



onneliknaine.ee

*"Naiste suurim jõud on nende empaatia ja võime kuulata." — Printsess Diana*

## Mõtete mõistmine – teekond iseendasse

Mõtted on nagu pilved taevas – pidevas liikumises ja muutuses. Mõnikord on need selged ja teravad, teinekord ähmased ja segased. Mõtete mõistmine on nagu sisemaailma kaardistamine, mis aitab meil paremini ennast tundma õppida ja oma elu juhtida.

### Miks on mõtete mõistmine oluline

- Enesehinnangu tõstmine: Mõistes oma mõtteid, saame eristada tervislikke ja ebatervislikke mustreid ning töötada nende kallal.
- Suhete parandamine: Parem eneseteadlikkus aitab meil paremini mõista oma emotsioone ja reageerida olukordadele konstruktiivsemalt.
- Stressitaseme vähendamine: Mõtete jälgimine aitab meil tuvastada stressi põhjustajaid ja leida tõhusamaid viise nendega toimetulekuks.
- Loovuse suurendamine: Mõtete vabastamine ja uute ideede genereerimine soodustab loovust ja probleemide lahendamist.

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



onneliknaine.ee

## Millest alustada

- Mõttepäevik: Kirjuta iga päev mõned minutid oma mõtetest ja tunnetest. See aitab Sul tuvastada korduvaid mustreid ja saada selgem ülevaade oma sisemaailmast. Hoia mõttepäevikut vähemalt nädal aega. Kirjuta üles ka kõik negatiivsed mõtted, mis Sul päeva jooksul tekivad. Vaata läbi oma mõttepäevik ja analüüsi igat negatiivset mõtet. Kas need on põhjendatud, tõendatavad? Kui leiad, et mõte on negatiivne, proovi leida alternatiivne, positiivne variant. Näide: Negatiivne mõte: "Ma olen ebaõnnestuja." Analüüs: „See mõte ei toeta mind ja teeb mind ebakindlaks.“ Alternatiivne mõte: "Ma olen inimene ja kõik teevad vigu. Olen võimeline õppima ja kasvama."
- Meditatsioon: Meditatsioon aitab sul keskenduda hetkele ja vaadata oma mõtteid objektiivselt.
- Lõdvestusharjutused: Need aitavad ühendada keha ja meele, aidates sul lõõgastuda ja vähendada stressi.
- Loe raamatuid: Paljud raamatud käsitlevad eneseteadvust ja mõtete mõistmist.
- Otsi professionaalset abi: Kui tunned, et vajad rohkem tuge, pöördu psühholoogi või terapeudi poole.

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



onneliknaine.ee

## Mõned üldisemad kasulikud küsimused eneseavastamiseks

- Mis teeb mind õnnelikuks?
- Mis mind ärritab?
- Millised on minu tugevused ja nõrkused?
- Millised on minu väärtused?
- Mida ma elult tahan?

*Meelespea! Mõtete mõistmine on pidev õppimisprotsess. Ära oota kohe täiuslikke tulemusi. Oluline on olla kannatlik ja nautida teekonda iseendasse.*

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