A serene sunset scene over a vast ocean. The sun is low on the horizon, casting a warm, golden glow across the sky and reflecting on the water's surface. The sky transitions from a pale blue at the top to a soft orange near the horizon. The ocean is a deep blue, with gentle ripples catching the light.

# Sociālo darbinieku Vasaras Skola 2016

## “Es izzinu sevi, lai palīdzētu citiem”

Semināru vada: dr.paed. **Lidija Šilņeva**

Asistē: mg.paed., mg.soc.zin. **Dagnija Briede**

A serene sunset scene over a vast blue ocean. The sun is low on the horizon, partially obscured by soft, wispy clouds, creating a warm, golden glow. The light reflects on the water's surface, creating a shimmering path. The sky transitions from a pale blue at the top to a soft orange and yellow near the horizon.

Būt brīvam no stresa

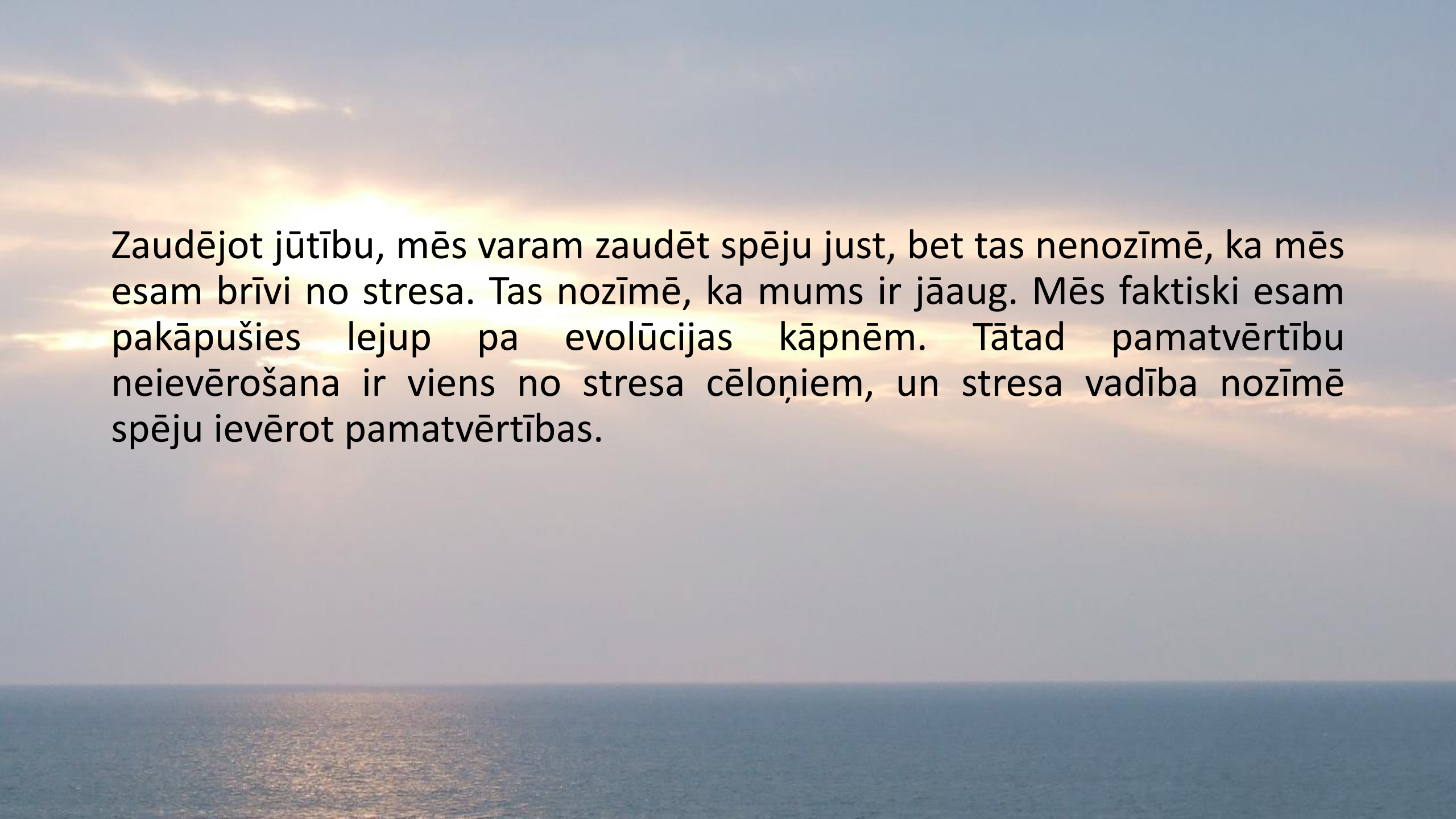
# Būt brīvam no stresa

Divi stresa cēloņi:

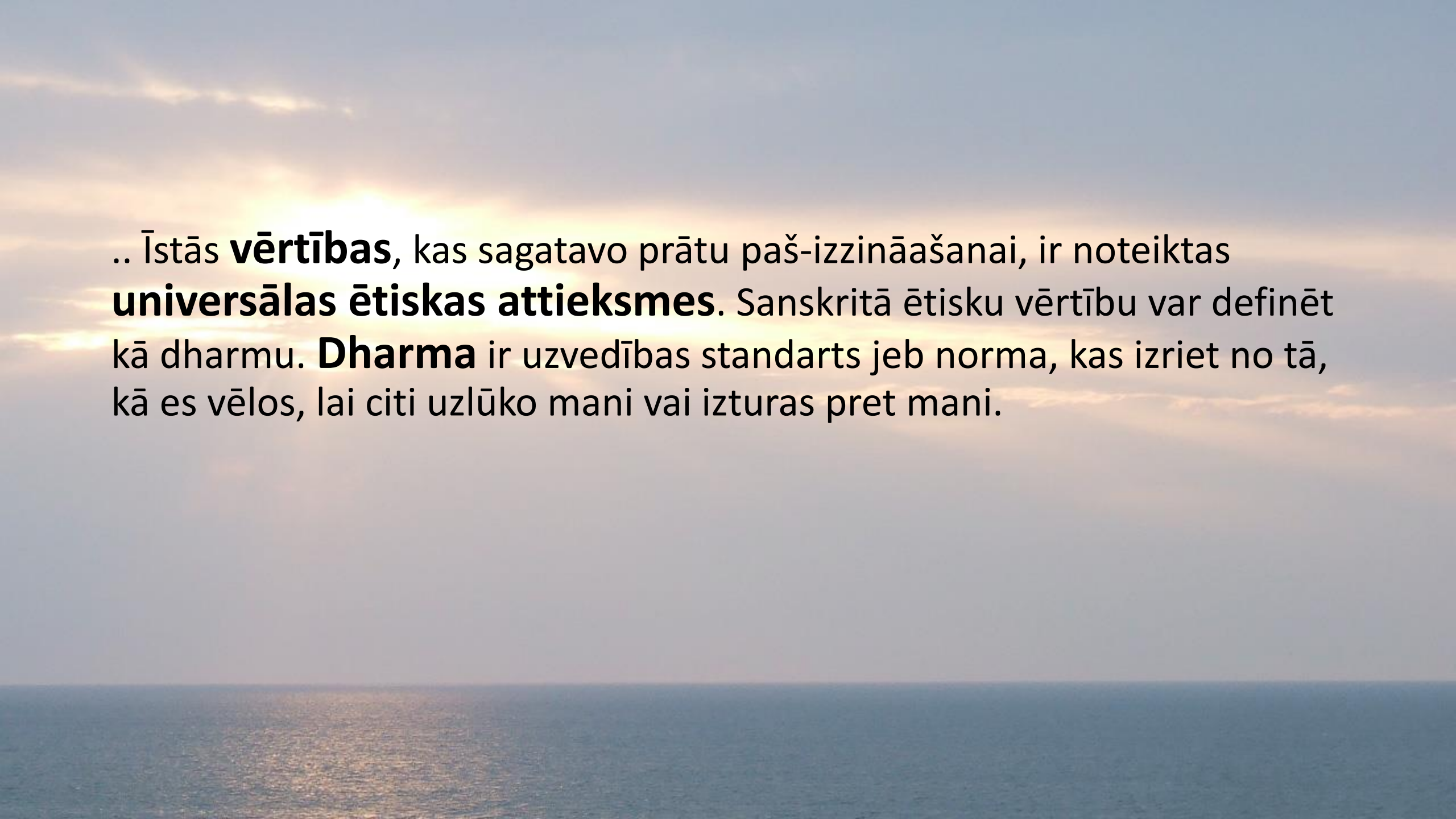
- ✓ personīgo, profesionālo un Universālo vērtību sadursme.
- ✓ Plānoto rezultātu neprognozējamība.

Pamatvērtību neievērošana izraisa stresu



A serene sunset scene over a vast ocean. The sun is low on the horizon, casting a warm, golden glow across the sky and reflecting on the water's surface. The sky transitions from a pale blue at the top to a soft orange near the horizon. The ocean is a deep blue, with gentle ripples catching the light.

Zaudējot jūtību, mēs varam zaudēt spēju just, bet tas nenozīmē, ka mēs esam brīvi no stresa. Tas nozīmē, ka mums ir jāaug. Mēs faktiski esam pakāpušies lejup pa evolūcijas kāpnēm. Tātad pamatvērtību neievērošana ir viens no stresa cēloņiem, un stresa vadība nozīmē spēju ievērot pamatvērtības.



.. Īstās **vērtības**, kas sagatavo prātu paš-izzināšanai, ir noteiktas **universālas ētiskas attieksmes**. Sanskritā ētisku vērtību var definēt kā dharmu. **Dharma** ir uzvedības standarts jeb norma, kas izriet no tā, kā es vēlos, lai citi uzlūko mani vai izturas pret mani.

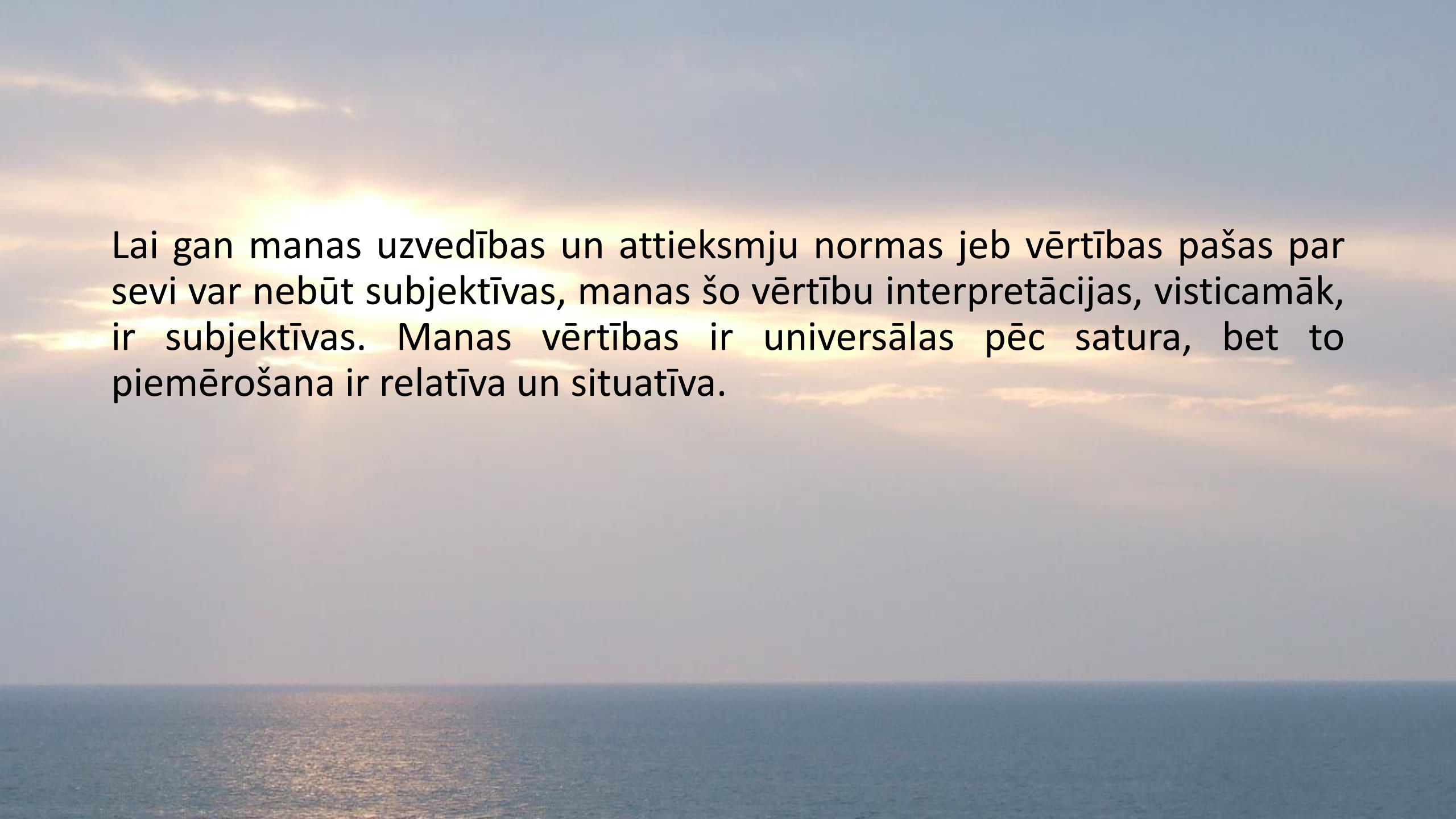
A serene sunset scene over a vast, calm ocean. The sun is low on the horizon, casting a warm, golden glow across the sky and reflecting on the water's surface. The sky transitions from a pale blue at the top to a soft orange near the horizon. The text is centered in a clean, black, sans-serif font.

ĒTISKĀS VĒRTĪBAS:  
UNIVERSĀLS SATURS –  
RELATĪVA IZMANTOŠANA

Īstās vērtības,  
kas sagatavo  
prātu  
pašizzināšanai,  
ir noteiktas  
universālas  
ētiskas  
attieksmes

- |   |                          |   |  |
|---|--------------------------|---|--|
| 1 | augstprātības<br>neesība | 6 | iekšēja un ārēja<br>tīrība                 |
| 2 | izlikšanās<br>neesība    | 7 | nelokāmība                                 |
| 3 | nesāpināt                | 8 | iedomības<br>neesība                       |
| 4 | pieņemšana               | 9 | nosvērtība<br>pret darbības<br>rezultātiem |
| 5 | taisnīgums               |   |  |



A serene sunset scene over a vast ocean. The sun is low on the horizon, creating a bright, golden glow that reflects on the water's surface. The sky is filled with soft, wispy clouds, and the overall atmosphere is calm and peaceful. The text is overlaid on the upper half of the image.

Lai gan manas uzvedības un attieksmju normas jeb vērtības pašas par sevi var nebūt subjektīvas, manas šo vērtību interpretācijas, visticamāk, ir subjektīvas. Manas vērtības ir universālas pēc satura, bet to piemērošana ir relatīva un situatīva.

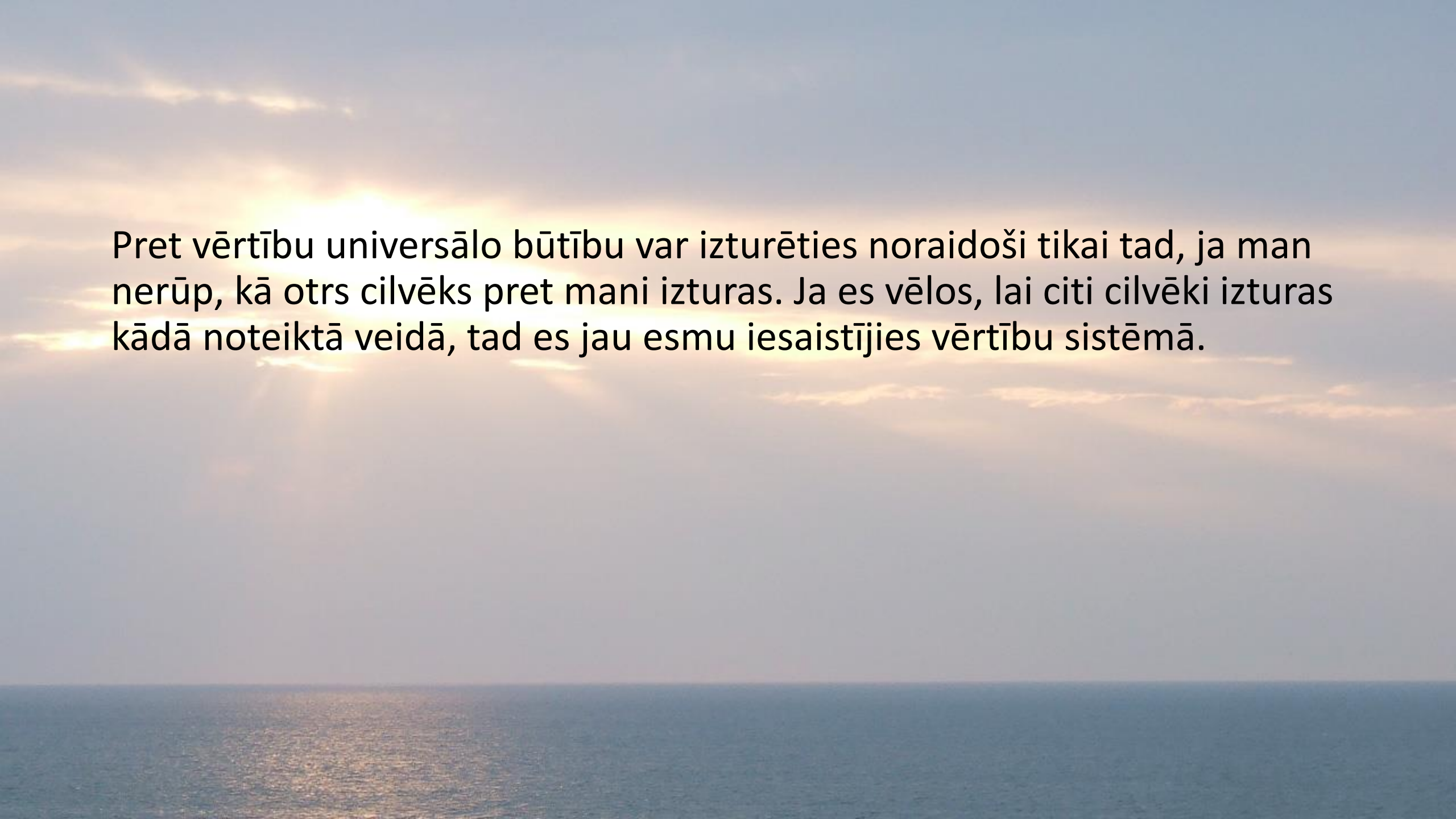
# NO ĒTISKAJĀM VĒRTĪBĀM NEVAR IZVAIRĪTIES

Vai es varu droši izvairīties un nedomāt par vērtībām?

Veicot kādu darbību, kas man nav vērtība, es iesēju vainas apziņas sēklu, un ar to pilnīgi pietiek, lai rastos bezmiegs, bailes un konflikts.

# VĒRTĪBAS UN KONFLIKTS

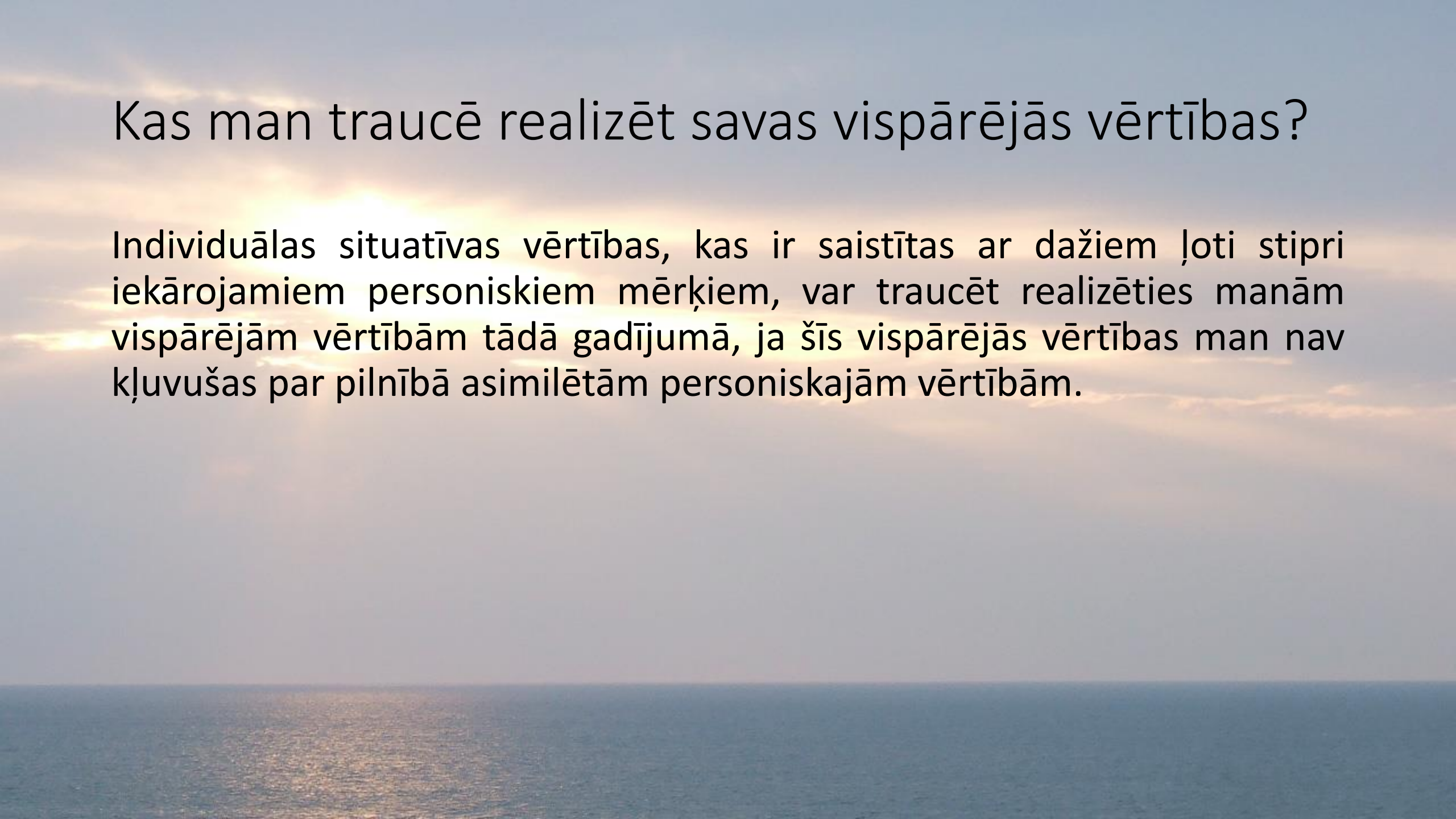
Ja ir konflikti, tad prāta problēmas ir neizbēgamas. Sevis nosodīšana, nožēla, vainas apziņa un neizdošanās sajūta ir tās lietas, ko rada garīgs konflikts.

A wide-angle photograph of a sunset over the ocean. The sun is low on the horizon, creating a bright glow and reflecting on the water. The sky is filled with soft, wispy clouds. The text is centered in the upper half of the image.

Pret vērtību universālo būtību var izturēties noraidoši tikai tad, ja man nerūp, kā otrs cilvēks pret mani izturas. Ja es vēlos, lai citi cilvēki izturas kādā noteiktā veidā, tad es jau esmu iesaistījies vērtību sistēmā.

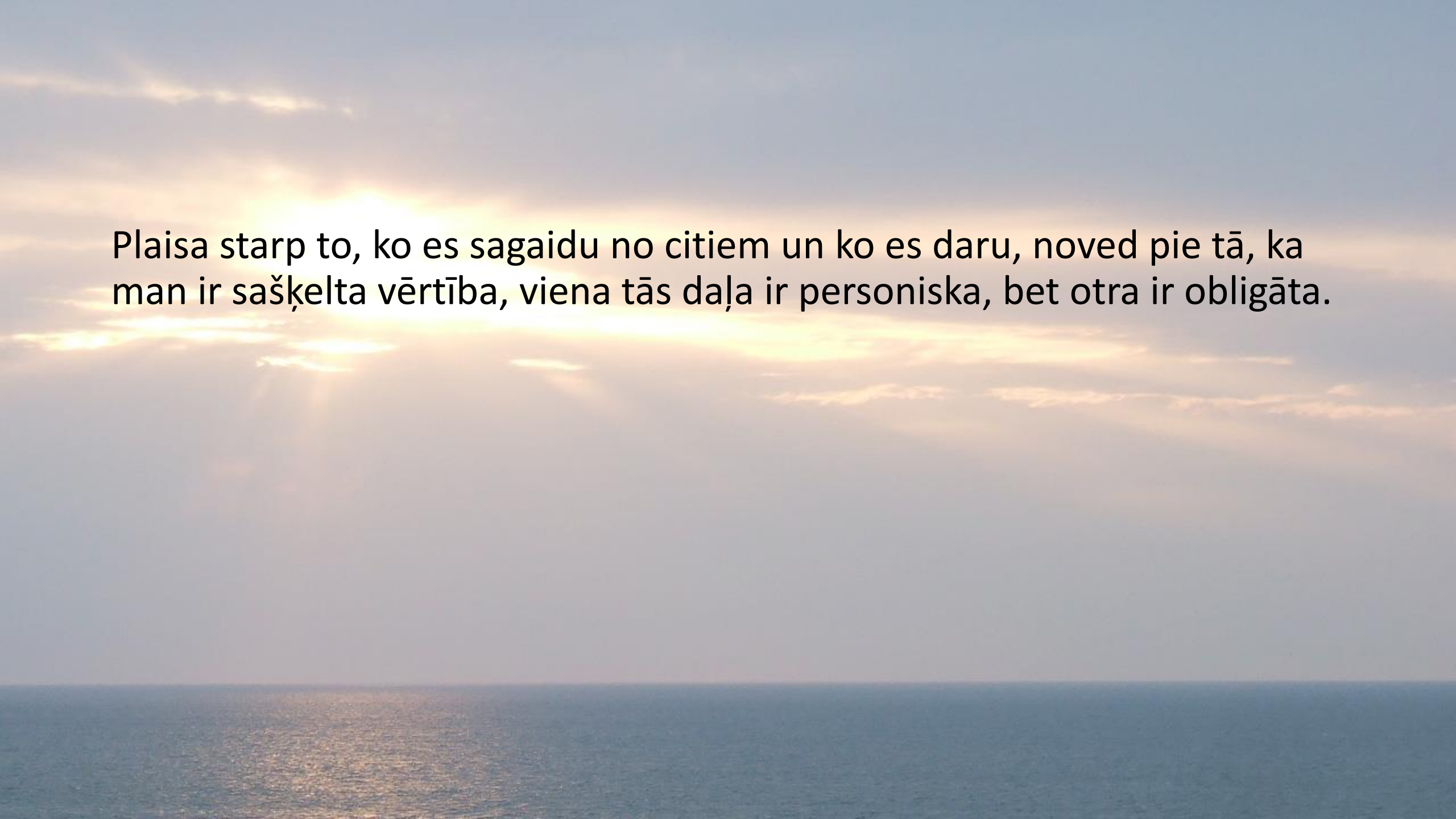
KĀ VĒRTĪBAS IZRAISA KONFLIKTU?





Kas man traucē realizēt savas vispārējās vērtības?

Individuālas situatīvas vērtības, kas ir saistītas ar dažiem ļoti stipri iekārojamiem personiskiem mērķiem, var traucēt realizēties manām vispārējām vērtībām tādā gadījumā, ja šīs vispārējās vērtības man nav kļuvušas par pilnībā asimilētām personiskajām vērtībām.

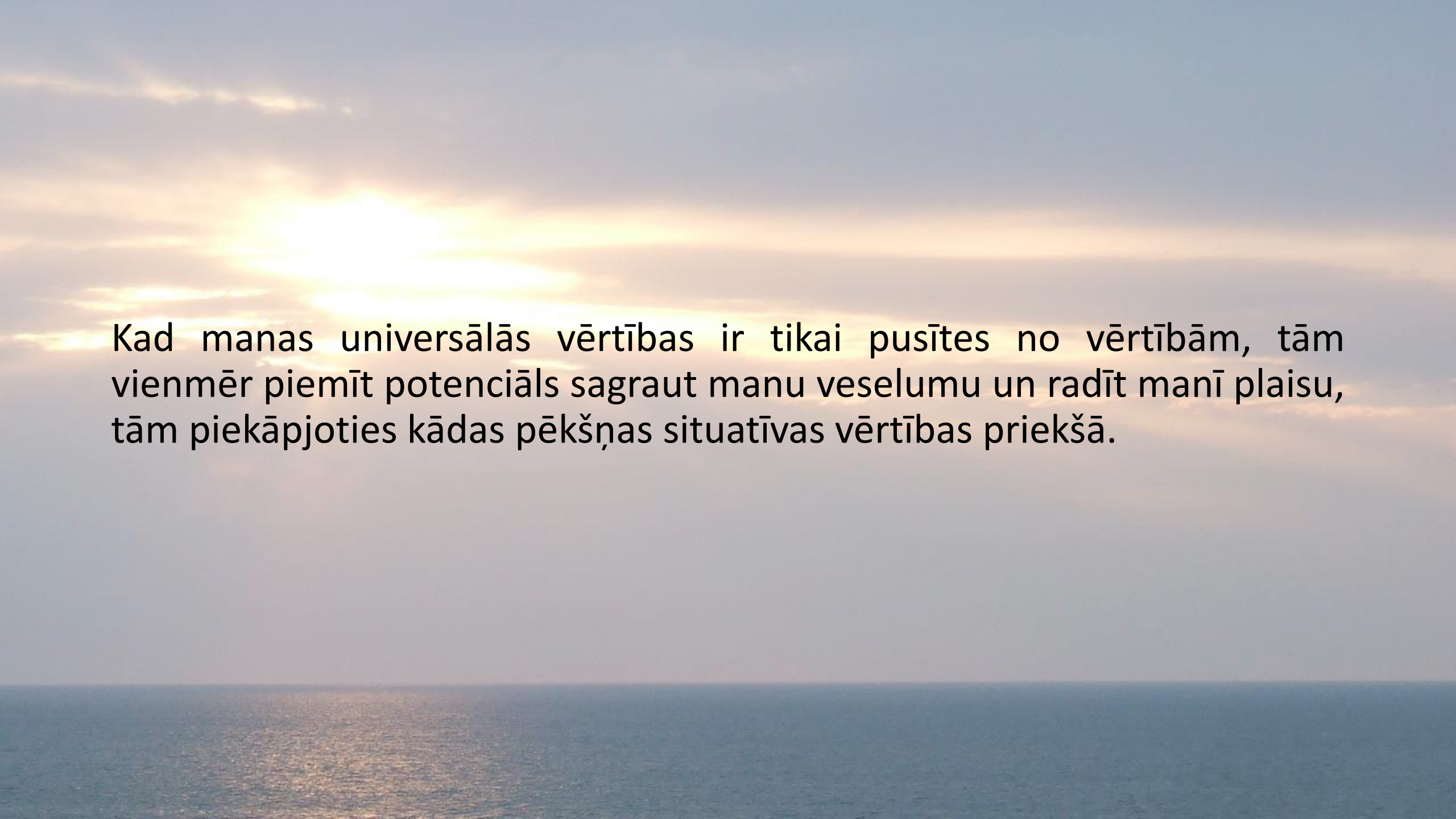
A wide-angle photograph of a sunset over the ocean. The sun is low on the horizon, creating a bright, golden glow that reflects on the water's surface. The sky is filled with soft, wispy clouds, and the overall color palette is dominated by warm yellows, oranges, and soft blues. The text is centered in the upper half of the image.

Plaisa starp to, ko es sagaidu no citiem un ko es daru, noved pie tā, ka man ir sašķelta vērtība, viena tās daļa ir personiska, bet otra ir obligāta.

# SAŠĶELTĪBA ZINĀTĀJĀ UN DARĪTĀJĀ



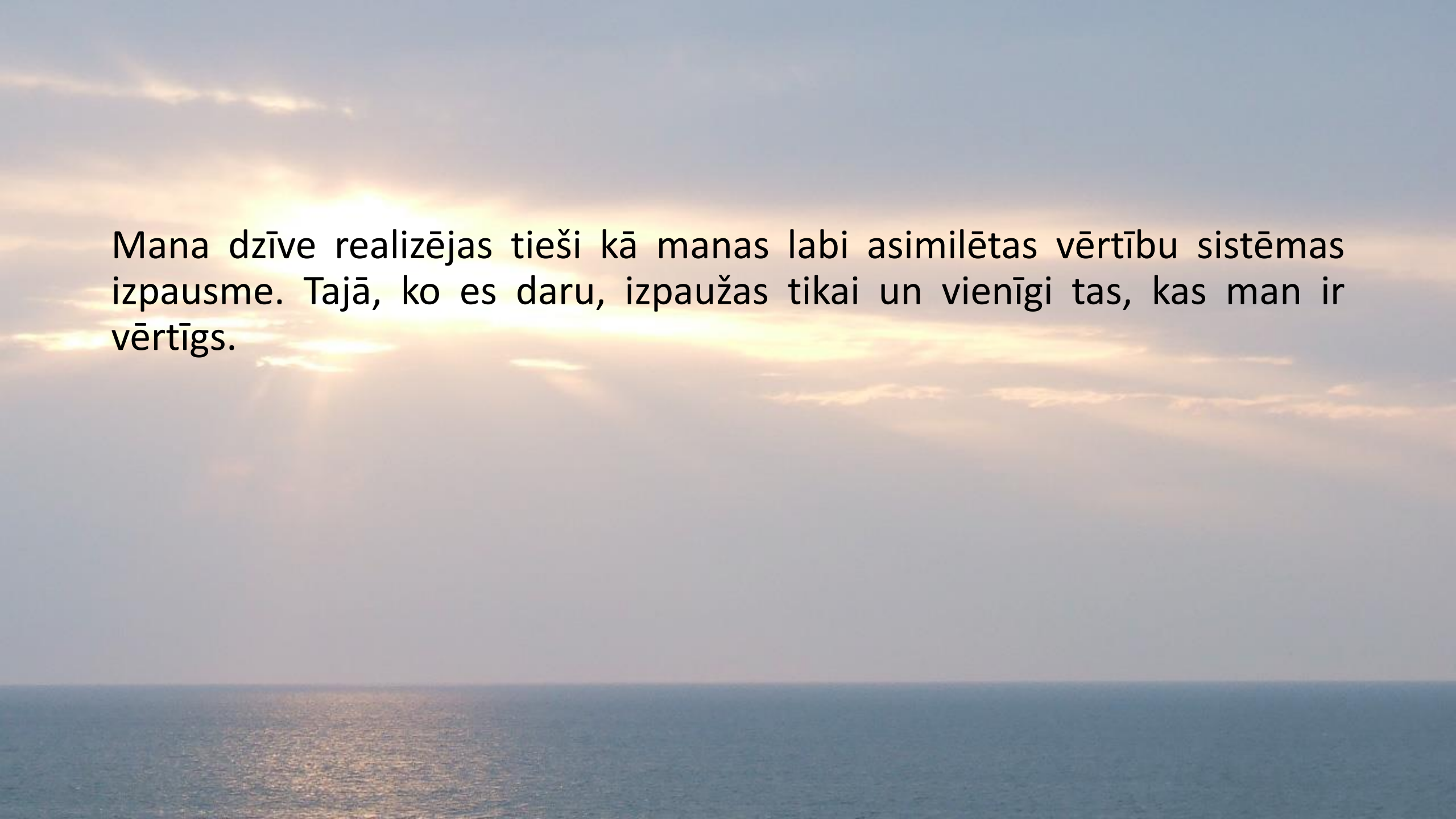


A serene sunset scene over a vast ocean. The sun is low on the horizon, casting a warm, golden glow across the sky and reflecting on the water's surface. The sky transitions from a pale blue at the top to a soft orange near the horizon. The ocean is a deep blue, with gentle ripples catching the light.

Kad manas universālās vērtības ir tikai pusītes no vērtībām, tām vienmēr piemīt potenciāls sagraut manu veselumu un radīt manī plaisu, tām piekāpjoties kādas pēkšņas situatīvas vērtības priekšā.

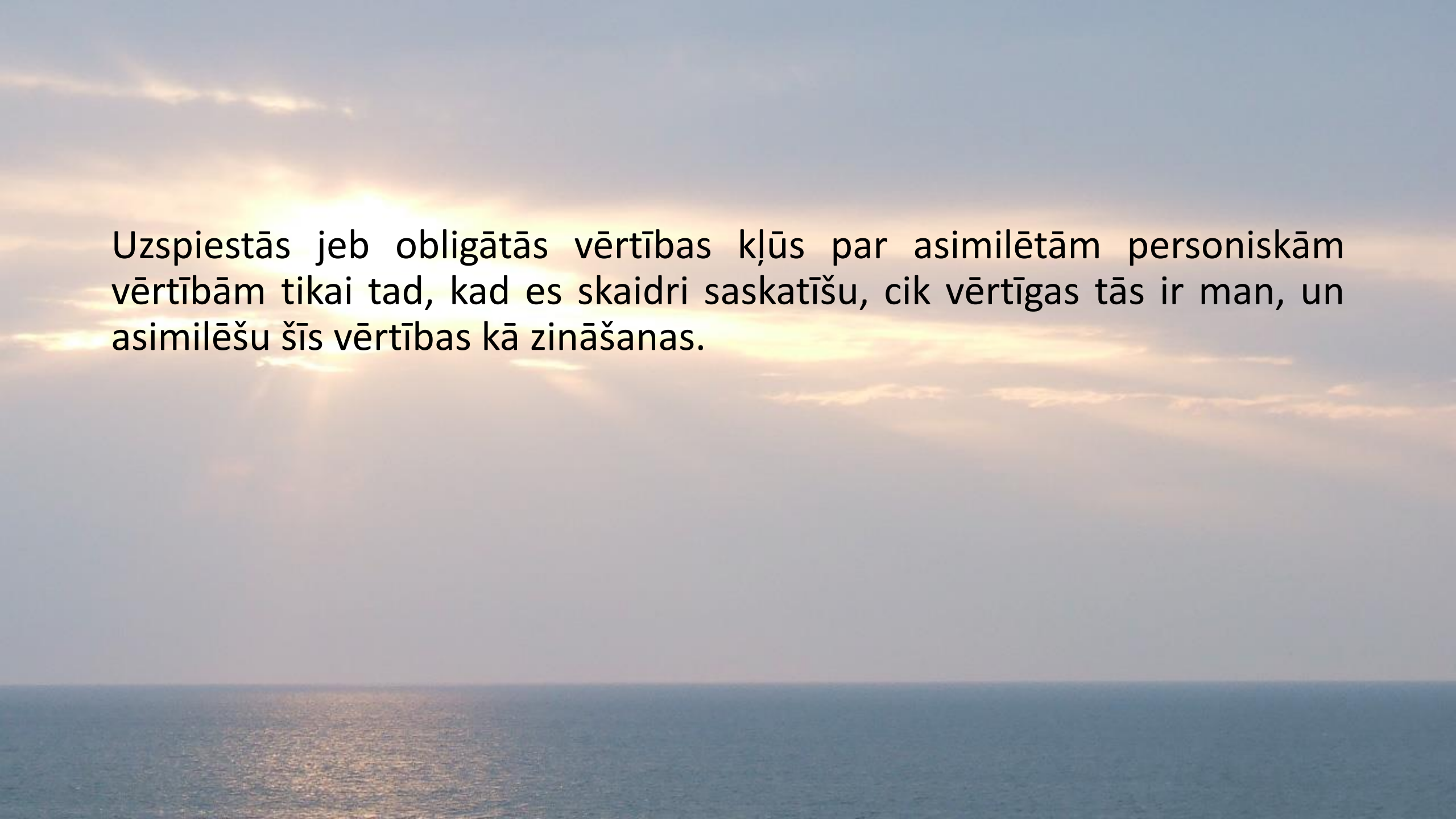
KAS IR SITUATĪVU VĒRTĪBU AVOTS?



A wide-angle photograph of a sunset over the ocean. The sun is low on the horizon, creating a bright glow and reflecting on the water's surface. The sky is filled with soft, wispy clouds. The text is centered in the upper half of the image.

Mana dzīve realizējas tieši kā manas labi asimilētas vērtību sistēmas izpausme. Tajā, ko es daru, izpaužas tikai un vienīgi tas, kas man ir vērtīgs.



A photograph of a sunset over the ocean. The sun is low on the horizon, creating a bright glow and reflecting on the water. The sky is filled with soft, wispy clouds. The text is overlaid on the upper part of the image.

Uzspiestās jeb obligātās vērtības kļūs par asimilētām personiskām vērtībām tikai tad, kad es skaidri saskatīšu, cik vērtīgas tās ir man, un asimilēšu šīs vērtības kā zināšanas.



Namaste!