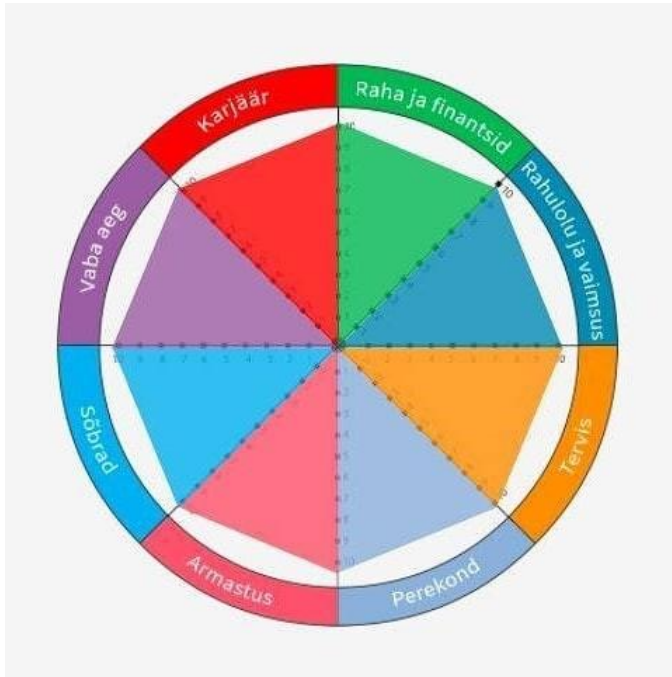


„Tava- ja alateadvus“

See tööleht on koostatud sissejuhatavaks iseseisvaks tööks.

Pea meeles! „Kõik mida ei oska, võrdub tegelikult „Ei taha!“ Kasuta võetud aega ja juhendatud töölehte oma isiksuse arendamiseks. Usalda!

HARJUTUSE JUHEND OSA 1 : MILLINE MA OLIN 5 AASTAT TAGASI?



Anna hinnang igale rühmale nullist kümneni, kus 0 tähendab, et selles valdkonnas polnud midagi ja 10 tähendab, et unistused selles valdkonnas olid täitunud.

Järgmiseks pärast punktide andmist kirjuta iga märksõna juurde lause, mis kirjeldab, milline sa tookord olid. Milline sa olid 5 aastat tagasi?

Näide: (andsid finantsseisundile 7 punkti ja olukorra kirjeldus „ Omasin stabiilset sissetulekut“ , aga enamused (80%) läks maksudele ja laenudele. Olin rahulolematu! SEE ON AINULT NÄIDE! Tunnetada enda sees, meenuta ja pane kirja tegelik olukord!

Oled valmis? Läheme nüüd ajas kuni viis aastat tagasi! Sa oled nüüd siin!

NIPP! Kui on sündmus, mis ei jää täpselt sellesse ajavahemikku, kuid mis on Sinu elu kõige rohkem puudutanud (minevikust) ning Sinu eluratast mõjutanud, siis kirjuta välja see sündmus!

ALUSTAME!

Kirjuta välja sündmus, mis on Sinu elu kõige rohkem puudutanud ja Sinu eluratast mõjutanud.

RAHA ja FINANTSID

PUNKTID

OLUKORRA KIRJELDUS

.....

.....

.....

.....

.....

TERVISLIK SEISUND

PUNKTID

OLUKORRA KIRJELDUS

.....

.....

.....

.....

.....

ARMASTUS

PUNKTID

OLUKORRA KIRJELDUS

.....

.....

.....

.....

.....

VABA AEG
(lõbu, hobi)

PUNKTID

OLUKORRA KIRJELDUS

.....

.....

.....

.....

.....

HINGE RAHULOLU
(vaimsus)

PUNKTID

OLUKORRA KIRJELDUS

.....

.....

.....

.....

.....

PEREKOND

PUNKTID

OLUKORRA KIRJELDUS

.....

.....

.....

.....

.....

SÕBRAD

PUNKTID

OLUKORRA KIRJELDUS

.....

.....

.....

.....

.....

KARJÄÄR

PUNKTID

OLUKORRA KIRJELDUS

.....

.....

.....

.....

.....

KOKKUVÕTE: (kui tahad midagi enda jaoks üldiselt välja tuua)

.....

.....

.....

.....

NÄITE SELGITAV LUGEMINE:

Pane tähele, et näite lause juures on rahuoluhinnang üsna kõrge. Punktides lausa 7! Läbi näidisvastuse näen, et sel hetkel olin rahul kui teenisin raha suuremas jaos kulude katteks. Tegelikuses paljustub mugavustsoon ja harjumuste lõks. Teenin, maksan ära, ootan uut palgapäeva. 90% meie päevast moodustavad harjumused. Ja harjumused on automatism. Kontakt reaalsusega kaob. Harjumused mõjutavad tervet meie elu. Võiks isegi ütelda, et võtavad meilt „elusa elu!“ Me võime oma harjumuseks kujundada nii halva kui ka hea kombe!

HARJUTUSE JUHEND OSA 2 : MILLINE MA OLEN PRAEGU ?

JÄTKAME!

Vasta samadele küsimustele, nii nagu on praegu. Teiste sõnadega, anna endale kõigepealt punktid 0 kuni 10, kuhu sa oled praeguseks neis valdkondades jõudnud ja see järel kirjuta lause või paar, mis kirjeldavad, milline sa oled praegu.

Nüüd võrdle kõigi märksõnade puhul, kui kaugelt sa oled jõudnud praegu või millises valdkonnas on asjad muutunud kehvemaks/paremaks.

RAHA ja FINANTSID

PUNKTID

OLUKORRA KIRJELDUS

.....

JUHATUS SINU ENDANI!

.....

.....

.....

.....

TERVISLIK SEISUND	PUNKTID	OLUKORRA KIRJELDUS
-------------------	---------	--------------------

		
.....		
.....		
.....		
.....		

ARMASTUS	PUNKTID	OLUKORRA KIRJELDUS
----------	---------	--------------------

		
.....		
.....		
.....		
.....		

VABA AEG (lõbu, hobi)	PUNKTID	OLUKORRA KIRJELDUS
--------------------------	---------	--------------------

		
.....		
.....		

.....

.....

HINGE RAHULOLU

(vaimsus)

PUNKTID

OLUKORRA KIRJELDUS

.....

.....

.....

.....

.....

PEREKOND

PUNKTID

OLUKORRA KIRJELDUS

.....

.....

.....

.....

.....

SÕBRAD

PUNKTID

OLUKORRA KIRJELDUS

.....

.....

.....

.....

.....

KARJÄÄR

PUNKTID

OLUKORRA KIRJELDUS

.....

.....

.....

.....

.....

KOKKUVÕTE: (kui tahad midagi enda jaoks üldiselt välja tuua)

.....

.....

.....

.....

Millised on Sinu harjumused?

.....

.....

.....

Millised neist on automaatsed?

.....

.....

.....

Milline on Sinu mugavustsoon?

.....

.....

.....

Harjumus on Sinu teine mina! Kui Sulle praegused harjumused ei meeldi, siis muuda!

ÜKSKI MUUTUS EI TULE ÄKKI! MUUTUSE TOOB TULEMUSTREENING!

Mida sellest praegu õppisid? Milliseid tähelepanekuid tegid? Kas asjad on läinud mõnes valdkonnas paremaks, kui arvasid? Kas sa oled kaugemale jõudnud? Kas see rõõmustab sind? Kui sa pole jõudnud nii kaugele, kui oleksid tahtnud või arvad, et viie aasta eest läks sul mõnes valdkonnas paremini, siis on see samuti suurepärane sõnum, mis võib panna Sind muutusi looma, enne kui veel mõni aasta mööda läheb. Pea meeles, et rahulolematuse on edasiliikumise ja edu peamine võti.

JUHATUS SINU ENDANI!

Võta hetk aega ja kirjuta siia mõned olulised fraasid,
mis kirjeldavad seda mida sellest võrdlusest õppisid.

SA POLE ÜKSI, SA OLED TOETATUD!