



onneliknaine.ee

Andestamine

Paljud kuulsad mõtlejad, kirjanikud ja vaimulikud on andestuse teemal sügavalt mõtisklenud ning jaganud oma tarkusi. Toon ära mõned tuntumad tsitaadid:

"Viha on nagu haav. Mida kauem sa sellega tegelemata jätad, seda raskem on paraneda." Nelson Mandela

"Hoidmine kinni vihast on nagu kuuma söe hoidmine teise inimese vastas, lootuses, et see põletab teist inimest, kuid see oled sina ise, kes põleb." – Buddha

"Pimedus ei saa pimedusega võidelda; vaid valgus võib pimeduse hajutada. Viha ei saa vihaga võidelda; vaid armastus võib võita viha." – Martin Luther King

Andestuse teema on universaalne ja puudutab meid kõiki.

Mida need tsitaadid meile õpetavad

- Andestus on vabastav: kui me hoiame kinni vihast, solvumisest, siis see mürgitab meie enda hinge. Andestamine on viis vabaneda sellest koormast.
- Andestus on tugevuse märk: andestamine ei ole alati lihtne, kuid see näitab meie sisemist tugevust.

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



onneliknaine.ee

- Andestus on armastuse väljendus: kui me suudame andestada, siis näitame, et me oleme võimelised armastama isegi neid, kes meile on haiget teinud.
- Andestus on võimalus alustada otsast peale: kui me andestame, siis avame ukse uutele võimalustele ja suhetele.

Andestus on võimas tööriist, mis aitab vabaneda negatiivsetest emotsioonidest, parandada suhteid ja leida sisemist rahu. See ei tähenda tingimata seda, et unustad, mis juhtus. Pigem seda, et vabastad end vihast, valust ja muudest negatiivsetest emotsioonidest, mis sind seovad. Andestamine on kingitus, mida sa teed iseendale.

Juhend andestuse praktiseerimiseks

- **Tunnista oma valu:** võta aega, et tunnistada oma valu ja viha. Kirjuta oma tunnetest või räägi neist usaldusväärse sõbra, pereliikme või nõustajaga. Kirjutamine võib aidata väljendada oma emotsioone ja töötada läbi negatiivseid mõtteid.
- **Aktsepteeri olukorda:** aktsepteeri, et juhtunu on juhtunud. Seda ei saa muuta ega olematuks teha.
- **Mediteeri:** proovi peatada negatiivsed mõtted ja asenda need positiivsete mõtetega. Meditatsioon võib aidata rahuneda ja vabaneda negatiivsetest emotsioonidest.
- **Harrasta füüsilist tegevust:** füüsiline aktiivsus võib aidata maandada stressi ja viha.

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



onneliknaine.ee

- Tee valik andestada : mõista, et andestus on valik. Andestus ei ole midagi, mida sa pead tegema. See on vabatahtlik valik, mida sa teed oma enda heaolu nimel.
- Visualiseeri andestust: kujutle ennast andestamas teisele inimesele. Kujuta ette, kuidas negatiivsed emotsioonid kaovad ja valitseb rahu.
- Praktiseeri andestust: kasuta afirmatsioone. Korda endale positiivseid väiteid, nagu "Ma valin andestada" või "Ma olen vaba vihast ja valust".
- Ole kannatlik: andestus on protsess, mis võib võtta aega. Ole kannatlik ja ära oota kohest tulemust.
- Kasuta abi: Kui sa ei suuda ületada andestamisega seotud takistusi üksinda, pöördu sõbra või nõustaja poole
- Naudi eeliseid – vabadust ja rahu: andestus aitab vabaneda negatiivsetest emotsioonidest ja leida sisemist rahu. Andestus võib taastada suhteid ja luua usaldust. Andestus aitab arendada eneseteadlikkust ja empaatiat.

Hoia meeles, et andestamine ei ole alati lihtne, kuid see näitab meie sisemist tugevust. Andestus on võimalus alustada otsast peale. Kui me andestame, siis avame ukse uutele võimalustele ja suhetele.

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