumu par savu situāciju, izmantojot anketu, ko saņēmi mūsu pēdējā jaunumu vēstulē. Ja tev noderētu mana palīdzība, tad uzdod man jautājumu par savu situāciju, izmantojot šo anketu. Es izlasīšu savlaicīgi iesūtītos jautājumus (es atbildu tikai uz tiem jautājumiem, kas ir ierakstīti anketā) un tad reizi nedēļā video ierakstā, pusstundas garumā, atbildēšu uz tiem, par kuriem redzēšu, ka tie palīdzēs arī citiem cilvēkiem. Par šiem ierakstiem desmitiem un reizēm simtiem cilvēku raksta, ka ir saņēmuši noderīgus risinājumus situācijām, par kurām paši neuzdrīkstējās jautāt, bet kas uzlaboja viņu dzīves kvalitāti.

Mūsu nākošajā jaunumu sūtījumā, kopā ar skaidrojumu par nākošo risinājumu, kā pārvarēt *besi*, lai vari vairāk pelnīt un ietaupīt, tu saņemsi saiti, kur noskatīties atbildes uz jautājumiem.

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