



KĀ GŪT PANĀKUMUS? VEIKSMĪGA KARJERA

KLASES STUNDA 12. V KLASĒ
KLASES AUDZINĀTĀJA NATĀLIJA PĪZELE
25.01.2022.

Rūdolfs Blaumanis:
«Mūsu nelaime ir tā, ka mēs nekad skaidri nezinām, kur mūsu
nevarēšana beidzas un mūsu **negribēšana** iesākas».

Daudzos ir iesakņojies uzskats, ka galvenais nosacījums, lai kaut ko paveiktu (sportošana, mācīšanās, sabiedriskais darbs utt.) ir motivācija.

Tomēr eksperti norāda, ka motivācija tiek izmantota gluži pretēji – kā attaisnojums darbības atlikšanai līdz brīdim, kad radīsies vēlme to izdarīt.

Tā vietā, lai gaidītu īsto brīdi jeb motivācijas uzplaukšņojumu, ieteicams paradumu trenēt, mācīties vienkārši iekļaut savā ikdienā un uzskatīt to par būtisku sava mērķa sasniegšanas daļu.

Turklāt motivācija augs kopā ar progresu un gandarījumu par paveikto.

Īstais brīdis ir tagad!

"Forbes" – ASV žurnāls par finansēm un ekonomiku, viens no vispazīstamākajiem un autoritatīvākajiem preses izdevumiem par ekonomiku pasaulē. *FORBES Latvija* atjaunots 2019. gadā.

Žurnāls pētījis un vēsta, kā uzlabot savas zināšanas un prasmes, lai spētu pielāgoties vienmēr mainīgajam nākotnes darba tirgum.

Kā paredzams, pandēmijas laiks ir ietekmējis darba tirgu un pieprasījumu pēc noteiktām profesijām. **Tūrisma un viesmīlības sektors** pēc pandēmijas attīstīsies visstraujāk, secina eksperti.

Tāpat pandēmijas laiks ir būtiski ietekmējis arī **veselības nozari, prognozē tās straujāku attīstību, ko ietekmē:**

- ▶ sabiedrības bažas par savu veselību un drošību
- ▶ sabiedrības straujā novecošanās un dzīves ilguma palielināšanās

"Forbes"- pētījums

- ▶ Mākslīgā intelekta attīstība, robotu industrija, kriptovalūtas, virtuālā realitāte
- ▶ un daudzi citi tehnoloģiskie sasniegumi radīs jaunas darbavietas.
- ▶ Arī ar matemātiku saistītās profesijas būs pieprasītas, jo tehnoloģiju un datu drošība kļūst arvien svarīgāka.
- ▶ Tāpat citi pandēmijas laika jaunie ieradumi un grūtības, kā patversmju dzīvnieku adopcija, mentālās veselības pasliktināšanās un strādāšana no mājām rada jaunas attīstības iespējas nākotnē.
- ▶ Katru mēnesi ASV Darba statistikas birojs apkopo informāciju par to, cik darbavietas valstī tiek radītas vai zaudētas.

Tā kā birojam ir pieejami dati par jaunāko darba tirgu, tā darbinieki ir izveidojuši sarakstu ar 30 visstraujāk augošajām profesijām:

- Vēja turbīnu tehniķi;
- Praktizējošas medmāsas;
- Saules paneļu uzstādītāji;
- Statistiķi;
- Fizioterapeita palīgi;
- Informācijas drošības analītiķi;
- Personīgie aprūpētāji;
- Medicīnas un veselības pakalpojumu jomas menedžeri;
- Datu zinātnieki un matemātikas jomas speciālisti;
- Ārstu palīgi;
- Epidemiologi;
- Loģistikas speciālisti;
- Dzīvnieku dresētāji;
- Datoru ciparvadības rīku programmētāji;
- Veselības un medicīnas specialitāšu skolotāji, profesori;
- Meža ugunsgrēku uzraugi un to novēršanas speciālisti;
- Interpretētāji un tulki;
- Treneri;
- Elpošanas speciālisti, ārsti;
- Atkarību, uzvedības traucējumu un garīgās veselības konsultanti;
- Ēdienu gatavošanas un klientu apkalpošanas darbinieki;
- Kokapstrādes speciālisti;
- Programmatūru izstrādātāji, to kvalitātes analītiķi un testētāji.

Diskusija

- 1) Vai jūs redzat sevi kādā no šīm profesijām?
- 2) Tas ir amerikāņu saraksts, bet kāds ir jūsu profesiju tops? (kuras, jūsuprāt, ir prestižākās profesijas Latvijā?)

Parunāsim par smēķēšanu.

Daudzi darba devēji labprātāk izvēlas nesmēķējošus darbiniekus nekā smēķējošos.

Kā Jūs domājat, kāpēc?

- Smēķētājs nestrādā pilnvērtīgi visu darba dienu, jo viņam vajadzīgi pārtraukumi uzpīpēšanai;
- Smēķētājs piesārņo darba vidi;
- Smēķētājs ievērojamu daļu ienākumu tērē tabakas iegādei – tātad mazāk līdzekļu paliek, lai pašizglītos, iesaistītos kultūras un sporta pasākumos.
- Iespējamās ar smēķēšanu saistītās saslimšanas, kas «izraus» no ierindas darbinieku (starp citu, ārsti uzsver, ka saslimšana ar Covid-19 izplatītāka un ar smagākām sekām ir tieši smēķētāju vidū).

Veselības problēmas smēķētājiem

Smēķēšanas atkarības sekas nav uzreiz jūtamas, tāpēc cilvēks, jūtoties labi, visticamāk, arī uzskata, ka kaitīgais ieradums viņa veselību neietekmē.

Par ilgtermiņa sekām neviens neaizdomājas.

Visbiežākās veselības problēmas, kas var skart smēķētājus, ir sirds un asinsvadu, plaušu un elpceļu slimības.

Speciālisti uzsver, ka pirmie sāk izjust kaitīgā ieraduma sekas tieši fiziski aktīvi cilvēki, jo negatīvi tiek ietekmēta fiziskā sagatavotība –

- ātrāk nogurst muskuļi,
- sašaurināto asinsvadu un traucētas asinsrites dēļ biežāk rodas krampji,
- mazinās izturība (elpošanas problēmas),
- lielāka iespējamība gūt traumas un savainojumus.

Kāda var būt **motivācija** smēķēšanas atmešanai? (speciālista konsultācija par atkarības ilgtermiņa ietekmi uz veselību; finansiāls ieguvums – sarēķinot, cik naudas tiks ietaupīts; retāka slimošana – arī finansiāls ieguvums, netērējoties par zālēm)

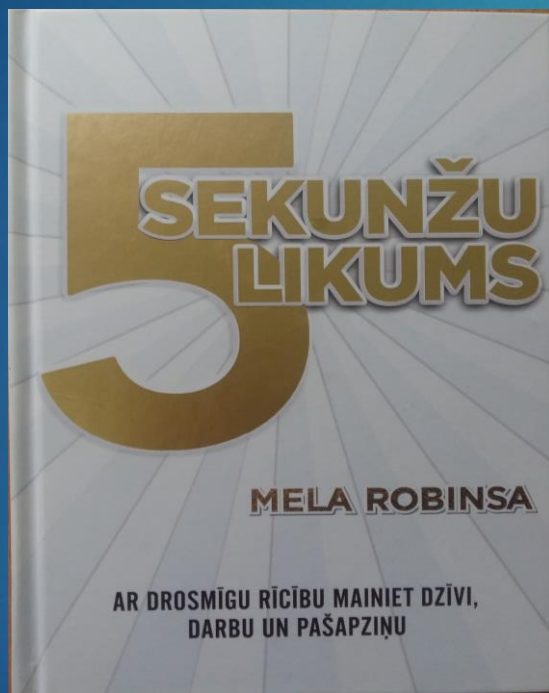
Emocionālā un fiziskā labsajūta slēpjas sabalansētā dzīvesveidā nevis cigaretē!

Mela Robinsa. 5 sekunžu likums.

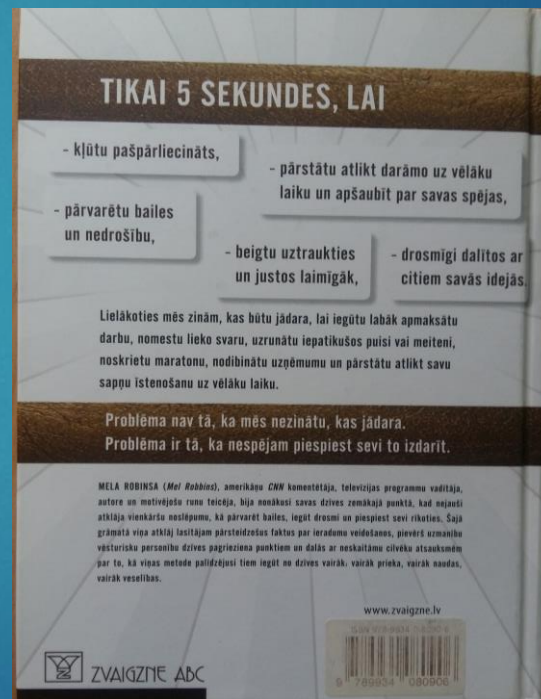
/R., Zvaigzne ABC, 2019./

Tālākie padomi un atziņas no šīs grāmatas

1. vāks



4.vāks



Mela Robinsa, amerikāņu CNN komentētāja, TV programmu vadītāja, autore

bija nonākusi savas dzīves zemākajā punktā, kad nejauši atklāja vienkāršu noslēpumu, kā pārvarēt bailes, iegūt drosmi un piespiest sevi rīkoties.

Grāmatā "**5 sekunžu likums**" viņa atklāj pārsteidzošus faktus par ieradumu veidošanos, dalās ar daudzu cilvēku atsauksmēm par to, kā viņas metode palīdzējusi tiem iegūt no dzīves vairāk, vairāk prieka, vairāk naudas, vairāk veselības.

Autore grāmatas sākumā raksta: «lai mainītu dzīvi, ir nepieciešamas tikai 5 sekundes. Izmantojiet 5 sekunžu likumu vienu reizi, un būsiet to apguvis, lai izmantotu, kad vien vēlaties».

Šo likumu Mela radīja laikā, kad viņas dzīvē viss juka un bruka: laulība, finanses, karjera un pašapziņa bija zemākajā punktā. Problēmas šķita tik milzīgas, ka Mela ik rītu ar mokām izrāpās no gultas.

Un īstenībā tieši tā arī radās šis likums - Mela to izgudroja, lai atbrīvotos no ieraduma pārlikt modinātāju uz vēlāku laiku.

Kādu vakaru, kad Mela grasījās izslēgt TV, uzmanību piesaistīja reklāma, kurā tika attēlota raķetes palaišana. Dzirdējās slavenā laika atskaite - 5-4-3-2-1, ekrānu piepildīja dūmi un liesmas, un kosmosa kuģis pacēlās gaisā.

5 sekunžu likums

Brīdī, kad sajūtat impulsu rīkoties, lai īstenotu savu mērķi, jums jāskaita:

5-4-3-2-1

Un jāsāk fiziski kustēties, citādi smadzenes jūs apturēs.

Kad pirmo reizi Mela izmantoja šo metodi, viņa bija pārsteigta – kā gan kaut kas tik muļķīgs kā atpakaļ skaitīšana var darboties? Bet tas notika – mēnešiem ilgi viņai piecelšanās laikus bija sagādājusi grūtības, un pēkšņi 5 sekunžu likums uzvedības maiņu padarīja pavisam vienkāršu.

Vēlāk viņa uzzināja psihologu atzinumu – skaitot atpakaļ, mēs savā prātā «pārslēdzam ātrumus», pārtraucam automātisko domāšanu un liekam prātam koncentrēties uz došanos citā virzienā.

Fiziski kustoties, nevis apstājoties, lai padomātu, mainās fizioloģiskie procesi, un mūsu prāts rīkojas atbilstoši tiem.

Likums ir sākuma rituāls, kas aktivizē smadzeņu garozas pieres daivu, kura palīdz mainīt uzvedību.

5 sekunžu likuma izmantošana

Izmantojot šo likumu, radīsiet enerģiju un spēku pārstāt domāt un sākt kustēties.

Likuma izmantošana nostiprina pārliecību, ka spējat valdīt pār savu likteni – jūs to sev pierādāt ikreiz, kad piespiežat sevi rīkoties.

Vai esat ievērojuši, cik ātri bailes un šaubas par sevi gūst virsroku jūsu prātā un jūs sākat meklēt atrunas, kāpēc kaut ko neteikt vai nedarīt?

Mēs katru dienu sevi apturam sīkās un ikdienišķās situācijās, un tas atstāj iespaidu uz pilnīgi visu. Ja atbrīvosieties no paraduma šaubīties un radīsiet drosmi rīkoties, būsiet pārsteigti, cik ātri mainās jūsu dzīve.

Lai zinātu, kas jādara, lai uzlabotu dzīvi, nepieciešama gudrība.

Lai piespiestu sevi to izdarīt, - drosmē.

5 sekunžu likuma darbība

Ja gribat zināt, vai likums darbojas arī tad, ja skaitāt uz priekšu (1-2-3-4-5), nevis atpakaļ, tad atbilde ir **nē** – tas nedarbojas. Ja skaitāt uz priekšu, jūs varat turpināt skaitīt bezgalīgi. Kad skaitāt atpakaļ, pēc «1» skaitīt tālāk vairs nav iespējams, tādēļ tas ir pamudinājums uz rīcību. Ar katru reizi kad izmantosiet 5 sekunžu likumu, kļūs arvien vieglāk tikt galā ar atlikšanu un vienkārši sākt darīt to, kas jādara.

Kad pārspējat sevi un vienkārši sākat darīt to, kas jādara, jūs sākat kontrolēt šo brīdi un savu dzīvi.

Lai sāktu, sāc! 5-4-3-2-1 – AIZIET!

Ja jums pietiek drosmes sākt, jums pietiek drosmes gūt panākumus.

Ikdienas dzīve ir pilna ar biedējošām, riskantām un grūtām situācijām. Lai stātos tām pretī, izmantotu dzīves sniegtās iespējas un gūtu prieku, nepieciešama milzīga drosmē.

Drosmē ir iekšējs pamudinājums. Tāds iekšējs pamudinājums ir vajadzīgs, lai pieceltos un izteiktu savu domu, izceltos, ietu priekšgalā, paceltu roku, vai izdarītu jebko, kas šķiet grūts, biedējošs vai nezināms.

Drosmes spēks

Ikdienas drosmīgās rīcības pamatā ir izvēle.

Katru reizi tu 5 sekundēs izlem, vai rīkosies un nodosies tam, kas tev patiešām svarīgs.

Drosmei ir cieša saistība ar pašpārliecinātību.

Ikreiz, kad saskaries ar šaubām un ar 5-4-3-2-1 palīdzību pārvari, tu sev pierādi, ka kaut ko spēj.

Ikreiz, kad uzveic bailes, un ar 5-4-3-2-1 palīdzību tik un tā rīkojies, tu parādi savu spēku.

Ikreiz, kad sagrauj savas atrunas un ar 5-4-3-2-1 palīdzību pasaki to, kas tev uz sirds, tu izrādi cieņu savam iekšējam diženumam, kas vēlas tikt uzklausīts.

Tieši tā pieaug pārliecība par sevi- ar katru nelielo, drosmīgo rīcību.

“Drosme ir apņemšanās sākt, zinot, ka panākumu garantijas nav.” /J.V.Gēte/

Drosmes spēks

Bieži cilvēki domā par kaut ko, ko «vajadzētu darīt», taču to nedara, jo gaida «īsto laiku». Gaida, kad jutīsies gatavs, kad gūs pārliedību par sevi. Gaida, kad gribēsies to darīt. Gaida, kad sajūtīsies šīs idejas cienīgs. Gaida, kad būs lielāka pieredze.

Bet dažkārt nākamās reizes vai otras iespējas nemaz nav. Nav tāda īstā laika. Ir tikai šis brīdis. Ir tikai viena dzīve. Un to nevarēs sākt no gala. Tikai jūsu ziņā ir rīkoties, lai gūtu no dzīves visu labāko, un laiks, kad to darīt ir tagad.

Pasaule atalgo tos, kuri ir pietiekami drosmīgi, lai beigtu gaidīt un sāktu rīkoties.

Uzvarēs tas, kuram ir drosmē sākt, radīt un piedāvāt sevi un savas idejas.

Vienīgā atšķirība starp cilvēkiem, kas īsteno savus sapņus, un tiem, kas to nedara, ir tā, ka viņiem piemīt drosmē spert pirmo soli un disciplinētība turpināt iesākto. Lai iegūtu, ko vēlaties, ir daudz jāstrādā.

- Piemēri. Uzņēmums Rovio izstrādāja 51 neveiksmīgu spēli pirms radīja spēli «Dusmīgie putni».
- «Atriebēju» zvaigzne Marks Rafalo apmeklēja gandrīz 600 noklausīšanās pirms ieguva pirmo lomu.
- Leģendārais amerikāņu beisbolists Mazulis Rūts veica 1330 neveiksmīgus metienus.
- Putekļu sūcēju firma radīja 5127 prototipus līdz radīja slavenu un efektīvu putekļu sūcēju Dyson.
- Pikaso savas dzīves laikā radīja gandrīz 100 šedevru, bet kopumā viņš ir radījis vairāk nekā 50 000 mākslas darbu.

Kāpēc dzīve ir tik sarežģīta?

Dzīve jau tā ir sarežģīta, un mēs to padarām vēl sarežģītāku, ja paklausām savām bailēm, pārlicinām sevi nogaidīt un neļaujam izpausties savai būtībai. Mēs paši sevi bremzējam darbā, mājās, attiecībās.

Kāpēc cilvēki tā rīkojas?

Tāpēc, ka baidās no atraidījuma, baidās no neveiksmes, baidās izskatīties slikti. Bailes no izgāšanās, no apziņas, ka neesi pietiekami labs, no sajūtas, ka esi neveiksminieks, - neviens nevēlas saskarties ar šo realitāti.

Bet, ja nu tu kļūdi?

Ja nu tu aiziesi uz darba interviju un izrādīsies, ka tu patiešām esi gana labs?

Ja nu tava biznesa ideja ļaus nopelnīt miljonu?

Ja nu tavš projekts izrādīsies vislabākais un gūs atbalstu?

Un pat tad, ja patiešām izgāzīsies, ir vēl kaut kas, ko vari sev pateikt:

“Nu un tad?”

Nu un tad, ka neizdevās. Tu vismaz būsi pamēģinājis.

Iespējams, tu domā, ka pasargā sevi no citu spriedumiem, atraidījuma vai kāda cilvēka neapmierinātības, taču, kad pierunā sevi pagaidīt, tu ierobežo savu spēju piepildīt sapņus.

“Gaīgi garām”

Varbūt tu baidies, ka esi “gaīgi garām”?

Bet “gaīgi garām” ir:

Būt vecam un nožēlot, ka nekad nepamēģināji.

Sasniegt 30 gadu vecumu un aptvert, ka jaunībā ļāvis bailēm no tā, ko padomās tavi draugi (starp citu, draugi, ar kuriem vairs pat nesarunājies), un tāpēc vispār necenties kaut ko sasniegt.

Sasniegt 45 gadu vecumu un vēlēties, kaut būtu pieticis drosmes darbā uzsākt projektu, kas būtu mainījis tavas karjeras trajektoriju.

“Gaīgi garām” ir sēdēt koledžas solā, lai iegūtu diplomu, kas ir pa prātam taviem vecākiem, kaut dziļi sirdī zini, ka dzīvē vēlies darīt kaut ko pilnīgu citu.

Neviens cits nepadarīs tavu dzīvi tādu, kā vēlies, un atrast savu vietu šajā pasaulē var tikai rīkojoties.

Palieliniet produktivitāti

Produktivitāti var raksturot ar vienu vārdu – KONCENTRĒŠANĀS.

Lai kļūtu produktīvs, nepieciešams apgūt divus koncentrēšanās veidus:

1) spēju pārvarēt izklaidību, lai varētu koncentrēties uz pašreiz veicamo uzdevumu;

2) prasmi koncentrēties uz to, kas ir patiesi svarīgs, nevis izniekot dienu dažādām muļķībām.

Problēma nav tā, ka mēs nezinātu, kas jādara.

Problēma ir tā, ka nespējam piespiest sevi to izdarīt.

Cīnīties ar izklaidību

Ar cīņu pret izklaidību ir līdzīgi kā ar mērķiem, kas saistīti ar veselību (vingrošana, veselīgs ēdiens, nesmēķēšana) – jūs nekad negribēsiet to darīt, jums vienkārši ir sevi jāpiespiež.

Uzmanību no darāmajiem darbiem novērš nemitīga lūrēšana telefonā, īsziņu rakstīšana un atbildēšana uz e-pastiem...

Lai gan visi zina, ka jāatslēdz paziņojumi, jāizslēdz telefoni utt., tas nemaina jūsu uzvedību. Var minēt simtiem pētījumu, kas pierāda, cik tas ir slikti, tomēr tas nemainīs jūsu uzvedību.

Un te var palīdzēt 5 sekunžu likums – jums **nav jāgrib** to darīt, jums vienkārši **jāpiespiež** sevi rīkoties:

- 1) jums jānolemj, ka izklaidība nav laba, ka jūsu mērķi ir svarīgāki par uznirstošajiem paziņojumiem.
- 2) jums šie traucēkļi ir jānovērš. Atbrīvojieties no tā, kas novērš jūsu uzmanību, un ieguvumi būs kolosāli! Kādam tie ir sociālie tīkli, kādam apkārtējais haoss un nekārtība, kādam vēlme klausīties mūziku utt.

Koncentrēšanās uz svarīgāko

Speciālisti atzīst, ka koncentrēšanos uz prioritātēm lielā mērā nosaka tieši rīta periods, pirmās divas trīs stundas pēc pamošanās ir produktīvākais laiks smadzenēm. Un kad, jūs izveidojat rīta kārtību un to ievērojat, jūs «nospraužat mērķus», lai smadzenes koncentrētos uz uzdevumiem, kas palīdz sasniegt personīgos vai profesionālos mērķus.

Mela Robinsa raksta, ka viņa no rīta izplāno dienu, uzrakstot uz papīra (plānotājā) vienu, divas vai trīs lietas, kas šodien noteikti jāizdara.

Psihologijas profesors Dr. Geils Metjūzs ir izpētījis, ka uzrakstot mērķus uz papīra, ir par 42% lielākas iespējas tos sasniegt.

Uzrakstīti mērķi vienmēr atgādina par to nozīmīgumu un sniedz papildu stimulu.

**Visvērtīgākā izglītība pasaulē ir iemācīties motivēt sevi izdarīt to,
kas ir jāizdara, tad, kad tas ir jāizdara,
pat tad, ja to negribas darīt.**

Produktivitātes pamatā ir labs miegs

Mela Robinsa savā grāmatā skaidro zinātnieku pētījumus par miegu:

Miegu veido cikli, un katrs no tiem ilgst apmēram 90 – 110 minūtes. Aptuveni divas stundas pirms pamošanās šie cikli noslēdzas un organisms lēnām sāk gatavoties mosties. Kad nozvana modinātājpulkstenis, organisms ir pamošanās režīmā. Ja jūs uzreiz nepieceļaties, bet nospiežat snaudas pogu un atkal ieslīgstat miegā, jūs liekat smadzenēm atkal uzsākt jaunu miega ciklu, kas ilgst 90 – 110 minūtes.

Kad pēc minūtēm 15 atkal atskan atliktais modinātāja signāls, smadzeņu rajons, kas atbildīgs par lēmumu pieņemšanu, uzmanību, modrību un paškontroli, vēl aizvien atrodas miega ciklā – tas nespēj pēkšņi pamosties, tam nepieciešamas vēl minūtes 75, lai pabeigtu miega procesu.

Lai šis «miega inerces» stāvoklis pārietu un cilvēka kognitīvā darbība kļūtu pilnvērtīga, var paiet līdz četrām stundām. Tāpēc daudzi cilvēki no rīta nav savā labākajā formā.

Nekādas snaudas pogas! Ir jāceļas augšā! Un tas nav apspriežams!

Pārlieciniet sevi rīkoties!

Lai kāds būtu mūsu vecums un mērķis, mums jāspēj pieņemt sevi ar visiem saviem plusiem un mīnusiem, ielūkoties sevī, spert kaut nelielu praktisku soli, pamēģināt kaut ko, lai mainītu savu dzīvi.

Ir ļoti svarīgi vienkārši sākt rīkoties, jo tādējādi mēs izmantojam to, ko pētnieki sauc par progresu principu. Tas raksturo fenomenu, ka jebkurš progress, arī nelielas uzvaras, uzlabo noskaņojumu un paaugstina mūsu laimes un produktivitātes līmeni.

Džeklina Sūzena savā grāmatā «Leļļu ieleja» raksta:

«Mērķus nerasniedz tas, kurš padodas pat nemēģinājīs...Vajag vismaz pamēģināt darīt to, ko cilvēks vēlas darīt. Vēlāk dzīvē situācijas un atbildības sajūta cilvēkam liek ielaisties kompromisos. (piem., piekrist ne tik tīkamam darbam, lai vairāk nopelnītu ģimenes iztikai) Bet iet uz kompromisu ceļa sākumā...tas ir tas pats, kas noiet no skrejceļa pirms starta šāvienu.»

Vienmēr būs kāds, kurš nespēj jūs pienācīgi novērtēt. Gādāriet, lai šis cilvēks nebūtu jūs pats.

Pārlicība

Daudzi domā, ka pārlicība par sevi ir atkarīga no cilvēka personības. Bet tā nav rakstura iezīme. Tā ir prasme.

Būt pašpārlicinātam nozīmē ticēt sev, savām idejām un spējām.

Pārlicību par sevi veido drosmīga rīcība ikdienā. Neaizmirstiet – pašpārlicinātību rada nenožīmīgas lietas, ko darāt katru dienu, lai stiprinātu ticību pats sev.

Labu dzīvi veido sīki solīši – «smagu» lēmumu pieņemšana, spēja pateikt «nē», un pat piecelšanās no gultas laicīgi un suņa izvešana pastaigā kaut vai tādēļ, ka esat sev apsolījis to izdarīt.

Sīkās lietas nemaz nav tik nenožīmīgas. Tās ir svarīgas, jo tās summējas un stiprina pārlicību, ka varētu īstenot arī kaut ko lielāku.

Melas Robinsas grāmata ir pilna ar piemēriem no cilvēku dzīves, ar viņu vēstulēm par to, kā viņi izmantojuši 5 sekunžu likumu, lai mainītu savu dzīvi uz labo pusi. Ja kādam ir interese, varat to izlasīt un paņemt no tās to, kas jums šķiet noderīgs.

Noslēgumam

Pasaka par četriem vīriem

Reiz dzīvoja četri vīri. Viņu vārdi bija Katrs, Kāds, Neviens, Jebkurš.

Katreiz, kad bija jādara svarīgs darbs, Katrs bija pārliecināts, ka Kāds to izdarīs.

Jebkurš to varētu izdarīt, bet Neviens to nedarīja.

Kad Neviens to nedarīja, Katrs sadusmojās, jo tas bija Kāda darbs.

Katrs domāja, ka Jebkurš to izdarīs, bet Neviens nevarēja iedomāties, ka Kāds to nedarīs.

Tāpēc Katrs vainoja Kādu, bet Neviens nebija izdarījis to, ko varētu būt izdarījis Jebkurš.

Atcerieties!

Neviens, ne Kāds, ne Jebkurš jūsu vietā neveidos jūsu dzīvi, karjeru, tikai Katrs pats ir sava likteņa lēmējs.