"ÕNNELIK NAINE, ÕNNELIK EMA"
virtuaalne kogukond

“Enesearmastuse alustalad”

Katre Kulbok

Kokkuvõte 14.06.2022

KÜSI endalt:

- Mida tähendab enesearmastus Sinule?
- Kuidas Sa armastad ennast igapäevaselt?
- Kas Sa tegelikult armastad ennast?

Ole iseenda vastu lahke. Igas elufaasis tuleb midagi üles ja on vaja millegagi tegeleda. Oluline on aktsepteerida iseennast sellisena nagu oled. Ja isegi, kui ei armasta seda osa endast, siis aksepteerida ja edasi liikuda.

—

MINA...

Harjutus praktiseerimiseks - vali endale järgnevast loetelust kaks küsimust ning vasta neile 10 minuti jooksul. Jälgi, et vastused tuleksid Sinu seest, mitte Sinu mõistusest. Pane pärast kirja ja mõtiskle tulemuse üle.

* Mida mina tahan? * Mis mulle meeldib?
* Mida ma ei ole valmis aktsepteerima?
* Mis mulle ei meeldi? * Mida ma vajan?
*Mis muutusi ma pean enda elus tegema, et olla õnnelikum?
*Mis teeb mind õnnelikuks? *Kes ma tegelikult olla tahan?
*Millist unistust ma tahan täita? *Kuidas ma end tegelikult tunnen?
*Mida ma tahan õppida? *Millise hobiga tahan alustada?

.

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

"ÕNNELIK NAINE, ÕNNELIK EMA"
virtuaalne kogukond

VUNDAMENT

Meie mõtted ei ole MEIE! Mõtted on mineviku sündmused, uskumused ja info, mis tihti on olnud hoopis kellegi teise mõtted.

Alljärgnevalt anna 1-10 palli süsteemis hinnang.

- Uni - leia oma õiged unetsüklid.
- Toitumine - õpid ise tundma, mis sind täidab ja teeb hea enesetunde.
- Liikumine - annab juba saavutamise tunde, kui saad seda kohe hommikul teha. Leia enda jaoks sobiv liikumise viis.
- Vesi - suuremas osas koosneme veest. Kui pea valutab, siis võta endale kohe vett või kui on nälg, siis ka võta vesi.
- Hingamine - enamasti hingame rinnaga ja pinnapealselt. Võta päeva jooksul hetki ja hinga sügavalt. Sissehingates kõht sisse, väljahingates kõht paisub.
- Loodus/päike - viibi nii palju kui võimalik loodused, värskes õhus.
- Lähedus/puudutus - me inimestena vajame seda partneritelt, sõpradelt, iseendalt, ka loomadelt jne. Jaga ka ise endale puudutusi, näiteks kreemita end aeglaselt. Puudutus ei pea tulema vastassugupoolelt.
- Energia - kas ma olen väsinud?

Kuidas luua muutusi?

- Muutusi loob järjepidevus, 2% päevas uut muutust on juba samm edasi.
- Muutused tulevad samm-sammult. Ära alusta suurtest asjadest ja ära muuda kõike korraga. See ei tööta.
- 10 minutit päevas millegi uue harjumuse algus.
- Vaata kord kuus üle. Mis aitab järjepidevust hoida?

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

Vundamendi tugevdamise harjutused

1.Mis hinnanguid ma jagan praegu iseendale? Millised negatiivsed mõtted on mul peas? Nt: *Ma ei saa hakkama! Ma ei ole piisav! Mis mul viga on?*

2.Kas ma saan täiesti kindlalt teada, et see on tõsi? Siin on ainult jah või ei vastus. Nt: *Võib-olla esimese hooga Sa tunned Jah.*

3. Milline on vastupidine väide algsele väitele? Nt: *Ma saan hakkama! Ma olen piisav! Ma olen täiesti terve!*

4. Leia 3 näidet, kuidas see väide vastab tõele. Nt: *Ma saan hakkama. Ma olen alati kõik asjad tehtud saanud. Ma olen alati rasketest olukordadest välja tulnud. Ma oskan enda emotsioone juba palju paremini kontrollida.*

5. Nüüd vaata enda vundamenti, kuhu sa pöörad kõige vähem tähelepanu? Ja ole 100% aus endaga. Nt: *Kõige vähem ma pööran tähelepanu liikumisele.*

6. Mis on see tegevus või tegevused, mida ma olen valmis järgnevad 24h katsetama, et pöörata rohkem tähelepanu enda vundamendile? Nt: *Teen esimese trenni ära! Lähen joogasse.*

7. Mida ma saan teha, et hoida end järjepidevana? Nt: *Märgin kalendrisse päevakava - panen kirja enda trenni aja ja jagan seda oma vastutuspartneriga.*

8. Viimasena andesta endale, et Sa üldse neid mõtteid uskusid, sest need mõtted ei ole tegelikult Sina ja need on seotud Sinu vundamendiga. Nt: *Ma andestan endale uskumast, et ma ei saa hakkama Tõde on see, et ma saan hakkama! Ma leidsin mitmeid näiteid, kuidas olen hakkama saanud. Tõde on see, et need mõtted tekkisid, sest ma ei ole enda vundamendile tähelepanu pööranud. Tõde on see, et vahel ma annan endale liiga kiiresti hinnanguid ilma, et ma vaataks, mis on reaalsus.*

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

Kirjuta enda kehale kiri

- Mida minu keha on minu heaks läbi teinud?
- Mille eest ma palun andestust?
- Mille eest ma olen tänulik enda kehale?
- Mida ma luban edaspidi enda keha heaks teha?
- Võta aeg ja vaata end alasti ja igapäevaselt laienda seda. Katsu enda keha, armasta, naudi, hoolitse, aktsepteeri seda, mida näed ja tunned.

Millest saavad muutused alguse?

- Ei ütlemine.
- Prioriseeri seda, mis on sulle oluline. Ja ütle ei asjadele, inimestele, mis sind ei teeni.
- Me ütleme jah teistele, mingi tunde pärast. Mis on see tunne, miks ma seda ütlen? Mida ma tegelikult vajan?
- Mida enda juures armastan?
- Kui näed kellestki midagi, mida väga armastad, siis kirjuta see üles ja asenda tema nimi iseenda nimega.

Keskkond

Keskkond on number 1, mis meid viib edasi või tõmbab tagasi.

- Kes on need 5 inimest, kellest Sa kõige rohkem oled ümbritsetud?
- Kes on Sinu keskkonnas, kuid ei peaks seal olema ja Sinu tähelepanu saama?
- Kes võiks Sinu keskkonnas olla?
- Kes Sinu keskkonnas võiks rohkem tähelepanu saada?
- Kas Sa oled rahul end ümbritseva keskkonnaga, kus Sa elad/töötad või saaksid seda teha toetavamaks?
- Kui palju Sa veedad aega sotsiaalmeedias ja kellest/millest Sa oled ümbritsetud seal?

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

- Kui palju on Sinu keskkonnas Sind toetavat infot versus kahandavat infot?
- Me kardame üksi jääda, sellepärast hoiame teatud inimesi tihti enda juures.
- Vaata ka, kes on sinu sotsiaalmeedia keskkonnas.
- Vaata ja väärtusta oma suhteid lähedastega, kes juba olemas on ning viivad Sind edasi.
- Kodukeskkond peaks olema toetav ja inspireeriv.
- Meedia ja uudised on väga madala energiaga.

Lugu mida endale räägin...

1. Kas see on tõsi?
2. Kas ma saan täiesti kindlalt teada, et see on tõsi?
3. Kuidas ma reageerin, kui ma usun seda lugu? Mis minu sees toimub? Kuidas ma suhtun iseendasse ja teistesse?
4. Kes ma oleksin ilma selle loota?

Me saame seda lugu muuta ja valida, millist lugu räägime. Ja kui need lood, mida endale räägid, on negatiivsed, siis küsi endalt eeltoodud 4 küsimust! Alati on võimalus valida teine lugu, see on ebamugav alguses.

MIKS

- Kas sa tead enda miksi?
- Enamus inimesi on planeerijad, mitte elluviijad. Kui Sina tead enda miksi, siis viid ellu asju ja lood väärtust.
- Alusta lihtsalt millegi tegemist 2% päevas.
- Motivatsioon ei ole edasiviiv jõud - loe selle kohta Mel Robbinsi raamatust “5 sekundi reegel”

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

Toetavad materjalid enesearmastuse teemal:

- Mel Robbinsi raamat "5 sekundi reegel"
- Enesekriitika ülesanne - vaata Katrin Alujevi töötuba kogukonnas veebruaris 2022.
- Enesekriitika harjutus - vaata, mis harjutusi kogukonnas Katrin oma töötubades tegi.

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