



**BUKLETS
LĪDZSVAROTAS DZĪVES
MĒNESIS**

LĪDZSVAROTA DZĪVE

pārmaiņu ieviešana

Gada sākums parasti ir jaunu apņemšanos, lēmumu un uzvedības realizēšanas sākumpunkts. **Kurš no mums gan nav solījis sev sākt jaunu dzīvi jaunā gadā?** Pašam par sevi šim datumam nav nekādas vainas. Patiesībā pārmaiņu sākšanai der jebkurš brīdis. Galvenais šķērslis tam, lai pārmaiņas realizētos un būtu noturīgas, ir veids, kādā mēs tās ieviešam. **Tādēļ šomēnes aicinām domāt par līdzsvarotu attieksmi pret sevi un savu uzvedību pārmaiņu brīdī.**



1

Īstenojot jebkādas pārmaiņas ir svarīgi tikt skaidrībā ar mērķi. Uzstādiet skaidrus un uzvedībā balstītus, sasniedzamus mērķus. Jautājiet sev, kādu tieši uzvedību jūs vēlaties mainīt. Raksturojiet to precīzi. Izsveriet to, kādi būs jūsu ieguvumi un zaudējumi, mainot uzvedību. Veiciet pārmaiņas reālistiski, nevis naivi domājot, ka, piemēram, treniņa plānošana 5 reizes nedēļā nesagādās nekādas grūtības. Ja tā būtu, tad kādēļ nevingrojāt līdz šim?

2



Veidojiet sīkākus apakšmērķus. Ja vēlaties notievēt, tad domājiet, piemēram, par sākotnēju atteikšanos no kādas pārtikas produktu grupas, nevis drastiskiem ierobežojumiem. Ja vēlaties uzlabot fizisko veselību, tad varbūt ir vērts sākt ar pastaigām, nevis gatavošanos maratonam?

LĪDZSVAROTA DZĪVE

pārmaiņu ieviešana

3

Pārdomājiet savas rīcības plānu. Kādi soļi jums jāasper, lai mainītu uzvedību?

Kad tieši dosieties uz sporta klubu? Uz kuru no tuvējiem klubiem iesiet? Ar ko kopā jūs to darīsiet? Šajā stadijā ir svarīgi plānot apbalvojumus sev pašam par sasniegtiem starpposmiem, kas jūs virza pretim mērķim.



Tas var šķist paradoksāli, bet sekmīgas pārmaiņas notiek tad, ja ļoti rūpīgi tiek pārdomāti to iespējamie šķēršļi un veidots šķēršļu pārvarēšanas plāns. Tā piemēram, uzsākot uzņemto kaloriju skaita ierobežošanu, ir svarīgi plānot to, kā pārvarēt tieksmi naškoties. Varbūt var izmantot tādas uzvedības tehnikas kā atbrīvošanos no mājās esošiem našķiem, pārslēgt uzmanību, iedzert ūdeni. Noder arī prāta tehnikas, piemēram, mērīt laiku un tieksmes intensitāti, gaidīt līdz tā pāriet, iztēloties kā jutīsieties, ja padosieties kārdinājumam, atgādināt sev, kāpēc vispār ķērāties pie šīm pārmaiņām. Svarīgi plānot savu uzvedību neveiksmes gadījumā – ja nokavējāt treniņu, tad kā rīkosieties? Metīsiet plinti krūmos, vai iesiet vakarā vieglā pastaigā, lai izkustētos?

4

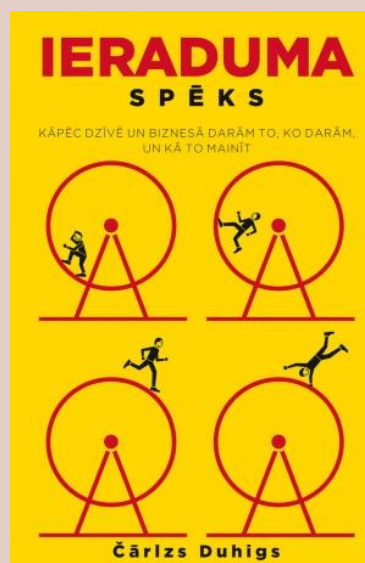
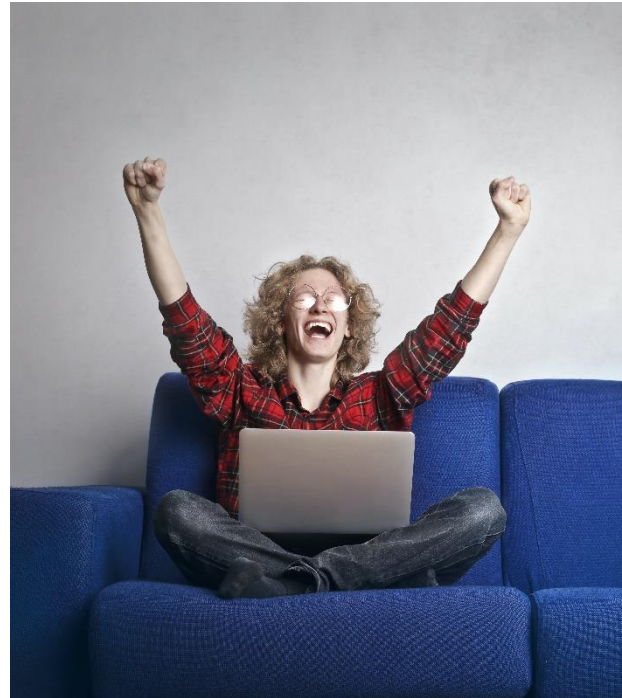
LĪDZSVAROTA DZĪVE

pārmaiņu ieviešana

5

Visbeidzot - tipiski viszemāk novērtētais, bet visvarīgākais panākumu elements - rezultātu izvērtēšana un sevis apbalvošana.

Apbalvojumi noteikti sev jāsniedz par progresu (ja izdevās vingrot 3 reizes nedēļā, tad nedēļas beigās ieprieciniet sevi pat tad, ja vingrošanas rezultātu vēl nejūtat). Atcerieties – jūs mainiet pašu grūtāko – savu uzvedību! Vienlīdz svarīgi ir apbalvot sevi arī par rezultātu – tie būs retāki un lielāki apbalvojumi. Tad, kad sasniegsiet rezultātu, neaizmirstiet apbalvot sevi par uzvedības uzturēšanu! Domājot par apbalvojumiem - esiet dāsni arī pret kolēģiem, kuri šobrīd ir pārmaiņu ceļā – slavējiet, izsakiet komplimentus un atbalstiet! Varbūt ir vērts par saviem mērķiem pastāstīt citiem un saņemt līdzīgu iedrošinājumu, uzslavas un atbalstu arī pašiem?



Grāmatas idejām, lai veiksmīgāk ieviestu jaunus ieradumus!

LĪDZSVAROTA DZĪVE

Atcerieties!

Dažkārt pārmaiņām nav īstais brīdis – ja dzīve griežas kā virpulis, darba daudz, ģimenei jāvelta laiks, kādam varbūt arī jāstudē, tad atteikšanās no pārmaiņām ir veselīgāka par pašpārmētiem, piedzīvojot kārtējo neveiksmi. Iespējams, ka šādā dzīves situācijā galvenā pārmaiņa, ko ieviest, ir regulārs, silts un laipns atgādinājums sev: **“Tu tik daudz jau dari, par tik daudziem gādā! Esi mierā ar sevi un atceries par līdzsvaru! Pārmaiņas notiks, kad jutīsi tām gatavību, kad būs laiks un enerģijas resursi tās ieviest!”**



Ja vēlies vēl dažas idejas ikdienas līdzsvaram ieskaties mūsu iepriekš veidotajā materiālā: **LĪDZSVAROTA IKDIENA – ieteikumi un praktiski uzdevumi! Spied te!**