

# mājas viesis

žurnāls ģimenei

Nr. 19 (551) 9. – 22. 10. 2015. € 1,29 LATVIJAS AVĪZE

**Uldis Stabulnieks.**  
Tīrradnis un vientuļnieks

**NUMURA TEMATS** Mūsu bērni pasaules ģudrības olimpā

**Sabri Abdelmasi:**  
Latvija izvēlējās mani

**Agnese Drunka**  
par prāta un jūtu līdzsvaru



Atvasara **Pētera pilsētā** pie Nevas

**INTARS REŠĒTINS:**  
lidoju, ja meitenes smaida

## LĪDZSVARAM

MĀRA LAPSA

Darbs, konkurences cīņa, lai tajā noturētos, mīļotais cilvēks, bērni, kuriem jāveltī pietiekami uzmanības un rūpju, lai viņi nejustos novārtā pamesti, sadzīve, vecāki, kas arvien biežāk slimo, draugi un radī, ar kuriem negribas zaudēt saikni. Pēdējos gados daudzām no mums arvien grūtāk nākas noturēt līdzsvaru starp darbu, ģimeni un dažādiem papildu pienākumiem. Stress ir mūsdienu cilvēka dzīves sastāvdaļa, un pilnībā no tā izvairīties nav iespējams. Bet var kaut ko darīt, lai neizsīktu fizisko un garīgo spēku rezerves. Mums katram ir sava stresa pārvarēšanas un enerģijas atjaunošanas formula. Kāda tā ir TV3 raidījuma "Bez tabu" vadītājai AGNESEI DRUNKAI?

## Pieklusināt skrējēju

PLANO DARBUS.

Es cenšos dienā padarāmo saplānot, jo tad retāk rodas stresa situācijas. Skaidrs, ka vienmēr no tām neizvairīties, un to vislabāk zina mana ģimene, jo mēdzu uzsprāgt, vakarā pārnāksī no darba. Tad mani viss kaltina un traucē, pamanu katru putekli un vietā nenolīktu mantu. Taču es mācos savaldīties un ļauties notiekošajam. Mēģinu stresu uztvert kā neizbēgamu dzīves sastāvdaļu, ko dažkārt vajag nopurināt kā pīlei ūdenī. Neiekraipīties kaut kādās nepatikamās izjūtās. Atklāšu, ka ģimenē īsta stresa menedžere ir jaunākā meita, kura mums māca būt pacietīgiem. Kad esmu kopā ar viņu, ļaujos Rūtas ritmam. Koncentrējos uz cilvēku, kas man jāauklē, jāaudzina, nevis uz putekļiem un izmētātām rotallietām.

Domāju, ka nevajag iekrist nevienā no galējībām – ne katru sīkumu ielānot, ne ļaut, lai viss rit pašplūsmā. Es ņemu vērā mācītāja Induļa Paiča padomu vismaz vienu dienas pirmajā pusē ielānoto darbu nepaveikt. Šādi rīkojoties, cilvēks aptver, ka ir brīvs, pats spējīgs pieņemt lēmumus savā dzīvē.

IEDVESMO HENNA.

Ar to iepazīnos, patēloties HennaGuru Inesei Dāvidsonei. Viņa savulaik bija mana kolēģe, bet nu jau kādu laiku ir atradusi savu kaislību hennu, un ar to inficējusi arī mani. Henna - tā ir ļaušanās hennas māksliniecei, kas pati pagatavojusi dabīgu hennas pastu, kuras smarža ir iedvesmojoša un nomierinoša vienlaikus. Tie ir raksti, kas piemēlēti tieši man. Tās ir skaistas rokas un spēks manī. Ar hennu rotāta, es jūtos īpaša un esmu pārliecināta, ka zīmējumā iekodētais strādā.

PAREIZI ELPO.

Nesen skrēju kā vēvere riteņi, jo bija jāpavieno darbs, radio, televīzija, ģimene un mazs bērns. Taču šis komplekss no manis ne tikai nēma, bet arī deva. Vadot radioraizījumu "Ģimenes studija", intervēju daudz ziņīgu un interesantu cilvēku, kuru padomi palīdz arī man. Tā, sarunājoties ar jogas speciālistiem, uzzināju, kā pareizi jāelpo, lai pieklusinātu stresu un nomierinātos. Tos izmantoju pirms tiešraidēm, kad pārņem lampu drudzis. Pirms ētera ieeju tualetē, lai kolēģiem nebūtu jāskaidro, ko es daru, un vairākas reizes mierīgi un dziļi ieelpoju un tāpat izelpoju. Man tas palīdz.

PASPORTO.

Sportiskām aktivitātēm pievērsos viņveidīgi, jo esmu baigā sliņķe! Es zinu, kas man rada prieku, bet tam vajadzīgs laiks un gribēšana. Tomēr apziņa, ka jābūt atbildīgai par sevi, savu fizisko formu un pašsajūtu, liek izkustēties. Aizrauj ūdens aerobika, jo baseinā jūtos kā zivs ūdenī. Ja arī kāds no vingrinājumiem nesanāk, manu tizlošanos redz tikai trenere, bet pārējie nemaz nemana, kas notiek zem ūdens. Šovasar ar mūsu izmēģinājām, kā ir airēties uz SUP dēļa. Sanāca un patika! Vēlreiz gribu pamēģināt karsto jogu. Kad to pirmoreiz apmeklēju, izjutu diskomfortu. Pēc tam sapratu, kāds tam iemesls. Gaidīju meitiņu, bet grūtniecēm karstā joga nav ieteicama.

Kopā ar kolēģi Egonu Reiteru.



ANDAS KRAUZES UN SHUTTERSTOCK FOTO UN FOTO NO AGNESĒS DRUNKAS PERSONĪGĀ ARHĪVĀ