



LĪDZJŪTĪBA  
PRET SEVI KĀ  
IEKŠĒJAIS SPĒKS

Psihologs  
Arta Andermane

# LĪDZJŪTĪBA PRET SEVI...

ir spēja būt pieņemošam un nenosodošam  
pret sevi neveiksmju vai pārdzīvojumu  
gadījumā, nemēģinot noliegt vai novērsties  
no grūtībām, bet gan tās apzinoties un izrādot  
pret sevi laipnu attieksmi.

Psihologs  
Arta Andermane

# LĪDZJŪTĪBA PRET SEVI...

var būt būtisks iekšējā spēka un psiholoģiskās  
noturības pamats, piedzīvojot:

- partnerattiecību šķiršanos;
- attiecību grūtības;
- bērnu audzināšanas grūtības;
- motivācijas trūkumu un paškritiku;
- izdegšanu profesionālajā jomā vai personīgajā dzīvē;
- hroniskas veselības problēmas vai sāpes;
- emocionāli sāpīgus notikumus.

Psihologs  
Arta Andermane

# LĪDZJŪTĪBA PRET SEVI...

sastāv no 3 elementiem:

## Apzinātība

Atvērtība pret savām patiesajām emocijām, sajūtām, domām un rīcību bez to kritizēšanas vai izvairīšanās no tām. Pretstats apzinātībai ir "pārņemtība", kas tiek raksturota kā pārmērīga fokusēšanās uz negatīvajām emocijām, domām un sajūtām.

## Laipnība pret sevi

Saprotoša un laipna attieksme pret sevi, piedzīvojot grūtības. Spēja būt sev līdzās kā tuvam draugam – būt atbalstošam un empātiskam. Ļaut sev izjust visas emocijas un pieredzi pilnīgi un droši, nesākot sevi kritizēt vai noliegt to.

## Kopības izjūta

Spēja apzināties, ka ikviens cilvēks ir nepilnīgs un mēdz pieļaut kļūdas, pārdzīvot, piedzīvot sāpes un vājumu – tas ir kopīgs mums visiem. Apzinoties to, mēs spējam izjust šo kopības izjūtu, pretstatā izolētībai, tādā veidā arī veicinot veselīgāku attieksmi pret sevi grūtību brīdī.

Psihologs  
Arta Andermane

# VINGRINĀJUMI...

- **Kā Tu izturētos pret savu draugu?**  
Brīdī, kad jūti, ka sāc kļūt paškritisks un neiejūtīgs pret sevi - iedomājies, ko šādā situācijā Tu teiktu labam draugam - pasaki to pašu sev un velti sev tikpat pieņemošu attieksmi.
- **Mierinošs pieskāriens**  
Mīloši pieskārieni ķermenī aktivizē parasimpātisko nervu sistēmu, kas palīdz nomierināties un justies droši. Piedzīvojot stresu, velti brīdi, lai sniegtu sev šo mīlošo pieskārienu - uzliec roku uz sirds, vēdera, sejas vai viegli sevi apskauj - un 3 reizes dziļi ieelpo, veltot apzinātu uzmanību ķermeniskajām sajūtām.
- **Līdzjūtības pret sevi dienasgrāmata**  
Ja Tev patīk izlikt savas sajūtas uz papīra - ievies savā ikdienā dienasgrāmatas rakstīšanu. Pieraksti tur visu, par ko juties slikti, par ko sevi nosodi, vai jebkuru pieredzi, kas sagādāja sāpes. Katru notikumi apraksti izmantojot *apzinātību* (apraksti situāciju atklāti un bez nosodījuma), *kopības izjūtu* ("kļūdas ir daļa no ikviena cilvēka dzīves un es neesmu viens") un *laipnību* ("Es drīkstu justies tā, kā jūtos").

Psihologs  
Arta Andermane