

JUHATUS SINU ENDANI!

REAKTSIOON VÕI VASTUS

See, Sinu tööleht on koostatud treeningvideo järgseks iseseisvaks tööks.

Tänane teema: REAKTSIOON või VASTUS kutsub Sind muutustele.

Esimesed sammud muutuste loomisel on MÄRKAMINE! ÄRATUNDMINE!

Kirjuta need kaks sõna endale paberile ja hoia nähtavalt.

NÜÜD alusta teekonda iseendasse läbi allolevate küsimuste. ÄRA UNUSTA MÄRGATA, ÄRA TUNDA! TUNDMISEKS ÄRA MEENUTA vaid LASKU KOGEMUSSE. st TAASLOO läbi meenutuse olukord ja TABA OMA TUNNET / TUNDMUST selles. JUSTKUI SKANNEERIDES OMA KEHA!

- 1. Palun taasloo konflikt, milline leidis aset Sinu minevikus!**
Olles konflikti taasloonud püüa tunnetada oma tekkinuid tundeid: nt ärritun, vihastan, solvun, surun alla jms.
KIRJUTA tekkinud tunded allolevale punktiirile!

Sinu sündmus:

.....

.....

.....

.....

.....

Sinu reaktsioonid: (PS! reaktsioon võib olla ka seeshoidev st: ma ei vasta midagi vaid vaikin, sulgun endasse! Märka endas emotsionaalset muutust.)

.....

.....

.....

JUHATUS SINU ENDANI!

.....
.....

2. Palun tule tagasi MÄRKAMISE JUURDE!

*Näide: olin jõudnud emotsiooniga juba õigustamiseni: See EI OLE
VABANDUS! ALLES siin märkasin reaktsioonimustrit!*

Sinu märkamine (lisa kuuldavale, nähtavale toodud reaktsioon):

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

3. Kirjelda edasist sündmuste käiku!

*JÄÄ EDASISE SÜNDMUSE KIRJELDAMISEL AUSAKS!
ÄRA ILUSTA! Tuvasta sündmuse lõpus kas tegemist oli reaktsiooni või
vastamisega?*

Sinu sündmuse käik:

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

JUHATUS SINU ENDANI!

4. JUHUL kui REAGEERISID, siis kirjuta siia alla MILLISELT OLEKSID SOOVINUD VASTATA? (Juhul kui „VASTASID“ palun kirjelda vastust.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

REAKTSIOONIVASTUSE LAIEND:

OLLES TEADVUSTANUD oma reaktsiooni (ENAMASTI on need läbivad, kuid nende alamustriteni jõuame hiljem!) siis TEADVUSTAMINE loob seotuse emotsiooni – kogemuse – teadlikkuse vahel.

Tulemusena õpid VAREM märkama ning seeläbi looma muutust reaktsioonidest – vastamistesse!

KUI OLED JÕUDNUD VASTAJA FAASI, siis saad olla tänulik märkamise teadlikkusest ja kohaolu jõust. Siit samm edasi on märgata ENNE kui üldse reaktsioon tekib. See ongi teekond!

Lõpetuseks, kõik meie reaktsioonid pärinevad meie alateadvusest. Meie alateadvuslik mõistus on informatsiooni hoidla. See registreerib kõik, mida ma mõtlen või ütlen. Kui ma talletan negatiivset, saan ma negatiivset ka ammutada. Kui ma talletan positiivset, saan ma positiivset ka ammutada. Seepärast otsusta kohe praegu:

JUHATUS SINU ENDANI!

MA TOIDAN OMA ALATEADVUST POSTIIVSUSE, ARMASTUSE JA
MEELIÜLENDAVATE SÕNUMITEGA! VABASTAN IGA MÕTTE, IDEE JA
TÕEKSPIDAMISE, mis mulle piiranguid seavad!

Ma programmeerin oma alateadvuse **ümber uute arusaamadega**, mis
toovad mu ellu **uusi sündmusi!**

MA VÕTAN TEADLIKULT ÜHENDUST OMA MÕISTUSE
ALATEADVUSLIKU OSAGA!