

♥♥ Päeva ülesanne ♥♥

MINE ISEENDAGA KOHTINGULE.

Planeeri edaspidi teadlikult aega iseendaga kohtinguteks. See on sinu aeg 🧡

Tee tegevusi, mida sa armastad ja mis sind rõõmsaks teevad. Ükskõik mis just sinu jaoks oluline on : raamatu lugemine tee-või kohvitassi taga, mõne uue toidu valmistamine, näituse külastamine, käsitöö, looduses jalutamine, kohvikus käimine.

Leia enda jaoks meelepärased ja energiataset tõstvad tegevused, mis panevad sind end hästi tundma 😊

Jaga pärast sõbranna, elukaaslase või kellegi lähedasega ning pane oma päevikusse kirja kuidas see sind ennast tundma pani.



📖 Raamatusoovitus 📖

Apollo raamatupoes saadaval tellimisega viimased eksemplarid.

Rahva Raamatus hetkel ei leidnud kuid kindlasti on ka raamatukogudes saadaval.



“

- *kuidas tasakaalustada teiste vajadused enda vajadustega?*
- *kas ohverdada end teiste heaks või austada esmalt iseenda vajadusi?*
 - *Kas olla kogu aeg suuremeelne või seada piire?*
- *Kas jääda suhtesse või jätta partneriga hüvasti?*
- *kuidas südamega anda ja vastu võtta?*

✿ Päev 4 ✿

Positiivne sisekõne. Pane tähele, teadvusta ja jälgi kuidas sa iseendaga igapäevaselt suhtled. Mis sõnumeid sa endale saadad? Millised mõtted, hinnangud ja uskumused sul enda kohta on?

On need toetavad, julgustavad, innustavad või pigem negatiivsed ja kritiseerivad?

Analüüsi enda jaoks millised mõtted (sõnad, kujutlused, mälestused) sulle negatiivseid tundeid põhjustavad?

Millistest olukordadest sinu uskumused enda kohta alguse saanud on?

Mida sa saad endale öelda, et end paremini tunda või mis meenutaks sulle häid asju oma elus?

Millised on need positiivseid sõnad enda ja tuleviku kohta?

Mis sa arvad mis su elus muutuks kui kasutaksid positiivset sisekõne kriitika asemel?



ALUSTA TÄNAST PÄEVA ENDALE
PEEGLI EES MIDAGI ILUSAT JA
JULGUSTAVAT ÕELDES.

PROOVI VÄIKEST
MÕTTEVIISI MUUTUST
:)

Asendan sõna PEAN

Sõnadega MA VÕIN,
VALIN, SAAN, TAHAN