



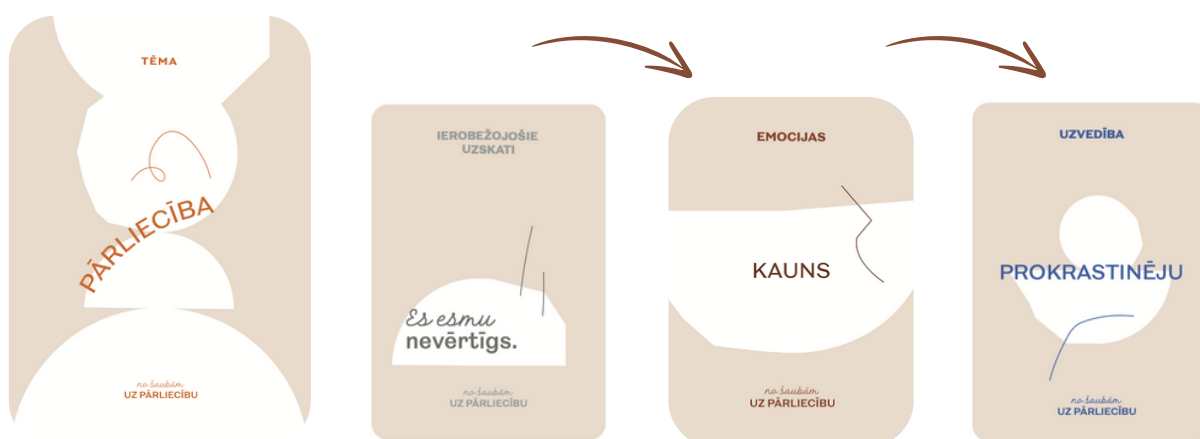
no šaubām UZ PĀRLIECĪBU

PAŠIZAUGSMES KĀRTIS

Kā lietot kārtis?

☞ 1. iespēja “Mans ceļš uz pārmaiņām”

1. Izvēlies **tēmu**, kura Tevi visvairāk uzrunā. Ja vēlies, formulē situāciju, kurai vēlies risinājumu.
2. Atrodi **ierobežojošos uzskatus**, kas Tevi kavē saistībā ar šo tēmu.
3. Atrodi **emocijas**, ko parasti izjūti, kad novēro šīs domas.
4. Izvēlies **darbības**, ko parasti veic, kad piedzīvo šīs domas un emocijas.
5. Novieto izvēlētās kārtis vienā rindā:
Tēma -> Ierobežojošie uzskati -> Emocijas -> Darbības.



6. Apdomā, ko pamani:

- Kāds ir Tavš ierastais domu, emociju un uzvedības modelis?
- Kā šis modelis līdz šim ir Tev palīdzējis?
- Ko Tu zaudēsi, ja neko nemainīsi?
- Vai vēlies šo modeli mainīt? Ja jā, turpini tālāk sekot norādījumiem.

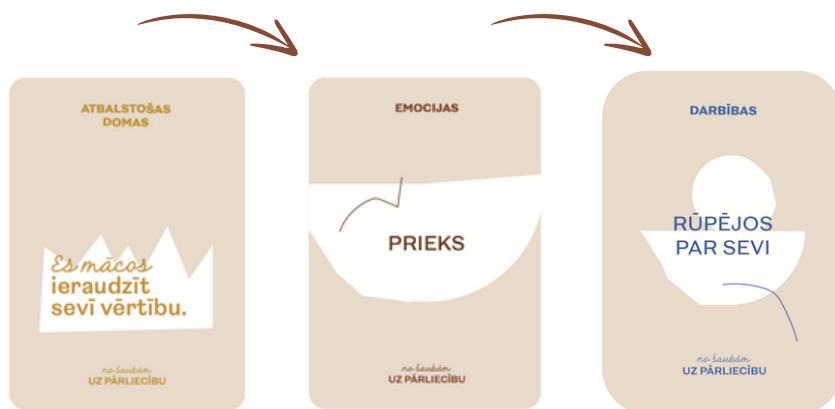
7. Atrodi **atbalstošas domas**, kas vairāk atbilst realitātei un kam patiesībā vēlies ticēt.

8. Atrodi **emocijas**, ko izjūti vai vēlies just, kad domā šīs domas.

9. Izvēlies **darbības**, ko vēlies veikt, kad piedzīvo šīs domas un emocijas.

10. Novieto atlasītās kārtis otrā rindā:

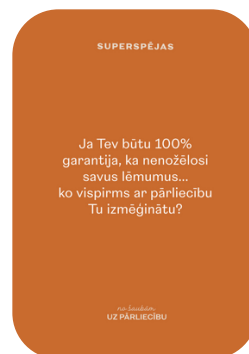
Atbalstošas domas -> Emocijas -> Darbības.



11. Tu vari mācīties ierastās kavējošās domas mainīt uz sevi atbalstošākām. *Kādi būs Tavi soļi, lai to ikdienā paveiktu?*



12. Apgriez otrādāk izvēlētās **tēmas kārti** un atrodi savu superspēju jeb jautājumu, kas var atbalstīt, plānojot turpmākos soļus.



13. Apgriez otrādāk **atbalstošās domas kārti**, attēlā ir ietverti resursi, kas var palīdzēt īstenot savus plānus un pārvarēt izaicinājumus.

- *Kas tie ir?*



☰ 2. iespēja “Mana spēka frāze”

1. Izvēlies **darbību**, ko šobrīd veic, bet vēlētos mainīt.
 2. Kādās **situācijās** to dari? Atrodi tēmu, ar ko tā visvairāk saistās.
 3. Atrodi **emociju(-as)**, ko izjūti, veicot šīs darbības.
 4. Atrodi **ierobežojošo uzskatu(-s)**, kas dod impulsu šai darbībai.
5. Formulē teikumu, kas apraksta Tavu domu un uzvedības modeli:
“Kad es ticu, ka... (ierobežojošais uzskats), tad es... (darbība) un jūtu... (emocijas). Tas manī rada... (darbības efekts).”

6. Turpiniet ar 1. iespējā soļiem 6.-11.
7. Formulē teikumu, kas apraksta Tavu vēlamo domu un uzvedības modeli:
“Kad es atgādinu sev, ka... (atbalstoša doma) un koncentrējos uz... (darbība), tad es jūtu... (emocijas) un virzos uz savu... (tēma vai personīgais mērķis). Tas manī radīs... (darbības efekts).”
- Ja vēlies, uzraksti šo teikumu uz papīra lapas, ilustrē to un novieto redzamā vietā, lai to atcerētos un atgādinātu sev ikdienā.

☰ 3. iespēja “Mana atbalstošā doma”

1. No **atbalstošo domu** kārtīm izvēlies domu, kas Tevi šobrīd iedvesmo. Šo domu vari izvēlēties apzināti, nejauši vai, balstoties uz attēlu otrajā kārts pusē.
2. Novieto kārti ar atbalstošo domu redzamā vietā, lai to varētu sev atgādināt ikdienā.
3. Dziļākam darbam ar sevi, apdomā šos jautājumus:

- *Kāda būtu Tavva dzīve, ja šāds būtu Tavs ikdienas domāšanas veids?*
- *Kam Tev būtu jātic par sevi, lai šī sajūta paliktu pastāvīga?*
- *Atceries situāciju, kurā šī atbalstošā doma bija klātesoša: Ko Tu piedzīvoji tajā brīdī?*
- *Kāds simbols vai metafora varētu attēlot šo brīdi? Tu vari uzzīmēt šo simbolu un novietot attēlu redzamā vietā kopā ar kārti.*



☰ 4. iespēja “Jomas audits”

1. Izvēlieties vienu **tēmas** kārti, uz kuru vēlies koncentrēties.

2. Novērtē savu apmierinātību ar šo jomu skalā no 1 līdz 10, un apdomā:

- *Kāpēc šis vērtējums pašlaik ir šāds, nevis par 2 punktiem zemāks?*
- *Kāpēc šis vērtējums pašlaik ir šāds, nevis par 2 punktiem augstāks?*

3. Izvēlies atbilstošās **emocijas** tam, kā šajā brīdī jūties.

- *Ko Tev nozīmē tas, ka atrodi šajā punktā?*

4. Lai saprastu, kā virzīties uz priekšu, no **darbību** kārtīm izvēlies tās, kas palīdzētu pakāpties par 2 punktiem augstāk no pašreizējā punkta.

5. No **atbalstošajām domām** izvēlies tās, kas palīdzētu Tev veikt šīs darbības.

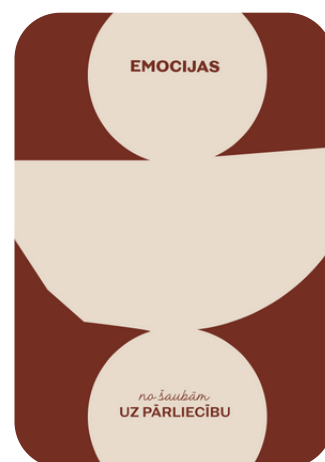
- *Kāds ir pirmais solis, kas ļautu virzīties uz priekšu un ko spersi tuvākajā laikā?*

☰ 5. iespēja “Ko Tu mēģini man pateikt?”

1. Izmanto **emociju** kārtis, lai labāk izprastu, ko Tu šobrīd jūti. Atrodi emociju vai vairākas, kuras šobrīd vislabāk raksturo Tavas izjūtas.

2. Apdomā atbildes uz šiem jautājumiem par katru no emocijām vai to kopumu:

- *Kas izraisīja šo emociju un kā tā ietekmē Tavu domāšanu un uzvedību?*
- *Kāda ir vajadzība vai vērtība, kas slēpjas aiz šīs emocijas: ko šī emocija simbolizē un ko tā vēlas Tev pateikt?*



☰ 6. iespēja “Mana labākā sevis versija”

1. Izvēlies vienu **tēmu**. Iedomājies, ka vari pavadīt perfektu dienu, būdams labākā sevis versija. Izvēlies atbilstošās kārtis:

- emocijas, ko jūti,
- atbalstošas domas, kas Tevi raksturo,
- darbības, ko veic,
- papildus tēmas, ja nepieciešams, kas vēl tajā brīdī ir svarīgas.

2. Apskati izvēlētās kārtis un uzraksti stāstu par to, kāda būtu Tava diena, ja Tu būtu labākā sevis versija.

Ko Tu dari? Ko Tu piedzīvo? Ar ko Tu satiecies? Kā Tu runā? Kā Tu domā un jūties?

3. Izlasi pabeigto stāstu un apdomā:

- *Ja tu izvēlētos rītdien būt par 10% līdzīgāks labākajai sevis versijai, kādi 3 mazi soļi vai darbības Tev palīdzētu padarīt savu dienu līdzīgāku tam, ko aprakstīji?*
- *Kuru no tām Tev ir visvieglāk izdarīt?*
- *Kā Tu pārliecināsies, ka to īstenoši?*
- *Kas/kurš Tev var palīdzēt?*

☰ 7. iespēja “Tas pieder Tev”

1. No **ierobežojošo domu** kārtīm izvēlies domu, kas Tevi visvairāk kavē.

2. Atbildi uz jautājumiem:

- *Kā tā Tev līdz šim ir palīdzējusi?*
- *Kā tā Tevi kavē?*
- *Kam reiz piederēja šī pārliecība? No kurienes esi to pārņēmis?*
- *Vai tā joprojām ir Tava?*

3. Atrodi 3–5 piemērus no savas dzīves, kas parāda, ka šī pārliecība nav pamatota.

4. No atbalstošo domu kārtīm izvēlies to, kam vēlies ticēt tā vietā.

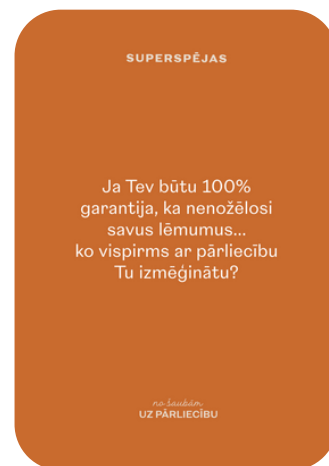
5. Ja vēlies, vari vizualizēt, kā Tu ietin ierobežojošo pārliecību skaistā kastītē, sasien to ar lentīti, atdod kastīti tās īpašniekam un saki:

“Paldies par šo pārliecību, tā man ir palīdzējusi savā veidā. Es to šodien atdodu Tev, jo tā pieder Tev. Tā vairs nekalpo man, un tagad es izvēlos ticēt, ka... (ievieto izvēlēto atbalstošo domu).”

☞ 8. iespēja "Ierobežotas iespējas"

1. Izmanto tēmu kārtis ideju ģenerēšanai un pārdomām - tēmu kārtīm otrā pusē esošās **"Superspējas"** palīdz ģenerēt idejas un atrast jaunas perspektīvas, kad jāatrisina dilemma vai kāds jautājums.

2. Tāpat vari izmantot šīs kārtis, lai pārdomātu, ko šie jēdzieni Tev nozīmē, vai lai uzsāktu grupas diskusiju.



☞ Citas idejas

Izmanto savu radošumu un atklāj jaunas iespējas, kā izmantot kārtis!

Lasma Polikevica

www.lasmapolikevica.lv

Saziņai: info@lasmapolikevica.lv