

## Par visu īsumā

<b>Ārstēšana</b>	Mēs nestrādājam ar diagnozēm vai specifiskiem simptomiem un nesalīdzinām klientu ar normatīvo datu bāzi. Šī nav medicīniska vai ārstnieciska metode. Ārstnieciskos un medicīnas jautājumos jākonsultējas ar savu ārstējošo ārstu, ja ārsts nav informēts par RigaBrain seansi, tad aicinām viņu sazināties ar RigaBrain speciālistiem, lai gūtu padziļinātāku informāciju par seansi.
<b>Nepieciešamais laiks</b>	Vienam seansam ir nepieciešamas 60 minūtes. Nedēļā var iziet no viena līdz trīs seansi, minimālais laiks starp seansi - viena diena. Izņēmuma gadījumos var apmeklēt seansus intensīvi – 10 seansi piecās dienās, vai profilaktiski – viens seanss mēnesī. Pirmais iespējams seansa laiks ir 7.00, pēdējais - 20.00. Strādājam arī brīvdienās un svētku dienās pēc pieraksta.
<b>Viena seansa norise</b>	Jūs iesēdīsieties ērtā krēslā, treneris iedos jums audio austiņas, pie jūsu galvas tiks piestiprināti mērinstrumenti – sensori, kuri „klausās” smadzeņu viļņu aktivitāti, treneris pārbaudīs to nolasījuma kvalitāti. Pēc kvalitātes pārbaudes sāksies pats seanss - 15 līdz 33 minūtes. Audio austiņās jūs dzirdēsiet skaņu, kas neoptimālas smadzeņu darbības gadījumā iepauzēs skaņas skanējumu. Treneris seansa laikā sekos līdzi un uzraudzīs norisi. Pēc seansa atkārtoti tiks veikts 30 sekunžu novērojums, lai pārliecinātos, ka seanss noritējis kvalitatīvi.
<b>Seansu daudzums</b>	Seansu daudzumam nav ierobežojumi. Tas ir tāpat kā jautāt – cik daudz reizes vajag medītēt? Var apmeklēt tik daudz seansus, cik vēlas, līdz sasniedz sevis izvirzītos mērķus. 30 līdz 40% klientu ziņo pozitīvus rezultātus jau pēc pirmā seansa. Parasti iesakām sākt ar izmēģinājuma seansu, tad ar pirmajiem desmit seansi un tālāk pēc paša vēlmēm un iespējām. Pirmie pieci seansi ir kā iesildīšanās seansi, lai pierastu pie seansu gaitas. Seansu daudzums katram ir individuāls. Seansus var apmeklēt arī pēc nepieciešamības, pirms un pēc nozīmīgiem vai satraukuma pilniem notikumiem. Kā arī profilaksei reizi nedēļā, mēnesī, pusgadā vai gadā. Ja seansus apmeklēsiet ar mērķi, lai gūtu kādus konkrētus rezultātus, tad, ja līdz 10. seansam, apmeklējot regulāri 2x nedēļā, neesat sajutis taustāmus rezultātus, jums ir jāpieņem lēmums, vai šie seansi ir piemēroti priekš jūsu rezultātu sasniegšanas. Ja nolemjat turpināt, tad jāreķinās, ka, iespējams, jums būs nepieciešami samērā daudzi seansi, mēs nezinām cik un vai sasniegsiet jūsu vēlamos rezultātus. Jūs nedrīkstat vispārināt citu cilvēku pozitīvās atsauksmes vai vispārināt statistiku. Katrs gadījums ir individuāls.
<b>Cik bieži man būtu jātrenē smadzenes?</b>	Pirmajās nedēļās ir ieteicams to darīt divas reizes nedēļā. Tas paātrinās vispārējo neironu savienojumu veidošanās procesu. Sasniedzot stabilitāti vēlamajos rezultātos, laika posms starp seansi var tikt paildzināts līdz nedēļai, tad – līdz divām nedēļām, pakāpeniski sasniedzot mēnesi ilgus intervālus starp seansi, lai uzturētu sasniegto rezultātu un to pilnībā nostiprinātu. Izņēmuma gadījumos iespējams trenēt smadzenes arī katru dienu un reizēm pat divas reizes dienā. Tādā veidā var koncentrēt, piemēram, mēnesim paredzētu treniņu kursu vienas nedēļas ietvaros.
<b>Pieteikšanās</b>	Jūs varat zvanīt, sūtīt SMS +371 27771821, sūtīt pieteikuma e-pastu uz info@rigabrain.com, vai pieteikties mājas lapā www.RigaBrain.com
<b>Vienošanās</b>	Uzsākot sadarbību ar RigaBrain, ir jāizlasa un jāparaksta vienošanās.
<b>Anketa</b>	Uzsākot seansus, var aizpildīt anketu, ko ik pēc desmit seansi var aizpildīt atkārtoti, lai sekotu līdzi sevis attīstībai. Anketu mēs pēc seansa rezervēšanas nosūtām Jums uz e-pastu, ko varat izdrukāt un aizpildīt mājās, vai iepriekš piesakoties uz vietas kabinetā. Anketu varat saņemt arī RigaBrain kabinetā. Anketā aptver jautājumus par simptomiem, kas ir saistīti ar optimālu smadzeņu darbību. Pēc nepieciešamības anketu aizpilda atkārtoti, lai salīdzinātu jūsu subjektīvo novērtējumu pirms un pēc seansi.
<b>Ierašanās uz seansu</b>	Uz seansu ir ieteicams ierasties piecas minūtes pirms tā sākuma. Kavējuma gadījumā seansa laiks netiek pagarināts. Seansu pārcelt vai atcelt ir iespējams ne vēlāk kā 24 stundas pirms norunātā laika. Neierodoties uz seansu, par to nebrīdinot 24 stundas pirms, RigaBrain patur tiesības iekasēt samaksu par nenotikušo seansu.
<b>Ko darīt seansa laikā?</b>	Jums ir izvēles iespējas - klausīties mūziku, skatīties video, lasīt, medītēt, vizualizēt, veikt elpošanas vingrinājumus vai nedarīt neko. Iesakām justies brīvi, mierīgi, atslābināti un neko nedomāt, ļauties procesam, lai sasniegtu stāvokli starp miegu un nomodu. RigaBrain seansi nav nepieciešama Jūsu apziņas vai gribas iesaistīšanās, jūs varat arī gulēt un aizmigt seansa laikā, process notiek.
<b>Mūzika seansa laikā</b>	Jums ir iespēja paņemt uz seansu savu mīļāko mūzikas CD vai digitāli ierakstītu atmiņas kartē. Ir iespēja izvēlēties mūziku no piedāvātā saraksta uz vietas vai klausīties speciāli šiem seansi komponētu mūziku.

<b>Video seansa laikā</b>	Jums ir iespēja skatīties filmas, kas ir digitāli ierakstītas (iepriekš saskaņojot ar treneri) vai izvēlēties no trenera piedāvātajiem video failiem.
<b>Ieteikt citiem</b>	Iesakiet citiem atnākt uz izmēģinājuma seansu. Papildu informācija un pieteikšanās <a href="http://www.RigaBrain.com">http://www.RigaBrain.com</a> vai +371 27771821
<b>Citas ārstnieciskas metodes</b>	Pirms seansu uzsākšanas, lūdzu, informējiet speciālistu par visām ārstnieciskajām un relaksācijas metodēm, kuras izmantojāt pēdējā mēneša laikā. Iesakām seansu laikā atturēties arī no tādu metožu izmantošanas, kurās ir nervu stimulācija, piemēram, hiropraktika, akupunktūra, galvaskausa manipulācijas u.c.
<b>Medikamenti</b>	Informējiet speciālistu par visām zālēm, kuras lietojat un kam tās ir paredzētas. Medikamentu lietošanas pārtraukšana vai devu izmaiņas tikai ar ārsta akceptu! Uzsākot seansus, iespējams, zāļu devas ir jāsamazina, jo to iedarbība var būt efektīgāka nekā pirms seansiem. Obligāti konsultējies ar ārstējošo ārstu!
<b>Alkohols un citas vielas</b>	Četras dienas pirms, seansu laikā un nedēļu pēc pēdējā seansa, kā arī turpmākā mēneša laikā iesakām atturēties no alkohola un citu stimulējošu vielu lietošanas, jo <b>tās spēj izjaukt seansu laikā iegūto!!!</b>
<b>Uzturs</b>	Seansos jums vajadzēs daudz enerģijas. Tādēļ trīs dienas pirms, seansu laikā un nedēļu pēc pēdējā seansa diētā ir jālieto vairāk proteīnu (olbaltumvielu) saturošu pārtikas produktu - piens, biezpiens, siers, olas, zivis, rīsi, garneles, jogurts, liesa liellopu, jēru, putnu vai cūkas gaļa. Pēc seansiem ieteicams ēst bieži un mazās devās.
<b>Mobilie telefoni</b>	Seansu laikā iesakām ieslēgt uz „klusumu”.
<b>Esiet gatavi</b>	Seansu laikā speciālists aizskars jūsu galvu, mērot un piestiprinot sensoriņus.
<b>Seansa laikā</b>	Centieties lieki nekustināt galvu, - ir pieņemami, ka, sarunājoties ar speciālistu, jūs negriežat galvu uz viņa pusi, jo pie jūsu galvas būs piestiprinātas mērierīces. Ja nepieciešams, tad informējiet speciālistu par savām sajūtām. Seansa laikā nav atļauts ēst, sūkt konfektes vai košļāt košļājamo gumiju. Ja telpā ir par gaišu, paprasiet speciālistam nakts brilles (guļambrilles).
<b>Šķidrums</b>	Seansu starplaikos un pēc seansiem iesakām uzņemt vairāk šķidruma, vislabāk tīru, negāzētu ūdeni.
<b>Apavi</b>	Ērtības labad iesakām seansu laikā novilkt apavus un justies brīvi.
<b>Skaņa</b>	Ja seansu laikā skaņa ir par skaļu vai klusu, paziņojiet to speciālistam. Ērtības labad iesakām paņemt līdzī savas audio austiņas (iebāžamas ausī).
<b>Pleds</b>	Ja nepieciešams, palūdziet trenerim pledu, lai seansa laikā justos pēc iespējas komfortablāk.
<b>Dienasgrāmata</b>	Vairāk nekā līdz šim, pēc seansiem, piedomājiet par sevi un notikumiem, kas notiek apkārt. Pierakstiet pārmaiņas, ko novērojat sevī, un jautājumus, ko vēlaties uzdot nākamajā tikšanās reizē. Jo rūpīgāk veiksiet sevis novērošanu, jo labāk nostiprināsiet iegūto un labākus rezultātus spēsiet sasniegt.
<b>Diskomforts</b>	Izņēmuma gadījumos, daži cilvēki pēc seansa var atzīmēt diskomforta sajūtu, aizkaitinājumu, neiecietību, urdīšanu, grūtības koncentrēties, nogurumu, vēlmi mainīties, galvas sāpes, negaidītas pagātnes atmiņas, naktīs neparastus sapņus u.c.. Tā ir normāla parādība, kas saistīta ar adaptāciju. Jautājumu gadījumā nākamā mēnešu laikā pēc pēdējā seansa sazinieties ar RigaBrain speciālistu.
<b>Rezultāti</b>	Pirmie rezultāti var parādīties jau pēc pirmā seansa vai apmēram pēc sešiem līdz desmit seansiem un turpināt nostiprināties nākamā mēnešu laikā. Izņēmuma gadījumos, rezultāti šī mēnešu laikā var arī mazināties, kas ir saistīts ar veco „ceļu” atgriešanos pie dominēšanas. Neuztraucieties: ja vienreiz bija iespēja sasniegt kaut ko, tas nozīmē, ka ir iespēja šo sasniegumu nostiprināt un padarīt par pastāvīgu. Ir nepieciešami papildu seansi. Dažreiz rezultātus mūsu „automātikas” dēļ mēs paši nevaram apzināties. Ieklausieties, ko saka apkārtējie, un salīdziniet laika periodu pirms un pēc seansiem.
<b>Labāki rezultāti</b>	Lietojiet ķermeni attīrošas vielas, uztura bagātinātājus (konsultējies ar treneri), smadzeņu darbību uzlabojošas piedevas ( <a href="http://www.TransferFaktors.lv">www.TransferFaktors.lv</a> smadzenēm - <i>Recall</i> ), <i>Omega-3</i> taukskābes (zivis, zivju, linsēklu un rapšu eļļā, kapsulās).
<b>Mieg</b>	Pēc pirmajiem un vakara seansiem dažiem cilvēkiem, iespējams, ir grūti aizmigt. Tas ir pārejošs process. NEKAD neaizmirstiet par miega svarīgumu smadzeņu darbībai. Netaupiet uz miega rēķina, vienmēr centieties izgulēties sešas līdz astoņas stundas. Labākās miega stundas ir no 21.00-23.00.
<b>Fiziskās aktivitātes</b>	Vismaz divas trīs reizes nedēļā (garas pastaigas, vingrojumi, izstaiņšanās, skriešana utt.).
<b>Atpūta</b>	Seansu nedēļā un nākamās trīs nedēļas pēc pēdējā seansa iepļānojiet pietiekami daudz laika, lai būtu iespējams kvalitatīvi izgulēties, apkārt būtu miers, katru dienu iepļānojiet laiku priekš sevis, lai pārdomātu iegūto pieredzi.
<b>Socializācija</b>	Viens no labsajūtas un labas smadzeņu darbības priekšnoteikumiem ir socializācija, tikšanās un komunikācija ar sev patīkamiem cilvēkiem. Ja ir interese, <i>RigaBrain</i> rīko saRunu vakarus tiem, kuri ir izgājuši šos seansus. Tad pārrunājam par interesējošām tēmām. Piezvaniet!
<b>Izmaksas</b>	Seansa cena ir Ls 30,-. Norēķinoties uzreiz par 10 vai vairāk seansiem atlaide. Šobrīd ir arī īpaša cena sākot no 30 seansa, jautāt trenerim. Par izbraukuma seansiem interesējies pie speciālista. Norēķini skaidrā naudā vai ar bankas pārskaitījumu, apmaksājot rēķinu. Seansa atcelšanas maksa Ls15,-.

	Seansu bezmaksas iespējams atcelt 24h iepriekš.
<b>Vizualizācijas un meditācijas</b>	Seansa gaitā jūs varat, bet nav obligāti, izmantot sev tuvas meditācijas, vizualizācijas vai elpošanas vingrinājumus – saskaņojot ar speciālistu. Idejas varat meklēt vai papildināt ar saviem ieteikumiem <i>RigaBrain</i> mājas lapā <a href="http://www.RigaBrain.com">http://www.RigaBrain.com</a> Starp seansi, izmantojiet vizualizācijas, kuras izmantojāt seansā, atsauciet atmiņā pozitīvos tēlus, vietas, domas un sajūtas, kuras piedzīvojāt seansu laikā. Pirmajā nedēļā katru vakaru, vēlāk varat turpināt pēc saviem ieskatiem, iesaku reizi dienā pa 3 min. No meditācijām iesaku vienkāršu un klusu meditāciju, koncentrējoties uz savu elpošanu. Sev redzamā vietā nolieciet seansu laikā redzētā uzskicēto zīmējumu.
<b>Papildu iespējas</b>	Sertificēts klīniskais psihologs un ģimenes psihoterapeits Dr.psih. Laura Pirsko (Rīgā) +371 29699563 Sertificēta psihoterapeite Daina Blumberga (Siguldā) +371 26462657 Sertificēta psihoterapeite Ildze Zvaigzne (Rīgā) +371 29412369
<b>Atcerieties!</b>	Stress, sadzīviskas problēmas, konflikti, paaugstināta spriedze, alkohols un citas stimulējošas vielas, sociālo kontaktu nepietiekamība, nesabalansēts uzturs un nepietiekamas fiziskās aktivitātes samazina smadzeņu darbības potenciālu un jūsu labsajūtu.

## PAMATA INFORMĀCIJA, KAS IR JĀIZLASA PIRMS SEANSU UZSĀKŠANAS!

### RigaBrain autotreniņš un neuroplasticitāte

*Šo rakstu ir rakstījis Deivids Delanejs, MA,CAR, LPC, Psihoterapeits un NeurOPTIMAL® neiroloģiskās atgriezeniskās saites metodes treneris*

Pētījumos atklāts, cik ārkārtīgi pielāgoties spējīgas ir mūsu smadzenes; šo fenomenu dēvē par neuroplasticitāti. Pētnieki vēsta, ka smadzenes (lasi – CNS) ir nelineāras, dinamiskas un neticami adaptīvas.

Tās dzīvo uz „haosa robežas” – kritiskā punkta starp nejaušību un kārtību (Pasaules zinātnes publiskās bibliotēkas raksts “BrainLives at “Edge of Chaos”)

#### Starp haosu un kārtību...

Pētījumā, kas veikts Kembridžas universitātē, pierādīts, ka noteiktas sistēmas smadzenēs, kas ir analogas citām fiziskām sistēmām (piemēram, zemestrīces, meža ugunsgrēki un sirds ritms) spontāni organizē pašas sevi, lai noturētu līdzsvaru starp haosu un kārtību. Sistēmas atbildes reakcijas uz šo organizāciju ir ātras un sarežģītas – pat attiecībā uz vismazāko pārmaiņu neiroloģiskajā atgriezeniskajā saitē (padomājiet, cik daudz stimulu smadzenēm jāapstrādā, piemēram, cilvēkam vadot automašīnu intensīvā satiksmē sniegunā laikā).

Piezīme: cilvēka izdzīvošana ir atkarīga no konstantas atgriezeniskās saites, kur apmēram 10% no tās ir reakcija uz ārējiem faktoriem un 90% - uz iekšējiem.

Mūsu smadzenes ātri pielāgojas pārmaiņām, un tā ir izdzīvošanas atslēga. Tomēr, kad piedzīvojam traumu vai stresa situāciju (sevišķi ilgstošā laika posmā), smadzeņu puslodes vairs nestrādā savstarpējā saskaņā, un mūsu spēja risināt problēmas tiek vājināta vai bloķēta.

#### Tagadnes spēks!

Neurofeedback (neiroloģiskās atgriezeniskās saites) metode, kas tiek dēvēta par NeuroOPTIMAL® Neurofeedback (iepriekš - NeuroCARE™) un ir arī RigaBrain smadzeņu autotreniņu pamatā, ietekmē smadzeņu nelineāro dabu. Lielākajā daļā citu neurofeedback metožu klientam tiek piedāvāts kaut ko darīt, kontrolēt kādu objektu, likt objektam kaut ko darīt. Tā ir lineāra pieeja, un mūsdienās atzīts, ka tā nav pareiza, jo ar tās palīdzību tiek kontrolēta nelineārā, organiskā sistēma.

Mēs dzīvojam kvantu fizikas laikmetā. Tā izskaidro un palīdz saprast nelineāro realitāti, kurai ir dinamiska daba, gluži tāpat, kā mūsu sirds ritmam vai zemestrīcei.

Pētnieks Vels Brauns, NeuroOPTIMAL metodes attīstītājs, šo dinamiku izprot ļoti labi. NeuroOPTIMAL metodes priekšrocība ir tā, ka smadzenēm nekas speciāli nav jādara seansa laikā, jo tās tikai saņem informāciju pašas par sevi, savām pārmaiņām un tādējādi kļūst daudz mierīgākas.

Pat šodien, pēc gadiem ilgiem pētījumiem, mūsu smadzenes ir tik sarežģītas, ka lielākā daļa, par ko domājam, iespējams, ir praktiski nevajadzīgas lietas. Smadzenes ir instinktīvs orgāns, absolūti pielāgots funkcijām, kas nodrošina cilvēka izdzīvošanu – gan kā personības, gan arī evolūcijas ziņā. Konstanti saņemot neiroloģisko atgriezenisko saiti par to, kas notiek iekšējā un ārējā organisma vidē, smadzenes nodrošina mūsu drošību, labklājību, laimi un veselību.

### **Orientējošā atbildes reakcija**

Definīcija – orientējošā atbildes reakcija jeb orientējošais reflekss ir instinktīvs reflekss, kas liek organismam nekavējoties reaģēt uz pārmaiņām vidē. Pirmais šo fenomenu aprakstīja krievu psihologs Sečenovs 19. gs. 50. gados savā grāmatā „Smadzeņu refleksi”.

Ļaujiet man sniegt jums orientējošās atbildes reakcijas piemēru. Iedomājieties, ka esat mašīnā, brauciet mājup no darba. Jūs domājat par vakariņu gatavošanu un laika pavadīšanu ar draugiem. Radio skan fona mūzika... te pēkšņi jūs izdzirdat skaļas sirēnas „gaudošanu”. Kas notiek? Smadzenes automātiski atslēdzas no mierpilnā stāvokļa un noskaņo sevi uz sirēnas skaņu. Citiem vārdiem, tās sevi orientē. Tā ir instinktīva, adaptīva, izdzīvošanai radīta taktika, kas ļauj spēji pārslēgties, lai reaģētu uz dažādiem stimuliem.

### **NeuroOPTIMAL Neurofeedback**

Ikvienu mūsu darbība ir ļoti efektīva neurofeedback forma un treniņš, kad smadzenes no šā brīža momenta pārslēdzas un kādu momentu pagātnē vai nākotnē, kas reālajā vidē neeksistē. To dēvē par perturbācijas momentu, kam raksturīgi haotiski elektroķīmiskie signāli smadzenēs. Dators šo momentu var fiksēt, jo smadzeņu viļņi (elektroķīmisko signālu atspoguļojums) kļūst haotiski. Kad sākas perturbācijas moments, jums jābūt apziņas stāvoklī. Piedzīvojot to, mūzikā, ko klausāties, parādās pārrāvums, kas „iedarbina” orientējošās atbildes reakcijas mehānismu. Tad smadzenes atgriežas tagadnes momentā, lai novērtētu, vai pastāv reāli draudi. Arī šī ir instinktīva ķermeniska funkcija – nākamreiz, kad iezvanīsies telefons, pavērojiet, kas ar jums notiek! Jūs paši šo reakciju fiksēsiet.

### **Viss ir labs...**

Konstanti „atsaucot” smadzenes atpakaļ tagadnes momentā šajā instinktīvajā līmenī, tās iemācās beigt „ražot” perturbācijas momentus, kas padara mūs dusmīgus, īgnus, depresīvus, bailīgus, trauksmainus, koncentrēties nespējīgus, gulēt nespējīgus, maz -

emocionālus (turpiniet sarakstu ar jebko, kas ienāk prātā). Tātad viss, kas jums jādara – jāsēž, jārelaksējas un jāļauj smadzenēm pašām sevi saprast.

### **Ko pamana klienti?**

Klienti, viņu radi un draugi, ir pārsteigti par saviem novērojumiem. „Lielās problēmas” sāk pazust. Kāds jauns koledžas students, ar ko es strādāju, cieta no depresijas. Nu viņam tās vairs nav! Kādam piecus gadus vecam klientam vairs nav nepieciešamības norobežoties, kad sanāk sastrīdēties ar kādu bērnu dārza biedru, turklāt viņu vairs nemāc obsesija dabūt mikrobus. Deviņus gadus veca kliente nakts laikā tagad mierīgi guļ, turklāt ir daudz koncentrētās spējīgāka skolā. To apgalvo pat skolotāji! 53 gadus veca kliente vairs necieš no trauksmes.

Šo cilvēku instinktīvās smadzenes ir atbrīvojušās no strespilnajām pieredzēm. Piedzīvojot jaunu stresa situāciju, smadzenes to apstrādā daudz vieglāk un ātrāk.

Pētījumos nepārprotami pierādīts – mūsu smadzenes ir maināmas, tās pielāgojas situācijām. Tās mācās no pieredzes. Ja tās var saņemt neiroloģisko atgriezenisko saiti par savu funkcionēšanu, tās atpazīs savus uzvedības modeļus, daudz vairāk orientēsies uz tagadnes momentiem un relaksētiem prāta stāvokļiem – tie, kā zināms, ir visproduktīvākie un veselīgākie. NeurOPTIMAL nenoslogo CNS, jo mēs nelemjam par to, ko mums vajag un cik daudz. To dara smadzenes. Mēs tikai fiksējam pārmaiņas uz labo pusi.

18.03.2009.; „Courtesy Public Library of Science” raksts [http://www.world-science.net/othernews/090318\\_criticality](http://www.world-science.net/othernews/090318_criticality)

### **Par rezultātiem RigaBrain seansos\***

Pirmie rezultāti var parādīties jau pēc izmēģinājuma seansa – 30% līdz 40% klientu; līdz piektajam vai sestajam seansam par rezultātiem ziņo jau 60%; un 80 līdz 90% klientu pozitīvus rezultātus ziņo līdz 10. seansam. 5% līdz 30. seansam un 5% vairāk par 30 seansi.

Ja pēc izmēģinājuma seansa nav taustāmu rezultātu, tad ir jāizlemj vai turpināt seansus, jo 8 no 10 cilvēkiem, regulāri apmeklējot seansus, ziņo rezultātus līdz 10. seansam. Ja "taustāmu" rezultātu līdz 10. seansam nav, tad diviem no desmit cilvēkiem ir jāizlemj vai ir vērts turpināt seansus. Tam ir divi iespējamie iemesli - process notiek, bet mēs nespējam sajust vai process tiek kavēts ārēju vai iekšēju ierobežojošu faktoru (sk. zemāk „seansu ierobežojošie faktori” dēļ, kas neļauj smadzenēm virzīties uz optimālāko stāvokli.

Mēs nedrīkstam vispārināt statistiku un atsevišķus veiksmīgus gadījumus, jo katrs gadījums ir individuāls un mēs nezinām, cik konkrēti seansi būs nepieciešami tieši Jums!

Jaunie neirālie ceļi veidojas aptuveni trīs līdz četras nedēļas un, pēc to izveidošanās, tiem ir jānostiprina “savas pozīcijas”, kas var ilgt vairākus mēnešus. Šajā periodā var samazināties iegūtie rezultāti, kas ir saistīts ar veco „ceļu” atgriešanos pie dominēšanas. Neuztraucieties: ja vienreiz bija iespēja sasniegt kaut ko, tas nozīmē, ka ir iespēja šo sasniegumu nostiprināt un padarīt par pastāvīgu. Ir nepieciešami papildu seansi.

Par rezultātu noturīgumu, lai nostiprinātu rezultātu ir nepieciešams viens līdz 100 un vairāk seansi, vidēji aptuveni 10 līdz 30 seansi vienam cilvēkam.

Tādēļ, cik noturīgi ir šie rezultāti, ir saistīts ar apmeklēto seansu daudzumu, biežumu un katra cilvēka individualitāti, kuru ietekmē gan iekšējie, gan ārējie faktori.

Piemēram, ja cilvēks dzīvo nežēlīgā vidē, tad viņa smadzenes nevarēs gūt tūlītējus rezultātus, jo viņām ir nepieciešams būt "uzvilkām", lai izdzīvotu šādā vidē, bet seansu ietekmē smadzenes var sākt veidot, jeb "radīt" iekšēju motivāciju un vēlmi mainīt savu apkārtējo vidi – citi to sauc par "iekšējo dzinuli". Tas notiek tāpēc, ka smadzenes nepārtraukti tiecas uz stabilitāti, un, turpinot seansus, agrāk vai vēlāk viņas tur arī nonāk.

Klientiem, kuriem, šie traucējošie faktori ir bijuši senā pagātnē, bet šobrīd vairs nav aktuāli, rezultātus spēj sasniegt samērā ātri, jau pēc pāris seansiem. RigaBrain seansos smadzenes spēj atbrīvoties no veciem un nevajadzīgiem "nospiedumiem", pārfrāzējot, – attīrīt savu zemapziņu.

Dažreiz rezultātus mūsu „automātikas” dēļ mēs paši nevaram apzināties. Tad ir jāieklausās, ko saka apkārtējie, un jāsalīdzina laika periods pirms un pēc seansiem.

Retos gadījumos, cilvēks var neapzināties rezultātus, jo tie notiek samērā smalkā līmenī. Bet rezultāti ir, jo praktiski nav iespējams, ka rezultāti varētu nebūt. Zemes pievilkšanās spēks – gravitācija ir patstāvīgs spēks, tāpat kā smadzeņu patstāvīga tiekšanās uz stabilitāti, to mēs nespējam nedz ierobežot vai nedz ietekmēt, tāds spēks vienkārši pastāv un viss!

RigaBrain seansi nav jāuztver kā terapija vai process, kas būtu uz kaut ko vērsti. RigaBrain nestrādā ar simptomiem vai diagnozēm. RigaBrain seanss dod iespēju smadzenēm pašām sevi novērot, līdzīgi kā skatīties spogulī. Spogulis mūs neietekmē tiešā nozīmē, bet sniedz mums informāciju par to, kādi mēs esam. Un lēmumu par to ko darīt, kā darīt un arī kad darīt – pieņemam mēs paši. Līdzīgi RigaBrain seansā, lēmumu ko darīt, kā darīt un arī kad darīt – pieņem pašas smadzenes, nevis speciālists, datortehnoloģijas vai pats cilvēks. Smadzenes nepārtraukti tiecas uz stabila stāvokli un, ja viņas "redz" iemeslus, kas tām traucē, tās spēj rast risinājumus, lai iegūtu stabilitāti.

---

\*Šajā rakstā publicētie dati ir sniegti par seansiem no 2009. gada augusta līdz 2011. gada februārim. Par jaunākiem datiem interesēties pie RigaBrain seansu speciālista, jo RigaBrain seansi nepārtraukti tiek pilnveidoti un attīstīti, sniedzot arvien jaunākas iespējas un rezultātus.

## Kas ir RigaBrain seansu „ārējie” ierobežojumi?

Tie ir ierobežojošie faktori, kas ietekmē RigaBrain seansa gaitu. Tas nozīmē, ka ārējs ierobežojums ir jebkurš tāds faktors vai faktoru apvienojums, kurš nav tieši „pārveidojams” RigaBrain seansā (RB) – t. i., tie ir "jāizlabo" paralēli RB seansu apmeklējumam. Piemēram, ja Klients turpina katru dienu lietot kokaīnu vai ir nepārtrauktā stresa stāvoklī, tad RigaBrain seanss nevar tūlīt mainīt vai dot ko tādu, kas mainītu šo uzvedību vai situāciju. Šāda uzvedība vai situācija ir ārēja attiecībā pret RB. BET seansu gaitā veidosies ļoti dabiska – jeb iekšēja – izvēle, un Klients vai nu atteiksies no kokaīna lietošanas, mainīs vidi vai attieksmi pret notiekošo. Būs cīņa - mainīties vai pārtraukt seansus, tie kuri turpina seansus, agrāk vai vēlāk piedzīvo radikāli pozitīvas pārmaiņas.

Tie, kuri pakļauti fiziskai/psiholoģiskai varmācībai, pārtrauks attiecības – vai arī pārtrauks RB. Taču līdz laikam, kad šie faktori – „ārpus” RigaBrain procesu vides – tiek likvidēti, tie turpinās ierobežot šo procesu, mazinot tā radītā ieguvuma vērtību dažās Klienta dzīves jomās.

To var salīdzināt ar laivu, kas piesieta piestātnē, taču dzinējs darbojas – laivas darbība nebūs tāda, kādu īpašnieks tai paredzējis vai uz kādu cer, jo tā ir piesieta. RigaBrain seansā ir reāla iespēja palaist dzinēju līdz galam un pārraut piesaistes tauvu vai salauzt piestātņi un „atbrīvot” laivu; līdzīgi daudzos gadījumos RB seansos cilvēks spēj pats sevī atklāt un arī atbrīvoties no iekšējiem un ārējiem

ierobežojumiem, ar kuriem nav varējis tikt galā, iespējams, vairākus gadus. Klienti vienkārši pārstāj darīt pāri savam ķermenim vai kam citam, un tas notiek RigaBrain procesu rezultātā.

## Ierobežošie faktori

Esmu treneris, un mans uzdevums ir kopā ar klientu pārvarēt ierobežojumus — visu to, kas neļauj izjust “savu būtību”. Dažkārt cilvēks negūst tūlītējus rezultātus, ja pastāv fiziski ierobežojumi, piemēram, elpošanas apstāšanās miegā, astma, endokrīno dziedzeru problēmas, — apstākļi un norises, kas neļauj CNS darboties, pilnīgi izmantojot savu sarežģīto uzbūvi.

## Domāšanas ierobežojumi

**Pirmā koncepcija.** Jums „ejot” dziļāk sevī vai pilnīgāk izjūtot savu būtību, prāts (lasīt - iedomas), baidoties no apdraudējuma, ka to galu galā var atstumt malā, cīnīsies pretī vai centīsies izlauzties ar spēcīgām domām, paužot - „tas ir nepieņemami, kaut kas ir jādara”. Tas mēģina jūs pārliecināt, ka jums turp nav jādodas, ka jums ir vajadzīga prāta palīdzība, lai kontrolētu vidi. Šāda rīcība jums nekā laba nesola. Tā tiekšanās uz palikšanu sevis uzbūvētā komforta iežogojuma zonā. Jebkura šīs zonas robežu maiņa vai pārkāpšana pāri tās robežām, var izraisīt diskomforta sajūtas.

**Otra koncepcija** attiecas uz „attīrīšanos”. Atslābinoties mēs bieži atrodamies savā ķermenī daudz pilnīgāk. Arvien vairāk laika enerģētiski pavadot savā ķermenī, vecās, mūsos apglabātās emocijas tiks atbrīvotas. Tas nav neparasti, un, kad tas ar klientiem notiek, es bieži to uzlūkoju kā labu ziņu (lai gan nebūt neesmu sajūsmā, kad tas notiek ar mani pašu, — varat iedomāties), jo tas attīra veco, sāpju pārņemto ķermeni, — kā teiktu Erkharts Tolle. Kad tas notiek, atliek vienīgi sēdēt un ļauties procesam, pieņemot visas sajūtas, kas paceļas uz augšu, — tā mēs tās atbrīvojam. Bet — atkal — prāts kā parasti cenšas pārņemt šo procesu (kā filmās “Pērtiķu planēta” vai “Es, robots” — prāts pārņem visu). Laba grāmata šī jautājuma pilnīgākai izziņai varētu būt Maikla Brauna „Klātbūtnes process”. Arī Īzaks Šapiro ir labs skolotājs un var palīdzēt saistībā ar šo procesu. Vispilnīgākās garīgās norises ir saistītas ar šo problēmu — cilvēkam ir jāuztver pasaule ar sajūtām, bet sabiedrība to neatbalsta, pretī liekot prātu.

Es šos ierobežojumus uzskatu par lieliskām iespējām, kas paver ceļu milzu pārmaiņām. Ierobežojumus var saukt par “sienām”, ko saista ar garīgumu. Kad jūs „ieejat” sevī dziļāk (sāksim ar ideju, ka mums ir savs “es”), mēs sastopamies ar sienām, kuras paši „uzbūvējām” (kas saglabās sava “es” ideju) un kuras ir “jānojauc”, lai iegūtu skaidru redzējumu (vai piedzīvotu savu būtību). Uz šīs sienas ir uzraksts, kas pauž aptuveni šādu domu: „kaut kas ir jādara”. Sienas mēs varam sagraut, pieņemot savas sajūtas. Man gribas teikt, ka cilvēki, kas ar to saskaras seansu laikā, šobrīd stāv pretī sienai, ar kuru tūlīt kaut kas notiks. Tas ir viens no dzīves skaistākiem momentiem – nojaukt savu iedomu pasaules mūri. Dažreiz klienti saka: “Tas ir kā piedzimt no jauna. Tu redzi savādāk, tu domā savādāk, tu jūties savādāk – daudz brīvāk un nesaistīti. Tā ir fantastiska sajūta, kas tevi nepamet un ir pastāvīga.”

Jums ir vairākas izvēles iespējas. Jūs varat turpināt cīnīties pret piedāvāto iespēju, kas nozīmē padoties “prātam” un būvēt vēl augstāku sienu (jo prāts jau saņēma ziņu, ka nekā cita, ko darīt, tam nav atļauts), vai varat pieņemt iespēju. Un viena no “pamošanās” atslēgām ir ignorēt, ko citi dara vai nedara, ļauties iespējai, ļauties seansam, neko nedomājot. Un brīnums notiks. Tos es redzu ik dienu. Bet nav arī jāskrien, var gaidīt 10, 20 vai pat 40 gadus, jo smadzenes pašas tiecas pēc šī miera, iekšējās stabilitātes, noturības “pret” stresu, efektīvākas darbības.

*„Pieņemt nepieņemamo — tas ir lielākais labvēlības avots pasaulē”. Erkharts Tolle.*

## RigaBrain seansu „ārējie” ierobežojumi – jūtas, depresija un stress

Tā nav, ka cilvēkam vienkārši „ir” sajūtas. Tās mums nepiegādā ar FED EX vai LATVIJAS PASTU – tās būtībā rada ķermenis, un ķermenis to radīšanā patērē milzu enerģiju. Un nevis tāpēc, ka depresija mūs ārkārtīgi iztukšo: ķermenim ir smagi jāstrādā, nevis lai sasniegtu milzu produktivitāti – lai saglabātu depresiju. No iekšējā skatījuma mums šķiet, ka depresija „vienkārši notiek” vai „vienmēr ir”, taču tā tiek radīta. RB uztvers šo „produktīvos” procesus un dos atgriezenisko saiti centrālajai nervu sistēmai par to, kādu lielu „darbu” tā patiesībā dara. Tas pats attiecas uz „sajūtām”. Un te neliels ieskats, kā mēs par tām domājam. Ja jūs sakāt „jūtos kā”, tās patiesībā nepavisam nav sajūtas, par kurām jūs runājat, bet uzskats. „Man ir tāda sajūta, ka neesmu nekā vērts,” patiesībā saka ko šādu: „Es jūtos ļoti skumji, jo arvien turpinu domāt par... (un/vai) uzskatu, ka neesmu nekā vērts, un turpinu atgādināt sev, ko izdarīju un neizdarīju, kas atbalsta šo manu uzskatu”. Nav tādas sajūtas „pašvērtības trūkums”.

Stresam var būt ievērojama loma, un tas ir „ārējs” attiecībā uz RB procesu kā tādu, kad tas notiek „tur ārā” Klienta dzīvē. Taču RigaBrain process tieši informēs Klientu par to, cik skaidri saskatāmi tas ir, un Klients, bieži pat nedomājot konkrēti par to, sāks veikt izmaiņas, kuras tieši un netieši mazinās vai atbrīvos stresu, tostarp vienkārši „aizejot” no stresu veicinošajiem faktoriem. Klienti pieņem lēmumu – aiziet no pazemojošajām attiecībām, pamest darbu, kas rada viņiem naidīgu vai nelabvēlīgu vidi, pārceļas uz drošāku dzīvesvietu utt. Pārveide notiks, tikai, cik ātri un/vai dziļi izmaiņas norisināsies, bet tās būs.

### Ieteikums – necerēt neko!

Ir viens ieteikums, pirms nākat uz seansu, – necerēt neko, jo seansi nav domāti, lai kaut ko radītu, bet gan parāda smadzenēm to, kā viņas darbojas. Un tad notiek tas brīnums, ko saucam par meditācijas efektu, kas sniedz mums mieru, stabilitāti un noturību pret stresu un nodrošina smadzeņu darbības efektivitāti. Un tikai tad, kad smadzenes – mūsu dators sāk funkcionēt optimālāk, sāk izzust arī nelabvēlīgie simptomi un cilvēks var ziņot par uzlabojumiem, ko nebija spējis panākt gadu desmitus ar citām pieejām, kas bija vērstas no ārpuses uz iekšpusi.

## Kavējošie faktori

*Neskatoties uz zemāk uzskaitītajiem faktoriem, kuri var kavēt jaunu neirālo ceļu veidošanos, process notiek un cilvēki ziņo arī par rezultātiem. Šajā gadījumā ir jāsaprot, ka process notiks lēnāk un būs nepieciešami vairāk seansu nekā citiem.*

- Alkohola un citu stimulējošu vielu lietošana,
- dažreiz pielietojot citas ar smadzeņu darbību saistītas metodes,
- stress un emocionāli traumatiski notikumi, konflikti, destruktīvas attiecības,
- nespēja kvalitatīvi izgulēties, elpošanas apstāšanās miegā,
- nogurums un sasprindzinājums,
- nepietiekams šķidrums daudzums organismā,
- elpošanas, sirds darbības, gremošanas un aknu darbības problēmas, pārēšanās,
- alerģijas, astma, endokrīno dziedzeru problēmas,
- nepietiekams uzturs, medikamentu lietošana, medikamentu uzsākšana vai pārtraukšana,
- mazkustīgums, noslēgšanās un izvairīšanās no cilvēkiem,
- apstākļi un norises organismā, kas neļauj CNS darboties, pilnīgi izmantot savu sarežģīto uzbūvi.

*Kaut arī šie ir kavējošie faktori, treniņu rezultātā uzlabojas smadzeņu darbība un daudzi simptomi var mazināties.*

## Diskomforta sajūtas pārmaiņu periodā

*Šīs sajūtas nav patīkamas, bet tās ir labs rādītājs, ka notiek adaptācijas process un pārmaiņas uz labu. Var ilgt no pāris mēnešiem līdz vienai dienai vai uz pāris mirkliem. Šie ir izņēmuma gadījumi.*

- Saasināta gaismas, skaņu, smaržu, garšu un taustes jutība,
- vēlme pabūt vienatnē, pārdomāt un vērtēt savā dzīvē notiekošo,
- izteiktāk izjust sava ķermeņa diskomfortu,
- aizkaitinājums, dusmas, neiecietība pret apkārtējiem cilvēkiem,
- pozitīva vienaldzības sajūta pret apkārt notiekošo,
- neapmierinātība ar esošo dzīves situāciju un uzmācīga vēlme mainīties, tukšuma sajūta; sajūta, ka esam nekas – nulle,
- retos gadījumos pastiprināta svīšana, karstuma un aukstuma viļņi, ļoti reti vemšana, "kaulu laušana" vai gripai līdzīgi simptomi,
- straujas garastāvokļa maiņas,
- izteiktāki izjust esošos simptomus – sāpes, nemiers, trauksme, dusmas, agresija utt.,
- neapmierinātība ar sevi, vilšanās par sevi, bezcerība,
- pārteikšanās, aizmāršība, grūtības aizmigt,
- sajūtu līmenī - pārdzīvot iepriekšējos notikumus, izteiktas pagātnes atmiņas, neparasti sapņi,
- sevis šaustišana, pastiprināti meklēt sevī grēkus un kļūdas,
- nogurums, "pilna" galva, nespēks, pārāk liels atslābums.

## Pozitīvi ietekmējošie faktori

*Šie faktori var veicināt ātrāku jaunu neirālo ceļu veidošanos un to nostiprināšanos:*

- Iziēt intensīvi (vienu līdz trīs reizes nedēļā) pirmos 10 līdz 30 seansus. Un turpināt pēc nepieciešamības, līdz sasniedz vēlamu rezultātu,
- lietot uzturā olbaltumvielas – mazās devās un bieži,
- tīra, negāzēta ūdens dzeršana, ieteicams pa glāzei reizi stundā, pirms seansa nepārēsties,
- "pabarot" smadzenes ar Omega-3 un Omega-6 taukskābēm, glikozi, B grupas vitamīniem; uztura bagātinātāji, kas uzlabo asinsriti, atmiņu, koncentrēšanos,
- atturēties no alkohola un citu stimulējošu vielu lietošanas,
- kvalitatīvs miegs un atpūta,
- fiziski airobās aktivitātes trīs reizes nedēļā,
- veltīt laiku sev, lai pārdomātu un analizētu savā dzīvē notiekošo,
- satikšanās un komunikācija ar mīļiem un tuviem cilvēkiem,
- pirms seansu uzsākšanas iziet organisma attīrīšanās kursu – zarnu trakta attīrīšanu un organisma detoksikāciju. Konsultēties ar smadzeņu treniņu speciālistu,
- tas, kas ir labs sirdij, ir labs arī smadzenēm - laba asinsrite, laba skābekļa apmaiņa, labi vēdinātas telpas,
- pastaigas gar jūru, pa mežu, izvairīšanās no stresa, konflikta situācijām un mazināt kavējošos faktorus, kas traucē neirālo ceļu veidošanu,
- sevis novērošana, pierakstīt dienasgrāmatā savus novērojumus par pašsajūtu un izmaiņām pēc seansiem; jo vairāk pierakstīsim, jo vairāk rezultātu spēsim piefiksēt,
- izglītojošas un personību pilnveidojošas literatūras lasīšana, „couchinga”, psihologa vai psihoterapeita apmeklējumi,
- izglītojošu lekciju, semināru un diskusiju apmeklēšana,
- vienkāršas meditācijas ik dienu - sekošana savai elpošanai, sirdspukstiem, skenēt savu ķermeni, ieklausīties apkārt esošās skaņās, izjust „šeit un tagad”.

## Pozitīvās sajūtas un rezultāti

*Var parādīties jau pēc pirmajiem seansiem vai nākamo seansu laikā, un, ja ir izdevies sajūst kaut vienu no šīm vai citām pozitīvajām sajūtām, tad tās ir iespējams padarīt par pastāvīgām. Nepieciešamais seansu skaits nosakāms katram cilvēkam individuāli.*

- Miers, iekšēja stabilitāte,
- laimes sajūta, biežāk gribas smaidīt,
- skaidrāka domāšana,
- dzidrāka redze, labāka dzirde,
- kvalitatīvs miegs, no rītiem justies spirtīgi un moži,
- enerģiskums, motivācija darboties,
- humora izjūta, dzīvesprieks, labs garastāvoklis,
- apķēriba, vieglāk uztvert informāciju, labāka intuīcija
- mazāk satrauc ārējas lietas.

## **Jums ir jāatbild sev uz vienu jautājumu – vai Jūs patiešām šobrīd esat gatavi pārmaiņu procesam, kas var sākties pat pēc viena izmēģinājuma seansa?**

Ja, atbilde ir Jā, tad laipni lūgti RigaBrain seansos!

Ja, atbilde ir Nē, tad mēs gaidīsim pēc pāris gadiem Jūs atpakaļ, kad būsiet gatavi pārmaiņām savā dzīvē un sevī. Mēs gaidīsim, pat ja tie būs 20 un vairāk gadu, jo mēs esam pieredzējuši, ka, dažreiz, tik ilgs laiks paiet risinājumu meklējumos, līdz to atrod pie mums.

### **P A P I L D U S   I N F O R M Ā C I J A**

#### **Smadzenes kā dinamiska sistēma**

Prezentācijās ārstiem, psihietriem, fiziologiem, psihoterapeitiem, neirologiem un citiem speciālistiem un interesentiem – visiem dziļas pārdomas rosina tas, ka RigaBrain autotreniņu ietvaros smadzenes tiek izprastas kā kompleksa, dinamiska sistēma. Kā to saprast? Padomāsim līdzībās! Iedomājieties “Vikipēdiju”. Tajā ik dienas tiek ievadīts milzīgs daudzums atšķirīgas informācijas. Informācijas autori atrodas ārkārtīgi dažādos pasaules reģionos. Un tomēr viss tīkls ir saistīts visdažādākajos veidos. Par smadzenēm domājot, 100 miljoni neironu smadzenēs rada vidēji 10000 savienojumu katram no šiem neironiem. Smadzenes ir milzīga, prātam neaptverama „Vikipēdija”. Katra neirona tīkls ietekmē daudzus citus tīklus – dažus pavisam tuvā, citus ārkārtīgi attālinātā distancē. Un šī kompleksā dinamiskā sistēma – smadzenes – ir pašorganizējoša, paškorrigējoša un paš – atalgojoša...

Joprojām sekojat līdz un lasāt? Labi! Ejam tālāk! RigaBrain autotreniņu ietvaros smadzenes tiek izprastas tieši šādi, nevis kā lineāra sistēma „beta – alfa – teta”.

CNS dinamiskums padara smadzenes adaptīvas, pašorganizējošas, pašuzlabojošas... gluži, kā muskuļu tonuss – jūs nevarētu pat piecelties bez tā. RigaBrain seansos smadzenes meklē optimālāko funkcionēšanas modeli – efektīvu, pielāgoties spējīgu, elastīgu, veselīgu. RigaBrain seansi ietekmē difūzu sinapšu savienojumu dinamiku – augstu trauksmes līmeni, stresa signālus, tiklīdz sensori tos fiksē. Smadzenes uztver šo procesu tieši konkrētajā brīdī, konstatē atšķirību, novērtē, vai mūzikas pārrāvums ir bīstams vai drošs un pieņem lēmumu par relaksācijas stāvokli atkal un atkal visa seansa laikā.

Tāpat pārrāvuma laikā (t.s., „sprakšķis”) notiek trīs lietas: smadzenes fiksē signālu par pārmaiņām vidē (mūzika tika „pārrauta”), atgriežas „šeit un tagad” stāvoklī un atslābinās. Bet sprakšķi turpinās, un līdz ar katru no tiem arvien vairāk noārdās pierastais, bet nevajadzīgais un traucējošais trauksmes mehānisms.

Šī metode ir pilnīgi citāda, atšķirīga no lineārajām pieejām un vajadzībai nonākt uz „vēlamā” smadzeņu aktivitātes viļņa. Mediķiem patīk dzirdēt, ka tā iedarbojas uz simpātisko sistēmu, jo viņi zina, ka lielākā daļa mentālo procesu atrodas trauksmes „gūstā”. Un es kā ne – psihologs iedomājos, ka DSM diagnostiskās kategorijas ir tikai atsevišķi izrāvumi trauksmes „jūrā”; ja mēs nomierināsim šo „jūru”, mēs savaldīsim DSM