

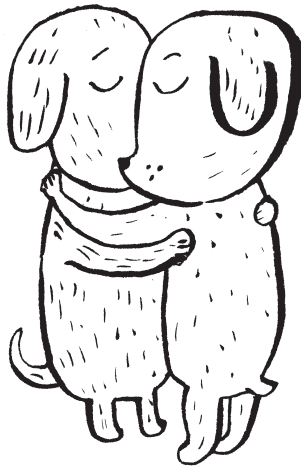
CupOfTherapy™

Kopā  
stundu pa stundai



Anti Ervasti  
Mati Pikujemse

# Kopā stundu pa stundai



155(035)  
Er 900

**Antti Ervasti, Matti Pikkujämsä**  
**CupOfTherapy™**  
**TOGETHER THROUGH THE HOURS**

Together Through the Hours  
Copyright © by CupOfTherapy™  
All rights reserved.  
Published by agreement with Ferly and Elina Ahlback Literary Agency.

No somu un angļu valodas tulkojusi *Lelde Rozīte*

Šis ir ar autortiesībām aizsargāts darbs. Darba reproducēšana vai jebkāda cita neatļauta izmantošana ir autortiesību pārkāpums. Par autortiesību pārkāpšanu ir paredzēta atbildība Krimināllikuma 148. pantā. Saskaņā ar Autortiesību likuma 69.<sup>1</sup> pantu persona ir arī mantiski atbildīga par visiem zaudējumiem un morālo kaitējumu, kuru tā radījusi ar autortiesību pārkāpšanu.

© Tulkojums latviešu valodā, Lelde Rozīte, 2024  
© Izdevums, literārā apdare, mākslinieciskais noformējums,  
Apgāds Zvaigzne ABC, 2024  
ISBN 978-9934-32-177-1

“Piemīlīgie, izteiksmīgie dzīvnieku zīmējumi grāmatas lappusēs mudina ieraudzīt un izprast dažādus priekpilnus, mulsinošus un pat sāpīgus mirkļus mūsu ikdienā. Mēs nereti mēģinām slēpt sarežģītas dzīves situācijas un mentālās veselības problēmas. Sirsnība un humors bieži ir labākais veids, kā apklusināt kritisko iekšējo balsi. Redzot no sirds zīmētos dzīvniekus līdzīgās situācijās kā mūsu dzīvē, mēs varam vieglāk atzīt un pieņemt savu ievainojamību.”

Helēna Ātsinki

Arodveselības ārste,  
miega speciāliste,  
psihoterapeite un kliniskā supervizore



No rīta

1-23

Darbā

24-67

Pēc  
darba

68-83

Vakarā

84-103

Strādājot ārkārtas  
situācijā

104-112







**No rita**

Dzīve un ikdiēna  
stundu pa stundai



## I

Laiks skrien, un dzīve turpinās katru minūti, katru sekundi, vienalga, vai mēs esam sapulcē vai guļam mājās uz dīvāna. Mēs maināmies, pasaule mainās, mūsu darbs mainās, mūsu attiecības mainās. Saikne ar tuvākajiem palīdz nezaudēt līdzsvaru situācijās, kad laiks bēg no mums. Ziņa no mīļotā cilvēka var pienākt kritiskā brīdī un kalpot par spēka avotu, daudz vērtīgāku, nekā mēs spējām iedomāties. Apziņa, ka ejam pa šo dzīvi kopā, sniedz drošības un stabilitātes izjūtu.

Atgriešanās  
no sapņu  
pasaules



## 2

Mentālā veselība un miegs iet roku rokā. Ja esi labi izgulējies, vieglāk stāties pretī dienas izaicinājumiem. Arī fiziskai labsajūtai ļoti svarīgs ir kvalitatīvs miegs. Ikdienas problēmas var viegli pārtapt miega problēmās: stress un spriedze ietekmē miegu, mēs pamostamies nakts vidū un no rīta, labi neizgulējušies, jūtamies noguruši. Labi atpūties prāts veiksmīgāk tiek galā ar ikdienas problēmām nekā noguris, tāpēc pievērs uzmanību, cik daudz laika tu velti savam miegam, un kāda ir tā kvalitāte.

Es neesmu gatavs

šai  
dienai



## 3

No rīta pamostoties, mēs esam mazas un trauslas radības. Nakts sapņu pasaule vēl nav pilnībā izgaisusi, kad prātu jau pārņem dienas izaicinājumi. Esi laipns pret sevi un izveido pats savu saudzējošo rīta rutīnu. Varbūt tavs ķermenis alkst pēc vieglas izstaišanās un prāts pēc klusas pateicības prakses. Kādam pat putras vārīšana un tās burbuļošanas vērošana ir kā meditācija, kāds cits dod priekšroku mierīgai rīta avīzes lasīšanai. Atrodi savu veidu, kā rūpēties un palutināt sevi trauslajā rīta cēlienā.