

# Uzmanības novērsēji

⌚ Laiks lasīšanai: 5 minūtes

📅 Lasīšanas datums: \_\_\_\_\_

*Nevēlies lasīt? Skenē QR kodu un skaties šīs tēmas video Mācies viegli platformā!*

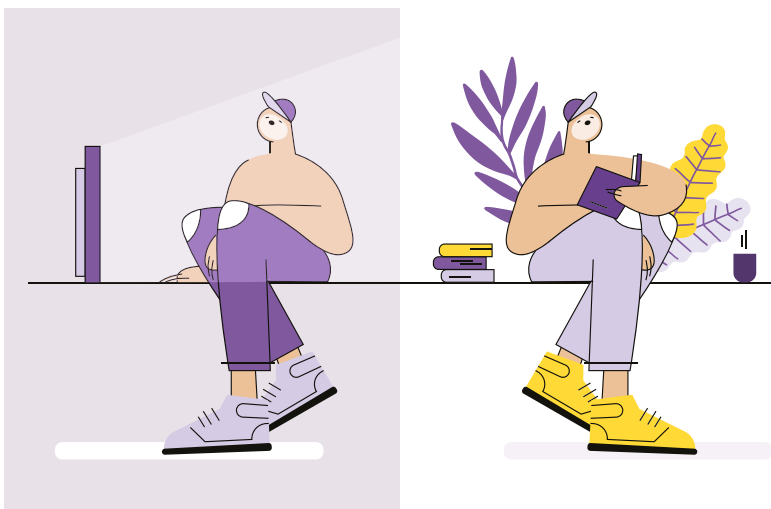
SKENĒ QR KODU



Pie galda bija apsēdušies pasaules bagātākie cilvēki, un viņiem tika uzdots viens jautājums: “Kura prasme vai īpašība Jums visvairāk palīdzējusi bagātības iegūšanā?”, un visi pēc īsas apdomāšanās atbildējuši vienbalsīgi: **“Fokusēšanās!”**

Nav gan īsti zināms, vai šāda saruna patiesi ir notikusi, taču gan psiholoģijā, gan arī mūsu pašu dzīvēs ir neskaitāmi daudz pierādījumu, kas apliecina, ka tie, kuri spēj fokusēties uz galvenajiem uzdevumiem, tos arī paveic vislabāk. Tāpēc nav nevienam noslēpums, ka visnabadzīgākie cilvēki ir tie, kuru uzmanību ir ļoti viegli novērst. Viņi stundām spēj skatīties televizorā izklaidējošus raidījumus vai arī katru brīvu brīdi telefonā sērfot pa sociālajiem tīkliem.

Daudz retāk mēs redzam kādu telefonā lasām grāmatas vai klausāmies kvalitatīvu podkāstu. Jebkas, ko darām vai nedarām, skaitās kā darišana. Piemēram, mums varētu likties,



ka atpūšamies pie televizora un nedarām neko. Tomēr Tavs ķermenis un smadzenes to uzskata par darīšanu – Tu veido labāku dīvānā sēdēšanas un ekrānā skatīšanās ieradumu.

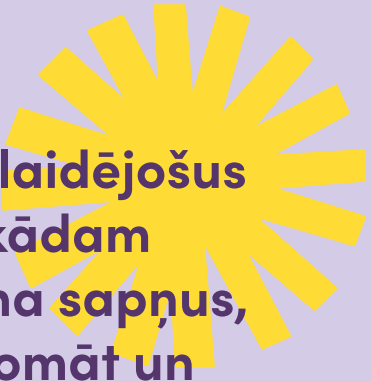
Absolūti viss tiek uzskaitīts zemapziņas līmenī. Katra doma Tavam ķermenim izmaksā enerģiju. Smaga kļūda ir uzskatīt, ka negatīvās domas Tavā prātā uzturas bez maksas. Šodien apēstā maltīte tiek pārvērsta enerģijā, un šo enerģiju patērē negatīvās domas.

Viss, protams, nav Tava vaina, un daļa atbildības gulstas uz sabiedrības pleciem, taču savu galvu ir nepieciešams vadīt, kontrolēt un disciplinēt.

Apdomājies, vai Tev tiešām ir nepieciešams tik daudz laika veltīt aktivitātēm, kas novērš uzmanību! Tev noteikti arī jāzina, ka pie *Netflix* raidījumiem un mobilo telefonu lietotnēm ir strādājuši tūkstošiem cilvēku ar tikai vienu primāro mērķi – noturēt Tevi pie ekrāna pēc iespējas ilgāk. Tāpēc nedusmojies uz sevi, ka atkal esi iekritis viņu cilpās, jo tām ir grūti pretoties! Iespējams, Tu gribēji vien 2 minūtes paskatīties jaunumus sociālajos tīklos, taču jau paspējusi palidot stunda.

Diemžēl aplikācijas ir veidotas tā, lai Tev visu laiku būtu interesanti un grūti tās aizvērt. Kāpēc tā? Ir sens teiciens: “Ja Tu nemaksā par pakalpojumu, tad esi produkts”, un mēs visi esam produkti sociālo tīklu veidotāju acīs. Precīzāk sakot, mēs visi maksājam ar savu uzmanību. Jo ilgāku laiku pavadām pie ekrāna, jo vairāk reklāmu viņi var mums parādīt. Tas ir viens no veidiem, kā viņi pelna uz mums.

Katra Tava minūte un stunda dienā ir ļoti svarīga un vērtīga, ja vēlies sasniegt savus mērķus. Kamēr skaties izklaidējošus materiālus, Tu palidzi kādam citam piepildīt viņa sapņus, jo neesi spējīgs domāt un rīkoties savējo virzienā. Aiznākamajā lapā esmu ielicis 3 veidus, kā vari pats sev ierobežot uzmanības novēršanas situācijas. Tas Tev palīdzēs atgūt laiku, ko varēsi veltīt saviem mērķiem.



**Kamēr skaties izklaidējošus  
video, Tu palīdzi kādam  
citam piepildīt viņa sapņus,  
jo neesi spējīgs domāt un  
rīkoties savējo virzienā.**

---

© Mācies viegli un Āris Birze

## Radošums nāk no iekšienes, taču Tev ir nepieciešams sevi pirms tam iepazīt

Pamatā ir 3 metodes, kā ierobežot savu uzmanības novēršanu no ekrāniem:

- 1 telpas ierobežojumi
- 2 laika ierobežojumi
- 3 jēgas ierobežojumi



Vairāk par šo iesaku palasīt medicīnas doktore Annas Lembkes (*Anna Lembke*) grāmatā “*Dopamine Nation*”.



A series of 20 horizontal dashed lines for writing.