



onneliknaine.ee

"Õnnelik naine on see, kes on õppinud ennast armastama." — Beyoncé

Eneserefleksioon

Eneserefleksioon on oluline osa isiklikust kasvust. See aitab meil paremini mõista oma mõtteid, tundeid ja käitumist. Siin on mõned küsimused, mis aitavad Sul alustada.

Üldised küsimused

- Mida ma täna saavutasin?
- Mis tegi mind täna õnnelikuks/kurvaks/närviliseks?
- Kuidas ma täna teistega suhtlesin?
- Kas ma tegin täna midagi uut või väljakutsuvat?
- Kas ma olen tänulik millegi eest?

Küsimused oma väärtuste kohta

- Millised väärtused on minu jaoks kõige olulisemad?
- Kas mu tegevused peegeldasid mu väärtusi?
- Kas ma olen oma väärtuste kohaselt elanud?

Küsimused oma eesmärkide kohta

- Millised on minu lühi- ja pikaajalised eesmärgid?
- Kas ma olen oma eesmärkide saavutamiseks midagi ette võtnud?

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



onneliknaine.ee

- Kas ma olen oma eesmärkide suhtes realistlik?

Küsimused oma suhete kohta

- Kuidas ma suhtun oma lähedastesse?
- Kas ma olen neile tähelepanu pööranud?
- Kas ma olen oma suhetes aus ja avatud?

Küsimused oma õppimiste kohta

- Mida ma täna õppisin?
- Millised olid minu suurimad väljakutsed?
- Kuidas ma saaksin järgmisel korral paremini hakkama?

Küsimused oma tervise kohta

- Kas ma olen täna piisavalt liikunud?
- Kas ma olen söönud tervislikult?
- Kuidas ma tunnen end füüsiliselt ja vaimselt?

Lisaküsimused

- Mis mind tõesti õnnelikuks teeb?
- Mis on minu suurimad hirmud?
- Mida ma elult tahan?
- Milline inimene ma tahan olla?

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



onneliknaine.ee

Mõned näpunäited eneserefleksiooniks

- Leia rahulik koht ja aeg.
- Kirjuta oma mõtted päevikusse.
- Räägi oma mõtetest usaldusväärse sõbra või terapeutiga.
- Mediteeri või tee joogat.
- Ole aus enda vastu.

Hoia meeles, et eneserefleksioon on pidev protsess. Mida sagedamini Sa endale küsimusi esitad ja oma vastuseid analüüsid, seda paremini ennast tundma õpid.

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