

VANEMA ENESEPAI MÖTTETERAD

Kui su tass on täis, on sul jaksu teistele hoolet ja armastust jagada. Altpoolt leiad neljaks nädalaks igaks päevaks mõttetera, millele toetudes on sul võimalus ennast rohkem tundma õppida ja muuta enda suhtumist igapäevaolukordadesse.

Head enesele pai tegemist! Ole endaga hell, nii nagu sa oled seda teistega.

E

Räägi endaga nagu kellegagi, keda armastad.

T

Võta endale aega ja tühista ebavajalikud plaanid.

K

Andesta endale, kui midagi läheb viltu. Kõik teevad vigu.

N

Vaatle ja uuri oma tundeid, kuid ära anna hinnanguid.

P

Tuleta meelde, et endast hoolimine pole isekus.

L

Mida toredat ja mõnusat tahad teha? Pane see nädalavahetuse plaani.

R

Vahel on halb päev. Tuleta meelde, et neid on kõigil.

VANEMA ENESEPAI MÖTTETERAD

E

Välldi mõtetes sõnastust „Ma pean“.

T

Anna endale luba öelda „ei“, kui sa pead seda vajalikuks.

K

Proovi olla piisavalt hea, mitte perfektne.



P

Tuleta meelde, et oled armastatud ja armastust väärt.

L

Proovi loobuda mõtteviisist, et elu peab olema kiire. Ka puhata on vaja.

R

Ole avatud ja jaga oma tundeid ning küsi abi, kui vajad.

N

Leia endale positiivne lause, mida korrata, kui tunned end halvasti.

VANEMA ENESEPAI MÖTTETERAD

E

Pane tähele, mis sul täna hästi välja tuleb.

T

Püüa suheldes olla positiivne.

K

Vaatle oma vigu kui võimalust õppida.



P

Võta täna aega ja tee midagi, mis sulle väga meeldib.

L

Mine jalutama või jooksuma ning lae oma keha ja vaimu.

R

Vaata fotosid hetkedest, mida nautisid.

N

Mõtle vigadele, mille üle oled õnnelik ja mis on edasi viinud.

VANEMA ENESEPAI MÖTTETERAD

E

Ära tähtsusta teiste ootusi täna üle.

T

Loobu enda kritiseerimisest ja endalt nõudmisest.

K

Küsi usaldusväärselt sõbralt, mis talle sinu juures meeldib.

P

Plaanivaba päev!
Võta rahulikult ja ole enda vastu lahke.

L

Võta endale aega. Leia rahulik koht ja lihtsalt hing.

R

Sina oled oluline ja tähtis just sellisena nagu sa oled.

N

Leia üks moodus, kuidas täna oma tugevusi kasutada.