

LM VASARAS SKOLA SOCIĀLAJIEM  
DARBINIEKIEM  
2023. gada 24.-26.oktobris

**SOCIĀLĀ DARBINIEKA  
PROFESIONĀLĀ  
IZDEGŠANA  
UN  
STRESA PĀRVALDĪBA**

Supervizore, pasniedzēja EVIJA APINE  
apine.evija@gmail.com, [www.mfocus.lv](http://www.mfocus.lv)



# IEPAZĪSIMIES!

- Evija Apine – sociālais darbinieks, pasniedzēja un supervizore

Rīgas domes Vidzemes  
priekšpilsētas Sociālais  
dienests



RĪGAS DOMES  
LABKLĀJĪBAS  
DEPARTAMENTS



LATVIJAS UNIVERSITĀTE  
SOCIĀLO ZINĀTŅU  
FAKULTĀTE



LATVIJAS  
SUPERVIZORU  
APVIENĪBA



FranklinCovey

MFocus

# IEPAZĪSIMIES!

## Priekšmets, kurš par mani kaut ko stāsta!

Katrs mazajā grupā iepazīstina ar sevi:

- Vārds un dzimtā vieta;
- No kura dienesta/organizācijas esmu;
- Parāda priekšmetu, kas kādā ziņā raksturo pašu un pastāsta stāstu par sevi.

(katram dalībniekam 3 min = grupai kopā 18 min)

# MĒRKĪS



sniegt sociālajiem darbiniekiem

- zināšanas,
- praktiskas iemaņas un
- ikdienā pielietojamas metodes

stresa pārvarēšanas un profesionālās izdegšanas riska samazināšanai darbavietā.

# TĒMAS

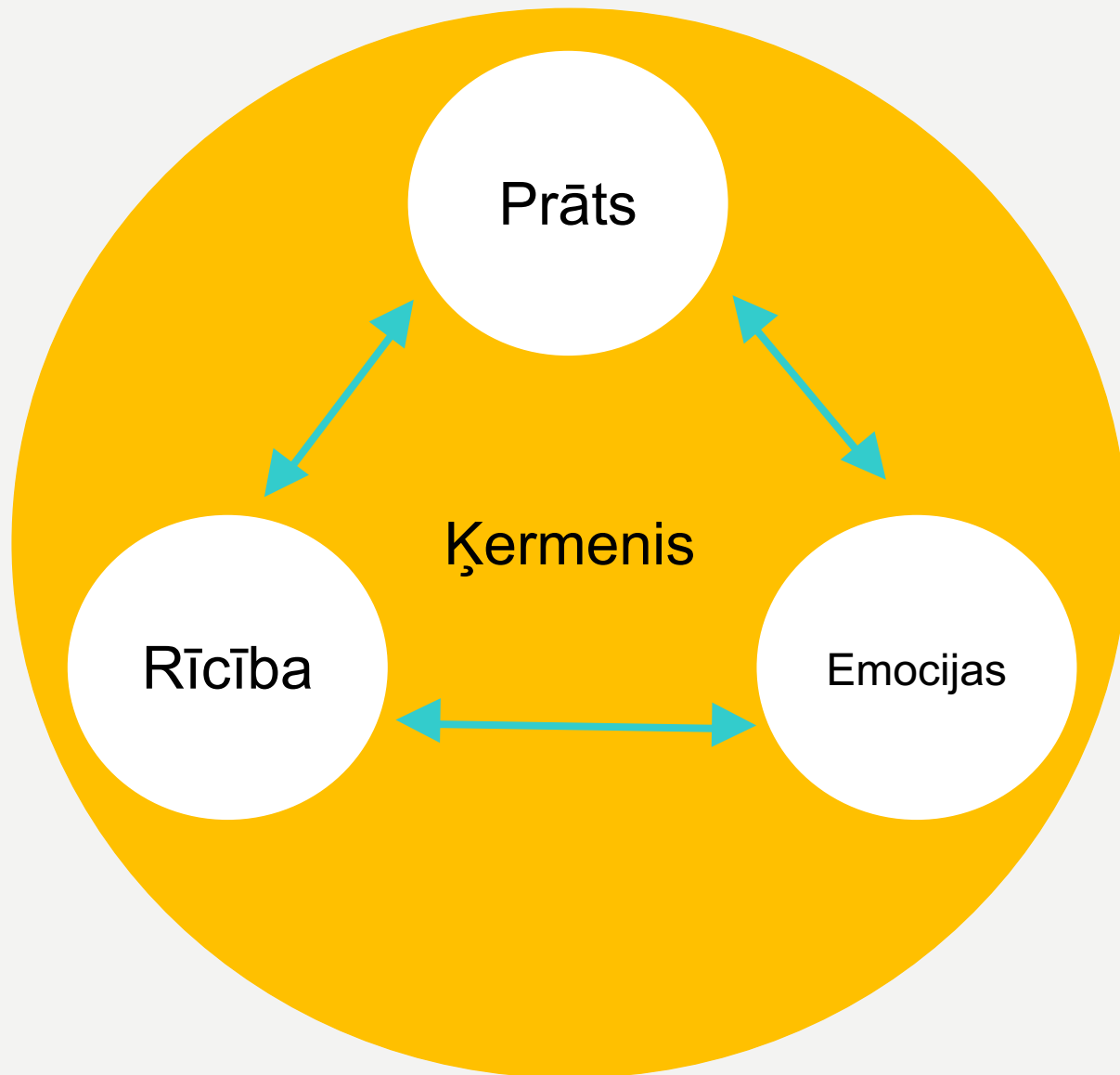
- Izdegšanas **pazīmju** atpazīšana, izdegšanas **posmi**.
- Stress un izdegšana, izdegšanas **ienesli**.
- **Stratēģijas** izdegšanas un stresa mazināšanai.
- **Personības iezīmes** kā izdegšanu veicinošs faktors.
- Savu **resursu** un atbalsta sistēmas apzināšana

(!) Praktiski: analizēsim, vērtēsim, domāsim risinājumus, izmēģināsim noderīgas tehnikas

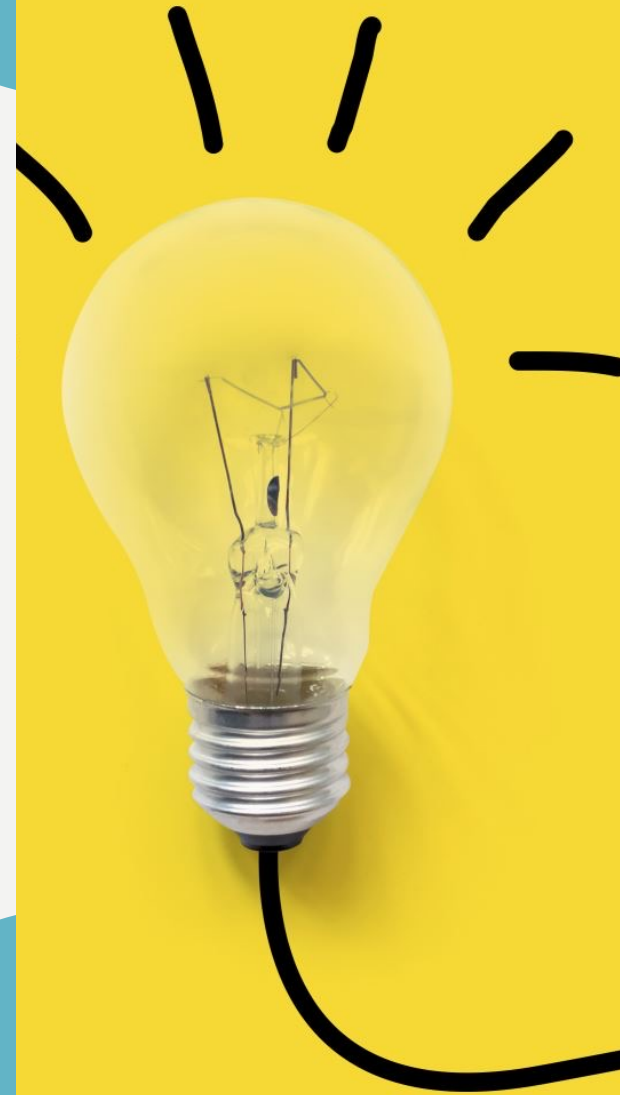
*“Būt laimīgam un labklājībā ir prasmes nevis apstākļu sakritība. Šīs prasmes **varam apgūt** tāpat kā varam iemācīties spēlēt mūzikas instrumentu.”*

*Ričards Deividsons, neirozinātnieks*

# KAS IR MŪSU «INSTRUMENTS»??



**Izdegšanas  
pazīmju  
atpazīšana**











F □□□□□□  
□□□□□□□□

D □□□□□□□□□□□□□□

D □□□□□□□□□□□□□□  
□□□□□□

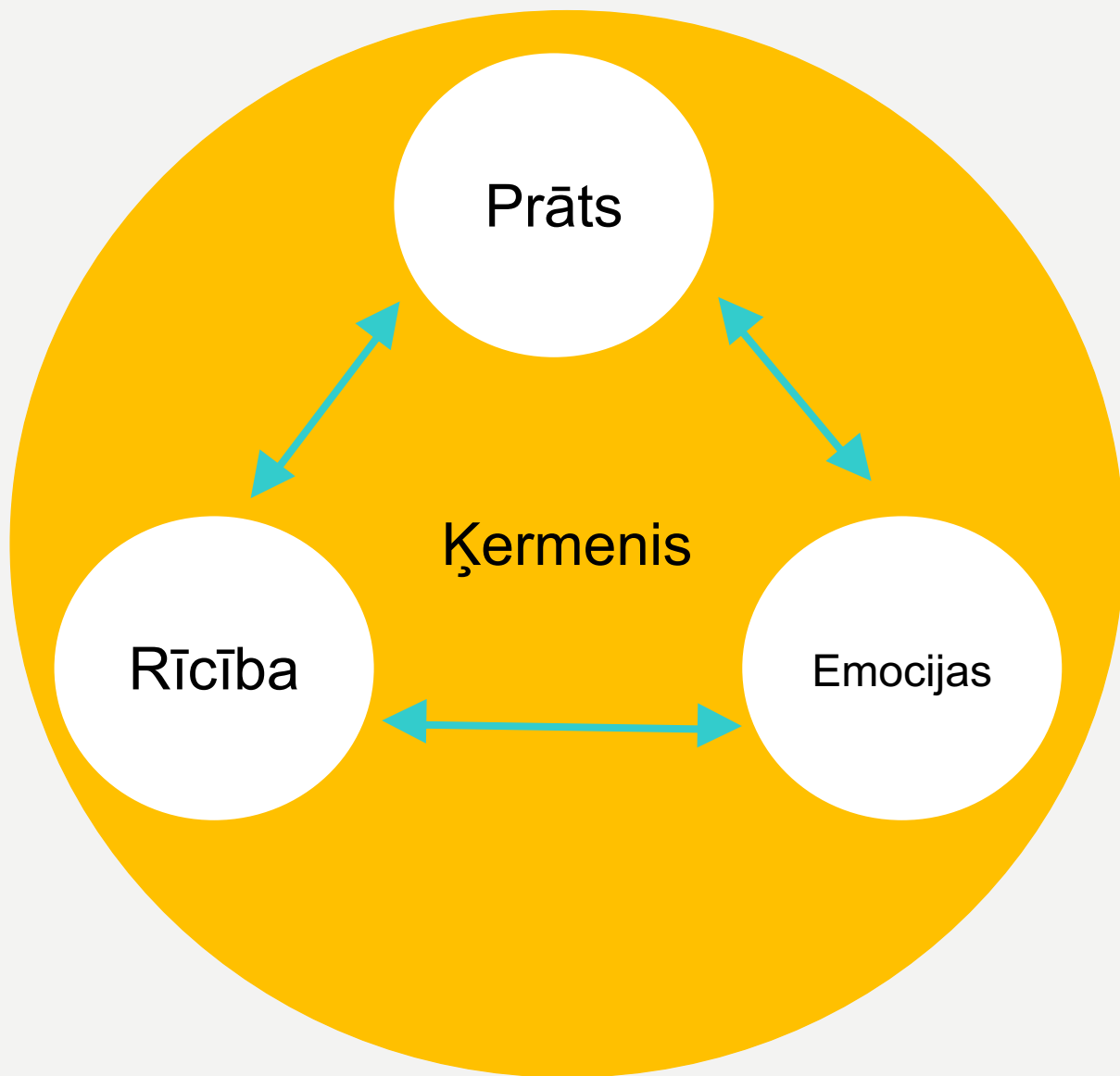
□□□□□□□□□□□□□□  
□□□□□□□□□□

# UZDEVUMS

## «Prāta vētra»

Uzrakstiet, pēc kādām pazīmēm spriežat, ka tuvojas izdegšana pašiem vai kolēģiem?





Prāts

Ķermenis

Emocijas

Rīcība

# IETEKME UZ DARBINIEKIEM

- Kardiovaskulārās slimības
- muskuļu un skeleta sistēmas slimības
- Psiholoģiski traucējumi (depresija, izdegšana)
- Traumas darbā
- Pašnāvības, vēzis, čūlas un imūnsistēmas traucējumi

# Izdegšanas posmi



# STRESS UN IZDEGŠANA



## Stress

Prasības  
Spiediens  
Slīkstu darbos

Cerība - padarīšu  
un būs labāk!



## Izdegšana

Tukšs  
Izsīcis  
Nemotivēts

Bezcerība

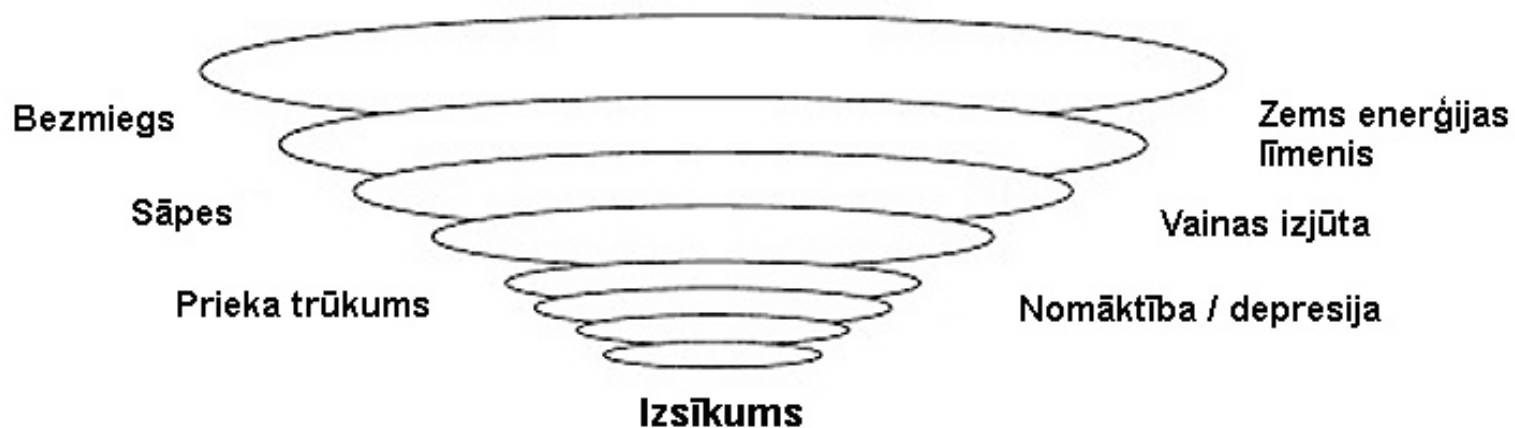


# STRESS VAI IZDEGŠANA?

STRESS	IZDEGŠANA
<ul style="list-style-type: none"><li>■ Par daudz iesaistīts</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Neiesaistīšanās</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Pārāk emocionāls</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Blāvas emocijas</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Rada steigu un hiperaktivitāti</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Izraisa bezpalīdzību un bezcerību</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Zaudē enerģiju</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zaudēta motivācija, ideāli un cerības</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Noved pie trauksmes</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Noved pie izolēšanās un depresijas</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Primāri cieš fiziski</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Primāri cieš emocionāli</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Var pārāgri jūs nonāvēt</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Var šķist, ka nav vērts dzīvot</li></ul>



# IZDEGŠANAS PILTUVE



Prof. Marie Åsberg, Karolinska Institute Stockholm

# ATSACĪŠANĀS NO ...

- Pusdienām
- Izgulēšanās
- Kora
- Vingrošanas
- Dejošanas
- Lasīšanas
- Dabas
- Meditācijas
- ...
- Atpūtas
- Skriešanas
- Pastaigām
- Teātra, operas
- Kino
- Izstādes
- Draugiem
- ...

**..NO PRIEKA UN ATJAUNOŠANĀS**

**Izdegšanas  
iemesli**

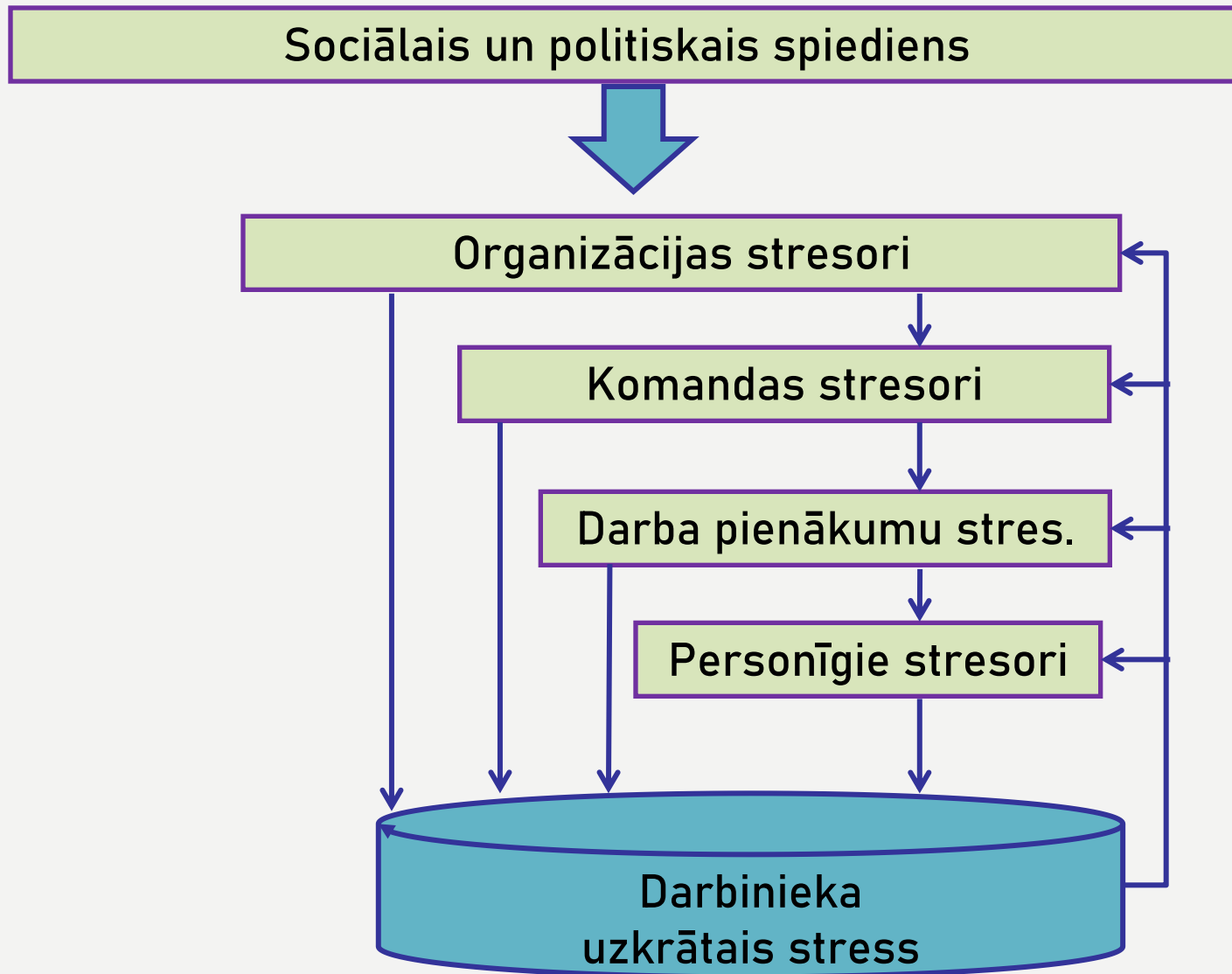


# DARBA STRESS

kaitīga ietekme uz fizisko un emocionālo veselību, kas rodas, ja darba prasības neatbilst iespējām, resursiem vai darba ņēmēja vajadzībām.

- **Personas un vides piemērotības teorija**
- **Darba prasību - kontroles - atbalsta teorija**
- **Piepūles un atlīdzības nelīdzsvarotības modelis**
- **Mijiedarbības teorija**

# STRESORU ATTIECĪBU KARTE







# DARBA APSTĀKĻI

- [grid] , [grid]
- D [grid]
- [grid]
- [grid] ē [grid]
- [grid]
- H [grid] , [grid]
- D [grid] ē , [grid] ā [grid]







# KOMANDA



- ē          ē    ē ġ        ā
  - ā
  - A
  - ē
  - ā     ā
- ā  ā  ā  ā  ā  ā

# VADĪBA



- Informācijas trūkums
  - Nenožīmīguma sajūta
  - Zems neatkarības līmenis
  - Trūkst vadības atbalsts
- 
- Autoritārs un kritizējošs vadības stils
  - Manipulatīva, neētiska komunikācija
  - Agriezeniskās saites trūkums

# KĀDI IR TAVI STRESORI?


1. **Uzzīmējiet** apli centrā, kas attēlo jūs, un tam apkārt rakstiet visu, kas rada jums stresu ikdienā
2. **Izvērtējiet**, cik nozīmīgs ir šis stresors:  
1 - maznozīmīgs; 2 – vidēji nozīmīgs, 3 – ļoti nozīmīgs
3. **Izvērtējiet** savas spējas to ietekmēt:  
1- nevaru ietekmēt/ **sarkans**  
2 – daļēji varu ietekmēt / **dzeltens**  
3 – varu ietekmēt / **zaļš**
4. **Uzrakstiet**, ko jūs varētu darīt, lai mazinātu stresoru skaitu, to ietekmi vai lai atbalstītu sevi, saņemtu atbalstu.
5. **Pārrunājiet pāros** (4 min + 4 min)

**PAKĀPENISKA  
MUSKULU  
ATSLĀBINĀŠANA**





# PRASMĪGA EMPĀTIJA



Es jūtu, ko otrs jūt	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ dalīšanās otra afektā (emocijās)</li></ul>
Es jūtu pats sevi	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ apzinos sevi kā atsevišķu un atšķirīgu būtni</li></ul>
Es spēju regulēt savas emocijas	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ elastīga emocionālā pašregulācija, lai nodrošinātu diferencētu sevis un otra uztveri</li></ul>

# NETIEŠĀ TRAUMA

## SIMPTOMI

- atmiņu uzplaisnījumi
- uzmācīgas domas
- emocionāls nejutīgums
- trauksme
- depresija
- bezspēcība
- miega traucējumi
- aizkaitināmība
- izvairīšanās

## PALĪDZĪBA

- Psiholoģiskais atbalsts – iztaujas tehnika (*debriefing*)
- Krīzes tālrunis: **116123** un **10 bezmaksas psihologa konsultācijas**
- Supervīzija
- Rūpes par sevi ikdienā
- Veselīgas robežas

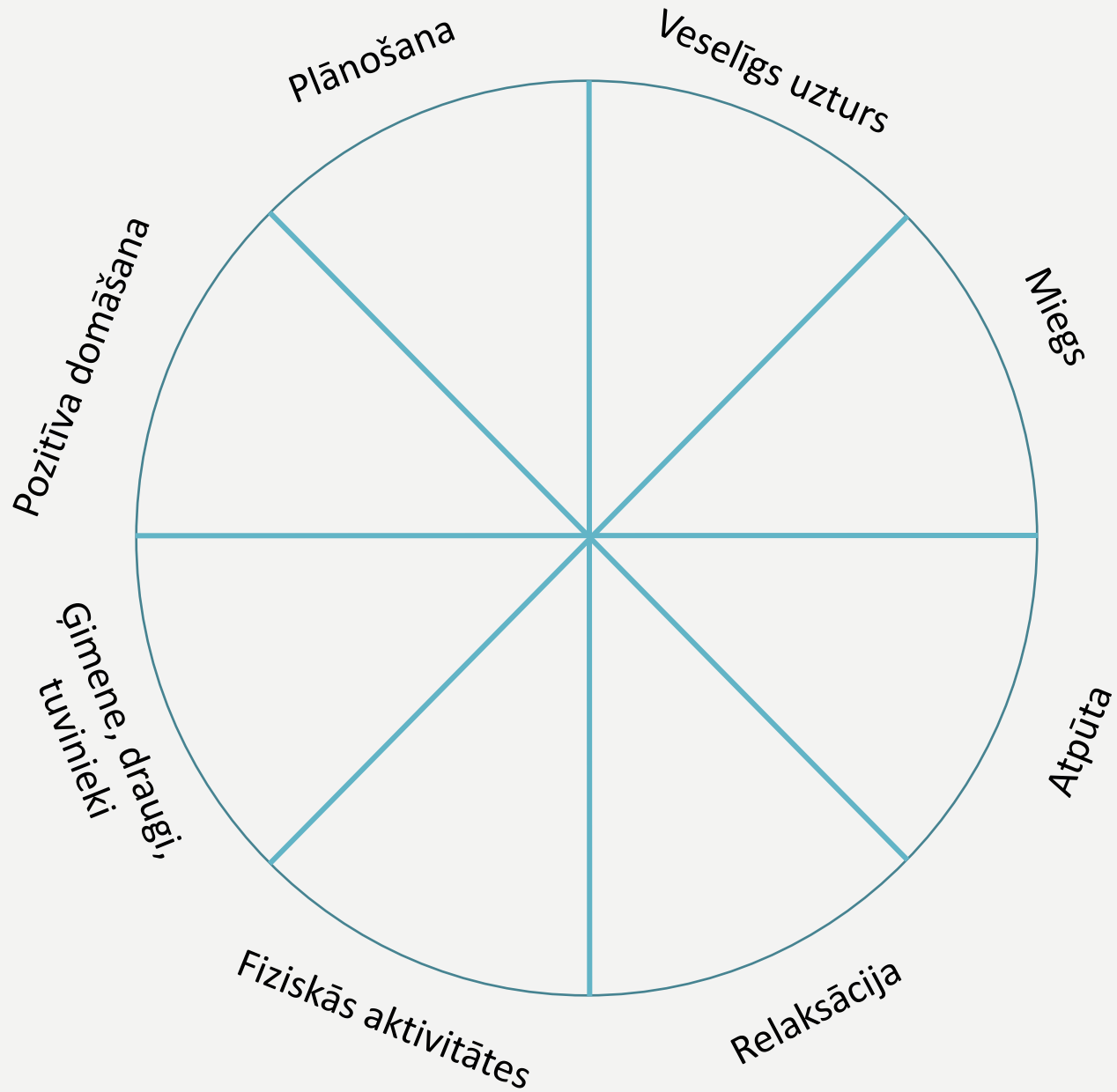
**Stratēģijas  
izdegšanas  
un stresa  
mazināšanai**



# STRESA MAZINĀŠANAS STRATĒGIJAS

1. Uz rīcību orientētas  
Darba organizācija, mācības
2. Uz attieksmi un emocijām orientētas  
Pozitīvā domāšana, emociju regulēšana
3. Uz adaptāciju orientētas  
Elpošanas un fiziski vingrinājumi, relaksācija

# Līdzsvars fiziskai un psiholoģiskai labklājībai



# VESELĪGS UZTURS

- Regulāras ēdienreizes
- Ūdens
- Smūtiji un zupas
- Enerģijai - rieksti, enerģijas batoniņi, labāk medus nekā saldumi
- Nelietot kafiju, alkoholu, nesmēķēt



# MIEGS

- 7-9 stundas dienā
- pirms 22.00
- vienmēr vienā laikā



DABAS SKAŅAS

GAISS



AROMĀTS



TUMSA

Meditācija



**NĒ!**

# ATPŪTA

- Lasīšana
- Mandalu krāsošana
- Meditācija
- Gulēšana
- Apzinātības mirklis  
«šeit un tagad»



**Vislabākā atpūta ir nedarīt neko!**



# RELAKSĀCIJA

- Muskuļu atslābināšana
- Mentāla atslābināšanās
- Pirts, spa
- Meditācija
- Masāža u.c.



# FIZISKĀS AKTIVITĀTES

- Anti-stresa efekts
- Nedrīkst pārpūlēties!
- Pastaiga
- Kāpt pa kāpnēm
- Joga, Ci-gun - holistiska prakse
- Velo, peldēšana, slēpošana u.c.



**PVO iesaka sportot min. 2,5 stundas nedēļā**

# ĢIMENE, DRAUGI

- Pozitīvas emocijas
- Tuvība - pieķeršanās un simpātijas
- Piederības sajūta «mēs»
- Domu biedri
- Sevis nozīmība un vērtība
- Vientulība ir stresa faktors



# POZITĪVA DOMĀŠANA



- nav izvairīšanās no negatīvā
- nav naīva domāšana
- Lietām ir 2 puses – vēršam uzmanību uz pozitīvo
- Konstruktīva domāšana – balstāmies uz faktiem

# PLĀNOŠANA

- Novērš jucekli un haosu, kas rada stresu
- Prioritātes, termiņi
- Darbu secība
- Pārskats par laika resursiem
- Plāno 65 % no darba dienas, lai ir paredzēts laiks neplānotajam
- Samazināt traucēkļus



# UZDEVUMS

**Trijatā:**


**Stāstītājs:**

1. Iepazīstiniet ar savu 8 jomu vērtējumu
2. Pasaka, kuru jomu jūs apņematies uzlabot un kā jūs to darīsiet

**Klausītāji:**

Klausās un uzdod precizējošus jautājumus, uzmundrina, paslavē.

Katram 3 min = 10 min kopā



# STRESA REAKCIJA



# APZINĀTĪBA

*Angļu valodā – Mindfulness, Awareness*

- ledzimta spēja pilnībā būt ŠEIT un TAGAD
- patreizējā mirkļa apzināšanās, mērķtiecīgi pievēršot uzmanību pieredzei, kas atklājas no viena mirkļa nākamajā, bez vērtējošas attieksmes pret to.

*(John Kabat-Zinn, 2003)*

(!) spēju būt apzinātam varam pilnveidot

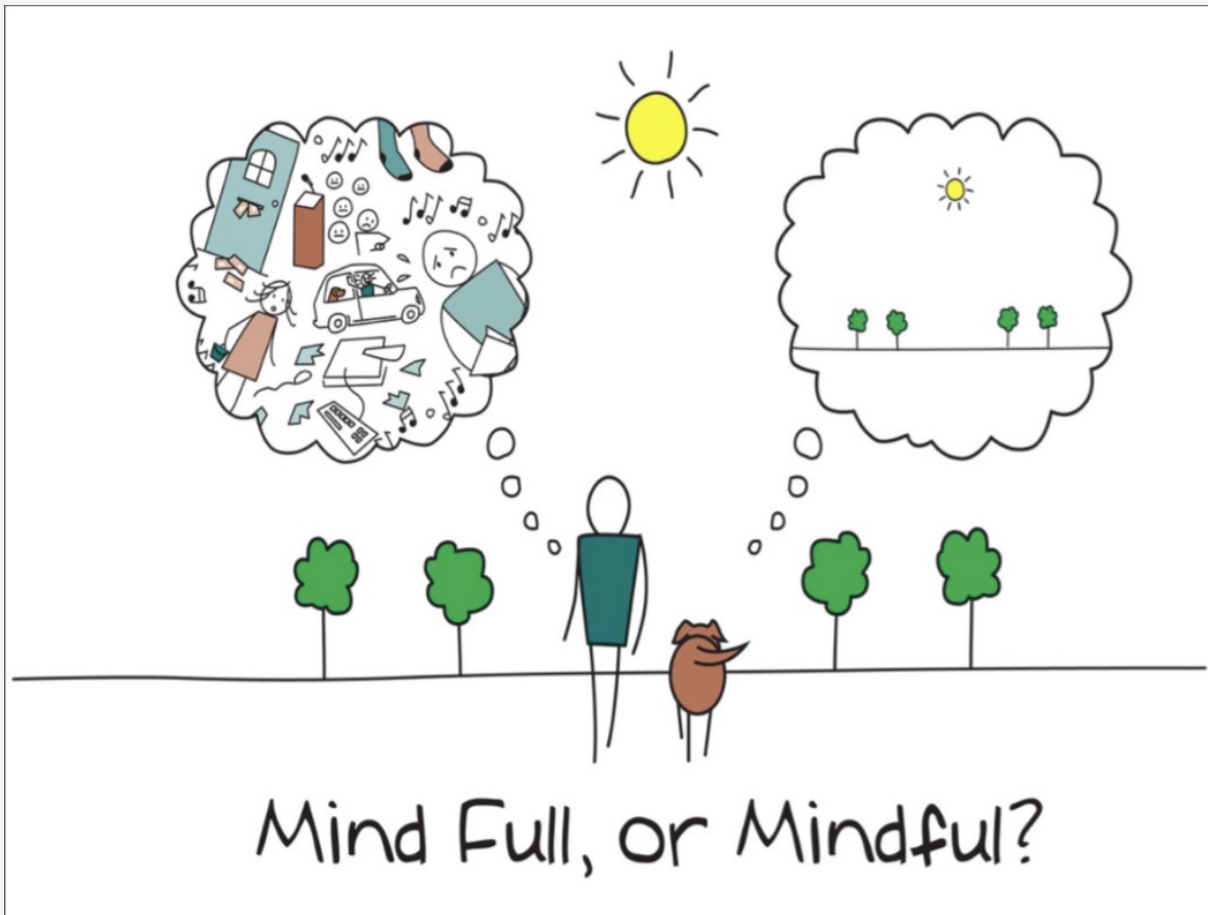


**PAUZE  
APZINĀTĪBAI**

# KAS NAV APZINĀTĪBA?

- Aizmiršana
- Steigšanās
- Neieklausīšanās
- Pārņemtība ar domām par pagātņi vai nākotni
- Prātošana un «atgremošana»
- Citi «autopilota» veidi

# Apzināts vai domu pārpilns prāts?



**KĀ VARAM  
ATTĪSTĪT  
APZINĀTĪBU?**

Meditācija  
(*Vipassana  
meditation jeb  
Elpas meditācija*)

Esot apzināti  
ikdienas  
darbībās

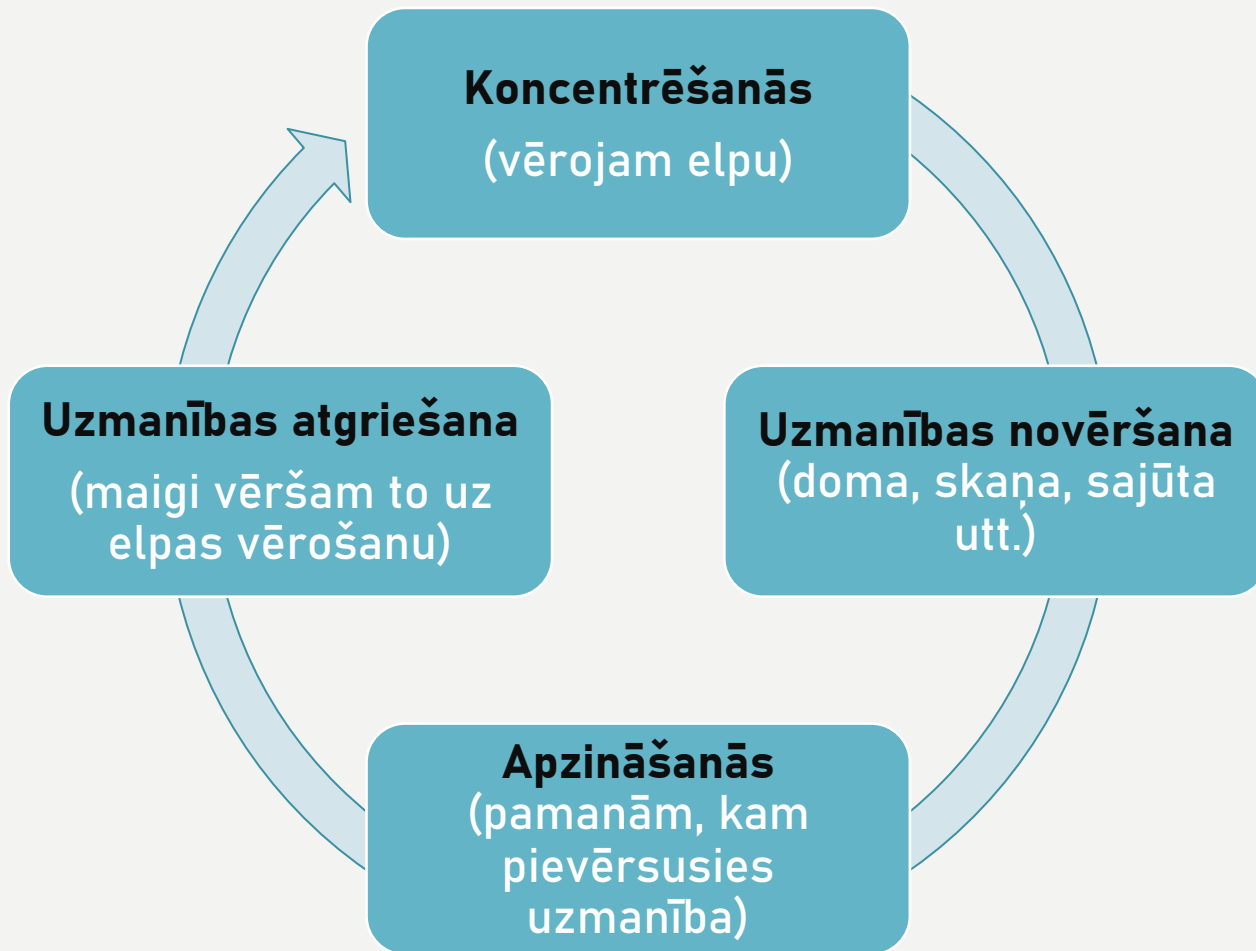
**ELPAS  
MEDITĀCIJA**

# KĀ MEDITĀCIJA UN APZINĀTĪBA VAR MUMS PALĪDZĒT?

- Mazina stresu,
- Uzlabo imunitāti,
- Mazina atkārtotu pārdomāšanu (“domu malšanu”),
- Uzlabo atmiņu un koncentrēšanās spējas,
- Mazina emocionālo reaktivitāti un uzlabo spēju regulēt emocijas,
- Uzlabo komunikāciju un savstarpējās attiecības,
- Vairo sevis izpratni.

*(Daphne M. Davis, and Jeffrey A. Hayes)*

# ELPAS MEDITĀCIJA



# DIENAS NOSLĒGUMS

Pārrunājiet grupā:

- kas ir katra vērtīgākais ieguvums un
- kādi jautājumi radušies?

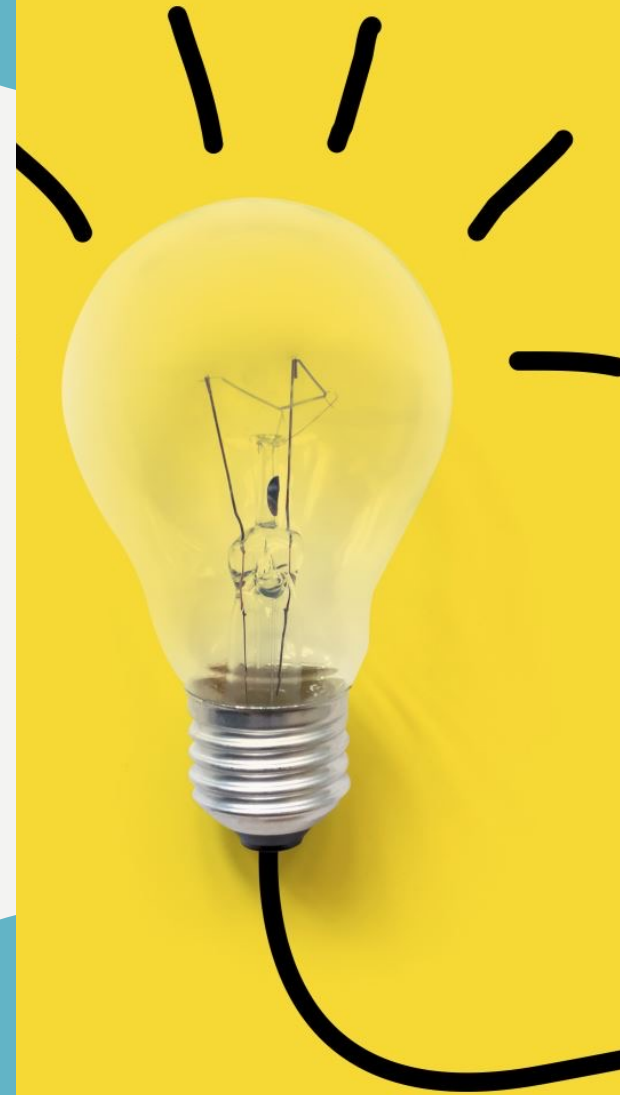
(8 min)

- Pastāstiet pārējiem!  
(2 min katra grupa)





**Personības  
iezīmes  
kā izdegšanu  
veicinošs  
faktors**



# PERSONĪBAS IEZĪMES

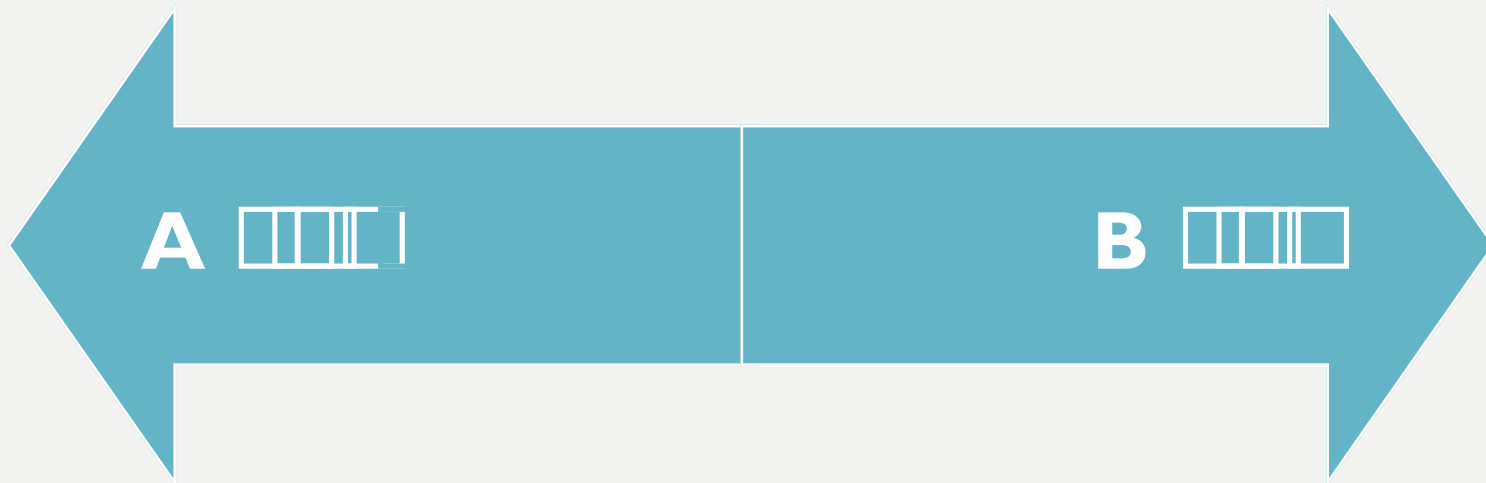
- A – tipa personība
- Perfekcionisms
- Darbaholisms
- Trauksmainība
- Nespēja pateikt «Nē»
- Zema pašvērtība
- Nevērība pret savām vajadzībām



# A UN B TIPU SALĪDZINĀJUMS

<b>A tips</b> augsts stresa līmenis	<b>B tips</b> zems stresa līmenis
Enerģiski un aktīvi	Mierīgi un atslābināti
Ātri runā, pārtrauc citus	Mierīgs, nepiespiests runas veids
Agresivitāte	Miermīlīgums
Ekstravertums	Intravertums
Valdonība	Spēja pielāgoties
Nepacietība	Savaldība, pacietība

# KAS MĒS ESAM?



# PERFEKCIONISMS

- Orientācija uz rezultātu
- Prasīgums un kritiskums
- Izvirza nereālistiskus mērķus
- Bailes no izgāšanās
- Vilcināšanās un atlikšana
- Zems pašvērtējums



**Nekas nekad nav pietiekami labi**

# DARBAHOLISMS

- trauksme
- zems pašnovērtējums
- tuvības problēmas
- perfekcionisms
- apzinīgums
- nespēja deleģēt darba uzdevumus



**Vēlme visu laiku būt aizņemtiem**

# TRAUKSMAINĪBA

- Iekšējs nemiers
- «Atgremošana» - domas iet pa apli
- Baidās no apdraudējuma nākotnē
- Negatīvi «pareģojumi»

**Ka tikai kaut kas nenotiek!**



# PERSONĪBAS IEZĪMES

- Nevērība pret savām vajadzībām un vēlmēm
- Nespēja runāt par savām izjūtām
- Nespēja pateikt «nē» sev un citiem
- Konflikts starp ideālo un realitāti
- Pesimistisks skatījums uz sevi un pasauli

# UZDEVUMS

Individuāli uzrakstiet:

- 1) jums raksturīgās **īpašības**, kuras veicina izdegšanu
  - 2) kuras jūsu **vērtības** motivē rūpēties par sevi
- (6 min)

Pārrunājiet pāros (2 min + 2 min)

# KĀ PĀRTRAUKT SEVIS «DEDZINĀŠANU»?

- Atbildība
- Pārskatīt prioritātes
- Respektēt savas vajadzības un intereses
- Meklēt palīdzību

**Kurš var jūsu vietā paēst, izgulēties, atpūsties, izkustēties, priecāties?**

# RISINĀJUMI

- Sevis apzināšanās un iepazīšana (grāmatas, meditācija)
- Ieguvumu/zaudējumu analīze
- Mainīt iekšējo dialogu
- Pievērst uzmanību pozitīvajam
- Trenēšanās teikt «nē»
- Uzskaitīt savus resursus, spējas, sasniegto
- Treniņi, psihoterapija

Perfekcionisms



# ATTIEKSME PRET SEVI

1. **Pārtrauc sevi kritizēt, būt neapmierinātam ar sevi**
2. **Paslavē sevi**
3. **Nesalīdzini sevi ar citiem**
4. **Atzīt, ka katrs esam unikāls un neatkārtojams**
5. **Izvirzi reālistiskas gaidas no sevis**
6. **Pieņem sevi ar savām stiprajām un vājajām pusēm – pieņem sevi tādu, kāda(s) esi**
7. **Būt laipniem un labvēlīgiem pret sevi**



# UZDEVUMS: MANAS STIPRĀS PUSES UN ĪPAŠĪBAS

1. Man labi padodas... *(miniet 3 lietas šeit un tālāk)*
2. Man ir izteikts pozitīvs vērtējums vai uzslava par....
3. Esmu pārvarējis(-usi) grūtības un izaicinājumus...
4. Man gandarījumu sagādā...

(6 min)

Pārrunājiet pāros (2 min + 2 min)

**LABVĒLĪBAS  
MEDITĀCIJA**

# MAINĪT IRACIONĀLO DOMĀŠANU

## IRACIONĀLI:

Man ir jācenšas, lai **visi mani pieņemtu un ieredzētu**, lai es **nevienu neaizvainotu**.

## RACIONĀLI:

Es gribētu vienmēr būt pieņemts un ieredzēts, tomēr lai arī es pūlos būt patīkams cilvēks, nav iespējams izvairīties no tā, ka izsakos vai iztuos tā, kā citiem nepatīk



# MAINĪT IRACIONĀLO DOMĀŠANU

## IRACIONĀLI:

Man vienmēr jābūt **perfektam** un jāpiepilda visi mērķi

## RACIONĀLI:

Es labprāt būtu perfekts un nekļūdītos, tomēr man tādām nav jābūt.

Pat ja neesmu perfekts, es varu gūt panākumus.

Neviens cilvēks nespēj visu laiku būt perfekts un nekad nekļūdīties.

# PĀRVARAM ŠĶĒRŠĻUS...

## «BET»

Strupceļš  
Nerealizējam  
ieceri  
Vilšanās  
Frustrācija  
Stagnācija

## «UN»

Iespēja  
Enerģija  
Kustība  
Apvieno  
Ietver

# AIZSTĀJIET «BET» AR «UN»

## PIEMĒRS 1:

- Es labprāt nāktu klajā ar vēl vairāk idejām, **bet** manam priekšniekam nav laika mani uz klausīt
- Es labprāt nāktu klajā ar vēl vairāk idejām, **un** mans priekšnieks ir ļoti aizņemts, tādēļ man jābūt īpaši uzmanīgam, izvēloties laiku, kad es pie viņa eju.

# AIZSTĀJIET «BET» AR «UN»

## PIEMĒRS 2:

Es labprāt būtu devies pastaigā, **bet** sāka līt lietus un es paliku mājās.

Es labprāt būtu devies pastaigā, **un** lai arī sāka līt lietus, es uzvilku lietus mēteli un man bija brīnišķīga pastaiga lietū.

# AIZSTĀJIET «BET» AR «UN»

## PIEMĒRS 3:

Es labprāt būtu ieteicis kolēģiem labāku risinājumu, **bet** kolēģi domās, ka es viņiem uzbāžos.

Es labprāt būtu ieteicis kolēģiem labāku risinājumu, **un** tādēļ man ir jāpārdomā, kā to pateikt, lai tas neizklausītos kā uzbāzība.

# KAS IR «DOMU MALŠANA»?!

Prāts ir pārņemts ar vienu domu vai domu virkni, kas vienkārši atkārtojas un atkārtojas, un atkārtojas...

- Tas kaitē garīgajai veselībai,
- Tas var likt justies vientuļam un izvairīties no komunikācijas.

# KAS IZRAISA «DOMU MALŠANU»?

- Pārlicība, ka gūsim dziļāku izpratni
- Pagātnē piedzīvota emocionāla vai fiziska trauma
- Saskare ar nepārtrauktu stresu, kura cēloņus nevaram kontrolēt
- Īpašības - perfekcionisms, neirotisms

*(Amerikas Psiholoģijas asociācija)*

# PĀRTRAUKT «DOMU MALŠANU»

- Novērsiet uzmanību – dariet ko citu
- (1) Plānojiet rīcību, lai atrisinātu problēmu, pēc tam  
(2) Rīkojieties
- Izvērtējiet savas domas (skat. Racionālā pašanalīze)
- Pārskatiet savus dzīves mērķus
- Stipriniet savu pašapziņu
- Meditējiet
- Izmantojiet psihoterapiju

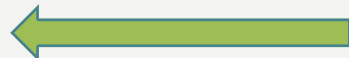


# RACIONĀLĀ PAŠANALĪZE

(A) □□□□ □□□□ = □□□□□□ē □□š □  
□□□□□□□ □



(B) D □□ □□



(D) D □□ □□ē □ēš □□□ (□/E)



(C) □□□□□□



(E) □□□□□□□□□□ī ā □□  
□□□ āš □□□□□□□□□□

# ELPOŠANAS TEHNIKA 365

## 365 NOZĪMĒ:

- Katru dienu
- 3 reizes dienā
- 6 elpas 1 minūtē
- 5 minūtes vienā reizē

## TEHNIKA:

- Taisna mugura
- Dziļi **ieelpo** caur degunu kamēr skaiti līdz 5
- **Izelpo**, kamēr skaiti līdz 6
- Elpot pareizi - ar diafragmu un vēderu

Mazina spriedzi un veicina **enerģijas pieplūdumu**

# UZDEVUMS: «PRĀTA VĒTRA»

- |   |  |   |   |    |  |    |
|---|--|---|---|----|--|----|
| ā |  |   | ā |    |  |    |
|   |  | ā |   | āš |  | ā  |
|   |  |   |   |    |  |    |
|   |  |   |   |    |  | ā? |



- |   |  |   |   |  |  |   |  |   |  |  |  |  |  |    |
|---|--|---|---|--|--|---|--|---|--|--|--|--|--|----|
| ā |  |   |   |  |  | ā |  |   |  |  |  |  |  |    |
|   |  |   |   |  |  |   |  |   |  |  |  |  |  |    |
|   |  | ā | , |  |  | ā |  | ē |  |  |  |  |  |    |
|   |  |   |   |  |  | ā |  |   |  |  |  |  |  | ā? |



(10 

--	--

)

# APZINĀTA UZVEDĪBA

- Kāda mana uzvedība un attieksme rada stresu citiem?
- Kā es varu neturpināt stresa nodošanas ķēdi!
- Kā es varu veidot pozitīvu atmosfēru?
- Par ko es esmu pateicīgs?
- Kā es varu līdzsvarot pozitīvo un negatīvo atgriezeniskajā saitē?
- Kā varu respektēt otra profesionālo ievainojamību?

# ATBALSTA SISTĒMAS KARTE

- 1) Lapas vidū iezīmējiet **sevi** vai simbolu, kurš apzīmē pašu.
- 2) Apkārt uzzīmējiet, uzrakstiet visus cilvēkus un lietas, **kas sniedz jums atbalstu** darbā un ikdienas dzīvē.
- 3) Attēlojiet, **kādas saiknes** saista jūs ar tiem, iezīmējot atšķirīgu krāsu vai veidu līnijas (*saikne ir vāja un trausla, jeb cieša un stipra*).
- 4) Kad esat apmierināti ar attēlu, tad ar citu krāsu iezīmējiet tās lietas, **kuras traucē pilnībā atbalstu izmantot**.

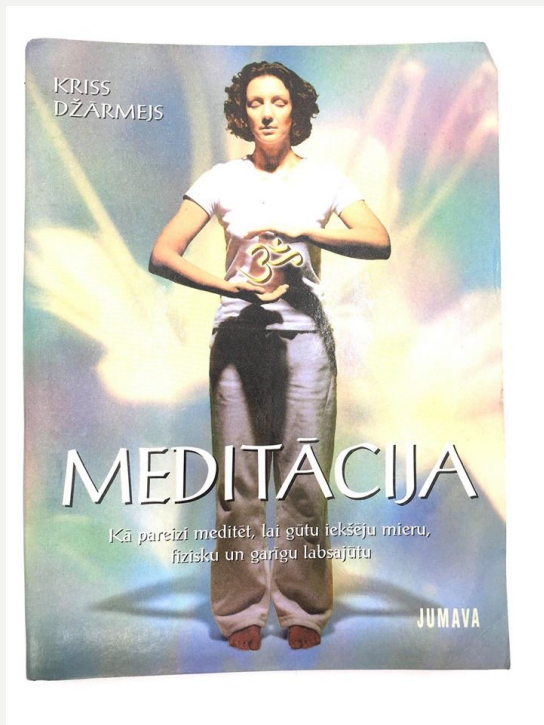
Laiks: 10 min



# PALĪDZĪBAS IESPĒJAS

- **Ģimenes ārsts** – fiziskie simptomi, izdegšana, 10 valsts apmaksātas psihologa konsultācijas
- **Psihiatrs** – depresija, trauksme, panikas lēkmes
- **Psihoterapeits** – personības iezīmju un uzvedības ieradumu maiņa, **personīgās** pagātnes pārstrāde, depresija, trauksme, panikas lēkmes
- **Supervizors** – emociju regulēšana, racionāla domāšana, plānošana, deleģēšana u.c. risinājumi saistīti ar **profesionālo** darbību

# PAR MEDITĀCIJU



Krišs Džārmejs.  
Meditācija. Jumava

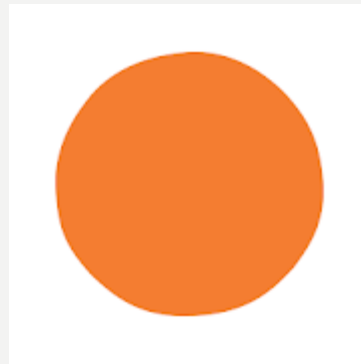


Juris Rubenis. Starp divām  
bezgalībām. ZvaigzneABC

# MEDITĀCIJAS APGŪŠANĀ VAR PALĪDZĒT MOBILĀS LIETOTNES



Mienvidi



Headspace



InsightTimer



Tava dzīve nemainīsies, ja  
nemainīsi kaut ko no tā,  
ko dari katru dienu. Tavas  
veiksmes atslēga ir  
atrodama Tavā ikdienas  
rutīnā.

John C. Maxwell



