



# IZDEGŠANAS SINDROMS

## 21 IETEIKUMS DZĪVES KVALITĀTES UZLABOŠANAI

**Tarass Ivaščenko,**  
ārsts psihoterapeits,  
**Jūlija Grigorjeva,**  
RSU Medicīnas fakultātes V kursa studente

Par izdegšanas sindromu pēdējā laikā daudz runā. Tomēr starptautiskā slimību klasifikatorā (SSK) ilgu laiku šādas diagnozes nebija. Šobrīd sindroms pārstāvēts ar kodu Z.73 sadaļā "Ar dzīves grūtībām saistītas problēmas". Ar sindromu var būt saistīta depresija, neirotiski un stresa izraisīti traucējumi, psihosomatiski traucējumi.

Tikai dažas valstis uzdrošinājušās atzīt šās kaites izplatību un nopietnību, veikt pētījumus un ievietot slimību F sadaļā "Psihiski un uzvedības traucējumi". It kā "noguris no darba" ir kaut kas nenopietns. Tomēr šāda klusēšana neaizsina problēmu. Šai diagnozei SSK-10 klasifikācijā netiek piemēroti diagnostikas kritēriji. Pasaulē izdegšanas sindroms tiek vērtēts un noteikts, izmantojot dažādas

diagnostikas skalas. Viena no visvairāk lietotām ir Maslačas izdegšanas noteikšanas skala (Maslach, 1981), kas izdegšanas sindroma noteikšanā tiek uzskatīta par zelta standartu.

Pārsvarā izdegšanas sindromu definē, apkopojot dažādas šā sindroma izpausmes.

Izdegšanas sindroma izpausmes iedala piecās kategorijās: afektīvas, kognitīvas, fiziskas, ar uzvedību un motivāciju saistītas izpausmes.

<b>1</b>	<b>Afektīvas izpausmes</b>	Bieža garastāvokļa maiņa, prevalējot nomāktam garastāvoklim. Emocionāls izsīkums, kas subjektīvi var izpausties ar bezpalīdzības, bezspēcības, bezcerības un bezizejas sajūtu. Pazīmes ir agresivitāte, viegla aizkaitināmība, vāja spēja savaldīties, trauksme, jutīgums, aizdomīgums.
<b>2</b>	<b>Kognitīvas izpausmes</b>	Vājināta atmiņa, iestrēgstoša, shematiska domāšana, koncentrēšanās grūtības.
<b>3</b>	<b>Fiziskas izpausmes</b>	Dažādas psihosomatiskas sūdzības (gastrointestināli, kardiovaskulāri simptomi, sāpes, elpošanas sistēmas traucējumi), biežāka saaukstēšanās.
<b>4</b>	<b>Uzvedības izpausmes</b>	Biežāka smēķēšana, kofeīna, alkohola, medikamentu lietošana, mazināta produktivitāte, negatīvs sava darba vērtējums.
<b>5</b>	<b>Ar motivāciju saistītas izpausmes</b>	Zaudēta aizrautība, entuziasms, interese, ideāli saistībā ar darbu. Cilvēks jūt vilšanos un nožēlu.

Ārēji izdegšanas sindroms var izpausties ar intereses trūkumu un vienaldzību pret klientiem vai darba pienākumiem, nevēlēšanos risināt problēmas, cinisku, kritisku attieksmi pret darbu vai klientiem. Šādas izpausmes parasti pārsteidz apkārtējos, jo līdz tam cilvēks bija aktīvs, ieinteresēts, empātisks, rūpīgs, prātīgs.

## GALVENIE SIMPTOMI

1. Attiecību pasliktināšanās ar kolēģiem un radniekiem.
2. Augošs negativisms pret klientiem (kolēģiem).
3. Pārmērīga alkohola, nikotīna, kofeīna lietošana.
4. Humora izjūtas zaudēšana, pastāvīga neveiksmes un vainas sajūta.
5. Pastiprināta uzbudināmība – gan darbā, gan mājās.
6. Noturīga vēlme mainīt profesiju.
7. Laiku pa laikam nevēriba.
8. Miega traucējumi.
9. Pastiprināta uzņēmība pret infekcijas slimībām.
10. Palielināts nogurums visu darba dienu.<sup>1</sup>

Bet tagad godīgi. Cik bieži jūs novērojat citiem, kā arī sev šos simptomus? Cik cilvēku pakļauti tiem? Daudz. Vairums. Tāpēc bez pārspilējuma mūsdienu pasaulē ir izdegšanas sindroma epidēmija.

Galvenais jautājums, ko un kā darīt (lai justos mundri, aktīvi, būtu dzīvespriecīgi, uzlādētos ar emocionāliem, fiziskiem un radošiem spēkiem).

Recepte pret "nogurumu" ir visiem labi zināma: labs miegs, veselīgs uzturs, sports, psihoterapija (vienalga, kā jūs saprotat šo vārdu). Tomēr vispārīgas rekomendācijas dažkārt nevar piemērot atsevišķam cilvēkam.

Ja esat pārliecināts, ka jums ir izdegšanas sindroms, jādomā **KO DARĪT?**

<sup>1</sup> Inga Zārde, Inta Zīle, Tarass Ivaščenko, Anda Ķivite (agrāk Karnīte), Rīgas Stradiņa universitātes docente Anastasija Kirņičanska. Ziņojums – izdegšanas sindroms, tā ārstēšanas un profilakses iespējas ārstniecības personām. R., 2015.

## JA DARBS NEPATĪK VAI NEDOD VAIRS GANDARĪJUMU

Psihoterapeitam diezgan bieži nākas dzirdēt, ka cilvēkam nepatīk viņa darbs. Pacienti nāk ar sūdzībām un izdegšanas sindroma simptomiem.

Tomēr gadiem ilgi (!) cilvēki nerīkojas, lai stāvokli mainītu.

Kāpēc? Vai nav variantu, nav izejas? Izejas nav tikai tad, kad guļat zārkā un tiek aprakts (vecā patiesība). Visos citos gadījumos izeja ir vienmēr.

Bet ne visiem un vienmēr ir nodoms (nejauciet ar vēlmi!) šo izeju atrast. Vairums cilvēku, kas apgalvo, ka viņiem kaut kas nav kārtībā, īstenībā nevēlas neko mainīt. Patiesībā viņi ar visu ir apmierināti. Žēloties viņiem gan patīk.

Tāpēc pirmais jautājums, ko vērts uzdot sev, nav "Ko es varu darīt?" vai "Kā dzīvot?", bet

## VAI ES TIEŠĀM GRIBU KAUT KO MAINĪT?

Vai es tiešām gribu aiziet no darba/ dot pretsparu priekšniecībai? Paust savu neapmierinātību? Lūgt palielināt algu? Mainīt arodu? Atrast citu darbavietu?

Bieži, ļoti bieži loģiska, "saprātīga" mūsu ego daļa sāk saukt neskaitāmas grūtības un bailes, ar ko būs jāsaskaras pārmaiņu gadījumā. Šausmas ņem virsroku pār mums, tāpēc mēs mierinām sevi, ka "nav nemaz tik slikti...", līdz nākamajai krīzei.

Bet ja jūsu personiskā krīze ir klāt, ja esat sasniedzis neatgriešanās punktu un jūsu atbilde ir: "Noteikti, jā! Es **gribu** mainīt situāciju", tad pirms spert radikālus soļus, ... **SĀCIET** uzdot sev jautājumus par savu darbu un esiet godīgi:

- Vai darbs man dod gandarījumu?
- Vai man patīk tas, ko daru?
- Vai man patīk cilvēki, ar ko es kopā strādāju?
- Vai man ir saskarsmes un pieņēmumu deleģēšanas prasmes?
- Vai man ir pietiekami daudz brīva laika? (Darbs domāts dzīvei, nevis

dzīvei darbam.)

- Vai mani ieteic par speciālistu savām paziņām?
- Vai atalgojums par manu darbu ir pietiekams?
- Varbūt man jāsāk strādāt citīgāk un ilgāk, lai būtu rezultāts?

Jāstrādā citīgāk vai gudrāk? Varbūt vērts strādāt vairāk? Vēl vairāk? ...lai jūs pamanītu, izceltu, palielinātu algu – un būs laime!

Diemžēl vairums cilvēku domā: vajadzētu sākt strādāt un stāvoklis mainīsies uz labo pusi. Patiesībā, jo vairāk jūs strādājat un pārstrādājaties, jo vairāk nogurstat, darbs kļūst mazefektīvs, izdegat kā svece... Visticamāk neviens ne novērtēs jūsu upurēto sirdsmieru. Algu jums nepalielinās un pat tad, ja palielinās, laimīgāks jūs nekļūsit. Izdegšanas sindroms neizzudīs, tas tikai pastiprināsies.

Ja pēdējā tēze jūs nepārliecināja un jūs joprojām plānojat pelnīt daudz naudas, saspringstot un strādājot vēl vairāk nekā tagad, varat šo rakstu neturpināt lasīt. Tas nav domāts jums.

*"Iespējams, nopelnīt, lai iegādātos jahtu, ir jauki, bet, ja blakne ir kuņģa čūla, tas noteikti nav mūža sasniegums."*

*"Ar smagu darbu varat nopelnīt iztikai. Strādājot ar prātu, jūs varat nopelnīt bagātību".* Šī ideja ir tikpat veca kā pats kapitālisms un tomēr būtiska līdz pat šai dienai.

Ja mēs jūs pārliecinājām, ka, strādājot vairāk, jūs nekļūsit laimīgāks, turpināsiet vērtēt jūsu darba sastāvdaļas:

- Jums dod papildu atvaļinājumu?
- Jums maksā prēmiju?
- Kad jums pēdējo reizi bija apmaksāta brīvdiena (izņemot atvaļinājumu)?
- Jums apmaksā SPA vizīti? Vai vismaz masāžas salona apmeklēšanu? (Daži uzņēmumi to praktizē).
- Bezmaksas degviela? Bezmaksas pusdienas? Vai darba devējs apmaksā jums ceļu, dzīvokļa īri? Vai ir kādi citi labumi?

Ja uz vairumu jautājumu (no pirmā un pēdējā saraksta) atbildējāt pozitīvi, jūs patiešām esat apmierināts un simptomi, ko

sev atradāt, varbūt ir tikai sezonas garstāvokļa svārstības. Jūs arī tālāk varat šo rakstu nelasīt.

Ja atbilde uz visiem iepriekš minētiem jautājumiem ir negatīva, jums vajadzētu nopietni domāt par sava darba un dzīves saderību.

Patiesībā darbam piemīt dažas vienkāršas funkcijas, un saskaņā ar Saimonu Tapmanu (slavens advokāts, biznesa vadības speciālists) tām vajadzētu būt šādām:

- 1) tam būtu jānodrošina ienākumi;
- 2) tam būtu jānodrošina iespēja ievērot veselīgu dienas režīmu;
- 3) tam būtu jānodrošina iespēja sasniegt zināmus panākumus;
- 4) tam būtu jānodrošina jums saikne ar jums svarīgiem cilvēkiem;
- 5) tam būtu jānodrošina jums iespēju ceļot.

Tagad mēs esam nokļuvuši līdz otram galvenam jautājumam (pirmais bija "Vai es tiešām gribu kaut ko mainīt?").

## KAS JĀDARA, LAI MAINĪTU STĀVOKLI UN DZĪVES LĪMENIS AUGTU, NEVIS MAZINĀTOS?

Ļoti svarīga ir jūsu attieksme pret dzīvi. Kāpēc mēs pastāvīgi aizmirstam par to? Attieksmei ir būtiska nozīme.

- *Kāpēc tev ir skumjš izskats?*
- *Ak... neērti atzīt ... enurēze - čurāju miegā.*
- *Aizej pie psihoterapeita, viņš tevi izārstēs.*
- *Mēnesi vēlāk.*
- *Tev ir pilnīgi cits izskats, varu derēt, ka psihoterapeits izārstēja enurēzi.*
- *Nē, neizārstēja, bet tagad es esmu lepns par to!*

Veca anekdote.

Katrā jokā ir daļa joka. Pārējais - patiesība.

Svarīgākās vērtības un labākās lietas dzīvē parasti ir par brīvu. Tā ir iespēja

peldēties jūrā, saulriet, pastaigas pludmalē, tīrs ūdens, putnu dziesmas, cilvēku smaids, mūsu bērnu smieklis... Tādēļ jāatceras, kādēļ mēs dzīvojam.

90. gadu sākumā televīzijā rādīja seriālu "Bagātie arī raud". Kopš tā laika nekas nav mainījies. Lai arī raudāt, braucot pie balta Mercedes stūres, ir patīkamāk, nekā sēžot uz ietves (īpaši lietus laikā), daudzi, ieskaitot pārstrādājušos psihoterapijas pacientus, atzīst, ka bija laimīgi tieši tad, kad nepelnīgi daudz naudas.

Kāpēc? Tieši tai laikā viņi varēja atļauties tērēt daļu sava laika bezmaksas, visiem pieejamām baudām, nevis cieta no *dedlaina* stresa, uzkvējās līdz vēlai naktij birojā, domājot par nākamo gājienu "bruņošanās sacensībās" pret konkurentiem (vai, nedod Dievs, pret kolēģiem/klientiem) vai apdarot *degošos* darbus, kas nevar gaidīt līdz rītam.

Lai cik brīnišķīgs būtu mūsu darbs, mēs vienalga NOGURSTAM un "izdegam" tieši tad, kad ļaujām nogurumam un emocionālam saspringumam uzkrāties, kad iesaistāmies trakajā skrējienā "Vairāk, labāk, ātrāk!", sākam sapņot par 36 vai pat 48 stundu darba dienu, lai pagūtu visu... Taču diennaktī vienalga ir 24 stundas.

Vēl viena patiesība. Bez darba mums arī jāēd un jāguļ! Tas nozīmē, ka laika pašrealizācijai darbā ir vēl mazāk! Turklāt atņemiet dažas stundas (katram savā veidā), kas aiziet uz tādām ikdienas darbībām kā stāvēšana sastrēgumā, ēdiena gatavošana, ceļš uz darbu un atpakaļ, mājas tīrīšana, TV skatīšanās un grāmatu/žurnālu lasīšana, iepirkšanās, higiēna. Laika resursa, diemžēl, neatgriezeniska un visvērtīgākā, ir ļoti maz!\*

Jūs jautāsiet, vai tiešām nav izejas?

Izeja noteikti ir.

Lai pārtrauktu burvju loku un atkal nonāktu stāvoklī, kur izdegat, ir ļoti svarīga **regularitāte**, veicot vienkāršas darbības. Nav vērts gaidīt rezultātus, ja jau piecus gadus pastāvīgi ejat uz sporta zāli, bet tikai pāris reižu mēnesī.

No turpmāk minētiem ieteikumiem katrs var izvēlēties sev piemērotos.

\* Par šo tēmu filmā "The Time You Have (In Jelly Beans)"



## PADOMI IZSĪKUMA PROFILAKSEI

### 1. Sakārtojiet vietu, kur strādājat

Izmetiet vecos papīrus, konspektus. Ja jums tie joprojām nepieciešami, ieskenējiet un veidojiet arhīvu. Iztīriet datoru no vecām programmām un failiem. Tas attiecas arī uz jūsu "darba vietu" mājas. Savediet kārtībā savu elektronisko pastu – atsakieties no nesvarīgām e-pasta ziņām (lasīšanai tikai ziņkārības pēc veļtītas dažas sekundes/minūtes katru dienu vairākos gados veido krietnu laiku). Regulāri arhivējiet nepieciešamo dokumentāciju.

### 2. Katru dienu celieties pusstundu agrāk

Šai rekomendācijai ir sava jēga. Tas ir laiks sev pašam. Alternatīva rīta vingrošanai var būt vienkārši pastaiga. To daudzi veiksmīgi praktizē. Cita iespēja ir palikt klusumā. Nē datoram, tīrīšanai, brokastu gatavošanai un citiem darbiem. Šī pusstunda domāta jums. Palieciet vienatnē ar sevi, pastaigājieties, skatieties pa logu, domājiet par savas dzīves aktualitātem, baudiet jaunas dienas dzimšanu. Tas efektīvi sagatavo domāšanu aktīvai dienai. "Kā sāksi dienu – tā arī nodzīvoši...".

### 3. Sāciet rakstīt dienasgrāmatu

Ja vēlaties trenēt un uzlabot atmiņu, sāciet to lietot. Mācieties iegaumēt, nevis pierakstīt. Ne velti saka, ja gribi kaut ko aizmirst, pieraksti to. Tā ir! Tomēr mūsdienu informācijas apjoms diktē savus noteikumus. Ja jums ir ļoti daudz darīšanu un sīkumu (kas, kur, kam, cik daudz), ir vērts tos

pierakstīt.

Ir vērts pierakstīt plānus un atgriezties pie tiem. Citādi "neizdarīti sīkumi", pārejot no dienas uz dienu, pakāpeniski iznīcina viegluma sajūtu.

### 4. Plānojiet sev brīvu laiku no telefonzvanītiem, televīzijas un interneta

Mūsdienu pasaulē internets ir viens no lielākajiem laika zagļiem. Sazinieties dzīvē! Dzīva, kvalitatīva socializācija – tas ir svarīgi! Tas jums nepieciešams!

### 5. Atrodiet veidu, kā izrādīt dusmas. Tas ir ļoti svarīgi! Jūsu saspringums krietni mazināsies!

Ikreiz, kad tiek pārkāptas mūsu robežas, mēs jūtam dusmas. Tas ir normāli. Nav normāli, ja mēs nevaram to izrādīt. Piemēram, bailes zaudēt jums svarīgu cilvēku (vecāku, priekšnieka, mīļoto) labvēlību. Vai dusmas par "grūtu" klientu...

Mēs apspiežam dusmas (kā arī citas jūtas). Dažreiz tas var izpausties ar pārmērīgu piekāpšanos. Tik spēcīgu, ka pat pastāvēt par sevi kļūst grūti. Tas rada pastāvīgu aizkaitināmību. Tas ir tipiski tiem, kas jūtas kā "darba zirgi". Daudz dusmu, aizkaitinājuma, pastāvīga savaldīšanās (savu dabisko cilvēcisko jūtu izpausmes vietā stājas savas būtības pielāgošana vispārpieņemtām "normām"). Saspringums kļūst hronisks un galu galā izraisa somatiskas slimības (izplatītākie piemēri ir augsts asinsspiediens vai galvassāpes). Atrast jūtām izpausmes veidu ir svarīgi! Sports (peldēšana, jāšana, bokss), bungas, dziedāšana, humora izjūtas attīšana... katram savs ceļš.

### 6. Ļoti svarīgas ir ārpusdarba aktivitātes

Dejošana, dziedāšana, sports, teātris, koncerti... Tas, kas palīdz jums būt radošiem, dzīvot un just.

### 7. Meditējiet katru dienu

Ja jums ir meditācijas pieredze, tas ir brīnišķīgi. Ja ne, nekad nav par vēlu izmēģināt kaut ko jaunu.

Par spīti mistikas oreolam, pamati ir vienkārši un lietderīgi.

Sākumā var izmantot autogēnisko treniņu.

Izvēlieties klusu vietu. Apsēdieties kučiera pozā: rokas uz ceļiem, mugura taisna. Elpojiet un koncentrējieties uz savu elpošanu.

Lēna ieelpa (7 sekundes), lēna izelpa (10 sekundes). Šādā veidā elpojiet 5 minūtes. Pulss stabilizēsies, kļūsit mierīgāks. Sākumā 5 minūtes būs pietiekami. Mums ir svarīgi kupēt stresu, nevis sasniegt apgaismību.

Kad mēs uztraucamies, sirds darbība paātrinās, mēs elpojam virspusēji. Dzīļi elpojot, mēs izmantojam diafragmu un asinis piesātinām ar skābekli. Turklāt diafragmas kustības saistītas ar mūsu emocionālo stāvokli.

Pastāv mobilās lietotnes, kas palīdz īstenot šo punktu.

### 8. Lasiet. Lasiet daudz

Un ne tikai arodliteratūru. Nav laika? Klausieties audiogrāmatas, dodoties uz darbu, stāvēt sastrēgumā, skrienot, arī sporta zālē to var darīt. Pierakstieties ātrlasīšanasursos (cik daudz laika jūs ietaupīsīt gada laikā? 10 gados?).

### 9. Ēdiet 5-6 reizes dienā mazām porcijām

Dažiem nepieciešams konsultēties par šo tēmu ar savu ārstu (ģimenes ārstu/ endokrinologu/kardiologu) un dietologu.

### 10. Sekojiet, lai jūsu ēdiens būtu līdzsvarots

Saspringtā dienas ritmā ne vienmēr sanāk ēst veselīgu pārtiku. Daudzi "veselīgi ēdieni" ne vienmēr satur visus mikroelementus. Šādā gadījumā jādomā par uztura bagātināšanu. Vecās metodes – zivju eļļa, magnijs, vitamīni un citi – var būt ļoti veselīgas un nepieciešamas.

### 11. Dzēriet 5-6 glāzes ūdens dienā

Kafija, tēja, alus, dažādas limonādes netiek uzskatītas par ūdeni, jo ir dehidranti, kas izvada ūdeni no organisma.

### 12. Ierobežojiet alkohola lietošanu

Nav komentāru.

### 13. Pievēršiet uzmanību tiem stimulatoriem, ko lietojat – kafija, enerģētiskie dzērieni un citi

Ierobežojiet to lietošanu. Jūsu virsnieres nevarēs visu laiku jūs glābt, arī tām pēc kāda laika sākas izsīkums.

### 14. Lūdziet palīdzību, kad jums tā vajadzīga

Psihiskas veselības pazīme ir adekvāta savu spēju novērtēšana. Ja netiekat galā, nav jākaunas to pateikt.

### 15. Paradiet laiku ar ģimeni un tuviem cilvēkiem

Tas ir tieši tas, kas jūsu dzīvi padara īpašu. Pēc 10 gadiem ir skumji atklāt, ka detalizēti atceraties savas pirmās veiksmīgās darījumu pārrunas un

pirmos klientus, bet sava bērna pirmos vārdus esat aizmirsis. Varbūt uzskatījāt to par sīkumu. Atceraties visos sīkumos darba dienu rutīnu, bet esat aizmirsis saliedētības un vienotības noskaņu ar tuviem un mīļiem cilvēkiem. Atceraties visas viltības, kas var jums palīdzēt gūt priekšniecības labvēlīgumu, bet absolūti nekā nezināt par sava bērna interesēm un spējām. \*

### 16. Meklējiet un pievēršiet uzmanību tiem brīnumiem/ priekšiem, kas notiek ar jums katru dienu, kas jums ir apkārt

Daudzi dzīvo trakā ritmā un klusuma un miera brīžos par pārsteigumu sev saprot, ka dzīvo/dzīvoja brīnišķīgā vietā. Paskatieties sev apkārt. Ja sāksit to darīt regulāri, mainīsies jūsu uzmanības lokuss un arī garastāvoklis.

### 17. Pieņemiet pats sevi

Viegli teikt, tomēr ne tik viegli īstenot? Mums ir jāpatīk pašiem sev. Ja varat izģērbties spoguļa priekšā, jums neparādās nepatīkamas domas/ pārdzīvojumi un jūs nenovēršat skatienu, tad ir lieliski. Ja varat patīkt sev, varēsiet patīkt arī citiem. Paskatieties uz sevi, pieņemiet, atļaujiet sev sevi mīlēt.

### 18. Komunicējiet ar pozitīviem cilvēkiem

Ar tiem, kas jūs atbalsta, tic jums un vēl veiksmi. Smelieties entuziasmu no viņiem! Ar entuziasmu jūs varat iziet no komforta zonas un sasniegt to, kas vēl vakar bija neiespējams. Paskatieties, cik cilvēku apkārt jums saka, ka "neizdosies", "jā, bet...", "nu jau par vēlu", "tas ir tik grūti", nerunājot jau par banālo "tas nav iespējams, jo...". Apkārtējie cilvēki iedvesmo mūs uz sasniegumiem, bet var arī nokaut iniciatīvu (jebkuru).

### 19. Kustieties!

Kustība no 7. stāva uz darbu un atpakaļ par "kustību" netiek saukta. Vismaz 1 stundu dienā jāpavada uz kājām, bet stāvēšana neskaitās. Tagad ir milzum daudz aplikāciju, kas var jums palīdzēt veikt šo uzdevumu (*runkeeper, niketraining club, waterbalance, yoga.com studio, gym training, street workout, endomondo running cycling walk, moves* u.c.). Pastaigājieties, ejiet kājām. Ķīnā bija izplatīta 500 soļu prakse, kad pēc sārtīgām pusdienām bija nepieciešams veikt tieši 500 soļu.

Atcerieties, kustībā ir dzīve. Vidēji soļa garums ir 70-80 cm, kustības ātrums šai gadījumā ir 4 km/h, apaviem jābūt ērtiem, elpošanai pareizai, nevis forsētai.

### 20. Atgrieziet dienasgrāmatai laiku fiziskām aktivitātēm kā svarīgu tikšanos, lai nebūtu iespējams pārcelt treniņu

### 21. Izveidojiet laiku atpūtai

Plānojiet ne tikai savu atvaļinājumu. Domājiet, ko jūs darīsiet vai arī Nedarīsiet brīvdienās. Brīvdienas, kuru laikā jāremontē/jāmazgā/jāgatavo ēst nākamai nedēļai/jāgludina drēbes, jāiztīra māju, ir labas, jo tiek mainīta aktivitāte, bet tai pašā laikā tā nav atpūta. Plānojiet savu atpūtu.

Mīliet sevi! Izmantojiet savu laiku!

Neviens nezina, cik daudz laika mums ir atlicis.

Lai labāk dzīvotu, mums patiesībā nav vajadzīgas nekādas rekomendācijas!

Dzīvojiet!

\* Pārdomas par šo tēmu turpina filma "Descendants"