

“ROBEŽAS” 5 NEDĒĻU APZINĀTĪBAS KURSS PAR UN AP PERSONĪGAJĀM ROBEŽĀM ar Keitijas Bairones metodi “DARBS”



06.10.-03.11.2026. (otrd. no plkst.18.30-20.30) Zoom vidē /ar ierakstu/

Kursu vada: IRINA PĒTERSONE (Keitijas Bairones metodes Darbs sertificēta fasilitatore ar vairāk kā 12 gadu pieredzi)

APRAKSTS

Vai Tu jūties atbildīgs par citu cilvēku emocijām?

Vai Tev ir grūti pateikt "nē", neizjūtot vainas sajūtu?

Varbūt Tu pielāgojies, klusē vai dari vairāk, nekā patiesībā vēlies, lai tikai saglabātu mieru attiecībās? Varbūt Tu nemaz neapzinies, ka dari vairāk vai arī nemaz neapzinies mirkļus, kad Tu ļauj pārkāpt savas robežas. Varbūt neapzinies, kad pats/i pārkāp citu robežas?

Šajā piecu nedēļu kursā mēs apzināti un saudzīgi ielūkosimies tajā, ko patiesībā nozīmē personīgās robežas. Iespējams, ka tās ir mainīgas vai pat mainīgas ar dažādiem

“ROBEŽAS” 5 NEDĒĻU APZINĀTĪBAS KURSS PAR UN AP PERSONĪGAJĀM ROBEŽĀM ar Keitijas Bairones metodi “DARBS”

cilvēkiem. Mēs pētīsim ne tikai to, kāpēc tās ir grūti nospraust, bet arī to, kādas domas rada sajūtu, ka mums ir jāizpatīk, jāglābj, jākontrolē vai jāuzņemas atbildība par citiem.

Ar Keitijas Bairones metodes "**Darbs**" palīdzību mācīsimies atpazīt stresu, bailes, vainas sajūtu un citas emocijas, un domas par personīgajām robežām. Mācīsimies pamanīt savus domāšanas ieradumus un praktiski apšaubīt tos, lai no jauna piedzīvotu, kas patiesībā ir PERSONĪGĀS ROBEŽAS.

Personīgās robežas kļūst par dabisku miera izpausmi, kad vairs neticam domām, ka mūsu uzdevums ir rūpēties par citu cilvēku labsajūtu uz savējās rēķina. Tās kļūst par miera izpausmi, kad beidzam baidīties pazaudēt viņu mīlestību, piesaisti mums, kad beidzam baidīties pazaudēs savu tēlu VIŅU acīs.

Brīvība nav tajā, ka citi vienmēr respektē mūsu robežas. Brīvība ir tajā, ka mēs paši skaidri redzam, kur beidzas mūsu atbildība un sākas otra cilvēka dzīve.

Šajā kursā Tu:

- mācīsies atpazīt un apšaubīt domas, kas neļauj pateikt "nē", rada vainas sajūtu vai bailes no nosodījuma;
- ieraudzīsi, kāpēc robežu trūkums sākas nevis attiecībās ar citiem, bet mūsu domās;
- atklāsi, kā iespējams būt vienlaikus atvērtam, mīlošam un skaidram savās robežās;
- pieredzēsi, ka robežas nav sienas, bet skaidrība par to, kas ir Tavā atbildībā un kas – nē;
- stiprināsi spēju būt patiesam pret sevi un citiem, nezaudējot kontaktu ar savu sirdi un kontaktu ar citiem;

FORMĀTS

5 nedēļas — viena tikšanās nedēļā (otrdienās no plkst. 18.30–20.30) tiešsaistē.

Viena tikšanās nedēļā ar partneri (no grupas) mājas darba izpildei (90–120 min).

Katru nedēļu:

- tēma, kas saistīta ar personīgo robežu pieredzi dažādās dzīves jomās;
- praktiski vingrinājumi;

“ROBEŽAS” 5 NEDĒĻU APZINĀTĪBAS KURSS PAR UN AP PERSONĪGAJĀM ROBEŽĀM ar Keitijas Bairones metodi “DARBS”

- apzinātības vingrinājumi domu identificēšanai par un ap personīgajām robežām;
- dalīšanās ar pieredzi grupā.

Kurss ir domāts ikvienam, kas vēlas:

- iemācīties skaidrāk sajūst un cienīt savas (un citu 😊) robežas;
- atbrīvoties no vainas un bailēm, sakot "nē";
- veidot godīgākas un mierpilnākas attiecības;
- pārstāt uzņemties atbildību par citu cilvēku domām, emocijām un izvēlēm;
- pieredzēt, ka patiesa tuvība rodas nevis no pielāgošanās, bet no skaidrības un patiesuma.

Kurss paredzēts tikai tiem dalībniekiem, kam ir priekšzināšanas par Keitijas Bairones metodi "Darbs".

IEGULDĪJUMS:

5 nedēļu kursa maksa 179EUR (agrā putniņa maksa līdz 01.09.2026. 149EUR)

PIETEIKŠANĀS: theworklatvia@gmail.com līdz **25.09.2026**