

„Tava- ja alateadvuse emotsioonid“

See, Sinu tööleht on koostatud iseseisvaks tööks. Saadan Sind siin samm-sammult läbi küsimuste.

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

HARJUTUSE JUHEND: SINU REALITY SHOW

Selles harjutuses sukeldume Sinu igapäeva ellu. Tundub igav? Vaatame järele!

Siia on valitud küsimused, millele vasta nii nagu hetkel olukord on! Ära midagi moonuta, ülemõtle, ega liialt meenuta. Kõik tõusetub alateadvusest ise ja SU vastus on õige!

NIPP! Jälgi emotsioone!

ALUSTAME!

Palun meenuta enda lähiminevikust olukord, kus tundsid ennast ebamugavalt! Meenuta detaile: kus situatsioon aset leidis, kellega, milline päev oli, kuidas see päev oli alanud jms. SUUNAVAD KÜSIMUSED OOTAVAD SIND SIIN:

KIRJELDA ASET LEIDNUD OLUKORDA:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

JUHATUS SINU ENDANI!

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

NIMETA TUNDED / EMOTSIOONID, MILLISED TEKKISID:

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

MÄRGI OLUKORRA KÄIVITAJA (KÄIVITAJAD) :

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

KIRJELDA OMA KÄITUMIST OLUKORRAS, VALIDES:

KAS TÕMBUSIN TAGASI?

.....
.....

KAS RÜNDASIN?

.....
.....

KAS TARDUSIN?

.....
.....

TUNNETA (PS! MITTE ÄRA KIRJELDA VAID TUNNETA!!), MILLAL OLED ENNAST
EELNEVALT SAMASELT TUNDNUD? PÜÜA MEENUTADA KÕIGE ESIMEST KORDA
LAPSEPÕLVEST, MIL VÕISID END SAMASELT TUNDA?

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

KUJUTLE, ET SINU KÄES ON PULT JA KÕIK TOIMUNU ON JUSTKUI SALVESTATUD
KINOFILM!

SAAD PULDIGA FILMI KÄIVITADA, PAUSILE PANNA, TAGASI VÕI EDASI KERIDA ning lisaks sellele suurepärasele rezissööri tööle, saad muuta ka sisu (öeldud laused, käitumised, kuulnud vastused!)

ÄRA JÄTKA HARJUTUSTE ENNE, KUI OLED KUJUTLUSTÖÖ LÄBI TEINUD!!

OLED VALMIS! PULT ON SINU KÄES JA EKRAAN ON SINU! ALUSTA NÜÜD! MEENUTA DETAILSELT EBAMUGAVAT OLUKORDA! PEA MEELES! SINA OLED REZISSÖÖR, PULT ON SINU KÄES, SINA JUHID KUHU JA KUIDAS LIIGUD! KAADER KÄIMA!

Soovi korral märgi märksõnad vms Sulle oluline info:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

KIRJELDA MILLISED MUUTUSED TOIMUSID VÕRRELDES ESMASTE KAADRITEGA:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

KIRJELDA KUIDAS TEGUTSESID:

KAS SINU KÄITUMINE ERINES EELNEVAST VÕI KORDUS MUSTER (tõmbusid tagasi? ründasid? tardusid?)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TUNNETA (PS! MITTE ÄRA KIRJELDA VAID TUNNETA!!) KUIDAS SA TUNNED ENNAST NÜÜD? MILLISED EMOTSIOONID SIND SAADAVALD?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

KAS ANALOOGOLUKORDEDES OLED EELNEVALT KÄITUNUD SAMASELT?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....
.....

KAS ÕNNESTUS TABADA KÄITUMISMUSTER? JAH / EI

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

KUI VASTUS ON JAH, SIIS MILLINE KÄITUMISMUSTER TABADA / ÄRA TUNDA ÕNNESTUS?

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

NÜÜD OLED NÄINUD OLUKORDA KÕRVALT! JUHTUNUT ME KUNAGI MUUTA EI SAA, AGA ME SAAME **ALATI!!!!** MUUTA OMA SUHTUMIST! TEADLIKKUS JA ARUSAAMINE – NÜÜD SIIN HETKEL JA PRAEGU – ONGI SINU TÖÖRIIST.

SEE OSA ELUST / OLUKORRAST ON OLNUD SULLE VAJALIK, ET JÕUDA PRAEGUSESSE HETKE VÕIB-OLLA ET, ISEGI ELLU JÄÄDA! NÜÜD ON OTSUSTAMISE KOHT, KAS SA VAJAD VEEL SEDA MUSTRIT?

.....
.....

SA OLED JUST SEE KES SA OLED!