



ELU PARIM ELU

Paula Joanna

Õpi ennast tundma

Mitmekülgsus

Tasakaal

IDENTITEET

SINU LOOVAD

- su väärtused ja uskumused
- su kogemused ja teadmised
- su soovid ja unistused
- su hirmud ja ebaõnnestumised
- su julgus ja pealehakkamine
- mida sa naudid
- kuidas meeldib sulle enda aega sisustada?
- mis sulle ei meeldi? mida sa väldid nagu tuld?

Õpi ennast tundma

Mitmekülgsus

Tasakaal

IDENTITEET

Heaolu (hobid, energia)

Haridus / karjäär

Tervis

Suhed

VÕTA VASTUTUS

Avatus

Tegutsemine

Positiivne mõtteviis ja ellusuhtumine

KATSETA

Tegutsedes, katsetades, analüüsid, kogedes ja tunnistades, et miski ei tööta ning uuesti alustades, on kiireim viis enda kohta õppida.

Kui mõistad, et miski pole sinu jaoks, siis pole see läbikukkumine, vaid oluline samm iseenda tundmaõppimisel

KUIDAS ENNAST TUNDMA ÕPPIDA?

"Ever Tried.
Ever Failed.
No matter.
Try again.
Fail again.
Fail better."

Samuel Beckett

FAIL BETTER

Avatus


Tegutsemine

Positiivne mõtteviis ja ellusuhtumine

KATSETA

What's the ratio of delulu and realism one needs in life to be happy?

ChatGPT 4o 

 Share



Ideal Ratio

It's often said that a good mix is about **70% realism and 30% delulu**, but this varies with personality. The key is to dream big enough to inspire yourself, but stay realistic enough to take meaningful actions towards those dreams.

What ratio do you think works for you in your life?

Positiivne mõtteviis ja ellusuhtumine

Milline on sinu

ELU PARIM ELU

?



TÄNÄN

Pika ja tervisliku elu saladus, head lähisuhted, kuuluvuse tunne - <https://journals.plos.org/plosmedicine/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pmed.1000316>

Optimistid elavad kauem - <https://www.hsph.harvard.edu/news/features/new-evidence-that-optimists-live-longer/>

Positiivse mõtteviisi jõud - <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/the-power-of-positive-thinking>

Kuidas õppida ennast tundma? <https://www.teeviit.ee/kuidas-oppida-ennast-tundma/>

MATERJALID