

Grāmatas autores ievads

Dārgais lasītāj! Tavās rokās ir personības izaugsmes pasaku sērijas "Dusmīgais vilks" pirmā daļa. Kopā ar galveno varoni tu tiec aicināts doties piedzīvojumos un sastapties ne tikai ar ārējiem šķēršļiem un grūtībām, bet arī ar dažādiem iekšējiem pārdzīvojumiem. Dusmīgais vilks tev atvērs savu sirdi, lai tu redzētu, kā viņš tiek galā ar savām dusmām, bailēm un izmisumu, atklāj savu spēku un dāvanas, kas viņam palīdz augt un mainīties, piepildīt savus sapņus un cerības.

Pasakas vispār ir tāda brīnumaina lieta, kas ne tikai mūs aizrauj un izklaidē, bet arī iesēj labas sēklas tālākajai dzīvei. Pasakas bieži vien runā par pašām būtiskākajām lietām. Dažreiz tās mums dod atbildes uz kādiem jautājumiem, dažreiz vienkārši - cerību, ka visas grūtības reiz beigsies un beigsies labi. Šī cerība, savukārt, mums dod spēku cīnīties, risināt un atrisināt.

Personības izaugsmes pasakas aicina Tevi attīstības ceļojumā. Galvenā šo pasaku vēsts ir, ka tu vienmēr vari augt un pilnveidoties, ja gribi un esi gatavs spert katru dienu kādu mazu solīti uz priekšu.

Pirms personības izaugsmes pasakām savā un savu bērnu dzīvē dažreiz izmantoju terapeitiskās pasakas. Kā jau ikvienam cilvēkam, arī mums, lai kā arī centāties labi sadzīvot, dažreiz bija bēdīga vai salauzta sirds, kurai vajadzēja palīdzēt, vai spēcīgas emocijas, ar kurām netikām galā. Terapeitiskās pasakas mums palīdzēja.

Ar laiku sapratu, ka ir labi pasakas izmantot arī ikdienā - ne tikai tad, kad kaut kas neiet tā, kā gribētos. Pasakas var būt ļoti noderīgas arī, ja vienkārši gribam augt, uzlabot prasmes pārvaldīt savas jūtas un emocijas, labāk saprast citus cilvēkus un pilnveidot sadzīvošanas prasmes. Tā radās personības izaugsmes pasakas.

Pasaku sērija "Dusmīgais vilks" kā palīg līdzeklis noderēs tiem, kas grib saprast savas vai citu dusmas un iemācīties tās savaldīt. Katra pasaku sērijas daļa var tikt izmantota atsevišķi, bet lai uzzinātu visu galvenā varoņa piedzīvojumu, jāizlasa vai jānoklausās visas astoņas daļas.

Pasakās esmu ievijusi atziņas, pie kurām nonācu, strādājot ar sevi un darbojoties ar saviem bērniem.

Savā ģimenē, lasot pasakas, cenšos tās papildināt ar citām aktivitātēm. Mums visvairāk patīk lasīto vienkārši pārrunāt vai zīmēt. Runājam par to, kas katru ir uzrunājis vai, iespējams, kas kādam ir nepaticis, kā varoņi jutušies, kas viņiem palīdzējis konkrētās grūtībās, kā mēs paši jūtamies līdzīgās situācijās, utml. Zīmējam gan varoņus, gan viņu vai savas jūtas un emocijas (simboliski, piemēram, iztēlojamies, kādā krāsā ir mūsu katra dusmas, ar kādām līnijām vai tēliem tās var attēlot, kas jāpiezīmē klāt, lai tās kalpotu kam labam). Taču ir daudz citu variantu, ko

darīt, lai izlasīto padziļinātu, lai tas vairāk aizskartu mūsu sirdis. Te var brīvi improvizēt.

Lai atvieglotu izvēli, katra "Dusmīgā vilka" daļa ir papildināta ar dažiem jautājumiem un uzdevumiem iedvesmai.

Taču mēs visi esam atšķirīgi un dzīvē var būt daudz ceļu uz to pašu mērķi. Katram jāatrod savs. Ja redzi, ka "Dusmīgā vilka" ceļš tev neko daudz nepalīdz, novēlu tev turpināt meklēt un atrast to, kas der tev!

Tomēr, ja kaut kas no "Dusmīgā vilka" ir tevi uzrunājis, nepazaudē to, bet liec lietā savā dzīvē. Mūsu ģimenes pieredzē esmu konstatējusi, ka, ja gribu, lai mūsu dzīvēs ienāk jaunas, labas lietas, ir svarīgi ne tikai uzzināt par tām, bet patiešām tās IZMĒĢINĀT savā dzīvē, turklāt, izmēģināt ne tikai vienreiz, bet DAUDZAS REIZES.

Lai tev aizraujošs šis laiks kopā ar "Dusmīgo vilku"!