

Enesehoid ja teadvelolek

Kuidas mul läheb? Just nüüd ja praegusel hetkel (teadvelolek iseendast)?

On harjumuspärane visata aeg-ajalt pilk peeglisse oma välimusele ja saada peegeldusena tagasisidet, kuidas ma välja näen, kuidas ma näin ja tundun nii endale, kui teistele. Samasugust harjumuspärasust võiksime ka juurutada enesega kontaktis olemise saavutamiseks ja selle hoidmiseks, pöörates pilgu sisse poole, endale – milline on minu meelestatus, tuju, mida tunnen, kogen, mis seda tekitab ning mida mina ise vajan, et end rahuloleva ja tasakaalukana tunda? Kas ja millal ma endale eneselaadimist, enesehoidu võimaldan, on see piisav ja järjepidev?

Endaga heas kontaktis ja ennast teadvustav inimene on tasakaalukam, sisemiselt rahulolevam, harmoonilisemates suhetes nii iseenda kui teistega, vähem stressi ja reageerimisi, sest ta mõistab end ja oskab hoolitseda oma heaolu eest. See kandub omakorda edasi kõigile, kellega kokku puututakse ja vormub austavateks, hoolivateks inimsuheteks, sest enda „tass on täidetud“, oma „akud laetud“. Enda õnne ja heaolu eest vastutuse võtmine on ka vastutamine selle eest, et panustad kogu kollektiivi energiasse kõige kõrgemal moel.

Teadvelolek võimaldab paegust hetke teadvustada ja märgata tähelepaneliku, uudishimuliku ja hinnanguvaba hoiakuga. See aitab meil olla rohkem kohal ja vähem „automaatpiloodil“, mida kaasaegses kiires elutempos, argitoimetuste virr-varris kipub juhtuma. Teadvelolek omakorda võimaldab paremini mõista me kogemusi, vajadusi ja neid endale tagama asuda, end ja oma vajadusi prioriteediks seades.

MIS TÄIDAB SINU AKUSID?

KAS MÄRKAD ISEEND JA OMA VAJADUSI?

KAS OLED ENDA JAOKS PRIORITEET, HOOLIDES ENDAST SEDAVÕRD, ET KATAD OMA VAJADUSED - IGAS PÄEVAS?

MIS KUULUB SINU ENESEHOIU MENÜÜSSE, MILLISED TEGEVUSED?

!!! Too enda igasse päeva enam teadvelolekut ja kohalolu (vähem automaatpiloodil olemist), küsides KUIDAS MUL LÄHEB, MIDA MA SAAN ENDALE PAKKUDA, ET OLEKSIN LAETUD, TÄIDETUD RAHULOLU ja RÕÕMUGA?

KOOSTA ENDA JAOKS OMA ENESEHOIUMENÜÜ (on see hetk rahulikult hommikut nautides, on see enam tunde ööund, rohkem naeru, muusikat, tantsimist, jalutamist looduses, rohkem sirutuspause ja pea tuulutamist, aega omaette, lõõgastav vannikäik, puhas tuba vms?). Ja kui juhtub, et sa isegi ei tea, mis võiks olla sinu enesehoiu komponentideks, siis hakka kasvatama oma eneseteadlikkust, saama endast teadlikumaks - uuri, koge, katseta!

Igaüks leiab ja tunnetab ise oma „akude laadijad“, võttes vastutuse enese eest hoolt kanda. Järjepidevad enesehoiutegevused vähendavad stressi, aitavad saavutada paremat töö ja eraelu tasakaalu, aidates vältida läbipõlemist.

Ole tähtis iseenda jaoks, et Sul oleks hoolt, tervist, armastust ja mõistmist seda ka oma lähedastega ja tööelus teistega jagada!

Tõstame koos teadlikust, et hoolitseda oma vaimse, emotsionaalse ja füüsilise tervise eest – see on hea enesetunde, tuju ja tulemuslikkuse vundamendiks!

Jane Hiibus, psühholoog