

STĀSTA RAKSTĪŠANA

Kāpēc stāsts?

1. Stāsts neļauj aizmirst jeb stāsts atdzīvina!

Stāstu pierakstīšana atdzīvina mūsu atmiņas.

Stāsts mūsu pieredzi noformulē.

Stāsts palīdz šodien ieraudzīt katra piedzīvotā notikuma jēgu.

2. Stāsts dziedina!

- Vispirms tā pierakstīšana dziedina mūs pašas, jo uzrakstām to, kas nav patīkams, kas nav izdevies, kur esam kļūdījušās, kas ir sāpējis, ko ir grūti bijis pieņemt vai piedot (bailes, kauns, mazvērtība, bezcerība). Uzrakstot mēs ATZĪSTAM mūsu pagātni. Un ir iespēja nākt dziedināšanai.

- Stāsti dziedina citus. Mūsu pieredze, piedzīvotais un saprastais, kādam var dot cerību brīžos, kad ir pagurums, kad iezogas mazticība utt., kādam tas var kļūt arī par reālu savas dzīves pagrieziena punktu.

P.S. Jo atklātāk stāstam, jo vairāk pakļaujam sevi tam, ka varam būt ievainotas... Bet, jo atklātāk stāstam, jo vairāk atļaujam Dievam lietot mūsu stāstu daudzu citu dzīvēs. Parādīt sevi vienmēr kā stipro (man nav bailes, man nesāp, man nav atkarību, ar kurām es cīnos, mana pašvērtība ir maksimāli augsta) ir kārdinājums... Mēs tik bieži melojam!

Tas NAV manas dzīves stāsts, kuru stāstu citiem. Bet Dievs mums ikvienai aicina atklāt un stāstīt savējo! Un stāstīt šo stāstu...

3. Stāsts turpinās!

Mans notikuma atstāsts beidzas, bet mana dzīve nebeidzas.

Mans stāsts turpinās. Izstāstītais stāsts mani asociē ar manu pieredzi, cilvēki jautā, vēro, protams, arī izsaka spriedumus. Ja man ir bijusi ticības krīze, tuvu cilvēku zaudējuma vai atlaišanas pieredze, tad tie var būt temati, par kuriem ar mani nāks runāt tie, kam tā ir bijis, kas netiek pāri aizvainojumam, kas nespēj turpināt iet cauri grūtībām.

Kāpēc mans stāsts?

Tā ir mana iespēja:

- 1) Ieraudzīt Dievu biežāk!
- 2) Pagodināt Viņu!
- 3) Apliecināt to, kam es ticu!
- 4) Iespēja mīlēt otru – nest dziedināšanu!
- 5) Būt kopā ar Dievu! Pierakstot savu stāstu, izmantot iespēju lūgt, klausīties un sadzirdēt!

Kas ir mans stāsts?

- Notikums, kādu es to atceros.
- Ko es tajā piedzīvoju?
- Ko Dievs caur to man mācīja un atklāja?

Kā sākt rakstīt stāstu?

1) Ko Tu vēlies pateikt?

Kas ir garīgā patiesība, kuru vēlos atklāt pārējiem?

Stāsts ir par Dievu! Jā, arī par mums, bet vispirms – par Viņu!

Kādu atziņu esi ieguvusi?

Kādas izmaiņas ir notikušas?

Kas ir cilvēki stāstā?

Kas ir tie, kam to stāsti?

2) Stāsta sākums un stāsta beigas.

Kad mans stāsts sākas – cik tālā pagātnē?

Mans stāsts sākas ar notikumu vai vēl pirms konkrēta notikuma?

Kad mans stāsts noslēdzas – šodien vai kādā laikā pagātnē?

3) Hronoloģija.

Notikumu secība, atziņu secība.

4) Maņas, kas palīdz uztvert sacīto.

Es... jutos, redzēju, dzirdēju, sasmaržuju, sagaršuju, pieskāros...

5) Būtiskas detaļas.

Nozīmīgi cilvēki (reāli vārdi (pārdomāt vai nav jāsaskaņo ar iesaistītajiem cilvēkiem, ka viņu vārdi tiek pieminēti) vai “kāda sieviete”/“kāda kolēģe” utml.).

Nosaukumi, vietas.

Laika apstākļi.

Citi notikumi fonā (studijas, darbs, kādas attiecības).

6) Noskaņojums.

Stāsta (balss) tonis. Teikumu gramatiskā struktūra un stils.

Uzraksti stāstus (dzīves notikumi/periodi/pieredze),
kurus Tu gribētu pastāstīt citiem:

1.

2.

3.

Kad Dievs klusē, ko tad?

Gaidīt, kad Viņu varēsi sadzirdēt. Un pierakstīt savu stāstu, kad Tev liekas „Dievs mani nedzird, man neatbild”, arī tad, kad Viņu nejūti, kad Viņš ir šķietami tālu...”
Arī klusēšanā ir stāsts.

SAVAS MISIJAS APZINĀŠANĀS

Dzīves misijas apraksts ir dažos teikumos izteikts manas pastāvēšanas pamatojums un dzīves virzība – tas, ko mana dzīvošana dod citiem.

Misijā summējas ticība, aicinājums, vērtības, talanti, spējas, nodomi, mērķi un uzdevumi.

Misijas definēšana un uzrakstīšana nereti palīdz labāk izprast turpmākos darbības virzienus, plānot savu laiku un nenovirzīties no būtiskā – tā, ko esam saņēmuši no Aicinātāja uz dzīvību un dzīvošanu.

Mana misija:

Ģimene

Tālāki radnieki

Draugi

Kolēģi / Studiju biedri

Draudze / Kalpošana

Studiju vieta

Darbavieta / Karjera

Sabiedrība, līdzcilvēki

Ja piederī kādai hobija domubiedru grupai, nevalstiskajai organizācijai, sporta klubam u.c. cilvēku pulcēšanās grupām, kuras bieži apmeklē, iekļauj arī tās.

Stāsts, kuru uzrakstīt:

Kā Tu nonāci līdz savai misijai kādā no šīm jomām?
Savā pierakstu kladītē 10 – 20 teikumos izstāsti šo stāstu
un esi gatava līdzdalīt to nākamajā reizē, kad tiksimies.

DZĪVES LĪNIJA – PAMĀCĪBA

Ar mums ir noticis daudz vairāk, kā spējam atcerēties. Dzīves līnijas zīmēšana palīdz atcerēties nozīmīgus notikumus, analizēt to, kā saņemtais mantojums ietekmē šodien, meklēt stāstus jau no agras bērnības un ieraudzīt Dieva vadību kā labos, tā sliktos laikos.

Kā veidot savu dzīves līniju?

- 1) Uzzīmē līniju, kuras kreisajā malā ieraksti savu dzimšanas gadu un tālāk sadali līniju nogriežņos ik pa 5 gadiem.
- 2) Saraksti kreisajā malā savus “Mantojumus”, augšpusē pozitīvos, apakšpusē negatīvos.
- 3) Mēģini atcerēties notikumus, kas veidojoši Tavu dzīvi, un izvietoj “simbolus” laika skalā.

Ieteikums nr. 1.

Notikumus vieglāk atcerēties, ja pirms tam kaut kur saraksti gadus no kura līdz kuram esi mācījusies kādās skolās, strādājusi noteiktā darbavietās, dzīvojusi konkrētās dzīvesvietās, pilsētās u.tml.

Ieteikums nr. 2.

Virš viduslīnijas izvietoj pozitīvos periodus un zem viduslīnijas negatīvos periodus savā dzīvē. Tā būs vieglāk pārskatīt dzīves līniju.

SIMBOLI

Mantojums

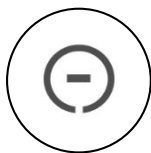
Gan labais, ko esam saņēmuši:

- tikumi,
- spējas,
- īpašumi,
- dinastijas profesija/business.

Gan ievainojumi:

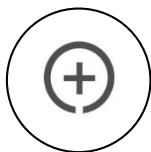
- atkarības vai „lāsti”
(laulības šķiršanas, nedziedināmas slimības u.c.),
- sāpīga vēsture
(kari, izsūtīšana, dzimtu naidi).





Grūtie laiki

- Sāpīgi notikumi,
- attiecību problēmas,
- slimības,
- zaudējumi/nāve
(ne tikai cilvēku, arī darbavietu, īpašumu utt.).



Labie laiki

- Sapņu un nodomu īstenošanās,
- sasniegumi,
- bērnu piedzimšana,
- labas attiecības,
- nozīmīgi pirkumi,
- apziņa „esmu īstajā vietā un īstajā laikā”,
- savas misijas apzināšanās,
- dziedināšanas saņemšana.



Varoņi

Cilvēki, kas uz Tavu dzīvi atstājuši vislielāko iespaidu, piemēram:

- vecāki,
- vecvecāki,
- draugi,
- vadītāji,
- skolotāji,
- vēsturiskas figūras, par kurām esi lasījusi , utt.

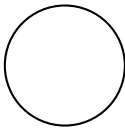


Dieva pieskārieni

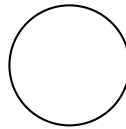
Brīži, kuros sajuti īpašu Dieva tuvumu, vadību, arī atgriešanās laiks.

DZĪVES LĪNIJA – DARBA LAPA

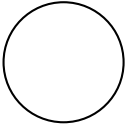
Simboli



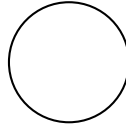
Labais mantojums



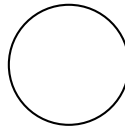
Labie laiki



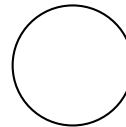
Sliktais
mantojums



Grūtie laiki

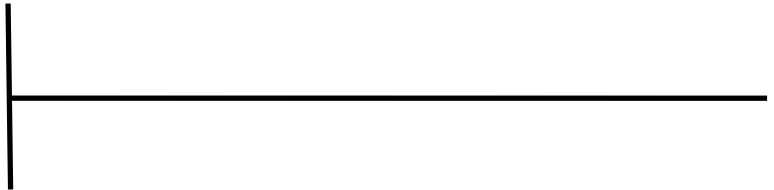


Varoņi



Dieva pieskārieni

Dzīves līnija



Kā stāstīt savu dzīves līniju?

Stāsts par uzzīmēto (15 minūtes)

Klātesošo jautājumi un novērojumu izteikšana (7–10 minūtes)

Aizlūgšanas par stāstītāju (7–10 minūtes)

Līdzdalīt citiem savu dzīves stāstu nav viegli, tas prasa lielu uzticēšanos, bet tajā pašā laikā, tā ir lieliska iespēja piedzīvot Dieva pieskārienus gan stāstot savu stāstu, gan uz klausot citu stāstīto.

PIEMĒRS

Mantojumi



- Dzimtas mājas pie jūras, kur uz svētkiem sapulcējās visa ģimene
- Laba balss
- Ģimenē daudz ārstu
- Tīcīga vecmamma
- u.tml.

1985



- Vērtēvi miruši karos, mamma un tētis auguši bez tēviem
- Valdonīgums
- Nepacietība
- Ģimenē nosliece uz atkarībām

