

Võida halvad harjumused ja kasvata sisemist tugevust

keha & vaim

Nii mõnigi tore ja tubli naine on
hädas mõne halva harjumusega. See
ei pea üldse olema napsilembus või
suitsetamine, halb komme võib olla
ka vingumine, enesesõimamine või
vabanduste otsimine. »

TEKST: PSÜHHOLOOG HELENA VÄLJASTE | FOTO: BULLS

Kui märkad oma lüngus kehaasendit, kohendad seda. See on loomulik – paned tähele ja kohe parandad end. Oled sa aga kogenud, et teised näevad sinus midagi, mida sa ise ei märka? Näiteks et võiksid vähem juua, olla ennastkehtestavam või vähem muretseda? Teised võivad näagu-
tada, kommenteerida ja soovitusi jagada, sind isegi koolitusele või nõustaja juurde saata, aga kuni sa ise probleemi ei tunnista, tekitab see kõik sinus vaid vastumeelsust. Teiste sekkumine tundub survestamise, mitte hoolivuse ja abina. Vaid siis, kui sinu käitumine on ka sinu enda jaoks probleem, oled sa valmis muutuma. Teised saavad pakkuda vaid tuge ja soodsat keskkonda, muutused pead aga ellu viima ise. Lihtne!

<i>Praegune olukord / käitumine</i>	
<i>+ Tuhud</i>	<i>- Kulud</i>

Lisaks sellele oleks tarvis vaagida kõikide põhjuste kaalukust. Näiteks võib olla kohvijoomise juures enesehellituse aspekt niivõrd mõjus, et see lihtsalt kaalub üles kõik muu, nagu sõltuvus, kulus, mõju hammastele. Ja see on oluline avastus: kui kohvijoomine paneb sind uskuma, et oled väärtuslik, ja on sinu viis ennast premeerida, siis mida muud saaksid teha, et tunda end samamoodi? Kas näiteks oivalise maitse ja värviga värskelt pressitud mahl võiks anda samasuguse tunde?

Harjumuse jõud. Leia üks harjumus, mida sul on vaja muuta – aga pole veel muutnud, sest seisad kahevahel. Ja nüüd ma ütlen: sul on vaja see muudatus kohe homme ellu viia! Teadvusta seda tunnet, mis sinus tekib, taju selle väge. “Jah, kohe homme! Ma suudan seda!” Suure tõenäosusega tajud siiski kerkimas ka vana tuttavat “jah, aga...” tunnet. Vastumeelsust. Ja seegi on väga loomulik reaktsioon. Iga kord, kui keegi sind survestab või kui end sunnid, koged seda. Seetõttu on nii oluline teadvustada, et iga harjumuse muutmine sisaldab kaotust. Iga kord, kui astud sammu uude, tundmatusse suunda, kaotad midagi tuttavat ja turvalist. Uudsus, mis saabub muutusega, tundub nii mõnigi kord lausa hirmutav! Siingi tuleb appi oma hirmude märkamine ja nende omaksvõtt hukkamõistuta.

Kui annad endale mõlemal skaalal vähemalt 7 punkti, on muutus vägagi tõenäoline. Kui ühel või teisel skaalal saadud punktid on aga madalamad kui 7, on vaja leida kas viise enda enesuse toetamiseks või teadvustada selgemalt muutuse tähtsust. »



NIPP

Võta üks harjumus, mida soovid oma elus muuta. Kasuta kujutlusvõimet, et kiigata tulevikku. Kujuta oma elu ette siis, kui sa jätkad täpselt nii nagu praegu. Kuidas sa end siis tunned, milline on su elu, sinu suhted? Nüüd kujuta ette, et muutus on aset leidnud. Milline su elu siis on? Kuidas end tunned? Milline on su suhe iseenda ja teistega?

2 SEKUNDIT
1 PUUDUTUS
0 PROBLEEMI!



ONOFF
www.onoff.ee

itek
elektroonika

expert 


Kodumasinad

indesit.ee





IRIS COSMETIC®

TÕHUSAD TSELLULIIDIVASTASED TOOTED!

❖ TERMOAKTIIVNE SIDRUNHEINA LÕHNAGA TSELLULIIDIVASTANE GEEL 250 ml

Geelis sisalduv kofeiin ja muud toimeained, nagu karnitiin, annavad geelile rasva lagundava toime.

Geel salendab efektiivselt ja naha pinna all olevad rasvarakud muutuvad märgatavalt väiksemaks.

Meeldivale soojendavale efektile lisaks parandab geel probleemse piirkonna vereringet ja vähendab rasvade kogunemist.



❖ POWER TSELLULIIDI- VASTANE SEERUM 50 ml

Kõrgtehnoloogiliselt valmistatud rikkaliku koostisainete kompleksiga ja LIPOREDUXiga (tõhusaim rasvalõhustaja) tselluliidivastane SEERUM.

Seerum annab meeldivalt soojendava tunde ja toob esile tõelise salenemise efekti, mille käigus naha pealispinna all olevad rasvarakud muutuvad märgatavalt väiksemaks.

**Nahk on pinguldunud
ja sile juba 10 päevaga!**

❖ KOORIV TSELLULIIDI- VASTANE DUŠIGEEL SIDRUNHEINA JA ALOE VERAGA 200 ml

Spetsiaalne väikeseteraline kooriv koostis koos Aloe Vera ja allantoiiniga stimuleerib nahka ning puhastab poorid.

Koorivad osakesed aitavad muuta nahka pringimaks.



LUGEJAD JAGAVAD OMA LUGUSID

Kirjuta sinagi meile, mis aitas sinul harjumusest loobuda, aadressil annestiil@kirjastus.ee.

"Olin vallalisena liikunud eri ringkondades teiste endasuguste lähides. Aga kui mehega kokku kolisin, algasid peagi märkused minu igapäevase joomise kohta. Olin kunagi ühe semestri Hispaanias õppinud ja sealt "kultuuri" kaasa võtnud ning harjunud igal õhtul paar klaasi punast veini jooma. Kuna meie tülid sel teemal tihenesid, hakkasin salaja veinitama. Ja isegi rohkem jooma, see oli minu vaikne kättemaks märkuste eest. Ühel õhtul olin suutnud pudeli veini hinge alla panna, kui mees töölt koju tuli ja raevus: "Sa oled joodik täpselt nagu su isa!" Olin nagu puuga pähe saanud. Kogu aeg oli pralletamine normaalne tundunud, aga mõeldes sellele, kuidas mu isa kakerdas ja lälises purjuspäi, kui ma laps olin – ning vaadates praegust ennast läbi sama prisma –, sain aru, et pean muutuma."

NEIDI, 29

"Ma proovisin aastaid suitsetamist maha jätta. Lõpuks nägin kusagil filmis, et mittejoov alkohoolik hoiab alati pool pudelit viskit kirjutuslaua sahtlis, sest see tekitab turvatunde: ta teab, et see on alati olemas. Vahel ta isegi nuusutas seda. Mina olin alati loobudes suure žestiga oma suitsud pooleks murdnud ja väljumihklid ära visanud – ning siis peagi paaniliselt poodi uute järele jooksnud. Pärast seda filmi loobusin suitsetamisest uuesti – aga kandsin sigarette ja tikke edasi kotis. Vahel panin stressiolukorras isegi suitsu ette – aga süütamise asemel pistsin selle tagasi pakki. See turvatunne, et ma võin alati neid võtta, aitas mul halvast harjumusest loobuda."

KARINA, 34

"Ma pole enda teada kunagi üritanud kedagi muuta, aga ise olen armununa kaasa läinud kõigega, mida mees ütleb. Küll lõikasin käsu peale juuksed lühikeseks ja värvisin tumedaks, küll hakkasin mehe soovitusel ketse kandma, küll klassikalise muusika kontserte väisama. Aga ühel hetkel sain aru, et mul ei ole enam aimugi sellest, kes *mina* olen! Budist või ateist, trenni- või teatrihull... Sain aru, et sõbrad ja pere on mind alati armastanud sellisena, nagu olen, ükskõik milline ma siis ka parasjagu poleks – ning loobusin tükiks ajaks suhetest, et ennast tundma õppida. Sain aru, et mul on lapsest saati olnud hirmus vajadus *absoluutselt* kõigile meeldida ja selle nimel mida tahes teha.

Nüüd õpin enda kohta ja kuidas endaks jääda, sest see lükata-tõmmata olemine mind ju õnnelikuks ei teinud."

MAART, 40

Otsuse jõud. Kui oled kaalunud ja kaalunud ning ühel hetkel jõud-

nud otsuseni teha midagi uuel moel, oled varustatud tohutu jõuga. Tead oma sihtkohta ja asud teele. See on suurepärane – oled liikuma hakanud! Võid end õnnitleda ja samal ajal teadvustada, et iga harjumuse muutmine on protsess. Väga harva juhtub see hetkega. Kuna harjumuse jõud on tugev, võid leida end ikka ja jälle vanade kommete küüsis: "No ma võtan ühe klaasi, mis see ikka teeb? Täna ma ei jaksa trenni minna, nii pikk päev on olnud." Sellistel hetkedel oled valitud teelt kõrvale kaldunud. Mõnikord võid kõrvalteele päris kauaks ekslema jääda. Siis on eriti oluline olla enda vastu aus ja märgata toimuvat. Õelda, et jah, olen tagasi langenud, aga see pole veel katastroof. Harjumuste muutmine ei ole alati lihtne – muidu me ju sellest ei räägiks!

Meenuta, kuidas kunagi jalgrattaga sõitma õppisid. Keegi ei saanud seda selgeks ühekorraga. Ikka proovisid ja kukkusid. Kui oleksid käega löönud ja loobunud, poleks sa sõitu selgeks saanudki. Aga andsid endale uue võimaluse ja hüppasid taas sadulasse – kuni omandasidki oskuse. Ja seda terveks eluks. &

Maaletooja **STARTLAN OÜ**

Tel 665 4844

info@startlan.ee • www.startlan.ee

