



Elu ristteel

**Suuna leidmise ja
teadlike valikute töövihik.**



Töövihiku koostas:
Kristina Tamm

Erialane haridus:

- Transpersonaalne psühholoog ja hüpnoterapeut - Teadlik Mina Erakool
Transpersonaalne psühhoterapeut - sertifitseeritud EUROTAS'es
- Imago paarisuhte terapeut, Imago kliiniline töötubade koolitaja ja superviisor -
sertifitseeritud Imago International Training Institute
- Andragoog



Info ja kasutusjuhend



Miks on see töövihik sulle vajalik?

Kui tunned, et oled justkui kinni jäänud ega tea täpselt, kuhu ja kuidas edasi liikuda või milline valik oleks sinu jaoks parim, siis oled jõudnud õigesse kohta.

☞ See töövihik aitab sul teha teadlikke valikuid ja näha iga otsuse tagamaid.

Sageli on vaja oma olukorda vaadelda mitmest vaatenurgast, et mõista, mis sind päriselt edasi aitaks – ja mis on sind seni tagasi hoidnud.

„Elu ristteel“ on töövihik, mis sisaldab professionaalselt valitud lausete alguseid. Sina lõpetad need ise – ja just nende lausete kaudu hakkab hargnema sinu lugu, sinu teekond ja sinu siht.

Töövihik aitab sul vastata küsimustele: kuhu? kuidas? kas? miks?

Kuidas töövihikut kasutada?

- Ajakulu: arvesta umbes 30–90 min ühe soovi/teema kohta (soovi korral jaga mitmeks korra).
- Soovitus: vali kõigepealt 1 soov ja tee see algusest lõpuni – seejärel liigu järgmise juurde.
- Kui teemad on väga rasked või valusad: tee paus ja vajadusel otsi tuge (nõustaja/terapeut).

Soovi korral võid töövihikus sõnastatud toetavad mõtted/ütlused panna endale nähtavale ja neid korrata – võta seda kui lisatööriista, mitte kohustusena.

Mida see protsess sulle annab?

☞ Töövihik toob nähtavale mõtted ja tunded, mida sa võib-olla seni ei ole endale teadvustanud.

See aitab sul saada selgust: kas, mida ja kuhu edasi liikuda ning milline valik on parim just sinu jaoks.

Sa saad kokku terviklikuma pildi oma soovidest ja valikutest ning nendest tegevustest, mis on vajalikud nende elluviimiseks.

Professionaalselt koostatud laused pakuvad rohkem tuge, kui oskad arvata. See on justkui vestlus coach'i või nõustajaga – ainult et selle asemel, et keegi teine küsiks, juhivad sind õigesti valitud küsimused ja sina leiad vastused enda seest.

Sellisel moel võid jõuda sarnase selguseni nagu juhendamise või nõustamise käigus – oma tempos ja oluliselt soodsamalt.

Sa saad seda kasutada korduvalt.

Töövihiku lauseid saad kasutada iga uue küsimuse või olukorra korral, et oma plaane ja valikuid põhjalikumalt läbi mõelda. Kui tead, kuhu soovid minna ja miks, on tulemuste saavutamine lihtsam – tekib kindlus ja turvatunne, et astuda järgmine samm.

Elu saab muuta – kas muutes seda, mis ei toimi, või arendades edasi seda, mis juba toimib. Kui sul oleks selge “kuidas”, oleksid ehk selle sammu juba teinud. See töövihik aitab sul vaadata asju teise nurga alt ja avab tee edasi liikumiseks.

Areng on inimese loomulik vajadus. Paigalseis tekitab rahutust ja rahulolematust. Elu tasub elada nii, et hiljem ei oleks kahju möödunud päevadest. Tee soovide täitumiseni ei pruugi olla kerge – aga sa ei pea jääma paigale ainult sellepärast, et järgmine samm tundub täna segane.

See on sinu elu. Täna on hea päev alustada.

See töövihik aitab sul astuda esimese sammu – ja võita sellest protsessist selgust ning järgmise sammu.

Soovitame töövihikut täita käsitsi: uuringud viitavad, et käsitsi kirjutamine toetab sügavamalt mõtlemist ja info läbi töötamist. Kirjutamine on kehaline tegevus, mis aitab paremini märgata oma mõtteid ja tundeid ning hoida ühendust iseendaga.

kuupäev: _____

Elu ristteel



Kui jätkad oma teekonda mööda vasakpoolset teed, mis on küll nii öelda sissekäidud rada, võib-olla mitte kõige parem enam, kuid, vana tuttav ja turvaline. Kuid sellel teel ei muutu sinu elus mitte midagi. Ei järgmise aasta, kolme ega viie jooksul. Kõik jätkub sama moodi. Ka 10 aasta pärast on kõik sama.

Kui jätkan sama teed veel aastaid, siis minu elu on _____

Ma tunnen ennast siis _____

Ma tahaksin hoopis _____

Kui aga valin parempoolse tee, mis on minu valikute tee, siis see tee viiks mind _____

Ma tunnen ennast siis _____



Kumba teed mööda soovin ma jätkata? _____

Peatu hetkeks ja vaata tagasi oma ellu.

See, mis mu elus ei toimi on _____

See ei toimi sellepärast, et _____

Minu suurim ebaõnnestumine minevikust on _____

Olen sellest õppinud _____

Mu elus toimib _____

Muutus mida praegu sooviksin oma elus on _____



Kui ma saaksin kõike soovida siis ma sooviksin.....

Kirjuta üles oma kolm suurt soovi, mida sa tahaksid saada/saavutada.

Ära kirjuta asju, mida teised tahavad, et sa tahaksid. Kirjuta asju, mida sina ise tegelikult tahad, mis on sulle oluline ja mis teeb sind õnnelikumaks.

Kõige parema tulemuse saad, kui täidad selle lehe käsitsi. Sellel on oma eesmärk ja mõju. Ära analüüsi, kas üks lause võib olla teisega seotud. Lihtsalt täida järjest, ka siis kui küsimuste mõte tundub sinu jaoks korduvat. Ühesõnalised vastused ei anna just parimat tulemust. Kirjuta. Nii palju kui oskad. Mida rohkem kirjutad, seda rohkem saad vastuseid.

MA SOOVIN:

1. _____

2. _____

3. _____

Ole edasisel vastamisel põhjalik, võimalikult avatud ja aus ning võta endale selle jaoks rahulikult mõtlemiseks aega. Siin pole oluline kiirus, vaid põhjalikkus. Ära unusta, et sa teed seda enda jaoks!



Kirjuta siia oma eelmisele lehele kirjutatud esimene soov _____

Minu eesmärk seoses selle valikuga on _____

Minu jaoks tähendab see täpsemalt seda, et _____

Ma tahan seda sellepärast, et _____

See valik aitab mul rohkem/paremini _____



Ma ei ole siiani seda teinud sellepärast, et (pane kirja kõik vabandused ja takistused, mis sul pähe tulevad) _

Minu piiravad uskumused/negatiivsed mõtted selle teemaga seoses on olnud _____

Kui ma need uskumused sõnastaksin positiivseks/toetavaks afirmatsiooniks (ütluseks) või looksin uued toetavad, siis kõlaksid need nii _____



Kui ma jätan selle tegemata, siis ma _____

Sammud, mida ma peaksin veel tegema selle valiku täitumiseks on _____

Ma vajan lisaks veel _____



Ma võiksin kaasata oma unistuste täitumiseks need inimesed _____

Nad saavad mind aidata selles, et _____

Ma kardan, et _____

Sel juhul ma _____

Ma kardan, et _____

Sel juhul ma _____

Ma kardan, et _____

Sel juhul ma _____



Mind võib takistada _____

Sel juhul ma _____

Mind võib takistada _____

Sel juhul ma _____

Mind võib takistada _____

Sel juhul ma _____

Ma arvan, et mu hirmud ja takistused _____

Mind motiveerib seda valikut täitma see, et _____

Võimalik hullem, mis võib juhtuda, kui asun seda soovi täitma on _____



Võimalik parim, mis saab juhtuda, kui see valik täitub on _____

Võimalik hullem, mis võib juhtuda, kui asun seda valikut täitma on _____

10 palli skaalal hinnatuna tahan ma seda valikut tegelikult _____ palli ulatuses.

(Juhul, kui see oli vähem, kui 10, siis) Ma vajan selle skoori tõstmiseks _____

Järgmine samm, mis ma astun selle valiku täitumiseks on _____

Ma alustan sellega (täpne aeg) _____

Selle sammu tegemine aitab mul _____



Ma otsustan asuda seda valikut täitma: JAH / EI. (tõmba ring ümber oma otsusele).

Ma õppisin saadud infost seda, et _____

Nüüd pane seesama valik kirja mina-vormis ja olevikus nagu sa oleksid selle juba saavutanud

Mina olen _____

Kirjuta oma mina olen vormis valik ning eelpool kirjutatud positiivsed afirmatsioonid kuhugi märkmepaberile ja aseta see enda jaoks nähtavale kohale, kus sa seda iga päev näed. Korda neid endale iga päev kõva häälega miinimum 21 päeva järjest. See on aeg, mille jooksul hakkad mõtet omaks võtma. See, millele pöörad oma tähelepanu, see saab hakata toimuma..

Juhul, kui valid töölehe lõpus välja selle valikuga teele minna, siis ava oma kalender ja asu planeerima. Lisa oma tegevused, mis on vajalikud selle valiku täitmiseks, kalendrisse.

Ilma planeerimata jääd edasi paigale seisma. Seisma jäädes saad aasta pärast lihtsalt jälle sellest unistada.

Ilma tegutsemiseta kipub muutus edasi lükkuma ja rahulolematuse kasvama.

Paremaks tulemuseks on vaja tegutseda. Asu parem kohe teele.



Kirjuta siia oma teine soov _____

Minu eesmärk seoses selle valikuga on _____

Minu jaoks tähendab see täpsemalt seda, et _____

Ma tahan seda sellepärast, et _____

See valik aitab mul rohkem/paremini _____



Kui ma jätan selle tegemata, siis ma _____

Sammud, mida ma peaksin veel tegema selle valiku täitumiseks on _____

Ma vajan lisaks veel _____



Ma võiksin kaasata oma unistuste täitumiseks need inimesed _____

Nad saavad mind aidata selles, et _____

Ma kardan, et _____

Sel juhul ma _____

Ma kardan, et _____

Sel juhul ma _____

Ma kardan, et _____

Sel juhul ma _____



Mind võib takistada _____

Sel juhul ma _____

Mind võib takistada _____

Sel juhul ma _____

Mind võib takistada _____

Sel juhul ma _____

Ma arvan, et mu hirmud ja takistused _____

Mind motiveerib seda valikut täitma see, et _____

Võimalik hullem, mis võib juhtuda, kui asun seda valikut täitma on _____



Võimalik parim, mis saab juhtuda, kui see valik täitub on _____

Võimalik hullem, mis võib juhtuda, kui asun seda valikut täitma on _____

10 palli skaalal hinnatuna tahan ma seda valikut tegelikult _____ palli ulatuses.

(Juhul, kui see oli vähem, kui 10, siis) Ma vajan selle skoori tõstmiseks _____

Järgmine samm, mis ma astun selle valiku täitumiseks on _____

Ma alustan sellega (täpne aeg) _____

Selle sammu tegemine aitab mul _____



Ma otsustan asuda seda valikut täitma: JAH / EI. (tõmba ring ümber oma otsusele).

Ma õppisin saadud infost seda, et _____

Nüüd pane seesama valik kirja mina-vormis ja olevikus nagu sa oleksid selle juba saavutanud

Mina olen _____

Kirjuta oma mina olen vormis valik ning eelpool kirjutatud positiivsed afirmatsioonid kuhugi märkmepaberile ja aseta see enda jaoks nähtavale kohale, kus sa seda iga päev näed. Korda neid endale iga päev kõva häälega miinimum 21 päeva järjest. See on aeg, mille jooksul hakkad mõtet omaks võtma. See, millele pöörad oma tähelepanu, see saab hakata toimuma..

Juhul, kui valid töölehe lõpus välja selle valikuga teele minna, siis ava oma kalender ja asu planeerima. Lisa oma tegevused, mis on vajalikud selle valiku täitmiseks, kalendrisse.

Ilma planeerimata jääd edasi paigale seisma. Seisma jäädes saad aasta pärast lihtsalt jälle sellest unistada. Kirjuta oma mina olen vormis valik ning eelpool kirjutatud positiivsed afirmatsioonid kuhugi märkmepaberile ja aseta see enda jaoks nähtavale kohale, kus sa seda iga päev näed. Korda neid endale iga päev kõva häälega miinimum 21 päeva järjest. See on aeg, mille jooksul hakkad mõtet omaks võtma. See, millele pöörad oma tähelepanu, see saab hakata toimuma.. Juhul, kui valid töölehe lõpus välja selle valikuga teele minna, siis ava oma kalender ja asu planeerima. Lisa oma tegevused, mis on vajalikud selle valiku täitmiseks, kalendrisse. Ilma planeerimata jääd edasi paigale seisma. Seisma jäädes saad aasta pärast lihtsalt jälle sellest unistada. Ilma tegutsemiseta kipub muutus edasi lükkuma ja rahulolematust kasvama.

Paremaks tulemuseks on vaja tegutseda. Asu parem kohe teele.



Kirjuta siia oma kolmas soov _____

Minu eesmärk seoses selle valikuga on _____

Minu jaoks tähendab see täpsemalt seda, et _____

Ma tahan seda sellepärast, et _____

See valik aitab mul rohkem/paremini _____



Ma ei ole siiani seda teinud sellepärast, et (pane kirja kõik vabandused ja takistused, mis sul pähe tulevad) _

Minu piiravad uskumused/negatiivsed mõtted selle teemaga seoses on olnud _____

Kui ma need uskumused sõnastaksin positiivseks/toetavaks afirmatsiooniks (ütluseks) või looksin uued toetavad, siis kõlaksid need nii _____



Kui ma jätan selle tegemata, siis ma _____

Sammud, mida ma peaksin veel tegema selle valiku täitumiseks on _____

Ma vajan lisaks veel _____



Ma võiksin kaasata oma unistuste täitumiseks need inimesed _____

Nad saavad mind aidata selles, et _____

Ma kardan, et _____

Sel juhul ma _____

Ma kardan, et _____

Sel juhul ma _____

Ma kardan, et _____

Sel juhul ma _____



Mind võib takistada _____

Sel juhul ma _____

Mind võib takistada _____

Sel juhul ma _____

Mind võib takistada _____

Sel juhul ma _____

Ma arvan, et mu hirmud ja takistused _____

Mind motiveerib seda valikut täitma see, et _____

Võimalik hullem, mis võib juhtuda, kui asun seda valikut täitma on _____



Võimalik parim, mis saab juhtuda, kui see valik täitub on _____

Võimalik hullem, mis võib juhtuda, kui asun seda valikut täitma on _____

10 palli skaalal hinnatuna tahan ma seda valikut tegelikult _____ palli ulatuses.

(Juhul, kui see oli vähem, kui 10, siis) Ma vajan selle skoori tõstmiseks _____

Järgmine samm, mis ma astun selle valiku täitumiseks on _____

Ma alustan sellega (täpne aeg) _____

Selle sammu tegemine aitab mul _____



Ma otsustan asuda seda valikut täitma: JAH / EI. (tõmba ring ümber oma otsusele).

Ma õppisin saadud infost seda, et _____

Nüüd pane seesama valik kirja mina-vormis ja olevikus nagu sa oleksid selle juba saavutanud

Mina olen _____

Kirjuta oma mina olen vormis valik ning eelpool kirjutatud positiivsed afirmatsioonid kuhugi märkmepaberile ja aseta see enda jaoks nähtavale kohale, kus sa seda iga päev näed. Korda neid endale iga päev kõva häälega miinimum 21 päeva järjest. See on aeg, mille jooksul hakkad mõtet omaks võtma. See, millele pöörad oma tähelepanu, see saab hakata toimuma..

Juhul, kui valid töölehe lõpus välja selle valikuga teele minna, siis ava oma kalender ja asu planeerima. Lisa oma tegevused, mis on vajalikud selle valiku täitmiseks, kalendrisse.

Ilma planeerimata jääd edasi paigale seisma. Seisma jäädes saad aasta pärast lihtsalt jälle sellest unistada. Kirjuta oma mina olen vormis valik ning eelpool kirjutatud positiivsed afirmatsioonid kuhugi märkmepaberile ja aseta see enda jaoks nähtavale kohale, kus sa seda iga päev näed. Korda neid endale iga päev kõva häälega miinimum 21 päeva järjest. See on aeg, mille jooksul hakkad mõtet omaks võtma. See, millele pöörad oma tähelepanu, see saab hakata toimuma.. Juhul, kui valid töölehe lõpus välja selle valikuga teele minna, siis ava oma kalender ja asu planeerima. Lisa oma tegevused, mis on vajalikud selle valiku täitmiseks, kalendrisse. Ilma planeerimata jääd edasi paigale seisma. Seisma jäädes saad aasta pärast lihtsalt jälle sellest unistada. Ilma tegutsemiseta kipub muutus edasi lükkuma ja rahulolematus kasvama.

Paremaks tulemuseks on vaja tegutseda. Asu parem kohe teele.

Õpetaja ütles: "Iga asi maailmas õpetab meile midagi."
Seepeale küsis keegi: "Kas tõesti võivad meile sellised asjad nagu telefon,
rong või telegraaf midagi õpetada?"

Õpetaja vastas: "Telefon õpetab, et kõik mida me ütleme on kuulda väga
kaugele. Rong õpetab, et kui hilined minuti, oled hiljaks jäänud alatiseks.
Telegraaf õpetab, et iga oma sõna eest tuleb maksta."

TÄNAN, ET AITAD
ENNAST

 Elusam elu
Sisemine Rahu



www.facebook.com/SisemineRahu

EMAIL: info@siseminerahu.ee