



7 Soļi Laimīgai Dzīvei

Dr. Sjūzana Gregga (by Dr. Susan Gregg)

Vai esat gatavi laimīgai dzīvei?

Lasam tālāk...

7 SOĻI LAIMĪGAI DZĪVEI

Saturs

Pirmais solis: Atskārst, ka tu pats esi savas realitātes radītājs_____	5
Otrais solis: Pietiek meklēt “lielo patiesību”_____	7
Trešais solis: Izvēlies savus stāstus, izvēlies savas emocijas_____	9
Ceturtais solis: Atlaid savu taisnību_____	11
Piektais solis: Atrodi savu aizrautību_____	13
Sestais solis: Katru dienu parūpējies par sevi ar kādu vienu lietu_____	17
Septītais solis: Pārvaldiet savas emocijas_____	19
Secinājums: Ļaujiet labajiem laikiem „rullēt”_____	21

7 SOĻI LAIMĪGAI DZĪVEI

Kad mūsu dzīves pamatu veido prieks, tad visas pārējās lietas nostājas katra savā vietā. Šajos brīžos mums ir vairāk kā pietiekoši - naudas, mīlestības, laika, draugu un visa pārējā, ko katrs mēs vēlamies vai kas mums ir nepieciešams.

Jautājums paliek – kā dzīvot dzīvi laimīgi? Tas ir kas tāds pēc kā mēs varam tiekties un strādāt visu savu dzīvi un tā arī nenonākt šajā laimīgajā dzīvē. Ir arī cita izvēles iespēja: pamēģināt šos 7 soļus, kas aizvedīs jūs turp jau tagad. Praktizējot tos ikdienu jūs būsiet jau labu gabalu tuvāk savam mērķim - dzīvot laimīgu dzīvi. Tās ir mūsu tiesības kopš dzimšanas.

Esiet gatavi, ka laimīga dzīve prasa mainīt pašreizējo domāšanas veidu un dzīves uztveri. Tam ir sava jēga, jo, ja esošais domāšanas veids rada laimi un apmierinājumu, tad nav nepieciešamības izmaiņām un soļiem.

Atslābinies un atlaid savu veco domāšanas veidu, lai vari saplūst ar jauno dzīves veidu. Nedaudz piepūles un prakses un tu varēsi piedzīvot to, kas tev pat sapņos nerādījās un ko tu nevarēji pat iedomāties.

Pirmais solis: Atskārst, ka tu pats esi savas realitātes radītājs

Dažas noderīgas lietas, ko vērts atcerēties:

- Tu esi perfekts tāds kāds tu esi, un tāpat arī ikviens mums apkārt ir perfekts. (Šo apgalvojumu bieži ir samērā grūti izprast, bet tik un tā, tā ir patiesība).
- Saskaņā ar Tolteku tradīcijām, pasaule ir milzīga enerģijas sistēma. Visai enerģijai ir apziņa un tā ir tīra un mīloša bez nosacījumiem.
- Tu esi neierobežota gaismas esība; tu esi tas, kas nes sevī radīšanas enerģiju.
- Enerģija vienmēr izplešas vai arī saraujas. Tu vari padziļināt savu saikni ar savu būtību vai arī piesaistīt sevi saviem ierobežojošiem pieņēmumiem un uzskatiem.
- Tavas emocijas pastāsta vai tu izpleties vai arī saraujies. Mīlestība palīdz mums izplesties; vērtēšana un bailes izraisa mūsos saraušanos. Kad tu izpleties, tu padziļini

7 SOĻI LAIMĪGAI DZĪVEI

savu saikni ar savu dvēseli un tā ir patīkama sajūta. Kad tu saraujies, tu nostiprini savus ierobežojošos pieņēmumus un uzskatus, un tā šoreiz ir nepatīkama sajūta.

- Dzīve ir emocionāli neitrāla. Visas mūsu emocijas ir radušās no mūsu iekšējā dialoga un no tā, ko mēs sev stāstām par dzīvi. Emocijas nerodas no pašas dzīves.

Paturot šīs lietas prātā, mēs varam sevi iedrošināt izvēlēties to, ko mēs sev stāstām savā iekšējā dialogā.

Tas izskatās sekojoši:

Ja es skatos uz kādu notikumu un saku sev, ka tas ir traģiski, es iegūstu vienu pieredzi.

Ja es skatos uz šo pašu notikumu un izvēlos to skatīt ar patiesām sava gara acīm, es šo notikumu redzēšu pavisam citādi un arī mans stāsts manā iekšējā dialogā būs pavisam atšķirīgs.

Ja Jūs vēlaties piedzīvot laimīgu un priecīgu dzīvi, praktizējiet stāstīt sev tādus stāstus, kas rada prieku.

Otrais solis: Pietiek meklēt “lielo patiesību”

Neviens no mūsu uzskatiem nav absolūti patiess. Tie ir tikai stāsti, ko mēs sev esam stāstījuši atkal un atkal. Nav tādas lietas kā „patiesība”.

Patiesība vienmēr ir balstīta uz mūsu pašu perspektīvu, kas izriet no tā - vai mēs esam savienoti ar savu garu vai ar savu „filtru sistēmu” jeb nē. Patiesība patstāvīgi mainās, pilnveidojās un aug. Ja mēs vēlamies piedzīvot savā dzīvē daudz vairāk prieka, mums ir jāļauj patiesībai attīstīties.

Kad Jūs izjūtat savā dzīvē kaut ko mazāku kā prieku un pilnīgu laimi, uzdodiet sev sekojošus jautājumus:

- Ko es sev stāstu par to, kas notiek manā dzīvē tieši tagad?
- Kā vēl uz notiekošo es varu paskatīties?
- Kā es tieši tagad redzu dzīvi, skatoties ar mīlestības acīm?
- Vai es vēlos, lai man būtu taisnība (saglabājot savu pieraduma versiju par notiekošo) vai labāk es vēlos būt laimīgs?
- Ko vēl es sev varētu teikt tieši tagad, kas ļautu man tieši tagad justies labāk?

7 SOĻI LAIMĪGAI DZĪVEI

Mācieties stāstīt sev jaunu, daudz priecīgāku patiesību.



Trešais solis: Izvēlies savus stāstus, izvēlies savas emocijas

Tā kā stāsti, ko Jūs sev stāstiet rada visas Jūsu emocionālās reakcijas kā atbildes šiem stāstiem, būtu tikai saprātīgi sākt tos apzināti izvēlēties. Jūs variet sākt ar to, ka piefiksējiet tos stāstus, kurus Jūs paši sev stāstāt un to, kā tie ietekmē jūsu labsajūtu.

Uzdevums:

Uzrakstiet trīs notikumus, kas ir radījuši jums prieku un labsajūtu. Aprakstiet tos detalizēti.

7 SOĻI LAIMĪGAI DZĪVEI

Uzrakstītajā pasvītrojiet visus īpašības vārdus. Padomājiet kādus īpašus vārdus jūs izmantojāt, lai aprakstītu prieku? Pievērsiet uzmanību, kā jūs esiet veidojis priecīga notikuma stāstu?

Paplašīniet savu emocionālo izpratni un tādu pašu vingrinājumu veiciet par: laimi, skumjām, bailēm, mierīgu prātu un dusmām. Ļaujiet sev iepazīt sajūtas, kuras izriet no jūsu stāstiem. Šis uzdevums prasa laiku, bet tas ir tā vērts. Jūs sāksiet ieraudzīt, ka patiesa brīvība rodas, jo apzināties, ka mēs varam izvēlēties savas emocijas. Tas bagātina mūsu dzīves un aizved mūs tālāk mūsu pārliecībā.

Jūs patiesi variet sajūst augstāko laimi un prieku, neskatoties uz to, kādi notikumi norisinās jūsu dzīvē. Tas tikai prasa nedaudz laika un praksi atcerēties, ka jānomaina stāsts.

Praktizējiet stāstīt laimīgus un priecīgus stāstus.

Un kādu dienu jūs kļūsiat laimīgs, lai kas arī notiktu!

Ceturtais solis: Atlaid savu taisnību

Lielākoties mēs labāk vēlamies, lai mums ir taisnība, nevis, ka esam laimīgi. Daudzus gadus atpakaļ man bija ļoti tuva draudzene. Mēs bijām draudzenes kopš pamatskolas laikiem, bet kaut kādā brīdī mēs sašķīdījāmies. Patiesi precīzi es neatceros, par ko bija strīds, tikai atceros, ka domstarpības bija par iešanu uz kino un spilgti atceros, ka zināju, ka man ir taisnība. Tobrīd es sajutos nodota un izmantota. Tagad atskatoties atpakaļ uz šo notikumu es redzu divas mazas meitenes, kas aizstāv savu realitātes versiju un to, ka tas izjauca nozīmīgu draudzību.

Ikvienam ir savs redzējums par to, kas ir „pareizi” un kas ir „nepareizi” un šie pareizības, nepareizības uzskati ir ļoti subjektīvi. Tie nav absolūti un nav viennozīmīgi. Daži uzskati uzlabo mūsu realitātes pieredzi, bet daudzi no tiem darbojas pretēji.

Bieži vien mēs izmantojam savu radošumu, lai pamatotu savus ierobežojošos uzskatus, šajā procesā radot iespējamo nostāju mūsu vērtējumiem. Pretēji tam, lai izvēlētos dalīties savā mīlestībā, dievišķajā būtībā, mēs neapdomīgi dalāmies savos ierobežošajos uzskatos un neapzināti izvēlamies cīnīties kā karā, melot, zagāt, nokaut un nodot otra uzticību.

7 SOĻI LAIMĪGAI DZĪVEI

Mums vienmēr ir divas izvēles: mēs varam vērtēt otra cilvēka uzvedību un uzskatīt, ka mums ir „taisnība”, vai arī mēs varam ieskatīties dziļāk – tālāk par uzvedību, ielūkoties otra cilvēka perfektajā būtībā un pašiem kļūt laimīgiem.

Brīdī, kad mēs esam savienoti ar savu garu, visticamāk mūsu dzīve ir piepildīta ar mīlestības pilniem notikumiem, un tas atbrīvo mūs no vajadzības vērtēt citus. Ikviens notikums dzīvē ir sauciens pēc mīlestības. Kolīdz mēs esam sapratuši to, mēs varam sākt jau regulāri izvēlēties prieku, un atbrīvot sevi no vajadzības būt tam, kuram ir taisnība. Tajā brīdī, kad mēs atbrīvojam sevi no vajadzības būt tam, kam ir taisnība, kļūst daudz vieglāk ieraudzīt visas cilvēku rīcības kā lūgumu pēc lielākas mīlestības; vērtējums šajā brīdī zaudē savu nozīmīgumu, mīlestība kļūst par primāro fokusu, un tas viss savukārt ienes mūsu dzīvē arvien vairāk un vairāk prieka un mīlestības.

Vai jūs vēlaties turēties pie savas ierobežojošās “filtru” sistēmas, kas saka - man ir taisnība, vai arī būt laimīgs? Izvēle vienmēr ir jūsu ziņā.

*Izvēloties mīlestību, taisnības vietā,
jūs ļaujiet pašam sev radīt laimīgu dzīvi.*

Piektais solis: Atrodi savu aizrautību

Kas ir tas, kas Jūs patiesi aizrauj? Ko jūs patiešām mīlat? Kas ienes jums dzīvē prieku? Uzdāviniet sev dažas minūtes laika un uzrakstiet savas iemīļotās lietas, savas aizrautības un tās lietas, kas rada jums prieku.

Ja jūs būtu savas pasaules radītājs (jūs to zināt, ka tāds jūs esat), ko jūs iekļautu savā pasaulē un ko jūs izslēgtu no tās? Uzrakstiet sarakstu ar abām šīm lietām tālāk minētajās tabulās kreisajā stabiņā. Pēc tam labajā stabiņā ierakstiet iemeslu, kāpēc šīs lietas ir jūsu sarakstā.

7 SOĻI LAIMĪGAI DZĪVEI

Izslēgts no jūsu pasaules

7 SOĻI LAIMĪGAI DZĪVEI

Pārlasiet vēlreiz savu uzrakstīto un pavērojiet savu pasauli. Cik daudz no tā visa ir balstīts uz mīlestību, spējīgs izplesties un bez vērtēšanas?

Atšķirt to, vai tas ir balstīts uz mīlestību, vai uz bailēm, var sekojoši:

- Uz mīlestību balstītas izvēles atbalsojas mūsu sirds dziļumos ar patīkamām sajūtām.
- Uz bailēm balstītas izvēles ļauj mums attaisnot sevi, būt pareiziem un ļauj mums palikt emocionāli pazīstamā zonā, bet tās nekad neaizved pa to ceļu, kur patiesi var justies mīlēts, piepildīts un atbalstīts.

Vai pastāv kaut necīgs mēģinājums kontrolēt citu cilvēku uzvedību, un jūs tajā pašā laikā jūtaties labi?

(Padoms: šāds mēģinājums kontrolēt citus ir balstīts uz bailēm, un tas nekad nestrādās; cilvēki turpina rīkoties, kā viņi vēlas, pamatojoties uz savu versiju par sevis radīto pasauli).

Turpiniet definēt savu pasauli līdz tā ir vienīgi mīlestības balstīta.

*Atrodiet to, kas dod vislielāko aizrautību,
un padariet to par jūsu pasaules balstu.*

Sestais solis: Ikdienas parūpējies par sevi ar kādu no lietām

Šis solis ieviesīs būtiskas izmaiņas jūsu dzīvē. Veltiet mirklīti laika un izveidojiet sarakstu ar visām tām lietām, kas jūsuprāt ir lolojošas un palīdz jums par sevi parūpēties. Iekļaujiet gan lielās lietas (došanās atvaļinājumā/ brīvdienās), gan mazās (brīdi pavadīt dziļi elpojot). Man tas prasīja ilgu laiku pabeigt savu sarakstu, un es arvien to vēl papildīnu ar jaunām lietām. Zemāk varat gūt dažas ierosmes, kas varētu palīdzēt uzsākt sava saraksta veidošanu.

Turiet sarakstu redzamā vietā, kur jūs ikdienu to varat redzēt. Atrodiet sev laiku, lai katru dienu īstenotu vienu lietu no šī saraksta, lai tas notiek ar mīlestību, ar nodomu dziļāk savienoties ar savu garu un paplašinot savas iespējas izjust prieku.

Mans ierosinājums, katru dienu uzsāciet ar šādu vingrinājumu:

Katru rītu paskatieties uz sevi spogulī un sakiet: „Labrīt lieliskā/lieliskais”. Izsakiet to ar aizrautību, entuziasmu un patiesu pārlicību, ka jūs to domājat! Tas prasa laiku vingrināties, bet tas ir tā vērts.

7 SOĻI LAIMĪGAI DZĪVEI

Dažas lietas kā palolot un palutināt sevi:

doties pastaigā
pagulēt vannā/ iedegt skaistu sveci
rakstīt dienasgrāmatu
nopirkt sev skaistu puķi
skatīt lūgšanas/ meditēt
pagatavot sev lielisku maltīti
ar mīlestību skatīties uz sevi spogulī
dziedāt/ dejot
klausīties savu vismīļāko mūziku
noskatīties filmu/ relaksēties
piecelties vēlu/ doties gulēt agri
piezvanīt draugam/ plānot brīnišķīgas brīvdienas
... ideju jūs jau sapratāt!

Jūs esat pelnījis būt lolots un mīlēts.

Dariet ikdienas vismaz kādu no tām. Jo jūs esat!

Septītais solis: Pārvaldiet savas emocijas

Ticiet vai nē, bet jums ir savas visieciņtākās emocijas (jā, pat negatīvās kā bailes vai raizes var būt visieciņtākās emocijas). Mēs visi zinām ļoti labi, cik liels pieradums pie šīm emocijām var būt. Piemēram, jūs kādu pasveiciniet uz ielas un cilvēks noignorē jūs. Jūsu reakcija iespējams ir liels neapmierinājums un tad vēlāk jūs atklājat, ka šis cilvēks jūs nemaz neredzēja.

Pamēģiniet šādu vingrinājumu:

Nēsājiet sev līdz pierakstu kladi un atzīmējiet savas emocijas katru stundu vienas nedēļas garumā. Nedēļas beigās apkopojiet pierakstīto un atklājiet, kuras ir jūsu visiemīļotākās emocijas.

Tad, kad jums ir jūsu emociju sarakstu, izseciniet paši, kuras no šīm emocijām jūs vēlaties mainīt, lai dzīvotu daudz laimīgāku dzīvi. Atcerieties: Garīgās prakses prasa, lai tās praktizētu. Laika gaitā jūs pieredzēsiet, cik viegla ir aizvietošana, ka ar prieku un mīlestību ir aizvietošanas dažas jūsu negatīvās emocijas.

Apkosim kā praktizēt prieku un laimi:

- Katru rītu uzrunājiet sevi priecīgā noskaņā (pārskatiet 6. soli).

7 SOĻI LAIMĪGAI DZĪVEI

- Dienas laikā pievērsiet uzmanību kādai lietai vai notikumam un nosviniet tā klātbūtni jūsu dzīvē.
- Piezvaniet draugam un sajūtiat pateicību, ka pazīstat viņu.
- Noglaudiet mājdzīvnieku, ieskatieties viņam acīs un sajūtiat viņa mīlestību.
- Vērojiet saullēktu vai saulrietu un ļaujiet, lai tā skaistums piepilda jūs ar prieku.
- Uzrakstiet sarakstu ar lietām par kurām jūs esat pateicīgs un ļaujiet sev tās izbaudīt.
- Maltītes laikā patiesi izgaršojiet un izbaudiet ēdienu un ikvienu tā kumosu.
- Valkājiet savu visiemīļotāko apģērbu un izbaudiet šīs sajūtas.

Secinājums: Ļaujiet labajiem laikiem „rullēt”

Ja jūs fokusējat sevi uz prieku un mīlestību ik dienu vismaz kādu mirkli, jūs ļaujat šīm sajūtām ieplūst ikvienā jūsu dzīves sfērā.

Jūs būsit pārsteigti, kā darot šos vienkāršos soļus var veidoties būtiskas izmaiņas jūsu dzīvē. Nedaudz praktizējot, prieks var tapt par jūsu prāta ierastu stāvokli – un cik brīnišķīgi ir dzīvot šādā stāvoklī.

Paldies, ka izlasījāt manu elektronisko grāmatu. Es ceru, ka jūs pielietosiet šos vienkāršos soļus savā dzīvē un ļausiet sev piedzīvot visu to prieku, ko patiesi esat pelnījuši.

Vienmēr jūs varat mani atrast mājas lapā susangregg.com. Es atbildu uz visiem e-pastiem; ja tomēr ne esmu atbildējis, rakstiet man vēlreiz. Iespējams, ka jūsu vēstule bija aizgājusi uz e-pastu paradīzi.

Mīlestībā un aloha*,

Susan

*Aloha - havajiešu vārds, kurš piepildīts ar harmoniju un mīlestību, un to lieto gan sasveicinoties, gan atvadoties.

7 SOĻI LAIMĪGAI DZĪVEI



sarakstījusi

Sjūzana Gregga

ar mīlestību

created by

Susan Gregg

with love