

Naiselikkus – sinu elujõu allikas

Kas naiselik naine on see, kes põllega köögis jahutolmu üles keerutab? Või see, kes jumalannana teisi oma seksapiiliga võlub? Ehk on naiselik naine hoopis tütarlapselikult õrn ja habras? Või vastupidi, sirge selja ja julge pilguga emalõvi?

Nii kaua kuni on maailmas naisi ja mehi, räägitakse ikka naiselikkusest ja mehelikkusest. Kaasaja jutustajad armastavad vahel ehk liialt üldistada, justkui oleks naiselikkus midagi sellist, mida saab ära pakkida ja igale naisele ühtviisi kingiks anda.

Me oleme indiviidid. Niivõrd erinevad isiksused kõikvõimalike elukogemuste, soovide, unistuste, harjumuste ja kiiksudega. Ei ole eluliselt usutav, et absoluutselt iga naine peaks mingisuguses ideaalpildis paistma konkreetsel viisil või olema kindlaksmääratud omaduste kogumiga. Tegelikuses on meis kõigis nii mehelikkust kui naiselikkust.

MIKS MÕELDA OMA NAISELIKKUSELE JUST NÜÜD?

Ükskõik missuguses eluetapis parasjagu oled, on enamus meist pidevalt kohustuste järele jooksmise rattas. Tüdrukuna oleme mures teiste arvamus, sõprade, kooli pärast. Noore naisena vaevab meid hirm üksinduse, hakkama saamise, sobitumise ees. Hilisemas elus kanname naistena suurt vastutusekoormat, püüdes tasakaalu hoida pere, töö, iseenda vajaduste ja sotsiaalsete kohustuse vahel.

Selline pidev stressiseisund võib põhjustada

- vähenenud eneseteadvust või -hinnangut,
- iseenda vajaduste ja eesmärkide unarusse jätmist,
- tasakaalutust või kurnatust,
- autentsuse, elurõõmu ja teadlikuma olemise viisi puudumist.

Just eneseteadlikkuse ja -kindluse puudumisest hakkavad üles kerkima küsimused, nagu näiteks: kas ma olen piisavalt hea naine, kas ma teen piisavalt oma pere heaks, kas ma teen kõike õigesti.

Selleks, et elada iseendaga harmoonias, on vaja naisena omaks võtta teadmine, et ma olen naine. Ma olen naiselik, minus on naiselikkust, minus on need naiselikud rollid, ma tean seda ja ma suunan ise oma elu. See ei tähenda, et n-ö mehelikke omadusi olla ei tohiks või et elu peaks kulgema mingit kindlat rada pidi.

Kui on sisemine rahulolu, kiirgab see ka väljapoole ja on teistele tuntav. Need on naised, kellega tahaks aina rohkem koos olla, keda imetled, kes täidavad ruumi soojusega, kes hoolivad ja saavutavad kõik,

mida on endale ette seadnud, tulles toime pea iga olukorraga.

Elu ei õnnestu meil kellelegi seada selliselt, et mitte midagi halba ei juhtuks, stress ei muutuks kunagi talumatuks või et kohustuste hulk püsiks alatasa stabiilselt väike. Ainus asi, mida me saame mõjutada, on see, kuidas me suudame muutustes edasi toimida. Kui hästi me oskame toime tulla raskustega, isennast toetada ja raputuste kiuste end tasakaalus hoida.

See ei tähenda muidugi, et sul ei ole kunagi lubatud kurvastada, väsida või kurta. Vastupidi, seda kõike tulebki lubada endal kogeda. Kui sul on sisemine rahu ja eneseteadlikkus, ei tähenda negatiivsed elukogemused ja rasked emotsioonid nädalate või kuude pikkust madalseisu. Sa oskad ja suudad end toetada kohe täpselt nii, nagu sul parasjagu on vaja.

MER BIOFEEDBACK® TERAAPIA KUI TUGI SINU SISEMISELE NAISELIKKUSELE

Kui naise sisemine maailm on koormatud alateadlike negatiivsete mõttemustrite, stressi või piiravate uskumustega, on abi protsessist, mis aitab need muistrid teadlikult välja selgitada ja tasakaalustada. Siin astuvad mängu **Lifekeskus ja MER Biofeedback® teraapia** – unikaalne meetod, mille eesmärk on aidata inimestel jõuda sisemise tasakaalu ja selguseni.

MER Biofeedback® teraapia on biotagasisidele tuginev teraapia, kus klient ei pea rääkima oma traumadest ega meenutama ebameeldivaid kogemusi. Teraapia abil

- **tuvastatakse negatiivsed alateadlikud emotsioonid ja mõttemustrid** – need võivad olla takistuseks enese aktsepteerimisel,

- **tasakaalustatakse need muistrid biotagasiside seadme abil**, protsessi tulemuseks on selgem ning kergem emotsionaalne olek,
- **kasvatatakse teadlikkust tugevustest ja ressursidest**, mis aitavad luua toetavaid mõtte- ja käitumismustreid.

See kolmetasandiline lähenemine rahustab meeli, suurendab stressitaluvust, aitab paremini kontrollida emotsionaalseid reaktsioone ja loob aluse sisemise tasakaalu taasleidmiseks.

KUIDAS TERAAPIA TOETAB NAISELIKKUST IGAPÄEVAELUS?

MER Biofeedback® teraapia on eriline, sest ei keskendu pelgalt sümptomitele, vaid alateadlikele põhjustele – nendele sisemistele programmidele, mis võivad mõjutada

- eneseväärtustunnet ja -kindlust,
- suhtlemist ja emotsionaalset reageerimist,
- motivatsiooni ja eluenergia voogu,
- võimet olla kohal iseenda vajadustega.

See ei ole ainult terapeutiline seanss, vaid **teekond eneseteadlikkuse ja sisemise harmooniani**, kus naine õpib ära tundma ja vabastama seda, mis on hoidnud teda tagasi oma potentsiaali rakendamast.

KELLELE SEE SOBIB?

MER Biofeedback® teraapia ei ole ainult neile, kellel on mured. See sobib kõigile, kes soovivad

- **rohkem sisemist rahu ja selgust,**
- **vähenedu automaatseid negatiivseid reaktsioone,**
- **tasakaalustatud emotsioone igapäevaelus.**

Teraapia on eriti oluline neile, kes tunnevad, et nad on mattunud kohustuste alla ning soovivad taas kogeda elurõõmu.

Avasta iseenda tõeline olemus. Ole see, kes sa võiksid ja tahaksid olla. Usalda iseenda sisemaailma, õpi tajuma oma intuitsiooni, tunnetama seda, mida päriselt vajad. Tee kingitus iseendale ja vali teadlik töö iseenda sisemaailmaga. **MER Biofeedback® teraapia – kutse iseendaga suhestumiseks**, mis aitab sul leida selgust, vabadust ja enesekehtestamist. Just siis saab naiselik jõud sinus taas särada.

LIFEKESKUS ASUB:

Tallinn, Pärnu mnt 113 (Tervisemaja 7. korrusel)
Tartu, Kompanii 1c
Kuressaare, Pargi 16 (Hotell Meri äripinnad)

Lisainfo: lifekeskus.ee

