

2023

Ave Eero

eeroave@gmail.com
www.nlpinstituut.ee

Koolituse eesmärk



Koolituse eesmärk

Pakkuda töövahendite komplekti oma positiivse intelligentsuse kasvatamiseks.

ÕPIVÄLJUNDID

- mõtestad positiivse intelligentsuse olemuse;
- määrad kindlaks oma peamised sisemised saboteerijad;
- rakendad 10 sekundi tehnikaid aju negatiivse piirkonna vaigistamiseks;
- uurid oma sisemise targa aktiveerimise võimalusi.

1.

2.

3.

4.



Sinu isiklik eesmärk

Pane kirja vastus küsimusele: kui ma suudaksin selle koolituse tulemusena **märkimisväärselt parandada ühte enda jaoks olulist asja isiklikus või tööalases plaanis**, siis mis see oleks?

POSITIIVSE INTELLIGENTSUSE BINGO



1. Millised BINGO-ruudustiku väited kehtivad sinu kohta? Märkista need lahtrid.
2. Leia oma kaaslaste hulgast inimesed, kelle kohta kehtivad BINGO ruudustikus olevad väited. Inimene, kelle kohta väide kehtib, tõendab väite paikapidavust oma "jah"-sõnaga. Kirjuta inimese nimi vastavasse lahtrisse.
3. Kui sul õnnestub kõik BINGO-väljad täis saada, hõika valjult „Bingo!“.

Olen sageli mänguline ja muretu.	Tunnen end konfliktolukorras äärmiselt ebamugavalt.	Olen viimase 24 tunni jooksul olnud millestki väga huvitatud või võlutud.	Mul on raske puhata, pean pidevalt millegagi tegelema.	Kogen tihti süütunnet.
Mul on suur vajadus vastutada ja kontrollida.	Üldiselt olen optimistlik ja lootusrikas.	Olen enesekriitiline.	Olen alati ohu suhtes valvel.	Minu avalik imago on mulle tähtis.
Kui mind ebaõiglaselt koheldakse, kaldun tusatsema või tagasi tõmbuma.	Tunnen tihti ärevust.	SINU NIMI	Kogen sageli aukartust elu ees.	Kui juhtub midagi halba, olen sellest pikka aega häiritud.
Innustun kergesti.	Mulle on oluline, et ma inimestele meeldiksin.	Olen sageli kõrgendatud meeleolus.	Mõnes olukorras tunnen end ohvrina.	Mul on nii mõneski olukorras endast kahju.
Kaotan kergesti teistega kannatuse.	Mulle on väga tähtis tulemuste saavutamine.	Tüdin kergesti ja vajan uusi põnevaid projekte.	Nuhtlen ennast sisimas tehtud vigade pärast.	Lükkan teatud ülesannetega tegelemist edasi.



Positiivne intelligentsus (PQ)

Positiivse intelligentsuse meetodi loojaks on
SHIRZAD CHAMINE.

Shirzad Chamine õpetab Stanfordini ülikoolis Positiivset intelligentsust. Ta on endine maailma suurima coach´ide väljaõppe organisatsiooni CTI tegevdirektor ja õpetanud juhte ja coach`e paljudes Fortune 500 ettevõtetes ning Stanfordini ja Yale ärikoolide MBA programmides. Omab bakalaureuse kraadi psühholoogia alal, elektriinseneri magistrikraadi, doktorikraadi neuroteaduses ja Stanfordini ülikooli MBA-d.



Shirzad Chamine

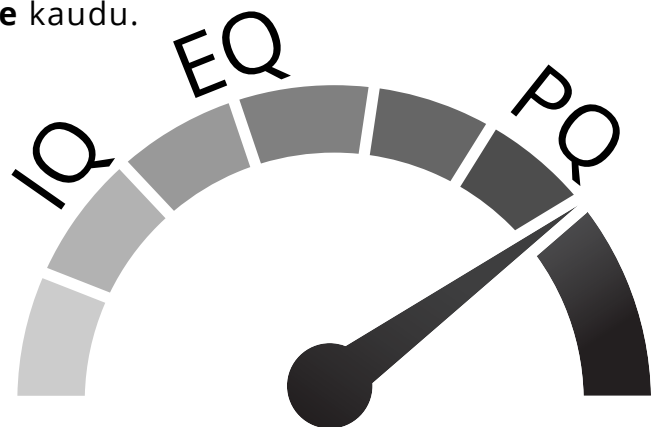
POSITIIVNE INTELLIGENTSUS ON VAIMSE VORMISOLEKU MÕÕDE, mis osutab sellele, kui kiiresti sa elu väljakutsete puhul lülitud negatiivsetelt reageeringutelt positiivsetele.

Positiivse intelligentsuse koefitsent (PQ) mõõdab ajaprotsenti, mil su mõistus teenib sind, mitte ei saboteeri sind.

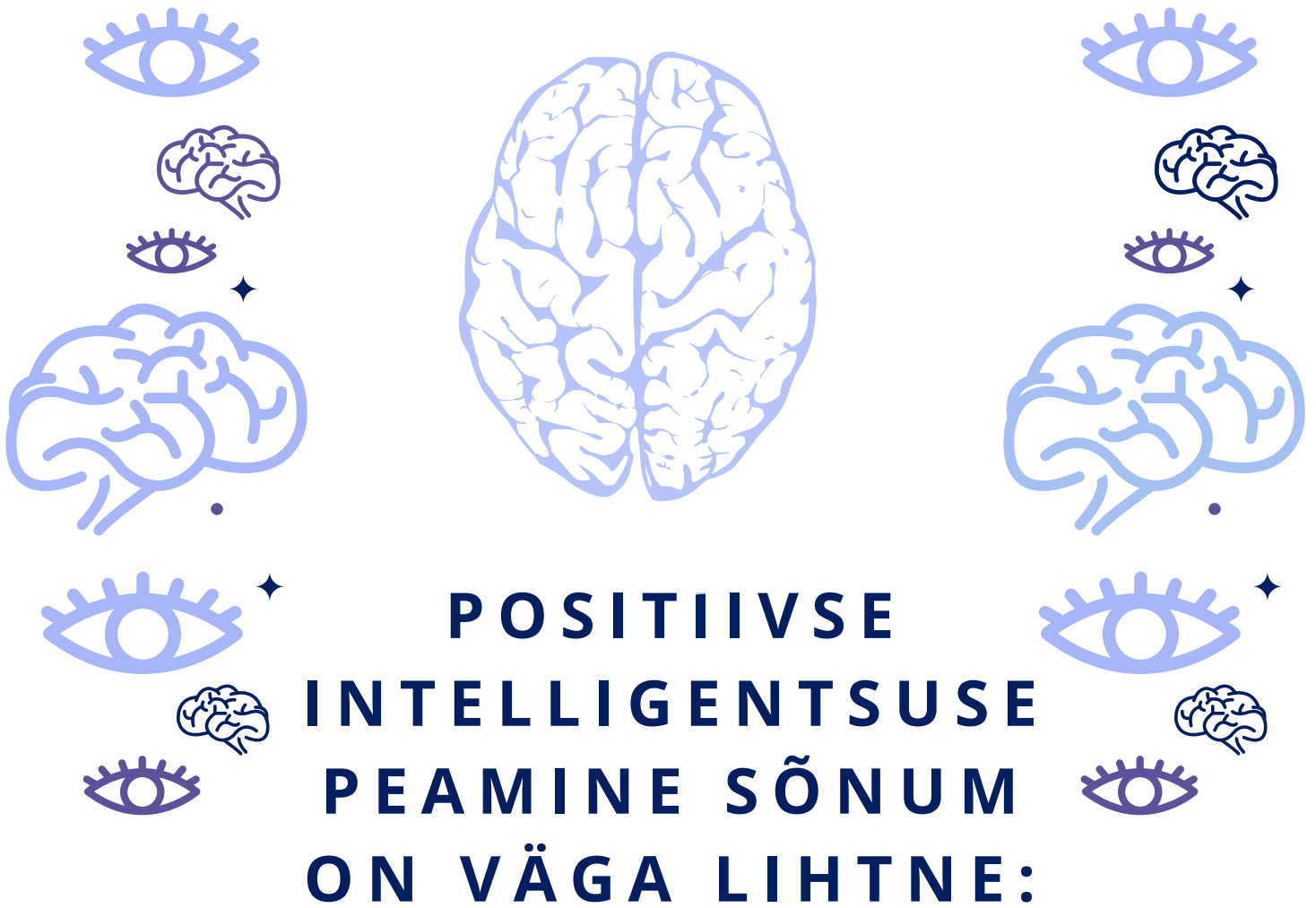
IQ (vaimne võimekus) ja EQ (emotsionaalne intelligentsus ehk tundetarkus) panustavad sellesse, et rakendaksid oma täit potentsiaali ja PQ (positiivne intelligentsus) määratleb, kui suure hulga oma potentsiaalset tegelikkuses saavutate.

Positiivse intelligentsuse koefitsienti mõõdetakse **kogetud emotsioonide** ja nende **emotsioonidele reageeringute** kaudu.

Sinu mõistus võib olla su parim sõber ja ka su kõige hullem vaenlane. Sisemised Saboteerijad on alati valvel. Ent neid on võimalik kindlaks määrata ja nõrgestada. **Positiivse intelligentsuse töövahendid aitavad märkimisväärselt suurendada ajaprotsenti, mil mõistus tegutseb su liitlasena.**



Need töövahendid ja tehnikad on välja töötatud neuroteaduse, positiivse psühholoogia, kognitiivse psühholoogia ja sooritusteaduse parimate praktikate sünteesi tulemusena.



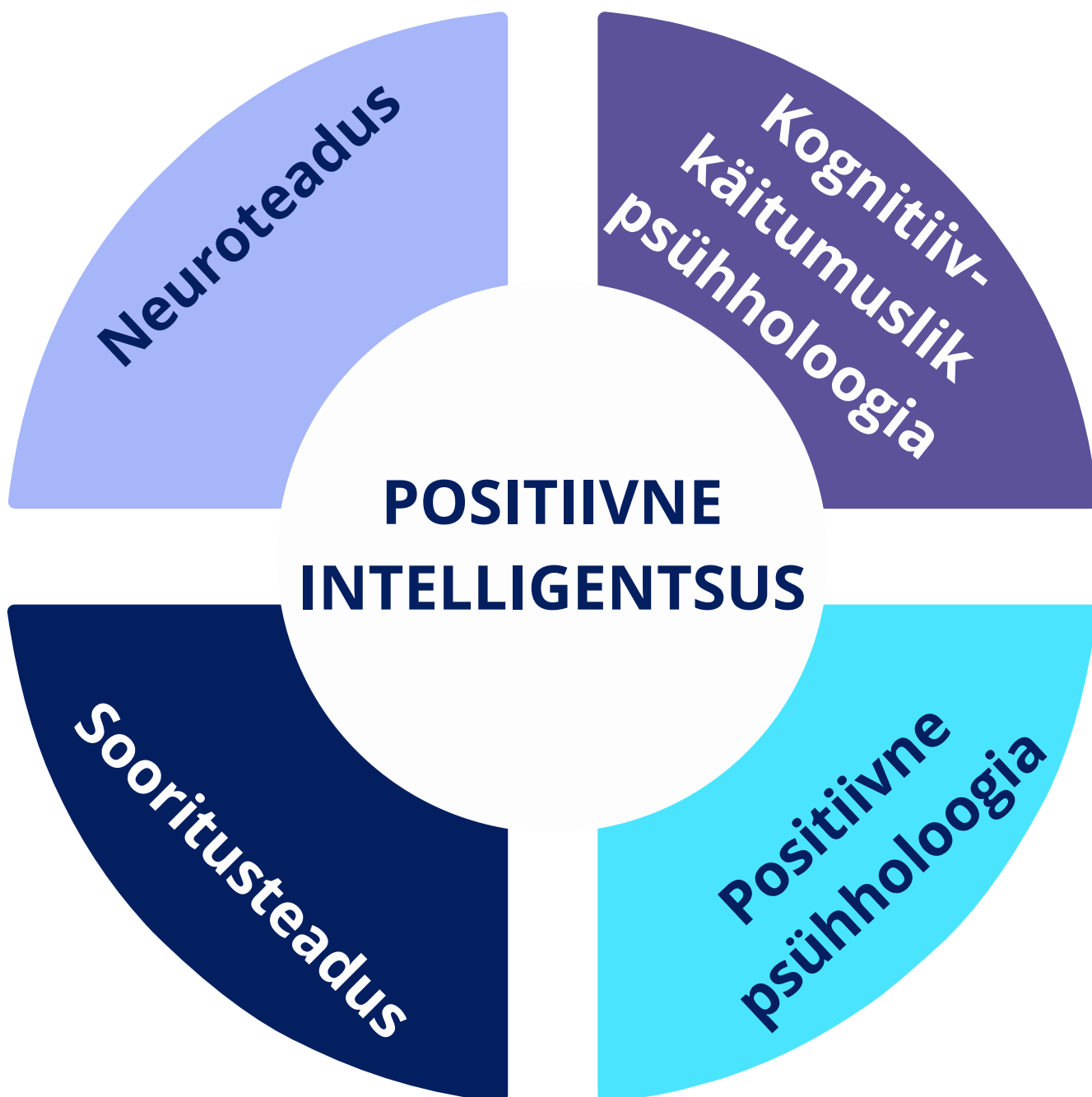
POSITIIVSE INTELLIGENTSUSE PEAMINE SÕNUM ON VÄGA LIHTNE:

Igaüks meist saboteerib end aktiivselt iga päev.
Me saboteerime kolme asja:

- 1.Saboteerime aktiivselt enda **tõhusat tegutsemist**.
- 2.Saboteerime aktiivselt oma **heaolu** ja enese **õnnelikuna tundmist**.
- 3.Saboteerime aktiivselt oma **suhteid**.

Enese saboteerimiselt enese valdamisele lülitumine omab tähendusrikast mõju tegutsemise tõhususele, enda heaolule ja suhetele.

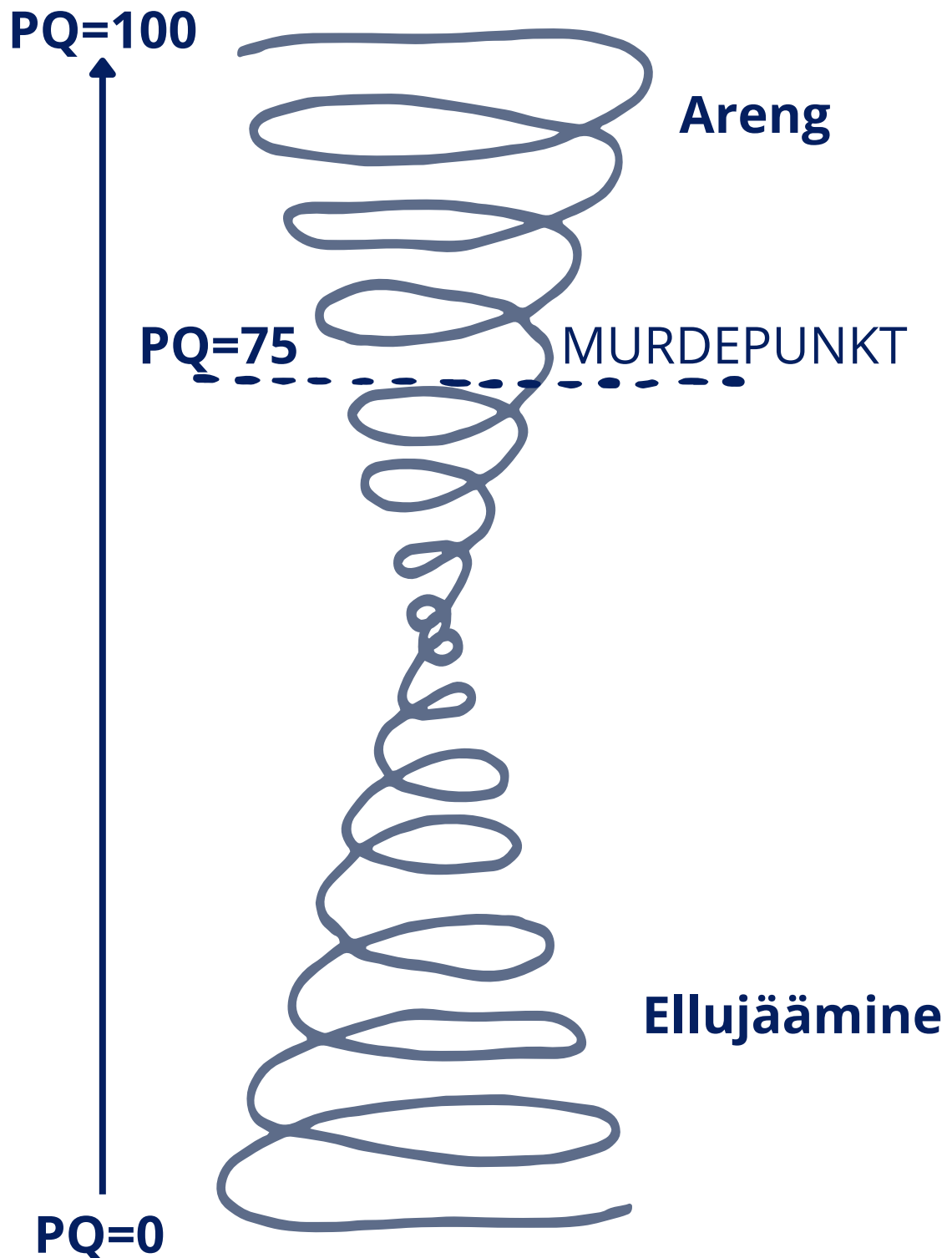
Positiivse intelligentsuse teaduslik alus



Positiivne intelligentsus tugineb värskeimatele teadusuuringutele neljas valdkonnas: **neuroteadus**, **positiivne psühholoogia**, **kognitiiv-käitumuslik psühholoogia** ja **sooritusteadus**. Uurimistöö nendes teadusharudes on andnud arusaama võtmeteguritest, mis aitavad meil olla oma elus õnnelikumad ja tegevuses efektiivsemad. Positiivne intelligentsus seob nendes valdkondades tehtud avastused kokku teadmisteks, mida tuleb teha juurtasandil: lihtsad, teostatavad, mõõdetavad ja toimivad tegevused.

Positiivse intelligentsuse SPIRAAL

Allikas: <https://www.positiveintelligence.com/science/>



Kiire kokkuvõte

Individaalselt ja paarides



INDIVIDUAALSELT:

Mõteta ja pane 5 minuti jooksul kirja:

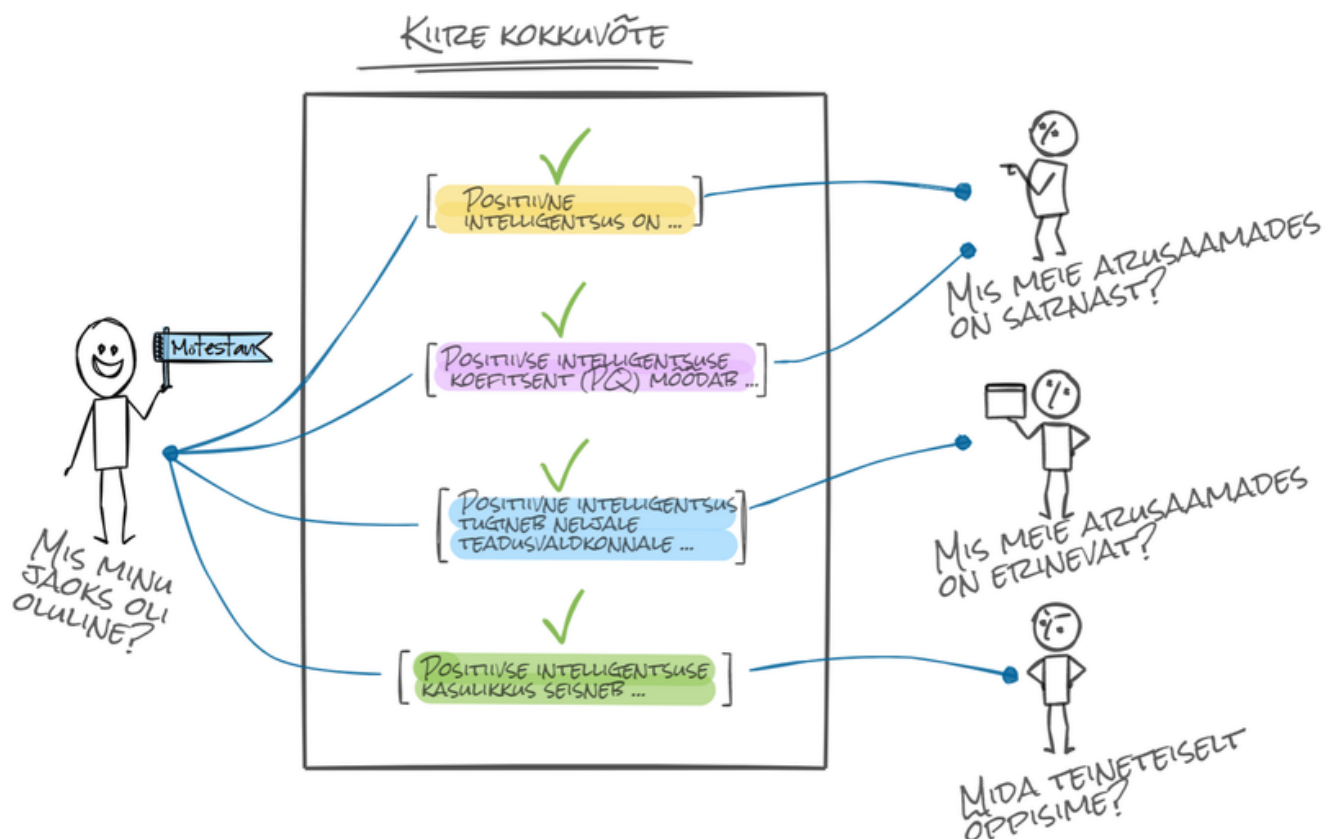
- Positiivne intelligentsus on ...
- Positiivse intelligentsuse koefitsent (PQ) mõõdab ...
- Positiivne intelligentsus tugineb neljale teadusvaldkonnale ...
- Positiivse intelligentsuse kasulikkus seisneb ...

Mis sinu jaoks siiani on olnud kõige olulisem?

PAARIDES:

Tutvustage üksteisele ja võrrelge kirjapandut:

1. Mis on teie arusaamades sarnast?
2. Mis on teie arusaamades erinevat?
3. Mida üksteiselt õppisite?



ENDA PQ MÕÕTMINE



<https://assessment.positiveintelligence.com/pq>

Positiivse intelligentsuse koefitsient (PQ) mõõdab sinu vaimset vormisolekut. Kui sa oled füüsiliselt heas vormis, siis sa võid ülesmäge kõndida ilma tugevat füüsilist stressi kogemata. Sarnaselt, kui sa oled heas vaimses vormis, suudad elu suurte väljakutsetega toime tulla ilma vaimse stressi, frustratsiooni või teiste negatiivsete emotsioonideta.

Positiivse intelligentsuse koefitsient (PQ) näitab sinu vaimse vormi taset, mõõtes sinu positiivsete vaimsete musklite tugevust negatiivsete suhtes.

Sul on vaja uurida, milliseid emotsioone oled kogunud viimase 24 tunni jooksul. Liigu kiiresti edasi ja pane kirja esimesena pähe tulnud vastus.

Kuivõrd oled kogunud viimase 24 tunni jooksul neid tundeid?

1. Olid huvitatud või võlutud?



2. Olid pinges või hirmul?



3. Olid kaastundlik või armastav?



4. Kogesid süütunnet või kahetsust?



5. Olid mänguline või muretu?



ENDA PQ MÕÕTMINE



<https://assessment.positiveintelligence.com/pq>

6. Kogesid vastumeelsust või viha?



7. Kogesid aukartust või imestust?



8. Kogesid põlgust või üleolekut?



9. Olid innustunud või kõrgendatud meeleolus?



10. Olid kaitses või solvunud?



11. Tundsid end kindlalt ja turvaliselt?



12. Tundsid kadedust või enesehaletsust?



ENDA PQ MÕÕTMINE



<https://assessment.positiveintelligence.com/pq>

13. Olid liigutatud või miski puudutas sind sügavalt?



14. Olid kurb või õnnetu?



15. Olid õnnelik või rõõmus?



16. Tundsid end alandatu või häbistatuna?



17. Kogesid sisemist rahu või rahulolu?



18. Olid rahutu või kannatamatu?



19. Kogesid tänulikkust või rahuldust?



ENDA PQ MÕÕTMINE



<https://assessment.positiveintelligence.com/pq>

20. Olid ärritatud või vihane?



21. Olid optimistlik või lootusrikas?



22. Olid kalk või küüniline?



23. Olid selge mõtlemisega ja maandatud?



24. Olid pettunud või häiritud?

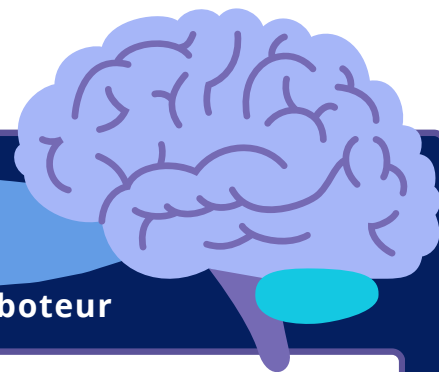


Kui tavapärased on need viimased 24 tundi olnud võrreldes teiste päevadega?

Vali sobiv vastus:

1. Vähem väljakutseid kui tavaliselt
2. Tavapärane päev
3. Rohkem väljakutseid kui tavaliselt

ENDA SISEMISTE SABOTEERIJATE VÄLJASELGITAMINE



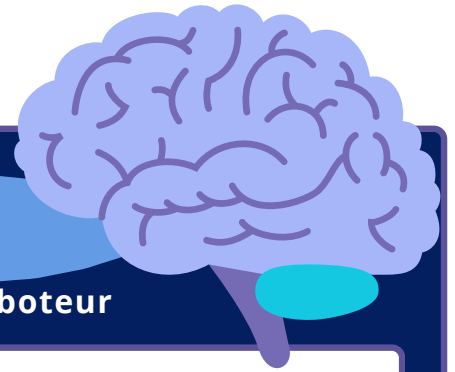
<https://assessment.positiveintelligence.com/saboteur>

Liigu kiiresti ja vali esimene pähe tulev vastusevariant **skaalal: üldse mitte nõus - väga nõus.**

Ära muretse järjepidevuse pärast, kui märkad sarnaseid või kattuvaid väiteid.

1. Ma tunnen end konfliktolukorras äärmiselt ebamugavalt ja väldin konfliktiga tegelemist.
2. Ma võin olla liiga tähenärija või perfektsionist.
3. Ma ei suuda puhata ja pean kogu aeg millegagi tegelema.
4. Ma olen tavapäraselt rohkem mures ja ärevil, kui teised minu ümber.
5. Ma kritiseerin teisi tunduvalt enam kui tunnustan ja kiidan.
6. Mul on suur vajadus vastutada ja kontrollida.
7. Ma olen uhke selle üle, et olen ratsionaalne ja analüütiline.
8. Mul on kalduvus olla tujukas ja melanhoolne.
9. Ma määratlen oma enese väärtust peamiselt oma saavutuste kaudu.
10. Mul on väga enesekriitiline sisehää.
11. Ma olen „meeldija“.
12. Ma lükkan paljud asjad edasi.
13. Ma ei saa midagi sinna parata, et olen perfektsionist.
14. Ma pean žongleerima korruga paljude pallidega, et vältida tühimust.
15. Kui asjad lähevad valesti, jään mõneks ajaks ärritunuks.
16. Ma olen ülivalvas ja alati ohu suhtes valvel.
17. Teised on mind kirjeldanud liiga kontrollivana.
18. Mul on kalduvus tunda, et mul on endast kahju.
19. Minust võib jääda mulje kui väga analüütilisest ja intellektuaalselt ülbest inimesest.
20. Mind tüütavad sageli teiste puudused ja vead.
21. Teistele meeldimine ja see, et teised mu omaks võtaksid, on mulle väga tähtis.
22. Ma väldin konfliktidega tegelemist, kuni asi läheb hapuks ja neist saavad tõelised probleemid.
23. Staatus ja minu avalik imago on mulle tähtsad.
24. Ma olen sageli ärevil ja väga valvas.
25. Ma olen enda suhtes väga kriitiline.
26. Mulle meeldib, kui asjad on väga korras ja organiseeritud.
27. Ma tunnen rahutust ja olen harva rahul sellega, mida ma parasjagu teen.
28. Ma võin teistele vastu astuda ja olla jõuline, kui mul on vaja, et asjad saaksid tehtud.
29. Kui mind kritiseeritakse või ebaõiglaselt koheldakse, kaldun tagasi tõmbuma, mossitama või tusatsema.
30. Kui halvad asjad juhtuvad, kaldun jääma mõneks ajaks ärritunuks.

ENDA SISEMISTE SABOTEERIJATE VÄLJASELGITAMINE



<https://assessment.positiveintelligence.com/saboteur>

31. Ma kaldun teisi heidutama oma intensiivse analüütilisusega.
32. Võrreldes teistega, üritan rohkem meeldida, päästa või meelitada inimesi.
33. Elu on minu jaoks saavutamine ja tulemuste saamine.
34. Teised ütlevad mulle, et olen liiga suur perfektsionist.
35. Ma leian sageli teistes puudusi ja vigu.
36. Ma lükkan edasi tähtsate, kuid ebameeldivate ülesannetega tegelemist.
37. Teised ütlevad mulle, et ma muretsen liiga palju.
38. Ma kaotan kergesti teistega kannatuse ja löön ise käed külge, et asju liikuma saada.
39. Ma tüdin kergesti ja muutun kannatamatuks ja tahan midagi erinevat.
40. Kui ma teen vea, siis ma sisimas nuhtlen ennast selle pärast.
41. Ma võin tunduda külma ja liiga ratsionaalsena.
42. Mõnikord ma tunnen end ohvri või märtrina.
43. Ma tunnen end väärtuslikuna enamjaolt siis, kui olen edukas või saavutan midagi.
44. Ma olen nii pühendunud teiste aitamisele, et mõnikord kaotan silmist oma vajadused ja olen haavunud.
45. Töö- või elutingimused mõjutavad märkimisväärselt seda, kui õnnelikuna end tunnen.

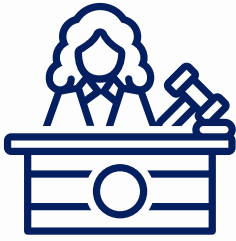
Kus kohast sisemised Saboteerijad pärinevad?

Saboteerijad on **universaalne nähtus**.

Need tulevad meiega kaasa varasest lapsepõlvest. Alguses on nad meie kaitsjateks, aidates meil ellu jääda tegelike ja kujuteldavate ohtude korral meie füüsilisele ja emotsionaalsele turvalisusele. Saboteerijate kujunemine tundub igati mõistlikuna, kui taipame, et elu esimesed 15-20 aastat on looduse poolt meile peamiseks eesmärgiks seatud püsida elus vähemalt sinnamaale, et jõuaksime järglasi saada.

Lastena tuleb meil ka emotsionaalselt ellu jääda. Inimese aju on loodud esimestel eluaastatel keskkonnale suurt tähelepanu pöörama ja kohanduma nii, et suudaksime taluda mis tahes emotsionaalset pinget, millega kokku puutume ja jõuda täiskasvanuikka.

Isegi, kui sul ei olnud raske lapsepõlv, esitas elu ikkagi palju väljakutseid, millega toimetulekuks sinu Saboteerijad algselt loodi.



KOHTUNIK

Judge

Allikas: Shirzad Chamine, *Positive Intelligence*. Greenleaf Book Group Press, 2012

Kirjeldus	<ul style="list-style-type: none">• Leiab vigu endas, teistes ja tingimustes.• Põhjustab pettumust, viha, kahetsust, süütunnet, häbi ja ärevust.• Aktiveerib kaasnevad Saboteerijad.
Iseloomulikud jooned	<ul style="list-style-type: none">• ISE: materdab ennast mineviku vigade või oleviku puuduste pärast.• TEISED: keskendub pigem sellele, mis on teiste puhul valesti, mitte sellele, mis on teistes head. Kasutab allapoole või ülespoole võrdlemist.• TINGIMUSED: väidab, et tingimus või tulemus on "halb" ning ei näe seda kingituse või võimalusena.
Mõtted	<ul style="list-style-type: none">• Mis on minuga valesti?• Mis on sinuga valesti?• Mis on valesti tingimustes või tulemuses?
Tunded	<ul style="list-style-type: none">• Kogu süütunne, kahetsus, häbi ja pettumus pärineb Kohtunikult.• Enamik vihast ja ärevusest on õhutatud Kohtuniku poolt.
Õigustavad valed	<ul style="list-style-type: none">• Kui ma sind tagant ei tõukaks, siis sa muutuksid laisaks ja jääksid loorberitele puhkama.• Kui ma sind vigade eest ei karistaks, siis sa ei õpiks nendest ja kordaksid taas samu vigu.• Kui ma ei hirmutaks sind võimalike halbade tulemustega tulevikus, siis sa ei teeks kõvasti tööd selle nimel, et neid soovimatuid tulemusi vältida.• Kui ma ei mõistaks kohut teiste üle, siis sa kaotaksid objektiivsuse ja ei suudaks kaitsta oma huvisid.• Kui ma ei paneks sind end halvasti tundma soovimatute tulemuste korral, siis sa ei teeks midagi, et neid tulemusi muuta.
Mõju endale ja teistele	<ul style="list-style-type: none">• Kohtunik on meistersaboteerija ja enamiku meie ärevuse, stressi ning kannatuse algne põhjus.• Kohtunik on paljude meie suhtekonfliktide põhjuseks.
Tugevus	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



VÄLTIIJA Avoider

Allikas: Shirzad Chamine, *Positive Intelligence*. Greenleaf Book Group Press, 2012

Kirjeldus	<ul style="list-style-type: none">• Keskendub äärmuslikul viisil positiivsele ja meeldivale.• Väldib raskeid, keerulisi ja ebameeldivaid ülesandeid ning konflikte.
Iseloomulikud jooned	<ul style="list-style-type: none">• Väldib konflikte ja ütleb "jah" tegelikult soovimatutele asjadele.• Vähendab mõnede tegelike probleemide tähtsust ja proovib teisi neist kõrvale juhtida.• Raskusi "ei" ütlemisega. Kasutab teistega suhtlemisel passivset-agressiivset stiili, mitte otsekohest lähenemist.• Kaotab ennast rutiinidesse ja harjumustesse mugandudes; kaldub ebameeldivaid ülesandeid edasi lükkama.
Mõtted	<ul style="list-style-type: none">• See on lihtsalt liiga ebameeldiv. Võib-olla, kui ma seda ei puutu, haihtub see iseenesest.• Kui ma sellega praegu tegelen, siis riivab see kellegi tundeid. Ma pigem ei tegele sellega.• Kui ma lähen teistega konflikti, siis ma võin nendega ühenduse kaotada.• Ma olen leidnud tasakaalu. Ma ei taha seda kaotada.• Ma annan parem teisele järgi, kui korraldan stseeni.
Tunded	<ul style="list-style-type: none">• Püüab jääda tasakaalukaks.• Tunneb ärevust välditava või edasilükatava suhtes.• Kardab, et miski võib segada raskesti kättevõidetud meelerahu.• Surub alla viha, vimma ja kibestumist.
Õigustavad valed	<ul style="list-style-type: none">• Olen hea inimene ja säästan teiste tundeid.• Konfliktist ei tule kunagi miskit head.• Hea on olla paindlik.• Keegi peab olema ka rahu sobitaja.
Mõju endale ja teistele	<p>Eitades konflikte ja negatiivseid asjaolusid, hoidub Vältija nendega tegelemast ning neid kingitusteks muutmast. Tuimus valu suhtes erineb teadmisesest, kuidas valust tarkust ja jõudu koguda. See, mida väldime ei kao iseenesest, vaid hakkab mädanema. Konflikte vältides jäävad meie suhted pinnapealseteks. Teiste usaldus meie suhtes kahaneb, sest nad ei ole kindlad, kas me mitte ei varja mingit negatiivset infot.</p>
Tugevus	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



KONTROLLIJA

Controller

Allikas: Shirzad Chamine, Positive Intelligence. Greenleaf Book Group Press, 2012

Kirjeldus	<ul style="list-style-type: none">• Ärevuspõhine vajadus võtta vastutus ja kontrollida situatsioone, allutades teiste inimeste tegevused enda tahtele. Põhjustab tugevat ärevust ja kannatamatust, kui see ei õnnestu.
Iseloomulikud jooned	<ul style="list-style-type: none">• Tugev vajadus kontrollida ja vastutada.• Ühendub teistega võistlemise, väljakutsete või konfliktide kaudu, mitte pehmeid emotsioone kasutades.• Kangekaelne, konfronteeruv ja otse ütleva. Tõukab inimesed nende mugavustsoonist välja.• Ärkab ellu, kui tuleb teha võimatut.• Konfliktidest stimuleeritud ja ühendub konfliktide kaudu. Üllatunud, kui keegi saab haiget.• Hirmutab teisi. Näost-näku suhtlemisel tõlgendavad teised tema stiili viha või kriitikana.
Mõtted	<ul style="list-style-type: none">• Ma kas kontrollin või puudub mul igasugune kontroll.• Kui ma piisavalt kõvasti pingutan, siis ma suudan ja peaksin situatsiooni kontrollima, et see läheb nii, nagu mina tahan.• Teised tahavad ja vajavad, et ma haaraksin ohjad enda kätte. Ma teen seda nende hüvanguks.• Mitte keegi ei tule mulle ütleva, mida ma pean tegema.
Tunded	<ul style="list-style-type: none">• Kõrge ärevus, kui asjad ei lähe nii, nagu tema tahab.• Muutub vihaseks ja hakkab hirmutama, kui teised tema plaanidega kaasa ei tule.• Kannatamatu ja kärsitu teiste tunnete ja erinevate suhtlemisstiilide osas.• Tunneb end haavununa ja tõrjutuna, kuigi tunnistab seda haruharva.
Õigustavad valed	<ul style="list-style-type: none">• Ilma minuta ei saa te suurt midagi tehtud.• Inimesi tuleb survestada.• Kui ma ei kontrolli, siis kontrollitakse mind ja ma ei suuda nii elada.• Ma püüan iga hinna eest saada töö tehtud.
Mõju endale ja teistele	<p>Kontrollija saavutab ajutisi tulemusi. Ent nende tulemuste saavutamise hinnaks on, et need, keda kontrollitakse, on tignedad ja solvunud ning võimetud tegutsema oma täie potentsiaaliga. Kontrollija loob iseendas hulga ärevust, sest paljud asjad elus ja tööl pole kontrollitavad.</p>
Tugevus	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



SUPERSAAVUTAJA

Hyper-achiever

Allikas: Shirzad Chamine, *Positive Intelligence*. Greenleaf Book Group Press, 2012

Kirjeldus	<ul style="list-style-type: none">• Eneseaustus ja enesekinnitus on sõltuv sooritustest ja saavutustest.• Tugevalt keskendunud välisele edule, mis viib jätkusuutmatute töönarkomaani kalduvusteni ja sügavamate emotsionaalsete ja suhete vajadustega ühenduse kaotuseni.
Iseloomulikud jooned	<ul style="list-style-type: none">• Võistluslik, imago- ja staatuseteadlik.• Tugev ebakindluse varjamises ja positiivse imago esitlemises.• Kohandab oma isiksust sobivaks sellele, mis teistele kõige rohkem muljet avaldab.• Eesmärgile orienteeritud ja töönarkomaani joontega.• Suunatud täiuslikule avalikule imagole, mitte sisemisele enesevaatlusele.• Võib olla ennast reklaamiv. Hoiab inimesed endast ohutus kauguses.
Mõtted	<ul style="list-style-type: none">• Ma pean olema parim selles, mida ma teen.• Kui ma ei ole väljapaistev, siis ma ei hakka üldse vaeva nägemagi. Ma pean olema tõhus.• Emotsioonid takistavad head sooritust. Keskendu mõtlemisele ja tegutsemisele.• Ma võin olla mida iganes ma olla tahan.• Ma olen väärtuslik nii kaua, kuni olen edukas ja teised mõtlevad minust hästi.
Tunded	<ul style="list-style-type: none">• Ei meeldi liiga kaua tunnetes olla - need segavad eesmärkide saavutamist.• Mõnikord tunneb sisemist tühjust ja masendust, kuid ei jää sellesse pikalt.• Vajab enese edukana tundmist. See on kõige tähtsam.• Tunneb end väärtuslikuna peamiselt saavutuste kaudu.• Võib peljata lähedust ja haavatavust. Liigne lähedus teistega võimaldab neil näha tema ebatäiuslikkust.
Õigustavad valed	<ul style="list-style-type: none">• Elu on saavutused ja tulemuste tegemine.• Hea väline imago aitab mul saavutada tulemusi.• Tunded on lihtsalt segajad ja neist pole millekski abi.
Mõju endale ja teistele	<p>Saavutusi tähistades kogetav rahu ja õnnelikkuse tunne on kiiresti mööduvad ja lühiajalised. Eneseaktsepteerimine on järjepidevalt sõltuv järgmisest õnnestumisest. Kaotab ühenduse oma sügavamate tunnete ja iseendaga ning kaotab lähedaste suhete loomise võime.</p> <p>Supersaavutaja võib teisedki tõmmata endaga kaasa soorituste keerisesse.</p>
Tugevus	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



ÜLIRATSIONAALNE *Hyper-rational*

Allikas: Shirzad Chamine, *Positive Intelligence*. Greenleaf Book Group Press, 2012

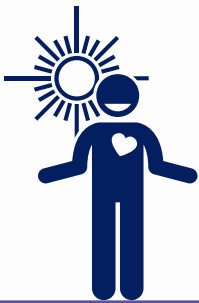
Kirjeldus	<ul style="list-style-type: none">• Intensiivne ainufokus kõige ratsionaalsel töötlemisel, kaasa arvatud suhted.• Teda tajutakse külma, eemaloleva ja intellektuaalselt kõrgi ja ülbenä.
Iseloomulikud jooned	<ul style="list-style-type: none">• Omab intensiivset ja aktiivset mõistust, mõnikord tundub intellektuaalselt üleoleva või salatsevana.• Oma privaatsust hoidev, ei lase inimestel sügavatesse tunnetesse minna. Enda tundeid näitab peamiselt kirena ideede suhtes.• Eelistab ümbritsevat hullust lihtsalt vaadelda ja eemalt analüüsida.• Võib kaotada ajataju intensiivse keskendatuse tõttu.• Tugev skeptitsismi ja väitlemis-vaidlemise kalduvus
Mõtted	<ul style="list-style-type: none">• Ratsionaalne mõistus on õigel kohal. Tunded on häirivad ja ebaolulised.• Paljud inimesed on oma mõtlemises nii ebaratsionaalsed ja küündimatud.• Teiste vajadused ja emotsioonid segavad mind oma projektidega tegelemast. Mul tuleb takistada enda segamist.• Ma väärtustan kõige enam teadmisi, arusaamist ja taipu.• Mu väärtuslikkus on seotud teadmiste valdamise ja pädev olemisega.
Tunded	<ul style="list-style-type: none">• Frustreeritud teiste emotsionaalsuse ja ebaratsionaalsuse pärast.• Ärevuses sissetungijate pärast, kes tahavad röövida tema isiklikku aega, energiat ja ressursse.• Tunneb end erineva, üksikuna ja mittemõistetuna.• On sageli skeptiline või küüniline.
Õigustavad valed	<ul style="list-style-type: none">• Ratsionaalne mõistus on kõige tähtsam asi. Seda tuleb kaitsta inimeste segadust külvavate emotsioonide ja vajaduste sissetungi eest nii, et mõistus saaks rahus oma töö tehtud.
Mõju endale ja teistele	<p>Piirab tööalaste ja isiklike suhete sügavust ja paindlikkust seeläbi, et pigem analüüsib kui kogeb tundeid. Heisduatab vähem analüütilisi inimesi.</p>
Tugevus	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



ÜLIVALVAS Hyper-vigilant

Allikas: Shirzad Chamine, *Positive Intelligence*. Greenleaf Book Group Press, 2012

Kirjeldus	<ul style="list-style-type: none">• Pidev ärevus elus varitsevate ohtude suhtes ja tugev keskendumine sellele, mis võib minna valesti. Valvsus, mis kunagi ei kao.
Iseloomulikud jooned	<ul style="list-style-type: none">• Alati ärevil, krooniliselt kahtlev endas ja teistes.• Erakordselt tundlik ohusignaalide suhtes.• Pidev õnnetuse või ohu ootus.• Teisi nende tegemistes kahtlustav. Eeldab, et inimesed keeravad mingi jama kokku.• Võib otsida kinnitust ja abi protseduuridest, reeglitest, autoriteetidelt ja institutsioonidelt.
Mõtted	<ul style="list-style-type: none">• Millal mingi järgmine jama tuleb?• Kui ma teen vea, siis ma kardan, et kõik on mu kõri kallal.• Ma tahan inimesi usaldada, aga ma olen kahtlustav nende motiivide osas.• Ma pean teadma, millised on reeglid, kuigi ma alati neid reegleid ise ei järgi.
Tunded	<ul style="list-style-type: none">• Skeptiline, isegi küüniline.• Sageli ärevil ja üliettevaatlik.
Õigustavad valed	<ul style="list-style-type: none">• Elu on täis hädahohte. Kui mina neid ohte välja ei raali, siis kes seda teeb.
Mõju endale ja teistele	<p>See on väga raske elamise viis. Pidev ärevus põletab suure hulga eluenergiat, mida saaks suurepäraselt muul otstarbel kasutada. Usaldusväarsuse kahanemine teiste silmis "hunt karjas, hunt karjas"- fenomeni tõttu. Teised hakkavad Ülivalvast vältima intensiivse närvilise energia tõttu, mis teisi kurnab.</p>
Tugevus	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



MEELDIJA Pleaser

Allikas: Shirzad Chamine, *Positive Intelligence*. Greenleaf Book Group Press, 2012

Kirjeldus	<ul style="list-style-type: none">• Varjatud kavatsus saada heakskiitu ja kiindumust aitamise meelepärane olemise, teiste päästmise või meelitamise kaudu.• Kaotab silmist oma vajadused ja muutub seetõttu haavunuks või tigidaks.
Iseloomulikud jooned	<ul style="list-style-type: none">• Tugev vajadus meeldida ja proovib meeldimist ära teenida teiste aitamise, neile meele järgi olemise, päästmise või meelitamise kaudu.• Vajab teiste poolt sagedast kiindumuse või aktsepteeritud olemise kinnitust.• Ei suuda enda vajadusi avatult ja otse väljendada. Teeb seda kaudselt, pannes inimesed tundma, et nad on kohustatud samaga vastama.
Mõtted	<ul style="list-style-type: none">• Selleks, et olla hea inimene, tuleb mul teiste vajadused seada esikohale.• Mind häirib see, kui inimesed ei märka või ei hooli sellest, mis ma olen nende heaks teinud. Inimesed võivad olla nii isekad ja tänamatud.• Ma annan liiga palju ära ja ei mõtle piisavalt endale.• Ma suudan igaühe endasuguseks muuta.• Kui ma ei päästaks inimesi, kes siis veel?
Tunded	<ul style="list-style-type: none">• Tunneb end isekana oma vajadusi otsekoheselt väljendades.• Mures, et enda vajadustele osundamine võib teised eemale peletada.• Paneb pahaks, et tema panust võetakse iseenesest mõistetavana, aga on raske seda välja öelda.
Õigustavad valed	<ul style="list-style-type: none">• Ma ei tee seda enda pärast. Ma aitan teisi isetult ja ei oota neilt midagi vastu. Maailm oleks palju parem paik, kui kõik toimiksid nii.
Mõju endale ja teistele	<p>Ohtu satub enese vajaduste (emotsionaalsete, füüsiliste või materiaalsete) eest hoolt kandmine. Võib viia kibestumise ja läbipõlemiseni. Teised võivad muutuda temast sõltuvaks ja mitte õppida enda eest ise hoolitsema. Teised võivad tunda, et nendega manipuleeritakse, tunda süütunnet ja tunnet, et nad on kohustatud samaga vastama.</p>
Tugevus	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



RAHUTU

Restless

Allikas: Shirzad Chamine, *Positive Intelligence*. Greenleaf Book Group Press, 2012

Kirjeldus	<ul style="list-style-type: none">• Rahutu, püsimatu; otsib pidevalt põnevamat tegevust või on pidevalt hõivatud millegi tegemisega.• Harva rahulik või rahul käsiloleva tegevusega.
Iseloomulikud jooned	<ul style="list-style-type: none">• Kergesti eksitav ja võib liiga "pea laiali" tegutseda.• On pidevalt hõivatud, žongleerib erinevate ülesannete ja plaanidega.• Otsib põnevust ja mitmekesisust, mitte mugavust või turvalisust.• Põrkub tagasi (põgeneb) ebameeldivatest tunnetest väga kiiresti.• Otsib järjepidevalt uut stimulatsiooni.
Mõtted	<ul style="list-style-type: none">• See pole rahuldustpakkuv. Järgmine asi peab olema palju põnevam.• Need negatiivsed tunded on tüütud. Ma pean oma tähelepanu ümber lülitama millelegi muule.• Miks keegi ei suuda minuga sammu pidada?
Tunded	<ul style="list-style-type: none">• Kannatamatu selle osas, mis toimub praegu. Huvitatud sellest, mis tuleb järgmisena.• Hirm teistest väärtuslikuumate kogemustest ilma jääda.• Tunneb end rahutuna ja tahab üha uusi ja uusi valikuvõimalusi.• Muretseb, et keskendatus ebameeldivatele tunnetele kasvab ja saavutab ülekaalu.
Õigustavad valed	<ul style="list-style-type: none">• Elu on liiga lühike, seda tuleb elada täiega.• Ma ei taha millestki ilma jääda.
Mõju endale ja teistele	<p>Rahutu lõbusa ja põneva pealispinna all peitub ärevuspõhine põgenemine käesolevast hetkest ja iga hetke täielikult kogemisest, mis võib sisaldada ka ebameeldivate tunnetega tegelemist. Rahutu väldib keskendumist teemadele ja suhetele, mis on tõeliselt olulised. Teistel on keeruline toime tulla Rahutu poolt loodud kaose ja pöörasusega, mille ümber on võimatu midagi jätkusuutlikku ehitada.</p>
Tugevus	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



TÄHENÄRIJA Stickler

Allikas: Shirzad Chamine, *Positive Intelligence*. Greenleaf Book Group Press, 2012

Kirjeldus	<ul style="list-style-type: none">• Liiga kaugemale läinud perfektsionism ja vajadus korra ning organiseerituse järele.
Iseloomulikud jooned	<ul style="list-style-type: none">• Punktuaalne, metoodiline, perfektsionistlik.• Võib olla ärritunud, närviline, pinges, kangekaelne, sarkastiline.• Väga kriitiline enda ja teiste suhtes.• Tugev enesekontrolli ja enesepiiramise vajadus.• Teeb ületunde, et teha tasa teiste laiskust ja lohakust.• Äärmiselt tundlik kriitika suhtes.
Mõtted	<ul style="list-style-type: none">• Õige on õige ja vale on vale. Mina tean õiget viisi.• Kui sa ei suuda seda täiuslikult teha, ära tee seda üldse.• Teistel on liiga sageli lõdvad standardid.• Ma pean olema organiseeritum ja metoodilisem kui teised, et asjad saaksid tehtud.• Ma vihkan vigu.
Tunded	<ul style="list-style-type: none">• Pidev frustratsioon ja pettumus endas ja teistes, et ei elata kõrgete standardite järgi.• Ärevil, et teised võivad loodud korra ja tasakaalu paigast lüüa.• Sarkastiline või ülevalt-alla hoiak.• Allasurutud viha ja frustratsioon.
Õigustavad valed	<ul style="list-style-type: none">• See on igaühe kohus. Mul tuleb likvideerida igasugune segadus.• Täiuslikkuse taotlus on hea, see paneb mind end hästi tundma.• Harilikult on selgelt õige viis ja selgelt vale viis asjade tegemiseks.• Ma tean, kuidas asjad peaksid tehtud saama ja mul tuleb teha õiget asja.
Mõju endale ja teistele	<p>Põhjustab jäikust ja vähendab paindlikkust muutustega tegelemisel. On järjepideva ärevuse ja frustratsiooni allikaks.</p> <p>Põhjustab teistes vimma, ärevust, eneses kahtlemist ja allasurutust. Teised tunnevad, et neid kritiseeritakse pidevalt ja ükskõik kui kõvasti nad ka tööd ei rabaks - Tähenärija pole kunagi rahul.</p>
Tugevus	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



OHVER Victim

Allikas: Shirzad Chamine, *Positive Intelligence*. Greenleaf Book Group Press, 2012

Kirjeldus

- Emotsionaalne ja tujukas tähelepanu ja kiindumuse saavutamiseks.
- Äärmine keskendumine sisemistele tunnetele, eelkõige valulikele.
- Märtri joontega.

Iseloomulikud jooned

- Kui teda kritiseeritakse või ei mõisteta, kaldub endasse tõmbuma, mossitama ja tusatsema.
- Küllaltki dramaatiline ja temperamentne.
- Kui asjad muutuvad karmiks, kipub kokku varisema ja alla andma.
- Surub alla raevu, mis põhjustab masendust, apaatiat ja pidevat väsimust.
- Ebateadlikult kiindunud raskustes olemisse.
- Saavutab tähelepanu emotsionaalsete probleemide, tujukuse või mossitamise kaudu.

Mõtted

- Mitte keegi mind ei mõista.
- Vaene mina. Minuga juhtuvad alati kohutavad asjad.
- Mul on ainulaadsed puudused ja takistused.
- Ma olen see, mida ma tunnen.
- Ma soovin, et keegi päästaks mind sellest kohutavast segadusest.

Tunded

- Kaldub hauduma negatiivsetes tunnetes pikka aega.
- Tunneb end üksi ja üksikuna, isegi kui on pereringis või sõpradega koos.
- Kogeb kurvameelsust ja tunneb end hüljatuna.
- Kadetseb ja kasutab negatiivseid võrdlusi.

Õigustavad valed

- Sel viisil käitudes saan ma vähemalt mingitki armastust ja tähelepanu, mida ma väärin.
- Kurbus on üllas ja keeruline asi, mis näitab inimese sügavust ja tundlikkust.

Mõju endale ja teistele

Sisemisele protsessimisele ja haudumisele raisatud elujõud. Inimeste eemaletõukamisest saadavad tagasilöögid. Teised tunnevad pahameelt, süütundeid või abitust, et ei suuda pakkuda enam kui ajutist leevandust Ohvri valule.

Tugevus

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

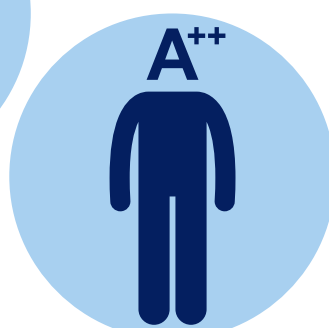
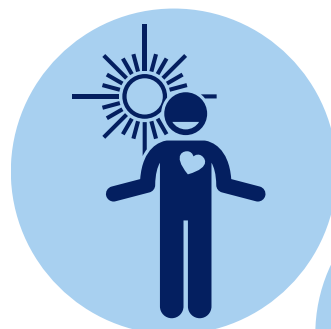
SISEMISTE SABOTEERIJATE kinnipüüdmine



Milline neist 10 sisemisest Saboteerijast põhjustab suurimat kahju sinu õnnelikkusele ja tegevuse tulemuslikkusele?



Oma Saboteerijate tundmine aitab sul paremini mõista iseenda käitumist väljakutset esitavates olukordades. Oma sisemiste Saboteerijate kindlakstegemine on esimene samm nende valede põrmustamiseks.



Kohtunik (*Judge*)

Vältija (*Avoider*)

Kontrollija (*Controller*)

Supersaavutaja (*Hyper-achiever*)

Üliratsionaalne (*Hyper-rational*)

Ülivalvas (*Hyper-vigilant*)

Meeldija (*Pleaser*)

Rahutu (*Restless*)

Tähenärija (*Stickler*)

Ohver (*Victim*)

Kõik saboteerijad on **hirmu põhised**. Nad survestavad sind hirmust lähtuvalt. **Saboteerijate positiivne kavatsus** on aidata sul ellu jääda ja edu saavutada. Ent hirmust lähtudes pole sul võimalik end õnnelikuna tunda.



Sisemiste Saboteerijate äratundmine

Paarides

Arutlege paarilisega ja pane kirja:

- Milline sisekõne annab märku, et sisemine Saboteerija on juhtimise üle võtnud?



KOHTUNIK



VÄLTIJA



KONTROLLIJA



**SUPER-
SAAVUTAJA**



**ÜLI-
RATSIONAALNE**



**ÜLI-
VALVAS**



MEELDIJA



RAHUTU



TÄHENÄRIJA



OHVER

SISEMISTE SABOTEERIJATE võtislubadused



KOHTUNIK

"Kriitika on hädavajalik, et inimene ei muutuks laisaks."



VÄLTIJA

"Ma olen lihtsalt positiivne, mitte ei väldi probleeme."



KONTROLLIJA

"Kontrollimise abil saan paremaid tulemusi."



SUPER- SAAVUTAJA

"Inimese väärtus tuleneb sellest, mida ta on saavutanud."



ÜLI- RATSIONAALNE

"Ainult ratsionaalse mõistuse abil võib teha häid otsuseid."



ÜLI- VALVAS

"Kõikjal varitsevad suured ohud."



MEELDIJA

"Hea inimene katsub ikka teistele meelejärgi olla."



RAHUTU

"Elust tuleb võtta maksimum ja elada huvitavat elu."



TÄHENÄRIJA

"Täiuslikkusetootlus on alati hea ja aitab inimestel areneda."



OHVER

"Kui ma kannatan, saan hoolitsust ja tähelepanu."

Kestvate positiivsete muutuste 3 koostisosa - POSITIIVSELT INTELLIGENTSEMAKS KASVAMINE

Täiskasvanuikka jõudes me ei vaja enam neid sisemisi Saboteerijaid, ent need on muutunud meie mõistuse nähtamatuteks elanikeks. Meie Saboteerijad on läätsed, mille läbi maailma vaatame ja reageerime, ise teadmata, et kanname moonutavaid prille. Kui oleme silmitsi mingi väljakutse, pingelise olukorra või ebamugava situatsiooniga, siis meie sisemised Saboteerijad aktiveeruvad ja langeme tagasi vanadesse, negatiivsetesse käitumismustritesse.

Saboteerijad aitasid meid lapsena füüsiliselt ja emotsionaalselt ellu jääda. Ent täiskasvanuna piiravad needsamad Saboteerijad olulisel määral meie potentsiaali.

1

OMA SISEMISTE SABOTEERIJATE TEADVUSTAMINE JA NÕRGESTAMINE

Enda PQ kasvatamise esimeseks sammuks on **saboteerijate kindlaksmääramine ja paljastamine.**



2

SISEMISE TARGAGA KONTAKTI LOOMINE JA TARGA TUGEVDAMINE

5 sisemise tarkuseallika (5 supervõimet, millest igaühele on juurdepääs, kui aktiveerid õige ajupiirkonna) **aktiveerimine:**

ole empaatiline (siia gruppi kuuluvad sellised emotsioonid nagu tänulikkus, kaastunne, sügav armastus, andestamine), **uuri** („algaja meel“, uudishimu tüüpi asjad), **lähene asjadele innovatiivselt** („kastist välja“-mõtlemine, leiutaja mõtteviis, loovus), **navigeeri** (juhindu sisemisest kompassist, väärtustest ja tähenduslikust sihist) ja **ilmuta aktiivsust** (tegutse, hoides laserteravat fookust).

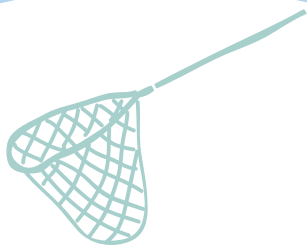
3

ENESEVALDAMISE "LIHASE" KASVATAMINE (vajalik sisemistelt Saboteerijatelt Targale ümberlülitumiseks)

PQ 10-sekundi kordused.

POSITIIVSE INTELLIGENTSUSE KASVATAMISE 3-SAMMULINE PROTSESS

1



**Püüa
sisemine
Saboteerija
kinni**

2



**Toida Targa
aju**

3



**Vali Targa
vastus**

Kuidas toita targa aju?

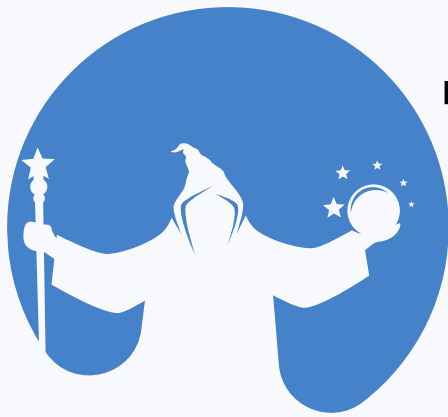
Kui tahad kasvatada Targa osa oma ajus, siis tuleb teha PQ 10-sekundi kordusi. Mida rohkem neid teed, seda tugevamaks su Targa aju saab.

Näiteks: Hõõru oma käe kahte sõrmeotsa (pöial ja nimetissõrm) teineteise vastu sellise tähelepanuga, et tunnetad kummagi sõrme otsi teineteise vastas.

Kui sa oleksid MRI aparadi all, siis näeksid, et selle 10 sekundi sõrmeotste harjutusega rahustasid seda aju piirkonda, kus Saboteerijad elavad ja aktiveerisid kergelt selle ajupiirkonna, kus elutseb su Tark kõikide Targa jõududega.

PQ korduste võlu seisneb selles, et sa võid neid teha igal pool ja igal ajal.

PQ kordused võimaldavad vahetada ja muuta aju aktiivsust otse väljakutsetega silmitsi olles.



TARGA

VAATENURK

Allikas: Shirzad Chamine, Positive Intelligence. Greenleaf Book Group Press, 2012

Targa vaatenurk tähendab, et **AKTSEPTEERID SEDA, MIS ON**, mitte ei pane pahaks, ei tõrju ega eita olemasolevat. Targa vaatenurk aktsepteerib **iga** tulemust ja **igasuguseid** tingimusi kui **KINGITUST** ja **VÕIMALUST**.

Targa vaatenurgale lülitudes on sul automaatne ligipääs kõigile viiele targa jõule. **Kohtuniku vaatenurgast** nähtuna paistavad paljud tulemused ja tingimused **halvad**, **Targa perspektiivist** vaadatuna on iga olukord / tulemus **kingitus ja võimalus**.

Kohtuniku nägemus olukorrast on ahta fookusega, nn. "tunnelvaade". Kohtunik reageerib **millegi vahetule mõjule** ja ignoreerib paljusid pikemaegseid võimalusi, kus mõju võiks olla vastupidine.

Elu ei piirdu vahetu mõjuga. Elu jätkub ka peale mingit olukorda või mingi tulemuse saamist.

Targa vaatenurk on aktiivne vaatenurk. Tark kasutab viit suurepärasest jõudu, et muuta oma nägemus reaalsuseks ja luua raskest olukorrast tõeline kingitus. Tark astub otsusekindlalt vajalikke samme.

Kohtuniku lemmiktunded: ärevus, pettumus, ärritus, häbi ja süütunne, pole kunagi parim kütus tulemuslikuks tegutsemiseks. Selline kütus viib sind küll edasi, aga teekond kulgeb suure keskkonnareostusega ja mõttetetu hõõrdumisega.

Ka suurimate raskuste ja elu väljakutsete puhul annab Tark su tegevusele tõuke mitte halva enesetunde abil, vaid empaatia, inspiratsiooni, avastamisrõõmu, loomisigatsuse ja tähenduse leidmise tungi kaudu. **Targa perspektiivist vaadatuna, pole olemas halbu tingimusi ega tulemusi.** Iga tulemus vaid osutab esimesele sammule, mis tuleb teha järgmise positiivse tulemuse suunas. **Tark aitab sul edasi liikuda üks positiivne samm korraga.**



KOLME KINGITUSE TEHNIKA



1. Vali oma elust üks situatsioon, mida hindad probleemiks, takistuseks või raskuseks.

Olukorra kirjeldus:

2. **Paku välja vähemalt kolm stsenaariumit**, mille puhul see halb olukord võiks muutuda **kingituseks** või **võimaluseks**. Ajaraamistik pole siin oluline. See võib toimuda päevade, kuude või aastate pärast.

1.

2.

3.

Kui aktsepteerid keerulist situatsiooni kui kingitust ei tähenda see, et sa ei võta selle olukorra suhtes midagi ette või see meeldib sulle. **Aktsepteerimine muudab võimalikuks valikute nägemise**. Kui usaldad, et sul on valik, on sul lihtsam lasta sel olukorral oma mõtetest minna ning mitte jääda kinni kahetsusse, pettumusse, vimma või mõnda muusse negatiivsesse emotsiooni.

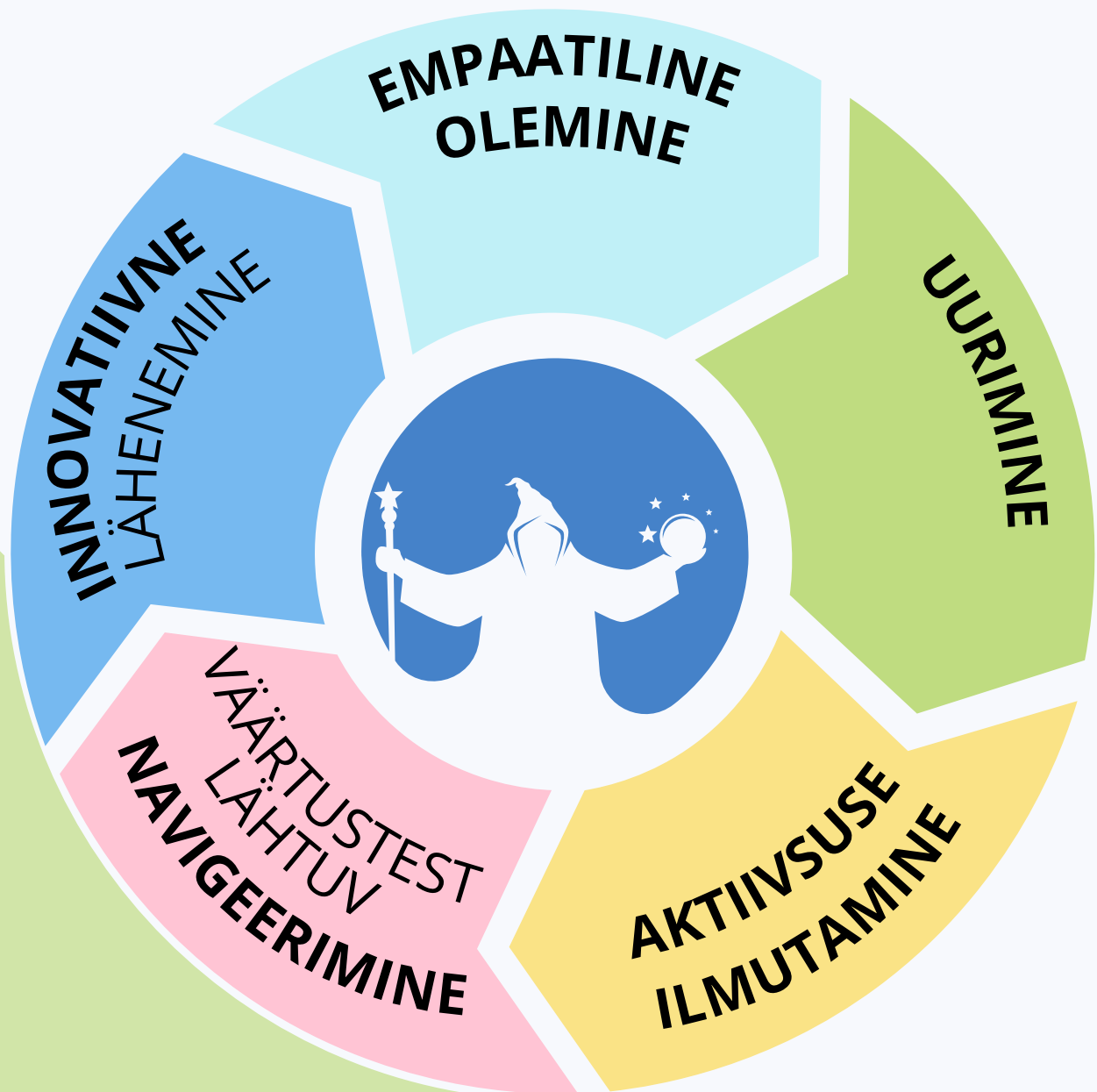
Kingituse või võimaluse nägemine aitab vältida seda, et laseme mingil, kuitahes traagilisel, situatsioonil muuta end kibestunud ohvriks. Me ei saa kontrollida seda, mida elu meile ette veeretab, ent meil on täielik võim olukorda valitud viisil tajuda ja seeläbi olukorrale teistmoodi reageerida.

TARGA

5 JÕUDU

Allikas: Shirzad Chamine, Positive Intelligence. Greenleaf Book Group Press, 2012

Targa viie jõuga võib vastu astuda mistahes väljakutsele. Nende jõudude rakendamine raskuste ja probleemide puhul annab parimaid tulemusi ja loob samaaegselt positiivseid emotsioone, minimaliseerides negatiivsust ja stressi.



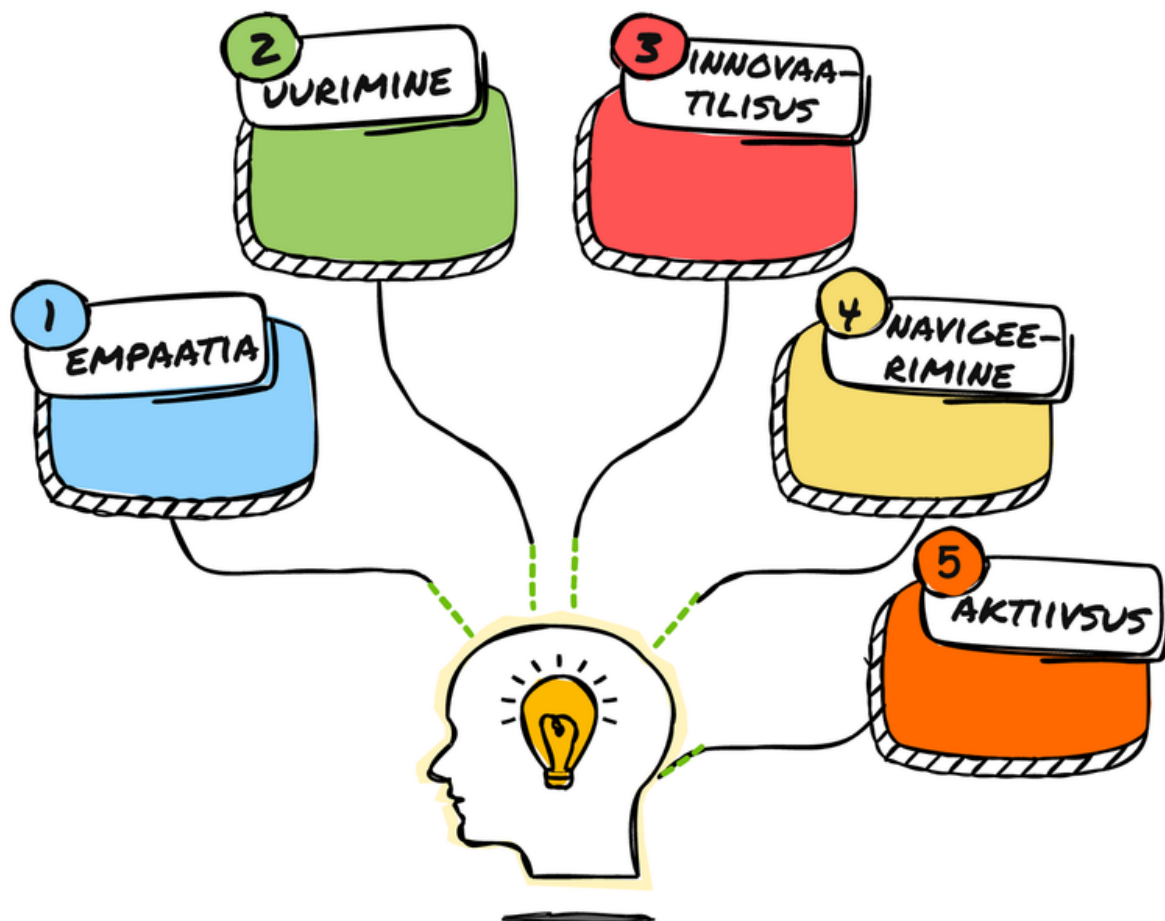
Targa jõudude rakendamine

Paarides



ARUTLEGE PAARILISEGA:

1. Millistes sinu isikliku elu- või töösituatsioonides oleks sul väga suur kasu Targa jõu - EMPAATIA - rakendamisest?
2. Millistes sinu isikliku elu- või töösituatsioonides oleks sul väga suur kasu Targa jõu - UURIMINE - rakendamisest?
3. Millistes sinu isikliku elu- või töösituatsioonides oleks sul väga suur kasu Targa jõu - INNOVAATILISUS - rakendamisest?
4. Millistes sinu isikliku elu- või töösituatsioonides oleks sul väga suur kasu Targa jõu - NAVIGEERIMINE - rakendamisest?
5. Millistes sinu isikliku elu- või töösituatsioonides oleks sul väga suur kasu Targa jõu - AKTIIVSUS - rakendamisest?



TARGA JÕUD

Kõik Targa jõud on armastuse põhised.
Targa jõudude taga on alati mingit liiki armastus:

- armastus enda ja teiste vastu;
- avastamise armastus;
- tähenduse ja sihi armastus;
- loomearmastus - millegi loomine, millest elus saab rikkamaks.

Teadustöö kinnitab, et armastusest tõmmatuna saavutame enamat.
Seega tasub veeta rohkem aega Targa, mitte Saboteerijate seltsis.

Targa jõud:

1 EMPAATIA

lugupidamine
kaastunne
andestamine



Allikas: Shirzad Chamine, *Positive Intelligence*. Greenleaf Book Group Press, 2012

MILLES SEISNEB?

Empaatia tähendab lugupidamise, kaastunde ja andestuse tundmist ja välja näitamist. Empaatial on kaks suunda: **sina ise** ja **teised**. Mõlemad on olulised. Sügavam empaatia enda suhtes teeb võimalikuks sügava empaatia teiste suhtes. Paljude inimeste jaoks on enda suhtes empaatia üles näitamine üks kõige keerulisemaid asju. Seda eelkõige sisemine Saboteerija, Kohtuniku, sekkumise tõttu.

MILLEKS RAKENDADA?

Empaatia on vastaspooluseks Kohtuniku hukkamõistule. Empaatia laeb taas energiaga ja värskendab elujõu reservuaari, mida Kohtuniku kriitika ja süüdistused pidevalt tühjendavad. Empaatiat on kõige kasulikum rakendada siis, kui selle saaja - sina ise või keegi teine - kogeb mingit emotsionaalset valu või raskust. Empaatia on vägi, mida võiksid kasutada, kui sinu energiareerv on madal ja vajab värskendamist enne probleemi lahendamise asumist.

KUIDAS LIGI PÄASEDA?

VISUALISEERI LAST: Vaadates mänguväljakul mängimas 5-aastaseid, koged tõenäoliselt kohest empaatiat täiesti võõraste laste vastu.

Visualiseeri ennast või teist viieaastasena. Loo silme ette detailne kujutluspilt, mis päästab sinus valla hoolimise ja empaatia tunde. See kujutluspilt aitab sulle meenutada, et sinu (või teise) tõeline olemus on väärtuslik ja tingimusteta väärt hoolimist ja empaatiat. See sama olemus on igaühes ikka veel alles, kuid varjutatud sisemiste Saboteerijate poolt.

Targa jõud:

② UURIMINE

uudishimu
avatus
avastamise võlu



Allikas: Shirzad Chamine, Positive Intelligence. Greenleaf Book Group Press, 2012

MILLES SEISNEB?

Lastena teadsime kõik, kuidas uurida midagi suure uudishimuga, lummatuna avastamise rõõmust. **Targa uurimisviis on sarnane lapse omale, kes jalutab kiviklibusel rannal kivisid ümber pöörates, et näha, mis nende all peitub.**

Energia ja emotsioon, mida Targa uurimisrežiim loob, põhineb uudishimul, avatusel, imestusel ja uuritavast lummatud olemisel. Tugev Tark suudab sellise uuriva mõtteviisi aktiveerida isegi suurimate kriiside keskel.

MILLEKS RAKENDADA?

Uurimine on kasulik, kui probleemist või situatsioonist sügavamalt aru saamine võimaldab sul paremini edasi liikuda. Targa küsimus on: **Mida enamat võin siit avastada?** Liiga kiired järeldused, lahendused ja tegevused ei pruugi tulemust anda, kui situatsiooni pole adekvaatselt mõistetud. Mõistmine saab tulla vaid hinnanguvaba uurimise kaudu.

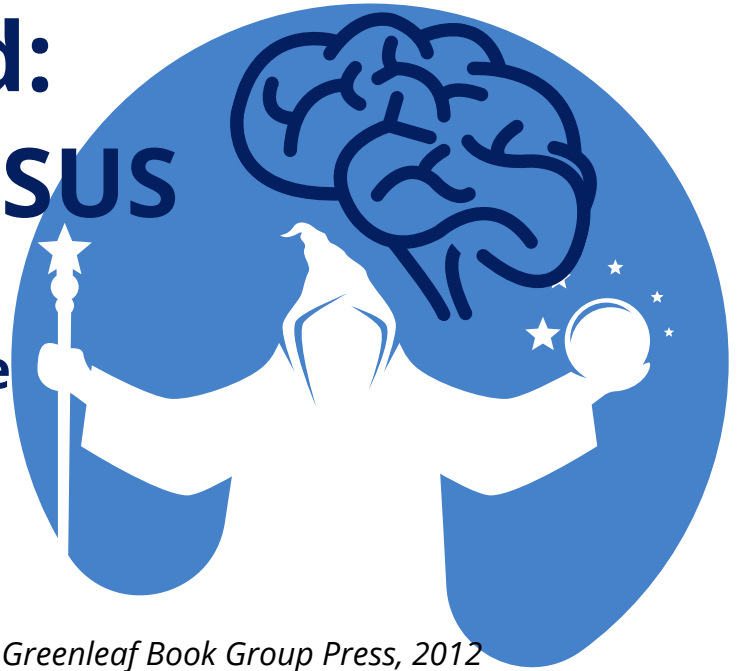
KUIDAS LIGI PÄASEDA?

VÕLUTUD ANTROPOLOOG: mängides lummatud antropoloogi rolli, muutud teraseks vaatlejaks ja avastajaks. Sa lihtsalt vaatled seda, mis on, ilma et annaksid situatsioonile hinnangut, prooviksid seda kuidagi muuta või kontrollida. Püüa olla keerulises olukorras lummatud antropoloog. Antropoloog ei filtreeri valikuliselt infot, et see sobiks tema eelnevate hinnangute või ootustega. Antropoloogi ainus eesmärk on avastada, kuidas asjad täpselt on.

Targa jõud:

3 INNOVAATILISUS

leiutamine
"kastist väljas" mõtlemine



Allikas: Shirzad Chamine, Positive Intelligence. Greenleaf Book Group Press, 2012

MILLES SEISNEB?

Kui uurimise vägi seisneb selle avastamises, mis on, siis **innovaatilisuse vägi on selle leiutamises, mida pole**. Tõeline innovatsioon tähendab enese välja murdmist kammitsevatest raamidest, eeldustest ja harjumustest. Innovaatilisuse juhtiv küsimus kõlab: **Milline võiks olla täiesti uus viis selle tegemiseks?**

MILLEKS RAKENDADA?

Innovaatilisust on vaja kui vanast või mõnest väga ilmsest lähenemisviisist situatsioonile ei piisa. Innovaatilisust on kasulik rakendada, kui on **vajadus "kastist välja"-mõtlemisviisi järele**.

KUIDAS LIGI PÄASEDA?

RAKENDA "JAH ... JA..." STRATEEGIAT: ütle iga uue idee puhul: "**Jah**, see mis mulle meeldib selle idee puhul on ... **ja** ..." Sellise lähenemisviisi puhul pigem tunnustad, mitte ei mõista hukka, igat ideed, enne kui reageerid uue idee väljapakkumisega. Jätka järjepanu nii kiiresti kui võimalik. Seda mängu saad mängida nii enda peas kui meeskonnas.

Targa jõud:

4 NAVIGEERIMINE

tähenduslikust sihist
ja väärtustest
juhindumine



Allikas: Shirzad Chamine, Positive Intelligence. Greenleaf Book Group Press, 2012

MILLES SEISNEB?

Targa **navigeerimise vägi seisneb sisemisele kompassile tuginedes erinevate liikumissuundade ja alternatiivide vahel valiku tegemises**. Kompassi koordinaatideks on sinu sügavaimad väärtused, mis annavad su elule tähenduse ja sihi. Väärtuskompassi alusel tehtud valikud toovad kaasa täisväärtusliku ja tähendusrikka elu elamise tunde.

MILLEKS RAKENDADA?

Navigeerimisväge tuleks kasutada ainult siis, kui mitmed edasiliikumise võimalused on sulle kättesaadavad. Mõned neist võivad olla sinuga rohkem kooskõlas, mõned vähem. Kui sa ei tea, kuidas edasi liikuda sealt, kus sa oled sinna, kuhu tahad välja jõuda, siis tuleb alustuseks paika panna suund. Suuna hoidmiseks vajad kompassi. Targa kompass aitab sul teha väikeseid samme õiges suunas.

KUIDAS LIGI PÄASEDA?

TULEVIK NÕUANDJANA: oma teekonnal takistusi kohates, kujutle end elu lõpusirgel tagasi vaatamas valikule, mis on hetkel sinu ees. **Elu lõpu vaatenurgast nähtuna, mida sooviksid, et oleksid valinud?**

Targa jõud:

5 AKTIIVSUS

laserterava fookusega
pühendunud
tegevus



Allikas: Shirzad Chamine, Positive Intelligence. Greenleaf Book Group Press, 2012

MILLES SEISNEB?

Targa aktiivsus tähendab puhast tegevust, kus kogu sinu mentaalne ja emotsionaalne energia on laserterava fookusega käsiloleval tegevusel. Sa ei lase sisemistel Saboteerijatel oma tegevust häirida.

MILLEKS RAKENDADA?

Sa vajad Targa aktiivsuse väga, kui sulle on selge, millist tegevussuunda soovid võtta. Aktiivsuse jõud aitab sul tegutsema hakata nii, et sa ei lükkaks olulisi tegevusi edasi ega laseks end häirida Saboteerijate sekkumisel. **Kõige kiiremini tegutsed kõige rahulikumas meeleseisundis.**

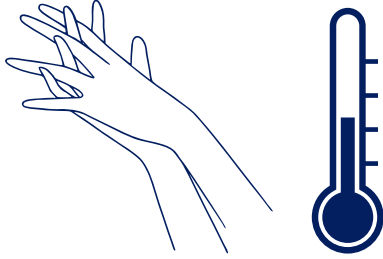
KUIDAS LIGI PÄASEDA?

ENNETA SABOTEERIJAJD: aseta ennast oma kõige tugevamate sisemiste Saboteerijate positsioonile ja proovi ette näha, kuidas sinu sisemised saboteerijad võivad proovida su tegevusse sekkuda. Sa näed ette mõtteid, mida nad tegevuse ajal su kõrvu sosistavad või karjuvad ja näed ette valesid, millega nad õigustavad neid mõtteid. Kui sa oskad nende saboteerimist ette näha, siis saad tegevust sooritades need mõtted kinni püüda ja lasta neil minna.

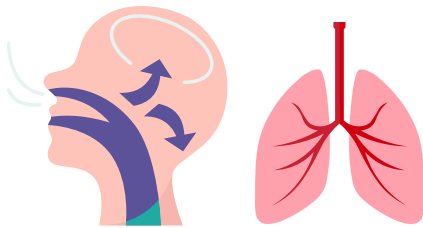
Vaimse vormisoleku treeningkava koostamine

Väikestes rühmades

- Pakkuge oma rühmas välja selliseid PQ korduste ideid, mida saate rakendada mistahes olukorras. Leidke PQ kordusteks erinevaid võimalusi (puutemeel, nägemine jne).
- Pange kõik ideed kirja.



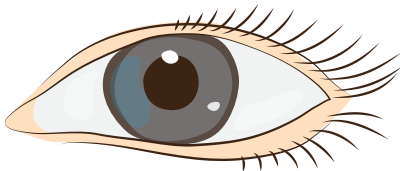
PUUTEMEEL, KEHATUNNETUS



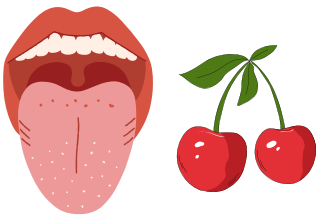
HINGAMINE



KUULMINE



NÄGEMINE



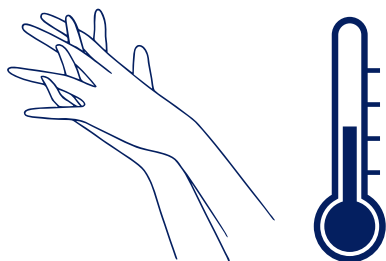
MAITSMINE



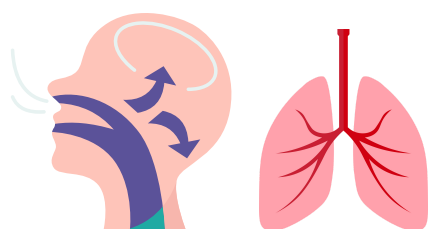
HAISTMINE

PQ aju vormisoleku tehnikad - 10 sek. kordused

10 sekundit =
3 hingetõmmet



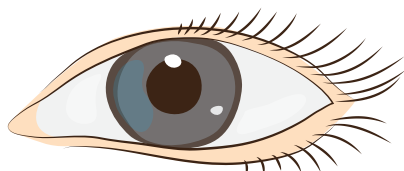
- Hõõru oma põialt ja nimetissõrme vastamisi, sellise tähelepanuga, et tunnetad mõlema sõrme otsi.
- Tunnetä täie tähelepanuga oma keha raskust toolil.
- Tunnetä käes oleva pastapliatsi temperatuuri.



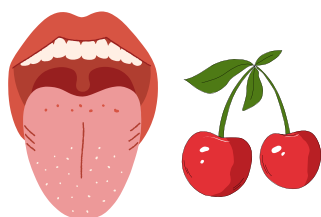
- Keskendu täie tähelepanuga kolmele järgmisele hingetõmbele ja koge, kuidas su rindmik või kõht hingamise ajal kerkib ja langeb.



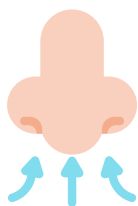
- Püüa kuulda ja eristada kõiki ümbrusest kostvaid helisid.
- Keskenda teravdatud tähelepanu oma hingamise helile.



- Keskenda tähelepanu mõnele konkreetsele ümbruskonnas olevale nähtavale detailile (näiteks värvid, vormid jne).



- Võta suutäis toitu, sule silmad ja keskendu suus oleva toidu tekstuurile või maitsele.



- Keskendu hambaid pestes hambapasta lõhnale.

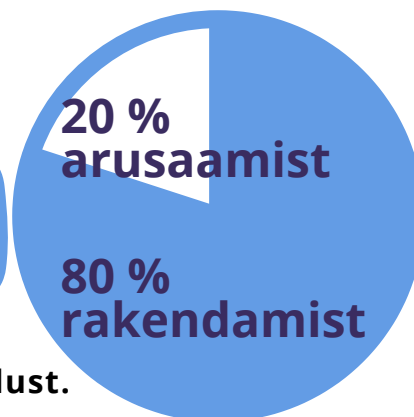
Saad muuta oma sisemised Saboteerijad kingituseks ja võimaluseks, kasutades neid PQ aju vormisoleku treeneritena: **tee üks 10-sekundi kordus iga kord, kui tabad ja sildistad mõne oma sisemise Saboteerija.**

ENESE VALDAMISE "LIHASE" TREENIMINE

Pelgalt mingist asjast aru saamine pole piisav, et hoida alal püsivat muutust. PQ ei kasva üksnes lugemisega ja ideede üle arutlemisega. Püsiva positiivse muutuse tekitamine nõuab vaimset vormisolekut.

POSITIIVSE INTELLIGENTSUSE KASVATAMINE vajab **INTENSIIVSET** algset **PRAKTIKAT**.

**PQ KASVATAMINE =
ARUSAAMINE + 15 MINUTIT PQ kordusi/ päevas,
6-8 nädalat**



15 minutit / päevas = 45 või rohkem (60-70) PQ kordust.

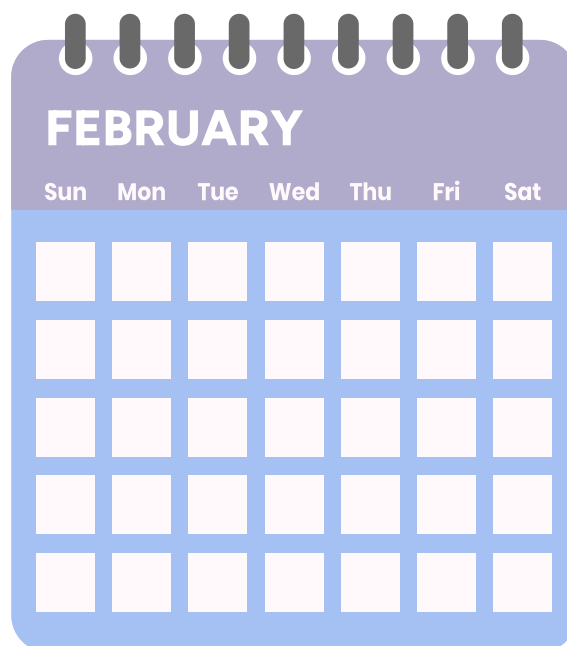
6-8-nädalase vaimse vormisoleku treeningu tulemused on nähtavad MRI pildil:

- aju hallollus on suurenenud PQ aju piirkondades (Targa kodu).
- aju hallollus on vähenenud ellujääja aju piirkondades (Saboteerijate kodu).

Millist kümnet praktilist, mulle sobivat PQ kordust võiksin proovida?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Millise ühe valin neist rakendamiseks järgmisel seitsmel päeval?



Muuda enda sisemised Saboteerijad oma vaimse vormi treeneriteks - kui sisemine Saboteerija tõstab pead, tee paar PQ kordust.

Praktiseeri 15 minutit päevas – see on vähem kui 2% sinu 1000-st ärkveloleku minutist. Kui sul pole aega, siis tee PQ korduste ajast prioriteet.

SISEMISTE SABOTEERIJATEGA TOIMETULEKU 2 STRATEEGIAT

Pettumine tagasilöögi või mingi vea pärast on kasulik ainult 10 sekundit, kuniks lülitud ümber uudishimule, kuidas sellest midagi kasulikku õppida. **Kui leiad end olevat mingis negatiivses tundes või reaktsioonis kauem kui informatiivsed 10 sekundit, siis katseta järgmist lihtsat tehnikat:**

SAMM 1: Tee paus

Küsi endalt, kas sa kuulsid emotsiooni sõnumit ja kas sellesse reaktsiooni või tundesse jäämine annab mingit lisaväärtust.

SAMM 2: Naera oma sisemine Saboteerija välja

Ütle: „Ma kuulen sind küll, sain sõnumi kätte. Aitab nüüd, mine mu tee pealt eest!“

Võta oma käsi elu väljakutsete kuumalt pliidilt. See muudab otsekohe nende väljakutsetega toimetuleku lihtsamaks.

SABOTEERIJATE VALEDE PALJASTAMINE

SAMM 1: Nimeta mistahes stressi põhjustav mõte Saboteerija valeks – nii kaotab see mõte oma usaldusväarsuse ja võimu sinu üle.

Näiteks, „Ma arvan, et vusserdan selle ära,“ muutub: „Minu valelik Saboteerija väidab, et vusserdan selle ära.“ Tunnetate erinevust!

SAMM 2: Seejärel lülita oma teravdatud tähelepanu 10 sekundiks ühele kehalisele aistingule.

Näiteks, keskendu tähelepanelikult järgmistele hingetõmmetele või tunnetate oma keha raskust toolil või kuulata tähelepanelikult kõiki ümberkaudseid helisid. See vaigistab sinu aju need piirkonnad, mis toidavad Saboteerijaid.

SAMM 3: Kui su Saboteerija tuleb tagasi, ja ühel hetkel see juhtub, siis korda kannatlikult sedasama protsessi. Kui sa oma Saboteerija peale ärritud, siis sellega sa ainult toidad teda.

Sa võid isegi anda Saboteerijale humoorika nime, nagu „Närvipundar“, „Kõiketeadja“, „Hüpnootisöör“ ..., et tuua sisse koomiline perspektiiv ja tema usaldusväarsust veelgi enam kahtluse alla seada. Kogu meie stress tuleneb sellest, et usaldame Saboteerijate valesid rohkem kui sisemise Targa tarkusesõnu.

STRATEEGIA PINGELISTE SUHETE KÄSITLEMISEKS

Lülitu sisemistelt Saboteerijatelt oma sisemisele Targale.

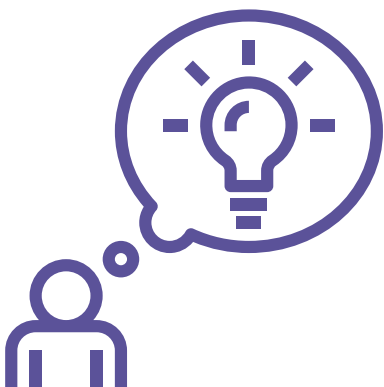
Selleks ümberlülituseks on 3 võimalust:

- **Lülitu Targa emotsioonile:** selle asemel, et näha teise inimese Saboteerijaid, mis sind ärritavad, näe teise inimese Tarka. Näe nende tõelist olemust, mis soojendab su südant.

Visualiseeri, kuidas nad võiksid paista 5-aasta vanuste lastena, laia lapseliku naeratuse, süütu pilgu ja uurivate silmadega sulle otsa vaadates. Koge, kuidas su süda pehmeneb, kui näed nende imelist olemust, mis on peidetud Saboteerijate taha.

- **Lülitu Targa fookusele:** selle asemel, et tõestada, kuidas teise arusaam on 90% vale, küsi hoopis endalt: mis on see 10%, mis on teise nägemuses tõde? Igas konfliktis on kummalgi osapoolel vähemalt 10% õigus.
- **Lülitu Targa kuulamisele:** aseta ennast täielikult teise inimese positsioonile, mine teise kingadesse ja väljenda seda, mida näed ja tunned: „Sinu nahas olles tunduks mulle see tegevus täiesti arusaamatu ...“
Sa saad teist inimest sügavalt kuulata ilma, et sa nõustuksid tema seisukohaga.

Kui me tunneme, et meid on tõeliselt kuulnud ja mõistetud, siis meis tekib tahtmine ka teist kuulda. Üheks põhjuseks, miks me kaldume end konfliktolukorras kordama on, et me ei koge, et meist oleks aru saadud.



3 ÜMBERLÜLITUST ENESE ÕNNELIKUMANA TUNDMISEKS

Lõpeta lause:

„Ma olen õnnelik siis, kui

Mida sa praegu taga ajad?

Mõeldes, milliste sõnadega praegu lõpetaksid lause: „Ma olen õnnelik siis, kui ...“, kuuled oma Saboteerijate valesid. Paljud inimesed püüavad terve elu rahuldada oma Saboteerijate poolt seatud õnnelikkuse tingimusi, olles lõksus lõputus tsüklis. Sul pole vaja oodata. Sa saad olla õnnelik kohe praegu, kohe siin.

Ümberlülitused Saboteerijate negatiivselt sisekõnelt Targa tarkusesõnadele:

Ümberlülitus 1: Enesekohase sisekõne parandamine

Sinu sisemised saboteerijad ütlevad: „Sa pole sellisena, nagu oled, piisav. Sa pead kõrvaldama kõik puudused ja vead. Sul tuleb end tagant utsitada. Vastasel juhul ei saa sinust kunagi asja ja jäädki selliseks pudulikuks.“

Ent sinu sisemine Tark ütleb: „Sa oled täiuslikult ebatäiuslik inimolend, nagu kõik teisedki. Tunnusta ja tähista kõike seda suurepärast, kes oled ja tunne rõõmu, et saad igapäevaselt pisut areneda.“

Ümberlülitus 2: Teistekohase sisekõne parandamine

Sinu sisemised saboteerijad ütlevad: „See suhe on ummikus. Nende jamadega tegelemine on mind täiesti ära tüüdanud.“

Ent sinu sisemine Tark ütleb: „Nii, nagu sina ise, on ka teine inimene terviklik komplekt. Tema Tark, tema tõeline olemus on imeilus ja tema Saboteerijad on tõeliselt tüütud. Selleks, et tema tark saaks esile tulla keskendu ja suhtle selle osaga temast.“

Ümberlülitus 3: Sisekõne parandamine tingimuste kohta

Sinu sisemised saboteerijad ütlevad: „Praegu on võimatu õnnelik olla. Vaata, milline suur ebaõnnestumine sind just tabas. See võib kogu sinu elu ära rikkuda.“

Ent sinu sisemine Tark ütleb: „Sa saad ilmutada aktiivsust ja muuta iga sündmuse või mistahes tingimused enda jaoks kingituseks või võimaluseks. Sealhulgas sinu enda vead ja ebaõnnestumised.“

Märka, milline suur erinevus on Saboteerijate ja Targa lähenemisviisil.

Kumb nendest lähenemisviisidest aitab sul pikas perspektiivis areneda, oma oskusi täiustada ja õnnestuda? Kumb nendest lähenemisviisidest laseb sul tunda end teekonnal õnnelikumana?

Allikaid edasiseks uurimiseks

- Shirzad Chamine, Positive Intelligence. Greenleaf Book Group Press, 2012
- <https://www.positiveintelligence.com>



RAKENDAMINE

1. Millised on peamised ideed, mille võtad kaasa?
2. Kuidas plaanid kasvatada oma enese valdamise võimet (mis on vajalik sisemistelt Saboteerijatelt Targa ajule ümber lülitumiseks)?
3. Mis võiks koolituselt käsitletust aidata sinu jaoks ühte olulist asja isiklikus või tööalases plaanis parandada?

PÕNEVAT AVASTAMIST JA PQ KASVATAMIST!