

Muutustega sõbraks

Merit Raju

Hingele Pai ajakirja looja | Joogafestivali korraldaja
Kundalini, rasedate ja naerujooga õpetaja

Muutused ja emotsioonid

- ❖ Muutused nendes valdkondades

 - ❖ Suhted

 - ❖ Tervis

 - ❖ Raha, töö

- ❖ Tekitavad enamasti:

 - ❖ Hirmu

 - ❖ Viha

 - ❖ Kurbust

Minu kogemused

- ❖ Elustiiliettevõtja
- ❖ Reisimine ja elu välismaal
- ❖ Ülekoormus
- ❖ Ise tehtud ja väljastpoolt tulnud muutused

Kust tulevad emotsioonid?

- ❖ sündmus >
 - ❖ varasemate kogemuste analüüs >
 - ❖ tõekspidamine >
 - ❖ mõtted >
 - ❖ tunded >
 - ❖ kogemus (=reaalsus) >
 - ❖ sündmus >... jne
- ❖ See ahel ei ole lineaarne, vaid spiraal ja sellele saame ise suuna anda!

Tõekspidamised

- ❖ Millised tõekspidamised toodaks paremaid tundeid?
- ❖ Muutus on võimalus
 - ❖ See olukord aitab mul areneda
 - ❖ Aitab mul mõelda teistsugustele lahendustele
 - ❖ Lahe, et olen sellisteks olukordadeks valmis!

Proovime, mis aitab



Hingamine



Loovus



Meditatsioon

The background of the slide is a complex, repeating mandala pattern. It features a variety of geometric and organic shapes, including stars, flowers, and swirling lines, all rendered in a light blue or white color against a darker blue background. The pattern is dense and covers the entire area.

Täna
kaasamõtle mise eest
ja turvalisi muudatusi!

merit@hingelepai.ee