



52 PATIESĪBAS

**PAR TEVI. PAR MANI. PAR
DZĪVI.**

*Pasaku grāmata, kas māca
dzīves gudrību. Maziem un
pavisam lieliem bērniem.*

Autores: J.Jērāne, K.Vilcāne

Audio:

Lasa: J.Jērāne, K.Vilcāne
Ieraksts: K.Mangule

Apstrāde: SIA SmartEdu,
K.Mangule

Projekts tapis sadarbībā ar:



Dārgais klausītāj – skolotāj, mamma, tēti!

Tu noteikti apzinies pasakas spēku, ja reiz lasi šīs rindas. Caur pasakām nodotās gudrības bērībā atstāj milzu ietekmi uz mūsu dzīvi turpmāk, tās paliek mūsu apziņā un turpmāk bieži vien nosaka mūsu izvēles, rīcību un vērtības.

Izvēloties šīs pasakas, Tu nebūsi kļūdījies, ja vēlies bērniem nodot tādas mūsdienu vērtības kā **prasmī saskatīt iespējas, ticību saviem spēkiem, uzdrošināšanos rīkoties, drosmi kļūdīties, empātiju un līdzciecību.**

Šeit atradīsi vismaz 52 iespējas padomāt un parunāt par svarīgo. Turklāt svarīgo tieši mūsdienās, kad vairs nav aktuāli gaidīt princi baltā zirgā, kurš atrisinās visas problēmas, kad muļķītim vairs netiek dota puse karaļvalsts un pieticība vairs nav labākais tikums.

Tāpat kā laika gaitā ir mainījušās vērtības, ir jāmainās arī veidam, kā mēs šīs vērtības mācām mūsu bērniem. Tieši šo pārmaiņu dēļ piedāvājam izmantot pasakas "52 patiesības" darbam skolās.

Kā strādāt ar pasakām un ideju lapām skolās*?

1. Kompetenču tabulā katrai pasakai atzīmētas tajā ietvertās caurviju prasmes un tikumi. Izvēlieties atbilstošo, kuru vēlaties apgūt mācību stundā.
2. Noklausieties visi kopā izvēlēto pasaku.
3. Pasakai pievienotajā ideju lapā atradīsiet mūsu ieteikumus tēmas attīstīšanai:
 - **Sarunas**
Pieskaņojiet sarunas tematus un jautājumus atbilstoši bērnu vecumam, iesaistiet bērnus diskusijā, dalieties ar savām domām un pieredzi, apspriediet pasakas varoņus, viņu domas un rīcību.
 - **Uzdevumi**
Pielāgojiet ieteiktos uzdevumus bērnu vecumam, varat tos izmantot gan darbam grupās, gan individuāli, gan diskusijai visā klasē. Tikai jūs vislabāk pazīstat savu klasi, tādēļ spēsiet atrast vispiemērotāko uzdevuma veidu tieši viņiem.

* Primāri ideju lapas gatavotas skolām, lai atbalsfātu pedagogus kompetenču ieviešanā, bet tās, protams, var izmantot arī ģimenē, kolektīvā un jebkurā citā cilvēku grupā, kurai svarīgi pamanīt svarīgo un atrast savas dzīves patiesības.

Patiesā cieņā

Kristīne un Jolanta



KOMPETENCES

grāmatā J.Jērāne, K.Vilcāne

"52 patiesības. Par tevi. Par mani. Par dzīvi."

Pasakas Nr.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Caurviju prasmes*																																																				
Kritiskā domāšana un problēmrisināšana	x		x	x	x	x	x		x	x			x	x			x		x	x		x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x		x	x	x		x	x	x		
Jaunrade un uzņēmējspēja	x			x		x	x			x		x		x				x		x					x													x	x							x				x		
Pašvadīta mācīšanās	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x			x		x		x	x	x		x	x	x			x		x	x	x		x			x	x		x	x	x	x	x	x	x	x		
Sadarbība			x	x				x	x		x		x		x			x		x		x				x	x		x	x		x		x	x			x	x	x	x			x			x	x	x			
Pilsoniskā līdzdalība		x	x	x	x	x		x	x		x	x		x		x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x		x	x			
Digitālās prasmes																																																	x	x		
Vērtības/tikumi**																																																				
Atbildība		x	x	x	x	x	x	x	x		x	x		x	x	x		x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x	x		x		x	x	x			
Centība	x			x	x	x	x	x	x					x				x										x					x			x								x							x	
Drosme	x		x	x		x	x			x			x					x		x					x					x	x	x		x	x															x		
Godīgums		x	x	x		x	x		x					x							x	x		x	x	x					x	x		x	x								x	x		x						
Gudrība	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x		x	x	x		x	x		x		x	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x		x		x	
Laipnība				x						x	x					x	x					x			x		x			x			x		x				x			x	x									
Līdzcietība						x						x				x	x							x						x				x		x					x	x			x							
Mērenība		x			x	x	x	x		x			x						x					x			x			x				x	x	x			x		x		x	x		x	x					
Savaldība				x	x	x	x	x					x		x		x	x								x		x	x				x	x	x	x				x		x				x	x					
Solidaritāte			x									x				x						x																	x											x	x	x
Taisnīgums			x	x		x		x				x				x	x						x		x	x									x							x										
Tolerance							x			x	x		x		x	x		x		x		x		x	x	x		x		x	x	x	x							x	x				x			x				

* Avots: Valsts izglītības satura centra (VISC) īstenotais projekts "Kompetenču pieeja mācību saturā" (Skola2030) <https://www.skola2030.lv/lv/macibu-saturs/merki-skolenam/caurviju-prasmes>

** Avots: Valsts izglītības satura centra (VISC) īstenotais projekts "Kompetenču pieeja mācību saturā" (Skola2030) <https://www.skola2030.lv/lv/macibu-saturs/merki-skolenam/vertibas-un-tikumi>



PASAKU SARAKSTS:

J.Jērāne, K.Vilcāne

"52 patiesības. Par tevi. Par mani. Par dzīvi."

1	Jūra	27	Dāvanu karte
2	Negaidi	28	Recepte
3	Skrejceļš	29	Karnevāls
4	Kāpnes līdz jumtam	30	Tavās rokās ir dzīvība
5	Varavīksne	31	Sirdsapziņa
6	Zini=dari	32	Kuram taisnība?
7	Back-flip	33	Kas par daudz, tas par skādi
8	Labāk šodien nekā rīt	34	Atbalss
9	Dziesmas spēks	35	Tu esi tas, ko tu ēd
10	Migla	36	Alga
11	Mamma	37	Laipe
12	Bumerangs	38	Pasaules brīnumi
13	Tornis	39	Mūžu dzīvo, mūžu mācies
14	Pūķis	40	Mana instrumentu kaste
15	Pirmā un vienīgā iespēja	41	Steidzies lēnām
16	Viens pats vai komanda?	42	Lūdzu, piedod
17	Ezis	43	Draudzēsimies?
18	Mācīšanās	44	Sēkla
19	Risks vai pārgalvība?	45	Kurš bagātāks?
20	Ko meklē, to atrodi	46	Veselā miesā vesels gars
21	Talants	47	Mīlestība
22	Ja vien...	48	Nav jaunuma bez labuma
23	Miegs	49	Neistā īstenība
24	Mīli sevi	50	Pēdas
25	Melnie plankumi	51	Necīnies ar bailēm, baro drosmi
26	Rūpes un raizes	52	Dari, ko darīdams, iemācies rēķināt



52 Pakāpieni
www.52pakapieni.lv



J.JĒRĀNE, K.VILCĀNE

52 PATIESĪBAS

PAR TEVI. PAR MANI. PAR DZĪVI.

Pasaku grāmata, kas māca dzīves gudrību. Maziem un pavisam lieliem bērniem.

1. Jūra

Mazais Kārlis ar vectēvu dodas uz jūru, lai uzceltu milzīgu smilšu pili. Diemžēl, ne viss notiek kā iecerēts un jūras viļņi izrādās spēcīgāki par Kārļa neatlaidību un centību. Par laimi vectēvs vienmēr gatavs padalīties ar kādu stāstu, kas ļaus apgūt dzīvei tik noderīgu mācību.

"Mūļķīgi ir darīt vienu un to pašu ceļībā sasniegt citu rezultātu. Drosme meklēt jaunus risinājumus un nepadoties ir katra veiksmīga cilvēka bagātība."

2. Negaidi

Kārlim jau deviņi! Ir pienākusi viņa ilgi gaidītā dzimšanas diena, kuru viņš pavisam noteikti bija ieplānojis kā laimīgāko dienu savā mūžā. Jā, viņš jūtas laimīgs, bet tomēr laikam vasarā viņš būtu laimīgāks, jo tad nebūtu jāiet uz skolu. Vai tomēr Ziemassvētkos, kad var tikt pie dāvanām? Pārdomas kā allaž palīdz atšķetināt Kārļa vectēvs.

"Laime ir ar tevi, kad tu to vēlies, un paslēpjas, ja nevēlies to saskatīt. Ir lielas un mazas laimes, un tās visu laiku tev ir blakus. Ja gaidīsi tikai vienu lielo laimi, vari pazaudēt daudzas mazās ikdienas laimītes. Bet lielā var aiziet garām nepamanīta, jo būsi aizmirsis, kāda tā laime izskatās. Tādēļ es izvēlos priecāties par to, kas man ir, nevis bēdāties un gaidīt to, kā man vēl nav."

3. Skrejceļš

Klāt ceturtdiena. Alfam rītenbraukšanas treniņš. Bet viņu tas vairs nemaz neiepriecina, jo vairs nesagādā to prieku, ko agrāk. Alfs nevar sadūšoties, lai to pateiktu vecākiem. Viņš ir izlēmis, kas vēlas no sirds trenēties vieglatlētikā. Kad grūtā saruna ir aiz muguras, vecāki ir piekrituši Alfa lēmumam, bet ar vienu nosacījumu...

"Tu lidosi tikai tad, kad atrausies no skrejceļa un pacelsies spārnos. Un tev tas ir jāizdara pašam."

4. Kāpnes līdz jumtam

Hokeja ģērbtuvē dzirdami šņuksti, dusmīgi izsaucieni, nožēlas pilnas nopūtas. Nav iespējams noturēt sevī milzīgo vilšanos un dusmas par zaudējumu. Tās laužas uz āru, nekaunīgi slidinādamās kopā ar asaru pērlēm pār sakarsušajiem bērnu vaigiem. Jā, šī bija spēle, kuru Kārlim un viņa komandai būtu tiešām pa spēkam uzvarēt, bet... kaut kas neizdevās. Varbūt pārsteidzīga pārgalvība, varbūt neuzmanība spēles laikā, bet varbūt kaut kas cits, par ko zēniem nav ne jausmas.

Labi, ka Kārlim ir mamma, kura apskauj un atrod pareizos vārdus, lai mierinātu un motivētu nākamajām cīņām.

"Katram čempionam aiz muguras ir simtiem, pat tūkstošiem zaudējumu. Tie jāpieņem kā ceļš uz panākumiem."

5. Varavīksne

Vasara! Laiks, kad var laiski atlaisties jūras smiltīs un vērot mākoņu veidotās figūras. Redz, tur mākonis pārtapis par feju ar burvju nūjiņu. Alfs to uztver kā mājienu ievēlēties kādu vēlēšanos – ak, cik labi būtu, ja šovasar lietussmilts, nevienu pašu dienu. Un kā par skādi un tūlītēju atbildi uz Alfa vēlēšanos – saceļas negants vējš un sāk līt kā no spaiņiem. Diez, ko šoreiz burvju feja vēlas bērniem iemācīt?

"Tikai pēc negaisa var redzēt varavīksni. Priecājieties par katru negaisu, jo tas reiz rimsies, un izbaudiet katru varavīksnes toni un nokrāsu, jo arī tā ir gaistoša."

6. Zini=dari

Kārlis ir izlasījis kādu grāmatu par divām interesantām pasaulēm ZinZiniju un ZinDariju. Kopš tā laika viņš arvien biežāk saskata, ka daļa cilvēku nāk no ZinZinijas – zemes, kur visi visu zina, bet nedara, bet otra daļa no ZinDarijas, kur dzīvo cilvēki, kas ne tikai zina, bet arī dara. Viņš ir izlēmis, ka arvien vairāk mācīsies kļūt par zindarieti. Ne velti vectēvs ir teicis, ka katrs pats savas laimes kalējs. Laikam tā sanāc fīra patiesība?

"Cilvēks kļūst patiesi gudrāks nevis tad, kad viņš ir kaut ko jaunu uzzinājis, bet gan tad, kad viņš šīs zināšanas ir licis lietā."

7. Back-flip

Ir pagājis gads, nelaimīgais Alfa gājiens cauri stikla durvīm aizmirsies, atstājot vien rētu nospiedumus uz kājām un rokām. Pienācis pavasaris un pagalma dzīve ieņem pirmo vietu dienas ritmā. Alfs mīnājas ap batutu un pie sevis kaut ko bubina. Viņš vēlas uztaisīt lēcieni, kuru varēja pirms gada, bet bailes ir lielākas par vēlmi. Mamma zina, ka ar uzmundrināšanu vien būs par maz. Jāņem talkā jautājumi, kas palīdzēs saprast un mazināt bailes. Toties cīņa ar tām Alfam jāizcīna pašam.

"Nav jācīnās ar bailēm, cenšoties tās uzvarēt, bet gan jālikvidē šķēršļi, kas stāv starp tevi un tavu mērķi."

8. Labāk šodien nekā rīt

Vēl taču tik daudz laika mājas darbu pildīšanai, Pauls paspēs. Kaut ātrāk pienāktu vasaras brīvlaiks, kad mājas darbi atkāpsies un Pauls dosies uz skeiteru nometni. Jāizskrien ātri līdz skeitparkam ar draugiem patrenēties. Lai gan mamma tik kaitinoši turpina atgādināt par mājasdarbiem. Paspēšu taču! Pēc tam. Ak nē! Kritiens, slimnīca! Kas būs ar nometni?

"Vispirms darbi, tad atpūta."

9. Dziesmas spēks

Laura vēlas dziedāt, bet viņai nav izteiktu muzikālu dofību, toties ir milzīga vēlme. Laura dziedās ansambļi, jo mūzikas skolotāja tic, ka ar mūzikas mīlestību un centību var panākt daudz. Un skat, jau nākamnedēļ Laura uzstāsies Ziemassvētku koncertā.

"Cilvēks var iemācīties ne tikai dziedāt, ja vien patiesi vēlas un neatlaidīgi mācās."

10. Migla

Pārgājiens, kurā Kārlis dosies ar tēti, lai kopīgi pārvarētu īstu vīru cienīgus šķēršļus un grūtības, darbotos stiprā komandā un atbalstītu viens otru. Ak tu neraža, pārgājiena sākumpunktu apjozusi bieza migla. Tālāk par degungalu nav iespējams saskatīt. Vai izdosies atrast nākamo kontrolpunktu?

"Biezā miglā tu redzi tikai nākamo soli, taču, ja tu to nespersi, baidoties no nezināmā, līdz mērķim netiksi. Uzvar tas, kurš par spīti bailēm, iet uz priekšu neapstādamies. Galvenais ir sākt iet."

11. Mamma

Ir Mātes diena, tādēļ tieši šodien top četru paaudžu foto – Laura, viņas mamma, omīte un vecvecmamma. Triju paaudžu mammas vienā kadrā. Laura vēl ir pārāk maza, lai apjaustu šī mirkļa vērtību, lai apzinātos, ka mammas mīlestība ir neizmērojama, tā ir bezgalīga un mūžīga. Mammu mīlestība tāda ir, bet mammas pašas tādas nav. Mammas nav mūžīgas vai bezgalīgas. Laura vēl tikai mācīsies neatlikt uz vēlāku laiku to, ko nedrīkst atlikt.

"Mammu, paldies, ka es esmu! Es tevi tik ļoti mīlu!"

12. Bumerangs

Šodien Kristaps mētā bumerangu un vēro tā interesanto dabu – lai kur to arī aizvestu, tas vienmēr atgriežas. Vienmēr. Kristaps cenšas atminēt bumeranga noslēpumu, bet tas šķiet tik neizskaidrojami, pat mistiski. Labi, ka omītei vienmēr padomā kāds labs skaidrojums, kas palīdz izprast reizēm tik neizprotamo.

"Laimīgi ir tie cilvēki, kuri met labo darbu, labo domu, labo vārdu un labās attieksmes bumerangu, cik vien bieži iespējams. Ja tu katru dienu izmetīsi vismaz pa vienam šādam bumerangam, katru dienu tu vismaz vienu līdzīgu bumerangu saņemsi atpakaļ."

13. Tornis

Ir klāt Elīzas dzimšanas diena. Šogad viņa pārsteigs savus draugus ar kaut ko pavisam nebijušu – viņi agri jo agri no rīta kāps tornī ornitologa pavadībā netālu no ezera vērot putnus. Kad pienāk kārta tornī rāpties Annai, viņa pēkšņi saprot, ka nespēs to izdarīt. Annai ir milzu bailes no augstuma. Ak, kaut Anna būtu tikpat drosmīga kā citi, kaut šis draudīgais tornis nešķīstu tik biedējošs. Vai Annai izdosies?

"Tornis augsts un biedējošs izskatās tikai no apakšas. Tiklīdz tu sāc rāpties augšup, tas sarūk. Bet tad, kad nonāc torņa smailē, visa pasaule tev ir pie kājām un reiz tik milzīgās bailes tagad no augšas izskatās sīkas un niecīgas. Jo tu stāvi tām pāri!"

14. Pūķis

Ir vējaina diena un Laura ar draudzenēm mēģina gaisā palaist pūķi. Paiet neskaitāmi mēģinājumi līdz pūķis lepni izslejas dzidri zilajās debesīs. Laura pārcilā atmiņā garo mēģinājumu procesu, pat atceras brīdi, kad meitenēm šķita, ka vaina ir pašā pūķī, jo viņas taču visu dara pareizi. Kā meitenēm izdevās palaist pūķi?

"Eksperts ir tas, kurš dara, nevis tas, kurš sniedz šķietami noderīgus padomus. Nemāci citiem to, ko pats nemāki izdarīt. Vīspirms neveiksmes iemeslus meklē sevī (tur tu tos arī atradīši), nenovel vainu uz citiem. Lūgt padomu nav kauns. Kauns ir izlikties par gudrāku, nekā esi patiesībā!"

15. Pirmā un vienīgā iespēja

Gaisā virmo pavasaris! Ai cik grūti Laurai ir saņemties mācīties, kad saulīte tā vien aicina ārā. Bet ir jāgatavojas iestājpārbaudījumam, kuram dota vien tikai viena iespēja. Laura aizsapņojas par to, cik daudz mūsu dzīvē ir situācijas, ko piedzīvojam tikai vienu reizi, un cik liela atbildība mums katram ir pret šādām situācijām, lai tās nesabojātu.

"Cik jauki, ka tik liela atbildība ir katra paša rokās, lai dzīvotu savu dzīvi tieši tā, ka mēs katrs to vēlamies! Izmanto katru iespēju, kas tev tiek dota, jo kāda no tām var tikt dota tikai vienreiz."

16. Viens pats vai komanda?

Hokeja sezona tuvojas noslēgumam. Kārlis un pārējie zēni vēl mācās strādāt komandā. Hokejs nu reiz ir tāds sporta veids, kurā viens pats neko īsti paveikt nevar. Ir jābūt sadzirdēt, saskatīt un sajūst savu komandu ik mirkli, citādi... Citādi to izdarīs pretinieks. Kurā brīdī tu vari kaut ko sasniegt viens un kurā labāk ir strādāt komandā? Vai ikviena grupa, kas kaut ko veic kopā, ir komanda?

"Komanda ir cilvēku grupa, kurā katram ir savs uzdevums, bet mērķis – visiem vienots, visiem vajadzīgs un visiem interesants."

17. Ezis

Ir pienācis silts vasaras vakars, kad mamma ar Kārli nakšņos teltī. Viņi dodas uz telti un pamana mazu asu bumbiņu taciņas malā. Ezis. No ārpuses ass un durstīgs, bet iekšpusē, skat, kāds mīksts purniņš un mīļīgas kājeles.

"No ārpuses ass un bīstams, bet iekšēji – maigs un ievainojams."

18. Mācīšanās

Mācīties nav viegli, taču jautri un interesanti. Lai gan dažkārt Kārlim šķiet, ka mācības ir tikai lieka laika tērēšana. Kam gan visas tās zināšanas par augiem, dzīvniekiem un cilvēkiem, ja Kārlis nesapņo kļūt par ārstu. Kam gan zināšanas par vēsturi, ja Kārlis nebūs vēsturnieks? Kārlim šķiet, ka vienīgais svarīgais priekšmets ir sports, jo viņš savu nākotni šajā jomā jau izsapņojis. Vai Kārļa tētis domā tāpat? Vai pēc sarunas ar tēti Kārlis paliks pie šīm domām?

"Tas ir kā uzpūst divāšu uz loga, lai atkausētu leduspuķes. Jāpūš visu laiku, ja gribi pa to skatīties. Tiklīdz apstāsies, logs atkal aizaus ar ledus aizkaru, un tu neko pa to vairs neredzēsi. Tas nenožīmē, ka dzīve aiz loga būs apstājusies – tur viss ritēs ierastajā kārtībā, vienīgi tu stāvēsi malā un nepiedalīsies notikumos."

19. Risks vai pārgalvība

Pēdējās nedēļās arvien biežāk gan televīzijā, gan radio Kārlis dzird brīdinājumus būt uzmanīgiem uz ūdens. Viņš pat redzēja interviju televīzijā ar zēnu Renē, kurš sēdējā ratiņkrēslā. Renē stāstīja, ka tas ir rezultāts kādai viņa pārgalvībai. Šī pārgalvība varēja nenotikt, ja Renē būtu pateicis "nē". Kā atšķirt risku un pārgalvību? Kad teikt jā, bet kad nē? Kārļa Omes piemēri nāk pašā laikā, lai palīdzētu atšķetināt šos jautājumus.

"Pārgalvīga rīcība ir neapdomīgu cilvēku vizītkarte. Tie ir cilvēki, kuri nemīl sevi un savu dzīvi. Viņiem svarīgāk ir tas, ko padomās citi, nevis tas, kā viņš pats jūtas un ko viņš patiešām vēlas vai nevēlas."

20. Ko meklē, to atrodi

Kad piesniegušais dūmakainais ziemas gaiss arvien biežāk sajaucas ar piparkūku saldumu aromātu, Kārlim pakrūtē iezogas brīnumu gaidīšanas prieks. Šogad tas ir īpaši košs, jo Kārlim ir krāsainu spuldziņu virtene istabas logā. Pēkšņi Kārlis pamana, ka daudzos logos mirgo tieši tāds pats brīnums kā viņam. Vai tiešām visi šogad steiguši iegādāt tieši tādas pat virtenes kā viņam?

"Tu atrodi to, ko meklē, ieraugi atbildes uz jautājumiem, kurus uzdod, un saņem to, ko lūdz."

21. Talants

Lauras klase piedalās prāta un atjautības konkursā. Laura izvēlēta par komandas kapteini. Kā vislabāk izvēlēties komandas biedrus - pēc draudzības vai talantiem, kas var noderēt kopējam komandas rezultātam? Talkā nāk skolotāja ar lielisku ieteikumu. Cik gan daudz skolēni atklās, pildot šo uzdevumu!

"Skolēniem (iespējams, arī pieaugušajiem) vēl daudz jāmācās, lai droši spētu runāt par saviem talantiem, negaidot, kad kāds tos tev pateicis priekšā. Atfīsti vismaz vēl vienu talantu – prasmi redzēt citos labo un spēju nemeklēt citu trūkumus!"

22. Ja vien...

Omulīgi sēžot pie kamīna, Laura jautā: "Mammu, pastāsti, kā tu zināji, ko tu gribēsi savā dzīvē darīt, kur strādāt? Kā tu satikti tēti un zināji, ka viņš ir īstais?". Mammas stāsts ir aizraujošs, katram notikumam seko nākamais, kas noved vēl pie nākamā. Cik gan liela ir saistība it visam, kas ar mums šai dzīvē notiek.

"Nekas nenotiek tāpat vien. Katra mūsu izvēle ved pie konkrēta notikuma. Un katrs notikums ir kāda cita, nākamā, notikuma sākums. Mēs un tikai mēs paši izlemjam, kuru ceļu iet. Gluži kā ar klavierspēli: kuru taustiņu nospiedīsi, tāda skaņa atskanēs. Kādu taustiņu kombināciju izvēlēšies, tā skanēs tavs skaņdarbs."

23. Mieg

Kārlim laiks gulēt, bet prāts uz gulēšanu pavisam nenesas – vēl jāpadzeras, vēl jāuzēd, vēl jāparunājas. Nekas taču nenotiks, ja šonakt Kārlis pagulēs mazāk, var taču izgulēties brīvdienās un sakrāt miegu ilgākam laikam. Šī ideja Kārlim šķiet tik aizraujoša, ka viņš izlemj to izmēģināt. Eksperiments izgāžas. Kāpēc tā?

"Ja cilvēks nav pienācīgi izgulējies, viņam galva strādā pavisam slikti, tāpat kā telefons, kuram nav labas zonas. Ir tik daudz lietu, ko var izdarīt tikai tad, kad pienāk īstais laiks."

24. Mīli sevi

Lauras ģimene dodas uz semināru Vācijā! Tas būs seminārs, kas ilgi paliks atmiņā, tas būs ārkārtīgi interesants, iedvesmojošs un pamācošs. Laura vēl ilgi pārcilās savā prātā seminārā gūtos iespaidus un atziņas. Izrādās, ka mēs ikviens esam īpašs, unikāls un neatkārtojams. Otrā tāda kā tu uz pasaules nav. Un nekas nespēj to ietekmēt.

"Mēs nezaudējam savu vērtību tikai tādēļ, ka kāds ir mūs kritizējis vai dažkārt izteicies par mums nievājoši. Gluži otrādi – mēs kļūstam labāki, jo esam piedzīvojuši grūtus mirkļus, bet neesam padevušies, esam iemācījušies būt stipri."

25. Melnie plankumi

Pēc pamatīga strīda vairāku dienu garumā, kas izcēlies Lauras klasē, skolotāja aicina katru bērnu ieskatīties sevī. Laura ir neizpratnē, jo viņa taču nav nekāds plīša lācītis, kas var ielūkoties sev vēderā. Nemaz nav jābūt plīša lācītim, lai spētu sevī ielūkoties, jo skolotājai padomā kāds īpašs uzdevums, kas palīdzēs veikt šo šķietamo neiespējamo misiju.

"Tā vietā, lai priecātos par balto, mēs zēlojamies par melno. Tā vietā, lai vairotu balto, mēs kopjam melno."

26. Rūpes un raizes

Braucam peldēt! Kārlis meklē visu nepieciešamo, kas par sodību neatrodas savās vietās. Arī māsa, mamma un tētis kavējas. Braucot mašīnā, tētis kā par spīti uzlīcis mūziku, kas Kārlim nepatīk. Jā, Kārli pārņem dusmas! Un nē, Kārlis nemaz negrib tikt no tām vaļā. Tomēr tētim ir padomā kāds eksperiments.

"Redz, ar tavām dusmām ir tāpat – ja tu no tām netiec vaļā pēc iespējas ātrāk, tās krājas tevī un atņem visu tavu spēku. Tās apēd prieku, kas mīt tevī, tās iznīcina smaidu tavā sejā un ātri vien pārvērš tavu laipnību nepieklājīgās atbildēs un rīcībā. Katra tava dusma pati par sevi ir pavisam maza un niecīga, bet, saliekot tās kopā, krājot vienu pie otras un neatbrīvojoties no tām, tās sāk nodarīt tev pāri."

27. Dāvanu karte

Elizabetes dzīvē ir noslēdzies viens no būtiskajiem dzīves brīžiem - saņemts vidusskolas diploms un drīz ceļš vedīs tālāk uz studijām augstskolā. Lai atskatītos uz šajos 19 gados piedzīvoto, Elizabetes ģimene sarīko nelielas dārza svinības. Ballītes laikā vecāki viņai pasniedz kādu ļoti aizkustinošu dāvanu no Elizabetes vectētiņa, kurš nodzīvojis ilgu un laimīgu dzīvi, bet šo ballīti vēro jau no mākoņmaliņas...

"Lielākā dāvana, ko mēs katrs esam saņēmuši, nāk no vecākiem un tā ir DZĪVE. Tas, kā šo dāvanu karti izmantosim, ir tikai katra paša ziņā."

28. Recepte

Laura ar savām draudzenēm apmeklē *makarūnu* gatavošanas meistarklasi. Lai cepumi izdotos, precīzi jāievēro recepte. Kad *makarūnu* cepšanas noslēpums izdibināts, draudzenes meklē citu savas dzīves jomu izdošanās noslēpumus. Kāda ir veiksmīgas karjeras recepte? Un labu attiecību vai veselīga dzīvesveida recepte? Ja zini, ko vēlies sasniegt un arī recepte tev jau kabatā, padomā, vai dzīvo saskaņā ar to?

"Lai sasniegto iecerēto un piepildītu savas dzīves vislielākos sapņus, nepieciešama ne tikai pareizā recepte, bet arī rūpīga tās ievērošana."

29. Karnevāls

Lauras ģimene gatavojas tradicionālajai gadu mijas ballītei. Šogad to bagātinās karnevāls. Kādu tērpu izvēlēties? Lauras izvēle pirmajā brīdī šķiet pavisam ērnota – viņa pārgērbsies par kafijas pupiņu! Laurai ir ļoti nopietns pamatojums tieši šādai izvēlei.

"Notikumi notiek mums apkārt, neatkarīgi no mūsu gribas. Bieži mēs to nespējam ietekmēt, taču vienu mēs varam pilnīgi noteikti – izvēlēties veidu, kā uz tiem reaģēt. Mēs varam būt kartupeļi, kas, vāroties maina savu struktūru un kļūst pavisam mīksti, ievainojami. Mēs varam būt olas, kas ārējas iedarbības rezultātā var iegūt stiprāku čaulu, bet arī iekšēji nocietināties. Un mēs varam būt kafijas pupiņas, kuras, vienalga – vāri vai saldē – saglabā savu formu, struktūru un aromātu. Kafijas pupiņas, kas dalās ar to, kas tām ir un par ko ļaudis tās ir tik ļoti iecienījuši."

30. Tavās rokās ir dzīvība

Lauras ģimene skolēnu rudens brīvlaiku pavada Itālijā. Pasaulslavenu objektu apskate mijas ar tūristu acīm paslēptu nostūru apbrīnošanu. Leģenda par viedo vīru un viņa mācību necilajā klosterī pašā kalna virsotnē pārsteidz un apgaismo visu ģimeni!

"Ir svarīgi, ko tu turi savās rokās - panākumu vai neveiksmes sēklas, taču daudz svarīgāk ir tās iesēt un likt lietā savas rokas, lai sasniegtu iecerēto. Turot savas rokas bezdarbībā un sēklas saujā, pie iedomātā rezultāta netiksi."

31. Sirdsapziņa

Kārlis beidzot nedēļu viesosies pie sava brālēna Pētera. Abiem palaidņiem šis vasaras notikums ir sen gaidīts un rūpīgi plānots. Kad piedzīvojumu garšu sabojā neveikls gadījums ar saplēsto puķupodu, Pēteris vēl turās braši, bet kad tā sekas sāk bojāt notikumu citu aiz cita, dūša sašļūk pavisam un noslēpums tā savādi grauž viņa sirdsapziņu. Ir jārikojas...

"Svarīgi atzīt savas kļūdas, jo tas noņem milzu nastu no taviem pleciem un sirds. Atzīšanās un atzīšana atbrīvo vietu jaunām domām un darbiem. Atzīsti savas kļūdas, mācies no tām, lūdzu piedošānu, ja kādam esi nodarījis pāri un ej tālāk!"

32. Kuram taisnība?

Par savu sakrāto naudu Pauls iegādājies tumši sarkanu jaku. Bruno un Marsels ir sajūsmā par Paula pirkumu, taču Beatrisei šķiet, ka violeta Paulam pietāvētu daudz labāk. Enriko, savukārt, nežēlīgi kritizē violeto džemperī, ko, Beatrisei izpatikt gribēdams, Pauls uzvilcis nākamajā skolas dienā. Kas notiek? Kā lai saprot, kas ir feini un stilīgi, bet kas – nē? Kā lai izpatik visiem? Bet vai tas vispār ir nepieciešams? Paula vecmāmiņa neliedz nedz savu padomu, nedz aizrautīgu stāstu, kas kā parasti palīdz Paulam visu saprast.

"Vienmēr atradīsies kāds, kuram nepatiks tas, ko tu dari, saki, kā izskaties. Katram būs cits viedoklis, tādēļ nav ko klausīties jaužu runāšanā – jādara tā, kā pašam šķiet pareizi un kā saka sirds. Kuru ceļu izvēlēšies, pa to arī jāiet. Tad jau labāk iet pa savu, nevis svešu ceļu!"

33. Kas par daudz, tas par skādi

Kārļa mamma pēc nedēļu garas slinkošanas aktīvi metas fizikās nodarbībās, pārcenšoties gan ar krosa skriešanu, gan peldi ledus aukstā ūdenī, gan vieglatlētikas vingrojumiem. Nākamajā dienā sāp visas maliņas. Labi, ka Kārlis ir atbalstošs un dalās ar savām pārdomām un atziņām par pārspīlēšanu.

"Kas par daudz, tas par skādi."

34. Atbalss

Kārļa klases biedrs Jānis nedēļas nogales pavada kopā ar ģimeni, apceļojot gleznainākos Latvijas apvidus. Šajās brīvdienās ar plostiem viņš iepazīst draisko Gauju. "Tu esi muļķis", Jānis sauc klintij un kāds no klints augšas viņam atbild ar to pašu. "Es tevi mīlu", uzdrīkstas māsa Karīna un klints smailē izradās ir kāds, kas mīl Karīnu. Atbalss ir mums visapkārt, ne tikai Gaujas klinšainajos krastos...

"Kā sauksi, tā atsauksies. Sāc ar savu attieksmi, uzvedību, vārdiem un to pašu sagaidāsi arī no apkārtējiem."

35. Tu esi tas, ko tu ēd

Dainai un viņas omītei ir kāda kopīga tradīcija – pēc Dainas mūzikas skolas nodarbībām abas regulāri iegriežas gardo smalkmaizīšu beķerējā un iepriecina sevi ar dažām. Omes veselība sāk klibot un abas nolemj cīnīties ar nelāgo ieradumu, bet, ak vai, to izravēt nav nemaz tik viegli.

"Ar nezālēm ir tāpat kā ar mūsu sliktajiem ieradumiem – vienalga, vai mēs runājam par neveselīgu pārtiku, datorspēlēm, televīziju sporta nodarbību vietā vai jebko citu. Kamēr nezāle ir maza, to ir ļoti viegli izravēt, bet, kad tā jau krietni paaugusies, ir jāpieliek milzīgas pūles, lai no tās atbrīvotos. Dažreiz pat nepieciešama īpaša tehnika, jo cilvēks pats saviem spēkiem vairs ar nezālēm netiek galā. Tāpat ir ar sliktiem ieradumiem – jācenšas no tiem atbrīvoties, kamēr tie ir vēl "zaļi", nav iesakņojušies tevī. Tad, kad jau nelāgie ieradumi ir pārņēmuši tavu dzīvi, tikt no tiem vaļā var būt ļoti grūti vai pat neiespējami."

36. Alga

Paula ar māsiņām un mammu darbojas rūķu darbnīcā, saīņojot Ziemassvētku saldumu maisiņus bērnu un bērniem, trūcīgām ģimenēm un visiem tiem bērniņiem, kurus dzīve nelutina. Pēdējo saldumu maisiņu Paula saīņo ar īpašu mīlestību, izvēlēdamās tikai tās konfektes, kas pašai vislabāk iet pie sirds. Darbnīcai beidzoties, tās vadītāja izsaka lielu paldies par šo labdarību un pasniedz katram vairāku nedēļu garumā nopelnīto algu. Paulai to saņemot, asaras sariešas acīs...

"Dari katru darbiņu tā, it kā tu to darītu sev, nevis citiem!"

37. Laime

Dodoties pastaigā, Kārlis ar vectēvu izmanto laiku apcerīgām sarunām. Šoreiz sarunu taka aizvījusies līdz cilvēkiem, lietām un parādībām, kas dara mūs laimīgus. Nav tālu jāmeklē, mūžīgi jātraucas pēc vēl jaunākām, labākām, skaistākām lietām. Vectēva sirdi spēj iekustināt pat omes svētdienas pankūkas, saules paēna kāpās, un vēl un vēl.

"Cik daudz lietu patiesībā dara mūs laimīgus! Un visas ir allaž blakus – tik atliek pagriezties un tā rūpīgi ieskatīties!"

38. Pasaules brīnumi

Skolotāju dienā vadīt vēstures mācību stundu uzticēts 12. klases skolniecei Elīnai. Laura un viņas klases biedri gatavo sarakstu ar ievērojamākajiem pasaules brīnumiem: Gīzas piramīdas Ēģiptē, Kristus Pestītāja statuja Brazīlijā, Romas Kolizejs Itālijā, Lielais Ķīnas mūris, Tadžmahals Indijā, Maču Pikču Peru, Ankorvats Kambodžā. Vislielākais brīnums, šķiet, izrādās jaunās skolotāja Elīnas uzveidotais 7 pasaules brīnumu saraksts.

"Septiņu pasaules brīnumu saraksts:

Spēja runāt,

Spēja redzēt

Spēja dzirdēt

Spēja sataustīt

Spēja sagaršot

Spēja domāt

Spēja mīlēt

Lai baudītu šos brīnumus, nav jādodas tālos ceļojumos – tie ir tepat ar mums. Katru mīļu brīdi!"

39. Mūžu dzīvo, mūžu mācies

Alfa mamma atgriezusies no vērtīga semināra un dalās ar gūtajiem iespaidiem un atziņām. Viņa nebeidz mācīties, jo tad cilvēks apstājas savā attīstībā. Šoreiz pa galvu jaukas dažādas tēmas, kas saistītas ar sevis attīstību un palīdzēšanu citiem. Kāds neticams uzdevums, ko viņas mācību grupa piedzīvoja seminārā lika vēl ilgi domāt par to, cik ļoti koncentrējamies uz savu laimi un panākumiem, neatlicinot laiku rūpēm par sev tuvo cilvēku atbalstīšanu.

"Tāpat ir dzīvē – mēs lieki tērējam laiku, dzenoties pēc savas laimes, tā vietā, lai atrastu savu laimi, palīdzot citiem atrast viņu laimi."

40. Mana instrumentu kaste

Lauras mamma, kavēdama laiku draiskajām liesmām kamīnā, domās pāršķirsta nesen grāmatā lasīto, veido savu ieradumu sarakstu, kur daži atzīmējami ar "+" zīmi, bet daži - gribi vai nē, jāliek trekns "—". Atbalstošie ieradumi palīdz izkopt talantus, sasniegt mērķus un augt. Ja tos neliek lietā, var gadīties kā tam kameļim zoodārzā...

"Atver savu instrumentu kasti, ņem ārā visas savas prasmes un zināšanas un liec tās lietā, citādi kļūsi par kameļi zoodārzā."

41. Steidzies lēnām

Valts piedalās skolas sporta dienas stafetēs. Protams, lai uzvarētu, jābūt gana izmanīgam, ātram, spēcīgam un... nesteidzīgam. Vai tiešām tālāk tiks tas, kurš brauks lēnāk?

"Dažreiz ir ļoti, ļoti svarīgi nesasteigt notikumus, izdarīt darbiņu rūpīgi un ar galvu, nevis tikai rokām."

42. Lūdzu, piedod

Kārļa nejaušs pieskāriens Lauras mobilā tālruņa ekrānam un īsziņa ir izdzēsta. Ne jau aiz jauna prāta – nūdien nejauši. Taču tas nemazina lielās māsas dusmas. Tās ir tik milzīgas, ka piepilda visu istabu un pat vairākas dienas neļauj Laurai sadūšoties un izlīgt ar brāli...

"Sāpīgi ir nespēt lūgt piedošanu un tikpat sāpīgi ir nepiedot. Sāp taču abiem. Atceries, piedošanu lūdz tikai stipri ļaudis. Tikai stiprie spēj atzīt savas kļūdas un atvainoties, ja kaut ko darījuši aplam. Vājie turpina meklēt attaisnojumus savam spītam un ietiepībai."

43. Draudzēsīmies?

Fēlikss ar Jēkabu vairs nedraudzējas. Šodien visa draudzība izira tādēļ, ka Jēkabs bija ieslēdzis savu "nešpetno programmu". Vai zināji, ka katram bērnelim (un arī pieaugušajiem) ir vairākas programmas – niķu programma, smaidīgais režīms, dusmu, kliegšanas, košanas, skrāpēšanas programma. Jā, protams – arī draudzīgā un dalīšanās programma.

"Mēs visu mūžu mācāmies tikt galā ar dažādām situācijām, un katrai no tām mums nepieciešama cita "programma"."

44. Sēkla

Kārlis ar mammu rosās pa pavasarīgo dārzu, uzticot auglīgajai melnzemei dažādu garšaugu un sakņuogu sēklas. Kā tas nākas, ka no kādas sēklas izaugs dille, bet no kādas citas – burkāns? Vai visas dīļu sēklas saklupos par košiem, aromātiskiem vitamīnu kušķiem? No Kārļa un viņa mammas sarunas šis, tas kļūst skaidrāks.

"Katrai sēkliņai ir iespēja izaugt par veselīgu augu, bet, vai tas tā notiks, atkarīgs no dažiem apstākļiem – tai nepieciešama melnzeme, ūdens un saule, turklāt pareizā secībā un kombinācijā. Ar cilvēkiem ir tāpat."

45. Kurš bagātāks?

Kārlis ar klases audzinātāju un klases biedriem šodien apmeklē mūziklu kultūras namā. Pirms izklaides bērnus sagaida gudrību lekcija. Šoreiz par naudu, tās daudzumu, pelnīšanu, tērēšanu, krāšanu. Ak, cik dažādas skolotāja dzird bērnu patiesības pēc tam, kad atskanējis jautājums "kāds ir bagāts cilvēks?" !

"Bagātībai, tāpat kā laimei, ir ļoti daudz seju, un tā pagriež to, ko katrs ir gatavs ieraudzīt. Bagāts ir nevis tas, kurš daudz pelna, bet tas, kurš pārvalda savas finanses. Tas kurš zina, kā un kur nopelnīt, cik un kam iztērēt un kur ieguldīt, lai nauda pelnītu naudu pati."

46. Veselā miesā vesels gars

Vakar Valts paveica neticamo – uzstādīja savu un personīgo rekordu un pārspēja lielus, raženus vīrus izturības maratonā planka pozīcijā. 30 minūtes!!! To var paveikt tikai sportisks gars, kurš mīt sportiskā miesā. Bet kāds nez' gars mīt īdžīgā miesā? Un slinkā miesā? Valtam šodien ir gana daudz laika, lai atbildētu ne tikai uz šiem jautājumiem, jo šodien viņa miesa ir stīvāka par stīvu.

“Aktīvā miesā – aktīvs gars, enerģiskā miesā – enerģisks gars, omulīgā miesā – omulīgs gars, stīvā miesā – stīvs gars, bet draudīgā miesā arī gars ir draudīgs.”

47. Mīlestība

Alfa un Valta mamma ļoti pieņēmusies svarā. Pie vainas brālītis, kurš pavisam drīz ieraudzīs dienas gaismu un ienāks Alfa un Valta ģimenē. Abi vecākie brāļi gan ir ļoti nobažījušies – piedzimstot Fēlikam, mammas un tēta uzmanība tiks sadalīta nu jau uz trim bērniem. Un ja nu ar viņu mīlestību būs tāpat? Ja nu mamma un tētis daļu savas mīlestības atdos Fēlikam, bet Alfam vai Valtam tās pietrūks???

“Mīlestība nedalās – ja ir, ko mīlēt, tā tikai vairojas. Tāpat kā ar prieku vai laimi – ja dalies ar kādu, tā vairojas.”

48. Nav jaunuma bez labuma

Laura ar māšicām Madaru un Elīzu un viņu vecākiem dodas sen gaidītajā ziemas brīvlaika braucienā uz Alpiem. Sniegs, svaigais kalnu gaiss, spoža saule – teju katru dienu gara acīm izsapņots katrs paugurs, katra nogāze un nebēdnīgie līkloči lejā no kalna. Atāustot pirmajai slēpošanas dienai visām trim tāda ērmīga sajūta – galva dun un kaklā kāds skrāpē ar dzelzs rīvi.... Vai arī šajā situācijā ir iespējams atrast labo?

“Vienmēr ir vērts meklēt labo. Arī sliktajos notikumos. Tas palīdz tos pārvarēt.”

49. Neīstā īstenība

Spraiga datorspēle vai varoņu cīņas mobilā tālruna aplikācijā – vienā vakarā iespējams izglābt visu pasauli. Tā tik ir realitāte! Bet vai tiešām? Tur, ārā aiz loga notiek šodiena, noris tava, mana, mūsu dzīve. Un arī tur, ārā aiz loga var glābt pasauli....

"Mums katram ir dots noteikts laiks uz šīs zemes. To, kā mēs to pavadīsim, cik bagātīgi to izkrāšosim, ir tikai mūsu pašu ziņā. Dzīvosim šeit un tagad, cik piepildīti vien iespējams, nevis veiksīm neticamus varoņdarbus paralēlajā, spēlīšu, ilūziju pasaulē!"

50. Pēdas

Internetā publicētais Rafaela foto ir kaut kas neticams. Alfa mamma nespēj saprast – Rafaels pats tādu publicējis jeb kāds jauni pajokojis. Šis jautājums jānoskaidro, tiklīdz viņa atgriezīsies mājās. Saruna ar Alfu īsti nevedas, jo zēns nelabprāt atklāj pagājušā klases vakara notikumus. Vai šo situāciju vispār ir iespējams izlabot?

"Mums katram ir iespēja kaut ko radīt un atstāt kā piemiņu par sevi šajā pasaulē. Ko katrs no mums atstās, ir katra paša izvēle."

51. Necīnies ar bailēm, baro drosmi

Fēliksa mammai šodien ir liela diena – pirmā publiskā uzstāšanās simts cilvēku lielai auditorijai. Bailes, ko viņa izjūt, nav iespējams ne izmērīt, ne aprakstīt. Labi, ka tuvumā ir Alfs un viņa brāļi. Un vēl labāk, ka viņi prot lieliski iedrošināt un atrast pareizos vārdus, lai mamma pasmaidītu!

"Ir veltīgi cīnīties ar bailēm, ar tām jāmacās sadzīvot. Lai tās netraucētu virzīties uz priekšu, jāaudzē drosme. Ja tu šodien ļausi vaļu bailēm, tava drosme atkāpsies. Šodien ir vispiemērotākā diena, lai pabarotu savu drosmi un iepriecinātu sevi ar jaunu sasniegumu."

52. Dari ko darīdams, iemācies rēķināt

Miķeļdienas tirdziņu Kārlis gaidīja vairākas nedēļas. Un nopietni tam gatavojās. Šodien tā diena ir klāt! Koka lidmašīnu modeļšiem nepieciešamās sastāvdaļas jau sen iegādātas un gatavie modeļši, glīti sarindoti uz galda, gaida gājēju uz skolu. Vēl tikai cenu zīmītes. Kādu cenu noteikt pašgatavotajiem modeļšiem? Mammas atbalsts nāk kā saukts!

"Pārdot lēti ir viegli, bet mērķis ir pārdot tā, lai tu gūsti ne tikai gandarījumu, bet arī nopelni."