

TÕELISED DOPAMIINID JA SINU SUHTED NENDEGA



Selle töölehe eesmärk on aidata sul analüüsida oma igapäevaseid valikuid ja mõelda, kuidas need mõjutavad sinu pikaajalist õnne ja rahulolu. Ole enda vastu aus ja avatud, kui vastad allolevatele küsimustele. See on isiklik eneseanalüüs, mis võib aidata sul teha teadlikke valikuid ja keskenduda tegevustele, mis tõeliselt rikastavad sinu elu.

Millised on sinu suhted tõeliste dopamiinidega?

Kirjuta lühidalt oma igapäevastest tegevustest ja harjumustest, mis toovad sulle rahulolu ja õnnetunnet.



TÕELISED DOPAMIINID JA SINU SUHTED NENDEGA



Milliseid tegevusi naudid ja miks?

Kuidas need tegevused sind igapäevaselt mõjutavad?



TÕELISED DOPAMIINID JA SINU SUHTED NENDEGA



**Kas su igapäevased valikud toetavad sinu pikaajalist
õnne ja rahulolu?**

**Millised tegevused on sinu arvates lühiajalised naudingud ja
millised toovad pikaajalist rahulolu?**



TÕELISED DOPAMIINID JA SINU SUHTED NENDEGA



Kas leiad, et mõned tegevused või harjumused on vastuolus sinu pikaajaliste eesmärkidega?

Millised harjumused või tegevused vajaksid muutmist, et paremini toetada sinu pikaajalisi eesmärke ja õnne?



TÕELISED DOPAMIINID JA SINU SUHTED NENDEGA

Milliseid tõelisi dopamiiniallikaid saad oma ellu rohkem integreerida?

Vali allolevatest tegevustest need, mida soovid oma igapäevaellu lisada või suurendada nende osakaalu.



Meditatsioon ja mindfulness

Visualiseerimine ja eesmärkide seadmine

Loov tegevus (joonistamine, käsitöö, kirjutamine)

Hingamisharjutused

Teiste abistamine ja vabatahtlik tegevus

Kvaliteetaeg lähedastega

Päikesevalguses viibimine

Jõutreeningud või muu füüsiline aktiivsus

Saunaskäik ja lõõgastus

Looduses jalutamine

TÕELISED DOPAMIINID JA SINU SUHTED NENDEGA



Milliseid konkreetseid samme võtad, et vähendada lühiajaliste naudingute mõju?

uidas kavatsed suurendada nende tegevuste osakaalu, mis pakuvad pikaajalist rahulolu?



TÕELISED DOPAMIINID JA SINU SUHTED NENDEGA



Mis on sinu lühi- ja pikaajalised eesmärgid seoses tõeliste dopamiinidega?

Lühiajalised eesmärgid

Pikaajalised eesmärgid

TÕELISED DOPAMIINID JA SINU SUHTED NENDEGA



Kirjuta, kuidas tunned end pärast nädala või kuu möödumist nende uute tegevuste praktiseerimisest.

Kuidas need muutused on mõjutanud sinu igapäevaelu, vaimset ja füüsilist heaolu?

