



onneliknaine.ee

"Kõik naised peaksid õppima seisma oma koha eest." — Margaret Thatcher

Küsimused eneseväärtustamise kohta

Eneseväärtustamine on usk oma väärtusesse ja võimesse. Siin on mõned küsimused, mis aitavad Sul seda uurida.

Üldised küsimused

- Kuidas ma ennast praegu tunnen?
- Kas ma usun oma võimesse?
- Kas ma tunnen, et olen piisavalt hea?
- Kas ma olen rahul oma saavutustega?

Suhete küsimused

- Kas ma tunnen, et teised väärtustavad ja austavad mind?
- Kas ma võtan vastu kriitikat positiivselt ja kasutan seda oma kasvuks?
- Kas ma võrdlen end liiga palju teistega?

Saavutuste küsimused

- Kas ma tunnistan oma saavutusi ja edusamme?
- Kas ma olen oma saavutuste üle uhke?
- Kas ma olen liiga kriitiline enda suhtes?

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



onneliknaine.ee

Väärtuste küsimused

- Kas ma elan oma väärtuste järgi?
- Kas ma usun, et minu väärtused on olulised?
- Kas ma tunnen, et olen oma väärtustele truu?

Tervis ja heaolu küsimused

- Kas ma hoolitsen oma füüsilise ja vaimse tervise eest?
- Kas ma tunnen, et olen oma kehaga rahul?
- Kas ma olen oma tervise eest vastutav?

Arengu ja kasvu küsimused

- Kas ma olen valmis väljakutsetega silmitsi seisma?
- Kas ma õpin oma vigadest ja kasvan nende kaudu?
- Kas ma usun oma võimesse muutuda ja kasvada?

Hoia meeles, et eneseväärtustamine on pikaajaline protsess. Ole kannatlik ja andesta endale, kui tunned negatiivseid mõtteid. Keskendu positiivsetele aspektidele ja tööta oma enesekindluse suurendamiseks.

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