



# MANS IEKŠĒJAIS SPĒKS

Asociatīvās kārtis ar uzdevumiem  
sievietes iekšējā spēka atgūšanai





# SVEIKA!

Esi aicināta mūsu Sieviešu aplī!

Esam ļoti priecīgas, ka Tu turi rokās šīs asociatīvās kārtis, kurās mēs apvienojām savu dzīves pieredzi un tās idejas un metodes, ko atklājām projektā “Lady Leader”. Tā ir dāvana no sievietēm sievietei ar mērķi palīdzēt brīžos, kad vēlies atjaunot savu resursu, kad meklē iedvesmu, kad vajag atbalstu.



# SĀKUMĀ,

kā jau pienākas, iepazīsimies - mēs esam sešas sievietes no dažādiem Latvijas reģioniem. Kopā piedalījāmies projektā “Lady Leader”, kuru ERASMUS+ programmas ietvaros rīkoja divas organizācijas – “Miromida” (Latvija) un “InterArt” (Bulgārija).

Pateicoties mūsu vadītāju Kristīnas Kastronovo un Gerganas Deenichinas iedvesmai un atbalstam, nolēmām dalīties pieredzē ar visām sievietēm, kurām tas šķitīs interesanti un noderīgi. Kristīna un Gergana ir neurografikas kouči, un šajās kārtīs Tu atradīsi saites uz viņu modeļiem, kurus varēsi uzzīmēt pati, kā arī visi “Lady Leader” mācību moduļi ir pieejami tiešsaistē mājaslapā <http://ladylead.org>.



# KOMPLEKTĀ

ir 50 kārtis, tām ir divas puses. Tekstus ar padomiem, idejām, jautājumiem sev ar lielu rūpību sastādīja kāršu redaktore Ieva Urtāne, skolotāja Anita Stalidzāne, pasaku terapeite Ludmila Sokolova, psiholoģe Sandra Opincāne, projektu vadītāja Kristīna Kastronovo. Īpašs paldies Ievai par skaisto dizainu!



# KOKU ATTĒLUS

uzgleznoja vairāk nekā 50 sievietes dažādās Latvijas vietās. Ar lielu mīlestību Solvita, Ieva, Sandra R., Sandra O. un Anita organizēja radošās tikšanās katrā savas kopienas sievietēm. Visas kopā devās tiešsaistes ceļojumā uz autore meistaroklasi pasaku terapijā “Mana leksējā Spēka Koks”, kuru īpaši viņām izstrādāja un vadīja pasaku terapeite Ludmila Sokolova. Pēc vairāku stundu iegrimšanas savu iekšējo spēku izpētē uz audekliem dzima gleznas, kas tika pārveidotas kārtīs, ka arī izmantotas noformējumam. Katrs koks, ko redzēsi ir kādas dalībnieces leksējā Spēka manifests.

Aicinām arī Tevi šajā aizraujošajā ceļojumā pie sava leksējā Spēka!



# KA VARI IZMANTOT ŠIS KĀRTIS

Sagaavojām Tev vairākus variantus, kā vari izmantot šo komplektu un aicinām arī improvizēt un izdomāt ko savu, kas patiks un būs vērtīgi tieši Tev. Būs lieliski, ja atvelēsi skaistu blociņu, lai tajā piefiksētu savus atradumus darbojoties ar kārtīm, tā būs Tava resursu lādīte.

Atceries, ka katrai no mums ir savs temps, tāpēc lūdzam visus uzdevumus veikt ar maigumu pret sevi, bez vardarbības, jo galu galā mūsu mērķis nav izdarīt visu ideāli un uz 100%, bet gan pamēģināt ko jaunu, atjaunot resursu un atrast sevī jaunus spēkus.



## TEKSTA IDEJAS

Atveli sev īpašu laiku, dažas minūtes pie rīta kafijas vai vakarā ieritinoties siltajā plediņā, varbūt iziesi pastaigā uz mežu vai pie jūras... un katru dienu izvēlies vienu kārti un izpildi kādu uzdevumu vai padomā par jautājumu uz tās. Tu vari arī vienkārši nēsāt kārtis somiņā un izvēlēties karti pēc vajadzības, kad Tev ir 5 minūtes brīvas vai kad meklē ideju, kā atjaunot savus resursus. Ikreiz, kad izvēlies kārti, pajautā sev – vai tā ar mani rezonē? Kas kādai ir spēks un iedvesma, ne vienmēr būs aktuāls arī Tev vai aktuāls šobrīd, ieklausies sevī – kas Tev ir svarīgs un jēgpilns tieši tagad, kas Tev interesē un nes prieku?



# SAVU IEKŠĒJO SPĒKU IEPAZĪŠANA

Apskaties visus kokus un uzdod sev jautājumu: Ar kādu iekšējo spēku man asociējās katrs koks? Kādi svarīgi spēki ir cilvēkā, sievietē uz kuriem var paļauties un balstīties? Te būs daži piemēri no sieviešu atziņām meistarklasē “Mana iekšējā spēka koks”:

Izaugsme, Auglība, Intuīcija, Dzīvība, Dziļums, Saknes ar dzimtu, Cerība, Kustība, Panākumi, Laime, Visums, Atmiņas, Svētums, Māksla, Pasaka, Harmonija, Krāšņums, Mistiskums, Ziedēšana, Tautiskums, Drosme, Brīnums, Miers, Daba, Bērnība, Spēks maigumā, Fizisks spēks,





# SAVU IEKŠĒJO SPĒKU IEPAZĪŠANA

Smieklis, Sievišķība, Gudrība, Griba, Pozitīva domāšana, Vērtība, Bērni, Balsts, Pamats, Saule, Prieks, Dzimta, Mājas, Ticība, Senči, Pacietība, Mīlestība.

Varbūt kaut kas ir aktuāls arī Tev? Pieraksti atziņas savā blociņā un, kad ir brīva minūte, padomā: Kādi spēki manī aktīvi darbojas un var palīdzēt manā dzīvē? Kādi spēki vēl snauž un es vēlētos, lai tie attīstītās? Kas tiem var palīdzēt uzplaukt? Tā varēsi veikt savu iekšējo spēku revīziju un gūt pilnāku ainu, par to, kas var Tev palīdzēt dažādās situācijās.



# ĀTBALSTS KONKRĒTĀ SITUĀCIJĀ

Padomā par kādu situāciju Tavā dzīvē, kas šobrīd prasa risinājumu, un uzdod sev jautājumu:

Kāds spēks manī var palīdzēt man tikt galā ar šo situāciju? Tad izvelc vienu kārti, paskatieties uz koku - Kāds spēks ir šim kokam? Kā Tu pati vari izmantot šo spēku, lai atrisinātu savu situāciju? Kāds varētu būt pirmais solis?



# PAŠIZZIŅA

Izvēlieties vienu kārti un pieraksti visas asociācijas, kas Tev rodas par šī koka spēku. Lai to izdarītu, vari izmēģināt brīvās rakstīšanas tehniku. Uzņem 3-5 minūtes vai uzliec kādu neitrālu dziesmu un uzdodiet sev jautājumu: Kādu spēku šis koks pārstāv manī? Tagad raksti bez apstājas un cenzūras visu, kas nāk prātā, līdz beidzas laiks. Ja pēkšņi Tev nav ko rakstīt, tad tā arī turpini “Man nav ko rakstīt, man nav ko rakstīt”, līdz nāk nākamā doma. Galvenais ir ļauties straumei un neapstāties, tā varēsi atklāt ko negaidītu. Pārlasi savu tekstu un atzīmē 3-5 vārdus, kas raksturo vienu vai vairākus iekšējos spēkus Tevī. Kādos brīžos šie spēki var Tev palīdzēt?



# RETRĪTS

Laikā, kad ir nepieciešama dziļāka atjaunošanas, vari organizēt sev īpašu retrītu, piemēram, uz nedēļu. Katru dienu, uzdod sev jautājumu: Ko es šobrīd patiesi vēlos? un neskatoties, izvelc vienu koku. Kāds koks atgādinās pastaigu rasā, cits siltu vakaru ar tējas krūzi, cits – mīļākās dziesmas noskaņu. Kas var palīdzēt atkal sajūt šīs sajūtas? Lai tas ir kaut kas mazs, paveicams 10-15 minūšu laikā. Izdari to tajā pašā dienā un pieraksti savas sajūtas blociņā. Teksti otrā pusē arī var Tev dot idejas. Pēc nedēļas varēsi labāk noskaņoties tam, lai sadzirdētu sevi, ka arī Tev veidosies sava recepte “krātuvīti”, sarakstiņš ar to, kas var palīdzēt atjaunoties un iepriecināt Tevi katru dienu.



# UZZĪMĒ SAVU KOKU

Tas nav tik grūti! Tu vari izmantot vienkāršu albuma lapu vai izmēģināt sevi mākslinieces lomā, kā mēs to darījām meistarklasē - Tev būs nepieciešams audekls, akrila krāsas (pietiek ar 4 krāsām - balta, zila, sarkana, dzeltena), otas. Noskaties dažus video par krāsu sajaukšanu, krāsu apli un sāk!

Kādu iekšējo spēku attēlos Tavs koks? Kāds tas ir? Vai Tavs koks aug vasarā vai ziemā, varbūt tas zied vai dod augļus? Vai varbūt zīmēsi koku rītausmā vai krēslā, gaišā dienā vai zvaigžņotā naktī? Tam ir vareni zari un saknes, vai varbūt tas vēl ir jauns un lokans koks? Kas ir apkārt Tavam kokam un kas to baro? Lai tas nav līdzīgs citiem, lai tas ir TAVS koks.



# UZZĪMĒ SAVU KOKU

Kad esi pabeigusi, vienā-divos teikumos pieraksti sava koka vēstījumu. Te būs daži piemēri no meistarklases dalībniecēm:

«Vēji pūš, zvaigznes krīt, es stāvu mierā pāri visam», «Ikviens cilvēks veido saikni starp racionālajiem Zemes notikumiem un iracionālo Visuma mūžību», «Pašizpaušme. Sevis realizācija», «Nenodot sevi ejot cauri kārdinājumiem un pārbaudījumiem», «Mans koks atrodas noslēpumainā, krēslainā meža biezoknī, tam ir acis un mute, jo koki ir dzīvi organismi un tiem ir savs saziņas veids, apkārt ir gaismiņas, tas gaišums, kas rāda ceļu arī vistumšākajā dvēseles naktī», «Vienalga cik pareizs vai nepareizs ir sākums, dzīve sniedz iespējas».



# CEĻŠ PIE SAVA IEKŠĒJĀ SPĒKA

ir ceļš pie resursiem, uz kā es varu balstīties. Ik brīdi mēs paužam pasaulē kādu no saviem spēkiem – maiguma spēks, radošuma spēks, dzimtes atmiņas spēks, mērķtiecības spēks, ieklausīšanas spēks, drosmes spēks, prieka spēks, brīnumu saredzēšanas spēks, godīguma spēks, dāsnuma spēks – spēki mūsos ir nesakaitami un tie mums ir vienmēr, tik jāšaredz.

Ļauj šīm kārtīm kļūt par rīku ceļā uz iekšējā spēka resursu izpēti, atjaunošanu un uzturēšanu. Esi vesela, dzīvespriecīga un spēka pilna!