

# Päriselt välja puhanud ema... On see võimalik?

lihtsalt rahulikult  
Maret Keskülega



# Maret Kesküla

- Aeglustamise koolitaja ja nõustaja @lihtsalt.rahulikult
- AEGA ON taskuhäälingu saatejuht
- 2-aastase poja ema



1 Kuidas paremini mõista, mil moel puhata?

2 Milliseid ohumärke tähelepanna?

3 Kuidas lihtsustades ülemäärast stressi ennetada?



*Merry*

*Færd*

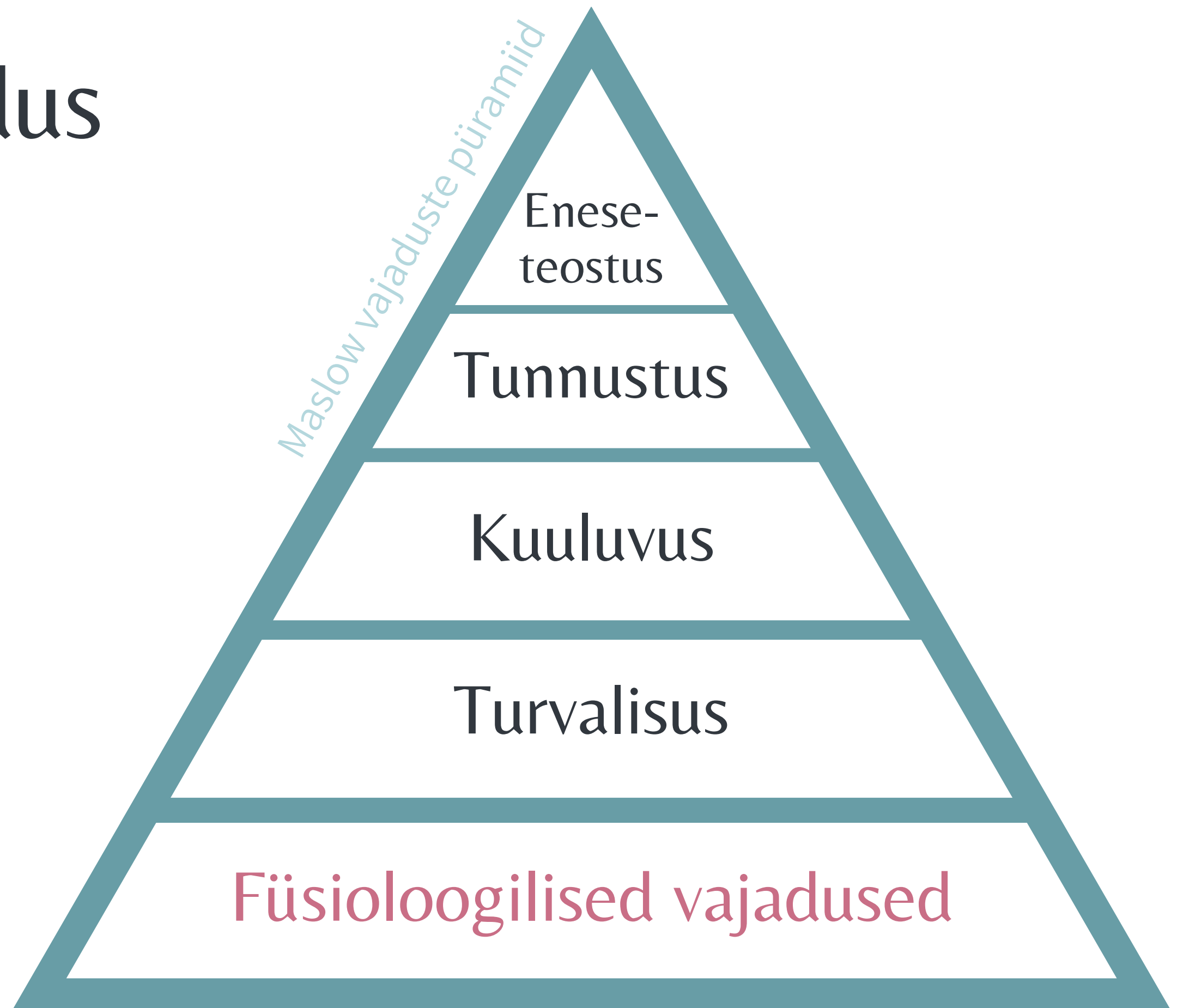
Skaldyrsuppe  
med søde grøntsager og hummerklodder

*Horseshell*

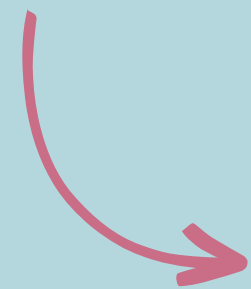
*Dessert*

© 2018 The  
Wedding Party of  
Mr. & Mrs. John Doe

# Puhkus kui vajadus



Et edukalt puhata,



pead esmalt mõistma, mis sind väsitab

# 7 väsimuse liiki

1. Füüsiline
2. Mõistuse
3. Sensoorne
4. Emotsionaalne
5. Sotsiaalne
6. Loominguline
7. Tähenduslik

# Füüsiline





# Mõistuse

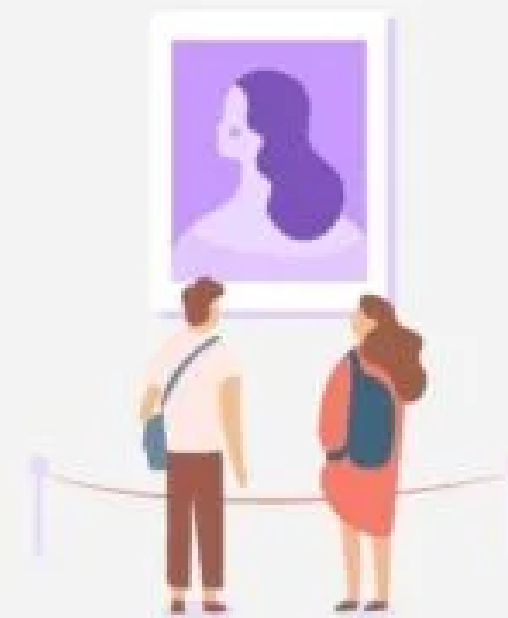
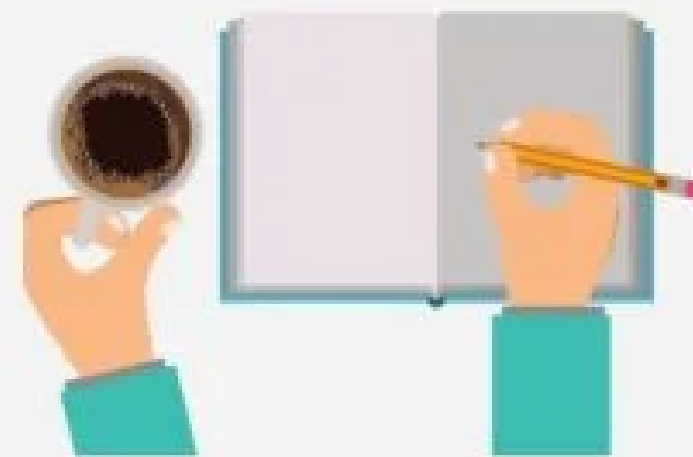


# Sensoorne



**DIGITAL  
DETOX**

# Loominguline



# Sotsiaalne

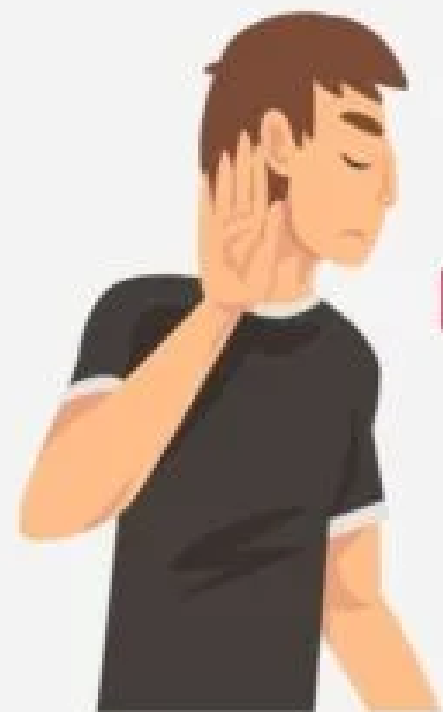
**NO TO OVER SOCIALIZATION**



**SPEND TIME ALONE OR WITH  
SELECTED FEW**



# Emotsionaalne

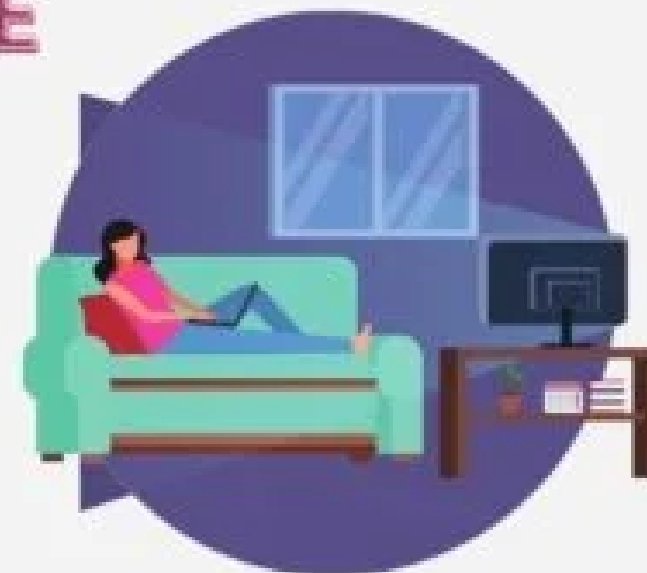


NO

IT'S MY  
ME TIME



ALONE  
TIME



# Tähenduslik



# 7 puhkuse liiki

1. Füüsiline
2. Mõistuse
3. Sensoorne
4. Emotsionaalne
5. Sotsiaalne
6. Loominguline
7. Täenduslik

**7 meeldetuletust**  
juhuks kui tunned end väsinult





Aega puhkamiseks ei teki,  
seda tuleb võtta!



Une arvelt puhketegevusteks aja  
näpistamine ei ole jätkusuutlik



Koristamine, poes käimine, söögi tegemine  
jms. ei täida täielikult "oma aja" eesmärki



Sa ei pea kõigega ise toime  
tulema!



Alati on kuskil keegi, kes saab  
sind aidata!



Abi palumiseks pole piisavalt  
tühist põhjust



Väsimus võib olla ka mõne  
tervisliku seisundi sümptom

# Pereelu lihtsustamise võlu

Ehk kuidas üldse ära väsimist vähendada



# Mida lihtsustada?



Ajakava



Rütmid



Kodune keskkond



Infovood

Võtame aega nautida lapsevanemaks olemist!

Võtame aega nautida iseendaks olemist!

Oleme eeskujuks oma lastele, kuidas  
enda eest hoolitseda!



# Kuidas saan teid veel aidata?

- Personaalne nõustamine
- Lihtsustava lastekasvatuse vanemlusgrupp septembrist

@lihtsalt.rahulikult

[www.lihtsaltrahulikult.ee](http://www.lihtsaltrahulikult.ee)

[maret@lihtsaltrahulikult.ee](mailto:maret@lihtsaltrahulikult.ee)

