

7 dienu Rokasgrāmata Mikrouzdevumi, kas veicina Tavu izaugsmi

Mazi soli, lielas pārmaiņas.
Kusties, pat ja lēnām. Galvenais, turpini parādīties.

Bezmaksas 7 dienu ceļvedis, kas palīdz aktivizēt tavu fokusu, enerģiju un ticību savam virzienam.

Ir brīži, kad mēs skaidri jūtam, ka varam vairāk, ka esam gatavi nākamajam līmenim... bet kaut kur starp ikdienu, nogurumu un domām trūkst ritma un fokusa, lai patiesi sāktu kustēties. Tas ir normāli. Tas ir cilvēcīgi.

Tāpēc es izveidoju šo 7 dienu Ceļvedi - ne kā motivācijas frāzes vai kārtējo izaicinājumu, bet kā praktisku paškoučinga rokasgrāmatu, kas tev palīdz atgriezties pie sevis, pie sava potenciāla un pie konkrētas rīcības.

Jo patiesība ir vienkārša: lielus rezultātus nerada lieli lēcieni.

Tos rada mazas, konsekventas darbības.

Tās pārslēdz domāšanu no “gribu, bet nezinu kā” uz “es varu un es daru”.

Šie 7 mikrouzdevumi ir radīti tā, lai tie aktivizētu prāta disciplīnu, mieru un iekšējo spēku - tieši tās kvalitātes, kas vajadzīgas jebkuram cilvēkam, kurš vēlas veidot stabilu pamatu saviem mērķiem, ienākumiem un nākotnei.

Nevis ar steigu, nevis ar izdegšanu, bet ar klātbūtni un mērķtiecību.

Ielpo, izelpo... un ejam.

Šeit sākas tava 7 dienu transformācija — mazi soli, kas liek kustēties visam pārējam.



1. diena

Noskaņo sevi uz “VARU”

 **Uzdevums:** Pieraksti 3 reizes, kad tu esi bijis drosmīgs un kaut ko paveicis, pat ja sākumā baidījies.

 **Knifs:** Smadzenes reaģē uz pierādījumiem, ne iedvesmu. Kad sev atgādini, ka jau iepriekš esi varējis, tu aktivizē pārliecību, kas rada rīcību.

 **Frāze dienai:** “Ja reiz toreiz varēju, varu arī tagad.”

 **Mini refleksija:** Kā tu jūties, kad atgādini sev savus spēka mirkļus?



2. diena

Sakārto vidi, lai prāts justos droši!

 **Uzdevums:** Atbrīvo vienu stūri, galdu vai digitālu mapi, kas simbolizē *jauno posmu*.

 **Knifs:** Vidi nav iespējams apmānīt — ja tā atspoguļo sakārtotību, prāts automātiski jūtas gatavs rīkoties.

 **Frāze dienai:** “Es dodu vietu jaunai enerģijai.”

 **Mini refleksija:** Kādu sajūtu tev dod šī jaunā vieta?



3. diena

Mini rīta formula

 **Uzdevums:** Izveido 3 soļu rīta formulu (piemēram: ūdens + kustība + pateicība).

 **Knifs:** Rutīna nav disciplīna, tā ir identitāte. Kad dari trīs vienus un tos pašus soļus katru rītu, tu saki sev: “*Es esmu cilvēks, kas parādās.*”

 **Frāze dienai:** “Mana rīta formula ir mans stabilitātes pamats.”

 **Mini refleksija:** Kā tu jūties pēc šiem 3 soļiem? Kas mainās enerģijā?



4. diena

Rīcība pirms pārlicības

 **Uzdevums:** Izdari vienu mazu darbību, kas tev prasa vieglu drosmi (piemēram, publicē ierakstu, nosūti ziņu, uzraksti ideju, sāc sarunu).

 **Knifs:** Pārlicība neparādās pirms rīcības, tā rodas rīcībā. Mazais solis rada impulsu kustībai.

 **Frāze dienai:** “Es negaidu, līdz jūtīšos gatavs. Es kļūstu gatavs, darot.”

 **Mini refleksija:** Kāda bija sajūta – pirms un pēc šīs mazās rīcības?



5. diena

Cilvēciskā enerģija > Perfekta stratēģija

 **Uzdevums:** Uzraksti trīs cilvēku vārdus, ar kuriem gribētu dalīties ar savu ceļu, iedvesmu vai ideju — ne lai pārdotu, bet lai savienotos.

 **Knifs:** Cilvēki atveras siltumam, ne “spiedienam”. Ja tavš nodoms ir palīdzēt, nevis pierādīt — viņi sajūt to momentā.

 **Frāze dienai:** “Es dalos no sirds, ne no bailēm.”

 **Mini refleksija:** Kurā brīdī tu visvairāk jūti autentisku saikni ar cilvēkiem?



6. diena Atpūta kā disciplīna

- 😴 **Uzdevums:** Atvēli 20 minūtes mieram – bez telefona, bez trokšņa. Pastaiga, elpošana vai vienkārši klusums.
- 🔑 **Knifs:** Atpūta nav slinkums. Tā ir stratēģija. Tava nervu sistēma atjaunojas tikai klusumā.
- 💬 **Frāze dienai:** “Miers nav bremze. Tas ir mans degvielas avots.”
- 📅 **Mini refleksija:** Kā tu jūties pēc apzinātas apstāšanās?



7. diena Sēj un audzē domāšanu

- 🌱 **Uzdevums:** Pieraksti, ko tu gribi redzēt savā realitātē pēc 90 dienām — konkrēti, bet ar sajūtu.
- 🔑 **Knifs:** Kad pieraksti, tu dod virzienu apziņai. Tā sāk meklēt pierādījumus šai realitātei.
- 💬 **Frāze dienai:** “Es esmu ceļā. Katrs solis jau veido manu rezultātu.”
- 📅 **Mini refleksija:** Ko tu sev šajās 7 dienās pierādīji?



Noslēgumā - Tu jau kusties

Tu vari just, ka kaut kas tevī ir mainījies.
Tā ir enerģija, kas rodas no konsekvences.
Tu sāki kustību un tas ir lielākais solis, kādu vairums nekad nesper.

🌸 Turpini šādi:

- Katru nedēļu izvēlies vienu mikrouzdevumu un atkārto to.
- Izveido “90 dienu kustības žurnālu”.
- Un atceries - tu nevari zaudēt, ja neapstājies un turpini!