

# HEA ENESETUNDE TEST



**peaasi.ee**  
Pole hullu!

## Kas oled hea enesetunde guru või on Sul veel palju õppida?

Allpool on mõned olukorrad, mille abil saad kujundada oma enesetunnet ja hoida vaimset tervist. Uuri järele, kui meisterlik Sa selles oled! Arvesta iga jaatava vastuse eest endale 1 punkt.

1. Ma ei võta kõiki oma mõtteid liiga tõsiselt, eriti kui olen väsinud või näljane. Tean, et mõtted ei pruugi olla üks-ühele vastavuses reaalsusega.
2. Tean, kuidas hoiduda muretsemisest. Muretsemisest ei ole kasu ja seetõttu proovin muremõtetest vabaneda, kui nad mulle pähe tulevad.
3. Proovin magada kaheksa tundi igal ööl.
4. Söön korrapäraselt ja tavalist tervislikku toitu.
5. Ma ei kasuta alkoholi oma tuju tõstmiseks või ärevuse leevendamiseks. Olen teadlik, et alkohol muudab depressiivseks.
6. Katsun iga päev valgel ajal kasvõi 20 minutit õues viibida. See aitab ennetada D-vitamiini puudust ja selle kaudu tuju langust.
7. Teen regulaarselt sporti. Kasvõi 30 minutit päevas (või 120-150 minutit nädalas), kui rohkem ei jõua. See tekitab hea meeleolu, hoiab aktiivsena ning aitab mul olla enesekindlam.
8. Pööran tähelepanu oma lähedastele ja sõpradele. Suhete hoidmine ja tugevdamine on oluline nipp hea enesetunde hoidmisel.
9. Teen võimalusel vabatahtlikku tööd. Teiste aitamine teeb õnnelikuks.
10. Kui tunnen end kehvasti, tean, et ma ei ole ainus, kes nii tunneb ning otsin võimalusi oma tunnete jagamiseks.

11. Kui olen kurb või vihane, võtan midagi ette et need tunded üle kergemini läheksid. Näiteks kuulan muusikat, loen midagi, lähen õue, teen sporti, suhtlen kellegagi, teen kassile pai, vaatan naljakaid videoid või midagi muud.

12. Oskan olla tänulik heade asjade eest minu elus, märkan kui inimesed on minu vastu kenad või juhtub midagi head.

13. Oskan huumorist lugu pidada ja naeran kui vähegi võimalus tekib.

14. Kui võimalik, õpin ja avastan uusi asju, oskusi ja võimeid.

15. Ma kohe oskan hästi puhata.

---

11-15 punkti Vaimse tervise meister! Oskad enda enesetunnet meisterlikult mõjutada, saad filigraanselt hakkama oma enesetunde kujundamisega, zhongleerid virtuooslikult pingete ning häirivate tunnetega. Sa kohe oskad olla õnnelik.

6-10 punkti Vaimse tervise spets. Enamasti tunned ära, kui sinu enesetunne vajab sekkumist ja teed seda spetsialisti tasemel. Oled võimekas igapäeva elu pingetega toimetulekus, kuid saad ka uusi oskusi omandada, et seda veelgi suurema osavusega teha. Sul on vedanud!

0-5 punkti Vaimse tervise õppur. Sul on suurepärane võimalus õppida nippe, kuidas oma vaimset tervist hoida ja enesetunnet kujundada. Kõik võimalused on selleks Sulle avatud. Tekitab natukene kadedust.

**Kui sooviksid uusi mõtteid oma enesetunde parandamiseks või kurbus hinge trügib, küsi nippe [Peaasi.ee](http://Peaasi.ee) nõustajatelt.**