

INSPIRATSIOONIPÄEV  
2023

"ÕNNELIK  
NAINE,  
ÕNNELIK  
EMA"

**9 sammu enesekindlate  
laste kasvatamiseks**

*PARIMATE MÕTETE  
KOGUMIK*

See parimate mõtete kogumik, mille Sa  
ise lood, aitab Sul võtta  
inspiratsioonipäevast maksimumi.

VIRTUAALNE KOGUKOND  
ÕNNELIK *naine*, ÕNNELIK *ema* 

Armas EMA ja NAINE.

Väsimus, ajapuudus, ärrituvus, oskamatus piire seada, katkendlik uni, süütunne, endale aja mittevõtmine...

...ON VÄGA PALJUDE EMADE IGAPÄEVASED KAASLASED.

Ühiskonnast tulenevad ootused emadele on aina kõrgemad ning suurendavad igapäevast ärevust ja süütunnet.

Me ei hoolitse iseenda vajaduste eest ning lõpuks oleme justkui tühjaks pigistatud sidrunid.

Selline pidev enese hooletusse jätmine viib meid aga olukorda, kus me enam ei suuda hoolitseda täiel rõõmul ja naudingul oma laste ja pere vajaduste eest.

**Ma tundsin emaks saades samamoodi.**

Ma olin saanud emaks ja oleksin pidanud olema justkui maailma õnnelikum inimene, aga pidev unepuudus, laste eest hoolitsemine, oma teiste rollide ja unistuste täitmine ning paarisuhtest eemaldumine tegi mind närviliseks ja kohati lapse peale karjuvaks emaks, viis kriisi minu enda vaimse tervise ja minu suhte partneriga.

Hakkasin otsima võimalusi, kuidas olla elurõõmus, pingetest vaba, leida aega kõikideks mind huvitavateks tegevusteks ilma süütundeta ning seejuures olla parim ema ja suurepärane partner.

7 aasta jooksul tegelesin kümnete erinevate praktikatega ning osalesin kümnetel koolitustel ja olen enda teadmistesse investeerinud üle 40 000 euro. Avastasin parimad praktikad, mis aiatasid emadel taas särada, elust rõõmu tunda ning süümepiinadeta endale aega võtta.

Neid praktikaid jagame Sinuga nii sellel inspiratsioonipäeval kui ka igakuiselt "Õnnelik naine, õnnelik ema kogukonnas" koos teiste oma ala professionaalide ja ekspertidega.

Hiina vanasõna:  
Ma kuulen ja ma unustan.  
Ma näen ja ma mäletan.  
Ma teen ja ma mõistan.

See toetav materjal on Sulle selleks, et Sa esmalt kuulad, siis näed ja siis teed ning seeläbi ka mõistad.

See materjal on PARIM just Sulle, sest selle sisu lood Sa ise. Just vastavalt oma vajadustele, oma taipamistele ja oma lubadustele.

Kirjuta siia oma suurimad taipamised, mis Sind aitavad igapäevaselt olla veelgi väekam naine ning parem ema ja kaaslane oma partnerile. Parimate ideede kogumiku lõpust leiad ka tühjad lehed, kuhu saad veelgi rohkem ideid kirjutada.

Virtuaalsete ja miks mitte päris elu kohtumisteni :)

MARILIIS LUKK



Emade ja naiste mentor

"Õnnelik naine, õnnelik ema" kogukonna looja

"Väljapääs minevikust. Anna oma elule uus tähendus" raamatu autor

# Päevakava

9.30

**MARILII S LUKK**

“Mis on enesekindlus?”

10.00

**EEVA-LIISA VAHTRA**

“Kuidas panna enda lapsepõlvkogemus isenda kasuks tööle?”

11.00

**KAI OJA**

“Kas enesekindlus on iseloomuomadus,  
mille Sa sündides said või ei saanud kaasa?”

12.00

**KAIRI KUUSMA**

“Kuidas alateadlikud reaktsioonid juhivad meie igapäevaolu ning  
kuidas õppida neid juhtima?”

13.00

**KERTRIIN PETROV JA KRISLI LILIUM LEPVALTS**

“Austav vanemlus - kas mingi uus popp vanemlus suund või  
hoopis hädavajalik tööriist igapäevaelus?”

14.00

**TRIIN KAHRE**

“Kuidas vanemate omavahelised suhted on seotud lapse enesekindlusega?”

15.00

**ILLIMAR PILT JA KRISTO TUURMANN**

“Kui lapse sünniga me juhendit kaasa ei saa, siis tuleb see “juhend” ise luua ehk  
kuidas kaasata isad lapsekasvatusse?”

16.00

**HELENA VÄLJASTE**

“Kuidas saada sõbraks isendaga?”

17.00

**KATI TORIM JA TEET TORIM**

“Kuidas ühildada töö- ja pereelu nii, et isenda ambitsioonid ja unistused alles jääks?”

18.00

**MARILII S LUKK**

“5 viga, mida emana vältida, et elada õnnelikku ja rahulolevat elu”

**MARILIIS LUKK**

Inspiratsioonipäeva korraldaja,  
“Õnnelik naine, õnnelik ema  
kogukonna” looja

“Mis on  
enesekindlus?”

1. Mida said Mariliisilt teada?

2. Millist nõuannet hakkad järgima?

3. Millist kasu toob Sulle selle nõuande järgimine?



**EEVA-LIISA VAHTRA**

Terapeut ja enescarengu teejuht

**Kuidas panna enda  
lapsepõlvkogemus  
iseenda kasuks  
tööle?**

1. Mida said Eeva-Liisalt teada?

2. Millist nõuannet hakkad järgima?

3. Millist kasu toob Sulle selle nõuande järgimine?



**KAI OJA**

Eduõpetuste juhendaja

**Kas enesekindlus on  
iseloomuomadus,  
mille Sa sündides said  
või ei saanud kaasa?**

1. Mida said Kailt teada?

2. Millist nõuannet hakkad järgima?

3. Millist kasu toob Sulle selle nõuande järgimine?



**KAIRI KUUSMA**

Transpersonaalne nõustaja,  
kehpsühhoterapeut, konstelloör

Kuidas alateadlikud  
reaktsioonid juhivad  
meie igapäevaelu?

1. Mida said Kairilt teada?

2. Millist nõuannet hakkad järgima?

3. Millist kasu toob Sulle selle nõuande järgimine?





**KERTRIIN PETROV**  
"Teadlikum ema"  
brändi looja



**KRISLI LILIUM LEPVALTS**  
Montessori pedagoogika  
entusiast

Austav vanemlus – kas  
mingi uus popp  
vanemlus suund või  
hoopis hädavajalik  
tööriist igapäevaelus?

1. Mida said Kertriinilt ja Krislilt teada?

2. Millist nõuannet hakkad järgima?

3. Millist kasu toob Sulle selle nõuande järgimine?



**TRIIN KAHRE**

Psühholoog-pereterapeut

Kuidas vanemate  
omavahelised suhted on  
seotud lapse  
enesekindlusega?

1. Mida said Triinult teada?

2. Millist nõuannet hakkad järgima?

3. Millist kasu toob Sulle selle nõuande järgimine?



**ILLIMAR PILT JA  
KRISTO TUURMANN**  
Papsinduse entusiastid

Kui lapse sünniga me juhendit kaasa ei saa, siis tuleb see "juhend" ise luua ehk kuidas kaasata isad lapsekasvatusse?

1. Mida said Illimarilt ja Kristolt teada?

2. Millist nõuannet hakkad järgima?

3. Millist kasu toob Sulle selle nõuande järgimine?



**HELENA VÄLJASTE**

Psühholoog ja teadveloleku õpetaja

Kuidas saada sõbraks  
iseendaga?

1. Mida said Helenalt teada?

2. Millist nõuannet hakkad järgima?

3. Millist kasu toob Sulle selle nõuande järgimine?



**KATI TORIM JA TEET TORIM**

Koolitajad, turundajad, autorid ja  
mõtteviisi mentorid

Kuidas ühildada töö- ja  
pereelu nii, et iseenda  
ambitsioonid ja unistused  
alles jääks?

1. Mida said Katilt ja Teedult teada?

2. Millist nõuannet hakkad järgima?

3. Millist kasu toob Sulle selle nõuande järgimine?



5 viga, mida emana  
vältida, et elada  
õnnelikku ja  
rahulolevat elu

**MARILIIS LUKK**

Inspiratsioonipäeva korraldaja,  
"Õnnelik naine, õnnelik ema  
kogukonna" looja

1. Mida said Mariliisilt teada?

2. Millist nõuannet hakkad järgima?

3. Millist kasu toob Sulle selle nõuande järgimine?

## Virtuaalne kogukond "Õnnelik naine, õnnelik ema"

- Iga kuu vähemalt **kaks live veebiloengut või töötuba eksperdiga**, kus saad küsida kohe ka küsimusi ning mille salvestust saad tasuta järgi vaadata.
- Vähemalt 2 korda aastas põnevad enesearengu- ja lastekasvatuslikud **väljakutsed**, millel osalemine ja salvestused on kogukonna liikmetele tasuta.
- Igal kuul on fookuses **üks isikliku arengu teema**, mis toetab parema suhte loomist iseendaga.
- Juurdepääs **kõigile eelnevatele kogukonna veebiloengute salvestustele**. Rohkem kui 125 videosalvestust veebiseminaridest ja töötubadest oma ala ekspertide ja silmapaistvate persoonidega.
- Juurdepääs ainult liikmetele mõeldud privaatseesse Facebook'i gruppi "Õnnelik naine, õnnelik ema".
- Kui vajad **personaalset lahendust**, saame koostöös oma ekspertidega Sind edasi aidata.
- Ainult kogukonna liikmetele mõeldud üritused (tasuta ja tasulised), **silmast-silma kohtumised** ja koos väestavatel üritustel käimine.
- Kõikidel kogukonna liikmetel on võimalus broneerida Mariliisiga personaalne kõne, kus ta aitab emaks ja naiseks olemise teemadel.

**LIITUMINE KOGUKONNAGA**  
**AVATUD KUNI**  
**21.04.2023**  
**KELL 21.00**



## MARILIIS LUKK

“Õnnelik naine, õnnelik ema” virtuaalse kogukonna looja ning Sinu teejuht ja kaaslane sellel teekonnal.

Olen kolme väikelapse ema ning olen omal nahal kogunud, et enda ümbritsemine teiste emadega on aidanud mul end vähem eraldatuna ja üksi tunda. Üksteisega rääkimine muutustest, mida olen läbinud alates rasedusest ja sünnitamisest - emotsionaalselt ja füüsiliselt - on olnud ülioluline, et leida tuge minu emotsionaalsele ja füüsilisele heaolule, vaimsele tervisele ja muule.

Ma olen läbipõlenud emana, olnud suhkruõhltlane pärast teise lapse sündi, olen karjunud oma laste peale ning olen tundnud lootusetust oma paarisuhtes. Olen lapsepõlves üles kasvanud vaeses peres alkohoolikust ja vägivaldse isaga, võidelnud aastakümneid madala enesehinnangu ja ebakindlusega. Kaotanud hetkega oma ema ja leinanud teda üle 10 aasta. Olen üles chitanud populaarse perekeskuse ja seejuures sellest loobunud ning tulnud tagasi oma südame tee juurde. Olen sellest kõigest õppinud ja läbi teadliku elu juhtimise taasleidnud end ema, naise ja partnerina.

Online inspiratsioonipäevad “Õnnelik naine, õnnelik ema” on saanud kokku üle 25 000 vaatamise ja üle 1000 positiivse tagasiside. Olen teinud kümneid intervjuusid ja koostööd tuntud Eesti inimeste ja oma ala ekspertidega - Epp Kärsin, Jesper Parve, Kristel Kruustük, Ants Rootslane, Rita Rätsepp jpt.

Olen osalenud kümnetel Eric Edmeades'i enesearengukoolitustel, läbinud TMK (Teadliku Muutuse Kunsti) I-V kursust, NLP (Neurolingvistilise Programmeerimise) praktiku kursuse ning 2023 lõpetan TIR (Thinking Into Results, Bob Proctor) 7-kuulise mentorlusprogrammi. Olen tohutu enesearengu fänn ning toetan oma teadmistega igapäevaselt peresid ja naisi.









A series of horizontal dashed lines for writing, consisting of 20 lines spaced evenly down the page.