



# ÕPETAJA ENESEHOID – HOOLING



## Alusta igat päeva ühe hea mõttega.

Las see olla sinu enda salaloits, mida öeldes voolab sinu sisse rahu ja rõõm.

- ma olen hoitud ja kaitstud
- minuga on kõik hästi
- lõpuks on kõik õige ja hea
- mul on alati inimesi, kes on minuga

## Leia igal hommikul aega ainult enda jaoks.

See aeg on sinu ja väga väärtuslik:

- loe
- hinga
- vaata üks lemmik seriaal
- jaluta
- mediteeri
- joo kohvi või teed NAUDINGUGA

## Teadvusta oma rolli.

Mõtle nii, et sa kohtud inimhingedega, kes peagi on suured ja nad ei mäleta niivõrd seda, mida sa neile õpetasid vaid kuidas.

## Loo enda sisse teadlikult armastus ja headus.

Leia see hea, mis on hetkel siin ja praegu juba olemas.

Näe raskustes ja keerulistes aegades võimalust professionaalselt ja isiksuslikult areneda.

Mõtle iga päev, mille uuega sa kohanesid ja mis oli täna väärtuslik õppimine.

## Võta endale päeva jooksul aega, et:

- süüa ja juua
- hingata
- naeratada
- öelda kolleegile hea sõna
- sirutada end välja
- mudida oma kaelasooni
- sulgeda silmad ja kujutada ette ennast oma lemmikkohta maailmas

## Sa oled piisav.

Tähista igat päeva, mil oled jaksanud olla ja teha oma tööd.

Ole tänulik endale ka siis, kui asjad ei läinud nii hästi, kui sa oleksid soovinud.

Sa andsid endast parima. Ei ole tervislik anda endast rohkem.

## Ole tänulik.

Leia vähemalt kolm asja, mille eest sa täna tänulik oled ja ütle neid endale kõva häälega või pane kirja.

Kodune aeg on püha.

Võta aeg oma pere jaoks, enda puhkuseks, kodu ja lähedaste tarvis. Ära võta tööd kaasa koju. Sa saad anda endast vaid parima. Täna oli sinu parim. Aktsepteeri, lepi ja hoia end.

## Lase aur välja.

Palu oma parimal sõbral (võib olla ka koduloom) sind lihtsalt kuulata, mitte nõu anda ega teemat üles kütta.

Jaga oma tundeid ja lase neil minna.

Need on ju lihtsalt tunded.

Elu ise on ilus – ilus kogu oma muutumises ja valus.