
**Kuidas olla rohkem aega
“ma tahan teha“ ja järjest
vähem “ma pean tegema“
tsoonis?**



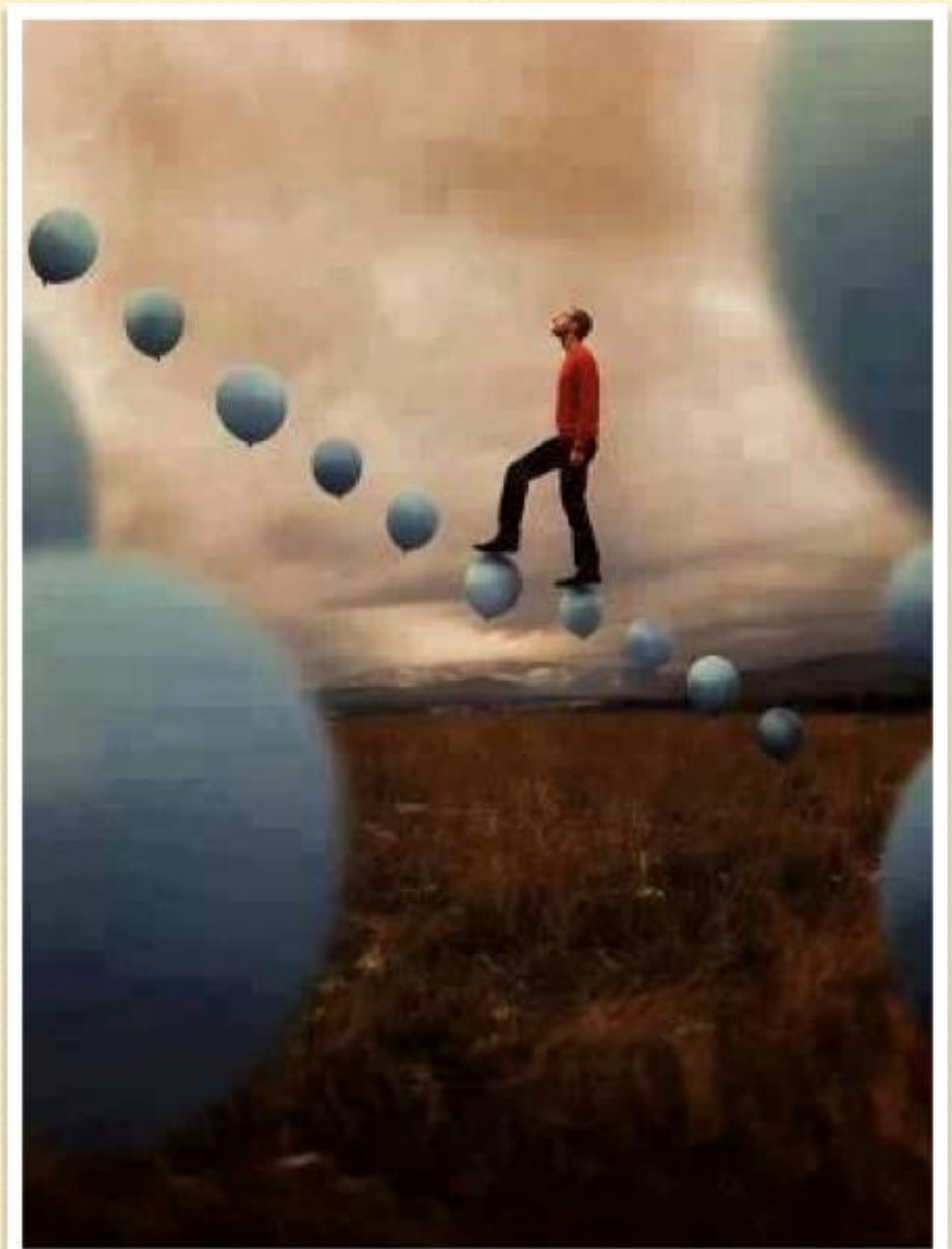
Kuidas tööd ja isiklikku elu
mõtestada selliselt, et see
põnevam ja nauditavam
tunduks?

lirlastel on vanasõna: "Põld ei saa küntud, kui mulda mõtteis ümber tõstetakse."

Asjad hakkavad juhtuma kui asutakse tegutsema ...

Kui sa üldse mingisugusegi
rutiini oma ellu lood, siis olgu
selleks rutiin end kogu aeg
mugavustsoonist välja
suruda

Arengu peamiseks eeduseks
on uudishimu,
loominguvabadus, julgus ja
oskus lahti lasta ning
tähelepanuvõime
avardamine



-
- Katseta iga päev midagi uut
 - Ole aktiivne, liigu - hea vormi ning edukuse vahel o teadlikult tõestatud seosed
 - Kasuta oma aega targalt
-

**Millised on demotiveerivatest,
negatiivsetest mõtetest ja
emotsioonidest vabanemise
tehnikad**

Kui inimene ei taju piisava selgusega,
kuidas ta konkreetses keskkonnas
kasvab ja edasi areneb, kuidas tema
võimed ja tuleviku väljavaated järjest
avarduvad, siis ta kas hakkab
võitlema, lahkub või mandub

(Liivakella Seminari Arenguteesid)

Miks ma midagi teen ?

Mida sulle meeldiks teha

Milleks võiks sul olla eeldused

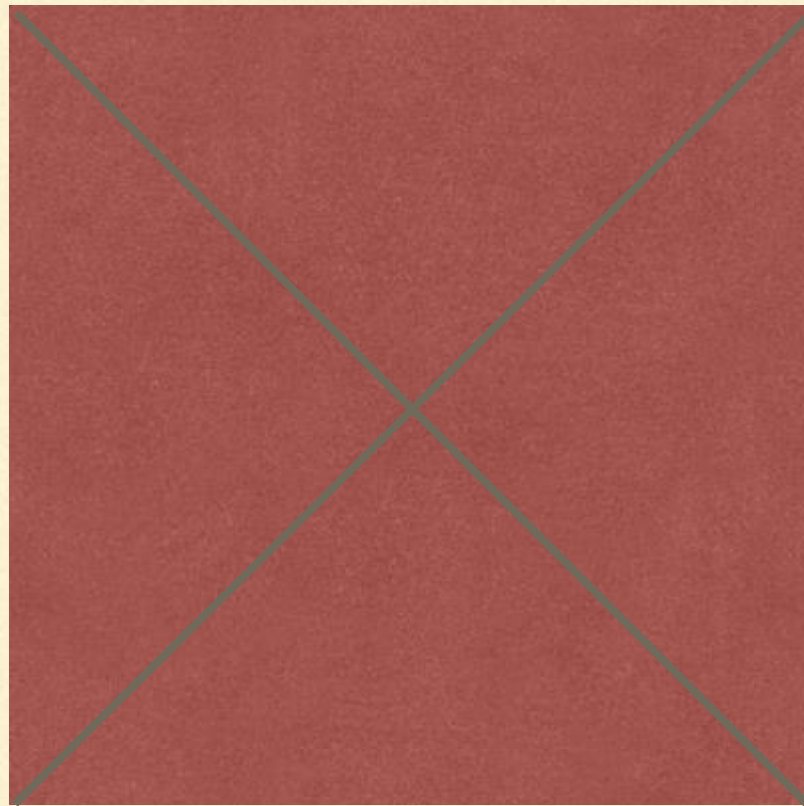
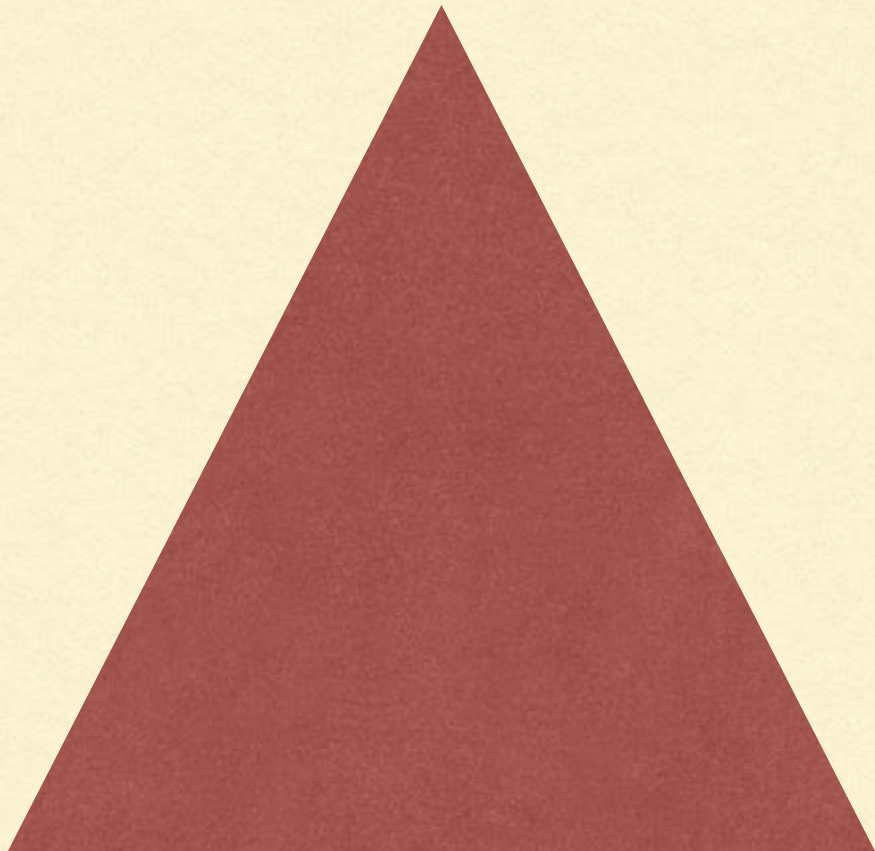
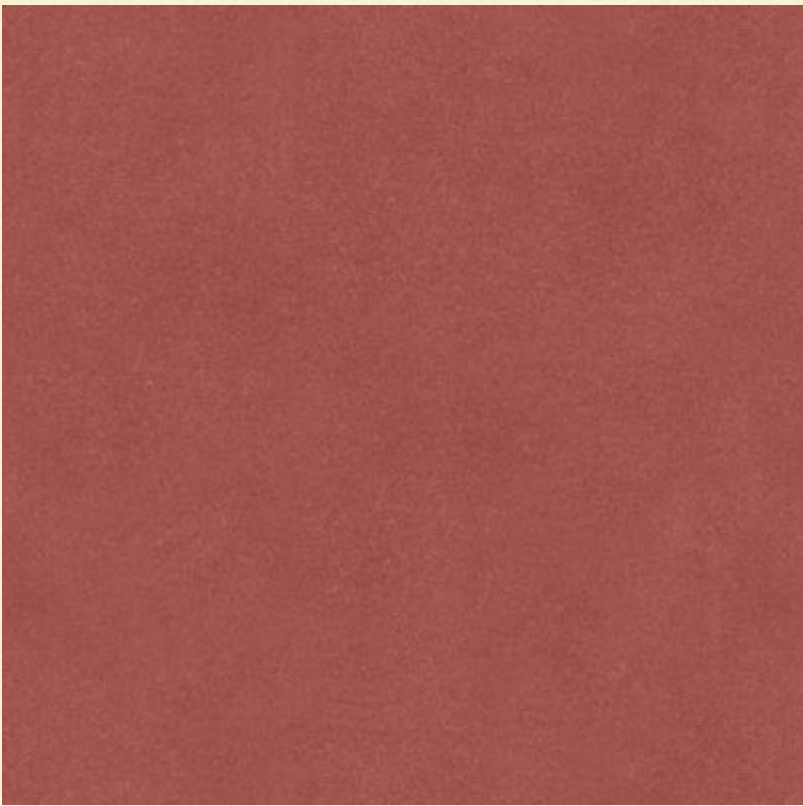
Kui ei oska, siis kus saaksin seda õppida

Teen, sest peab ja kõik ju teevad ...

**Võidavad need, kes oskavad
paremini lõdvestuda**

**Kuidas püsida rohkem
saavutamise ja “tahan tööd
teha“ tsoonis**

“Kas ma **TAHAN** seda teha
või ma **PEAN** seda tegema?”



Vaatenurga muutmine muudab
taju, muudab uskumuse, muudab
käitumise, muudab kogemuse,
muudab reaalsuse - sellisel moel
loome endale ise uue reaalsuse

(Liivakella Seminari Arenguteesid)

Kõik läheb paremaks, kui lubad sellel
juhtuda!

Teadlikkus oma tunnetest ja
emotsioonidest

Hakka endalt küsima küsimusi

Kui keegi mind närvi ajab, või mind välja vihastab, on see minu teema

Eraldan ära kelle probleem see on, kas teise inimese või minu probleem

Naeratan, see aitab igast olukorrast välja tulla

Austan ja armastan iseennast, siis austatakse ka mind

Oskan vaikida

Ma ei tegutse kunagi esmavihas

Ma ei ole üliinimene

Harjutused igaks päevaks

Mõtle millegi positiivse peale

Tee midagi head

Mediteeri

Tee natuke füüsilist

Luba endale ilusaid kogemusi

Kui teie elus on asju,
millega te täielikult
rahul ei ole, on teil
vabadus otsida nende
muutmise teid. Päris
õige on tahta seda,
mida tahate. Nüüd
võtke endale vabadus
seda ka saavutada ...

