



**vērtību apzināšanās**



**Aktīva darbība (rūpes  
par sevi, vērtību  
īstenošana)**



**sociālā sinapse  
jeb kopābūšana**

# Stresa noturība jeb dzīvesspēks



**Lietderīgas un  
precīzas domas**



**Emociju vadība  
(stabilizēties,  
konstruktīvi  
izmantot enerģiju)**

**Psiholoģe Marija Ābeltiņa, 2022**