



# TEADLIKUD KÜSIMUSED ENDA JUHTIMISEKS

EPP ADLER  
ENESEEISTERLIKKUSE COACH JA MÕTESTAJA

E ·  
· A

[WWW.EPPADLER.COM](http://WWW.EPPADLER.COM)



# KUST SAAB SINU STRESS ALGUSE?

## MIS SU PROBLEEM ÜLDSE ON?



E .  
· A

### 5 stressi põhjust

- Aegunud suhtumine
- ♠ Liiga palju asju
- ♣ Valed asjad
- ♥ Halb süsteem
- ♦ Kehvad harjumused

[WWW.EPPADLER.COM](http://WWW.EPPADLER.COM)

## KUS PEITUB SINU LAHENDUSE VÕTI?

E .  
· A

[WWW.EPPADLER.COM](http://WWW.EPPADLER.COM)



# MIDA ON ÜLDSE VAJA TEHA?

- MIDA MA ÜLDSE TAHAN LUUA JA ANDA?

- MIDA MA PEAN ÜLDSE TEGEMA?

- MIS ON KÕIGE TÄHTSAM?

- KUI HÄSTI PEAB KÕIKE TEGEMA?



# ÕNNESTUMISE JA LÄBIKUKKUMISE TÄHENDUS

- MIS ON MINU JAOKS EDU JA ÕNNESTUMINE?
- KAS SEE ON ENDELT ASJAKOHANE VÕI VAJAKS UUENDAMIST?
- MIS ON MINU JAOKS LÄBIKUKKUMINE?
- KAS SEE ON ENDELT ASJAKOHANE VÕI VAJAKS UUENDAMIST?



## ISE STRESSI LOOJANA

- **KUIDAS MA ENNAST ISE STRESSAN JA KOORMAN?**
- **KUIDAS MA AITAN TEISTEL STRESSATA?**
- **KUS MA KIPUN OMA VÕIMU ÄRA ANDMA?**
- **KUS MA KIPUN TEISTE KOORMAT ENDALE VÕTMA?**



# ÄKKI SAAB LIHTSAMALT?

- **KUIDAS SAAKS LIHTSAMALT, TOREDAMALT JA VÄHEMAGA?**





**ENDAKS SAAMINE ON ELUTÖÖ**

**„SINU ELU ON TEGELIKULT IKKAGI SINU ASI.  
SA OLED VÄÄRTUSLIK, SEST SA OLED OLEMAS.  
SIND VAJATAKSE SINUNA.  
JÕUD ON SINUS ENDAS.“**

**WWW.EPPADLER.COM**

**E P P .  
·  
· A D L E R**

