# "MIS PANEB SU SÜDAME LAULMA?“.

www.oksanakulik.com

*Võta hetk aega ja kujuta ette, et oled õndsalt õnnelik ja tunned tõelist rõõmu – vaba kõigist muredest ja probleemidest. Sa ei saa muud üle, kui naeratada ning tunned end lõdvestunud ning rahus ise endaga ja maailmaga. Võid isegi tunda sära seest ja avarust oma südames.*

1. Anna endale 10 minutid rahuliku aega ja kirjuta oma vastused allpool
2. Ära analüüsi, lihtsalt kirjuta! Kui sinu vastused tunduvad väga lihtsat – see on väga hea!
3. Vabalt saad lisada oma nimekirja asju, mis sul tulevad pähe hiljem

Mõtle oma lapsepõlvele: millega sa tegelesid, kui olid kõige rohkem õnnelik? Võta arvesse sinu 5 meelt: nägemine, kuulmine, haistmine, maitsmine ja kompimine. Sa või mõelda välja iga meelele 1 asi!
Näiteks: vaadata, kuidas lapsed või koerad mängivad, mägedes matkamine, sööki tegemine, ütlemine: ma armastan sind, värske pesu kodus või midagi hoopis teistsugune! See, mis just sulle oluline!

## Millised on minu 10 parimat rõõmud elus? Mis paneb mu südame laulma?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

**Kontrollküsimused:** Mida sa märkad, kui nimekirja vaatad? Mida on ühist, mis kordub, mida saab ühendada, millised üllatused sa näed? Miks sa ei tee seda piisavalt tihti? Võib olla sa juba mõtled, kuidas sa mõni idee saad ellu tuua... Lõpetuseks kirjuta siia üks konkreetne tegevus, mida sa teed, et tuua rohkem rõõmu oma ellu:

_____

_____