

KOOLITUSE EESMÄRK:

Mõista hoiakute ja uskumuste mõju isiklikule healole ja töölasele tulemuslikkusele ning leida kasulikke viise sisemiste piirangute vabastamiseks.



Need, kes teevad märkmeid käsitsi, mäletavad hiljem rohkem nii teemakohaseid fakte kui saavad paremini aru põhikontseptsioonidest. Peamiseks mõjuriks, mis tingib tõhusama infotöötluse, näib olevat asjaolu, et käsitsi kirjutamine toimub aeglasemalt ja see nõuab suuremat keskendumist. Käsitsi kirjutamisel seetõttu pigem ei tehta märkmeid sõna-sõnalt vaid üldistades ja struktureerides. Ehk teisisõnu – kuulamise ja kirjutamise vahel toimub infotöötluse protsess, mille

käigus teave “pakitakse kokku” ja seostatakse varasemaga.

Märkmete tegemine õppimise soodustamiseks ükskõik missugusel kujul on igal juhul parem, kui üldse mitte märkmete tegemine.

Allikas: Robert Lee Hotz, *The Wall Street Journal*, 4.aprill 2016

MINU KOOLITUSEL OSALEMISE EESMÄRK

Mida soovid koolitusel osalemise tulemusena saavutada? Milleks tahad koolitusel õpitut kasutada?
1.
2.
3.
4.
5.

Albert Einstein: „Teadmine on see, mis on tulnud läbi kogemuse;
ülejäanu on kõigest informatsioon.“

Õppimine toimub alati OSAVÕTMISE kaudu.

**Meile kõigile on antud neli asja: Tarkus, Teadmised, Vägi ja Anne.
Neid nelja asja saame austada teadlike tegudega.**

Indiaani tarkus

AVASTA



- **Milliseid** aardeid omad?
- **Kes veel** neid aardeid omab?

AARETE JAHT

Kogu meeskonnaga

1. Vali alljärgnevast nimekirjast **5 „aaret“**, mis sind iseloomustavad. Tee valitud „aarete“ ees olevatele numbritele ring ümber.
2. Leia oma meeskonnaliikmete hulgast need inimesed, **kellel on sinuga mõni sarnane aare**. Inimene, kellel sinuga sarnane aare, tõendab oma allkirjaga aarde omamist (kirjutab oma allkirja aarde kõrval olevasse lahtrisse).



	AARE	ALLKIRJAD
1.	ajasäästlik	
2.	aktiivne	
3.	detailne	
4.	empaatiline	
5.	hea huumorimeelega	
6.	hea kuulaja	
7.	hea kõneleja	
8.	hea probleemilahendaja	
9.	hea suhtleja	
10.	heasoovlik	
11.	hea tagasiside andja	
12.	innukas	
13.	julge	
14.	julgustav	
15.	kaastundlik	
16.	keskendunud	
17.	korrektne	
18.	lahenduskeskne	
19.	loov	
20.	missioonitundega	
21.	optimistlik	
22.	parendaja	
23.	paindlik	
24.	planeerimisvõimeline	
25.	seikluslik	
26.	teadmishimuline	
27.	tulemustele orienteeritud	
28.	uuenduslik	
29.	uudishimulik	
30.	vastutustundlik	

Igäühel meist on suur hulk teadvustamata andeid. Neid teadvustades ja teadlikult rakendades avardame oma potentsiaali ja tõstame energiataset.

SÕNASTA TEHTUD AVASTUSED



ISIKLIK MÕJUJÕUD

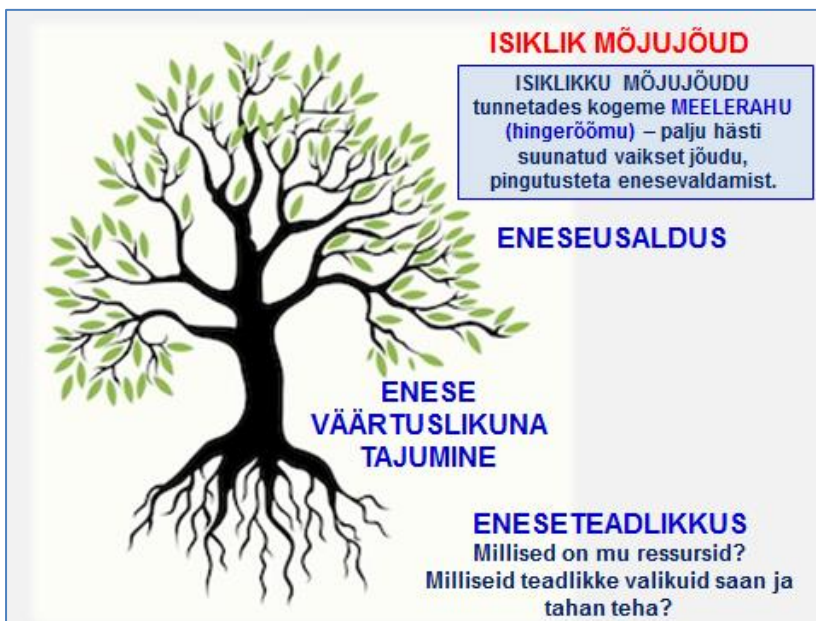
MÕTESTA



- *Millest jutt?*
- *Miks see oluline on?*

ISIKLIK MÕJUJÕUD. JÕUD on jõud millegi jaoks, mitte kellegi/millegi üle, see on **JÕUD** tähendusrikka elu elamiseks ja töö tegemiseks.

ISIKLIK MÕJUJÕUD = **energia käepärasus** (oskus nii lõdvestuda kui erinevatel viisidel keskenduda) igas hetkes, provotseerimatus väliste olukordade poolt.



ISIKLIK MÕJUJÕU väljenduseks on MOJO – positiivne meelestatus hetkel käsiloleva tegevuse suhtes, mis saab alguse seestpoolt ja kiirgab väljapoole.

*/Marshall Goldsmith,
Mark Reiter, Mojo. 2011/*

ANALÜÜSI



- *Kuidas seda praktikas kasutada?*
- *Mis siis, kui ...?*

Suures grupis

- Millistes olukordades oled tajunud suurt isiklikku mõjujõudu?
- Millistes olukordades oled tajunud, et isiklikku mõjujõudu napib?
- Millest sinu isikliku mõjujõu hulk eelkõige sõltub?
- Mida saad oma elus kontrollida?

SÕNASTA TEHTUD JÄRELDUSED



UURI



- *Kuidas seda praktikas kasutada?*
- *Mis siis, kui ...?*

MIDA SAAD OMA ELUS / TÖÖL KONTROLLIDA JA MUUTA?

3-4 liikmelistes gruppides

Eesmärk: Teha vahet sellel, mida muuta saad ja sellel, mida ei saa.

Hinda iga loetelu punkti puhul, kas sinu võimuses on seda muuta või mitte.

Kas saad muuta seda, ...

- 1) milliseid valikuid sa oma elus teed;
- 2) kui erutunud oled, kui kuuled halbu uudiseid;
- 3) kuidas reageerid olukorrast või teiste inimeste tegevusest tulenevale survele;
- 4) kuidas kohtled teisi (kaasa arvatud lähedasi) inimesi;
- 5) mida teised inimesed (kaasa arvatud lähedased) tähtsaks peavad ja millest nad hoolivad;
- 6) mil viisil oma elu / töö kitsaskohtadest juttu teed;
- 7) mille tõttu su peas muremõtted keerlevad;
- 8) millise hoiakuga keeruliste olukordadele lähened;
- 9) millises suunas tahad oma elu juhtida;
- 10) kuidas reageerivad teised sinu valikutele, väljendatud mõtetele ja tunnetele;
- 11) kuidas ise reageerid oma mõtetele ja tunnetele;
- 12) kuidas teised järgivad mängureegleid või kokkuleppeid;
- 13) kuidas täidad oma kohustusi;
- 14) mil viisil sinu töökaaslane käitub;
- 15) kuidas järgid kokkulepitud mängureegleid või norme;
- 16) kuidas täidad oma ülesandeid ja kas annad endast parima;
- 17) mida teatud hetkel tunned;
- 18) mida oma üleskerkinud tunnetega peale hakkad;
- 19) milliseid mõtteid sul pingeolukorras pähe tuleb;
- 20) millised on sinu väärtused ja millest hoolid.

SÕNASTA TEHTUD JÄRELDUSED



Kirjuta enda kontrolli all olevad punktid eraldi välja, et näeksid selgelt, mille üle oma elus omad kontrolli ja millelega tegelemisse tasub tähelepanu ning energiat investeerida.

Enesejuhtimise takistuseks on sageli see, et me ei tea, et meil on valikuid ja **millised on kasulikud valikud**. Tihti pole me teadlikud, kuidas meie senine enesetaju ja tähelepanufookus säilitavad soovimatut olukorda; kuidas teadvustamatud tegurid meis endis saboteerivad meie häid plaane ja nurjavad püüdlusi. Me ei teadvusta sageli, mis paneb neid iseenda vastu tegutsema.

Me alahindame uskumatul määral iseenda mõju oma meeleolule, mõtlemisele, kehatunnetele. **Kus on alati lisaressurssi?** Meie sisemaailmas – juhul kui oleme õppinud seda heaperemehelikult kasutama.

KASULIKUD FOOKUSED

TÄHELEPANUFOOKUS MÄÄRAB SINU HETKEREALSUSE ja ka oma elus kohaloleku viisi. Kuhu suunad tähelepanu, sinna suundub sinu energia.

EESMÄRGI FOOKUS

Mida ma tahan saavutada?
Mis on (praegu) minu eesmärk?

VÕIMALUSTE JA LAHENDUSTE FOOKUS

Kuidas soovitud tulemuseni jõuda?
Mis sõltub minust?
Milliseid võimalusi mul on?
Milliseid lahendusi võiks kasutada?

UUDISHIMU JA ARENGU FOOKUS

Mis on mul sellest olukorrast õppida?
Millise kasuliku õppetunni sain?
Mida edaspidi rohkem või vähem teha?
Mida on kasulikum tegemata jätta?
Millise teadmise / kogemuse võrra olen nüüd rikkam?

TÄNULIKKUSE FOOKUS

Mille üle saan tänulik olla?
Mille üle olen tänulik selles olukorras?
Mis mul juba olemas on?

HEATAHTLIKU LÕBUSUSE FOOKUS

Mis selles olukorras naljakat on?
Kuidas see paistaks läbi koomiku silmade?
Mille üle võib siin naerda?

TÄHELEPANUFOOKUST SAAB SUUNATA JA HOIDA KÜSIMUSTE ABIL.

ANALÜÜSI



- *Kuidas neid fookusi praktikas kasutada?*
- *Mis siis, kui ...?*

Paarides

Üks paariline esitab teisele ükshaaval järgmised küsimused:

- Millistes olukordades on neist fookustest kõige rohkem kasu?
- Milline neist fookustest on sulle kõige omasem?
- Millist kasulikku fookust tahaksid rohkem kasutada?
- Millist fookust on sul kõige raskem kasutada?

PANE KIRJA, MILLIST FOOKUST PLAANID VAHEPEAL HARJUTADA



ARENKU JA MUUTUSTE LOOGILISED TASANDID

Robert Diltsi põhjal

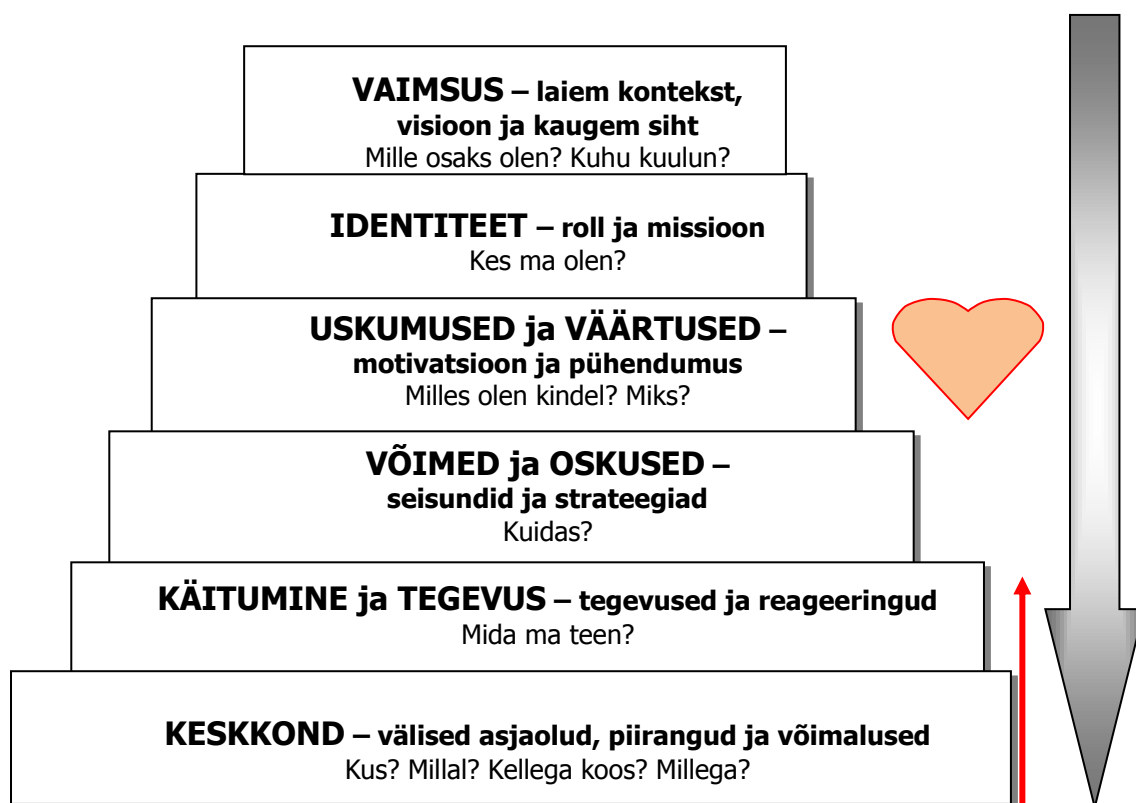
MÕTESTA



- Millest jutt?
- Miks see oluline on?

Määratle end mitte läbi oma tegemiste (*human-doing*),
vaid läbi inimeseks olemise (*human-being*).

Elund Gold



Allikas: Robert Dilts, Judith DeLozier, Encyclopedia of Systemic Neuro-Linguistic Programming and NLP New Coding. NLP University Press, 2000, 667-671

**IGA TASAND SÜNTEESIB, ORGANISEERIB JA SUUNAB ALUMIST TASANDIT.
IGA TASAND VAJAB ERINEVAID TÖÖRIISTU JA MUUTUS TULEB TEHA ALATI
VÄHEMALT ÜKS TASAND KÕRGEMAL.**

LOOGILISTE TASANDITE SÜSTEEMI SEADUSPÄRASUSED:

Inimene tegutseb omaenda huvides, nii nagu ta seda mõistab.

Uskumused ja väärtused on kõige tugevamateks filtriteks, need on baasprintsiihid, mis kujundavad inimese elu ja tegevust, uskumuste-väärtuste süsteem on inimese **isiklik reaalsus**.

Inimene võib teada, mida teha (käitumine) ja isegi kuidas seda teha (võimend), ja ometi mitte midagi teha, sest see ei oma tema jaoks mitte mingisugust väärtust, või ta on veendunud, et see ei muuda mitte midagi (uskumused).

HARJUTA



- *Kuidas neid teadmisi praktikas kasutada?*
- *Mis siis, kui ...?*

UURI oma tööalast rolli ARENGU JA MUUTUSTE TASANDITE KAUDU

Paarides, kordamööda

Eesmärk: Teadvustada, milliseid sisemisi ressursse on minu kasutuses.

1. KESKKOND: Millal ja kus oled oma tööalases rollis?
2. TEGEVUS / KÄITUMINE: Mis on tööalases rollis sinu põhitegevused?
3. VÕIMED / OSKUSED: Kuidas sa tegutsed oma tööalases rollis olles? Milliseid võimeid rakendad?
4. VÄÄRTUSED / USKUMUSED: Mis on sulle tööalases rollis olles tähtis? Millesse pead uskuma, et oma tööalast rolli tulemuslikult täita?
5. IDENTITEET: Kes sa oled oma tööalases rollis? Kuidas sinu tööalane roll sobib kokku sellega, kes sa inimesena oled?
6. VAIMSUS /ELUFILOSOOFIA: Mis on tööalast rolli täites sinu kõige laiem eesmärk? Mille nimel oma tööd teed?

SÕNASTA TEHTUD AVASTUSED



USKUMUSED

MÕTESTA



- *Millest jutt?*
- *Miks see oluline on?*

Kuhu iganes sa ei läheks, milliseid tegevusi ette ei võtaks, sa juhitud alati oma uskumustest. Me ei teadvusta sageli, millised hoiakud ja tõekspidamised / uskumused mõjutavad ja kontrollivad meie tegevusi, kuid kui me õpime neid analüüsima, võime jõuda piiravate ja edasiviivate arusaamadeni, mis on meid senises elus suunanud.

USKUMUSED on meie vaadete, tõekspidamiste, põhimõtete, järeltuste süsteem, mis juhib meie igapäevaseid otsuseid ja valikuid, käitumist ja tegevust, mida järgime automaatselt ja mida meil ei tule pähegi kahtluse alla seada.

Inimese elu välised tingimused peegeldavad alati tema sisemisi uskumusi. See, mis eksisteerib, oli enne mõtetes ja tunnetes. Kõik tingimused ja olukorrad praeguses elus on tulenenud otseselt sellest, millesse praegu usume. Kui tahad muuta mingit osa praeguses elus, pead kõigepealt muutma uskumusi, mis on tekitanud selle reaalsuse.

Uskumused loovad ka meie kogemused. Mida tugevamate emotsioonidega need seotud on, seda lihtsam on meil kogetut üldistada ning näha selles uut elureeglit. Kui meil midagi korduvalt ebaõnnestub, võib meil tekkida läbikukkuja tunne. Nii seamegi edaspidi kahtluse alla kõik võimalused uuesti proovida.

Uskumused mõjutavad meie enesehinnangut, tööga toimetulekut, koostöö suutlikkust, suhteid ning vaimset ja füüsilist tervist. Nende tööd võib võrrelda arvutiprogrammidega – kõik sõltub sellest, milline programm on käivitatud. Sul on piiravaid uskumusi, mis sinu toimetamist takistavad ning samas on sul ka toetavaid uskumusi, mis aitavad saavutada paremaid tulemusi. Kui sa usud, et „*Oh, mina olen kõigest mutrikene ning minust ei sõltu suurt midagi*” või „*Pole mõtet isegi proovida, nii kui nii see ei õnnestu*”, siis need on takistavad uskumused. Toetavad uskumused on näiteks „*Mis iganes ka ei juhtuks, ma leian lahenduse*” või „*Ma olen julge, loominguline ja hakkaja*”.

Uskumused on nagu aju kaptenid. Kui me **TERVIKLIKULT** usume, et miski on tõsi, siis anname oma ajule käsu, kuidas toimuvat kirjeldada. Meie uskumused toimivad iseenesest täituvate ennustustena.

Uskumused loovad **ootusi**. Ootused mõjutavad meie **suhtumist**, mis lõppkokkuvõtteks mõjutab meie igapäevast **käitumist**.

USKUMUSED

KASULIKUD				PIIRAVALD			
Põhjuslikud seosed	Suhete tähendus	Piirid	Tähtsus (väärtus)	Põhjuslikud seosed	Suhete tähendus	Piirid	Tähtsus (väärtus)
Mis põhjustab/tekitab... (seda)?	Mida ... (mingi asi, probleem käitumine vm) tähendab?	Kuhu maani on miski võimalik? Kus on ... piirid?	Mis on (antud olukorras, elus vm) kõige tähtsam, olulisem?	Mis põhjustab/tekitab ... (seda)?	Mida ... (mingi asi, probleem, käitumine vm) tähendab?	Kuhu maani on miski võimalik? Kus on ... piirid?	Mis on (antud olukorras, elus vm) kõige tähtsam, olulisem?

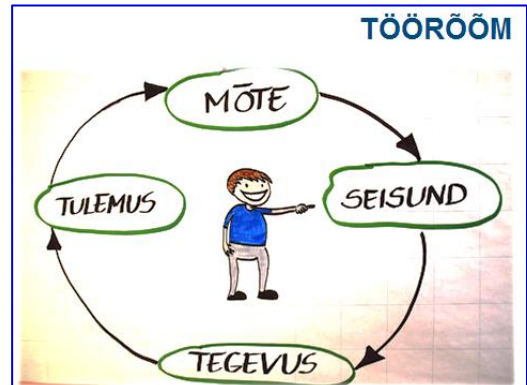
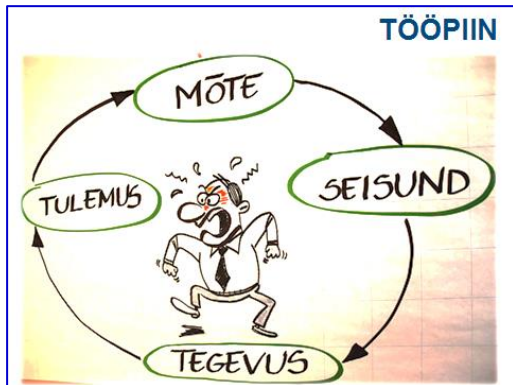
Allikas: Robert Dilts, *Changing Belief Systems with NLP*. Meta Publications, 1990

Uskumused pole faktid. Need on arusaamad, mis kujunevad toetudes meie kogemustele ja teiste arvamustele.

Meie uskumused on kujunenud **keskkonna, elusündmuste, teadmiste ja mineviku saadud tulemuste põhjal**. Enamik meist kujundab oma uskumused juhuslikult. Me imeme endasse ümbritsevast maailmast igasuguseid asju. Suurepärasuse sünn algab sellest, kui saame teadlikuks, et uskumused võivad olla meie **TEADLIK VALIK**. Harilikult me ei mõtle sel viisil.

On 3 liiki piiravaid uskumusi, mis röövivad meilt energiat ja käivitavad negatiivse tsükli:

- 1) ebaterved uskumused **iseenda kohta**: „Mul on endast kahju.“
- 2) ebaterved uskumused **teiste kohta**: „Nad ajavad mu hulluks“. Võibolla pole teine just maailma kõige kenamini käituv inimene, kuid sul on alati valik, kuidas talle reageerida.
- 3) ebaterved uskumused **maailma kohta**: „Maailm võlgneb mulle midagi“ või „Maailm on vaenulik paik.“



Oma uskumuste teadvustamine on esimeseks sammuks piiravate uskumuste „konksu otsast“ pääsemisel.

AVASTA



- **Milliseid piiranguid omad?**

Oma piiravad tuumuskumused saad kätte, kui lõpetad järgnevad laused:

- **Ma ei suuda seda, sest...**
- **Ma ei ole...**

Olles lõpetanud need laused, tee endaga rahu. Aktsepteeri, et oled hetkel just siin, kus oled, ning mõista, et on võimalik areneda ja kasvada.

TEADVUSTA



- **Kuidas neid teadmisi praktikas kasutada?**
- **Mis siis, kui ...?**

MINU ELUS TOIMUNUD MUUTUSED

Individuaalselt ja paarides

Individuaalselt:

5 ... 10 ... 15 ... 20 ... 25 ... 30 ... 35 ... 40 ... 45 ... 50 ... 55 ... 60 ... 65 ... 70 ...

1. Horisontaalne joon sümboliseerib sinu elu.
2. Paiguta vertikaalne joon kohta, kus sinu elus toimus suurem muutus ja kirjuta juurde, mis muutus see oli.
1. Vali välja kaks muutust: üks, mis oli sinu jaoks kerge ja teine, mis oli sinu jaoks raske.

Paarides:

Paariline esitab sulle järgnevad küsimused, millele saad vastata (küsimuste esitaja paneb vastused kirja):

1. Mis tegi muutusest kerge või raske?
2. Mis tunded sul iga muutuse kohta olid?
3. Mida õppisid igast muutusekogemusest?
4. Milline uskumus toetas sul iga muutuse teostamist?
5. Millised uskumused oleksid igat muutust veel kergemaks teinud?

SÕNASTA TEHTUD AVASTUSED



Uskumus ise pole soovitud tulemuste garantiiks. Tulemuse loob ikkagi **TEGUTSEMINE**. Ent **usk õnnestumisvõimalusse** toob kaasa **tegevuse oma potsentsiaali vallandamiseks**. Kui sind toetab jõuduandev uskumuste süsteem, jaksad tegevustega jätkata, paindlikult tegutsemisstrateegiaid muutes ja teekonnal midagi juurde õppides, kuni lõpuks õnnestub soovitud tulemus saavutada.

Üks lugu räägib noormehesest, kes jäi matemaatika tunnis magama. Ta ärkas kellahelina peale, vaatas tahvlile ja kirjutas maha seal olevad kaks ülesannet. Ta eeldas, et need ülesanded olid antud koduseks tööks. Koju jõudes nägi ta nende ülesannete kallal vaeva terve õhtu ja öö. Ta ei suutnud kummatki ülesannet ära lahendada, aga jätkas proovimist kogu ülejäänud nädalal. Viimaks leidis ta ühele ülesandele vastuse ning viis selle kooli. Õpetaja oli äärmiselt rabatud. Selgus, et tegu oli eeldatavasti lahendamatu ülesandega. Oleks õpilane seda teadnud, poleks ta tõenäoliselt seda lahendama hakanudki. Ent kuna ta ei öelnud endale, et seda pole võimalik teha (ta mõtles pigem vastupidi – et tal tuleb seda teha), siis leidis ta ülesande lahendamise viisi.

UURI



MUUTUMISPROTSESS ELUS – MIS SEE ON?

4-5-liikmelistes rühmades

1. Arutage oma väikeses rühmas, mida arvate muutuste ja muutumise protsessi kohta. Püüdke kummutada kõik mutumist ja muutusi puudutavad müüdid. Lõpetage alljärgnevad laused:
 - Muutus elus on ...
 - Muutuseks elus on vaja ...
 - Muutus elus peab olema ...
 - Muutus elus ei ole ...
 - Muutust soodustab...
 - Muutust takistab ...

2. Leidke üheskoos vastus küsimusele: Miks otsivad mõned inimesed pidevalt võimalusi paremaks eluks ja mõned klammerduvad olemasoleva külge?

SÕNASTA TEHTUD JÄRELDUSED



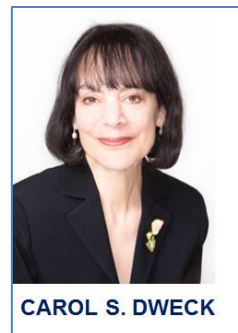
KINNISTUNUD JA EDENEMISMÖTTEVIIS

MÕTESTA



- *Millest jutt?*
- *Miks see oluline on?*

Stanfordi ülikooli psühholoog **Carol S. Dweck**, keda peetakse maailma üheks juhtivamaks teadlaseks isiksuse, sotsiaalpsühholoogia ja arengupsühholoogia alal, on uurinud aastakümneid, mis on see, mis eristab edukaid ja õnnelikke inimesi mitte nii edukatest, ning on teinud läbimurdelise avastuse: mõtteviisil – uskumuste süsteemil – on tohutu jõud.



CAROL S. DWECK

Dweck aga selgitab, miks on oluline, kas liigume oma eesmärkide poole **kinnistunud** või **edenemismõtteviisiga**.

Õnnestumiste võti pole mitte jõupingutuste hulk, õige fookus ega paindlikkus tegevuste valikul, vaid **edenemismõtteviis**, mis kõik need kaasa toob. **Mõtteviis ise on kriitilise tähtsusega**.

Edenemismõtteviis – huvi õppida ja õpetada, avatus anda ja vastu võtta tagasisidet ning võime astuda vastu takistustele ja need ületada.

Kinnistunud mõtteviis - mõtted on suunatud enamjaolt oma väärtuslikkuse kinnitamisele või tõestamisele.

- **Kinnistunud mõtteviisiga** inimesed muretsevad kõige rohkem selle pärast, kuidas neid hinnatakse, millise tulemuse nad saavad. Samas **edenemismõtteviisiga** inimesed keskenduvad eelkõige õppimisele ja parenemisele.
- **Kinnistunud mõtteviisiga** inimesed näevad jõupingutusi kui midagi halba, midagi sellist, mida vajavad vaid vähese võimekusega inimesed. **Edenemismõtteviisiga** inimesed näevad jõupingutusi millenagi, mis muudavad meid targemaks, võimalusena kasvada.
- Tagasilöögi või läbikukkumise puhul kalduvad **kinnistunud mõtteviisiga** inimesed järeldama, et nad pole piisavalt võimekad. Oma ego kaitsmiseks kaotavad nad huvi või tõmbuvad tagasi. Me nimetame seda motivatsioonipuuduseks. Ent selle taga on kinnistunud mõtteviis. Samas **edenemismõtteviisiga** inimesed mõistavad, et tagasilöögid kuuluvad arenguprotsessi juurde ja leiavad võimaluse, kuidas edasi liikuda.

Carol Dwecki uurimused ei näita üksnes seda, kuidas mõtteviis mõjutab meie tegutsemist, vaid need näitavad veel midagi väga olulist – **me võime oma mõtteviisi muuta**. See on

oluline, sest enamikul meist on millegi suhtes kinnistunud mõtteviis. Mõtteviis mõjutab meid kõiki. Näiteks kinnistunud mõtteviisiga juhid on tõrjuvad tagasiside osas ja nad ei paku töötajatele vajalikku mentorlust.

Endas edenemismõtteviisi juurutamiseks:

1) **Teadvusta endale**, et edenemismõtteviis pole üksnes kasulik, vaid seda on kinnitanud ka teadus. Neuroteadus näitab, et meie aju muutub ja saab võimekamaks, kui me pühendunult panustame enese arendamiseks vajalikele tegevustele.

2) **Õpi** teistelt (ja õpeta ka teistele), **kuidas arendada oma võimeid**. Õpi toimivatest praktikatest ja õpi, millised on mõistlikud-kasulikud jõupingutused arenemiseks. Kui me mõistame seda, kuidas arendada oma võimeid, siis me tugevdame oma veendumust, et me ise vastutame oma oskuste-võimete eest.



3) **Kuula** tähelepanelikult ja märka **oma kinnistunud mõtteviisi häält**. Kui sa kuuled seda, vasta edenemismõtteviisi häälega. Kui kuuled end mõtlemas või ütlemas: „Ma ei suuda seda teha“, lisa sõna „veel“.

- **Kuidas** neid teadmisi praktikas kasutada?
- **Mis siis, kui ...?**

HARJUTA

OMA MÕTTEMUSTRITE TEADVUSTAMINE

Paarides

Eesmärk: teadvusta enda ja teiste võimekusega seotud alateadlikke mõttemustreid.

Üks paariline ütleb teisele ühekaupa väiteid. Teine seisab põrandale asetatud skaala alguspunktis, kordab häälega väidet ja astub mööda skaalat seisatades igas skaala punktis, et tunnetada keha reageeringuid. Keha reageeringute erinevuste kaudu saab teadvustada alateadliku (ehk tegeliku) suhtumise võimekuse teemasse. Keha reageerib kuidagi skaala punktis, mis vastab tegelikule uskumusele.

Skaala põrandal:

1 Täiesti nõus **2** enam-vähem nõus **3** nii üks kui teine **4** mitte eriti nõus **5** ei ole üldse nõus

VÄIDE	KEHA (ALATEADVUSE) HINNANG PUNKTIS ...
1. Võimekus on püsiv ja selle muutmiseks ei anna väga midagi ära teha.	
2. Ükskõik kui võimekas sa ka ei ole, alati on võimalik seda üsna palju muuta.	

3. Võimekus on midagi inimesele väga omast, mida ei saa väga muuta.	
4. Me saame alati olulisel määral muuta seda, kui võimekad me oleme.	
5. Ma usun, et uute teadmiste omandamine võtab aega.	
6. Võime õppida uusi asju, aga oma võimekust päriselt muuta ei saa.	

Analüüs: Kuidas keha sinuga „rääkis“? Kuidas mõjutavad alateadlikud (ehk tegelikud) võimekususkumused sinu igapäevast käitumist?

SÕNASTA UURIMISE PROTSESSIS SAADUD ÕPPETUNNID



HARJUTA



- *Kuidas neid teadmisi praktikas kasutada?*
- *Mis siis, kui ...?*

ÕPPIJA KÜSIMUSTE ESITAMINE

Paarides

2. Esitada paarilisele ükshaaval järgmised ÕPPIJA KÜSIMUSED (anna vastajale aega vastata):

- Mis vallandab sinus kinnistunud mõtteviisi? Ebaõnnestumised? Kriitika? Tähtajad? Lahkarvamused? Midagi muud?
- Mida kinnistunud mõtteviis sind tundma ja tegema paneb? Kuidas see mõjutab sind ümbritsevaid inimesi?
- Missugused on sinu võimalused õppimiseks ja arenemiseks?
- Milliseid viise sul on endale õppimiskogemuste loomiseks?
- Kuidas saaksid olla vähem kaitses oma vigade suhtes?
- Mida saad teha, et su areng säiliks ja jätkuks?

3. Rollide vahetus

SÕNASTA TEHTUD AVASTUSED



HARJUTA



- *Kuidas neid teadmisi praktikas kasutada?*
- *Mis siis, kui ...?*

USKUMUSTE MUUTMINE KÜSIMUSTE ABIL

5-6-liikmelistes rühmades

1. **A** räägib teistele oma piirava uskumuse, mida tahab muuta ja annab sellele põhjenduse järgmiselt: *"Ma tahan seda muuta sellepärast, et ..."*
2. Teised grupiliikmed esitavad ühekaupa **A**-le küsimusi, igaüks kaks küsimust. Seega 5-liikmelises rühmas saab **A** kokku **8** küsimust. **A** ainult kuulab, ei vasta midagi, kuid mõttes hindab iga küsimust seoses oma uskumusega.
3. **A** ütleb, milline küsimus oli tema uskumuse muutmise jaoks kõige kasulikum või väärtuslikum ja miks.
"See küsimus vabastas ..."
4. Harjutus viiakse läbi kõigi rühmaliikmetega. Kõik saavad 8-10 küsimust.
5. Arutatakse, millised küsimused olid **kõige väärtuslikumad** kogu rühma peale.

SÕNASTA TEHTUD AVASTUSED



KASUTA



- *Kuidas sellest elus kasu on?*
- *Mida vahepeal harjutan?*

KUIDAS MUUTA OMA USKUMUSI?

Võtame näiteks uskumuse: *„Elu on ebaõiglane“*.

1. Esiteks küsi endalt, kas see on fakt või ehk on see kuskilt omaks võetud arvamus (kust?)?
2. Seejärel sõnasta uskumus ümber edasiviivaks- kasulikuks uskumuseks (nt *„igal probleemil on lahendus“*).
3. Järgmised paar kuud otsi oma uuele uskumusele igapäevaelust tõestusi, mis kinnitavad selle uskumuse kehtivust.

PANE KIRJA, MIDA VAHEPEAL HARJUTAD



- Mis on see, mida plaanid vahepealsel ajal rakendada? Millise oma piirava uskumuse tahad ümberkujundada kasulikuks uskumuseks?
- Skaalal 0-10: kui realistlik on, et sa seda teed?
Kui rakendamise tõenäosus jääb alla 7 palli, siis vali midagi väiksemat, mille puhul oled kindlam, et tahad ja suudad seda katsetada.

4 KASULIKKU EELDUST

Allikas: Robert Dilts, Judith DeLozier, Encyclopedia of Systemic Neuro-Linguistic Programming and NLP New Coding. NLP University Press, 2000, 997-1004

1. Inimestel on olemas kõik sisemised ressursid, mida nad õnnestumiseks vajavad. Ei ole ressursituid inimesi, on ressursitud seisundid.
2. Ma olen vastutav oma meeles toimuva eest ja seega olen vastutav oma tulemuste eest.
3. Meie meel ja keha on üks süsteem.
4. Pole läbikukkumist, on vaid tagasiside.

MÕTESTA



- *Millest jutt?*
- *Miks see oluline on?*

1. Inimestel on kõik ressursid, mida nad õnnestumiseks vajavad

Sellest eeldusest juhendumine on äärmiselt oluline - sinu ootused ja eeldused selle kohta, milleks võimeline oled, mõjutavad sinu sooritust ja saadavaid tulemusi.

Millised on sinu ootused iseenda, oma lähedaste, kolleegide, sõprade suhtes?

Endale ja teistele püstitatud ootustest saavad isetäituvad. Parima eeldamine suurendab tõenäosust parimat saavutada.

Pole olemas ressursituid inimesi, on vaid ressursitud seisundid. Meil kõigil on hämmastav ja uskumatult võimekas aju. Aju on suuteline loogikaks, planeerimiseks ja ratsionaalsete otsuste tegemiseks. Meie ajus on ligikaudu miljard neuronit ehk ajurakku ja võimalike neuronitevaheliste ühenduste kogusumma on 3×10 astmes 5 000 000 000 – rohkem kui on aatomeid meile teadaolevas universumis. Igapähe meist on võime vaadata asju erinevatest vaatenurkadest, luua uusi seoseid, sündmusi ümbermõtestada ja asju distantsilt vaadata. Ent üksnes see, et meil selline imetlusväärne aju olemas on, ei garanteeri veel, et me oma aju ka alati kasutame.

NLP pakub praktilisi viise oma ressursirikastele seisunditele ligi pääsemiseks ja seeläbi soovitud tulemuste saavutamiseks. **Inimeste sees olevad ressursid on piiramatud.** Rõhuasetus on **isiklikul vastutusel**. Meist väljapool on saadaval palju kollektiivset ressursi, mida kasutada. Võime leida lisaressursse informatsiooni, ideede, abi ja emotsionaalse toetuse näol oma sõpradelt, pereliikmetelt, töökaaslastelt.

KASUTA



- *Kuidas sellest elus kasu on?*
- *Mida vahepealsel ajal harjutan?*

Praktilised viisid, kuidas panna eeldus „Inimestel on kõik ressursid, mida nad õnnestumiseks vajavad“ enda kasuks tööle:

1. Selgita välja ja toetu sellele, mis juba toimib.

Sinu emotsionaalne seisund mõjutab seda, kui paljudele ressursidele sa ligi pääsed. Kasulik on siis, kui asjad lähevad hästi uurida, kas tahad mingis valdkonnas oma sooritust parandada.

Kui sa tahad oma tegevust parandada ning siiani pole see õnnestunud, siis proovi järgmist (palu oma sõbral järgmistele küsimustele vastata või vasta ise):

- Meenuta mõnda korda, mil tegutsesid antud valdkonnas enda parimana (paremini kui harilikult), sul oli jõudu ja sa olid väge täis. Mida sa sellest korrast õppisid iseenda kohta?
- Mis on õpitus sinu jaoks oluline?
- Mis oli selles olukorras ja sind ümbritsevates inimestes sellist, mis võimaldas sul parimal viisil tegutseda?
- Kui sul oleks üks soov tulevikuks selles valdkonnas, mis soov see oleks?

2. Kanna teistest kontekstidest ressursse üle.

Milliseid oskusi ja omadusi oled ilmutanud oma elu teistes valdkondades, mis võiksid aidata sul areneda soovitud valdkonnas?

3. Kes sa oled siis, kui sa oled oma parimas vormis?

Esita see küsimus endale või palu ühel heal sõbral endale see küsimus esitada. Vasta ja vaata, mis tuleb. Võid üllatuda! Võib juhtuda, et leiad sisimas sügavama ühenduse oma tõelise olemuse ja eesmärgiga.

4. Palu teistel inimestel kirjeldada oma tugevusi.

Sageli võtame oma tugevusi enesestmõistetavana. Palu teistel välja tuua sinu tugevusi, isegi kui sulle tundub, et need pole midagi erilist.

5. Sa pole üks.

Kes veel võiks sind abistada? Kus võiks keegi sind abistada?

6. Alusta kõigepealt õige seisundi saavutamisest.

Sul on suurem juurdepääs paljudele oma ressurssidele, kui sa oled soodsas emotsionaalses seisundis. Mida saad teha selleks, et saavutada kasulik seisund enne millegi lahendamist asumist?

Vihje: Sageli toimib hästi hetkelise pausi võtmine ja enese koondamine.

7. Pea meeles iseenesest täituvaid ennustusi.

Meenuta endale, et inimestel on olemas kõik vajalikud ressursid. Kui paned mõttes inimestele silte, nagu: „rumal“, „laisk“, „konfliktne“, siis saavad siltidest sinu tajufiltrid nende tegevust jälgides ja oled loonud iseenesest täituvad ennustused. Otsi aktiivselt tõendeid, mis seavad sinu eelarvamusi kahtluse alla. Võid teiste käitumisest meeldivat üllatuda!

PANE KIRJA, MIDA VAHEPEAL HARJUTAD



- Mis on see, mida plaanid kohe rakendada hakata?
- Skaalal 0-10: kui realistlik on, et sa seda teed?
Kui rakendamise tõenäosus jääb alla 7 palli, siis vali midagi väiksemat, mille puhul oled kindlam, et tahad ja suudad seda katsetada.



- *Millest jutt?*
- *Miks see oluline on?*

2. Ma olen vastutav oma meeles toimuva eest ja seega olen vastutav oma tulemuste eest.

Sellest eeldusest juhindumine või mittejuhindumine **määrarab, kas võtame oma tegevuse eest vastutust**. Kui sul on kõik vajalikud ressursid ning meel ja keha moodustavad ühe süsteemi, kui sinu seisund on reageering sinu maailma tõlgendamise viisile, siis saad ka ise midagi ette võtta, et olla tulemuslikuks toimimiseks parimas seisundis.

Kas paigutad end „põhjuse“ või „tagajärje“ poolele?

Inimolenditena kaldume nägema maailma põhjus-tagajärg seostena. Tehes midagi, mis annab korduvalt teatud tulemuse, ütleme, et meie tegevus põhjustas selle tulemuse. Kui üks sündmus järgneb korduvalt teisele, hakkame uskuma, et esimene sündmus põhjustas teise. Sellisel viisil on kasulik vaadata elutute asjade vahelisi lihtsaid suhteid: näiteks, jalaga palli löömine põhjustab selle võrku lendamise. Insener, kes teab palli kaalu, kiirust, lööginurka ja tuulekiirust, võib üsna täpselt ennustada, kuhu pall maandub. Teades algtingimusi saad üsna täpselt eeldada, mis järgmisena juhtub. Kõik toimub etteennustavalt.

Elusmaailma puhul pole etteennustav maailmavaade kasulik: näites, kui sa lööd jalaga gorillat, mida gorilla teeb? Ta võib teha, mida iganes. Ta võib sind ignoreerida ja jääda rahulikult istuma, ta võib koha peal ringi hüplema hakata, ta võib ka püsti karata ning sind kaelast hammustada. Algse sündmuse ja lõpptulemuse vahele jääval ajal toimub gorillal sisimas palju erinevaid protsesse. Inimmaailmas on etteennustava mõtteviisi rakendamisest veel vähem kasu. Kui kõike määraks eelnevalt toimunu, siis oleks vaba tahe illusioon ja meie saatus oleks erinevate situatsioonide, kasvatus ja geenide poolt juba ette ära määratud. Me asuksime kahtlemata põhjus – tagajärg joone „tagajärje“ poole peal.

Kui me asetame end „põhjuse“- poole peale, siis usume, et **„ma suudan tekitada muutust; ma panen asjad juhtuma; ma olen vastutav selle eest, kuidas ma end tunnen ja kus ma olen.“** Vastusena küsimusele „Kes sinu elubussi juhib?“, saad öelda „Mina juhin!“

Enese „põhjuse“-poolele asetamine tähendab vastutuse võtmist, see tähendab, et võtad omaks „vastamisvõime“ olemasolu. Sa saad vastata, mitte üksnes reageerida sellele, mida elu toob. Sa suudad asju toimuma panna, sul on võime asju muuta. Sinu kontrolli lookus on sinu sees, mitte sinust väljaspool.

Inimtegevuse liikumapanevateks jõududeks pole vaid instinktid ja tungid. Victor Frankl, kes koonduslaagris viibides vangide käitumist jälgis, jõudis järeldusele, et inimtegevuse käivitavateks jõududeks on **sügav soov otsida tähendust** ja **eesmärki**. Frankl ütleb: „Stiimuli ja vastuse vahel on ruum. Selles ruumis asub meie vägi valida oma vastus. Meie vastuses seisneb meie kasvamine ja vabadus.“ Sellest ideest juhindudes kirjutab Stephen Covey: „Elukvaliteet sõltub sellest, mis toimub stiimuli ja vastuse vahelisse jäävas ruumis.“

Mida toob kaasa enese nägemine „tagajärje“ poole peal?

KASUTA



- *Kuidas sellest elus kasu on?*
- *Mida vahepealsel ajal harjutan?*

Praktilised viisid, kuidas panna eeldus „Ma olen vastutav oma meeles toimuva eest ja seega olen vastutav oma tulemuste eest“ enda kasuks tööle:

1. Kui toimub midagi, mis sulle ei meeldi ...

Küsi endalt: „*Mis siin toimub? Millises kohas saan luua muutuse? Mida ma soovin tulevikus selle asemel?*“

2. Määra kindlaks, mida tahad oma ellu rohkem ja mida tahad vähem.

Kui olukorras miski ei muutu, siis milliseid muutusi saad teha oma tegevuses? Millele saad pöörata tähelepanu, et asjad hakkaksid paranema? Millele annad oma aja, tähelepanu ja energia? Kas oma aega, energiat ja tähelepanu võiks olla kasulikum panustada millelegi muule? Näiteks aeg, mis kulub sotsiaalvõrgustikes surfamisele ja TV vaatamisele; raha, mis kulub igapäevastele cappuchinodele; tähelepanu, mille annad probleemidele ja kaeblemisele?

3. Kui süüdistad kedagi teist oma elus ettetulevate probleemide eest ...

Küsi endalt: „*Mis on kõige kasulikum asi, mida saan kohe praegu selle probleemiga ette võtta?*“ ja „*Mis juhtub siis, kui ma võtan selle probleemi eest vastutuse?*“

4. Esita igas olukorras endale küsimus: „Mis on kõige kasulikum asi, mida saan teha kohe nüüd?“

5. Kui sa oled ärevil, pinges või õnnetu ...

Küsi endalt: „*Mille tegemine on mulle hetkel kõige vastumeelsem?*“

6. Väljakutsega silmitsi olles ...

Küsi endalt: „*Mida tuleb mul teha selleks, et viia end olukorraga toimetulekuks parimasse seisundisse?*“

7. Kui tunnend end vähest motivatsiooni millegi tegemiseks ...

Küsi endalt: „*Mis on arukaim asi, mida saan teha kohe nüüd, et liikuda edasi olulises suunas?*“

PANE KIRJA, MIDA VAHEPEAL HARJUTAD



- Mis on see, mida plaanid kohe rakendada hakata?
- Skaalal 0-10: kui realistlik on, et sa seda teed?
Kui rakendamise tõenäosus jääb alla 7 palli, siis vali midagi väiksemat, mille puhul oled kindlam, et tahad ja suudad seda katsetada.

MÕTESTA



- *Millest jutt?*
- *Miks see oluline on?*

3. Meie meel ja keha on üks süsteem.

Keha on konkreetne füüsiline objekt, kirjeldatav selliste parameetritega nagu pikkus, raskus, temperatuur jne. Ent meelt pole võimalik füüsiliste parameetrite abil kirjeldada.

Aju ja keha vahel toimub pidev mitmetasandiline ja mitmesuunaline infovahetus. Ühel tasandil kogeme seda mõtete ja tunnetena. Teisel, füüsilisemal tasandil, kantakse info edasi närvirakkude vaheliste elektriliste impulssidena ja neurotransmitteritena.

Keha ja meele vahel olev ühendus on mõlemasuunaline. 1960.-ndatel leidis Harvardi Meditsiinikooli professor Herbert Benson, et meditatsioon ja lõdvestumine võivad alandada vererõhku. Hilisemad uurimused kinnitavad, et stress ja emotsioonid mõjutavad immuunsüsteemi tööd, vastupidavust nakkushaigustele ja haavade paranemise kiirust. Lähiaja leiuks on, et aeroobsed harjutused parandavad keskendumisvõimet ja isegi soodustavad uute ajurakkude tekkimist aju nendes piirkondades, mis kontrollivad õppimist ja mälu. See on midagi, mida veel 1990.-ndatel peeti võimatuks. **Kaasaegsete ajuuringute positiivseks mõjuks on, et see võimaldab kild killu haaval saada uut teavet, kuidas me ise saame seista hea oma tervise ja emotsionaalse heaolu eest.**

KATSETA



- *Kuidas neid teadmisi praktikas kasutada?*
- *Mis siis, kui ...?*

VII LÄBI JÄRGNEV EKSPERIMENT

Keha ja meele vahelise tiheda seose kogemiseks:

1. Nõjatu istudes ettepoole, tõmba end kõssi ja vii pilk oma jalgadele. Proovi meenutada mõnda konkreetset olukorda, kui tundsid end õnnelikuna või põnevil, olid täis energiat ja teotahet ...
2. Nüüd tõuse püsti, suuna pilk taevasse või lakke, siruta mõlemad käed külgedele välja ja proovi meenutada mõnda korda, mil elu tundus hall, masendav, trööstitu ja igav ...
3. Märka, mis juhtub.
Võib oletada, et ettepoole kõssis istudes pole lihtne meenutada õnnelikke aegu ja käed väljasirutatuna püsti seistes ning taevasse vaadates („juubeldavas“ poosis) pole kerge saada kontakti masendavate hetkedega. Meie meel ja keha on üks süsteem.

SÕNASTA KATSE KÄIGUS SAADUD ÕPPETUND





- *Kuidas sellest elus kasu on?*
- *Mida vahepeelsel ajal harjutatan?*

Praktilised viisid, kuidas panna eeldus „Meie meel ja keha on üks süsteem“ enda kasuks tööle:

1. Kas võtad tööd tehes piisavalt puhkepause?

Töö on tulemuslikum ja stressi vähem, kui teed regulaarselt väikeseid puhkepause. Mitmed uurimustööd kinnitavad töö juures puhkepauside võtmise vajalikkust. **Meie kehal on loomulik puhke- ja aktiivsuse tsükkel:** 90-120 minutile aktiivsusele järgneb 20 minutit puhkust. Seda tsüklit on lihtne moonutada või välja venitada, näiteks terve hommikupooliku ilma pausideta töötades, lõunat vahele jättes või hiliste õhtutundideni tööd tehes. On leitud, et inimesed, kelle puhke-aktiivsuse tsükkel on pikka aega ebaregulaarne, kogevad tugevaid stressisümptomeid. Puhke-aktiivsuse tsükli järgimine on vajalik selleks, et domineeriva ajupoolkera ümberlülitumine, ühelt poolkeralt teisele, saaks tõrgeteta toimuda. Aktiivselt tegevuselt puhkusele lülitudes, annab vasak ajupoolkera (loogika, detailid, analüüs, arvutamine, keel – „töö režiim“) üle domineeriva rolli paremale ajupoolkerale (mustrid, intuitsioon, emotsioonid – „puhke režiim“). Kui sunnime end jääma pikaks perioodiks töörežiimile, siis võtab lõpuks parem ajupoolkera juhtimise üle ja see viib keskendumisvõime langusele, väsimustundeni ja vigade tekkimise tõenäosuse suurenemiseni.

2. Liiguta ennast.

Mitmed uuringud näitavad, et kehalised harjutused parandavad enesetunnet. Kuidas saad oma ellu tuua rohkem kehalist liikumist?

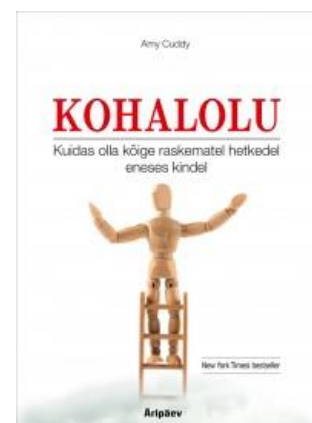
3. Võta kehalisi sümptomeid oluliste sõnumitena.

Märka tervisega seonduvaid korduvaid mustreid. Lääne meditsiinis suhtutakse traditsiooniliselt sümptomitesse kui tüütajatesse. Sümptomeid kas ignoreeritakse või surutakse maha. See on tavapärane praktika Läänes meel-keha süsteemi häiretega tegelemisel. Inimesi julgustatakse hoolimata sümptomitest edasi toimetama ja sümptomite püsimise korral õhutatakse neid alla suruma. Suurepärase näitena sobib siia reklaam Londoni metroost: „*Raske tööpäev seljataga? Peavalu? Võta tablett ja naudi oma õhtut!*“ Teisisõnu esitletakse peavalu ja teisi sarnaseid sümptomeid kui igati normaalset nähtust peale väsitavat tööpäeva ja kui see hakkab sind segama, siis õhutatakse seda kiiresti tableti abil alla suruma.

Mis oleks, kui sa vaataks füüsilisi sümptomeid kui oma keha sõnumeid? Kui sümptomid oleksid sõnumid, siis mida nad püüaksid sulle öelda?

4. Kasuta kehakeelt enese sobivasse seisundisse viimiseks .

- Samamoodi nagu meie aju neuroimpulsid ütlevad meie kehale, mida teha, saab ka keha teatud viisil toimides, vallandada ajus kindlaid kemikaale ja reaktsioone. Neuroimpulsid toimivad mõlemas suunas. Näiteks, kui me KÄITUME enesekindlalt, tehes žeste, mida enesekindlad inimesed teevad, siis saame oma aju ära petta ning panna teda end ümber seadistama nii, et TUNNEMEGI end enesekindlana (**Allikas:** Amy Cuddy uurimus jõupoosidest, Amy Cuddy, *Kohalolu. Äripäev*, 2017).



Proovi järgi: tõsta käed V-tähena peast kõrgemale. Hoia käsi pea kohal vähemalt 60 – 120 sekundit. Lihtsalt loe sekundeid oma peas. Kas tunned, kuidas su süda hakkab kiiremini tööle, et pumbata verd nii, et see jõuaks ka sinu sõrmedesse? Tunned, kuidas vereringe paraneb? Tunned, kuidas keha ja aju on veidikene elavamad kui ennist?

5. Motivatsioon järgneb tegevusele.

Sa ei pea enne tegutsema asumist olema tohutult motiveeritud. **Oluline on tegevusega alustada.** Kui mõtte millegi tegemisest näib ülejõukäiv, siis lammuta ülesanne väikemateks sammudeks, kuni esimese sammu astumine ei tundu enam nii kontimurdvana.



PANE KIRJA, MIDA VAHEPEAL HARJUTAD

- Mis on see, mida plaanid kohe rakendada hakata?
- Skaalal 0-10: kui realistlik on, et sa seda teed?
Kui rakendamise tõenäosus jääb alla 7 palli, siis vali midagi väiksemat, mille puhul oled kindlam, et tahad ja suudad seda katsetada.



MÕTESTA

- *Millest jutt?*
- *Miks see oluline on?*

4. Pole läbikukkumist, on vaid tagasiside.

„Läbikukkumise“- kontseptsioon ei ole reaalne, maailmas päriselt eksisteeriv füüsiline asi. „Läbikukkumine“ on meie mõistuse poolt loodud mõtteline konstruktsioon, üks paljudest võimalustest teatud liiki sündmuste sildistamiseks. Väärrib uurimist, kui hästi see kontseptsioon meid teenib. Oletame, et katsetad mingit uut viisi asjade tegemiseks ja see ei toimi nii, nagu lootsid. Kui mõtled: „*Ma kukkusin läbi*“, võid kergesti hakata end pidama „*läbikukkujaks*“. Mõeldes endast kui „*läbikukkujast*“, mis sa arvad, mis järgmine kord juhtub, kui sa midagi uut teha proovid?

Palju kasulikum on midagi uut tehes mõelda sellest kui „eksperimendist.“ Midagi uut tehes see kas toimib nii, nagu soovid - mis on suurepärane ja saad jätkata selle tegemist. Või see ei toimi nii, nagu soovisid - sellisel juhul kogusid väärtuslikku informatsiooni ja saad edaspidi teha midagi teisiti.

Eeldus „Pole läbikukkumist, on vaid tagasiside“ tähendab, et saad valida, millise nurga alt saadud tulemusi vaadata. Inimesed, kes nimetavad ootamatuid ja soovimatuid tulemusi „läbikukkumisteks“ kaotavad kergesti huvi, lõpetavad edasipüüdlamise ja lahenduse otsimise ning ei õpi saadud kogemusest. **Soovimatute tulemuste nägemine kasuliku tagasisidena aitab toimunust õppida, oma tegutsemisstrateegiat muuta ja jätkata uuel viisil tegutsemist, kuni saad soovitud, või isegi parema, tulemuse.**

KASUTA



- *Kuidas sellest elus kasu on?*
- *Mida vahepeal ajal harjutan?*

Praktilised viisid, kuidas panna eeldus „Pole läbikukkumist, on vaid tagasiside“ enda kasuks tööle:

1. Hinda ümber mineviku „läbikukkumised“

Heida pilk oma isiklikku minevikku ja vaata, kas oled enda jaoks midagi sildistanud „läbikukkumisena“. Proovi selle asemel toimunut nimetada „kasulikuks tagasisideks“ – millise muutuse see tekitab? Kui omad harjumust mõelda „läbikukkumise“ terminites, siis investeerida aega, et harjutada end kasutama silti „tagasiside“.

2. Mida on sul vaja õppida?

Üheks heaks viisiks maailmalt tagasisidet saada, on endalt küsida, kui asjad ei lähe soovitud viisil: *mida on mul vaja sellest õppida?* Anna endale vastuse saamiseks pisut aega ja ruumi. See küsimus on kasulik ka siis, kui toimunu tundub sulle täieliku juhusega – see annab sulle võimaluse saadud kogemusest õppida.

3. Ole valvas oskamatu kiituse suhtes

Carol Dwecki uurimistööst ilmneb, et mitte üksnes kriitika ei kammitse inimesi ja ei süvenda piiravaid uskumusi, vaid ka valel viisil kiitmine teeb seda. Näiteks, kui vanem kiidab lapse omadusi: *„Sa oled intelligentne, taibukas, tark, ilus jne“*, siis soodustab vanem (sageli teadmatult ja tahtmatult) lapses kinnistunud mõtteviisi väljakujunemist. Ent kiites last tema jõupingutuste eest, aitab vanem kujundada lapses juurdekasvu mõtteviisi.

Kui tahad soodustada juurdekasvu mõtteviisi kujunemist, kiida ja julgusta oma lapsi või kolleege nende jõupingutuse ja suhtumise eest ning ära tunnusta ja tõsta esile nende suurepäraseid omadusi. Sedasama tee ka iseenda iseenda puhul.

PANE KIRJA, MIDA VAHEPEAL HARJUTAD



- Mis on see, mida plaanid kohe rakendama hakata?
- Skaalal 0-10: kui realistlik on, et sa seda teed?
Kui rakendamise tõenäosus jääb alla 7 palli, siis vali midagi väiksemat, mille puhul oled kindlam, et tahad ja suudad seda katsetada.

MEIE MÕJUVÕIMU ALA – VÄÄRTUSED

MÕTESTA



- *Millest jutt?*
- *Miks see oluline on?*

Me saame otsustada selle üle, millest hoolime. Saame valida, mis on meie elus esikohal ja tähtis. Saame mõjutada seda, milliseid valikuid oma elus päev päeva järel teeme. Saame mõjutada sedagi, millisesse suunda tahame oma elu juhtida.

Väärtused ei võrdu emotsionaalsed taotlused.

Väärtused peituvad tegudes, mitte tunnetes. Väärtusteks ei saa pidada järgmisi taotlusi: „*Tahan olla õnnelik.*“ või „*Tahan olla rahulik.*“ või „*Tahan, et ma meeldiksin inimestele.*“ või „*Soovin olla enesekindlam.*“ Need kõik on emotsionaalsed taotlused. On võimalik, et elame läbi oma väärtustega kooskõlas liikudes positiivseid tundeid, aga kui teeme midagi üksnes selleks, et ennast paremini tunda, liigume libedal jääl.



Väärtused pole samad mis eesmärgid või emotsionaalsed taotlused. **Väärtus** on suund, mille poole me püüdleme, kestav protsess, mis iial ei lõpe. Näiteks väärtus on soov olla armastav ja hooliv kaaslane. Hetkel, mil me lakkame olemast armastav ja hooliv kaaslane, ei ela me enam selle väärtuse järgi.

Väärtus sarnaneb läände minekuga. Kui tahes kaugele me rändame, saab alati minna veel kaugemale läände.

Eesmärk meenutab mäge või jõge, mida me oma reisil läände ületada soovime.

Sellest üle läinud, on tegu tehtud. Kord saavutatu võib nimekirjast maha tõmmata. Väärtuste järgimine annab meile elujõulisuse tunde, tunde, et hoiame kätt elu pulsil. On oluline vahe, kas järgime oma väärtusi või teeme midagi teiste ootuste õigustamiseks. Veendu, et sinu väärtused on tõepoolest sinu omad. Küsi endalt sageli, kas see või teine asi on sulle tõesti tähtis. Ahvatlev on teha vaid seda, mis teeb heameelt ja turgutab enesehinnangut või teeb sind õnnelikuks. Ent mida me ka ei teeks, võime olla kindlad, et heaolutunded varem või hiljem kaovad. Tundemöödikust ei piisa, et aru saada, millised teod järgivad väärtusi.

Me saame valitseda oma tegevusi, mida iga päev ette võtame. Selleks peab olema selge, millist väärtust ellu viime. **Otsusta oma väärtustele tuginedes:** Mida mul tuleb praegu teha? Mida nüüd tuleb ette võtta?

**Meil ei ole vaja oma väärtusi põhjendada ega õigustada.
Meil on vaja oma väärtustega ühenduses olla.**

UURI



- *Kuidas neid teadmisi praktikas kasutada?*
- *Mis siis, kui ...?*

OMA VÄÄRTUSHIERARHIA TÄPSUSTAMINE

Individuaalselt ja paarides

Eesmärk: Harjutus aitab sul saada teadliku(ma)ks oma väärtustest. Seeläbi saad teha rohkem teadlikke, väärtuspõhiseid valikuid, mis on täisväärtusliku ja tähendusriikka elu nurgakivideks.

Individuaalselt:

Keskendu oma töörollile ja sorteeri väärtuskaardid kolme erinevasse rühma, lähtudes sellest, kui oluline see väärtus sinu jaoks töörollis on:

- 1:** väga tähtis
- 2:** üsna tähtis
- 3:** pole oluline



Kui väärtuskaardid sorteeritud, vaata uuesti läbi kõik „**väga tähtis**“ rühmas olevad kaardid ja vali nende hulgast välja 5 sinu jaoks kõige olulisemat väärtust. Kirjuta valitud 5 väärtust välja, et näeksid selgelt, mille eest oma töörollis tahad seista. **Võid lisada mõne enda jaoks olulise väärtuste, mida kaartidel polnud.**

PANE KIRJA 5 SINU JAKS OLULISEIMAT VÄÄRTUST



Väärtushierarhia väljaselgitamiseks:

1. Vali viiest väljakirjutatud väärtusest 1, millest võid loobuda. Tõmba see väärtus maha ja märgi numbriga 5.
2. Korda sedasama allesjäänud väärtustega, kuni jääb alles kõige tähtsam – number 1. Oledki koostanud oma valitud eluvaldkonna väärtuste hierarhia.

Paarides:

VÄÄRTUSHIERARHIA KÕIGE ÜLEMISEL ASTMEL OLEVA VÄÄRTUSE PUHUL MÕTESTA, MIDA SINU JAOKS SISALDAB „VÄÄRTUSE MOLEKUL“:

1. MÄÄRATLUS

**Mida see väärtus tähendab?
Kuidas see väärtus käitumises ja
tegevuses väljendub?**

Kui tegutsed selle väärtushierarhia kõige olulisema väärtuse alusel, kuidas sa:

- Kohtled iseennast?
- Kohtled teisi (kliente, töökaaslasid)?
- Kohtled oma tööd ?

3. PÕHJUSED

**Mis seda väärtust
tekitab?
Kuidas seda väärtust
oma töös/meie
meeskonnas
teadlikult luua?**

VÄÄRTUS

4. TAGAJÄRJED

**Millised on selle
väärtuse järgi
tegutsemise
kaugemad
tagajärjed?
Milleni väärtuse
järgmine viib?**

2. TÕENDID

**Kuidas ma tean, et see
väärtus on olemas? Mis
seda mulle näitab?**

MOJOMEETER

Mojo-meetriga saad hinnata seda, kui võrd mingi otsus vastab sinu jaoks olulistele väärtustele. Mojomeetri abil on lihtsam teha otsuseid, milliste valikute kasuks otsustada ja mida mitte teha.

Stanfordi ülikooli sotsiaalpsühholoog **Claude Steele** **ENESEKINNITAMISE TEOORIA:** Uuringud tõestavad, et enne sisenemist olukorda, kus meie ette võib kerkida raskusi, saame oma ärevust vähendada sellega, et tuletame endale meelde need väärtused, mida kõrgemalt hindame. Kui meil endal on turvaline olla, oleme märgatavalt vähem kaitsepositsioonil ja tagasisidele avatumad ning see aitab meil ka paremini probleeme lahendada.



See pole kuidagi seotud peegli ees üldsõnaliste lausete korrutamise, affirmatsioonidega, sellega ei kaasne uhkustamist ega enda ülendamist. Me hoopis tuletame endale meelde, mis on meile kõige olulisem ja laiemas plaanis, kes me oleme. Nii oleneme vähem teiste heakskiidust ega lase end häirida nende halvaks panust, kui see peaks meile juhtumisi osaks langema.

Enesekinnitusest ehk väärtusega taasühinemisest on enim abi siis, kui olukord pingeline ja panused suured.

Oluline on see, et me tuletaksime endale meelde omaenda põhiväärtusi, mitte väärtusi, mis oleksid eeloleva stressirohke ülesande seisukohast asjakohased. Tõhusa enesekinnitamise võti peitub selles, et see peab olema üles ehitatud tõele. Südikaim mina saab end ilmutada siis, kui kogeme, et meil on täielik juurdepääs oma väärtushinnangutele ja tugevatele külgedele, ja kui me teame, et saame iseseisvalt ja siiralt neid oma tegude ja suhete kaudu väljendada. **See tähendabki enda usaldamist.**

KASUTA



- *Kuidas sellest elus kasu on?*
- *Mida vahepeal harjutan?*

KOOSTA ENDALE AKTIIVSED KÜSIMUSED

Individuaalselt

Eesmärk: Valida endale olulised arenguülesanded ja nende ülesannete täitmist igapäevaselt teadvustada.

Küsimused peaksid kajastama sinu vajadusi ja soovitud tulemusi (eesmärke). Need ei ole mõeldud teistega jagamiseks, need ei ole mõeldud arvustamiseks. Sa ei koosta oma nimekirja selleks, et kellelegi muljet avaldada. See on sinu nimekiri, sinu elu. Õiget küsimuste arvu ei ole. See sõltub sinu enda valikust ja sellest, kui paljude asjade kallal sa töötada tahad. Peaksid arvestama üksnes järgnevaga:

- Kas need tegevused tagavad mulle suurema isikliku mõjujõu ja on kooskõlas minu väärtustega?
- Kas nende tegevuste järjepidev rakendamine aitab mul olla inimene, kes ma tõeliselt olla tahan?

Kas ma andsin endast parima, et ... (skaalal 1-10)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Näiteks:

Kas ma andsin endast parima, et ... (skaalal 1-10)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
oma päevale „põhi panna“?										
luua positiivseid suhteid?										
õppida midagi uut?										
hoida oma tähelepanufookust?										
treenida keskendumisvõimet?										

Määratle igapäevaselt 10-palli skaalal, kuivõrd tulemuslikult endale võetud ülesandega toime tulid.

Mis paneb sind ütma, et see number oli ... (öeldud number) ja mitte ... (madalam number)?

PANE KIRJA SAADUD ÕPPETUNNID



AVARDA MÕISTMISVÄLJA



- *Mida võiblisaks lugeda?*

USKUMUSTE MÕJUST:

- Carol S Dweck, Mõtteviis. Pegasus, 2017
- Bruce H. Lipton, Mesinädalate efekt. Pilgrim, 2015
- Bruce H. Lipton, Uskumused ja bioloogia. Pilgrim, 2009
- Kimmo Takanen, Tundelukud. Varrak, 2017



AJU NEUROPLASTILISUSEST, EMOTSIOONIDE MÕJUST:

- Amy Cuddy, Kohalolu. Äripäev, 2017
- Richard J. Davidson koos Sharon Begleyga, Aju emotsionaalne elu. Äripäev, 2016
- Daniel Goleman, Emotsionaalne intelligentsus. Varrak, 2015
- Daniel Goleman, Hävitavad emotsioonid. Kuidas neist üle saada? Pegasus, 2011
- Daniel Goleman, Keskendumine – edu varjatud pant. Tänapäev, 2014
- Rick Hanson & Richard Mendius, Sinu aju. Eesti Ekspressi Kirjastus, 2010
- John Medina, Aju toimimise reeglid. Tänapäev, 2014
- Candance B. Pert, Kõik, mida on vaja teada, et tunda end jumalikult. Balti Raamat, 2008