

# KAS TUNNED, ET OLED LAST KASVATADES ENDA VAJADUSED ÄRA UNUSTANUD?

Tuleta meelde, mis sulle rõõmu pakub ja keerulisel ajal rahustab või rõõmustab. Siit leiad meeldetuletamiseks või avastamiseks tegevusi, mis sind toetada võivad.



Pea meeles, et enese vajaduste eest hoolitsemine ei ole isekas. Kui sinu vajadused on rahuldatud ja nii-öelda tass on täis, oled rõõmsam lapsevanem ning sul on rohkem energiat, rõõmu ja tähelepanu ka teistele jagada.