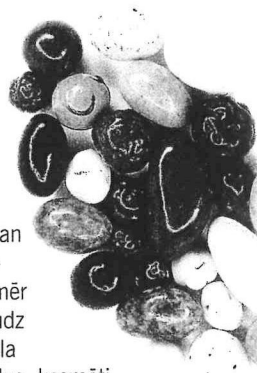


# I E V A *labi jūtas*

iesaka **Dana Lāce,**  
Leļļu teātra aktrise

## Brokastīs – saldumi.

Man ļoti patīk skatīties vecās filmas, jo īpaši melnbaltās. Mijākā filma ir Fellīni «Ceļš». Tā kā man ir ļoti steidzīgs dzīves ritms, cenšos piecelties agri, lai klusītēm noskatītos kādu filmu. Tas man ir labs sākums dienai. Brokastīs vienmēr ēdu saldumus. Visvairāk man garšo baltā šokolāde, tā man dod daudz enerģijas un labsajūtu. Jūtos labi, ja, izejot no mājas, man līdzi ir liela soma, kurā varu salikt visu, kas man nepieciešams, – grāmatas, ābolus, kosmētiku un visādus niekus. Ja kādam palūdzu uz mirkli paturēt savu somu, parasti visi smieklos saļimst no tās svara.



## Kā pārslēgt domas.

Pauzēs starp mēģinājumiem un izrādēm man patīk lasīt. Un nevis daijliteratūru, bet gan, piemēram, pusgadu lasīju ceļvedi par Spāniju. Jūtos lieliski, ja brīvā brīdī v atšķirt grāmatu un piepeši nokļūt citā zemē, baudīt tās kultūru un dabu. Tas ir labs veids, kā pārsļ savas domas uz kaut ko pilnīgi citu. Man skolā nekad nav paticis mācīties valodas, bet nejausi m nās mājās nonāca grāmata «Franču valoda 15 minūtēs». Braucot tramvajā, velku to ārā no soma un katru dienu iemācos vismaz dažus vārdus franciski. Tas sagādā prieku un lieliski palīdz atslēgt pilnīgi no visa.

Brokastīs vienmēr ēdu saldumus.

## Ķermeņa labsajūta.

Pēc dabas esmu diezgan stresaina, tāpēc bieži eju uz jogas nodarbībām. Tās man palīdz atslābināt domas un ķermeni, radot absolūtu mieru un labsajūtu. Reizēm eju arī skriet. Daru to tik ilgi, kamēr vairs nav spēka. Esmu iemācījusies visu sliktu n sevis dabūt ārā fiziskajās aktivitātēs – tad esmu mierīga. Atvaļinājuma laikā sapratu, ka vislaimīgāk jūtos, ja man vienlaikus ir tūkstoš darāmu lietu, ja esmu visiem vajadzīga un neva visu paspēt. Man ļoti nepatīk rudens, bet es cenšos to pieņemt. Lai justos labāk, mēģinu rudeni pie sevis pieradināt. Māju esmu piekrāvusi ar āboliem, pīlādžiem, zilēm un citām rudens veltēm. Kaut reizi mēnesī cenšos izbraukt no pilsētas pie dabas. Man patīk vēro milzīgus apartus laukus, tas dod spēku.