

## VALMIS LAHKUMISEKS

FILOSOOFILINE JA SPIRITUAALNE TASAND

**Ela justkui sureksid homme.**

**Õpi justkui elaksid igavesti.**

M. Gandy



1

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Surm kui kriis

Surma ja surijate uurija Elisabeth Kübler-Ross on öelnud, et surm on arenemise ja kasvamise viimane staadium. Lähedase surm annab meile märku elu kaduvusest ning tuletab meelde, et meil on elada ainult üks elu. Kõige selle kaudu on lähedase surm üks olulisemaid surmateadlikkuse aktualiseerijaid.

Surm ei ole kriis iseenesest vaid muutub kriisiks suurevale inimesele ja tema lähedastele surma eitamise tõttu.

Surma eitamine on tegelikult palju suurem vaenlane, kui surm ise kuna eitamisega me takistame ennast elamast täisväärtuslikku elu.

2

2

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Viis asja, mida inimesed enne surma enim kahetsevad

“Inimesed kasvasid sisemiselt märkimisväärselt, kui sattusid silmitsi iseenda surelikkusega”

Inimesed kogesid eri emotsioone: eitust, hirmu, viha, kahetsust, veel eitust ja lõpuks leppimist. Kõik mu patsiendid leidsid enne siit ilmast lahkumist rahu, iga viimane kui üks.”

Ware uuris oma patsientidelt, kas nad kahetsevad midagi või teeksid võimalusel midagi oma elus teisiti.



3

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Elasin nii, nagu teised minult ootasid, mitte nagu oleksin ise tahtnud



Kuula oma südant ja  
ela oma elu  
iseendale.

Mul ei olnud piisavalt  
vaprust, et elada iseenda  
järgi. Elasin nagu teised  
minult ootasid.



4

---

---

---

---

---

---

---

---

### Töötasin liiga palju

Ma töötasin ja olin alati perest eemal. Me praktiliselt  
ei tundnudki üksteist.

Iga asja hind on võrdne sellesse panustatud  
energiaga.



5

---

---

---

---

---

---

---

---

### Mul polnud julgust oma tundeid väljendada

Vaikitakse sellest, mida peaks väljendama ja see kehtib  
nii heade kui halbade sõnade kohta.



Tasub endale  
meelde tuletada,  
et avatus on  
õpitav ja  
arendatav.

6

---

---

---

---

---

---

---

---

## Kaotasin kontakti sõpradega

Sõpradega aja veetmisesse tasub alati aega panustada.



Need inimesed, kes tunnevad sind hästi ja hoolivad sinust just sellisena nagu oled, on elu lõpus hinnatud kaaslased.

7

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Ma ei lasknud endal õnnelik olla

Õnnelikkus on valik. Kuidas ma seda küll varem ei taibanud. Nii palju raisatud aega!



8

---

---

---

---

---

---

---

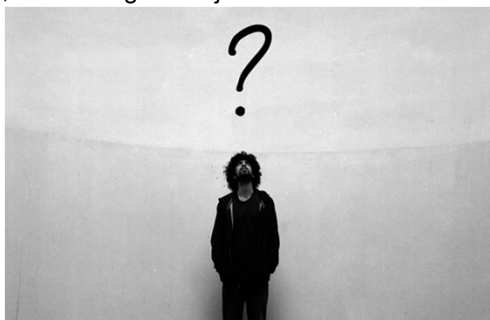
---

---

---

## Muutuda? Aktsepteerida? Kahetseda?

Vastutust peame kandma mitte ainult oma tegude eest, vaid ka tegemata jätmiste eest. **Molière**



9

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Muutuda? Aktsepteerida? Kahetseda?

Kas liigne televiisori vaatamine, iga saate ja sarja jälgimine, tekitab kahetsustunnet?



10

---

---

---

---

---

---

---

---

### Muutuda? Aktsepteerida? Kahetseda?

Kas kahetseksite, et ei järginud tervislikku eluviisi ja lubasite oma harjumustel end kontrollida?



11

---

---

---

---

---

---

---

---

### Muutuda? Aktsepteerida? Kahetseda?

Kas kahetseksite looduse ilu vähest nautimist ja liigset igapäevamuredega maadlemist ning kiirustamist?



12

---

---

---

---

---

---

---

---

### Muutuda? Aktsepteerida? Kahetseda?

Kas kahetseksid päikesetõusu ja loojangute mitte vaatamist, sest tegelesid paljude oluliste teemade ja muredega?



13

---

---

---

---

---

---

---

---

### Muutuda? Aktsepteerida? Kahetseda?

Kas kahetseksid, et olid liialt tagasihoidlik, tõsine ja väsinud, et olla kaasinimestega viisakas ja käituda lugupidavalt?



14

---

---

---

---

---

---

---

---

### Muutuda? Aktsepteerida? Kahetseda?

Kas kahetseksid, et said täiskasvanuks liialt kiiresti ega saanud endale lubada lapsepõlve ega lapselikku käitumist isegi 60; 70; 80; .... aasta vanuselt?



15

---

---

---

---

---

---

---

---

## Muutuda? Aktsepteerida? Kahetseda?

Kas kahetseksid väikest sõpraderingi ja sõprussuhete vähest hindamist ning sõpradega aja veetmise vältimist?



16

---

---

---

---

---

---

---

---

## Muutuda? Aktsepteerida? Kahetseda?

Kas kahetseksid oma liigset solvumist, pahatahtlikkust, vihastamist või kahtlustamist?



17

---

---

---

---

---

---

---

---

## Muutuda? Aktsepteerida? Kahetseda?

Kas kahetseksid, et veetsid vähe aega oma perega, lastega? Et vaidlesid sageli ja olid pahane ning väga harva ütlesid, et armastad neid?



18

---

---

---

---

---

---

---

---

## Muutuda? Aktsepteerida? Kahetseda?

Kas kahetseksid, et naersid vähe ja rõõmustasid vaid harva?



19

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Muutuda? Aktsepteerida? Kahetseda?

Kas kahetseksid, et ei arendanud oma andeid ja unustasid oma lapsepõlve unistused ja kired?



20

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Muutuda? Aktsepteerida? Kahetseda?

Kas kahetseksid, et reisisid ning uurisid maailma väga vähe?



21

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Muutuda? Aktsepteerida? Kahetseda?

Kas kahetseksid, et olid liialt kartlik?



22

---

---

---

---

---

---

---

---

## Muutuda? Aktsepteerida? Kahetseda?

Kas kahetseksid, et sageli ennast alahindasid ja endasse ei uskunud ja seetõttu lasid mitmeid võimalusi käest?



23

---

---

---

---

---

---

---

---

## Muutuda? Aktsepteerida? Kahetseda?

Kas kahetseksid, et sa ei teinud kunagi midagi mõtlematut ja tavapärasele normaalsusele vastanduvat? Lasid käed rüppe ja ei võidelnud...või vaikisid ja ei avaldanud oma arvamust...



24

---

---

---

---

---

---

---

---



## Muutuda? Aktsepteerida? Kahetseda?

Kas kahetseksid, et materiaalsus sai sinust võitu?  
Et andsid oma jõu ära asjadele, tehnikale ja  
moodsatele riistadele?



25

---

---

---

---

---

---

---

---

## Muutuda? Aktsepteerida? Kahetseda?

Kas kahetseksid, et ei väljendanud seda kõige olulisemat?



26

---

---

---

---

---

---

---

---

## Tegutse, et mitte kahetseda!



27

---

---

---

---

---

---

---

---

**Ära muretse oma vanuse pärast. See on privileeg, mis puudub paljudel.**



**Rõõmsaid päevi!**

---

---

---

---

---

---

---

---