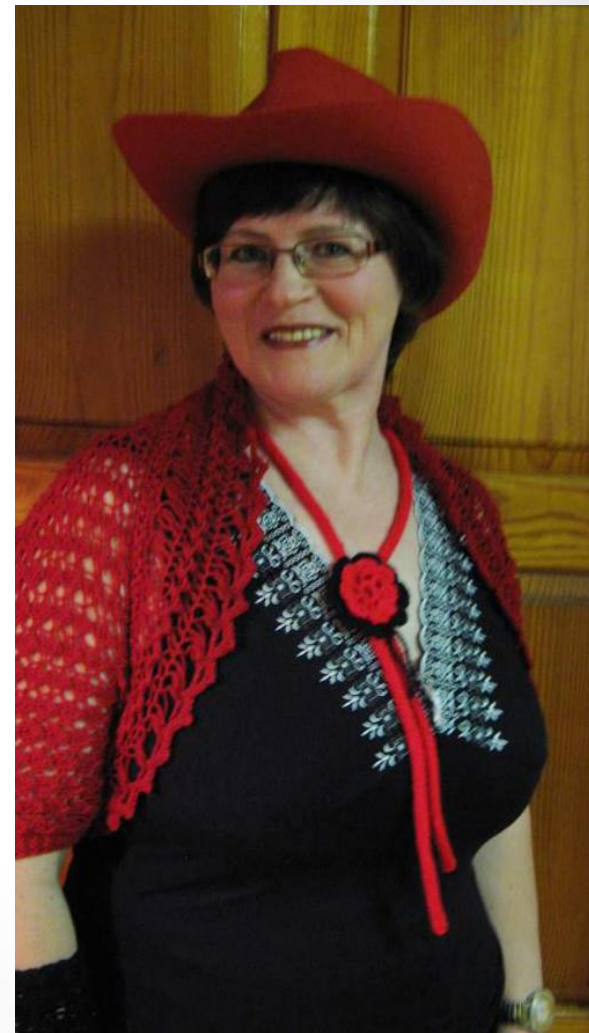


Positiivse mõtlemise jõud

Kadri Luik

Omastehooldajad – kamp kurnatud ning väsinud inimesi!?



Aitäh,

- et Sa leiad igal hommikul endas jõudu
- et Sa pole eluraskutes kibestunud
- et Sa ei karda vastutust ning raskusi
- et Sa oled olemas
- et Sa oled nupukas ja suudad majandada ka kõige kitsamates tingimustes
- et Su armastus nõnda piiritu ning tingimusteta
- et Sa oled nõnda kannatlik
- et Sinu süda on kuldne – Sa oled eriline, oled haruldus!



Minu lugu ehk kuidas ma eluraskused enese kasuks pöörasin ☺

2010a

- Ajuinfarkt
- FB leht “Julgus mõelda, julgus öelda”

2011a

- Eneseotsingud
- Alternatiivmeditsiin

2013a

- “Must ja valge luik”
- “Julgus mõelda, julgus öelda I osa”
- Südameinfarkt

2014a

- “Julgus mõelda, julgus öelda II osa”

Mida infarkt mulle õpetas?

- Olla hea kõigile, tähendab olla ülekohtune iseenda suhtes.
- Kui õpid eeskätt armastama ning väärtustama iseennast, alles siis saad olla tegelik kasulik enda kõrval seisvatele inimestele.
- Süda ei anna armu – ta tuletab Sulle igal sammul meelde, kui oled oma keha kuritarvitanud. Hoida oma südant! Puhka!



Kui Sa oled tegelikult väsinud...

...siis küsi endalt, miks Sa seda kõike tegelikult teed?
(Raili hooldekodusse minemise lugu)

Süütunne? Hirm? Harjumus? Vajadus tunda end vajalikuna?

Mitte kellelgi pole õigust Sind hukka mõista, kui soovid elada ka enda elu, kui oled väsinud või kui Sa enam ei jaksa. Kõige enam aga teeme etteheiteid endale meie ise.



Pea alati meesles, et ...

- Sa ei ole üksi!
- abi küsimine ei näita nõrkust, vaid tugevust
- Sa ei saa muuta paljusid asju, aga Sa saad muuta oma suhtumist sellesse
- Elu koosnebki tõusudest ning mõõnadest, leia see vajalik pärl igast elukogemusest
- Sinu mõtted loovad Sinu reaalsuse.
- Sa oled kõigest inimene ja Sul on õigus olla vahel ka nõrk.
- Enesearmastus on kõige alus!



Aitäh!

- FB: Julgus mõelda, julgus öelda
- E-mail: kadri.luik@gmail.com
- Blog: <http://kadriluik.blogspot.com>
- Mob: 58045908