

2.

## Kamēr esi, tu vari jebko!

Taiga Kantāne 35 gadu vecumā pārcieta insultu, un kopš tā laika viņai ir paralizēta viena ķermeņa puse. Tomēr viņa ir pierādījusi sev un citiem, ka ir iespējams pat neticamais, ja vien cilvēkam piemīt optimisms, gribasspēks un pašdisciplīna. Šis ir stāsts par mazām un lielām uzvarām. Smelies iedvesmu arī tu!

**Žurnāliste:** *(jautājums)*

1. Ir teiciens: slikts tas zaldāts, kas negrib būt ģenerālis. Jebkuram veselam sportistam mērķis ir olimpiskās spēles. Mums, neveselajiem, tās ir paraolimpiskās spēles. Es saslimu 2005. gadā. Ārsti teica: „Priecājies, ka esi dzīva!” Bet es domāju, ko darīt. Kad biju vesela, man patika sēņot. Tā kā tagad to darīt vairs nevarēju, nolēmu sportot. Ko gan varētu darīt ar vienu roku un vienu kāju? Var spēlēt šahu vai dambreti. Tā kā neesmu mierīga būtne, man vajadzēja kaut ko aktīvāku. Izdomāju, ka varētu pamēģināt lodes grūšanu vai diska mešanu. 2007. gadā liktenis mani saveda kopā ar treneri Aldi Šūpulnieku, kurš ieteica trenēties abās disciplīnās, jo šie sporta veidi viens otru neizslēdz, bet lieliski papildina. Un tā solīti pa solītim nonācu līdz Londonas Paraolimpiskajām spēlēm.

**Žurnāliste:** *(jautājums)*

2. Visgrūtāk ir pārvarēt sevi, savu slinkumu un kūtrumu. Cilvēkam jau vienmēr vislielākā cīņa ir ar sevi.

**Žurnāliste:** *(jautājums)*

3. Darīt. Psihologam esmu teikusi, ka man trūkst pašpārliecinātības, pašapziņas un ticības sev. Un tad viņš saka: „Dari un tad nāks pašapziņa! Nekad nebūs tā, ka vispirms radīsies pašapziņa un pēc tam sāksi darīt.” Patlaban cenšos pārliecināties, vai tā ir.

**Žurnāliste:** *(jautājums)*

4. Tā drīzāk ir ikdiena. Man ir plāns, pēc kura dzīvoju. Noteikts režīms, ar kuru sevi disciplinēju. Mani kaitina un reizēm pat sanikno, ja kāds izsit no ierastā režīma. Bet arī ar to es varu sadzīvot.



**Žurnāliste:** *(jautājums)*

5. Pirmkārt, cilvēkam jāsaprot, ko viņš vēlas. Jāprot formulēt savu sapni. Kādreiz izlasīju, ka cilvēki bieži vien par dzīves sapņiem izvirza tādus uzdevumus, ko var izpildīt pāris dienās, bet runā par tiem gadiem. Tad nu, otrkārt, vajag darīt!

**Žurnāliste:** *(jautājums)*

6. Pēdējo gadu laikā lasu filozofisko un ezotērisko literatūru, kas māca, ka iespējams dzīvot citādi. Bet tas, ko izvēlos, atkarīgs no manis pašas. Mani motivē interese par dzīvi, pasauli un sevi. Galvenais – neapnikt pašai sev un nenolaist rokas! Nenorakstīt sevi! Tāpēc man ir sauklis: „Tu esi – tu vari! Kamēr esi, tu vari jebko!”

**Žurnāliste:** *(jautājums)*

7. Mani iedvesmo prieks, ko gūstu no saskarsmes ar cilvēkiem. Pat nejauša tikšanās, negaidīta telefona saruna vai īsziņa iedvesmo.

**Žurnāliste:** *(jautājums)*

8. Ceļos ap pulksten četriem no rīta, izpildu rīta rosmi. Visam ir jānotiek pēc plāna. To, kur iešu, ko darīšu un kā būs, izdomāju jau iepriekšējā vakarā un tam arī gatavojos.

**Žurnāliste:** *(jautājums)*

9. Jā, ir pat divas! Kamēr vienas durvis vaļā, nevari atvērt citas. Tu vari piepildīt sapņus un sasniegt mērķus tikai tad, ja raugies uz priekšu!

(Materiāls sagatavots pēc tīmeklī pieejamajiem materiāliem)