

"ÕNNELIK NAINE, ÕNNELIK EMA" virtuaalne kogukond

"Inspiratsiooniõhtu naistega"

Kokkuvõte 06.12.2022

KATRIN ALUJEV

- **Jälgin, kuhu oma energiat suunan.** Teadlikult valin kuhu ja kellele oma aega annan ja mida oma ajaga teen.
- Kui sa tead oma piire selgelt, siis kaob vajadus ära ennast kritiseerida. Tekib rohkem enesekindlust ja ennast armastavat käitumist.
- **Asjad juhtuvad, asjad on, aga nad ei ole halvad ega head.** Nad ei juhtu ei minuga ega minule. See, kuidas mina tähenduse annan, loob minu kogemuse. Mina pean tegelema sellega, mis tunded minu sees tekivad ja kuidas mina asjadesse suhtun.
- Oluline on **toetav sõprusringkond** - inimesed, kellega saad arutada, filosofoerida, jagada. Samuti toetavad podcastid.

LIINA VETTIK

- Enne ei saa muutuda, kui sa ei näe, kus sa oled. Sa ei saa muuta endas olevaid automaatprogramme enne, kui sa neid ei märka.
- Kas ma olen seda väärt? Kas ma olen piisav? **Sina oled alati piisav**, küsima pead endalt, kas eesmärk või siht on piisav sinu jaoks. Me oleme väga võimekas. Küsimus on prioriteedis - kas sina oled valmis oma energiat sinna sihti või eesmärki panustama?
- Eneseväärtuse parim mõõdik on sinu **enesedistsipliin**. Kui hästi sa hoolitsed enda eest - toimumine ja liikumine, jne.
- Sul on täpselt nii palju raha, kui sa suudad vastu võtta. **Raha on energia.** Raha saab alati juurde teha.

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

"ÕNNELIK NAINE, ÕNNELIK EMA"

virtuaalne kogukond

KAI OJA

- Tähtis on **suhtlemine ja inimesed** - inimesed, kes on minu ellu tulnud, on fantastilised. Lisaks sellele, et kohtusin huvitavate inimestega, kohtusin ka iseendaga.
- Suuremate eesmärkideni jõudmiseks on vajalikud igapäeva väikesed asjad ja kindel plaan. **Pane paika visioon ja sinna juurde tegevusplaani.** Plaanis võiks olla alati midagi sellist sees, mis sind arendab ja kasvatab ning mis on sinu jaoks väljakutse.
- **Mine hirmudest läbi.** Kas see on see, mida ma tahan? Kes mina tegelikult olen?

SIGNE VENTSEL

- Millal sa viimati märkasid, et sa pingutasid või sul oli raske? **Kõik muutused tekivad läbi pingutuste.** Teadlikult pinguta, näiteks läbi hobide või spordi.
- **Eesmärke tuleb panna kahes kategoorias - töö ja eraelu.** See, kui mul on spordiga seotud eesmärgid, siis see fookus aitab hoida tasakaalu.
- **Tee korda vundament,** sest see aitab tegudele liikuda. Korras peab olema toitumise pool, hea uni, head suhted, piisavas koguses liikumist.
- Tee aasta kokkuvõtte läbi eluratta värvimise - millises kohas oled Sina täna ja kuhu tahad jõuda?
- Ole seal, kus sa oled, kuid ole 200% kohal! **Sa oled alati õiges kohas.**

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

"ÕNNELIK NAINEN, ÕNNELIK EMA"

virtuaalne kogukond

TIINA TIITUS

- Teen asju, mis mulle meeldivad ja see annab mulle läbi eduelamuste motivaatsiooni ja rahulolu.
- Ma väga palju plaane ei tee, **kõige vägevamad asjad on minu jaoks tulnud üllatusena**. Küll aga mul on olemas oma kirg ;)
- Luban endal olla elukogenud ja teen seda, mis mulle meeldib ja olen selline nagu mina olen. **Ma ei muretse teiste arvamuse pärast**.
- Liigun sellises suunas, mis on minule huvitav ja on seotud minu kirega. Ma ei suuda tegutseda plaani alusel, mul peab olema iga päev erinev, sest ei talu rutiini.
- Minu jaoks on vundament ja **kõige tähtsam eneseväljendus, kirg ja looming**. Julgus elada täielikult tunnetuses ja oma asja välja näidata.
- **Iga asi õigel ajal!** Jälgin märke enda ümber.
- Tehke plaane, kuid olge valmis ka headeks üllatusteks.

Raamatusoovitus:

- **Neli tuhat nädalat. Oliver Burkeman**

PS! Kasuta koodi "Signe15" ja saad Helios kirjastusest osta raamatu soodushinnaga.

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