



Kahtlusest ENESEKINDLUSENI

ENESEARENGU KAARDID

Kuidas kaarte kasutada?

Lisavõimalused tööks kaartidega.

☰ VARIANT 1 „Minu muutuste tee“

- 1.Vali **teema**, mis sind kõige enam kõnetab. Soovi korral sõnasta konkreetne olukord, millele soovid lahendust.
- 2.Leia **piiravad uskumused**, mis sind selle teemaga seoses tagasi hoiavad.
- 3.Leia **emotsioonid**, mis tavaliselt nende mõtetega kaasnevad.
- 4.Vali **tegevused**, mida sa tavaliselt teed, kui koged neid mõtteid ja tundeid.
- 5.Aseta valitud kaardid ritta sellises järjekorras:
Teema → Piiravad uskumused → Emotsioonid → Tegevused



6. Mida märkad:

- Milline on su tavaline mõtete, tunnete ja käitumise muster?
- Kuidas on see muster sind seni aidanud?
- Kui sa midagi ei muuda, siis milline on selle hind sinu jaoks?
- Kas soovid seda mustrit muuta? Kui jah, siis jätk järgmiste sammudega.

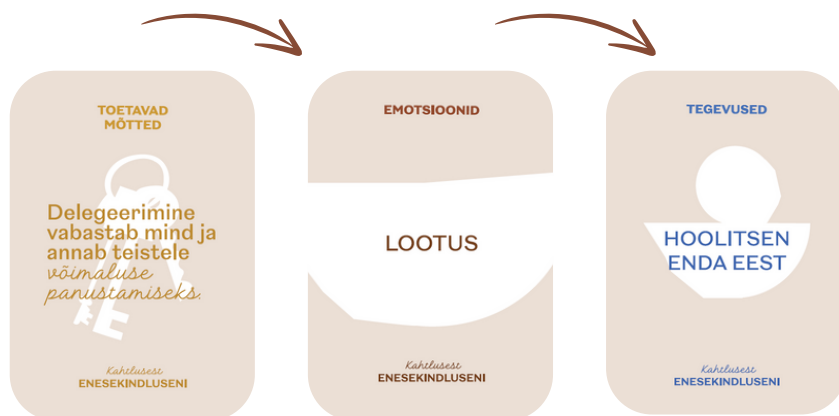
7. Leia **toetavad mõtted**, mis on tegelikkusega enam kooskõlas ja mida soovid uskuda.

8. Leia **emotsioonid**, mida tunned või soovid tunda, kui mõtled neid mõtteid.

9. Vali **tegevused**, mida sa tegelikult soovid teha ning mis on kooskõlas nende mõtete ja tunnetega.

10. Aseta valitud kaardid teise ritta sellises järjekorras:

Toetavad mõtted → Emotsioonid → Tegevused.

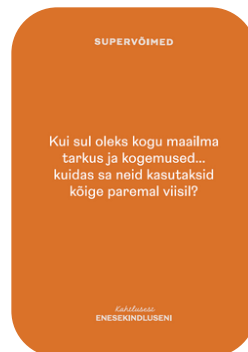


11. Mida märkad? Saad oma harjumuspärast mõtlemist ja käitumist muuta igapäevaselt harjutades. *Milliseid võimalusi selleks märkad? Milliseid väikesi samme tahad päriselt teha?*



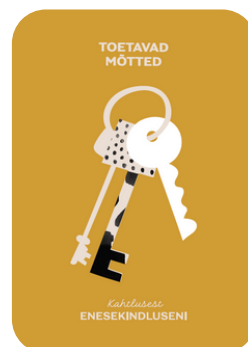
12. Keera ümber oma **teema** kaart.

Sealt leiad oma **supervõime** - küsimuse, mis aitab sul järgmisi samme kavandada.



13. Keera ümber oma **toetavate mõtete**

kaardid. Piltides on peidus ressursid, mis aitavad sul plaanitud ellu viia ja väljakutseid ületada. *Millised need on?*



≡ VARIANT 2 „Minu väelause“

1. Vali **tegevuste** hulgast üks, mida teed, kuigi sooviksid käituda teisiti.
2. Millises **olukorras** seda tegevust kasutad? Leia **teema**, millega see olukord seotud on.

3. Leia **emotsioonid**, mida sa tavaliselt tunned, kui nõnda käitud.

4. Leia **piiravad uskumused**, mis sellele tegevusele hoogu annavad.

5. Sõnasta oma mõtte- ja käitumismustrit kirjeldav lause:

“Kui ma usun, et ... (lisa piirav uskumus), **siis ma ...** (lisa tegevus) **ja tunnen ...** (lisa emotsioon). **See toob minu jaoks kaasa ...** (lisa tegevuse mõju).”

6. Seejärel jätkka „Valik 1“ punktide 6–11 järgi.

7. Sõnasta oma soovitud mõtte- ja käitumismustrit kirjeldav väelause:

“Kui ma keskendun ... (lisa tegevus) **ja usun ...** (lisa toetav mõte), **siis ma tunnen end ...** (lisa emotsioon) **ning liigun oma ...** (lisa teema) **poole. See toob minu jaoks kaasa ...** (lisa tegevuse mõju)“.

8. Soovi korral kohanda sõnastust, kirjuta see lause märkmelehele, illustreeri ja paiguta nähtavale kohale, et seda endale meenutada.

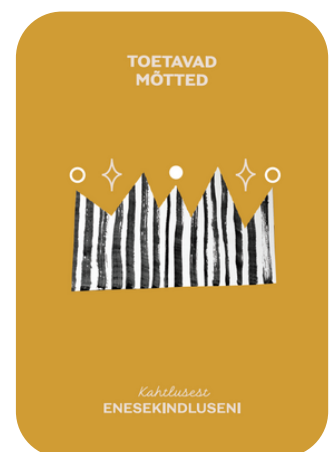
≡ VARIANT 3 "Minu toetav mõte"

1. Vali **toetavate mõtete** hulgast see, mis sind praegu inspireerib. Sa võid selle mõtte valida teadlikult, juhuslikult või kaardi tagaküljel oleva pildi põhjal.

2. Aseta kaart nähtavale kohale, et saaksid seda endale iga päev meelde tuletada.

3. Sügavamaks tööks iseendaga kaalu järgmisi küsimusi:

- Milline oleks sinu elu, kui see oleks sinu igapäevane mõtteviis?
- Mida peaksid uskuma enda kohta, et see tunne oleks püsiv?
- Meenuta olukorda, kus see toetav uskumus oli kohal: Mida sel hetkel kogesid?
- Milline sümbol või metafoor võiks seda hetke tähistada? Võid selle sümboli joonistada ja paigutada pildi nähtavale kohale koos kaardiga.



☰ VARIANT 4 „Valdkonna audit“

1. Vali üks **teema**, millele soovid keskenduda.
2. Hinda skaalal 1-10, milline on sinu rahulolu selle valdkonnaga.
 - Miks see hinnang on hetkel selline ja mitte 2 palli väiksem?
 - Miks see hinnang on hetkel selline ja mitte 2 palli suurem?
3. Kuidas end selles kohas tunned - vali emotsiooni kaartide hulgast sobivad **emotsioonid**.
 - Mida tähendab sinu jaoks see, et oled selles punktis?
4. Kuidas siit edasi liikuda:
 - Vali **tegevuste** hulgast need, mis aitaksid sul praegusest punktist 2 palli kõrgemale liikuda. Soovi korral lisa enda poolt täiendavaid tegevusi, kirjuta need märkmelehtedele.
 - Vali **toetavate mõtete** hulgast need, mis aitaksid sul neid tegevusi teha.
5. Kui oled käesolevast punktist jõudnud 2 palli pörgemale:
 - Mida see sinu jaoks tähendab, kui su rahulolu selle valdkonnaga on tõusnud?
 - Milliseid **emotsioone** koged - vali emotsiooni kaartide hulgast sobivad.
 - Milline on esimene samm, mille astud?

☰ VARIANT 5 „Mida sa mulle öelda tahad?“

1. Kasuta emotsiooni kaarte, et paremini mõista, mida sa hetkel tunned. Vali **emotsioon**, mis iseloomustab kõige paremini seda, kuidas end hetkel tunned.
2. Mõtle selle emotsiooni puhul järgmistele küsimustele:
 - Mis selle emotsiooni vallandas ning kuidas see mõjutab sinu mõtlemist ja käitumist?
 - Milline vajadus või väärtus on selle emotsiooni taga? Mille eest see emotsioon seisab, mida tahab sulle öelda?



≡ VARIANT 6 “Minu ”mina” parim versioon”

1.Vali üks **teema**. Kujutle, et saad veeta täiusliku päeva olles parim versioon iseendast. Vali sobivad kaardid:

- Vali **emotsioonid**, mida tunned.
- Vali **toetavad mõtted**, mis sind kannavad.
- Vali toetavad **tegevused**, mida teed. Vajadusel lisa tegevusi.
- Mis on su selle päeva fookuseks? Lisa märkmelehtedele.

2. Vaata valitud kaarte ja kirjuta lugu sellest, milline oleks see päev, kui oleksid parim versioon iseendast.

Mida teed? Mida koged? Kellega kohtud? Milline on su mõju?

3.Loe oma lugu.

- Märka, kuidas see sind end tundma paneb.
- Kui valiksid homme olla 10% sarnasem oma parima minaga, siis millised 3 väikest sammu või tegevust aitaks sul muuta oma päeva sarnasemaks sellele, mida kirjeldasid?
- Milline neist sammudest on kõige kergemini teostatav? Kuna selle teoks teed? Mis või kes sind toetaks?

≡ VARIANT 7 „See kuulub sulle“

1.Vali **piiravate mõtete** kaartide hulgast mõte, mis sind kõige enam tagasi hoiab.

2. Vasta küsimustele:

- Kuidas see mõte sind seni aidanud on?
- Kuidas see mõte sind takistab?
- Kellele see uskumus kunagi kuulus?
- Kas see on veel sinu oma?
- Millised 3-5 näidet sinu elust näitavad, et see uskumus ei kehti?
- Mida soovid selle asemel uskuda? Vali **toetavate mõtete** kaartide hulgast sobivad.

5. Soovi korral võid visualiseerida, kuidas pakid uskumuse kaunisse karpi ja seod selle paelaga kinni, ulatad selle paki koos uskumusega selle omanikule tagasi ja ütled: „**Tänan sind selle uskumuse eest, see on mind omal moel aidanud. Annan täna selle sulle tagasi, sest see kuulub sulle. See ei teeni mind enam ja ma valin nüüd uskuda, et ...** (lisa valitud toetav mõte),,

≡ VARIANT 8 „Õnnestumisest õppimine“

1. Meenuta ühte **õnnestumist**, mille üle tunned rahulolu ja rõõmu. Kirjelda seda lühidalt.

2. Kaartide jada tegemine:

- Millise **teemaga** see õnnestumine kõige enam seostub – vali teemakaart.
- Millised sinu **tegevused** toetasid selle õnnestumiseni jõudmisel. Vali tegevuste kaardid.
- Millised 1-2 **toetavat mõtet** aitasid sul neid tegevusi teha ja õnnestumiseni jõuda. Vali toetavate mõtete kaardid.
- Milliseid **emotsioone** kogesid selles olukorras. Vali emotsiooni kaardid.

3. Vaata jada:

- Mis on selle õnnestumise **tähendus** sinu jaoks? Mida sellest õppisid?
- Kui sinu **10 aasta tagune „mina“** oleks sind nõnda mõtlemas ja tegutsemas näinud, siis mida ta sellest arvaks?

4. Mõtle ühele praegusele **väljakutsele**:

- Mida on õnnestumise kogemusel öelda sinu praeguse väljakutse kohta?
- Mida teeksid, kui kasutaksid sarnast mustrit? Mis siis juhtuks?
- Pööra ümber **teema** kaart ja vasta sellel olevale küsimusele
- Pööra ümber **toetavate mõtete** kaardid. Piltides on peidus **ressursid**, mida saad kasutada oma väljakutsega toimetulemiseks. Millised need ressursid on? Kuidas neid kasutaksid?
- Mis on su **järgmine samm** väljakutsega tegelemisel?

5. Millise mõtte enda jaoks kaasa võtad?

≡ VARIANT 9 „Piiritud võimalused“

Kasuta **teema** kaarte ideede genereerimiseks ja refleksiooniks:

1. Teema kaartide teisel poolel olevad "Supervõimed" aitavad genereerida ideid ja leida uusi vaatenurki, kui sul on vaja lahendada mõni dilemma või küsimus.

2. Kasuta kaarte selleks, et mõelda selle üle, mida need mõisted sinu jaoks tähendavad, või et algetada grupiarutelu.



≡ Tõesti - võimalused on piiritud!

Rõõmustame, kui mõni mõte on selgemaks ja teotahe hoogu saanud!
Kasuta oma loovust ja avasta uusi viise kaartide kasutamiseks!

Lasma Polikevica

www.lasmapolikevica.lv
info@lasmapolikevica.lv

Merit Luik

www.nextmove.ee
merit.luik@nextmove.ee