

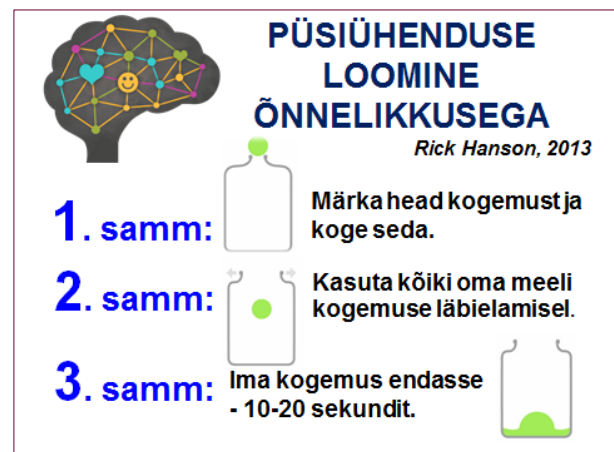
Aitäh, et tellisid **Valge Elevandi nõuandevihiku**. Edaspidi hakkame Sinuga kohtuma igal kuul. Käsitlemist leiab üks eluline teema ja pakun kaasa tegemiseks – kogemiseks NLP töövahendite komplektist ühte meetodit.

Täna räägin **HEAST ENESETUNDEST**. Üks peamisi põhjuseid, miks me ei suuda elus ettetulvatele olukordadele parimal viisil vastata, on see, et me pole selleks sobivas seisundis. Alustuseks üks lugu.

Üks vana indiaanlane õpetas lapselast: “Pane tähele, igas inimeses käib võitlus, mis sarnaneb kahe hundi võitlusega. Üks hunt sümboliseerib kurjust (kadedus, vale, armukadedus... jne), teine hunt sümboliseerib headust (rahu, armastus... jne).” Vanaisa sõnad avaldasid väikesele indiaanipoisile sügavat muljet, ta jäi mõttesse ja küsis siis: “Aga vanaisa, kumb hunt lõpuks võidab?” Vanaisa naeratas: „Alati võidab see hunt, keda sa toidad.” (Raudla, H. & Raudla, R. Kuldsed lood.2008)



Me saame kasutada tänapäevaseid aju uurimise tulemusi elutarkuste „sõelana”, et eristada parimad soovitusel väheviljakamatel. Neuroteadlane Rick Hanson ütleb: ”Meie aju on „teflon“ positiivsete kogemuste jaoks ja „takjariie“ negatiivsete kogemuste jaoks.“ Igaühe elu on rikas erinevate kogemuste poolest. Selleks, et talletada ajus head kogemused, tuleb meil jagu saada aju kalduvusest negatiivsusele. Negatiivsuse kalduvus tähendab, et aju on väga hea õppija halvatest kogemustest ja halb õppija headest kogemustest. Head kogemused just nagu pörkuksid ajust tagasi. Kuna meie esivanemad pidid ellujäämiseks pöörama väga suurt tähelepanu “halbadele uudistele”, siis oleme omandanud oskuse olla eelkõige valvas võimalike ohtude suhtes. Inimestena on meil pikaajaline kogemus – lasta headel asjadel minna ja säilitada halbu mälestusi. Alateadlikult suunab seda protsessi vägagi positiivne kavatsus liigina ellu jääda.



Kontrolli, kas see kehtib ka sinu kohta?

Kujutle, et üks sinu hea tuttav on hiljuti hakkama saanud kümne teoga: viis neist on sinu arvates positiivsed, neli sinu jaoks suhteliselt neutraalsed ja üks äärmiselt negatiivne tegu. Millisele neist kümnest tegevusest sa kõige rohkem mõtleksid?

NLP uurib sisemisi strateegiaid, mida inimesed kasutavad mingi oskuse ellurakendamisel. Näiteks oskuslikuks enese halvasti tundmiseks rakendatakse alati teatud kindlat strateegiat. Sarnaselt on ka enese hästi tundmisel kindel ülesehitus. Kui sa teed oma peas kindlaid asju: lood sobivad kujutuspildid, kuulad sobivaid helisid või ütled endale sobivaid sõnu, lood sobivad kehalised aistingud – siis selle tulemusena sa tunnedki ennast hästi. NLP meetodite abil on võimalik erinevatest strateegiatest teadlikuks saada ja lähtudes soovitud tulemusest sobivaid strateegiaid kasutada.



Proovi järgi: KUIDAS ILMA ERILISE PÕHJUSETA END HÄSTI TUNDA?

Strateegia:

1. Mõttele ühele hetkele ja kohale oma elus, millal ja kus sa tundsid end haruldaset hästi.
2. Uuri seda kogemust
3. Loo veelgi elavam meenutus
4. Loo „tundetsükkel“
5. Ankurda kogemus
6. Korda eelnevat kolme sammu mitu korda
7. Kontrolli tulemust

1. **Mõttele ühele hetkele ja kohale oma elus, millal ja kus sa tundsid end haruldaset hästi.** Soovitavalt vali selline sündmus, mis omab sinu elus siiani tähendust. Kasuta kõiki oma meeli: meenuta, mida sa nägid; mida kuulsid; mida tundsid, võibolla isegi haistsid või maitsesid.
2. **Uuri seda kogemust.** Kui hakkad uuesti oma kogemusse sisse astuma, pane tähele, kuidas sa taas lood selle kogemuse. Kas sa lood kujutluses toimunust elava ja eredavärvilise pildi? Võibolla on tähtsad selle sündmuse hääled, helid ja sõnad? Iseäranis pane tähele seda tunnet, mis annab sulle teada – tunne on hea.
3. **Loo veelgi elavam meenutus.** Muuda oma mälestus veelgi elavamaks. Tee pilt suuremaks, too see lähemale, muuda värvid kirkamaks; keera hääled valjemaks või rahulikumaks või tundeküllasemateks. Kui sa näed ennast kõrvalt, siis astu mälestuse sisse, just nagu kogedes kõike seda hetkel iseendana. Pööra tähelepanu tundele, mida koged – pane tähele, kus sinu kehas see hea tunne paikneb, millal ta algab ja millal lõpeb.
4. **Loo „tundetsükkel“.** Hetk enne seda, kui tunne hajub, ühendu uuesti tunde algushetkega – sinu hea tunne hakkab liikuma just nagu tsükli. Suurenda tsükli kiirust. Lase heal tundel täita kogu keha. Kiirenda tundetsükli sinnamaani kuni koged, et hea tunne on maksimaalselt võimas ja seejärel „ankurda“ kogemus.
5. **Ankurda kogemus.** Vajuta tugevalt ühe käe põidla ja nimetissõrmega teise käe põidla ja nimetissõrme vahelist punkti. Hoi a paar sekundit ja lase lahti. Seda protsessi nimetatakse ankurdamiseks.
6. **Korda eelnevat kolme sammu mitu korda.** Iga kord kogemust korrates saavuta hea tunde maksimum ja ankurda kogemus samasse kohta.
7. **Kontrolli tulemust.** Kontrolli enese hästitundmise ressursi kättesaadavust nii, et sa pigistad põidla ja nimetissõrmega kohta, kuhu kogemuse ankurdasid. See peaks taas vallandama hea enesetunde.

Võid teha nimekirja kõikidest kasulikest seisunditest, millele sooviksid juurdepääsu omada. Ankurda need seisundid eelneva tehnika abil erinevatesse kohtadesse oma kehal.

Elu elamine on protsess, mitte saavutuste kollektsioon. Õnnelik olemine ja enese hästitundmine on samuti protsess - selliste tegevuste, hoiakute ja seoste otsimine ning rakendamine, mis rahuldavad meie vajadusi ning aitavad meil tunda end terviklike ja rahulolevatena. Mida enam neid tegevusi kasutame, seda rohkem „õnne“ saavutame. Õnnelik saab olla **regulaarsemalt** (õnnelikuks tegevate tegevuste ja mõtete kaudu), kuid mitte püsivalt. Meie närvisüsteem ei ole loodud püsivalt ja muutumatuna ühtki seisundit säilitama. Meil tasub end vaktsineerida paljudest kohtadest peale tungiva negatiivsuse vastu. Emotsionaalselt hävitavaid sõnumeid leidub kõikjal. TV uudised on nagu halb hüpnoos, mis

kinnistab tund tunni järel uskumust, et ajad on rasked ja pole põhjust end liiga hästi tunda. Maailmas ja meie endi elus juhtub igasugu asju. **Kui me keskendume negatiivsetele asjadele, siis me tunneme end halvasti.** See ei tähenda, et negatiivset peaks eitama või ignoreerima, vaid sealt oleks kasulik kohe lahenduse suunas liikuda. Lahenduste otsimine on parem kui negatiivsele keskendumine ning meie maailmgi muutub seeläbi paremaks. Pessimism ja meeleheide ei aita meil olukordadega toime tulla. Loomulikult ei saa keegi meil keelata ennast halvasti või masendununa tundmast, ent on oluline teadvustada – meil on olemas valik halva enesetundega midagi ette võtta. Kus, millal ja isegi kas valime seda võimalust kasutada, sõltub täielikult igapäevast endast.

Iga kord, kui loeme, kuuleme või kogeme midagi uut, loome oma ajus uue närviteede ühenduse. Pidevalt kasutatavad ühendused muutuvad “kiirteedeks”, harjumuspärasteks reageeringuteks elus ettetulevatele olukordadele. Seega meil tasub arendada oma ajus närvivõrgustikke, mis toetavad enese hästi tundmist. Aju neuroplastilisus ehk suutlikkus end uuesti programmeerida, võimaldab meil luua korduste kaudu just sellised närvivõrgustikud, nagu soovime. Seega on enese hästitundmine vaid valiku ja harjutamise küsimus.

Meil on olemas kõik sisemised ressursid, mida vajame oma elus soovitud tulemuste saavutamiseks.

Positiivse psühholoogia vallas tehtud uurimistööd kinnitavad, et üheks suurepäraseks võimaluseks iseenda heaolu kasvatamisel on muuhulgas **SPONTAANSED HEATEOD** (Lhubomirski, 2008). Need teod tekitavad adressaadis hea tunde, kuid teevad õnnelikumaks ka nende tegija, eriti kui päeva jooksul teha mitu sellist tegu. Tähtis on varieerida oma heategusid nii, et need ei kaotaks oma värskust ja tähendusrikkust.



Proovi järgi:

Tee päeva jooksul vähemalt üks spontaanne heategu. Heategu võib olla suur või väike, ent see peab inimesele mingisugust kasu tooma. Valikute sortiment ulatub doonorina vere andmisest naabri koeraga jalutamiseni, eaka tädi külastamisest võõrale eest toidupoe kassas tasumiseni. Praegune sotsiaalvõrgustike ajastu pakub väikeste sõbralike zestide tegemiseks peaaegu lõputult võimalusi.

**Andku armastus ja rõõm valgust Sinu päevadesse
ning soojendagu Sinu südant ja kodu.
Olgu head ja ustavad kaaslased Sinuga,
kus iganes Sa ka ei viibiks.
Täitku Sinu maailma meelerahu, heasoovikkus
ja igikestev rõõm.
*/Inspireeritud iidsest iiri õnnistusest/***

**Kaunist aega soovides,
Sinu Valge Elevant**