

VÄLINE ja SISEMINE TOETUSPUNKT

Kasuta võetud aega ja juhendatud töölehte oma isiksuse arendamiseks.
Usalda!

HARJUTUSE JUHEND: VÄLISMAAILMA TOETUS

PALUN TÄIDA TÖÖLEHT VALIDES VASTUS VARIANTIDEST (ÜKS VÕI MITU)
KUI MA VAJAN PRAKTILIST NÕUANNET, SIIS MA KÜSIN :

1. VANEMALT
2. ÕELT VÕI VENNALT
3. ARMSAMALT
4. SÕBRALT
5. LAPSELT
6. MITTE KELLELTKI

NÜÜD OLED SA NÄINUD VÄLIST TOETUSPUNKTI. NÜÜD ON AEG PÖÖRATA
SILMAD SISSEPOOLE JA LEIDA SISEMINE TOETUSPUNKT! Seda on lihtsam leida,
kui paned abistaja rolli, näiteks sõbraga:

KUI MA VAJAN PRAKTILIST NÕUANNET, SIIS MA SOOVITAN OMA HEALE
SÕBRALE (loe endale):

.....

.....

.....

.....

.....

KUI MA VAJAN RAHALIST ABI, SIIS MA KÜSIN :

1. VANEMALT
2. ÕELT VÕI VENNALT
3. ARMSAMALT
4. SÕBRALT

5. LAPSELT

6. MITTE KELLELTKI

Kui ma vajan rahalist abi, siis sisemise jõupunkti üheks võimaluseks on:

MIDA MA SAAN ISE ÄRA TEHA? Kui jääd jänni, võta appi parim sõber – mida Sa tal soovitaksid teha? Vaadata üle otused / vajadused, saavutada kokkulepe tasumine, loobuda ja hinnata ümber võimalused tegelikkusest lähtuvalt jne.

.....

.....

.....

.....

.....

KUI MA OLEN OMADEGA JÄNNIS KL 3.00 ÖÖSEL, SIIS MA HELISTAN:

1. VANEMALE

2. ÕELE VÕI VENNALE

3. ARMSAMALE

4. SÕBRALE

5. LAPSELE

6. MITTE KELLELEGI

SISEMISE JÕUPUNKTINA: mida ma endale ütlen? Kuidas ma toon end kohale? Mida soovitaksin sõbrale?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

KUI MA ÄRKAN KESET ÖÖD HIRMUNUNA, SIIS MA PÖÖRDUN:

1. VANEMA POOLE
2. ÕE VÕI VENNA POOLE
3. ARMSAMA POOLE
4. SÕBRA POOLE
5. LAPSE POOLE
6. MITTE KELLELEGI POOLE

SISEMINE JÕUPUNKT : Kuidas ma ennast rahustan? Kuidas toon end kohale?
Mida soovitaksin sõbrale? Mida ma saan ise ära teha siin ja praegu?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

KUI MA TUNNEN END KEHVASTI, SIIS MA RÄÄGIN:

1. VANEMAGA
2. ÕEGA VÕI VENNAGA
3. ARMSAMAGA
4. SÕBRAGA
5. LAPSEGA
6. MITTE KELLELEGIGA

SISEMINE JÕUPUNKT

Milliseid soovitusi annaksin oma parimale sõbrale? Mida saan siin ja praegu ära teha? Miks ma ennast kehvasti tunnen? Milline emotsioon mind niimoodi tundma paneb? Kas emotsioonist on hetkel kasu? Vahetan energiat – millised võtmetegevused mind siin aitavad (jooksmisharjumus, tassike teed, kanali vahetus TV-s vms)

JUHATUS SINU ENDANI!

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

KUI MULLE ÕELDAKSE, ET MUL ON JÄÄNUD ELADA 6 KUUD, SIIS MA JAGAN OMA TUNDEID:

1. VANEMAGA
2. ÕEGA VÕI VENNAGA
3. ARMSAMAGA
4. SÕBRAGA
5. LAPSEGA
6. MITTE KELLELEGIGA

SISEMINE JÕUPUNKT

Mida ma ütleksin oma parimale sõbrale? Millist tuge või abi saaksin talle pakkuda? Millega saan ennast siin ja praegu aidata?

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

KUI MA OLEN ÕNNELIK , SIIS MA JAGAN OMA TUNDEID:

1. VANEMAGA
2. ÕEGA VÕI VENNAGA
3. ARMSAMAGA

4. SÕBRAGA
5. LAPSEGA
6. MITTE KELLELEGIGA

SISEMINE JÕUPUNKT: Mida ütlen endale? Mida ütleskin oma parimale sõbrale?
Kuidas jätan meelde sisemise õnnelikkuse? Millise märksõna loon?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

NÜÜD OLED NÄINUD ENDA RESURSSE, MILLISEID OMAD PRAEGUSEL
AJAHETKEL.

KUI SINU VASTUSED ON VALDAVALT „MITTE KELLEGIGA“ SEONDUVAD, SIIS
OLED SA PRAEGU ANTUD AJAHETKEL ÕIGES KOHAS JA JÄRGNEVALT ÕPID
ENNAST ENAM USALDAMA.

SEE ON AINUKE TÖÖLEHT, MILLE PALUN SUL SAATA: kairi.kuusma@gmail.com

Kohtume zoomis!