

Smaidīgā un šarantā dziedātāja **Vineta Elksne** dzīvo katram dienas mirklī, meitai un sev.

MANA
LABSAJŪTAS

formula



- 1. Lai viegli pamostos...** Par to rūpējas mana meitiņa Roberta – mana iedvesma iet un darīt, novērtēt laiku, kas dots. Ieraudzīt viņas atspulgā sevi, pamosties un mācīties dzīvot šodienā. **2. Pozitīvai domāšanai.** Pastaiga mežā. Tur ir tik daudz krāsu pat vissliktākajos laikapstākļos! Tur var izvēdināt domas un raizes *nostaigājas nost*. **3. Lieliskas figūras formula.** Domāt un ēst tīri. Nekrāt lieko. **4. Atspirdziņošs kokteilis.** Pavasara enerģijas smūtijs – nātres, gārša, pieneņu lapas, spināti, banāns, kivi, ūdens. **5. Sejas ādas skaistumam.** MAC Strobe Cream Hydratan Lumineux krēms. Lietoju vienu pašu vai kā bāzi pirms tonālā krēma uzklāšanas. Piešķir sejai svaigumu un enerģiju. **6. Veselīgiem matiem.** John Masters Organics. Kosmētika bez parabēniem, silikona. Nodrošina rezultātu. **7. Produkts acu izceļšanai.** Clinique Pretty Easy Liquid Eyelining Pen. Apbrīnojami viegli un precīzi uzklājams. **8. Mans aromāts.** Givenchy – Ange Ou Démon Le Secret. **9. Apģērbu zīmols.** Latviešu dizaineres Daces Krieviņas-Bahmanes kleitas. Pēdējā laikā vērsos pie viņas, lai radītu jaunus tērpus skatuvei. **10. Svarīgs aksesuārs.** Pašlaik tie ir auskari, jo pirms gada izlēmu izdurt ausis caurumus. Tagad esmu sākusi iekrāt auskaru pūru un nēsāt tos man ir īpašs prieks. **11. Akcents mājoklim.** AlanDeko vannasistabas lustra. Ļoti skaista un piešķir telpai noskaņu.

SAGATAVOJA ALISE SNEGIREVA. STILS LAILA TRILOPA. GRIMS LELDE REINGOLDE. FOTO TOMS NORDE, SHUTTERSTOCK UN NO PUBLICITĀTES MATERIĀLIEM APĢĒRBS H&M, TOPMODE



- 12. Labam garastāvoklim.** Piedot sev un citiem. **13. Visērtāk jūtos, kad...** esmu starp savējiem. **14. Labākā atpūta ar draudzenēm.** Kad nav jāsteidzas, līdz rītam varu runāt un smieties it kā ne par ko un pamosties ar sajūtu, ka vakar esi izmērcējis savu dvēseli laimes bļodā. **15. Serijs laiskai dienai.** Homeland. **16. Stresa noņemšanai.** Iesaku dziedāt. **17. Dziesma enerģijai.** Paolo Nutini – Pencil Full of Lead. **18. Pavasara must have.** Intara Busuļa jaunais albums *Nākamā pietura*. **19. Slēptais hobijs.** Pierakstīt domas. **20. Es vēlos pamēģināt...** izjāt ar zirgu. **21. Neaizmirstams ceļojums.** Uz Telavivu Izraēlā. Iekšējo izjūtu un redzētā īssavienojums. **22. Vērtīga grāmata.** Anatolijs Nekrasovs *Mātes mīlestība*. Šajā pētījumā atklāju daudz svarīga sev. Ik pa laikam vērts pārlasīt, lai saprastu, kur tas *kuģis stūrē*. **23. Daba māca...** Arvien vairāk ieraugu dabas un cilvēka kopīgās likumsakarības. Ieejot mežā, redzi, cik daba ir pieņemoša, kā tā izdzīvo katru gadalaiku. **24. Īpašs restorāns.** Pēc vairāku stundu pastaigas, virzoties augšup Itālijas kalnos, neplānots piknīks saulrietā ar vīnu un maizītēm. To es atceros kā viesošanās vislabākajā restorānā. **25. Padoms dzīvei.** Sekot saviem sapņiem, jo tie zina ceļu. **26. Dāvana sev.** Pieņemt un iemīlēt sevi. **27. Sildoša doma.** Apziņa, ka pasaule ir vaļā, ja vien tai ļaujies. ■

