

*Laime bieži vien
sastāv no uzmanības pret
sīkumiem, nelaime bieži
no sīkumu atstāšanas
novārtā.*



VILHELMS BUŠS

(1832-1908), vācu dzejnieks un ilustrators



Prāta stiprināšana



Ir viens labs parņēmiens, kā ar saviem iekšējiem spēkiem nomierināt prātu un sevi stiprināt, piemēram, ja ir sajūta, ka jūs ir pārņēmis stress un drudžaina steiga, vai arī meklējat jaunas idejas vai iedvesmu. Dariet tā:

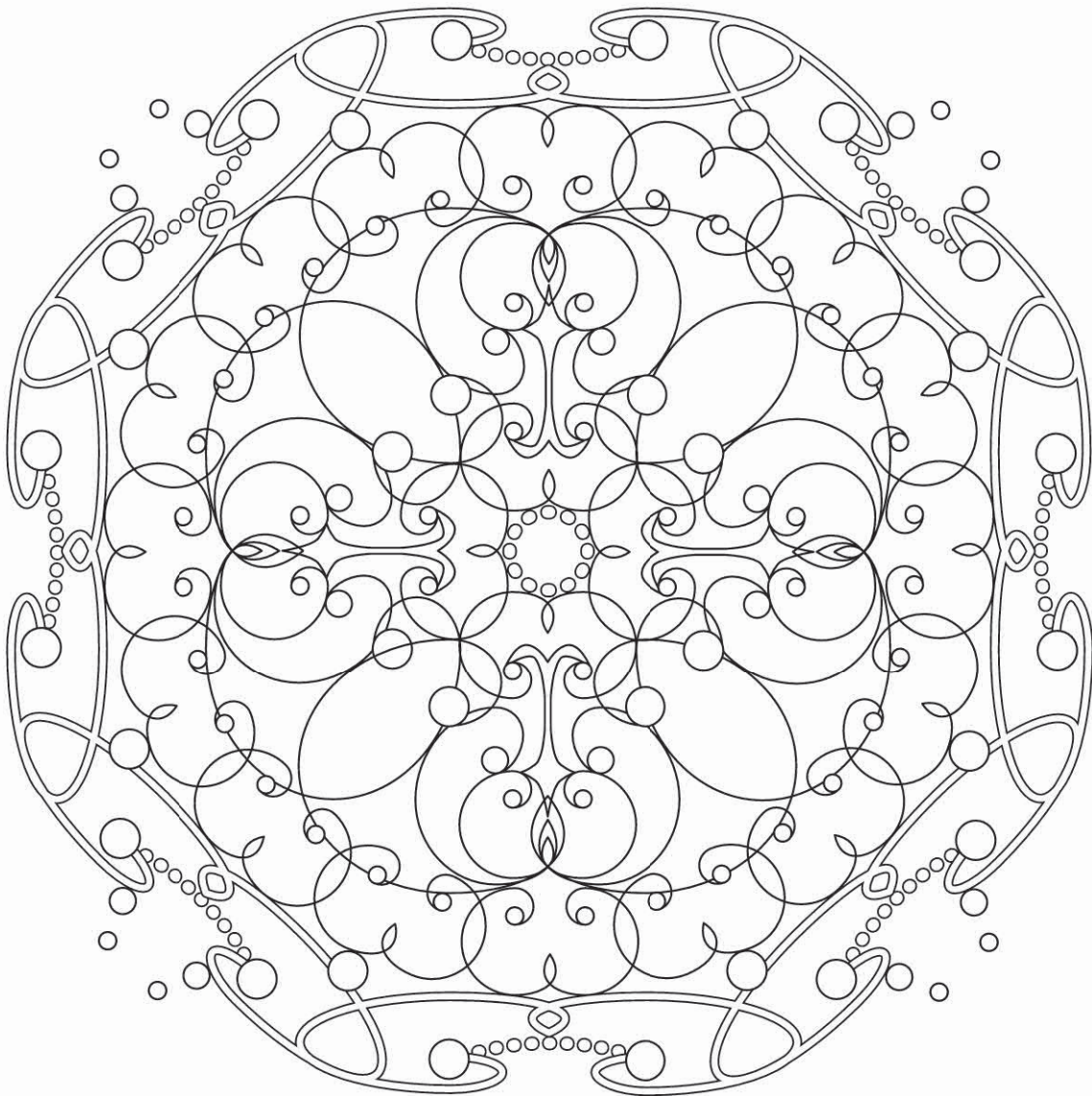
1. Sakrustojiet abu roku pirkstus. Sajūtiēt saskares vietas un koncentrējieties uz enerģiju, kas plūst pa jūsu rokām.

2. Tad uzlieciet plaukstas ar sakrustotajiem pirkstiem uz pieres un ļaujiet tiem tur atpūsties. Aizveriet acis un sajūtiēt enerģiju, kas tagad plūst no rokām.

3. Elpošana kā vienmēr ir svarīga. Kamēr plūst enerģija, veiciet dažas dziļas ieelpas un izelpas. Arī tad, kad rokas ir noņemtas no pieres, turpiniet elpot mierīgi un pavisam apzināti.

*Mums nevis pieder
maz laika, bet mēs
daudz no tā izšķiežam.*

Lūcijs Annējs Seneka (l.-65. g. pēc Kr.), romiešu filozofs un dabaszinātnieks





TRĪS MINŪTES...



...atrodiet arī tajās dienās, kad jums šķiet, ka jums nav laika. Tāpat nav attaisnojuma, ka jūs nevarētu sekojošo vingrinājuma dienas laikā vairākkārt atkārtot – tam vispār nav nepieciešama sagatavošanās.

Trīs minūšu meditācijā jūs rodat pieeju saviem iekšējiem resursiem – arī uztraukumu pilnā dienā, starp diviem svarīgiem termiņiem, vienalga, kur jūs atrodaties. Vai pie zobārsta, pie luksofora sarkanās gaismas, biroja atpūtas telpā, uzgaidāmajā telpā pie ārsta, tas paliek jūsu ziņā. Protams, vingrinājums ir piemērots, lai veiktu skaistās vietās, dārzā, mīklī pie loga, uz dīvana.

Vingrinājums ir pavisam vienkāršs, un tam ir tikai trīs soļi:

1. Koncentrējieties uz savu elpošanu. Neko nedarīet, vienkārši novērojiet.

2. Pievērsieties savām domām, jūtām un sajūtām. Ko jūs pamanījāt? Arī šeit svarīgi: ne par ko nebrīnīties un neko nekontrolēt – tikai novērot, kas notiek.

3. Elpojiet kopā ar savām sajūtām. Uztveriet, kā gaiss jūsu ķermenī ieplūst un kā to atkal atstāj.

Un tas ir viss! Ja vēlaties, vispirms uzlieciet pulksteni un ļaujiet sevi pēc trim minūtēm ar skaļu signālu atsaukt atpakaļ tagadnē. Tas var palīdzēt, ja vingrinājumu sākumā veicat ik dienas un vienā noteiktā laikā. Kad būsiet iemācījušies to novērtēt, tad varēsiet par to domāt pati un veikt spontāni šeit un tagad. Vienmēr tad, kad jums ir nepieciešams mirklis miera.

Zāļu tējas pret stresu

To, ka mierā ir spēks un tas ir nepieciešams ķermeņa labsajūtai, zināja arī mūsu senči. Turklāt viņi to pastiprināja ar garšaugu un ārstniecības tēju nomierinošo un dziedējošo spēku. Kopš seniem laikiem ar savu nomierinošo iedarbību uz cilvēka nervu sistēmu ir pazīstams baldriāns, lavanda, melisa un kumelīte. Pie bezmiega, iekšēja nemiera, nervoza kuņģa un nespēka tie ir daudzkārt sevi pierādījuši.

No šīm zālītēm jūs varat, piemēram, sev pagatavot nomierinošu tēju. Šīs anti-stresa tējas kūres veidā jādzer vairākas nedēļas vakaros pirms gulēt iešanas.

ANTISTRESA TĒJA

- 2 daļas baldriāna
- 2 daļas melisas
- 1 daļa kumelītes
- 1 daļa lavandas

Zāļu tēju maisījumu aplej ar vārošu ūdeni, apmēram 10 minūtes ļauj ievilkties. Nokāš un dzer vēl karstu.



Mana dzīve pieder man!



Ko darīt ir vienmēr – darbs, saimniecība, bērnu vaļasprieki, nodokļi, putekļu sūkšana, flīžu spodrināšana, nezāļu ravēšana pavasarī, ievārijuma gatavošana vasarā, lapu grābšana rudenī un sniega tīršana ziemā. Jāizbeidz vai jāpagarina apdrošināšanas līgums, līdz galam jānoada šalle, līdz Ziemassvētkiem jāizbeidz strīds ar vīramāti, jāizcep torte dzimšanas dienas svinībām birojā, jāpagatavo makaronu salāti grīla vakaram, turklāt – ne jau tie vienkāršākie.

Mēs nereti uzskatām, ka mūsu dienas kārtība, pelēkā ikdiena darbā, pat brīvā laika plānošana un galu galā visa dzīve ir ārēji noteikta. Tādēļ pasakiet "stop" un iegaumējiet šo svarīgo atziņu: mana dzīve un mans laiks pieder man!

Tas nenozīmē, ka es vairs nespēju veikt pienākumus, nodoties vaļaspriekiem vai ka mans dzīvoklis pārvērtīsies par atkritumu izgāztuvi. Tömēr ir būtiski apzināties, ka lielākā daļā manu darbību, tāpat veids, kā es dzīvoju, ir manis pašas izvēle. Ja ilgojamies pēc klusa mirkļa, nesteidzīgas dienas, nedēļas vienatnē un klusumā, tad varam to sev ik pa laikam atļaut. Pat ja sākumā tās ir tikai dažas minūtes, tas jau ir daudz. Vissvarīgākais – spert šo soli.

Ābolu – bumbieru čipsi

4 PORCIJĀM:

250 g ābolu * 250 g cietu bumbieru

Nomizo ābolus un bumbierus. Izņem serdes, izmantojot speciālo seržu izņēmēju vai asu nazi. Sagriež augļus 3-5 mm biežās šķēlītēs.

Augļu šķēlītes saliek uz augļu žāvētāja restēm vai cepešpannas, kas apklāta ar cepamo papīru. Ja gatavo čipsus žāvētājā, pirmās 30 minūtes žāvē 60°C, pēc tam 42°C. Ja gatavo tos cepeškrāsnī, sākumā cep krāsnī ar nedaudz pavērtām durvīm ar 65°C gaisa cirkulāciju, pēc tam 3-8 stundas žāvē 50°C, līdz čipsiem ir vēlamā konsistence. Tie sākumā vēl būs mīksti un kļūs kraukšķīgi tikai, kad būs atdzisuši. Uzglabā sausā un hermētiski noslēgtā traukā.

Gatavošanas laiks; apm. 15 minūtes (plus žāvēšana)



Labi uzasināts nazis lieti noder augļu sagriešanai. Aizmirstiet par dārzu rīvi vai virtuves kombainu un pievērsiet visu uzmanību vienmērīgajam griešanas procesam. Kamēr ābolu un bumbieru šķēlītes krīt kaudzītē, centieties nedomāt par to, kas jums vēl pēc tam ir darāms.



Vienalga!

Lielāko mūsu dzīves daļu mūs pavada dažādas problēmas. "Labi," mēs parasti atbildam, ja kāds apjautājas, kā mums iet, "bet..." – vienmēr mums ienāk prātā kaut kas, kas tomēr nav kārtībā. Tādu brīdi, kad tiešām ne par ko nav jāraizējas, gaidām veltīgi. Vai tas nav pietiekams iemesls, apzināti koncentrēties uz skaisto un labo, uz visu to, kas izdodas un mūs iepriecina? Un, kas attiecas uzniecīgajām dzīves nebūšanām, būtu vērts izmēģināt šī mazā vārdu iedarbību: man ir vienalga!

VAI BIEŽI JŪTAT NOGURUMU?

Miers, pietiekami miega un veselīgs, vitamīniem bagāts uzturs ir vienkāršs veids, kā vispārējam nogurumam pretoties dabiskā ceļā. Tas, kurš grib savam ķermenim sniegt īpašu enerģijas lādiņu, var ķerties pie atspirdzinošā auzu pārslu un banānu dzēriena. Abi pārtikas produkti sniedz ilgstoši spēku un satur vērtīgus vitamīnus un minerālvielas – galvenokārt dzelzi un kāliju, kas rūpējas par labu asinsainu un ūdens līdzsvaru.

AUZU PĀRSLU UN BANĀNU dzēriens

250 ml piena
2 ēdamk. auzu pārslu
½ banāna

Visas sastāvdaļas liek mikserī un saujā pabiezu dzērienu. Terapijas nolūkos ieteicams dzert brokastīs regulāri ilgāku laiku.

VAIRĀK NAV IESPĒJAMS

Nebeidzami darāmo darbu saraksti ir nomācoši un nereāli. To mēs zinām, tomēr lielākā daļa no mums katru dienu uzņemas daudz vairāk, nekā spēj paveikt. Tieši tas jau arī rada stresa sajūtu. Kaut gan skaidrs jau ir pašā sākumā, ka ar nospraustajiem darbiem tikt galā nav nekādas iespējas.

Tas, kurš nolēmis pēc darba iepirkties trīs dažādos veikalos, ātri saņemot no ārsta recepti, pie tam nepārnākt mājās pārāk vēlu, lai vēl paspētu veikt trīs telefona sarunas, starp tām vienu, kas palīdzētu atrisināt vairākus strīdīgus punktus nodokļu deklarācijā – tam draud briesmas, vai nu uzreiz aizķerties tuvākajā kafejnīcā, vai arī sliktā garastāvoklī un ar sirdsklauvēm doties pie miera, neveselīgā uzbudinājumā no pārāk lielas aktivitātes.

Tādēļ nedariet sev pāri, plānojot savus darāmo darbu sarakstus. Izdarīt visu līdz galam ir katra perfekcionista sapnis, tomēr kādam sapnim vienmēr lemts palikt nepiepildītam. Piešķiriet sev paūzi un sadaliet darāmo reālam dienu skaitam. Nesteidzieties ar saviem darbiem, un kas zina: varbūt nesteidzoties jūs paveiksiet vairāk.

Pasakainas 3D zvaigznes

Materiāli

- dāvanu papīrs, katra loksne 50x70 cm, zils ar baltiem ziediem un balts ar ziliem rotājumiem un ziediem
- tapete, apm. 40x50 cm, balti ledus zila, ar ziedu motīviem un ornamentiem, ar spīdumiem
- aukla iekarinašanai

Izmēri: lielā zvaigzne, 27 cm diametrā
vidējā zvaigzne, 20 cm diametrā
mazā zvaigzne, 13,5 cm diametrā

Pagatavošana

Zvaigzne sastāv no divām vienādām pusēm, tāpēc katrai zvaigznei būs nepieciešami divi kvadrāti no dāvanu papīra vai no tapetes.

Lielajai zvaigznei izgriež 20x20 cm lielus kvadrātus, vidējai – 15x15 cm un mazajai – 10x10 cm lielus kvadrātus no dāvanu papīra vai tapetes.



1. Papīru liek uz galda ar virspusi uz leju. Ieloka diagonāli no viena stūra līdz otram, tad papīru atloka vajā un noloka pa diagonāli starp abiem pretējiem stūriem. Atkal atver. Tad saloka vertikālo viduslīniju, pēc tam horizontālo viduslīniju. Atver. Horizontālo locījuma līniju no kreisās un labās puses aptuveni līdz pusei starp malu un viduspunktu iegriež. Tāpat dara ar vertikālo līniju no augšas un no apakšas (1. att.).
2. No diagonāles abās pusēs esošos trijstūrus atliec uz diagonāles pusi tā, lai izveidojas četri zvaigznes stari (2. att.). Lai stari iegūtu trīsdimensionālu formu, pie katra stara uz diagonāles pusi nolocītos trijstūrus precīzi uzliec citu uz cita un salīmē kopā. Ļauj labi nožūt. Lai zvaigznes varētu pakarināt, pirms salīmēšanas ieliek auklas galu starp stariem. No otra papīra izgatavo otru zvaigzni. Abas zvaigznes salīmē kopā, saliekot pamīšus, pagaida, kamēr nožūst, un pakarina.

