

Johannes Faupel



*Staying alive*

Kā klūt dzīvam, tā vietā,  
lai domātu par pašnāvību

**Pasaule  
Ātrākā**

**Pašnāvības  
Alternatīvā  
Grāmata**

fastestbooks.com



[Šī ir jūsu pirmā skata punkta maiņa – vairāk par to grāmatas iekšpusē]

# Lūdzu, ņemiet vērā:

Šo darbu, ieskaitot visas tā daļas, aizsargā starptautiskas autortiesības.

**Jūs varat kopīgot šo PDF failu bez maksas.**

Jūs **nedrīkstat** pārdot šo dokumentu vai tā daļas, **nekādā veidā mainīt** šo dokumentu, **izmantot atsevišķus teikumus vai mākslas darbus jebkāda veida** reproducēšanai vai prezentēšanai drukātā formā vai tiešsaistes publikācijās, izņemot gadījumus, kad esat lūdzis autora piekrišanu un jums tā ir dota: [info@johannesfaupel.com](mailto:info@johannesfaupel.com)

Ideja, Teksts un Attēli:

Johannes Faupels, Frankfurte pie Mainas.

Par godu dzīvei un galvenokārt neredzamajam Kungam.

[johannesfaupel.com](http://johannesfaupel.com)

Jebkāda izmantošana ārpus autortiesību likumā noteiktajām tiesībām bez autora piekrišanas ir aizliegta un sodāma. Tas jo īpaši attiecas uz izdrukām, reprodukcijām, tulkojumiem, mikrofilmēšanu, kā arī glabāšanu un apstrādi elektroniskajās sistēmās un internetā.

**ISBN 978-3-944714-54-7**

Exponere-Publishing

Hasselhorstweg 6

60599 Frankfurt am Main

Germany | [exponere.de](http://exponere.de)

Lai uzzinātu vairāk par ātrajām grāmatām, apmeklējiet: [www.fastestbooks.com](http://www.fastestbooks.com)



Paldies, ka cienāt savu dzīvi,  
lasot manu e-grāmatu

# Šī grāmata nav par "Pašnāvību novēršanu". Tā noteikti ir par jaunas dzīves perspektīvām.

Vairākums nezina: Cilvēki ar domām par pašnāvību ir ļoti ieinteresēti dzīvot labu dzīvi....

... bet viņi pagaidām nespēj aprakstīt, kā varētu izskatīties laba dzīve. Daudzi ir traumēti, vīlušies, izdeguši.

Līdz ar to, no sāpju izraisītas pusaklās perspektīvas raugoties, pašnāvnieciska doma šķiet kā "risinājums".

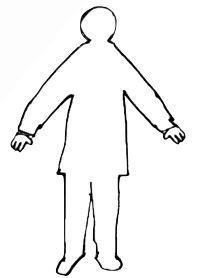
Šī nelielā grāmata ir veltīta tam, lai dažu sekunžu laikā sniegtu jums jaunas dzīves perspektīvas.

Sāksim.

**Jebkurā smagā sāpju un izmisuma gadījumā zvaniet draugam vai uz krīzes tālruni. Ir cilvēki, kas jums palīdzēs.**

# Jūs - kas tas "ir"?

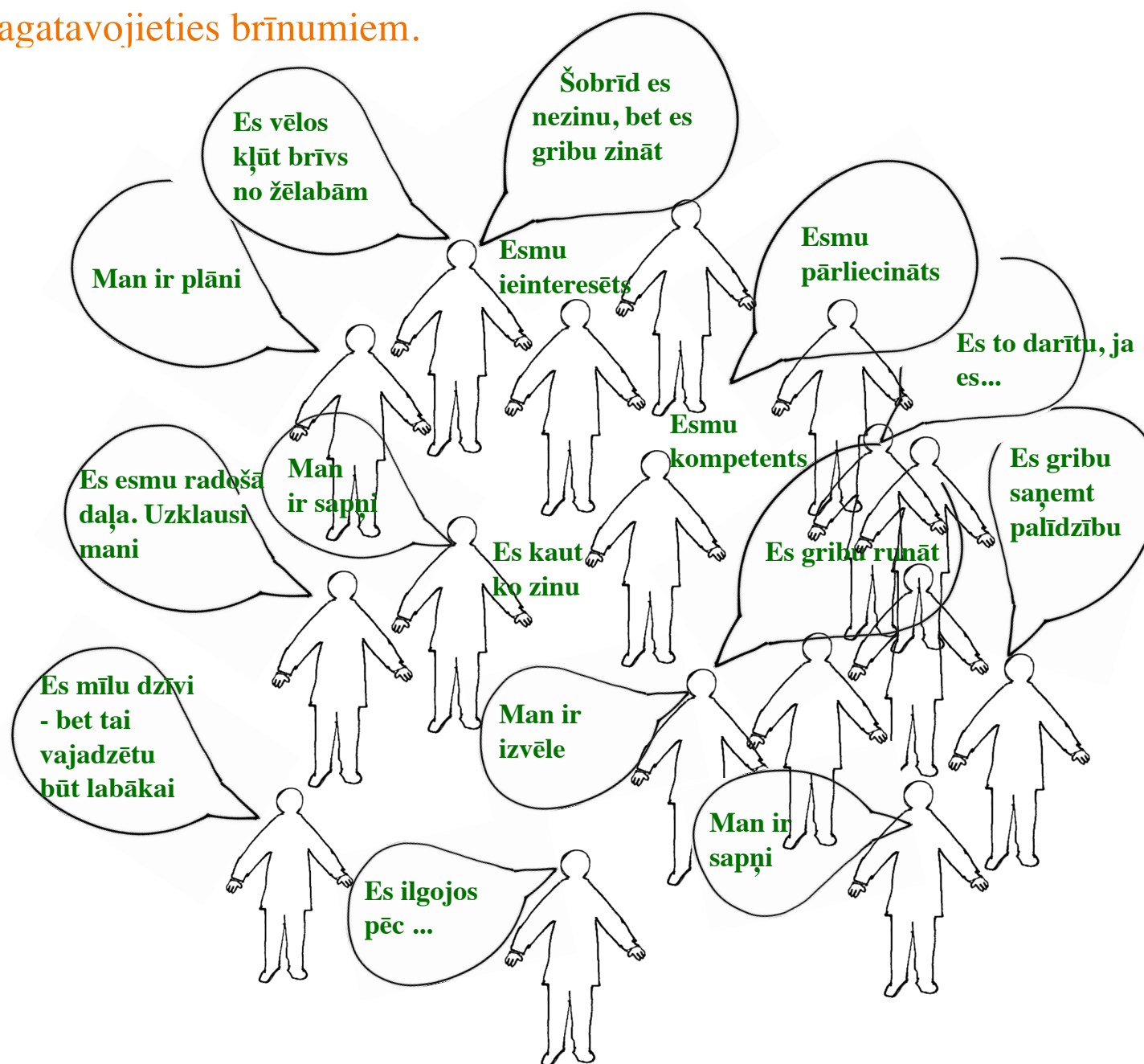
Es tagad esmu  
izmisumā.



# Jūs - kas tas ir vēl?

Katram cilvēkam ir dažādas iekšējās sastāvdaļas. Šīs iekšējās sastāvdaļas dažkārt dēvē par "ego stāvokļiem". Kamēr viņi viens otru nepazīst, var gadīties, ka viņi cīnās viens pret otru. Tiklīdz viņi iepazīstas, notiek brīnumi.

Sagatavojieties brīnumiem.



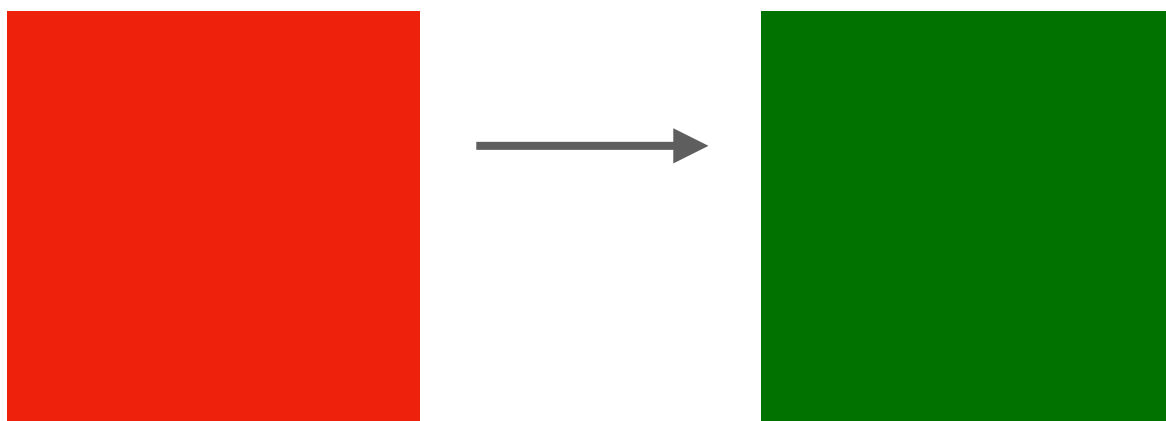
# Ideja nav "nomirt".

Kā pašpalīdzības grāmatu autors un sistēmisks konsultants es esmu strādājis ar daudziem cilvēkiem, arī pašnāvniekiem.

Lai cik atšķirīgi viņi būtu, viņiem ir viena kopīga iezīme:

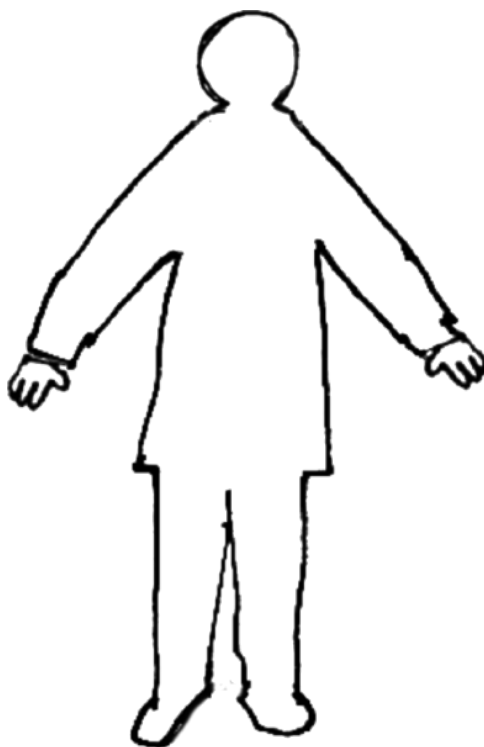
Viņiem vēl nav izpratnes par to, kā no sāpēm pāriet uz atvieglojumu.

# Ideja ir pāriet no sāpēm uz atvieglojumu.



# Es mīlu dzīvi, bet tai vajadzētu būt labākai.

Noderīgi zināt. Tur ir kāds, kuram ir ideja (un: atmiņas) par labāku dzīvi. **Ieklausieties šajā sevis daļā.**





# Es ilgojos pēc... es vēl nezinu.

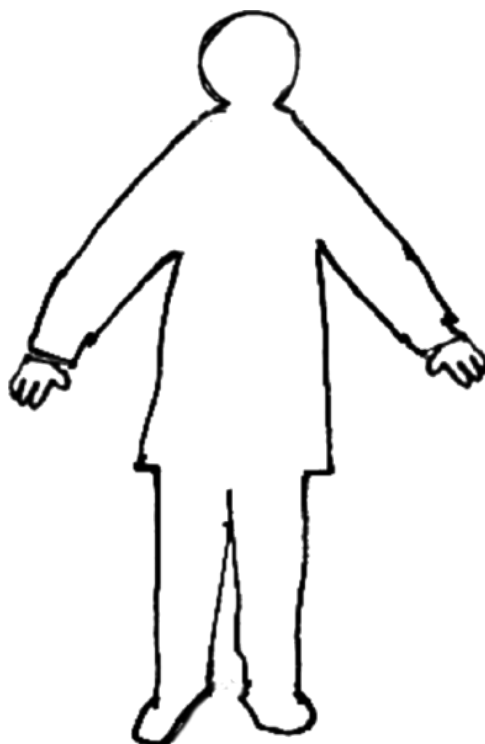
Daudzi cilvēki ir ļoti aktīvi attiecībā uz citiem.

Viņi vēlas būt

- noderīgi
- mīlēti
- pamanāmi

Tikmēr viņi uzrauga paši sevi.

Laiks aprunāties ar kādu, kam ir pieredze pašaprūpes jomā.  
Varbūt jūsu iekšējā daļa, kas mīl dzīvi (5. lpp.).

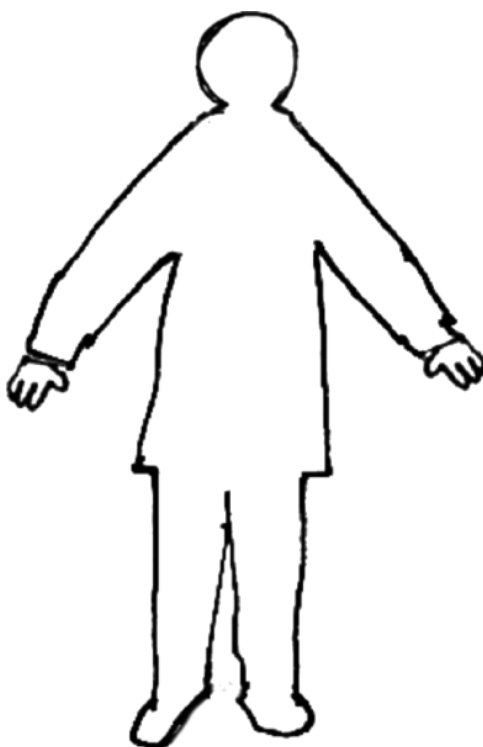


# Pat ja es šaubos, es esmu pārliecināts.

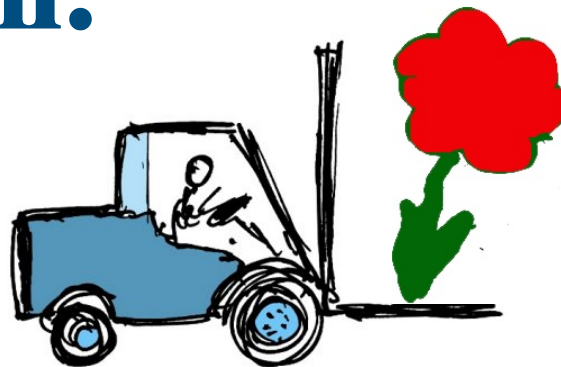
Var būt daudz iemeslu šaubām sakarā ar to, ka cilvēks ir bijis vīlies un pazemots.

Labā ziņa: Kāda jūsu iekšējā daļa lasa šo e-grāmatu - un viņš/ viņa, acīmredzami, kaut ko meklē un ir pārliecināts/-a, ka to atradīs.

Mācieties no šīs iekšējās daļas. **Lai gan jūs šaubāties, esiet arī pārliecināti.**



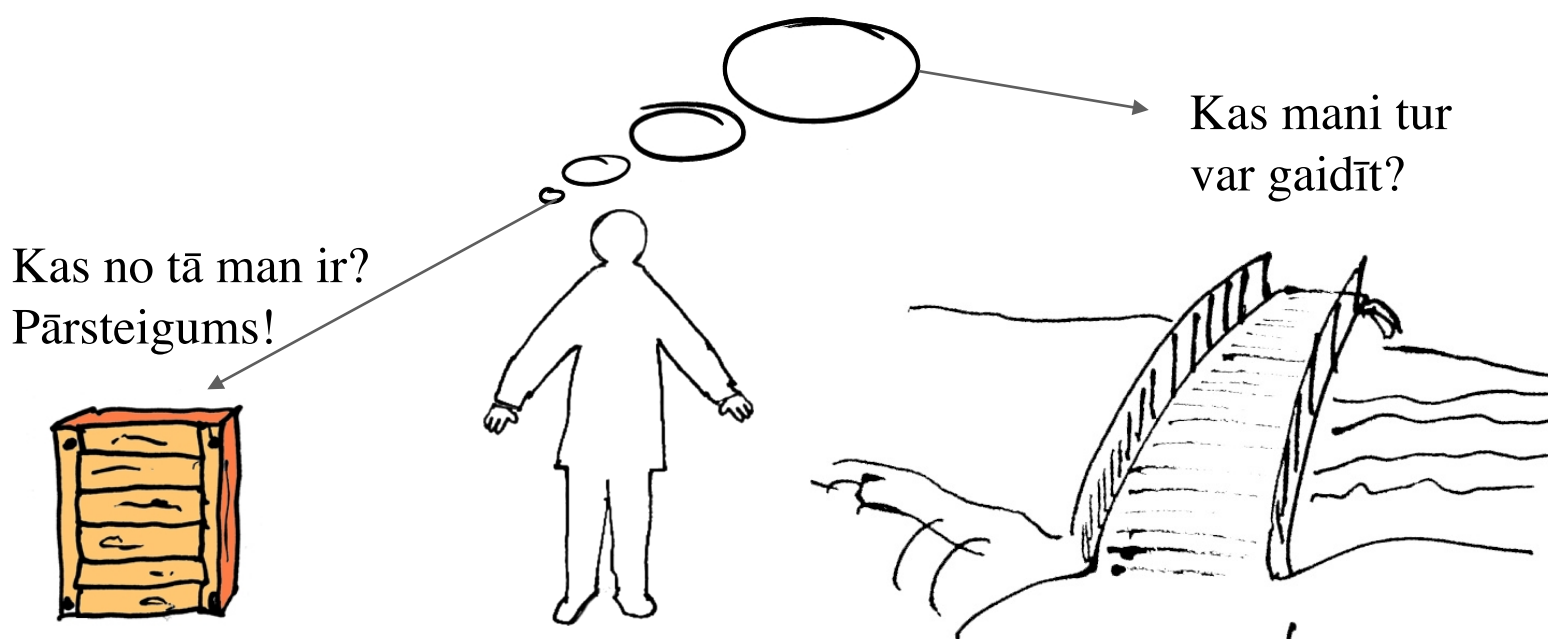
# Es esmu radošā daļa. Uzklausī mani.



Katra cilvēka smadzenes spēj salikt kopā A, B un X - gleznojot, dziedot, plānojot ceļojumu, sarunājoties ar citiem, zīmējot horizontu, kurā parādās kaut kas jauns.

Tāpat arī jūsu smadzenes, dārgais lasītāj, jo īpaši vidējās smadzenes. Tās mīl attēlus. Katras vidējās tos mīl.

Ja tā sauktais racionālais prāts tev saka ko citu, iemāci tam un parādi, cik radošs cilvēks esi. **Nemiet to (prātu), kas mīl ar jums.**



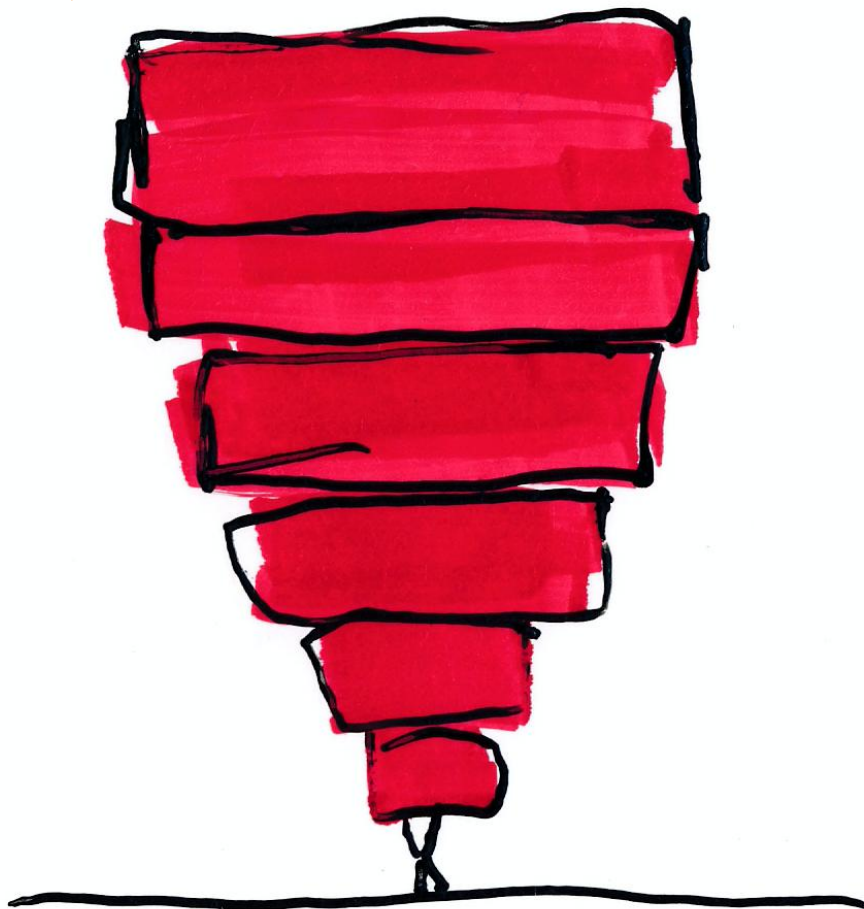
# Es vēlos saņemt palīdzību.

Es zinu, ka pēdējās stundās, dienās, mēnešos, gados, varbūt desmitgadēs ir bijis pārāk daudz.

Tāpēc es vēlos saņemt atvieglojumu.

Bet es vēl nezinu, kā.

Varbūt man vajadzētu pajautāt savai radošajai daļai (9. lpp.) un  
pārliecinātai daļai (8. lpp.)

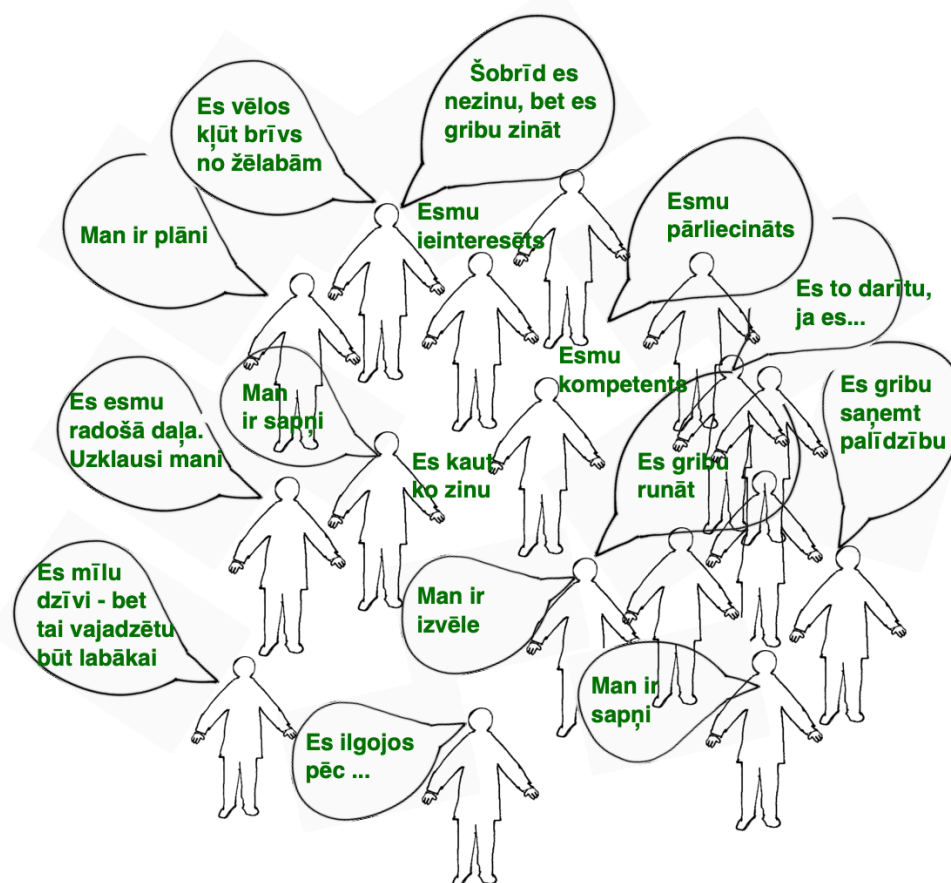
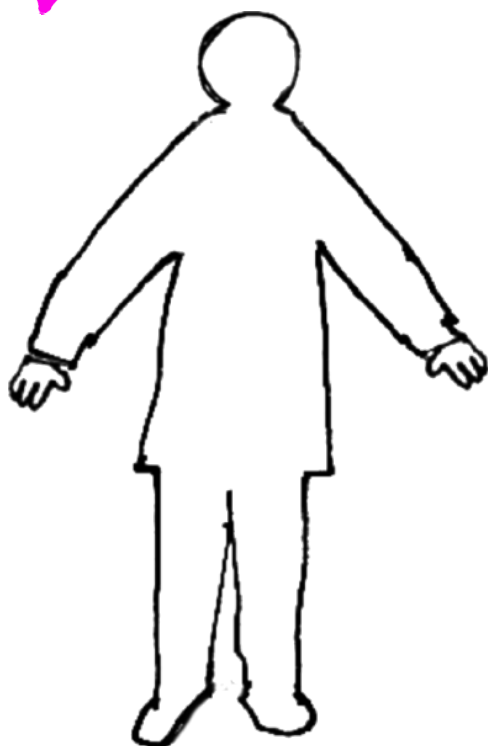


# Man ir izvēle.

Kurā savā iekšējā daļā es ieklausīšos vispirms?

Jums vienmēr ir iespēja izvēlēties.

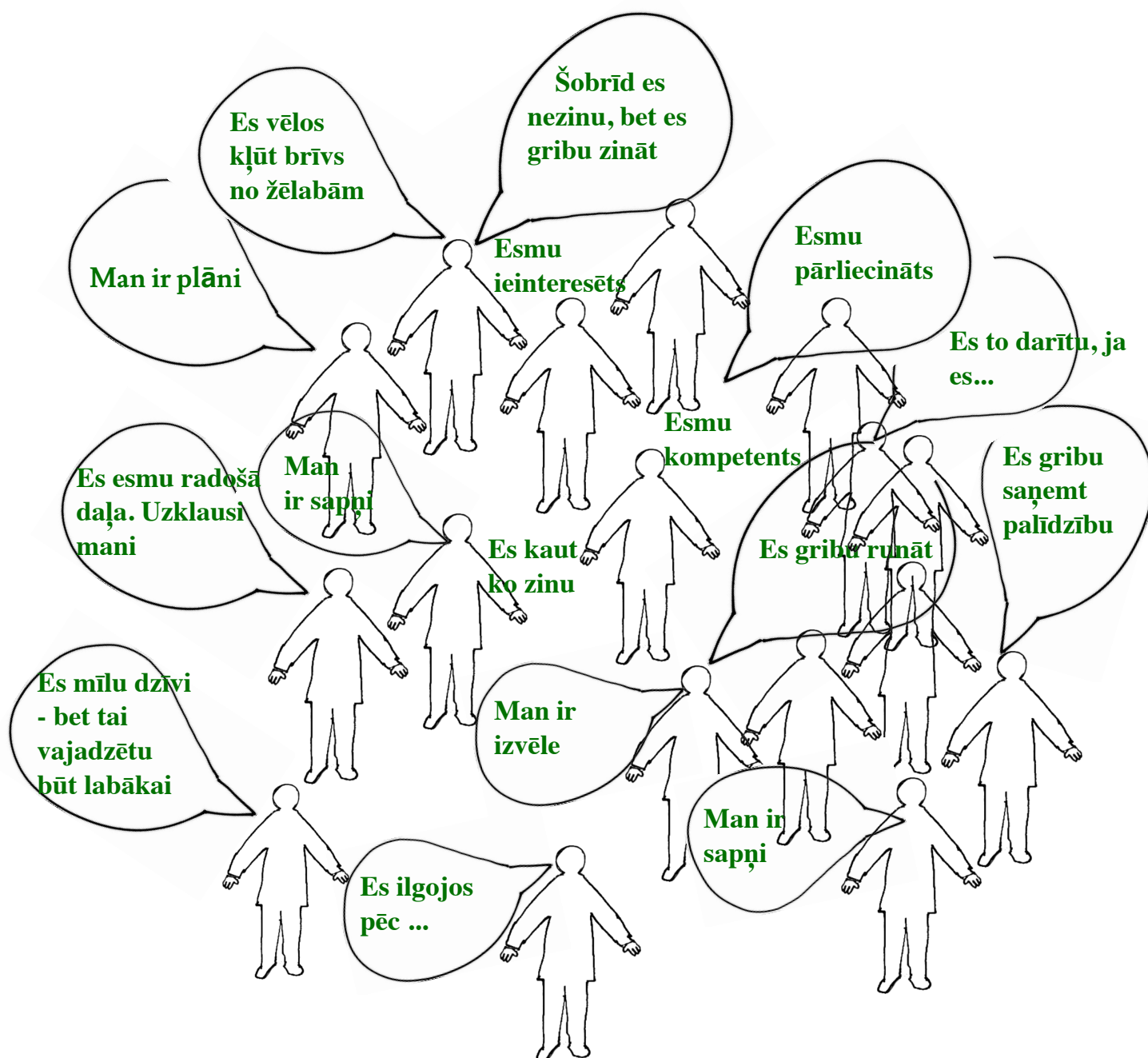
Es uzrakstīju šo e-grāmatu, lai palīdzētu jums apzināties savu izvēli.



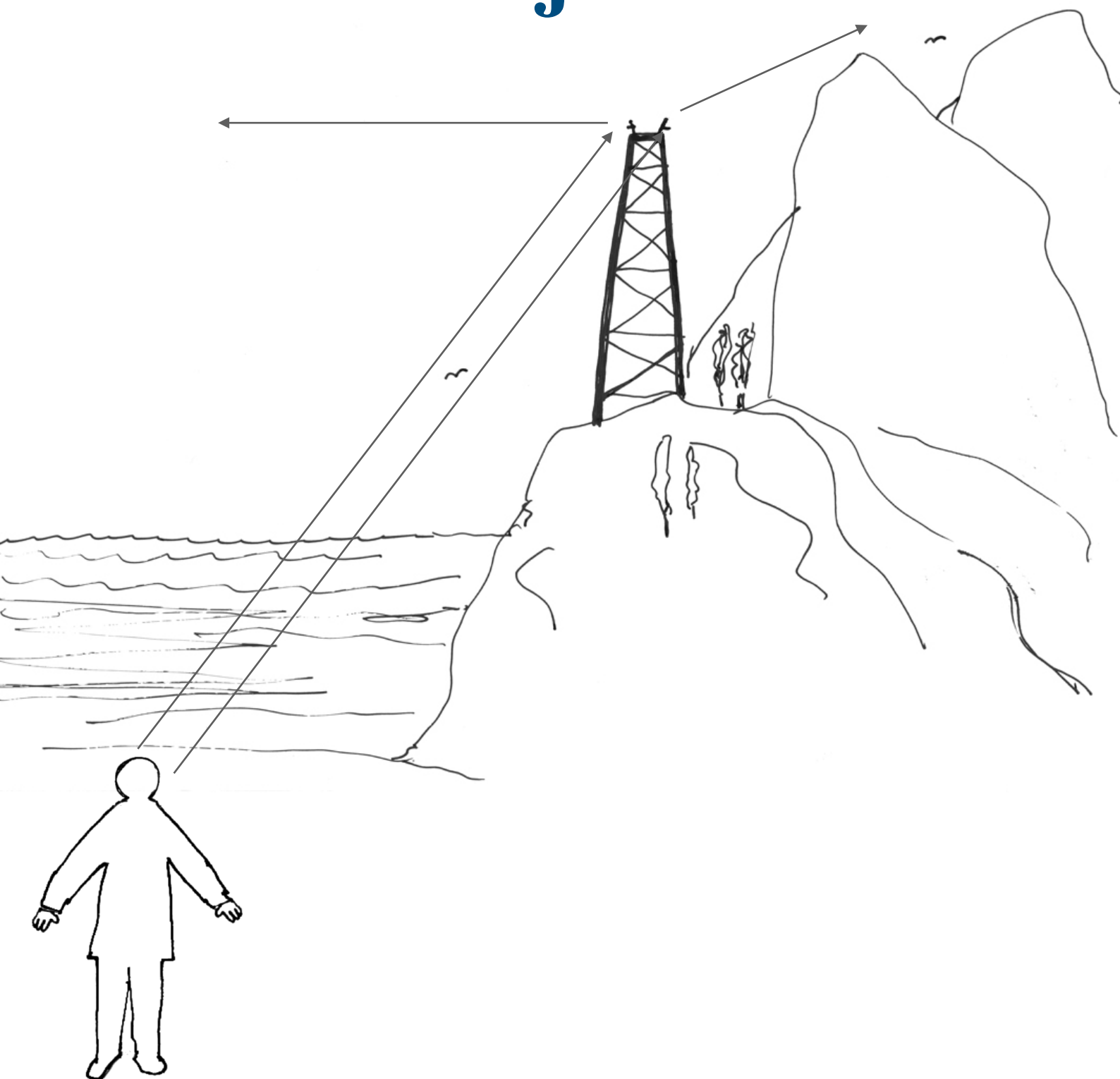
# Mainiet savu plānu.

Neatkarīgi no tā, ko esat ieplānojuši, - kā redzat tagad: Jūsos ir daudz tādu, kas vēlas dzīvot.

Laiks izstrādāt jaunu plānu. Aprunājieties ar savām iekšējām daļām. Izņemiet atkritumus. Aprunājieties ar draugiem. **Zvaniet kādam, lai pateiktos - neatkarīgi no iemesla.**



**Skatieties visos virzienos.  
Tik daudz ko jūs vēl  
neesat redzējuši.**



# Mans vēlmju saraksts

No šī brīža es:

- Uzmanīgi ieklausīšos, ko man saka iekšējās daļas.
- Pievērsīšu uzmanību savām sajūtām.
- Sev piedošu par visu, kas man nav izdevies - par visu. Tieši tagad. Un katru minūti.



Es vēlos (vismaz mazliet):

.....  
 .....  
 .....



Es arī vēlos (pat ja šobrīd tas šķiet pārāk daudz):

- .....
- .....
- .....
- .....

... un šis - vēlmes darbojas kā dabiskās zāles

- .....
- .....
- .....
- .....

Ko tagad darīt ar šo sarakstu? Novietojiet to savā virtuvē (vai kādā privātā vietā mājās) un turpiniet to aplūkot, papildinot ar visu, par ko esat pateicīgi.

Lejupielādējiet sarakstu šeit, lai to izdrukātu:

<https://www.fastestbooks.com/mans-velmju-saraksts.pdf/>

