

PIKC „Rīgas Tehniskā koledža”

Domraksts

„LAI SĀKTU – SĀC!”

Alise Nikitina K-1

19.03.2021.

Rīga, 2021.

Pirmdiena

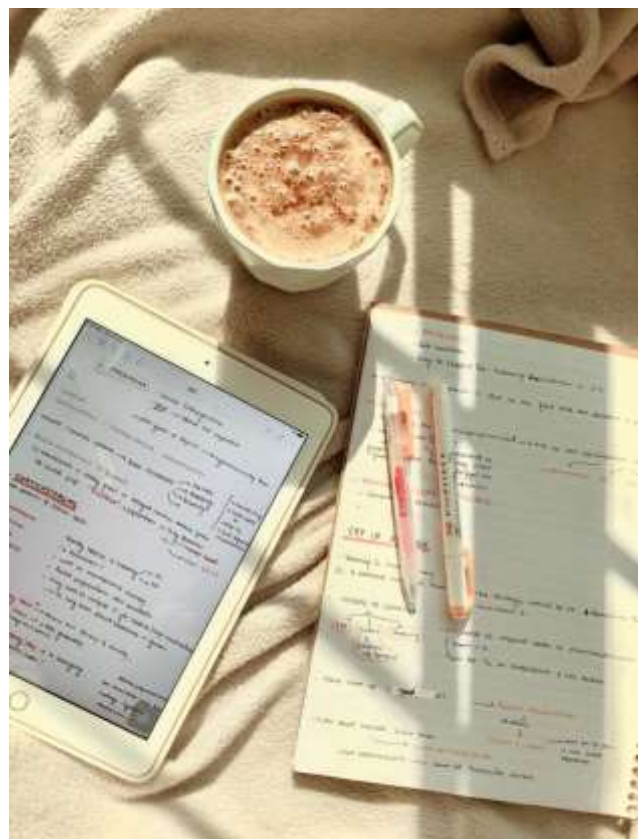
Pirmdiena ir pirmā no visām nedēļas dienām. Manuprāt, pirmdiena – ir grūtāka diena nedēļā, jo pēc atpūtas atkal sākas 5 dienas darba. Pirmdienās lielākā daļa cilvēku jūtas miegaini un drūmi.

Šajā dienā enerģijas pilna sāku mācīties, un viss tāpēc, ka vakar bija nedēļas nogale. Bet diemžēl pēc vakardienas izklaidēm var būt ļoti grūti koncentrēties uz mācībām.

Pirmdiena man asociējas ar sarkanu krāsu, jo tieši šajā dienā ir jāapkopo visi spēki dūrē un jānoskaņojas uz darbu, lai strādātu smagi. Parasti šajā dienā es rakstu sev plānu nedēļai, lai būtu produktīva un izpildītu visus uzdevumus laicīgi un neaizmirstu par kādu uzdevumu.

Parasti no pirmdienām visi sāk mainīt savu dzīvi uz labo pusi, populāra frāze slinku cilvēku vidū izskatās tā: „Sākot no pirmdienas es sāku ...” - kā attaisnojums būt slinkam un nesākt kaut ko darīt tieši šajā momentā, lai sasniegtu to, ko vēlas. Godīgi sākot, man arī patīk to teikt, bet pirmdienās es patiešām esmu ļoti motivēta, lai mainītu savu dzīvi – kļūt labākai. Piemēram, es vienmēr solīju sev, ka sākot no pirmdienas es sāksu sportot vai ēst tikai veselīgus ēdienus, vai mācīties spāņu valodu, un parasti man sanāk piespiest sevi to izpildīt.

Pirmdienās man nav pārāk daudz stundu un es varu daudz laika veltīt sev, tāpēc, izpildījusi visus mājas darbus, es pastaigājos ar draudzeni, pēc tam lasu grāmatu vai mācos spāņu valodu, un tad vakarā nodarbojos ar sportu, meditēju, skatos seriālu un sagatavojos miegam.



Otrdiena

Otrdiena man ir diezgan brīva diena, tāpēc es varu satīties ar saviem draugiem un pastaigāties, runāt par dažādām tēmām vai pavadīt laiku ar savu ģimeni, skatoties filmas vai pagatavot kādu ēdienu kopā ar mammu vakariņām. Man ļoti patīk un novērtēju mirkļus, kas pavadīti kopā ar saviem mīļajiem, jo tas ļoti uzmundrina un rada pozitīvas emocijas. Laiks, kas ir pavadīts kopā ar man tuviem cilvēkiem, pelēkajām dienām piešķir krāsu un enerģiju darbam.

Parasti otrdienās es cenšos daudz pastaigāties, lai būtu fiziski aktīva, kā arī lai sniegtu sporta skolotājam ziņojumu par manām pastaigām un sporta nodarbībām.

Otrdienās es skatos filmas vai lasu grāmatas angļu valodā, lai pilnveidotu savas angļu valodas zināšanas.

Dienas beigās esmu priecīga un motivēta, jo diena bija pilna pozitīviem mirkļiem un patīkamu saziņu ar tuviem. Tajā dienā es varu mazliet atpūsties no mācībām un koncentrēties uz to, kas man ir apkārt. Tāpēc otrdienas man asociējas ar zaļu krāsu.



Trešdiena

Nedēļas vidus ir laiks, kad es jau pēc nedēļas nogales pilnībā esmu iesaistījos mācīšanās procesā, bet vēl neesmu nogurusi no mājas darbiem un dažādiem testiem. Trešdienās man vēl ir daudz spēka un enerģijas, tāpēc es cenšos vairāk laika veltīt mācībām un izpildīt visus mājas darbus, lai piektdien jau nedomātu par neizpildītiem uzdevumiem. Cienu savu un citu laiku.

Veiksmīgi, ka mums trešdienās ir tikai 2 pāri – krievu valoda un dabaszinības, tāpēc man ir daudz brīva laika citiem uzdevumiem. Izpildījusi visus uzdevumus, dodos uz papildus nodarbībām, lai savas angļu valodas zināšanas pielietotu praksē.

Pēc angļu valodas nodarbībām, nodarbojos ar jogu, jo tas palīdz man atrast harmoniju ar savu ķermeni un atbrīvoties no negatīvisma un slinkuma.



Trešdiena man asociējās ar baltu krāsu, jo es varu būt brīva un darīt to, ko gribu vai to, kas ir nepieciešams.

Ceturtdiena

Nedēļa praktiski beidzas, un brīvdienas ir jau tuvu, tad būs iespēja labi izgulēties un visas dienas pavadīt kopā ar tuviem cilvēkiem vai skatīties dažādas filmas un seriālus.

Ceturtdienās mums ir profesionālie priekšmeti, kur mēs mācāmies strādāt ar datorprogrammām un kā veidot dokumentus. Man tas ir ļoti interesanti un noderīgi. Man patīk, ka ceturtdienās mums ir daudz tiešsaistes stundu, diemžēl karantīnas laikā man ļoti pietrūkst pasniedzēju, es vēlos vairāk sarunāties, klausīties materiālu stundās, nevis pati meklēt visu materiālu internetā.

Parasti ceturtdienās pie mums atnāk mans brālis ar savu sievu un omīti, ar kuru es varu mēnīties, spēlēt un vienkārši pavadīt laiku, skatoties, kā viņa attīstās līdz manam laikam.

Ceturtdienās es jūtos mierīgi un mazāk drudžaini, jo nedēļa gandrīz beidzas, bet visgrūtākās dienas jau ir aiz muguras un es varu brīvi elpot. Ceturtdienas asociējas ar zilu krāsu, jo tā ir gan mierīga, gan sociālā diena, kad es varu satīties vai sarunāties ar dažādiem cilvēkiem.



Piektdiena

Mana mīļākā darba diena un, manuprāt, daudzu cilvēku arī, jo tā ir pēdējā darba diena, kad saproti, ka drīz varēsi aizmirst par darbu un veltīt savu laiku iecienītākajām aktivitātēm. Bet tajā pašā laikā grūtākā diena, jo morāli cilvēki jau ir noguruši pēc 5 darba dienām un grib ātrāk atpūsties.

Piektdienas koledžā ir ļoti interesantas un pozitīvas, jo visiem ir labs garastāvoklis, zinot, ka drīz būs gaidītā atpūta, skolotājas daudz joko un sarunājas ar mums par dažādām tēmām.

Parasti piektdienās es sakopju māju, jo gribu palīdzēt mammai, lai viņa atnāk mājās ar labu garastāvokli un var atpūsties, nedomājot par sakopšanu.

Piektdienas es bieži pavadu kopā ar ģimeni. Mums ir jau kā tradīcija darba dienu beigās iet uz pirti, tētis silda pirti, un mēs kopā ejam tvaika pirtī. Mēs plāpājam, jokojam, atpūšamies, kamēr tur sēžam. Man ļoti patīk tā pavadīt savu piektdienu kopā ar ģimeni, un es nemaz nenožēloju, ka nepavadu piektdienu ar draugiem trokšņainā kompānijā.



Piektdiena asociējas ar oranžu krāsu, kad ir tikai pozitīvas emocijas, un jau nevaru sagaidīt brīvdienas.

Sestdiena

Sestdiena ir tāda diena, kad ir iespēja labi izgulēties un pamosties bez modinātajā skaņas, bet gan no pankūkas smaržas, kas nāk no virtuves, kur mamma gatavo man garšīgas brokastis. Bet es lēnām varu izkāpt no gultas, zinot, ka šodien man visa diena ir brīva un ir iespēja pavadīt visu dienu ar draugiem un parunāt, kas ar katru notika šonedēļ.

Parasti ar draugiem braucam uz Rīgu un pastaigājamies pa parku, kafejnīcām un tirdzniecības centriem, bet pandēmijas laikā ziemā viss ir aizvērts, bet mēs vienmēr varam izdomāt, kā mums jautri pavadīt laiku kopā.

Godīgi sākot, nereti sestdienās man gribas vienkārši visu dienu pavadīt gultā, skatoties savu iemīļoto seriālu, bet draugi nedod man būt slinkai un aicina pastaigāties, par ko es viņiem esmu pateicīga, jo mana pašsajūta pasliktinās un visu dienu jūtos nomākta, kad neko nedaru un visu dienu vienkārši guļu.



Svētdiena

Svētdiena ir nedēļas nogale, visi uzdevumi, stress, problēmas jau ir aiz muguras, un es varu veltīt laiku iecīnītajām aktivitātēm, piemēram, zīmēšana, lasīšana, seriālu skatīšanās, jo darba dienās man ir daudz citu darbu, kurus ir jāizpilda, bet savām aktivitātēm jau nav laika.

Šajā dienā es neesmu tik slinka, cik sestdienā, gluži pretēji- man gribas darīt kaut ko, attīstīties, mainīties. Bieži svētdienās kopā ar mammu pagatavoju ēdienus, mācos no viņas, kā pagatavot kādu ēdienu, un pēc tam mēģinu pati.

Svētdienās man ir liela motivācija nodarboties ar sportu- gan no rīta, gan vakarā es sportoju, kā arī eju pastaigāties ar visu ģimeni pa parku.



Svētdienas vakarā es pildu mājas darbus uz pirmdienu, jo vakarā man ir vairāk motivācijas un velme mācīties. Pirms miega es meditēju, lai iztīrītu prātu no tā, kas notika šonedēļ, un noskaņojos veiksmīgai nākamajai nedēļai.