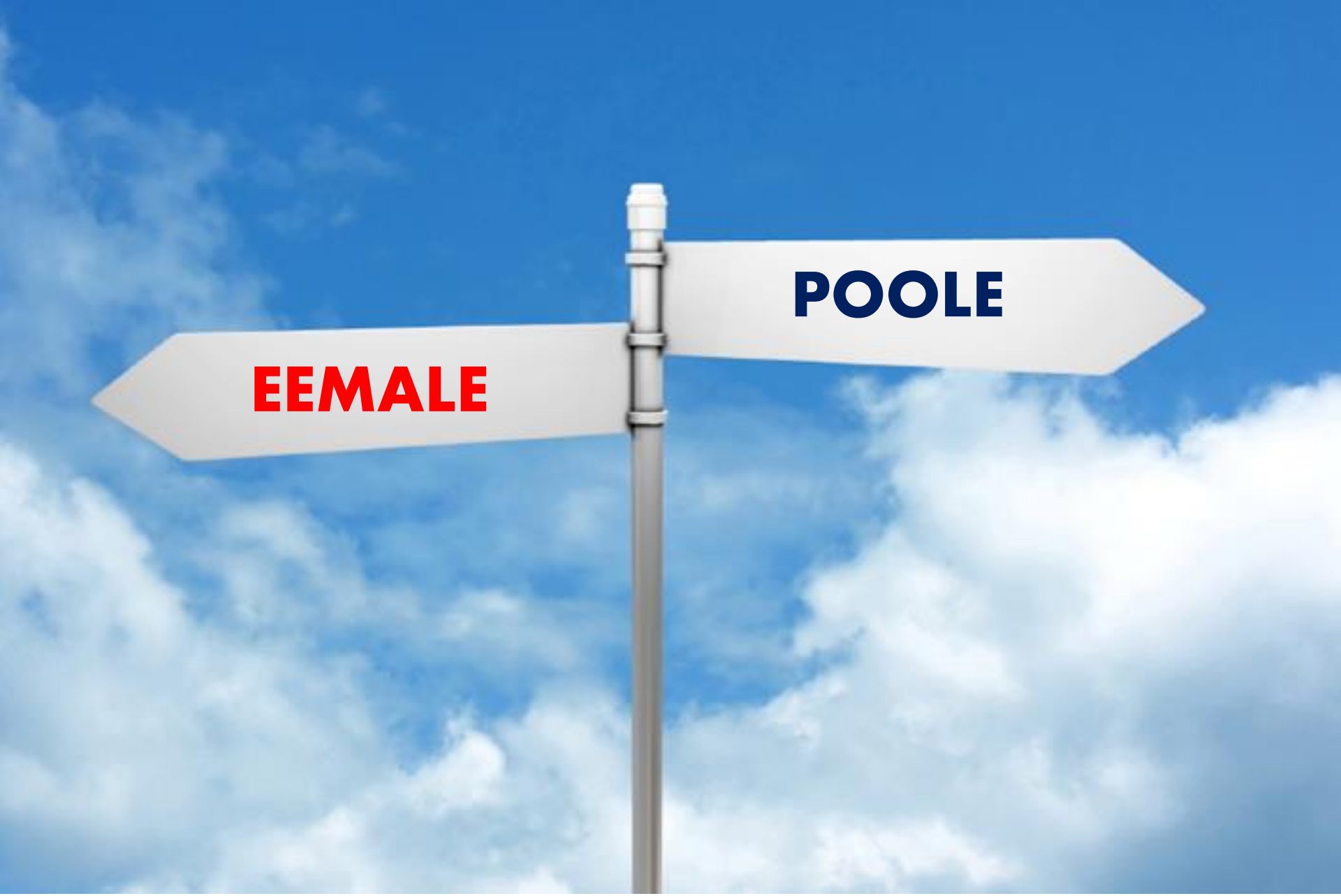
VÄÄRTUSLIK ISEENDAKS OLEMINE

Ave Eero


POOLE
EEMALE

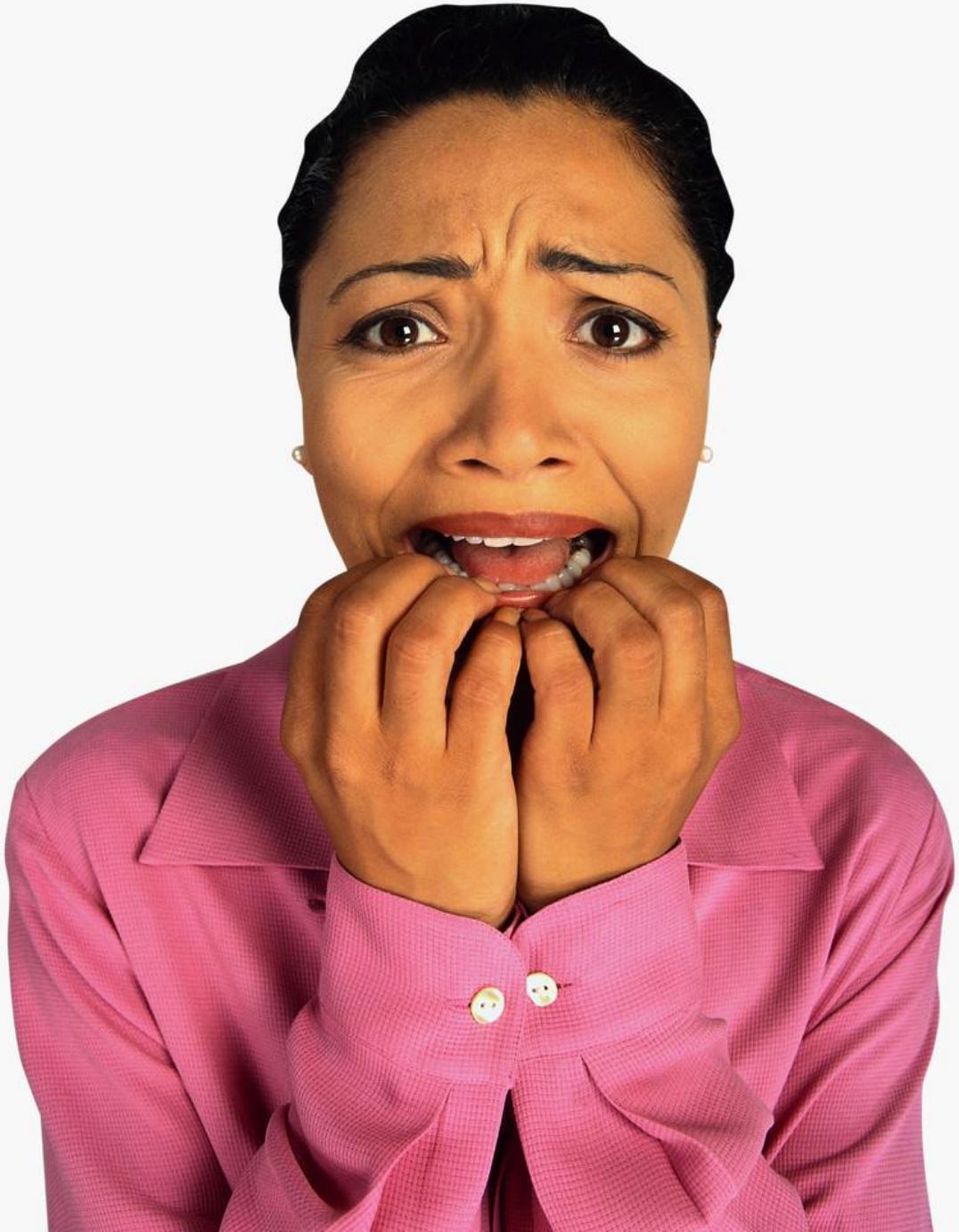
Anna igale emotsioonile hinnang.

Peale iga emotsiooni nägemist ütle, kas see emotsioon on hea või halb.

armastus

rõõm

uudishimu



hirm

viha

kurbus

šokk

vastikus

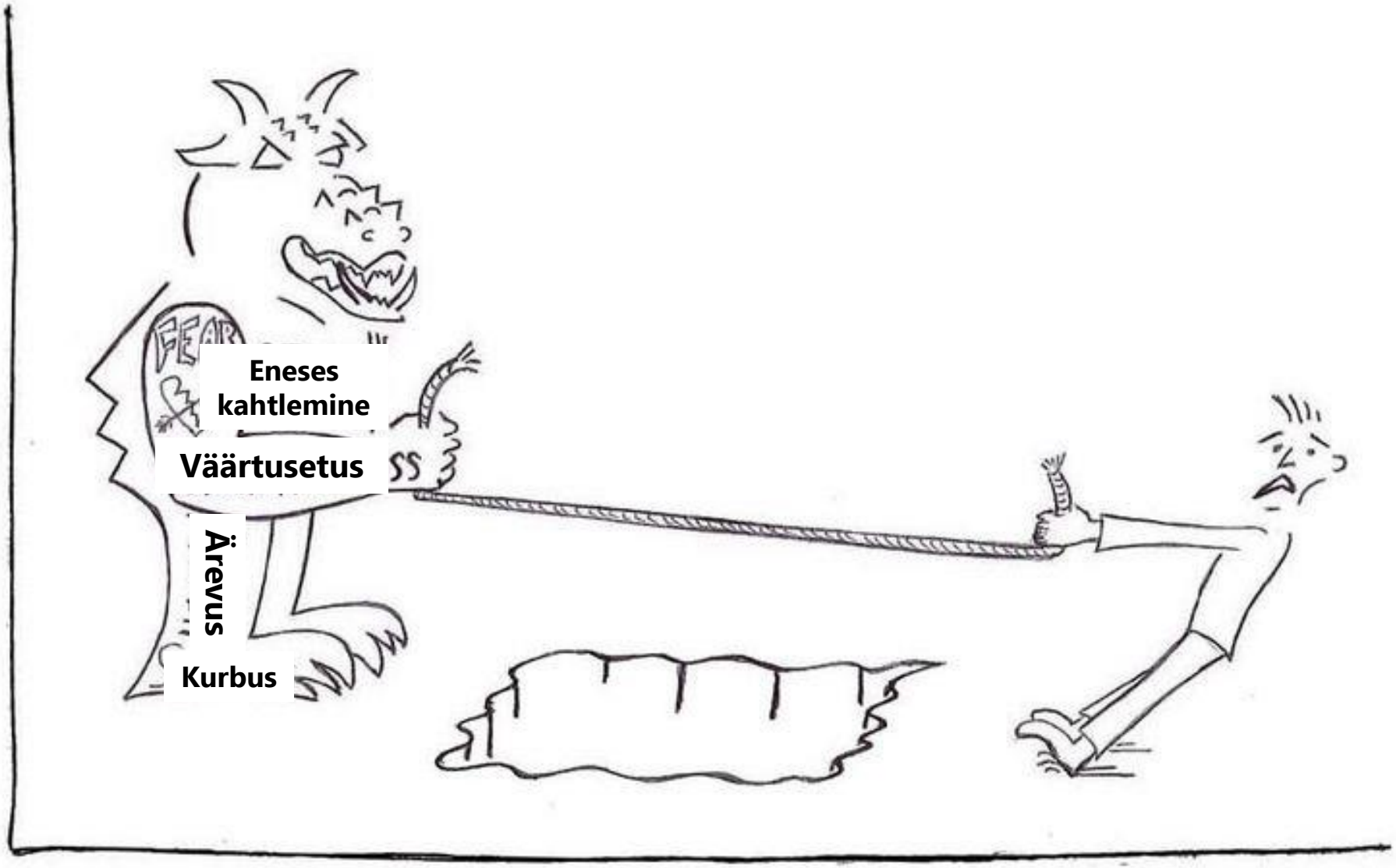
süütunne

Meile õpetatakse maast-madalast, et ebameeldivat tunnet tekitavad emotsioonid ja mõtted on halvad ning meeldivat tunnet tekitavad emotsioonid ja mõtted on head. Sellest sildistamisest tulenevalt hakkame oma emotsioonidega võitlema. Mida enam me oma emotsioonidega võitleme, seda suurem nende mõju meile on.

EMOTSIOONID ON KUI ...

... ILM

KONTROLL ON PROBLEEM



Kui palju kontrolli sul tegelikult on?

KANA MÄNG

Ära mõtle sellest kanast!

KONTROLLISTRATEEGIAD

PÕGENEMISSTRATEEGIAD

- peitu pugemine / põgenemine
- tähelepanu kõrvalejuhtimine
- väljalülitumine / tuimestamine

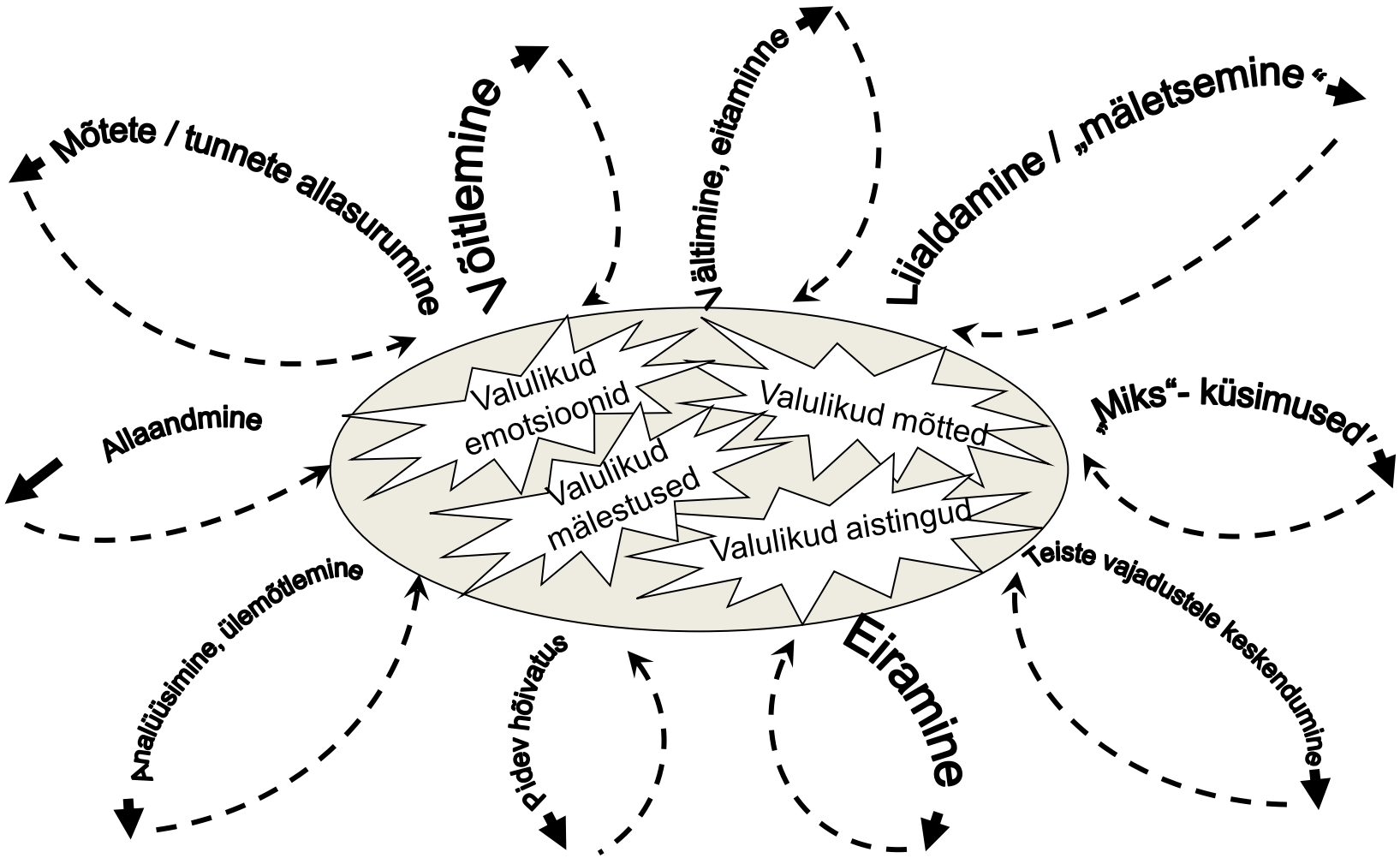
VÕITLEMISSTRATEEGIAD

- mahasurumine
- vaidlemine
- enese sundimine
- enese terroriseerimine

Kontrollistrateegiate rakendamise hind:

- röövivad palju aega ja energiat
- pikaajalises mõttes ebaefektiivsed
- tunneme end lööduna, sest mõtted/tunded/tungid, millest püüame vabaneda, trügivad tagasi
- paljud strateegiad, mis vähendavad ebameeldivaid tundeid lühiajaliselt, alandavad pikas perspektiivis meie elu kvaliteeti

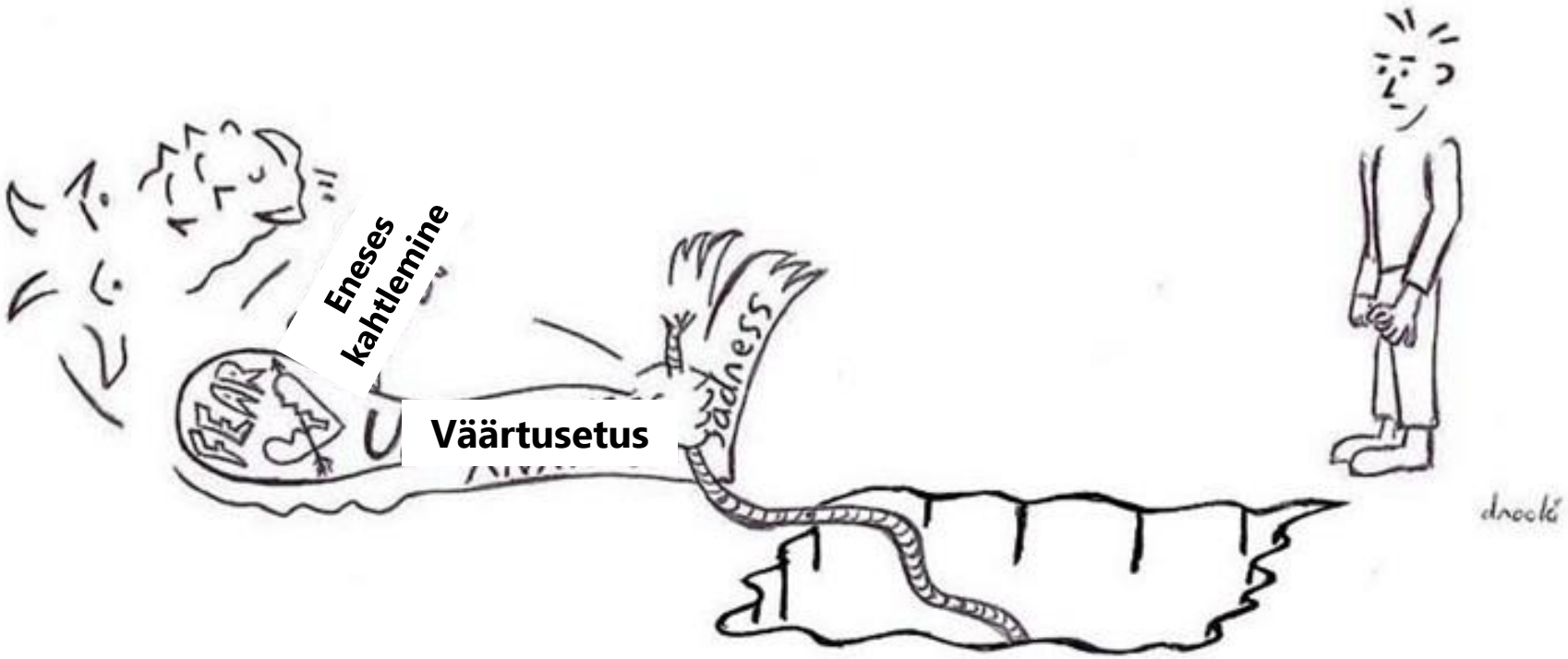
Mis hoiab meid pinges?



PAUSE
9:38 / 12:50
720p

AKTSEPTEERIMISE MEETODID

- Käed kui mõtted ja tunded



KONTROLLIST LOOBUMINE

Eemale

Poole

Selgus oma väärtustes ja ühenduse loomine nendega

Valikupunkt

Konksud

Abistajad

Oskused, mis aitavad raskete mõtete, tunnete ja tungidega oskuslikumalt toime tulla

Väljakutset esitav situatsioon

Miks see just minuga pidi juhtuma!

Ma ei tule sellega toime!

MUUDETAMATU MINEVIK

ETTEKUJUTATUD TULEVIK

SIIN JA PRAEGU

MÕTETE KONKSU OTSAST VABANEMISE MEETODID

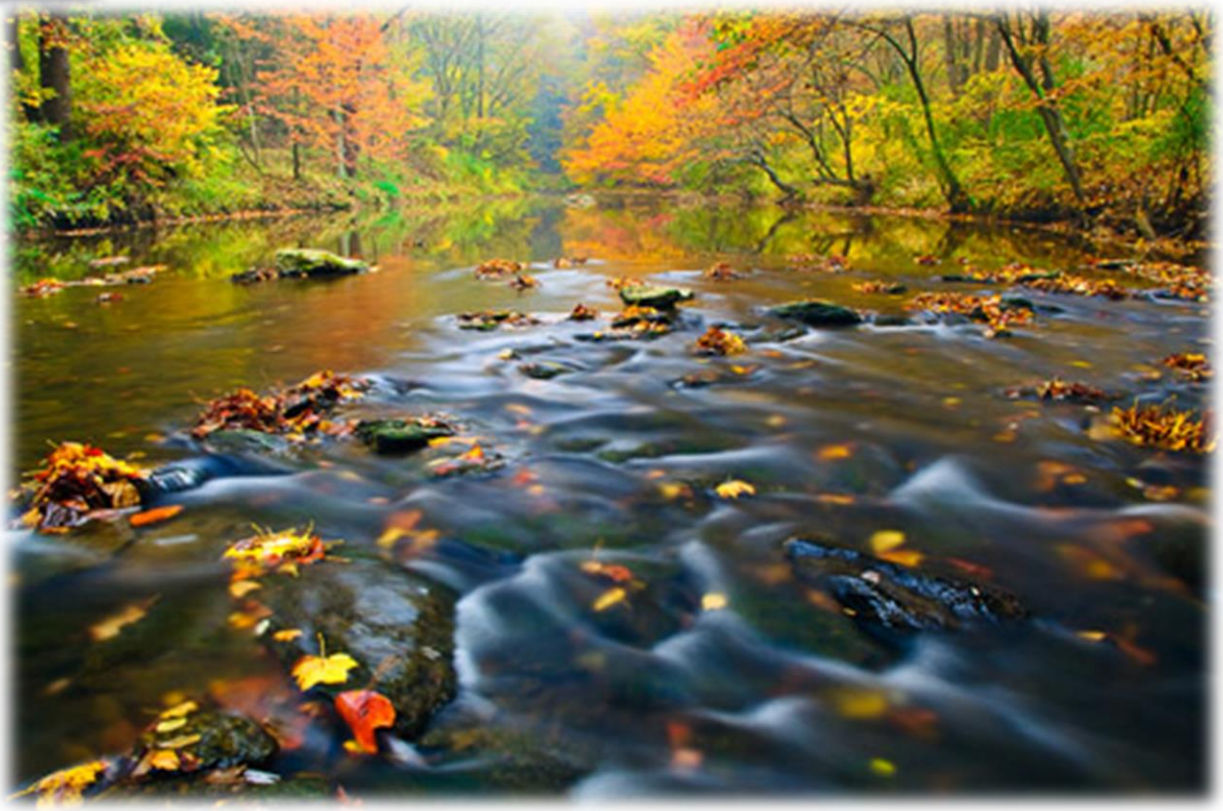
- „MA MÕTLEN, ET ...“
- „MUUSIKALISED“ MÕTTED
- LOOLE NIME ANDMINE
- MÕISTUSE TÄNAMINE
- NALJAKAD HÄÄLED
- TAUSTAMUUSIKA
- ŽANRITE MUUTMINE
- ...

Kas sa märkad, mida su mõistus teeb just praegu?

Eesmärk on tekitada vaatlev hoiak oma mõtete suhtes.

Lasta mõtetel **tulla, olla** ja **minna** neile sobival ajal.

LEHED OJAL

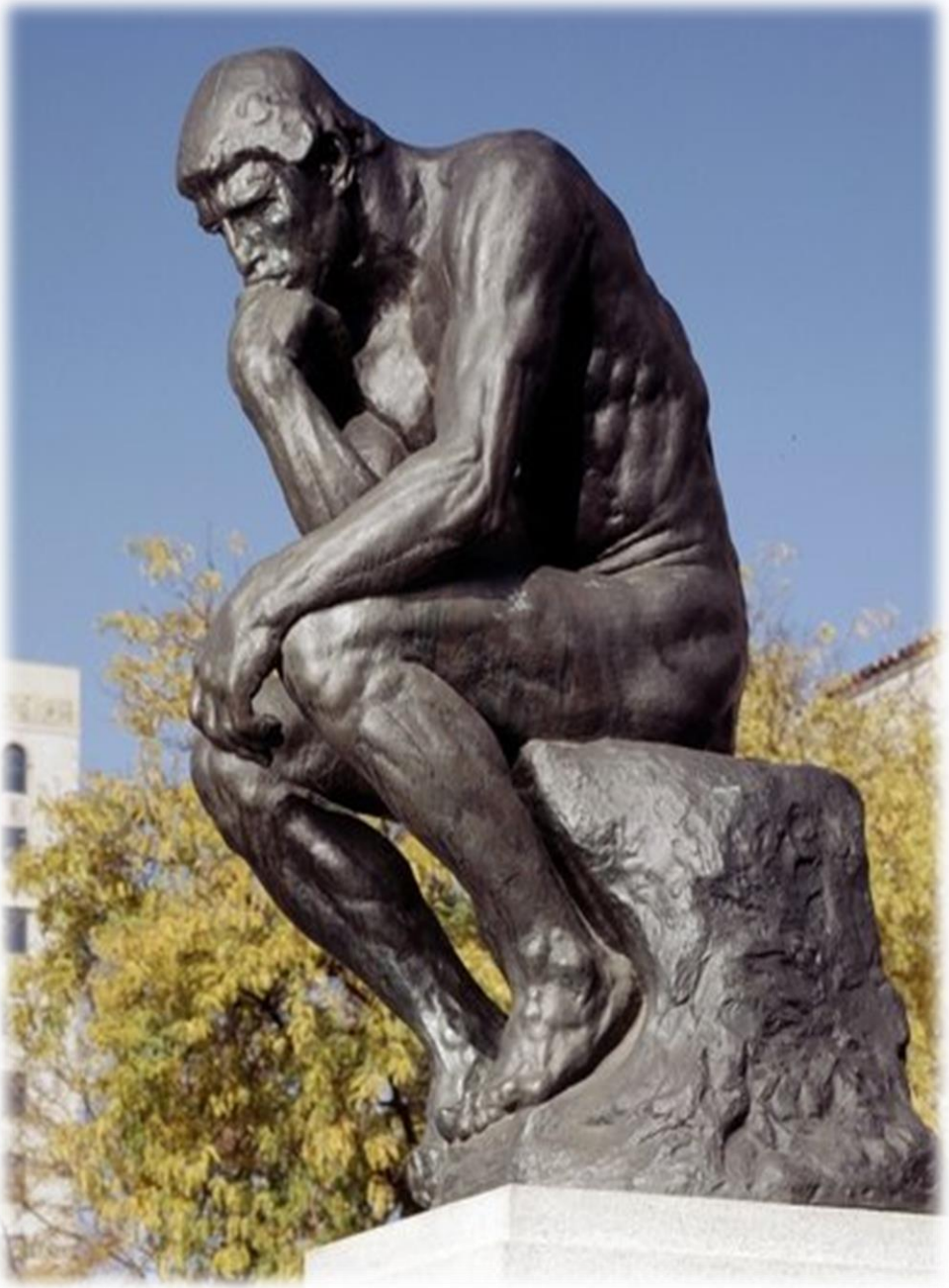


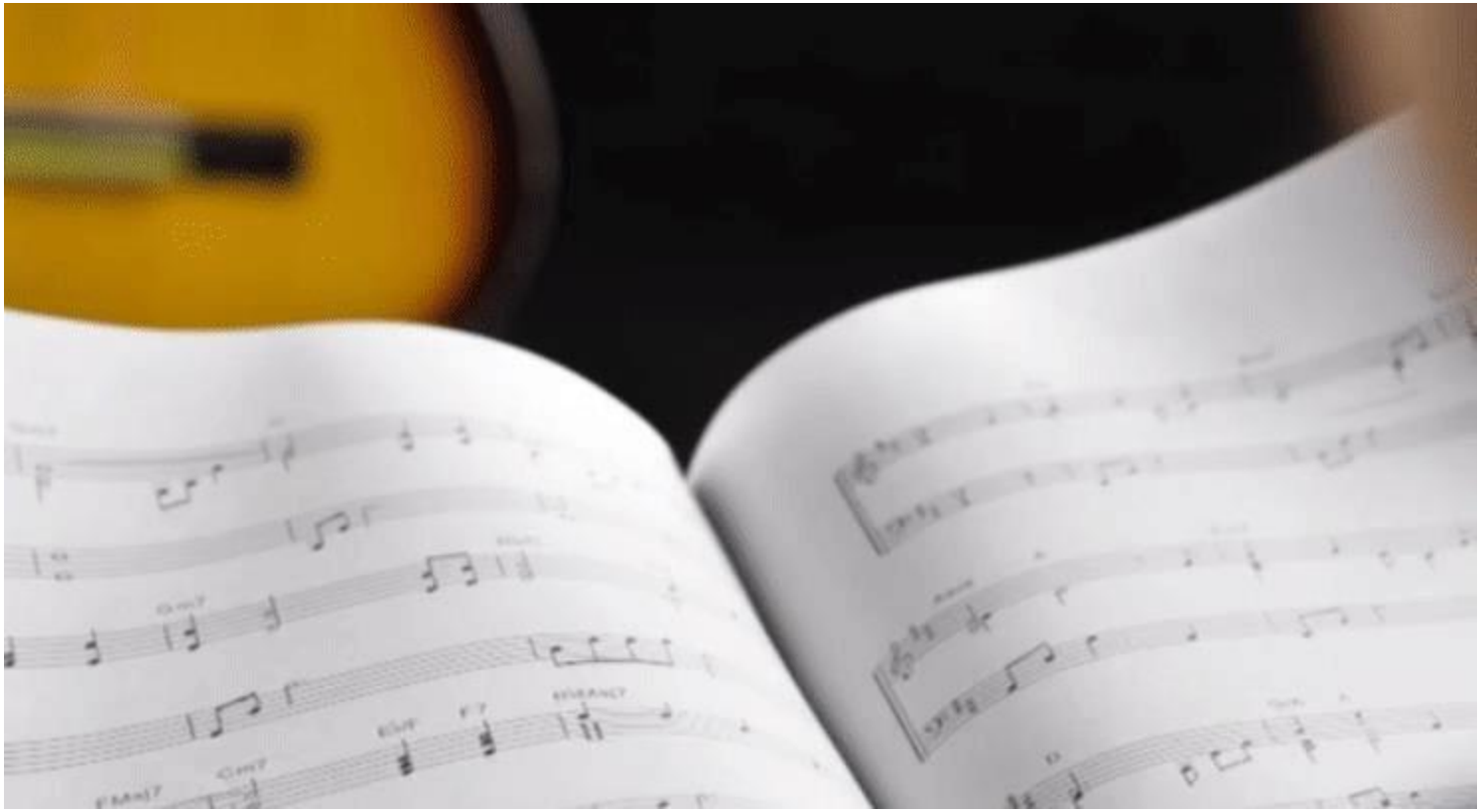
L – Loo mõtetega distants

A – Aktsepteeri ebamugavust

S – Sea realistlikud eesmärgid

E – Ela oma väärtustele vastavalt

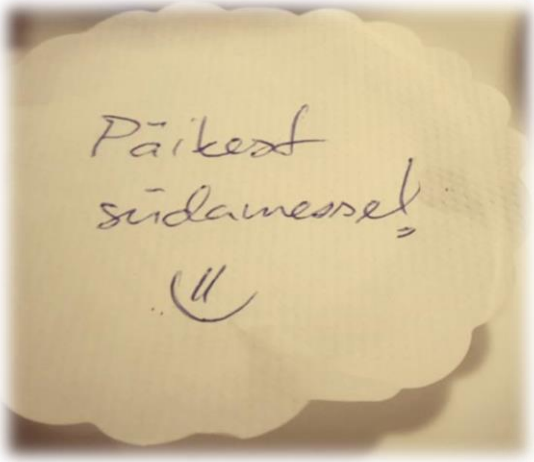




KUIDAS EDASI?

Mis on see kõige lihtsam ja väiksem asi, mida saad siit õpitust kasutada oma elu hüvanguks kohe homme?

- **Millist väärtust sa seda tehes ellu viid?**
- **Skaalal 0-10 kui realistlik see on, et sa seda teed?**



AITÄH!

Meile kõigile on antud neli asja: Tarkus, Teadmised, Vägi ja Anne. Neid nelja asja saame austada heade mõtetega, heade sõnadega ja heade tegudega.

/indiaani tarkus/

HEAD TEILE!

AVE EERO

eeroave@gmail.com

www.nlpinstituut.ee