

# Pieņemt un mīlēt sevi

## Priede: es esmu pietiekami labs

“Es esmu pietiekami labs. Es esmu pietiekami labs. Es esmu pietiekami labs.” Kā jūtaties, lasot šos teikumus? Vai ticat, ka esat gana labs, lai citi jūs mīlētu tādu, kāds esat? Cik apmierināts esat pats ar sevi, saviem sasniegumiem un paveikto? Vai spējat sev piedot pieļautās kļūdas? Vai spējat pieņemt komplimentus, necenšoties attaisnoties, ka paveiktais tāds nieks vien ir?

Cilvēks, kas cieš no priedes postošā stāvokļa, to visu nespēj. Viņš uzskata, ka vienmēr vēl kaut ko var darīt, lai sevi pilnveidotu. Viņš ir ļoti centīgs, vēlas visiem būt labs, ļoti pārdzīvo pieļautās kļūdas, mokās pašpārmētos un cieš no vainas izjūtas. “Esmu slikta mamma/sieva/meita/darbiniece”, “Esmu slikts tētis/vīrs/dēls/darbinieks”, “Es ļoti atvainojos, es tā negribēju”, “Piedodiet, tā ir tikai un vienīgi mana vaina” Lai kas neatgadītos, cilvēks priedes stāvoklī vienmēr jautā: “Ko es izdarīju nepareizi?” Viņš baidās, ka citi uz viņu dusmosies un būs ar viņu neapmierināti (šādas emocijas ir grūti izturēt), tāpat arī ļoti pārdzīvo saņemto kritiku un kāda aizrādījumu. Ja arī būs bijušas uzslavas, šis cilvēks atcerēsies tikai pārmetumus un solis pats sev laboties un nākamajā reizē censties vēl vairāk. Viņš cenšas uzminēt un nojaust, ko no viņa sagaida citi, un dzīvo saskaņā ar citu gaidām, tāpēc ar šādu cilvēku ir viegli manipulēt.



Būsim atklāti – šī cilvēka pašapziņa un pašpārliecība ir spēcīgi iedragāta, bieži vien tas ir noticis jau bērnībā, kad vecāki, kuru galvenais uzdevums ir veidot bērnam stipru pašapziņu, to ne tikai nav darījuši, bet pat veicinājuši pretējo, piemēram, ar pārlieku augstām prasībām, kritiku, emocionālu manipulēšanu u.tml. Šāds bērns izaug par paškritisku un ar sevi neapmierinātu cilvēku. Viņš labi māc atrast sev kļūdas un par tām ilgi pārdzīvo. Viņam ir grūti izšķirt, kur sākas un beidzas viņa atbildība, viņa pašsajūta un pašvērtējums ir atkarīgs no apkārtējo vērtējuma, tātad – nestabils. Ir grūti būt pašam, brīvam un garīgi spēcīgam.

Lai atgūtu veselīgu pašapziņu un adekvātu pašvērtību (sk. arī lapegli), izvēlieties priedes ziedu esenci! Nevienš šajā pasaulē nav perfekts. Mēs visi ejam savu pilnveidošanās ceļu. Jūs esat pietiekami labs! Jo vairāk apmierināts būsi ar sevi, jo brīvāk jutīsies savā ādā, jo labāk spēsi likt lietā savas stiprās puses, izbaudīt dzīvi un būt noderīgs līdzcilvēkiem. Piedodiet sev un mīliet sevi, jo nevienš cits to jūsu vietā neizdarīs! Saglabājiet pašcieņu, apzinieties savu vērtību un stāviet sardzē par to!

## Lapegle: es varu, varu, varu!

Cieša saistība ar iepriekš aprakstīto ir arī lapegles postošajam stāvoklim. Arī šeit runa ir par pašvērtību un pašpārliecību. Kādas tad ir atšķirības? Lapegles negatīvā stāvokļa izveidošanos veicina savu sasniegumu un spēju salīdzināšana ar citiem: “Kurš labāks? Kurš gudrāks? Kurš spējīgāks?” Tas, kurš salīdzināšanā ir zaudētājs, pa kriptiņai vien zaudē arī pārliecību par savām spējām: “Es to nevaru... Man nesanāks...” Rezultātā cilvēks labāk izvēlas nedarīt: “Ko tad nu es, citiem sanāk labāk.” Liela nozīme šajā stāvoklī ir arī sevis vērtēšanai caur citu cilvēku prizmu: “Ko citi par mani domā?”, “Kā gan tas izskatās no malas?” Cik daudz iespēju tiek palaists garām! Cik daudz negatīvu

emociju sevi kultivēts! Daudz labāk mēs justos, ja sevi un savu izaugsmi un panākumus salīdzinātu tikai ar sevi!

Vai esat padomājis, cik absurda ir šāda salīdzināšana? Kā varam salīdzināt vienu individu ar tikai viņam vien piemītošo spēju kopumu un pieredzi ar otru individu? Ko gan mēs ar to vēlamies panākt? Vai tiešām rezultāts ir tā vērts? Mēs taču esam tik dažādi! Ar tik atšķirīgām stiprajām un vājajām pusēm, ar tempu, smadzeņu darbības īpatnībām un vēl daudz ko citu.



Lapegles ziedu esence palīdzēs atjaunot pārliecību par savām spējām: “Tu vari! Mēģini vēlreiz!” Kļūstot aktīvākam, izmantojot iespējas un gūstot panākumus, vairosies arī jūsu pašvērtība un pašpārliecība! Jūs iemācīsieties savus sasniegumus salīdzināt savā attīstības trajektorijā, pajauties uz savām spējām un attīstīt tās.

## Mežābele: es mīlu savu ķermeni

Cik apmierināti esat ar savu ķermeni un izskatu? Vai, paskatoties spogulī, pasmaidāt un priecājaties par sevi vai acis (varbūt pat negribot) tomēr pievērš uzmanību tai vietai ķermenī, ar ko neesat apmierināts: “Kāds man līks deguns”, “Nu kāpēc tie mati nestāv tā, kā es gribu?”, “Ak, kādi man resni vaigi!”, “Un tā “riepa” ap vēderu... Steidzami kaut kas jādara!”, “Kāpēc man ir tik neformīgs dibens?”, “Kur var būt tik resnas ciskas?” Jūs izvairāties fotografēties, jo nepatīk, kā izskatāties? Valkājat platāku vai tumšāku apģērbu, lai nomaskētu apaļumus? Kaunaties par savu ķermeni un izskatu? Varbūt pat izjūtat pretīgumu pret sevi un citu pieskārieniem? Tad lasiet tālāk, jo šī ziedu esence varēs jums palīdzēt.