



onneliknaine.ee

„Oma elus pead olema oma loo peategelane.“— Maya Angelou

Eneseanalüüs

Eneseanalüüs on enesearmastamise teekonnal nagu kompass – see näitab meile, kus me oleme ja kuhu soovime minna.

See aitab meil:

- Mõista oma mõtteid ja tundeid: Eneseanalüüsi abil saame tuvastada negatiivsed mõttemustrid ja uskumused, mis takistavad meil end armastamast.
- Tunnustada oma tugevusi ja nõrkusi, mis aitab meil omakorda hinnata oma oskusi ja võimeid ning töötada välja omaenda tugevused.
- Seada realistlikud eesmärgid: eneseanalüüs aitab meil mõista, mida me elult tahame ja milliseid samme peame selle saavutamiseks astuma.
- Õppida oma vigadest: selle põhjal tehtavad muutused aitavad meil kasvada ja areneda.
- Suurendada enesekindlust: kui me mõistame ennast paremini, tunneme end kindlamalt oma otsustes ja valikutes.

Hoia meeles, et eneseanalüüsi võtmeks on ausus endaga. See ei ole alati lihtne, kuid see on oluline samm enesearmastamise teekonnal.

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



onneliknaine.ee

Siin on mõned küsimused, mis võivad Sind selles aidata

Tugevuste ja nõrkuste hindamine

- Millised on siiani olnud minu suurimad saavutused?
- Mis on need asjad, mida ma teen eriti hästi?
- Millised on minu kõige suuremad õppetunnid elus?
- Millistel aladel tunnen ma ennast kõige kindlamalt?
- Millised on minu nõrkused ja kuidas ma võiksin neid parandada?
- Millised on minu hirmudega seotud uskumused?

Väärtuste ja eesmärkide selgitamine

- Mis on kõige olulisemad väärtused minu elus?
- Millised on minu pikaajalised eesmärgid?
- Millised on minu lühiajalised eesmärgid?
- Mis on see, mida ma elult tahan saada?
- Millised on minu unistused?

Suhete hindamine

- Millised inimesed minu ümber toetavad mind?
- Kuidas ma võiksin oma suhteid teistega parandada?
- Kas ma väljendan oma tundeid avameelselt?
- Kas ma olen tänulik inimestele minu elus?

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



onneliknaine.ee

Enese eest hoolitsemise hindamine

- Kas ma hoolitsen piisavalt oma füüsilise tervise eest?
- Kas ma leian aega lõõgastumiseks ja meelelahutuseks?
- Kas ma söön tervislikult ja liigun piisavalt?
- Kas ma magan piisavalt?

Mõtteviisi hindamine

- Kas ma olen pigem optimist või pessimist?
- Kuidas ma reageerin ebaõnnestumistele?
- Kas ma võtan vastu komplimente?
- Kas ma võrdlen end teistega?

Eneseareng ja kasv

- Mis on see, mida ma saan teha kohe, et tunda end enesekindlamalt?
- Millised on need väikesed sammud, mida ma saan astuda kohe oma eesmärkide suunas?
- Mida ma saan õppida teistelt edukatelt inimestelt?
Kuidas ma saan väljuda oma mugavustsoonist?

Meelespea! Kirjuta oma vastused üles. Mõtle oma vastuste üle sügavuti. Mis on sinu jaoks kõige olulisem? See aitab sul oma soovitud sihtkohta visualiseerida.

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