

"ÕNNELIK NAINEN, ÕNNELIK EMA"  
virtuaalne kogukond

# "Kuidas ema ja naisena paremini puhata?"

## Tiina Saar-Veelmaa

Kokkuvõte 14.07.2022

### Kuidas emaks olemist CV-s kajastada?

- Kindlasti ära jätta lapsed CV-st välja (Tiina kuulis kord ühte kehva soovitus Töötukassa konsultandilt, et naised peaksid seda tegema. Tiina nii ei arva).
- Mõttele, kuidas panna kodus kogutud tugevused enda kasuks tööle ka CV-s? Logistik, ajaplaneerija, efektiivne jne.

### Küsimused mõtiskluseks:

- Kui pikk on sinu staaž lapsevanemana?
- Kui mõtled kogemust emana ja lapsevanemana, millise mänguna sa seda võrdled?
- Kui Sina emana saad tellida miskit kuldkalalt, siis mida telliksid kuldkalalt, et olla emana-perenaisena õnnelikum oma elus? Pane kirja kõik ideed, kui poleks mingeid piire.

### Mõtted veebinarilt:

- Me ei ole enam orjatööl, kuid tunne on ikka selline – meilt nõutakse aina rohkem efektiivsust, kiiremini, kaugemale, kõrgemale, tublimad jne.
- Ärkad üles ja juba tunned, et oled võlgu – seda vaja teha, sinna minna jne. Emadena on surve väga suur nii töötamises kui emaduses. Nt. meie lapse arengus – mis vanuses, mida laps tegema peab, võrdlemine jne. Jookseme justkui oravad rattas.

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

## "ÕNNELIK NAINEN, ÕNNELIK EMA" virtuaalne kogukond

### MÕTISKLUS: Mida vajab Sinu hing? Mis teeb Sind õnnelikuks?

- Kelle asi on ema teha õnnelikuks? Kes ema käest küsib seda? Meil on vaja kedagi teist, kelle sülle panna oma pea. Nt. partner või siis keegi lähedane. Kaasa küsib, kallis, mida sa vajad. Või siis kogukonna toetus. Aga on oluline, et sinul ema ja naisena oleks samuti see toetus olemas.

### Miks vajame toetust?

Meie aju on loodud töötama piits-präänik skaalal.

**Piits:** Ellujäämisrežiim käivitub siis, kui meil on kiire. Kriitika, hindamine ei meeldi ka meie ajule. Võrdlemine on meie ümber kogu aeg. Teadmatus, hinnangud, kiirus ei meeldi samuti meie ajule.

Käivitub aga ellujäämisrežiim ning siis kortisool on liiga kõrge ja sellest omakorda häiritus, mõtted ei ole selged, näeb ohtu, mälu halveneb, stress. Energias kasutame enesekaitseks.

**Präänik:** kui oleme piisavalt puhunud, siis oleme positiivsed, keskendunud, tööaldis ja loovad ning see energia kiirgab väljapoole ja on ühendav ja loov.

### MÕTISKLUS HARJUTUS:

**Mis oleks, kui sul oleks võimalus 4 nädalat järjest puhata nii, et teed ainult neid asju, mis sulle meeldivad? Mõtiskle, fantaseeri, ära sea piire!**

Tegeled selle unistuste puhkuse teemadega, mis on sulle huvitavad. Oled ainult inimestega, kes sulle meeldivad. Oled kohtades, mis sind väestavad.

Kujuta nüüd ette, et sul on volüümi nupp ja saad seda keerata täiega põhja ja mõnuled.

**Pane kirja 5 omadust, milline inimene oled siis, kui saad niimoodi puhata? See on tegelikult meie originaal! SEE OLEN TÕELINE MINA!!!**

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

# "ÕNNELIK NAINE, ÕNNELIK EMA"

## virtuaalne kogukond

### Tööõnne valem on:

- Tunda, et meie elust jääb jälg.
- Tahan teha tööd, mis teeb maailma paremaks.
- Tahan olla mina ise koos oma tugevuste, nõrkuste ja unistustega.

*"Maailm ei vaja ideaalseid vanemaid, vaid piisavalt häid vanemaid. Ma tohin ka olla nõrk ja haavatav."*

### Meil on 2 asja seotud vanematega:

Meil on side ja meil on suhe. Sidet me ei muuda iialgi, me oleme oma vanematest pärit ja seda me muuta ei saa. Ja ükskõik, millised Sinu vanemad olid, tee sellega rahu. Milline see suhe on, see polegi enam nii oluline. On nagu on. Et pole vaja ennast nii palju piitsutada.

### Heaolu *well-being* kolm, komponenti:

1. Psühholoogiline heaolu - toimetulek stressiga, positiivne suhtumine, tähendus, inspiratsioon
2. Füüsiline heaolu - uni, toit, treening, tervis
3. Sotsiaalne heaolu - positiivsed ja toetavad suhted.

Me lihtsalt peame vaatama, et meil endal oleks kõige paremini. Sest kõrgem heaolu loob mõnusamaid inimesi :)

### Inspiratsioon:

- Aitäh tänase päeva eest! Ütle nii, igal õhtul ja juuruta seda harjumust ka oma lähedastele.
- Hygge - hubasuse ja õdususe taotlus.
- Külma ja pimedamal ajal - pleedid, kakao ja küünlad ja need panevad meid õnnelikumana tundma.
- Küsi endalt - kas mul on kodus oma pesa? Kus ma istun ja tunnen, et siin on minu heaolu paik?
- Kes ma olen ja mida ma selles elus teha soovin? - Kas sul oli koolis selline aine? Kas keegi on sinult seda küsinud.

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

# "ÕNNELIK NAINEN, ÕNNELIK EMA"

virtuaalne kogukond

## HARJUTUS:

- 11 asja, milline inimene ma olla soovin? Milline inimene ma olen? Pane kirja oma omadused.
- Kas sellele kõigele on ka ruumi minu elus? Nt. omadus, mis mulle on kallis, sellele ei ole minu elus enam ruumi.

## HARJUTUS:

**Pane kirja 3 unistuste eriala, kui sul ei ole mingeid piire. Ei raha, asukoha ega kogemuste, annete poolest.**

Oluline et see ala, mis me ise päriselt teeme, oleks siis selle unistuste eriala poolele võimalikult lähedal.

### **Kuidas 120selt rokkida?**

- 65 on uus 35!
- Eluea pikenedes jõuame teha 4-5 karjääri
- Saame teha seda, mis on kirg praegu.

## Mõnusa elu disain:

### **1. Muutuste ja üleminekute rituaalid**

- a. Too fookus headele asjadele ja tänulikkusele, et stress ei kasvaks üle pea. Üks hea uudis tänasest päevast.
- b. Sotsiomeetria ja skaalad: kui hea päev oli 1-10?
- c. Ruum emotsioonidele: nt alustada hommikut värvi, sümboli, ilmastiku nähtuse valimisega, mis kirjeldab meie seisundit.

\*Õnnelikkus tähendab ka ehedust. See ei tähenda, et et suu on kogu aeg kõrvuni. Ma võin olla ka kurb ilma et keegi saboteeriks seda. Ma tohin olla väsinud.

\*Depressioon on mitterõustumine eluga, mis sul on.

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

# "ÕNNELIK NAINEN, ÕNNELIK EMA"

virtuaalne kogukond

## 2. Konfliktide ja häirete rituaalid

- „Kakapurk“ häirivate asjade visualiseerimiseks ja premeerimine. Pistke nahka see konn.
- Lahenduskesksed küsimused:
  - kui saaksid praegu kuldkalalt midagi tellida, mis see oleks;
  - kujuta ette, kui seda probleemi poleks, milline siis oleks Sinu elu?**
- Töörolli disain ja väärtuste analüüs, et need kattuksid.

## 3. Suhete rituaalid

- Tänuring
- Stand up* – kuidas mul eile läks, mida täna plaanin, kas vajan kellegi abi?
- Õhtused perega koos teejoomised, hubased istumised. NB! Ilma ekraanideta!

## 4. Loovuse ja innovatsiooni rituaalid

- Jagada oma äpardusi naljalugudena.
- Õppida uusi asju, mida varem pole teinud.
- Viljakas molutamine, aeg, kuhu pole tehtud plaane.

## 5. Tegutsemise ja *flow* rituaalid

- Pomodoro* meetod
- Tegevuste sahtlid ja kvaliteet
- Vahevõimlemine iga poole tunni tagant

## 4 kõige lihtsamat viisi innustada:

- Vaata kaasale otsa kauem, 6 sek
- Mõttele samal ajal "*Issand, kui ilus inimene*"
- Tak för idag*. Aitäh tänase päeva eest
- Muuda ennast säilenätkeks – südikus ja kohanemisvõime. Püüdleme päikese poole.

Siia võid lisada oma ideed ja lugeda ka teiste mõtteid:

**"Mida telliksin kuldkalalt, et olla emana - perenaisena õnnelikum oma elus"**

**<https://padlet.com/saarveelmaatiina/sjzez130uam4v0cr>**

**Tiina tegemiste kohta saad vaadata siit:**

- [www.aaretesaar.ee](http://www.aaretesaar.ee)
- [www.happyme.ee](http://www.happyme.ee)

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