

Enesearmastamine



Enesearmastuse mõistmine

Mida tähendab sinu jaoks enesearmastus? Kirjelda oma arusaama ja kuidas see avaldub su igapäevaelus.



**Millised tegevused või harjumused aitavad sul end armastada ja hinnata?
Too näiteid.**

Enesearmastamine



Enesearmastuse mõistmine

Kuidas märkad, kui su enesearmastus vajab täiendavat tähelepanu või hoolitsust?



Milliseid konkreetseid samme saad astuda, et suurendada enesearmastust oma elus?

Enesearmastamine



Enesearmastuse mõistmine

**Kirjelda hetke, kus pidid endale andestama või endaga leppima.
Kuidas see protsess mõjutas sinu enesehinnangut?**



**Kuidas aitab enesearmastus sul toime tulla ebaõnnestumiste või
raskustega? Too näiteid oma kogemustest.**

Enesearmastamine



Enesearmastuse mõistmine

**Millised on sinu lemmikviisid endale "pai" tegemiseks?
Kuidas sa hellitad või premeerid ennast?**



**Kuidas tähistad oma saavutusi või positiivseid omadusi?
Kas sul on rituaalid või traditsioonid, mis keskenduvad enesearmastusele?**

Enesearmastamine



Enesearmastuse mõistmine

Kuidas väljendada armastust oma keha vastu? Millised tegevused aitavad sul tunda end oma kehas hästi ja hoituna?



**Millised on suurimad takistused enesearmastuse teel sinu jaoks?
Kuidas sa neid ületad?**

Enesearmastamine



Enesearmastuse mõistmine

**Kuidas suhtud enesekriitikasse? Jagage strateegiaid,
kuidas muuta enesekriitika eneseõpetuseks.**



**Kirjelda olukorda, kus su enesehinnang oli proovile pandud.
Kuidas enesearmastus aitas sul sellega toime tulla?**

Enesearmastamine



Enesearmastuse mõistmine

Miks on enesearmastus sulle oluline? Pane kirja, kuidas enesearmastus mõjutab suhteid teistega ja sinu üldist elukvaliteeti.



Kuidas on enesearmastuse praktiseerimine mõjutanud su vaimset tervist ja heaolu?

Enesearmastamine



Enesearmastuse mõistmine

Milliseid nõuandeid jagaksid kellegagi, kes võitleb enesearmastuse leidmisega?



Kuidas praktiseerid mõtet "Sina oled endale kõige kallim" oma igapäevaelus ja millist mõju on see su enesehinnangule avaldanud?