**SKAUDĪBA**

*Skaudība ir nepatīkama sajūta. Tā liek domāt, ka citiem iet labāk, ka citiem ir vairāk, citi var vairāk nekā tu. Tomēr skaudībā ir vērts ieklausīties – tā var pateikt priekšā, ko tieši tu vēlies. Ja rūpīgi iedziļinies tajā, kas tieši izraisa tavu skaudību, bieži vien kļūst skaidrs, ka tu nejūti skaudību uz konkrēto cilvēku, bet gan uz kādu viņa īpašību, attiecībām, kuras viņam ir, uz kādām spējām. Piemēram, es izjūtu skaudību uz savu klasesbiedru, jo viņam ir labi sasniegumi sportā. Es arī gribētu labus sasniegumus sportā, taču tad man būtu daudz jātrenējas. Taču man nemaz īpaši nepatīk nodarboties ar sportu, es labāk pavadu laiku, zīmējot komiksus. Varbūt tas, kas man skauž, ir nevis viņa sasniegumi sportā, bet sasniegumi, kurus viņš ieguvis savā iemīļotākajā nodarbē? Ko es varu darīt, lai arī gūtu sasniegumus savā mīļākajā nodarbē? Varbūt man jāizveido instagram konts un tajā jāpublicē savu darbi?*

**Padomā par cilvēku, pret kuru esi jutis skaudību. Ko tieši šajā cilvēkā tu apskaudi? Pamēģini noformulēt un uzrakstīt par lietām, par kurām izjuti skaudību, kā par informāciju, kuru tu ieguvi pats par savām ambīcijām. Vai tu esi gatavs rīkoties, lai iegūtu to, ko vēlies? Uzraksti 3 soļus, lai to sasniegtu!**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

*Jautājums diskusijai, kolektīvā vai ar draugiem*

**Kā neatrisināta skaudība ietekmē tavu ikdienu un attiecības ar citiem?**

****

**SKAUDĪBA**

*Skaudība ir nepatīkama sajūta. Tā liek domāt, ka citiem iet labāk, ka citiem ir vairāk, citi var vairāk nekā tu. Tomēr skaudībā ir vērts ieklausīties – tā var pateikt priekšā, ko tieši tu vēlies. Ja rūpīgi iedziļinies tajā, kas tieši izraisa tavu skaudību, bieži vien kļūst skaidrs, ka tu nejūti skaudību uz konkrēto cilvēku, bet gan uz kādu viņa īpašību, attiecībām, kuras viņam ir, uz kādām spējām. Piemēram, es izjūtu skaudību uz savu klasesbiedru, jo viņam ir labi sasniegumi sportā. Es arī gribētu labus sasniegumus sportā, taču tad man būtu daudz jātrenējas. Taču man nemaz īpaši nepatīk nodarboties ar sportu, es labāk pavadu laiku, zīmējot komiksus. Varbūt tas, kas man skauž, ir nevis viņa sasniegumi sportā, bet sasniegumi, kurus viņš ieguvis savā iemīļotākajā nodarbē? Ko es varu darīt, lai arī gūtu sasniegumus savā mīļākajā nodarbē? Varbūt man jāizveido instagram konts un tajā jāpublicē savu darbi?*

**Padomā par cilvēku, pret kuru esi jutis skaudību. Ko tieši šajā cilvēkā tu apskaudi? Pamēģini noformulēt un uzrakstīt par lietām, par kurām izjuti skaudību, kā par informāciju, kuru tu ieguvi pats par savām ambīcijām. Vai tu esi gatavs rīkoties, lai iegūtu to, ko vēlies? Uzraksti 3 soļus, lai to sasniegtu!**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

*Jautājums diskusijai, kolektīvā vai ar draugiem*

**Kā neatrisināta skaudība ietekmē tavu ikdienu un attiecības ar citiem?**