

Kuidas emotsioonid meie tervist mõjutavad?

Kuidas kirjeldaksid oma üldist emotsionaalset seisundit viimase kuu jooksul?

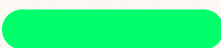
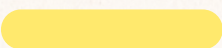
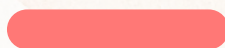
Väga kurb

Üsna kurb

Neutraalne

Üsna õnnelik

Väga õnnelik



Kas oled märganud seost oma emotsionaalse seisundi ja füüsilise tervise vahel? Kirjelda palun näiteid.

Kui sageli koged järgmisi emotsioone?
(Märgi sagedus x korda kuus, iga emotsiooni juures)

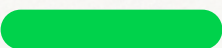
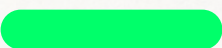
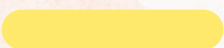
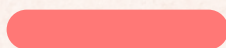
Viha

Ärevus

Kurbus

Stress

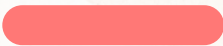
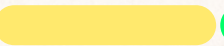
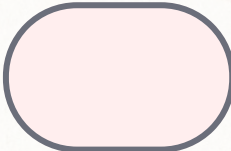
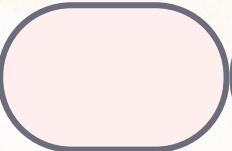
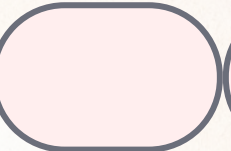
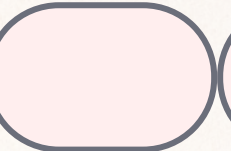
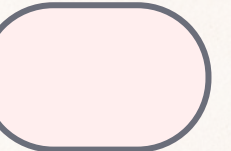
Rõõm



Kuidas emotsioonid meie tervist mõjutavad?

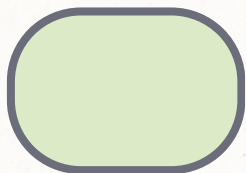
Kas oled viimase kuue kuu jooksul kogenud mõnda neist füüsilistest sümptomitest?

(Märgi kordade arv, kui on esinenud)

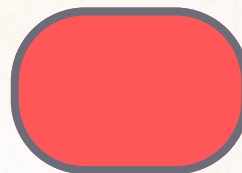
Südame- kloppimine	Lihaspinged	Seede- probleemid	Peavalud	Unetus
				
				

Kas praktiseerid manifesteerimist või positiivset mõtlemist?

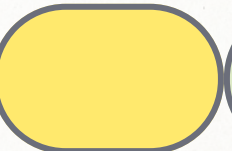
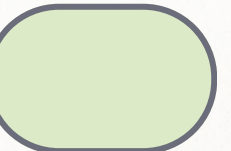
Jah



Ei

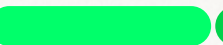
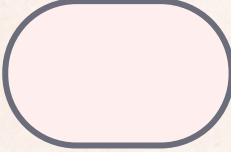
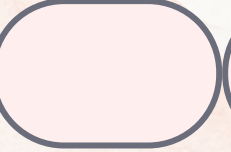
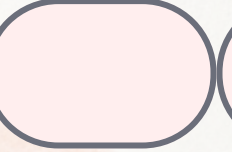


Kui jah, siis kui sageli sa manifesteerimist praktiseerid?

Harvem	Kord nädalas	Mitu korda nädalas	Iga päev
			

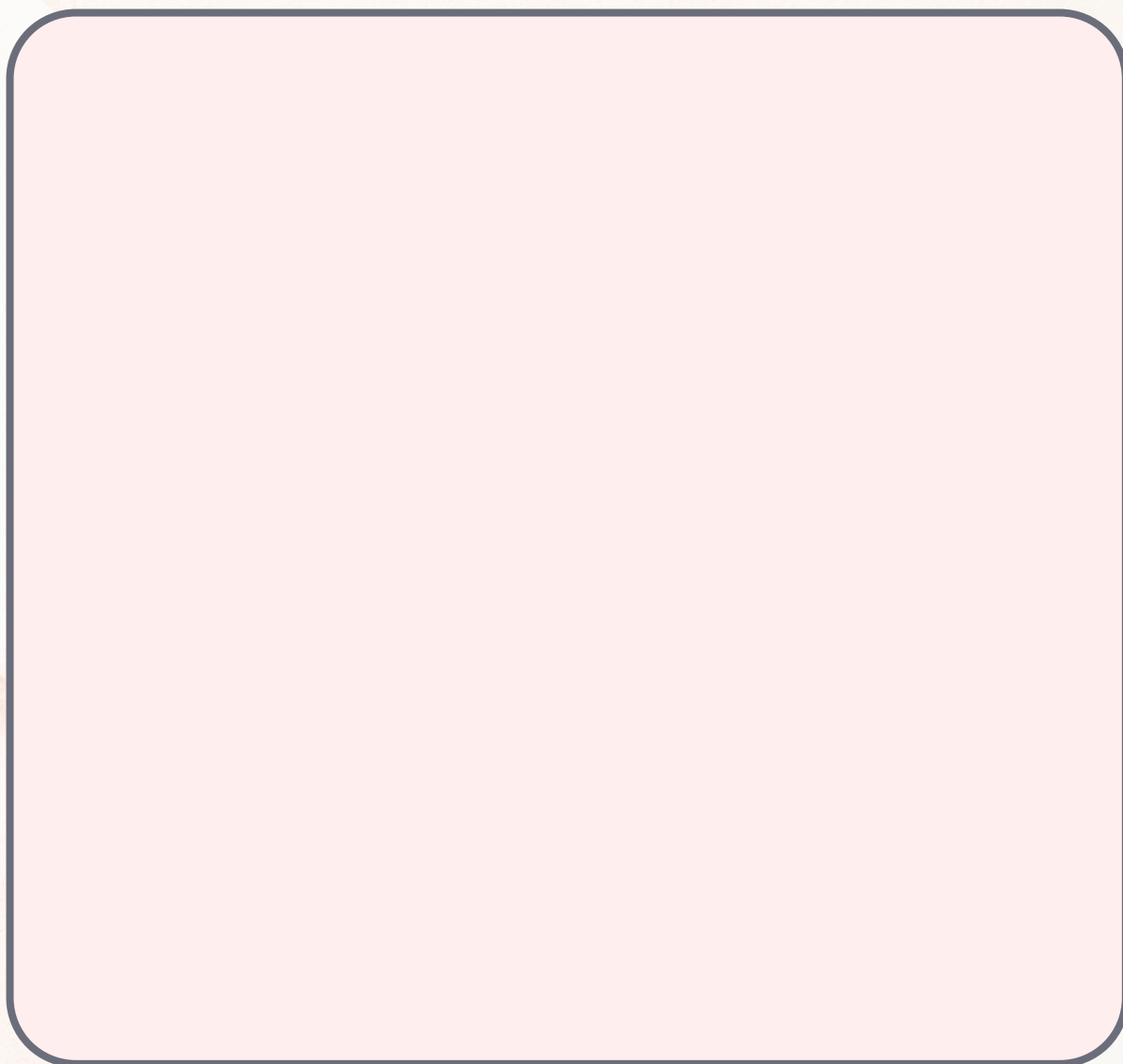
Milliseid manifesteerimise tehnikaid kasutad?

(Märgi ajaliselt, umbes mitu tundi päevas)

Tänu- likkuse praktika	Medita- tsioon	Afir- matsioonid	Visualiseeri- mine	Päeviku- pidamine
				
				

Kuidas emotsioonid meie tervist mõjutavad?

Kuidas on manifesteerimine mõjutanud sinu emotsionaalset seisundit? Palun too näiteid.



Kuidas hindaksid oma üldist tervislikku seisundit viimase kuue kuu jooksul?

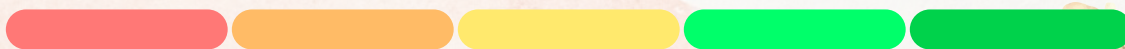
Väga
kehv

Kehv

Keskmine

Hea

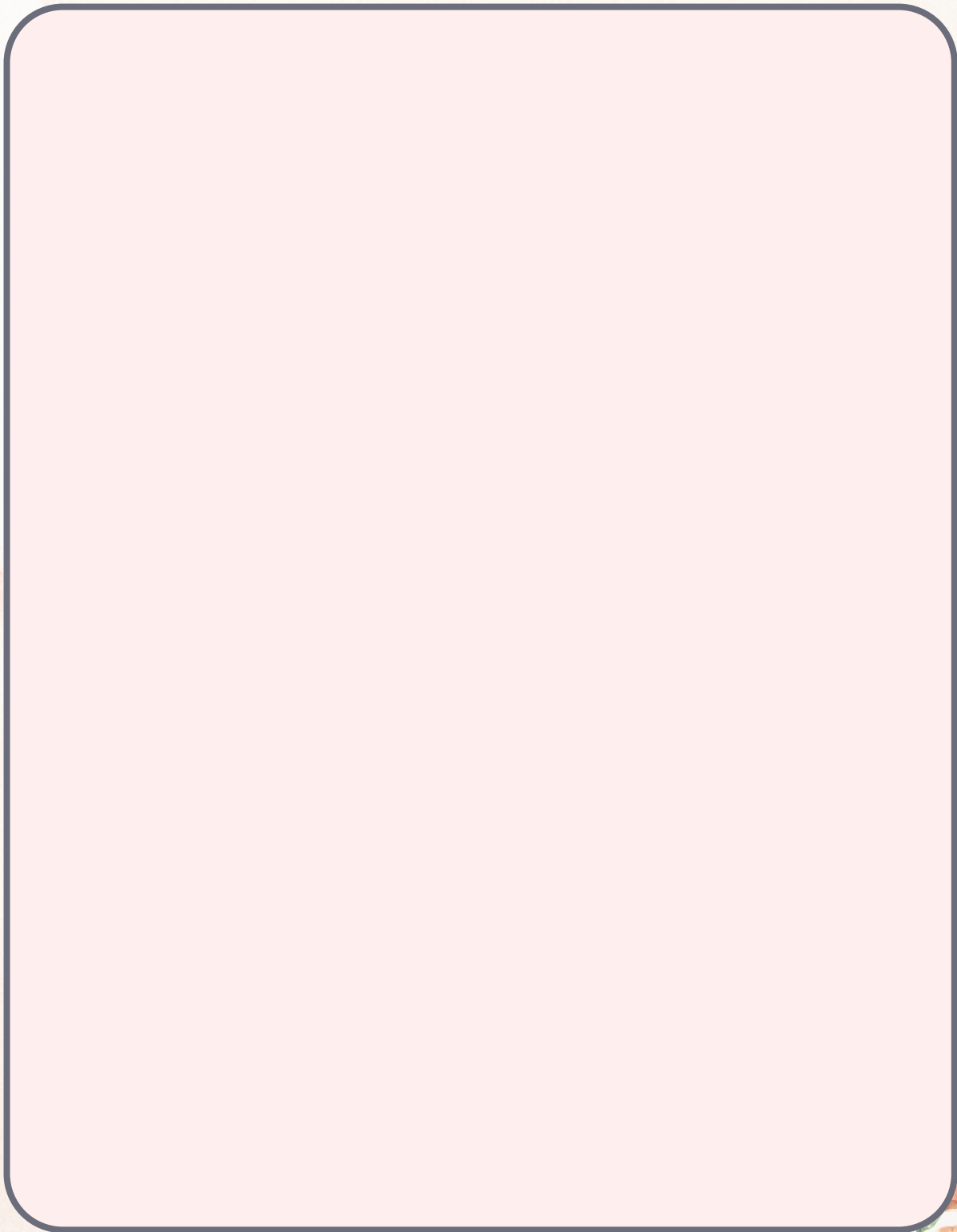
Väga hea





Kuidas emotsioonid meie tervist mõjutavad?

Mida sa ise arvad, kuidas võiksid emotsioonide juhtimine ja manifesteerimine parandada sinu tervist?



Kuidas emotsioonid meie tervist mõjutavad?

Analüüsi tulemus

Kogutud andmete põhjal saad analüüsida järgmisi aspekte:

1. Emotsionaalse seisundi mõju füüsilisele tervisele:

- Märka, kas on otsene seos negatiivsete emotsioonide ja füüsiliste sümptomite vahel.
- Analüüsi, kuidas positiivsed emotsioonid ja manifesteerimine võivad vähendada füüsilisi sümptomeid.

2. Manifesteerimise efektiivsus:

- Vaata, kui palju oled praktiseerinud manifesteerimist ja kuidas see on mõjutanud sinu emotsionaalset seisundit ja tervist.
- Tuvasta, millised manifesteerimise tehnikad on kõige tõhusamad tervise parandamisel, just sulle.

3. Isiklikud järeldused ja tegevusplaan::

- Koosta tegevusplaan emotsioonide paremaks juhtimiseks ja manifesteerimise harjumuste loomiseks.
- Pane kirja konkreetsed sammud, mida saad astuda oma vaimse ja füüsilise tervise parandamiseks läbi emotsioonide juhtimise ja manifesteerimise.

Kui koged tõsiseid vaimse tervise häireid või terviseprobleeme, palun pöördu spetsialistide poole, et saada vajalikku abi. Professionaalne arstiabi ja vaimne tugi ning nõustamine on olulised sammud sinu heaolu tagamiseks.