



Kristel Treier

MIDA ENNAST VÄÄRTUSTAVAD,
ENESEKINDLAD JA RAHULOLEVAD
40+ NAISED TEEVAD TEISITI?



Tere tulemast!

Retriidid Balil, Kreeka saarel, Marokos, Muhu saarel
Naiseliku joogatantsu tunnid, Täiskuutantsud
Naiste Heaolufestival
Online koolitused, meistriklässid 40+ naistele
Mastermind tüüpi aastaringid ja grupid naistele
Reiki kursused naistele
Naisteringid, rituaalid, inspiratsioonipäevad

Inspiratsioonikoolitaja
Enesearengu teejuht
Elustiili coach
Ettevõtja
Visionäär

Kristel Treier

Sinu aeg on siin ja praegu

MIS TOIMUB JA
KUIDAS SA SELLEST
VEEBISEMINARIST ROHKEM
SAAD

Ole kohal, osale aktiivselt!

40+NAISTELE

VAATA LÕPUNI, SEST
LÕPUS JAGAME OLULIST
INFOT, KUIDAS EDASI
MINNA

Kingitused!



MIS ON ENESEKINDLUS TEGELIKULT?

✗ Julgus kõigile meeldida

✗ Perfektsus ja täiuslikkus

✗ Heakskiidu otsimine teistelt

✓ Sügav sisemine teadmine, et sa oled piisav

✓ Usaldus enda vastu – isegi kui elu toob väljakutseid

✓ Sisemine rahu ja tasakaal

 Tegelik enesekindlus vajab praktikat!

MIS TEEB NAISE MAGNETILISEKS JA RAHULOLEVAKS?



Müüdid!

Ilu ja välimus määravad kõik

Noorus ja täiuslik keha loovad
enesekindluse

Enesekindlus on ainult ekstravertidele

Teiste heakskiit või diplom on vajalikud

*"SELLEPÄRAST ONGI NAISELIK
ENERGIA JA KEHAGA ÜHENDUSE
LOOMINE NII OLULINE*

—

TANTS, LIIKUMINE, NAISTERINGID!"

3 SUURIMAT ENESEKINDLUSE VARAST

1. Enese võrdlemine teistega

- ◆ Sotsiaalmeedia, ühiskonna ootused, perfektsionism
- ◆ Lahendus: Hakka väärtustama oma teekonda

2. Hirm, mida teised arvavad

- ◆ "Mida nad mõtlevad?" – selle hirmu tõttu ei julgeta olla autentne
- ◆ Lahendus: "Kas ma tahan elada oma elu, et see meeldiks teistele, või elada nii, et see teeb mind õnnelikuks?"

3. Piiravad uskumused enda kohta

- ◆ "Ma olen liiga vana ..."
- ◆ "Mul ei ole piisavalt kogemust/raha/õiget diplomit/toetust ..."
- ◆ Lahendus: Uskumuste muutmine ja teadlik töö nendega

Our age need lahiti lasta!

40+NAISTELE

KUIDAS TAASTADA OMA SISEMINE SÄRA JA MAGNETISM?

1. Muuda oma sisemist dialoogi

💬 Räägi endaga armastavalt, mitte kriitiliselt

2. Ühendu oma kehaga ja naiselikkusega

🌀 Liikumine, tants, hingamine – su keha on su jõuallikas

3. Ümbritse end toetava keskkonnaga

💛 Naisteringid, retriidid, sügavad jagamised

📌 Need on esimesed sammud,
aga sügavam muutus vajab aega!



PRAKTIILISED SAMMUD, ET VABANEDA VANADEST USKUMUSTEST

✨ Teadlikkus + harjutamine = muutus!

1. Teadvusta ja märka oma uskumusi
2. Muuda sisemist dialoogi – räägi endaga toetavalt
3. Muuda oma fookust – tõesta endale vastupidist
4. Vabasta vanad programmid kehast ja energiast
5. Tegutse – astu väikseid samme
6. Ümbritse end toetavate inimestega

Kas alustame kohe?

1. TEADVUSTA JA MÄRKA OMA USKUMUSI

Mida sa enda ja oma elu kohta usud?

- ◆ Pane kirja kõik uskumused, mis sind piiravad
- ◆ Küsi endalt: Kas see on tegelikult tõsi? Kas see on alati tõene?
- ◆ Otsi tõestusmaterjali vastupidise kohta – kas sa tead naisi, kes on need uskumused ületanud?

Harjutus: Kirjuta välja oma 3 peamist piiravat uskumust ja nende uus toetav versioon.

✗ "Ma olen liiga vana, et midagi uut alustada."

✓ "Mul on elukogemus ja tarkus, mis teeb uued algused lihtsamaks ja huvitavamaks!"



*"KUI SA MUUDATUST
TAHAD, PEAD ISE
SEE MUUTUS
OLEMA."*



2. MUUDA SISEMIST DIALOOGI – RÄÄGI ENDAGA TOETAVALT

Sinu sisemine hääl kujundab su reaalsuse!

◆ Jälgi, kuidas sa endaga räägid. Kui tabad end negatiivselt mõtlemas, muuda see kohe toetavaks lauseliseks.

◆ Kasuta võimsaid afirmatsioone, nt:

"Ma olen väärtuslik just sellisena, nagu ma olen."

"Minu elu muutub iga päev paremaks ja mina kasvan koos sellega."

"Ma olen ilus, tark ja magnetiline igas vanuses."

Harjutus:

📖 Kirjuta välja 3 uut toetavat uskumust, mida iga päev endale korrata!

3. MUUDA OMA FOOKUST – TÕESTA ENDALE VASTUPIDIST

Kui oled terve elu uskunud midagi negatiivset, otsi tõestust, et see pole tõi.

◆ Kui arvad, et "Minu aeg on möödas", otsi naisi, kes on 40+ vanuses midagi suurt loonud:

➔ Elizabeth Gilbert

➔ Luise Hay

➔ Marie Under

Harjutus:

👁️ Leia 3 inspireerivat naist 40+ vanuses oma tuttavate hulgast

“

*"MA OLEN TÄPSELT
SEE, KES MA PEAN
OLEMA.
SIIN JA PRAEGU"*

”

4. VABASTA VANAD PROGRAMMID KEHAST

Piiravad uskumused ei ole ainult mõtetes – need on ka kehas ja energiaväljas.

- ◆ Füüsilised harjutused, hingamistehnikad, tants, jooga ja meditatsioon aitavad vanu mustreid vabastada.
- ◆ Pane tähele oma kehahoiakut ja hääletooni – kas sa seisad sirgelt ja räägid enesekindlalt?

Harjutus:

🌸 Teadvustatud kehakeel – iga kord, kui tunned end ebakindlalt, siruta end, hoia pea püsti ja hing sügavalt.

Millal sa viimati tantsisid?

5. TEGUTSE – ASTU VÄIKSEID SAMME UUTE USKUMUSTE KINNISTAMISEKS

Mõtteviisi muutmine vajab praktikat!

Kui uus uskumus on "Ma olen väärtuslik ja mul on palju pakkuda" - siis hakka seda ellu viima.

- ➔ Jaga oma teadmisi
- ➔ Võta vastu uusi võimalusi
- ➔ Harjuta eneseväärtustamist igapäevaselt

Harjutus:

📌 Kirjuta välja üks väike tegu, mida sa täna teed, et kinnistada oma uus toetav uskumus!

Elu seda, mida soovid olla!

6. ÜMBRITSE END TOETAVATE INIMESTEGA

Kes sind ümbritsev kinnitab vanu uskumusi? Kas sinu keskkond toetab su kasvu või hoiab sind tagasi?

- ◆ Leia inimesed, kes julgustavad sind ja näevad su väärtust
- ◆ Ümbritse end naistega, kes toetavad sinu kasvu ja eneseväärtustamist
- ◆ Vaata üle oma kodu, töökoht jt füüsilised ruumid, kas need toetavad sind
- ◆ Tee inventuur oma riidekapis ja meigikotie ning jäta alles vaid need, mis sinu uue olekuga sobivad

Harjutus:

🗨️ Leia kogukond või toetavad naised, kellega koos kasvada ja toetada üksteise enesearengut.

Kas oled osalenud mõnel võttriidil?

“

*"SELLEPÄRAST ONGI NAISELIK
ENERGIA JA KEHAGA ÜHENDUSE
LOOMINE NII OLULINE*

—

*TANTS, LIIKUMINE,
NAISTERINGID!"*

”

KUI SEE TEEMA SIND KÕNETAS...



➔ **Online kursus** – kolm põhjalikku meistriklassi

Sulle sobival ajal ja kohas

➔ **Naiseliku joogatantsu tunnid, naisteringid** – energia ja kehaga ühenduse loomine, turvaline ruum jagamiseks ja kasvamiseks

Tallinnas 1x nädalas märtsis

Tartus P 23.03

➔ **Naisteretriidid Balil, Kreekas Marokos** – sügav transformatsioon inspireerivas keskkonnas

Hea pakku mine

ONLINE KURSUS 40+ NAISTELE



**ENESEVÄÄRTUSTAMINE
SUHTED
MUUTUSED**

NAISTERETRIIDID ON VÕIMSAD!

- 🌸 Kreeka retriit “JUMALANNADE TEEKOND” 22.-29. aprill 2025
- 🌸 Maroko retriit “Berberi printsesside saladused Marrakechist Sahhaarani”
13.-22. oktoober 2025
- 🌸 Bali retriit “PÜHITSEDES NAISELIKKUST” 3.-14. november 2025

Küsi eripakkumist veebiseminari osalejate!

40 + N A I S T E L E



Lõpetuseks!

Pane käsi südamele ja ütle endale:

"Ma olen väärtuslik. Ma olen armastatud.
Ma olen täpselt see, kes ma pean olema."

Täna sind osalemast! Kohtume
juba järgmistel sündmustel!

Armastusega,
Kristel Treier



NÜÜD ON AEG
SINU
KÜSIMUSTEKS!