



onneliknaine.ee

"Ma pole sündinud olema tagasihoidlik – ma olen sündinud olema julge." — Malala Yousafzai

Enesearmastuse väljakutse

Jagan Sinuga ühte võimalikku 21-päevast enesearmastamise väljakutset, kus iga päev on jagatud kolmeks osaks: mõtted/ keha/ hing. Kohandada see vastavalt oma vajadustele ja eelistustele.

Nädal 1: Mõtete harmoniseerimiseks



#1päev

- | Kirjuta päevikusse 5 asja, mille eest oled tänulik.
- | Tee 10-minutiline jalutuskäik värskes õhus.
- | Meditatsioon 5 minutit.



#2päev

- | Asenda negatiivsed mõtted positiivsete afirmatsioonidega (nt "Ma olen piisav" asemel "Ma olen väärt").
- | Joo klaas vett tühja kõhuga.
- | Kuula lõõgastavat muusikat.



#3päev

- | Visualiseeri oma ideaalne päev.
- | Tee 5-minutiline venitus.
- | Kirjuta luuletus või mõni lõik oma tunnetest.

Iga naine peaks teadma, et tal on jõud muuta oma lugu



onneliknaine.ee



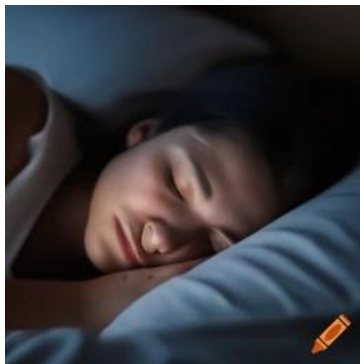
#4päev

- | Loo nimekiri oma saavutustest.
- | Söö tervislik lõunasöök.
- | Võta soe vann või dušš.



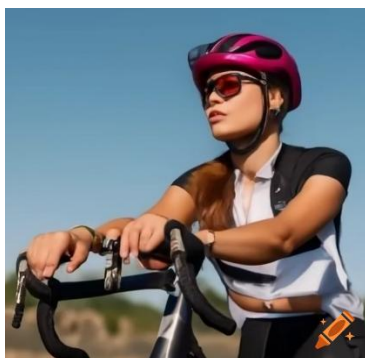
#5päev

- | Kirjuta kiri oma sisemisele lapsele.
- | Tee kerge kodutrenn.
- | Loe inspireerivat raamatut.



#6päev

- | Vabasta end ühest kohustusest, mida sa tegelikult teha ei taha.
- | Maga 7-8 tundi.
- | Pühenda aeg hobile.



#7päev

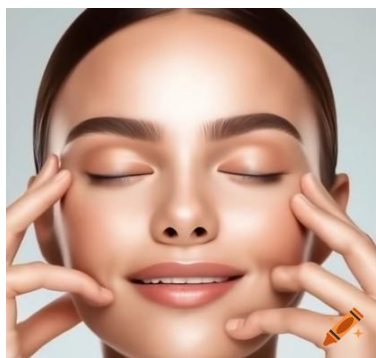
- | Veeda aega looduses viibides.
- | Tee jalgrattaga sõit või uju.
- | Tee hingamisharjutusi.

Iga naine peaks teadma, et tal on jõud muuta oma lugu



onneliknaine.ee

Nädal 2 : Keha eest hoolitsemine



#8päev

- | Keskendu tänulikkusele oma keha vastu.
- | Tee 30-minutiline kardiotrenn.
- | Tee näomassaaž.



#9päev

- | Vali üks tervislik toit, mida proovida.
- | Tee joogat või pilatest.
- | Kuula loodusheliseid.



#10päev

- | Joo piisavalt vett kogu päeva jooksul.
- | Mine massaaži või spaasse.
- | Mediteeri muusika saatel.

Iga naine peaks teadma, et tal on jõud muuta oma lugu



onneliknaine.ee



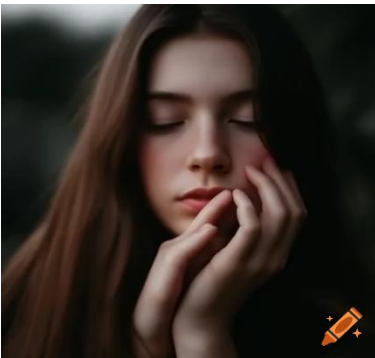
#11päev

- | Vabane ühest riideesemest, mis ei sobi sulle enam.
- | Tee jalutuskäik päikeseloojangul.
- | Kirjuta päevikusse oma unistused.



#12päev

- | Tee endale väike kingitus.
- | Proovi uut retsepti.
- | Kuula oma lemmikmuusikat.



#13päev

- | Ole pimedas ja vaikuses.
- | Tee venitused enne magamaminekut.
- | Loe raamatut.



#14päev

- | Pühenda aeg nahahooldusele.
- | Tee hommikune jalutuskäik.
- | Võta soe vann või dušš lemmikute kehahooldustoodetega.

Iga naine peaks teadma, et tal on jõud muuta oma lugu



onneliknaine.ee

Nädal 3: Hinga sisse rõõmu



#15päev

- | Mõtle kolmele asjale, mis teevad sind õnnelikuks.
- | Laula või tantsi oma lemmiklaulu järgi.
- | Veeda aega looduses.



#16päev

- | Naera valju häälega.
- | Tee midagi loomingulist, näiteks joonista või maali.
- | Tänuhinnangu meditatsioon.



#17päev

- | Veeda aega sõprade või perega.
- | Mängi mõnda aktiivset mängu.
- | Kuula oma lemmikpodcasti.

Iga naine peaks teadma, et tal on jõud muuta oma lugu



onneliknaine.ee



#18päev

- | Proovi midagi uut ja põnevat.
- | Tee piknik.
- | Kirjuta tänukiri kellelegi.



#19päev

- | Pühenda aeg hobile.
- | Mine ujuma või basseini.
- | Visualiseeri oma eesmäärke.



#20päev

- | Tee midagi, mis sind lapsepõlves õnnelikuks tegi.
- | Ära kasuta sotsiaalmeediat.
- | Kuula inspiratsioonivideot.



#21päev

- | Pühenda päev täielikult iseendale. Tee seda, mis sulle meeldib.
- | Tee lõõgastav massaaž.
- | Meditatsioon tänulikkuse eest.

Iga naine peaks teadma, et tal on jõud muuta oma lugu



onneliknaine.ee

Mõned lisanõuanded

- Ole paindlik: Kui mingil päeval ei saa plaani järgida, siis ei ole hullu.
- Kuula oma keha: Kui tunned, et vajad rohkem puhkust, siis võta seda.
- Ole kannatlik: Harjumuste kujundamine võtab aega
- Lõbutse: See väljakutse peaks olema nauditav!

Meelespea! Enesearmastus ei ole sihtkoht, vaid pidev teekond. Ole tänulik selle teekonna eest ja jätkka seda ka peale väljakutse lõppu. Sa oled väärt ainult parimat!

Iga naine peaks teadma, et tal on jõud muuta oma lugu