ISSN 1406-3093

GoodNews: SAMM NR 7: Kasuta iga vaba hetke arenduseks

MONIKA KUZMINA
GoodNews peatoimetaja

Õnnelikud ja edukad inimesed kasutavad enamuse oma aega enese arendamise peale. Ja kui nad parasjagu ennast ei arenda, siis arendavad nad seda, mis neil sel hetkel käsil on. Ennast armastav inimene ei jäta end kunagi hooleta. Ta soovib, et tema lähedaste, töökaaslaste, partnerite ja klientide õnnelik elu oleks tagatud. Edukas inimene mõtleb ka vabal ajal sellele, kuidas asjad paremini toimiksid. Kõige geniaalsemad mõtted tulevadki just vabadel hetkedel.

Arenda ennast iga päev

Minu eesmärk pole paluda sul hakata elama teistsugust elu. Tahan vaid, et su elu oleks senisest õnnelikum ja et sa oleksid edukam kui seni. Kuna senistest harjumustest on raske lahti saada ning veel raskem on uusi harjumusi omaks võtta, siis pakun välja lahenduse, mis ei tohiks raskeks osutuda. Tee muutusi ükshaaval. Kui sa ennast ei muuda, siis su elus muutusi paremuse poole ei tule. Mida ma nende muutuste all silmas pean? Kui sa seni oled peale tööd harjunud sõpradega baaris õlut jooma ja sa seda harjumust millegi muu tegevuse vastu, mis aitaks sul saavutada sinu unistuste elu, ei vaheta, siis sinu unistuste elu sulle ise lähemale ei tule. Ka mitte siis, kui sa seda kogu südamest soovid. Soovidele peavad järgnema teod.

Kui sul on selge, millise uue eesmärgi suunas sa soovid liikuda, siis tee nüüdsest iga päev midagi, mis aitaks sul teha samm lähemale oma unistuse saavutamisele. Tee plaan. Loe iga päev teemakohast raamatut, pane ennast kirja kursustele, kohtu valdkonna inimestega. Jäta ära õhtune õllejoomine sõpradega, ära vaata enam seriaali, mis sulle tegelikkuses midagi juurde ei anna – tee endale kingitus ja arenda ennast, vii ennast kurssi sinule oluliste teemadega, õpi juurde, kogu infot. Just nii algabki teekond enese armastamise ja unistuste saavutamise suunas.

Kasulikud vabad hetked

Kõik vabad hetked, kus oled sunnitud ootama, on sinu võimalused ennast arendada. Kanna tänasest igal pool kaasas ühte õpetlikku raamatut. Kui ootad bussi, oled ametiasutuses või arsti juures ukse taga, sõidad ühistranspordis – võta välja raamat ja loe. Hea oleks, kui kannad kaasas väikest märkmikku ja sulepead, et saaksid tekkivad huvitavad mõtted üles kirjutada. Ära raiska vaba hetke logelemise peale, ole endale kasulik ja kingi uusi teadmisi igal hetkel.

Loomulikult on ka teine hea viis vaba hetke kasutada. Tegele oma hobiga. Miks see kasulik on? Hobid on üldiselt rahustavad ja aitavad meil aega maha võtta. Minu hobiks on südamepiltide kogumine. Kuna ästja algas südamenädal, siis on paslik sellest ka rääkida. Olen kogunud südamete pilte juba kolm aastat ja mul on neid tuhande ringis. Kuidas see algas? Tegelikult algas see ilma minu teadliku teadmiseta juba väga ammu. Olen südamekujutist kasutanud kõikjal oma poliitilistes ja samuti ka reklaamikampaaniates. Teadlik kogumine algas aga ühest väikesest kartulist, mille lapsed leidsid teiste kartulite seast. Sel imelisel päeval hakkasin nägema südameid kõikjal – poes pitsakarbi peal, kivikestel rannas, kohvitassi sees, vorsti lõigates või restoranis toidu sees. Kui alustasin paar aastat tagasi nende jagamist sotsiaalmeedias, hakkasid head inimesed üle Eesti ja hiljem ka välismaalt mulle südameid saatma. Tänaseks on mul kogus südameid üle maailma. Mul on kogus südamepeenar Venemaalt, südametega kontsakingad Miamist, südamekujuline kivi Itaaliast. Minu hobist on saanud ka teiste hobi – mina kogun need südamed kokku ja inimesed, nähes südameid, saadavad need mulle. Sellest on saanud minu ja teiste heade inimeste ühine hobi. Kas pole vapustav – kui palju võib üks pisikene märkamine ja järjepidev kogumine muuta elukvaliteeti? Enam ei möödu minu elus sellist päevagi, kus ma ei leiaks või ei saaks oma postkasti mõne naeratama paneva südame.

Kasuta vaba hetke kasulikult! Tee endale head uue teadmisega või lihtsalt hea tundega, mis paneb sind naeratama. Millised need teod on? Otsusta juba täna, millised on need raamatud, mida lugema hakkad või milline hobi teeb sinust parema inimese ning paneb sinu päeva päikeseliselt särama!

Unistused on sinu kätes

Kõik, mida sa oma elus muuta soovid, saad muuta vaid sina ise. Soovid olla õnnelikum? Hakka teadlikult mõtlema positiivseid mõtteid. Hakka läbi käima rõõmsameelsete inimestega. Hoidu negatiivsetest mõtetest ja inimestest.

See on sinu valik, millal sa esimesed sammud ette võtad. Ma loodan, et sa teed seda kohe täna. Ja loodan, et sa teed oma unistuste poole sammudes iga päev vähemalt ühe teo, mis aitab sind eesmärgile lähemale. Teen taas ühe väikese ettepaneku. Oletame, et sa tunned ennast veidi haigena, õnnetu ja vaesena. Palun teeme läbi ühe katse. Ütle tänasest päevast peale endale kolm korda päevas 10 korda sellist lauset: "Ma olen terve! Olen õnnelik ja rikas!". Jah, muidugi võib juhtuda, et sa tunned ennast selliseid sõnu lausudes lausa idioodina, aga ma luban, et see läheb üle. Sa ei pea seda isegi kõva häälega tegema. Lausu need laused mõtetes. Tee seda igal hommikul enne voodist välja tulemist, lõuna ajal ja enne magama minekut. Tee seda vähemalt kaks nädalat. Ma luban sulle, et kui sa oled endale positiivsete asjade sisendamisel järjepidev, saab sulle lõpuks harjumuseks uus mõttelaad ja sinu elu hakkab muutuma tervemaks, õnnelikumaks ja rikkamaks. Kõik suured teod saavad alguse väikestest ja ka sina oled võimeline need esimesed väikesed sammud tegema. Ma usun sinusse!

Ära kaota enam aega – alusta iga hetke kasutamist kohe täna!

Imelist südamenädalat!

---

1. JÄTA OMA TUTVUMISKUULUTUS:
√Helista **66 22 526** ja jäta 40 sek jooksul selge häälega oma kuulutuse tekst. Ära lõpeta kõnet enne, kui oled ära kuulanud oma postkasti numbri ja salakoodi. NB! Kirjuta need üles. Soovitame Sinul enda jaoks kuulutuse tekst eelnevalt valmis kirjutada.
√ Saada oma kuulutus SMSga, kirjuta märksõna **Tervis**, siis tühik ja oma tekst, ning saada numbrile **12400**, hind 10 krooni.
TereLiini rubriigis ei avaldata tutvusega mitteseotud kuulutusi.

2. NII VASTAD LEHEST LEHEST LEITUD KUULUTUSELE:
Helista **900 2626,** peale sissejuhatust vali kood **048.** Kuula hoolega juhiseid. Sisesta kuulutuse number millele vastad ja ütle selge häälega teade.
3. NII KUULED SULLE SAABUNUD VASTUSEID:
Helista **900 2626,** peale sissejuhatust vali kood **048.** Kuula juhiseid, sisesta oma kõneposti number ja salakood ning kuuled Sulle jäetud teateid.
4. NII KUULED KA VAREM JÄETUD KUULUTUSI:
Helista **900 2626,** peale sissejuhatust vali kood **048.** Kuula hoolega juhiseid, vali meeste või naiste jäetud kuulutused, vanusevahemik, edasi võid juba kuulata kuulutusi ja nendele vastata.
TÄHELEPANU!
Helistada saab kõikidelt telefonidelt, tingimusel et telefoniaparaat on klahvidega ning toonvalimisega. Uued kuulutused ilmuvad järgmises Terviselehes. 9002626 eritariif 9.90 EEK/ min (0,63 EUR). Teenuse osutaja: Indata OÜ

NAINE MEEST

■ 45/174 naine soovib tutvuda hooliva positiivse ja konkreetse olemisega 44-51a. Tallinna või selle lähiümbruse mehega. Sobivusel võimalik kooselu. **70569**
■ Naine 53/163 tutvub rahuliku Tallinna või selle ümbruse mehega, kes on tüdinenud üksi elamisest ja soovib leida elukaaslast. **70566**
■ 65a. tallinlanna, lesk, lihtne, kaaslasega arvestav, kohtub sõbraliku mehega. **70562**
■ Üksik, kodu ja kultuuri hindav, mõistuspäraselt majanduslik Harjumaa naine tutvub üksindust tundva ausa tagasihoidliku turvatunnet pakkuva südamliku mehega 70+a. **70552**
■ 72a. Tallinna lesknaine soovib tutvuda ausa ja sõbraliku 70-77a. mehega, kellega koos kevadet nautida. **70547**
■ 66a. huumorimeelne mitmete huvidega tallinlanna tutvuks ausa heasüdamliku pahedest prii kuni 72a. pealinna härraga, kellega kultuurselt aega veeta ja kevadet nautida. **70546**
■ 55a. naine soovib tutvuda intelligentse rõõmsameelse heatahtliku mat.kindl. mehega. **70542**
■ Üle 70a. ettevõtlik naine särtsub soovist tutvuda eestlaslikult tööka loodust armastava ausa mehega. Oman kõrgendatud kultuuri-, poliitika- ja reisihuvi. **70540**
■ 49/170/78 soovib tutvuda kuni 52a. rõõmsameelse mat.kindl. reisi- ja tantsuhuvilise noormehega. **70535**
■ 60/164/60 Kagu-Eesti naine loodab leida endale toredat sõpra, kes tuleb endaga toime, on aus, heasüdamlik ja abivalmis. Sobib ka visiitsuhe. Seiklejatel mitte tülitada. Oman oma kodu ja elukohta ei vaheta. **70534**
■ 65a. tallinlanna soovib leida enesekindlat ja lahedat isiksust, kellega koos reisile minna ja mõnikord midagi kultuurselt nautida. **70532**
■ 70+a. naine Tallinna lähedalt soovib leida heasüdamlikku karsket sõpra-kaaslast. **70531**
■ Otsin head 71-80a. sõpra, et sobivusel kevadet ja suve koos veeta. Olen 72a. lühemat kasvu veidi trullakas lesknaine. Hea, kui elad Rapla-, Järva- või Harjumaal. **70530**
■ 50a. nooruslik heasüdamlik Viljandimaa naine soovib leida sobivas vanuses elukaaslast, kes ei liialdaks alkoholiga, oleks hooliv ja aus ning omaks autot. **70526**
■ Üksikuks jäänud töötav aus ja igas mõttes tubli naine tutvub mat.kindl. töötava mehega, kellele meeldib vahest autoga reisida. **70516**
■ 60+a. naine tutvub Pärnu mehega, kes on aus ja ei sõltu alkoholist, sõpruse eesmärgil. **70512**
■ Tallinna eramus ootab kolmandas nooruses lasteta leskproua enda ealist leskmeest, kes oleks hea sõber ja eramus peremees. Soovitavalt auto juhtimis õigust omav leskmees-kristlane. **70510**
■ 47a. Lõuna-Eesti naine tutvub ausa ja sümpaatse mehega, keda hoida ja armastada püsivas suhtes. **70508**
■ 63/158/75 rõõmsameelne laulu- ja loodusehuviline vanaema otsib sõltuvusvaba sõpra ja armsamat. **70506**
■ 70+a. lesknaine tutvuks samavanuse pahedest vaba härraga, kes sooviks maale elama tulla ja omaks autot. **70505**
■ 52a. vaba Lõuna-Eesti naine soovib tutvuda toreda ausa seksika hea huumorimeelega ja alkoholiga mitteliialdava mehega. **70504**
■ 66/165/68 sümpaatne elurõõmus leskproua igatseb ikka veel olla mehe poolt armastatud ja hoitud. **70502**
■ Üksik Kesk-Eesti 56+a. Kaksik ootab oma ellu alkoholist ja seiklustest mittehoolivat sõpra, et koos aega veeta. Sobivusel kõik võimalik. Hea, kui omad autot. **70499**
■ 53a. sale naine otsib head sõpra-elukaaslast. **70496**
■ Naine tutvub vaba 48-60a. noorusliku sümpaatse ja hooliva Pärnu piirkonna mehega. Naudime koos kevadet ja suve nii, et edasises elus saaks sinust ja minust meie. **70483**
■ 59/169/69 naine otsib 54-60a. hingesugulast, maameest. **70479**
■ 50+a. rõõmsameelne naine metsade ja niitude keskel soovib tutvuda heasüdamliku mehega, kes ei pea sinasõprust alkoholiga, tunneks huvi looduse, kalastamise, matkamise ja aianduse vastu. **70476**
■ 60/167/57 üksik heasüdamlik tagasihoidlik töökas Veevalaja soovib tutvuda ausa ja toreda meesterahvaga. **70471**
■ 50a. kena nooruslik Tartu naine soovib tutvuda sobivas vanuses sümpaatse mehega. **70466**
■ 44/174 sümpaatne naine otsib pikemat kasvu 40-55a. meessõpra, soovitavalt Võru-, Põlva- või Tartumaalt. Sobivusel kooselu või visiitsuhe. Seiklejatel ja alkohoolikutel paluks mitte tülitada. **70463**
■ Optimistlik, huumorimeelne, endast ja teistest lugupidav Tallinna proua loodab tutvuda samade omadustega 68-75a. härraga. **70462**
■ Nooruslik sale naine viiekümnendates soovib leida sõpra-elukaaslast. **70459**
■ 52a. normaalsete mõõtudega Tallinna naine tutvub endast vanema mehega, kes tunneb, et on väga üksik. **70457**
■ Kullakallis mees! Kui oled tubli ja mitte alkohoolik, oled positiivse ellusuhtumisega, tunned hirmu üksiolemises, võta ühendust 66a. naisega, äkki sobime. Kui sul on auto, ei siis Tartu kaugeks jää. **70454**
■ 49a. vaba väike sale haritud naine, kelle jaoks sõprus ja armastus on elus esikohal, ei väsi unistamast endaga toimetulevast toredast sõbrast või elukaaslasest. Sobivusel valmis vahetama elukohta. **70448**
■ Naine Tallinna lähedalt soovib tutvuda vaba, ausa ja heasüdamliku 60-70a. härrasmehega. **70443**
■ Naine tutvub üle 70a. pealinna härraga, kes tunneb end üksikuna. Tore, kui leiaksin usaldusväärse sõbra-seltsilise. **70441**
■ 73a. naine soovib tutvuda heasüdamliku härraga, kes on alkoholist ja suitsust vaba, hea sõpruse nimel. **70437**
■ Üksik Tallinna naispensionär soovib tutvuda sõbraliku 75+a. mehega, kes ei liialda alkoholiga ja pakub võimalust toimetada aias. **70432**
■ 65/175 sale vaba positiivse ellusuhtumisega tallinlanna ootab kohtumist endast vanema, pikema ja targema härraga. **70430**
■ 58/165/65 kenas linnaäärses kodus elav intelligentne tallinlanna soovib tutvuda kõrgharidust omava sümpaatse härraga, kellega jagada kodusoojust, pisut reisida ja käia kultuuriüritustel. **70423**
■ 55a. lühemat kasvu saledapoolne Raplamaa vaba naine soovib tutvuda rõõmsameelse ja heasüdamliku vaba mehega. **70419**
■ Kaks 50a. naisterahvast, brünett ja blond, ootavad omaealiste sportlike ja haritud meeste kõnesid, kellega aega veeta. Omame autot. **70408**
■ 19a. Viljandi neiu soovib tutvuda ilusa 20-30a. noormehega. Kasvatan lapsi. **70406**
■ 55a. üksik nooruslik sõbralik naisterahvas soovib leida oma ellu püsisuhteks vaba ja asjalikku meest elukohaga Haapsalust pealinnani. **70403**
■ 70+a. töökas sportliku kehaehitusega huumorimeelne sõbralik tantsuja reisihimuline soovib tutvuda sama huvidega härraga. **70391**

MEES NAIST

■ Olen 54a. vaba sportlik sümpaatne Tallinna mees. Kui oled sobivas vanuses vaba kena ja sale, kui soovid, et keegi sind kallistab ja hoiab kinni sinu käest, helista mulle. **70565**
■ 65/176/78 kõrgharidusega vaba karske maj.kindl. mees loodab leida elukaaslaseks omaealist toredat ja mõistvat saledat daami. **70560**
■ 66a. meesterahvas soovib leida enda kõrvale elukaaslast. **70536**
■ Armas Kaksik või Amburiproua 64+a. Tallinnast. Kui oled üksi ja otsid hingesugulast, siis kohtume. Ehk sobime. Olen 70+a. ja pahedest prii. **70511**
■ 80+a. pahedest vaba endaga toimetulev vanataat soovib leida enda kõrvale sõpra-kaaslast 75a. Tallinna või Harjumaa prouat, kellega vahel teatrisse või muudele üritustele minna. **70492**
■ 30a. Tartu mees soovib tutvuda naisega huvitava aja sisustamise eesmärgil. **70489**
■ 45a. rekkajuht, abielumees, otsib enda ellu rahuldust pakkuvat armusuhet. Vanus ei ole määrav. **70485**
■ 77a. leskmees, ei suitseta ega tarvita alkoholi, soovib tutvuda kuni 70a. daamiga sõpruse eesmärgil. **70482**
■ 40/181/82 vaba mees Viljandi lähedalt soovib tutvuda 20-44a. vaba või abielunaisega, kellega aeg-ajalt kohtuda. **70478**
■ 60+a. mees soovib vahetevahel kohtuda 50+a. kompleksivaba naisega. Soovitav Viljandist Lihulani. **70477**
■ 63/167 Tallinna mees soovib tutvuda noorusliku 60-70a. naisega. Elukohta ei vaheta. **70472**
■ 49/167/56 nooruslik aus siiras kohusetundlik Lääne-Virumaa mees soovib tutvuda rõõmsameelse ja positiivse mõttelaadiga endast noorema naisega. Sobivusel kooselu. **70470**
■ 46a. huumorimeelne töökas mees soovib, et ei peaks üksi minema kevadesse. **70468**
■ 70+a. abielus Pärnumaa mees soovib kohtuda arusaaja daamiga. **70453**
■ Tartumaa mees 56/176/76 soovib tutvuda kena saleda toreda kuni 53a. naisterahvaga, kes omaks autot ja kellele meeldiks ilus aed. **70410**
■ Kuuekümnendates Pärnu meesterahvas soovib leida elukaaslaseks kuni 63a. heasüdamlikku Pärnu naisterahvast. **70404**
■ 70a. Lõuna-Eesti maamees soovib tutvuda kuni 70a. naisega, kes on suitsust prii ja omab autojuhi luba, seltsiliseks, sõbraks ja kooseluks. **70402**
■ 70a. elurõõmus mees soovib tutvuda samaväärse elurõõmsa väiksemat kasvu naisega. **70401**
■ Viiekümnendates talumees Kesk-Eestist soovib tutvuda püsisuhte eesmärgil 35-45a. naisterahvaga. **70398**
■ 51/189/79 mees soovib leida 45-50a. elukaaslast. **70396**
■ 53/173/71 üksik Viljandimaa mees, kes kasvatab poega, otsib elukaaslast. **70394**
■ 58+a. töötav mees soovib leida sõpra, kellega vahetevahel kokku saada ja kenasti aega veeta. **70387**
■ 39/182/82 heas vormis Viljandi mees soovib tutvuda kuni 44a. naispolitseiniku või -sõjaväelasega. **70380**
■ 57/182/90 mat.kindl. korralik vaba mees tutvub kuni 52a. saleda noorusliku Kesk-Eesti naisega, keda hoida ja armastada. **70379**
■ 50+a. mees soovib leida intiimsõprusest huvitatud vanemat daami. **70377**
■ 64/180/85 üksik mees, rahulik, tagasihoidlik, aus, abivalmis, ei suitseta ega kuritarvita alkoholi, soovib tutvuda Veevalaja, Kaalude, Lõvi või Amburi tähtkujus soovitavalt Roti või Kuke aastal sündinud naisega. Ei salli liiderlikke, valelikke, suitsetajaid ja alkoholilembelisi. **70375**
■ Tallinna mees 66/166 soovib tutvuda sobivas vanuses naisega, kes teab, et inimese ilu on vaataja silmades. Väike puue ei oma tähtsust. **70372**

Nimepäevad

15. aprill
nimepäev - Verner, Verni, Uljas, Uljo
16. aprill
nimepäev - Olivia, Olvi, Olve, Verna
17. aprill
nimepäev - Ege, Eike, Hiie, Ehte
18. aprill - suur reede
nimepäev - Valdemar, Voldemar, Valdek, Valdeko, Valdo, Valdu, Valdur, Valmar, Valmer, Valmo, Volmer, Volli
19. aprill
nimepäev - Aleksandra, Aali, Allo, Aalike, Alli, Andra, Andrea, Sandra
20. aprill - 1. ülestõusmispüha
nimepäev - Urva, Urve, Urvi, Orvi, Urbe
21. aprill - 2. ülestõusmispüha
nimepäev - Aimar, Aimer, Aimur, Aimo

MAGNETTORMID

Eelolev nädal tõotab tulla rahulik.

SUDOKU lahend

4	5	7	3	6	2	9	1	8
6	1	9	7	8	4	5	2	3
2	3	8	9	5	1	6	4	7
8	4	1	5	9	3	7	6	2
5	6	3	2	7	8	1	9	4
9	7	2	4	1	6	3	8	5
3	8	5	1	4	9	2	7	6
7	9	6	8	2	5	4	3	1
1	2	4	6	3	7	8	5	9

PALJU ÕNNE

15. aprill - **Tiina Lang**, ajakirja Mari peatoimetaja
19. aprill - **Maie Kalamäe**, töötanud Postimehe keeletoimetajana
21. aprill - **Ann Marvet**, töötanud Eesti Looduse toimetajana

Eesti Ajalehtede Liit