

"ÕNNELIK NAINEN, ÕNNELIK EMA" virtuaalne kogukond

„Elamise kergus“

Katrin Alujev

Raamatukokkuvõte

Miks elamise kergus?

Elu on meie enda valik. Samuti see, kuidas me otsustame oma elule vaadata. Loomes oma tuttavliku turvalisuse isegi siis, kui see sisaldab draamat. Samas, kui sa oled juba silmad avanud arenguteele, siis silmade kinni panemine enam õndsasse teadvusesse ja passiivsesse ellu tagasi ei vii.

Tihti on meie meeleseisund raske ja ootus millegi enama järele ei lase meil endasse rahu tekitada. Probleeme on kõigil, aga oluline on, kuidas sa ise enda elusse suhtud. Tegin otsuse elada silmad lahti ja teadlikult. Jõudsin uskumuseni, et elu ei pea olema raske, täis kannatusi ja draamat.

Peab olema usk ja pühendumine oma isiklikule arengule. Peab kuulama oma sisetunnet ja tegema otsused selle põhjal. Peab lubama endal olla kõigi oma heade ja vigadega - nii on kergem elada. Tunnetama, mis on päriselt, kes ja kus olen täna mina ja muu lasta minna. Läbima teekonna enda sisse. Seal, kus on palju kihte ja sügavust, on ka palju erineva tundeid, nii halbu kui ka häid. Andma endale võimalus päriselt endale meeldida ja ennast kogeda.

See raamat on minu kasvamise lugu, kus on palju küsimusi sulle. Kui soovid teadlikumaks muutuda, siis proovi enda seest neile ka vastused leida. See, millised on sinu vastused, on sinu tõde, mitte kellegi teise oma. Seda isegi siis, kui see pole sinu jaoks midagi uut. Rakenda nüüd neid teadmisi enda elu jaoks.

*Kõik õigused kaitstud! Faili ei tohi jagada väljaspool "Õnnelik naine, õnnelik ema" kogukonda, kasuta ainult enda otstarbeks.

"ÕNNELIK NAINE, ÕNNELIK EMA" virtuaalne kogukond

Elu toimub sinu kaudu, mitte sinuga. Sina oled see, kes oma elu loob. Meil kõigil on elus prioriteedid. Küsimus on selles, kui teadlikult me oma prioriteedid valisime. Võib-olla see kõik on olnud juhuslik. Kas pikas perspektiivis on prioriteedid ikka kindlasti need, mida soovime? Vahel on vajalik teha paus ja näha tõde, kuid see võib olla väga hirmutav. Äkki see tõde, mida näeme, ei ole see, mida soovime ja tahame. Selgub, et on vaja teha muutusi, aga lihtsam on lasta asjadel lihtsalt juhtuda. Me ootame, et tuleb aeg näha seda, mis on oluline ja mis teeb meid õnnelikuks. Me ei loo ise oma elu, vaid vaatame kõrvalt, sest nii on kergem. Me lükkame asju tulevikku ja loome tingimusi, millal midagi saab alustada. Noorena lükkame asjad edasi ja vanana kahetseme, miks me neid asju ometi varem või üldse ei teinud.

Ootame ideaalseid välised tingimusi, et elada kohalolus ja täita oma unistusi, kuid see on enesepettus. Me ise peame muutuma ja muutusi looma selleks, et midagi muutuks. Peame väikeste sammudega alustama.

Millal sa tunned elamise kergust või raskust ?

Kas elu juhtub sinuga või sinu kaudu?

Teadlik elu - ma ise olen valmis oma elu eest vastutust võtma, kõiges ja tänasest. Teadlikkus ei tule kohe. Teadlikkuse saavutamiseks on vaja palju kordi märgata, et ma ei lase asjadel lihtsalt juhtuda, vaid loon ise oma elu - värisevate kätega. Kui sa oled juba natukenegi suuda muutnud, siis lihtsalt ei saa enam vanasse suunda tagasi minna.

Soovides muutust, pead selle endas valla laskma. On olemas ressursid ja pead oma tellimuse sisse andma, sealjuures ennast tundma õppima ja kuulama enda sisetunnet. On vaja otsida võimalusi nendes tingimustes, mis sul hetkel on.

*Kõik õigused kaitstud! Faili ei tohi jagada väljaspool "Õnnelik naine, õnnelik ema" kogukonda, kasuta ainult enda otstarbeks.

"ÕNNELIK NAINEN, ÕNNELIK EMA"

virtuaalne kogukond

Tajumise roll

Me ise oleme oma elu loojad. Olen aru saanud, et iga mu mõte, sõna ja tegu on loov. Igal asjal on omad tagajärjed, kas need meeldivad mulle või mitte. Üks viis on, kuidas me elu tajume ja millise isikliku tähenduse elule anname. Inimesed tajuvad asju erinevalt või võime ka ise ühte ja sama asja elu erinevatel hetkel tajuda erinevalt. See, mis meid ükskord kurvastas, võib meid järgmisel hetkel rõõmustada. Meie väärtused ja uskumused mõjutavad meie taju. Me areneme ja kasvame, aga vahel ka taandareneme. See tähendab, et miski, mis oli meid väga õnnelikuks tegev, on järgmine hetk õnnetuks tegev. Sama kehtib ka sündmuste puhul. Meile on alati ootused ja eeldused, me hakkame siis alateadlikult otsima tõendeid oma eelduste jaoks ja ei märka tegelikkust. Samuti hakkame saboteerima toimuvat. Fookus on meie eeldustel, millele otsime kinnitust. Olles kõrgendatud ootustes, on suur oht pettuda. Jääda enda loodud illusioonidesse kinni ja ei tajuta tegelikult toimuvat. Me ei ole objektiivsed, ei kuule ega ei näe. Me teame, aga ignoreerime seda teadmist. Me ei ole teadlikult hetkes kohal. Anname hinnanguid, oletame, eeldame ja mõtleme asju välja - see kõik on meie elu draamide ja valude algus. See, kuidas me tajume reaalsust, ei ole tegelikult reaalsus, vaid pilt, mille oleme endale ise loonud ja usume. Tekivad taju moonutused, sest meil on tunne, et meie mõtted ongi meie reaalsus.

Meie ajus toimub pidev mõttevool, osa mõtteid on positiivsed, osa on negatiivsed. Me ei pane neid kahtluse alla, vaid tajume maailma läbi nende.

Me soovime oma elu kontrollida, see kontrolli vajadus tuleb meie hirmudest. Meie taju võimendab hirmu olukorras tegelikkust ning selle tõttu ei näe me asju nii, nagu nad on. Samasugune võimendus toimub lisaks hirmule ka armudes. Moondunud tajuga kaldume äärmustesse ja oleme justkui silmaklappidega. Asjad on must-valged ilma vahepealsete värvideta.

Millised asjad sina endale ebameeldivaks, raskeks ja võib-olla isegi võimatuks mõtled?

*Kõik õigused kaitstud! Faili ei tohi jagada väljaspool "Õnnelik naine, õnnelik ema" kogukonda, kasuta ainult enda otstarbeks.

"ÕNNELIK NAINEN, ÕNNELIK EMA"

virtuaalne kogukond

Meie elu lood

Me räägime endast lugusid, mis näitavad meie väärtushinnanguid, suhtumist, maailmapilti ja palju muud. Need lood määratlevad meid. Vaja on lahti lasta teiste süüdistamisest. Tuleb tunnistada, et oled selles olukorras, kus oled, enda valikute ja tegude tõttu. Kui oled loonud katastroofi teadmatult, siis suudad teadlikult luua midagi suurepärast. Kasuta lihtsalt oma oskusi teistmoodi. Ise valime, millise nurga alt oma lugusid räägime. Negatiivsusel on komme võimenduda.

Osade inimeste elu peategelane on hoopis keegi teine, mitte tema ise, see on üks viis põgeneda oma reaalsusest.

Kehaga sõbraks

Meie suhtumine kehasse saab alguse sellest, mis me temast mõtleme ja tema kohta ütleme. Kehaga on vaja läbi saada, see on panustamist väärt suhe. Mõtle, kuidas sinu sõnad sind mõjutavad. Kuidas nad mõjutavad sinu tervist, enesehinnangut ja välimust. Mida sa teistele endast kiirgad. Sa saad muuta oma sisemist dialoogi, kui seda endale teadvustad. Kuidas me oma keha austame ja armastame on näha meie tegudest ja harjumustest. Suhte kvaliteeti näitab, kui palju me oma keha kuulame ja selle järgi suhet kehaga arendame. Mida rohkem me oma keha ignoreerime, seda kõvemini ta räägib. Meie suhe kehaga on vastastikune ja vajab tähelepanu, et toimida. Austa oma keha ja võta tema jaoks aega.

Tunnetega sõbraks

Tunnete eiramisel on oma hind, see võtab tohutul hulgal energiat, sest sa pead teesklema, et kõik on hästi ja sa oled tugev. Tunnete väljendamine on meile vajalik, sellega on vaja lihtsalt õppida toime tulema. Peame märkama, et tunded on ainult hetk, nad mööduvad ja on üle elatavad. Lubame endale tundeid, sest see õpetab meile nendega toime tulemist.

*Kõik õigused kaitstud! Faili ei tohi jagada väljaspool "Õnnelik naine, õnnelik ema" kogukonda, kasuta ainult enda otstarbeks.

"ÕNNELIK NAINE, ÕNNELIK EMA" virtuaalne kogukond

Tunnete juhtimiseks on vaja ärksameelne ja kohal olla. Tavaliselt piisab vaid hetkest, et sattuda tunnete meelevalda. Selle hetke õige tabamine aitab tunnetega mitte kaasa minna. Tunded on selleks, et tuua meie ellu kergust. Raskeks teeme oma elu läbi tunnete meie ise, kui jääme kinni negatiivsesse.

Minu harjumuse vägi

Meil kõigil on oma head ja halvad harjumused. Mõnedest oleme teadlikud, teistest mitte. Harjumusi on nii lapsepõlvest kaasa võetuid kui ka hilisemalt tekkinuid. Harjumuste muutmiseks on vaja teadlikkust, tahet, tahtejõudu ja järjekindlust. Harjumuste muutmiseks on esmalt vajalik seda endale teadvustada, seejärel on vajalik leida motivatsioon ning olla järjekindel. Harjumuste muutmise alguses enese sundimine, kuid aja möödudes võib see muutuda normaalseks elu osaks. Tahtejõu ja sisemise distsipliini abil on võimalik loobuda nii lihtsatest kui ka keerulist tööd nõudvatest harjumustest. Leia harjumused, millest on just praegu parim aeg loobuda ning hakka sellega pihta.

Juurpõhjuseni välja

Juurpõhjusteni on vaja minna selleks, et mitte ravida tagajärgi vaid põhjuseid. Teadlikult elades märkad ja paned tähele oma käitumist ja harjumusi. Selleks, et loobuda harjumustest, mis on tegelikult sõltuvused, on vajalik samm-sammult nende juurteni minna. Leida see lugu, mida endale räägid, et ebatervislikke harjumusi toita. Vajalik on leida see tunne, mida tegelikult püüad läbi selle harjumuse vältida. Leida see uskumus või trauma, mille tõttu oled harjumuse küüsi jäänud. Juurpõhjuseni jõudmisel on vaja vastata küsimusele, mida saad teha selle harjumuse jätmiseks ning kas saad sellega ise hakkama või vajad selleks abi väljastpoolt.

*Kõik õigused kaitstud! Faili ei tohi jagada väljaspool "Õnnelik naine, õnnelik ema" kogukonda, kasuta ainult enda otstarbeks.

"ÕNNELIK NAINE, ÕNNELIK EMA"

virtuaalne kogukond

Mis on õnn?

Võttes vastutuse enda õnne eest, saad olla ise oma elu looja. Õnnelik olemine ei välista kurbust või viha. See on pigem seotud tänutundega.

Mõtetel on omadus uitamas käia ehk mitte olla koos sinuga hetkes. Nad käivad minevikus või tulevikus. Fokuseeritud mõtlemine on teadlik tegevus, kus mõtted suunatakse kindlale teemale. Mitteteadlikud mõtted tekitavad korduvaid mustreid ning jäävad igavesti pöörlema, kui teadliku otsusega seda protsessi ei seiska. Tänu uitavatele mõtetele võivad jääda olulised hetked ja asjad elus tähele panemata, mistõttu näiteks tulevikus uitavad mõtted võivad teekonda soovitud lõpptulemuseni pikendada. Milline on sinu õnne definitsioon ja kuidas see sind täna teenib?

Tänulikkus

Tänulikkus ei ole automaatne tegevus, selles peab tundma tänutunnet. Tänutunne on omamoodi olemise viis, kui tegemist ei ole esile kutsutud tundega. Tänulikkus on väga oluline õnne komponent. Tänulikkuse kaudu on hea võimalus otsida enda elus positiivset. Just tänutunne võimaldab leida raskustes õppetunde. Tänutundega elamine on rõõmuga elamine - õnnelik olemine.

Eesmärgistatud elu

Eesmärgideta elamine - kulgemine läbi elu - tundub palju lihtsam, kui eesmärgistatud. See nägemus on aga petlik, sest inimene vajab elamiseks sihte ja suundi, mis ongi eesmärgid. Ilma eesmärgideta elamine on nagu triivimine suvalises suunas ja suvalise kiirusega ning selle kaudu ei ole võimalik saavutada elus seda, mida soovid. Eesmärkide aluseks on tavaliselt meie arusaam edust ja õnnest. Eesmärgi loomisel peab selle selgelt sõnastama. vastasel korral ei ole võimalik saavutada seda, mida tegelikult soovisid.

*Kõik õigused kaitstud! Faili ei tohi jagada väljaspool "Õnnelik naine, õnnelik ema" kogukonda, kasuta ainult enda otstarbeks.

"ÕNNELIK NAINEN, ÕNNELIK EMA" virtuaalne kogukond

Eesmärgid peab kirjeldama (kirjutama üles) ning enda jaoks tuleb mõtestada eesmärgid aastaks, viieks aastaks ... elu lõpuni ning leida just need tegevused, mida juba täna tehes on võimalik kiiremini ja paremini eesmärgini jõuda. Samuti tuleb leida need takistused iseendas, mida on vajalik muuta eesmärgile jõudmiseks. Teekonda eesmärkideni tuleb nautida, muidu ei ole kogu protsessil mingit mõtet. Samas on eesmärkide suunas liikumisel võimalik taaskord kaotada tasakaal ning keskenduda liialt ainult kirjeldatu saavutamisele. Seda peab igal juhul vältima.

Ühe suure eesmärgi peale liikumisel võib tekkida takistusi ja seetõttu on kergem leida vahe-eesmärgid ja nendeni liikuda. Eesmärgi saavutamisel aga on kaks võimalikku tegevust - paigale jäämine või uue eesmärgi seadmine. Eesmärgid võiks jaguneda kolmeks: õppetunnid, missioon, lepingud (kogemuste edasi andmine).

Unistamise vägi

Eesmärkide seadmiseks on vajalik unistamine. Mida suurem eesmärk, seda suurem unistus. Samas mõned meist näevad unistamise asemel tulevikus hirmuäratavaid lugusid. Unistamise lubamiseks tuleb enda sisemine hääl, mis keelab positiivselt tulevikku vaadata, vaigistada. Samuti tuleb oma unistusi teistele esitledes olla valmis samasuguseks hääleks, mis hakkab unistusi pidurdama või maha tegema. Julge unistamine võib tekitada pinget ja hirmu. Mõtteid ressursidele ja hakkama saamisele. Selle vältimiseks on vaja unistamist harjutada. Mõnuga unistada saab alles siis, kui oled saanud oma unistused kirja panna ja need oma vajaduste ja väärtuste filtrist läbi lasta. Unistuse suunas liikumiseks tuleb planeerida teekond väikeste sammude kaupa ning leida keegi, kes pakub tuge ja abi.

*Kõik õigused kaitstud! Faili ei tohi jagada väljaspool "Õnnelik naine, õnnelik ema" kogukonda, kasuta ainult enda otstarbeks.

"ÕNNELIK NAINEN, ÕNNELIK EMA" virtuaalne kogukond

Egoism ja /või minu vajadused

Oma vajaduse esmajärjekorras rahuldamine on egoism. Mingil põhjusel peetakse egoismi ennekõike negatiivseks loomuomaduseks, ehkki tegelikkuses ei ole see nii. Hinnatakse, et egoistlik inimene ei mõtle üldse teiste peale, kuid kuidas on võimalik teiste peale mõelda, kui su enda klaas on tühi? Pigem on probleemiks egoismi ja selle vastandi altruismi äärmuslikud vormid. Igaüks saab enda jaoks defineerida oma egoismi ja altruismi ning tuvastada, kuidas see teda teenib.

Võib öelda, et egoism on enda õnne eest võetav vastutus. Olles egoistid ei anna me vastutust enda õnne eest teistele inimestele. Samas võtavad inimesed kogu aeg vastutuse teise inimese tunnete eest selleks, et neid säästa ja selleks, et nad oleks õnnelikud. Oma õnne eest paneme vastutama jällegi teised inimesed. **Enda vajadusi mitte tähele pannes, kuidas suudame näha teiste inimeste vajadusi?**

Probleem, eriti suhtes, on asjaolu, et mõlemad partnerid oleks justkui andjad. Samas kumbki nagu ei annaks midagi. Enda vajaduste väljendamine partnerile on samuti puudulik. Põhjus on siin asjaolu, et partnerid püüavad anda teineteisele seda, mida nad arvavad partnerit tahtvat. **Siinkohal on paslik küsida, kes sinu õnne eest praegu vastutab ja kelle õnne eest vastutad praegu sina?**

Elu on täis tegevusi, mida peame tegema, unustades ära seejuures oma tahtmised ja tegelikud vajadused. Sellele mõeldes saab öelda, et paljud inimesed elavad piiratud elu aga mitte sellepärast, et nad on selleks sunnitud, vaid sellepärast, et nad arvavad, et on selleks sunnitud. Unustatakse ära, et oma elu kujundamine on meie enda vaba valik.

Kaardista enda jaoks need asjad, mida pead igapäevaselt tegema ja leia võimalus neid tegevusi vähendada. Vabanenud aja saad kulutada sellele, mida tahad teha ja mida vajad. Kui kõike ainult peab tegema, siis see võtab liiga palju energiat ja kurnab meid ära ning ei jäta sellele, mida tahame, enam piisavalt ressursse. Lisaks sellele, mis peab, ei tohi jätta tähelepanuta ka seda, mida tahetakse ja mida vajatakse.

**Kõik õigused kaitstud! Faili ei tohi jagada väljaspool "Õnnelik naine, õnnelik ema" kogukonda, kasuta ainult enda otstarbeks.*

"ÕNNELIK NAINE, ÕNNELIK EMA" virtuaalne kogukond

Nii see lihtsalt on! Või kas ikka on?

Millal peame endale ütleva, et nii see lihtsalt on ja midagi ei ole teha? Tavaliselt tulevad sellised seosed lapsepõlvest. Sellises olukorras peab endalt küsima, kuidas ma sellest olukorrast välja saaksin. Küsimuse küsimine aitab neid hetki märgata ning see annab võimaluse hakata olukorra vastu lahendust otsima.

Elu koosneb valikutest. Peame leidma, mida saame teha kohe, et ebameeldivat olukorda muuta ning mida saame teha pikemas vaates. Valida tuleb endale sobilikum, kas kohe tegutsemine või pikemaajalisem plaan.

Elu paremaks juhtimiseks tuleb "miks" küsimused asendada "kuidas" küsimustega. Leia need küsimused, mis sinu elu juhivad. Millised on need küsimused, mis juhivad sind eesmärkide ja unistuste poole? Millised on sinu prioriteedid ja miks sa teed seda, mida teed? Kas sinu tegevused inspireerivad sind edasi minema? Mis sind tegelikult inspireeriks ja tooks ellu rõõmu, kirge ja kergust?

Otsuste tegemise kergus

Otsuste tegemine vajab suhtlust ja koostööd meie südame ja pea vahel. Inimesel on reeglina lihtsam fakte peas kuulata, kui oma sisetunnet. Teeme palju otsuseid hirmust, mitte armastusest. Oleme tulnud siia õppima ja eksimine on loomulik osa sellest. Otsuse tegemist peab treenima. Otsuse ära tegemine võib kaasa tuua hirmu, sest see viib meid tundmatusse. Enne otsuse tegemist on hea kuulata oma keha ja tunnetada, kas see otsus teeb sind suuremaks või väiksemaks.

*Kõik õigused kaitstud! Faili ei tohi jagada väljaspool "Õnnelik naine, õnnelik ema" kogukonda, kasuta ainult enda otstarbeks.

"ÕNNELIK NAINE, ÕNNELIK EMA" virtuaalne kogukond

Mitte hirmuta, vaid hirmu kiuste

Hirm on tunne. Me saame ise valida, kas laseme hirmul ennast juhtida või juhime teada ise. Hirm on alati kohal, kui teeme arenguhüppe, sest edasi on tundmatus. Hirm aitab meid elus hoida. Me anname oma hirmudele palju energiat. Universum näeb, et anname kuhugi palju energiat, et see saaks toimuda. See aitab meid ennast saboteerida tegudega. Hirmul on tihti meid takistav jõud.

Surmaga sõbraks

Surm on elu loomulik osa. Surma kartmine aitab meil ennast elusana hoida, seada prioriteete ja leida asjad, mis on meile päriselt olulised. Kõik muutused vajavad vana asja läbi leinamist, et uus saaks tulla. Peab õppima lahti laskma vanast ja usaldama elu. Kui õpime surma võtma elu loomuliku osana, siis õpime paremini toime tulema oma elus toimuvate lõppudega - teiste leina ja iseenda surmaga.

Kuidas me ennast väiksemaks teeme ehk elu sisemise kriitikuga

Sisemine kriitik selgitab meile pidevalt piiravaid mõttemustreid meie uskumustest, mis tulevad meie lapsepõlvest. Need loovad meie negatiivseid mõtteid, mis tunduvad meile turvalised ja õiged. Kriitiline sisekõne viib meid ennast hävitavasse käitumismustrisse, mida saab peatada vaid teadlikkusega ja hoides fookust positiivsel sisekõnel. Peame andma endale ebaõnnestumised andeks ja proovima uuesti. Kõige selle juures tuleb olla endaga leebe ja lubada endale sisemist lohutust.

Ikkagi inimene

Raske on lubada endal olla inimene oma puudustega ja ekslikkusega. Olla enda vastu leebe ja sõbralik, mitte kriitik. Täius on hetkes, mis parasjagu on, oma lihtsuses ja keerukuses. Õpi hindama ja märkama oma pingutuse väärtust. Enese võrdlemine teistega ei näita sinu arengut.

*Kõik õigused kaitstud! Faili ei tohi jagada väljaspool "Õnnelik naine, õnnelik ema" kogukonda, kasuta ainult enda otstarbeks.

"ÕNNELIK NAINEN, ÕNNELIK EMA" virtuaalne kogukond

Uudishimu

Uudishimu on alus meie pidevale arengule. See hoiab meie aju erksana ja töötamas. Eluterve uudishimu peab olema alguses enda suhtes ja alles siis teiste inimeste suhtes. Uudishimu on annab tahtejõudu proovida uuesti isegi siis, kui oled eelmistel kordadel ebaõnnestunud. Uudishimu tähendab riski avastada midagi, mis paneb muutuma sind ning see muudab ka sinu suhet. Uudishimu paneb meid katsetama ja asjadele mänguliselt lähenema.

Elu fassaadi taga

Me loome fassaade, sest see on meie kaitsemehhanism. Me soovime kuuluda ja loodud fassaad aitab meil seda saavutada ja mitte üksi jääda. Oma tegeliku mina hirmude tunnistamine ja nende teadvustamine toob ellu kergust.

Minu tugevad küljed

Oma tugevaid külgi on hea teada, sest saame neid enda jaoks ära kasutada oma eesmärkide saavutamiseks ja olla produktiivsem. Enda tugevate külgede tundmine aitab meil olla õnnelikum, sest meil on lihtsam õnnestuda. Su enesehinnang on kõrgem ja sa tajud rohkem tunnustust, sest sind märgatakse. Kui saad oma tugevaid külgi kasutada oma unistuste täitmiseks, annab see suurema tähenduse. Samuti saad neid teadlikult arendada.

Vaenlane minu sees või väljas

See, et meil on õigus, tekitab meis vajaduse vastanduda ja anda hinnanguid. Tundub, nagu see näitaks meid targemana ja enesekindlamana. Miks antakse hinnanguid, kui inimesed seisavad kirglikult selle eest, mis on neile tähtis? Inimene vajab endale vaenlast tihti selleks, et oma probleemidest kõrvale vaadata ja süüdistada kedagi teist. See annab meile võimaluse oma energia mujale suunata ja mitte tegeleda iseenda ja oma probleemidega.

*Kõik õigused kaitstud! Faili ei tohi jagada väljaspool "Õnnelik naine, õnnelik ema" kogukonda, kasuta ainult enda otstarbeks.

"ÕNNELIK NAINEN, ÕNNELIK EMA" virtuaalne kogukond

Projektsioonid

Need inimesed, kes meid kõige rohkem ärritavad, on meie kõige olulisemad õpetajad elus. Kui keegi meid ärritab, on tegemist meie projektsiooniga. Sellega eitame mingit enda iseloomuomadust, käitumisviisi, vajadust või tunnet. Oleme selle lapsepõlves enda sisse ära peitnud ja nüüd otsib see väljapääsu. Me keeldume seda nägemast iseendas. Näeme seda teistes ja see tekitab meis tugevaid tundeid. Meil puudub kontroll selle situatsiooni ja tunnete üle. Teine inimene hakkab juhtima meid oma käitumisega. Lahendus on keskenduda oma arengule ja mitte oodata teise inimese muutumist. Märgata ise kohti, kus saan teistmoodi käituda ja mitte lasta ennast enam emotsioonidest juhtida. Vastutad ise oma emotsioonide eest ja pead neid kontrollima nii, et see sind paremini toetaks.

Minu piirid

Piire on vaja kõigil, need aitavad meil mõista oma suurust, võimeid ja saada aru oma vastutuse suuruselt. Piirid on suhtes paindlikud eriolukordi arvesse võttes. Piiride seadmise probleemid tulevad lapsepõlvest. Kui me ei õpi oma piiride eest hoolt kandma, siis väsime ära pidevast enesekaitsest.

Meie taju töötab tihedalt meie piiridega aru saamaks, kas olukord on ohtlik või ohutu. Millised müürid on vaja ehitada või ehitamata jätta?

Kui meie piirid on lagunenu, on meiega lihtne manipuleerida, sest me võtame vastutuse kõige eest, mis meie teele satub. Enamasti võtame vastutuse kõigi tunnete eest enda ümber. Võtame kõik vastu ja hakkame teiste pärast muretsema. Me pelgame, et meid hüljatakse ja ei armastata enam, kui me ei käitu õigesti. Me anname kõik oma energia teistele ära ja meil pole aega oma õnnele ja arengule enam mõelda, vaid üritame seda teistele pakkuda. Tahame sellega head aga tegelikult satume sõltuvussuhtesse. Kui me ei kehtesta selgeid piire, siis ei saa osapooled tegeleda oma arenguga ja vastutada oma õnne eest.

*Kõik õigused kaitstud! Faili ei tohi jagada väljaspool "Õnnelik naine, õnnelik ema" kogukonda, kasuta ainult enda otstarbeks.

"ÕNNELIK NAINEN, ÕNNELIK EMA" virtuaalne kogukond

Kergus lähisuhetes

Suhe saab toimida, kui kõrvuti on kaks tervet inimest. Koos on hea ja tore olla ning soovitakse koos olla. Saadakse hakkama ka ilma teineteiseta ja ei sõltuta üksteisest. Koos on lihtsalt parem, kergem ja toredam. Koos olemine on vabatahtlik otsus ja soov. Suhte toimimiseks tuleb olla teadlik oma suhtest. Seada suhtes eesmärgid ja planeerida tegevused nende saavutamiseks. Eesmärkide seadmine on oluline suhte hoidmiseks ja arendamiseks. Armastus vajab pidevalt toetust. Oluline on teadvustada, milline tegevusplaan aitab suhet hoida värskena. Kui päriselt tahame, siis leiame lahenduse ja ei kasuta suhet alateadlikult põgenemise vahendina. Tuleks kokku leppida, millised on kummagi ootused ja rollid selles suhtes. Olulised on ausus ja reeglid teie vahel. On hea tekitada pere struktuur ja jagada kohustused vastavalt osapoolte tugevatele külgedele - kes, mida ja millal teeb. Suhtega peab tegelema kohe, kui märkad, et midagi on valesti. Seda ei saa edasi lükata.

Andestamine teistele ja endale

Esimene pool on andestamatus. See toob meie ellu palju raskust solvumise, viha ja süütunde pärast. See tekitab meie sisse haavu, mis ei parane enne, kui suudame andestada. On võimalik, et soovime teise inimese vabandust ka siis, kui tema ei ole teadlik meie solvumisest, mida tema käitumine või sõnad on tekitanud. On arusaam, et andestamine tekitab teises tunde, et tema halb käitumine on õigustatud. Kui me andestame, siis me ei anna nendele situatsioonidele enam energiat ja lubame sellega kerguse oma ellu tagasi.

Teine pool on andeks palumine. Andeks palumine on oma vea tunnistamine. See on raske, sest inimene kardab valu ja teise inimese reaktsioon võib valu põhjustada. Vahet ei ole, mis teine vastab. Sina pead proovima tekkinud olukorda parandada. Olukordade ignoreerimisel anname sellele oma energiat ära.

Väga oluline, on ka endale andeks anda olukordade eest, mida me enam muuta ei saa. Andestamine aitab ära lahendada takistused, mis sul ees on.

*Kõik õigused kaitstud! Faili ei tohi jagada väljaspool "Õnnelik naine, õnnelik ema" kogukonda, kasuta ainult enda otstarbeks.

"ÕNNELIK NAINEN, ÕNNELIK EMA" virtuaalne kogukond

Saladuste raskus

Saladuste taga on hirm hukkamõistu ees ja soov olla armastatud. Ühed sagedasemad, mida me varjame, on meie tunded. Selle tekitab meile vajadus oma suhteid ja tundeid kontrollida ja hirm väljendada, mida me päriselt tunneme.

Lapsed tunnetavad, kui neile valetatakse. Neil tekib tunne, et nad ei ole usaldusväärsed. Tekib olukord, kus olulistest asjadest ei räägita, vaid neid varjatakse. Lapsed hakkavad valetama. Vanemad ei pea kõiki asju oma lastega jagama. Tähtis on, et vanemad ise tunnistavad ja aktsepteerivad toimunud olukorda ja räägivad sellest lapsele arusaadaval viisil.

Saladused blokeerivad peres energia liikumist. Saladus üritab välja pääseda ja kandub järeltulijatele edasi. Saladused kurnavad meid, neid varjates hävitame oma võimaluse õnnelikule ja täisväärtuslikule elule.

Kergelt tulnud, kergelt läinud. Kindel ikka või?

Kas kõik elus peab tulema läbi raske töö ja vaeva? Kas siis väärtustame me saadud rohkem? Või on see uskumus, mille oleme saanud eelmistelt põlvkondadelt? Me tunneme süütunnet, kui oleme midagi saavutanud või saanud liiga kergelt. Igas töös või protsessis on asju, mida meile ei meeldi teha, aga lõpptulemuse saavutamiseks peame nad siiski ära tegema.

Raha ja kergus

Raha on lihtsalt energia, vahetuskaup ja võimaluste pakkuja. Meil kõigil on rahaga suhe. Raha armastamine on raha voolavuse oluliseks eelduseks. Tuleb tunda küllust ja selles elada. Küllus on mõtteviis ja selle märkamine. Tänuikkus selle eest, mis see suhe rahaga võimaldab sulle. Igal inimesel on oma päritolu perelt saadud uskumused rahasse, mis võivad meile küllust ja raha voolamist takistada. Selleks, et oma rahaga suhet muuta, tuleb ka neid uskumusi muuta. Puuduse teadvusest tulla küllusesse.

*Kõik õigused kaitstud! Faili ei tohi jagada väljaspool "Õnnelik naine, õnnelik ema" kogukonda, kasuta ainult enda otstarbeks.

"ÕNNELIK NAINEN, ÕNNELIK EMA" virtuaalne kogukond

Energia

Inimesele on antud teatud kogus energiat. Tihti me anname oma energia ära väljaspool kodu ja koju seda enam ei jätku. Tihti hoiame energiat kokku just asjadelt, mis meile meeldivad ja meile energiat annaksid. Kui energia on otsas, siis on keha stressis. Keha läheb "võitle või põgene" režiimi. Lisaks kasutame oma baasenergiat. Baasenergiat kasutades tekitame endale kurnatuse. Pinge langusel võtab keha endale ise puhkuse. Peame seadma ennast esikohale ja ennast väärtustama. Teised tunnevad su energiat ja näevad, kuidas käitud iseendaga. Nad käituvad sinuga nii, nagu sina endaga käitud.

Tegutsemise jõud

On vaja pühenduda oma eesmärgile, unistustele ja oma arengule. Alustada sellest, et teha igal sammul midagi teistmoodi. Tegutseda järjekindlalt ja järjepidevalt. Muudatused tuleb teha kohe ja praegu. Kohe, kui oled jõudnud ideeni ja tunnetanud, et see on sinu jaoks õige. Kui oled õigel teel, siis universum aitab sind edasi. Ise tuleb teha esimene samm ja nii edasi väikeste sammudega. Ole tänulik edusammude eest ja tähista neid enda kaaslastega oma arenguteel.

Luba oma ellu rohkem kergust

*Kõik õigused kaitstud! Faili ei tohi jagada väljaspool "Õnnelik naine, õnnelik ema" kogukonda, kasuta ainult enda otstarbeks.