"ÕNNELIK NAINE, ÕNNELIK EMA"
virtuaalne kogukond

"Enesekriitika vähendamise töötuba"

Katrin Alujev

Kokkuvõte 17.02.2022

—

Tasakaalus enesekriitika

Enesekriitik on vajalik, kuid liigne enesekriitika rikub me tuju ning on liiga äärmustesse kalduv, lisaks blokeerib see meie õppimisvõime. Saame kriitikaga objektiivselt töötada siis, kui tõstame hirmu kõrvale. Kriitika taga on alati hirm ning kõik tööriistad, mida kasutad hirmu juures, aitavad sind ka enesekriitika juures. **Meil ei ole vaja lahti saada enesekriitilisusest, peame leidma sellega tasakaalu.**

Eeldused, mida on vaja lahti mõtestada enne, kui hakkad enesekriitikuga tegelema:

- Võta omaks suhtumine, et enesekriitiku arvamus on arvamus, mitte fakt. Sinu nägemus on sageli juhitud hirmust ning ei ole fakt.
- Püüa õppida olema endaga täpne ja ütle välja see, mis tegelikult juhtus, mitte ära kipu lahmima.
- Õpi märkama, et terviklik ja täiuslik inimene ei ole kõiges hea. Täiuslikul inimesel on tugevad küljed, keskmised küljed ja nõrgad küljed. Meile tundub, et me ei saa ennast enne aktsepteerida, kui oleme täiuslikud. Enda aktsepteerimine ei tähenda seda, et pead endas kõike armastama.
- Areng algab eneseteadlikkusest. Sa ei saa enesekriitikut nii kaua vähendada, kuni sa ei märka, mida teed või mida endale ütled.
- Meil on vaja läbi hirmu ületamise hakata midagi tegema. Enesehinnang hakkab tõusma läbi käitumise, kui tegutseme hirmust hoolimata.

Mida rohkem sa märkad, kus sa ennast kritiseerid, seda kergem on öelda endale STOP.

*Kõik õigused kaitstud! Faili ei tohi jagada väljaspool "Õnnelik naine, õnnelik ema" kogukonda, kasuta ainult enda otstarbeks.

Enesekriitiku 4 “sõpra”

Enesekriitikul on 4 "sõpra", kes teda toetavad, kuid on olemas ka head tööriistad, kuidas nendega tegeleda.

Kubjas - käsib kogu aeg asjalik olla. Meie tõhusus on kõrge aga eneseväärtustamine on nõrk, mistõttu kipume läbi põlema. Kubjas ei ole alati halb, ka siin on oluline tasakaal - kubjas on ka hea, kuna ei luba sind päriselt laisaks muutuda, vaid suunab sind ka nendeks asjadeks, mida on vaja teha. Selleks peab olema kupjaga hea koostöö.

- *Kaardista ära oma põhiväärtused. Hakka vaatama, et su otsused tuleksid läbi väärtuste. (Võid kuulata Katrini kodulehelt väärtuste koolitust).*
- *Vaata oma kalender üle, kas oled sinna pannud ainult need asjad, mis näitavad et oled kasulik ja asjalik? Pane kalendrisse ka puhkused, lastega aja veetmised, sõpradega kohtumised.*
- *Riputa omale silt - sa oled tõhusam, kui su patarei on täis! Kui lubad endal puhata, siis oled parem ja tublim tegutseja.*
- *Õpi molutama - pane taimer 5 minutiks käima ja lebota diivanil. Proovi olla lihtsalt niisama ja ära mõtle tegemata või ebaõnnestunud asjadele.*

Võrdleja - vaatab teisi ja võrdleb ennast nendega. Leiab endast negatiivsed asjad ja toob sellega ennast alla. Võrdleja rikub su tuju ära ja sul on halb olla, kuna võrdled valedes kohtades. Kui võrdleja on tasakaalus, siis ta otsib neid asju, millega sa saad ennast parandada ja arendada. Ka kadedus on hea tunne, kui sa selle pealt tegutsed, mitte ei kritiseeri ennast.

Perfektsionist - perfektsionist on kriitiline nii enda kui teiste suhtes. Perfektsionisti edu tuleb läbi raskuste ning ta pingutab, et saada teiste tunnustust. Ta kardab olla keskmine ja seetõttu tunneb, et peab olema alati parim ning muidu ei alustagi. Perfektsionist armastab muretseda ja mäletseda ning mõtleb väga palju üle. Perfektsionism on kõige suurem loomingu tapja. Kui perfektsionist on tasakaalus, siis on just tema see, kes ei lase sul asju teha lohakalt. Perfektsionismile on hea tööriist “mini-ampsude kasutamine” - proovi hakata argipäevas tegema vähetähtsaid asju veidi lohakalt või teistmoodi.

*Kõik õigused kaitstud! Faili ei tohi jagada väljaspool “Õnnelik naine, õnnelik ema” kogukonda, kasuta ainult enda otstarbeks.

"ÕNNELIK NAINE, ÕNNELIK EMA"
virtuaalne kogukond

Kohaneja - jälgib olukorda ja püüab sobituda absoluutselt igale poole. Kardab äratõukamist ja ei julge olla tema ise. Kohaneja püüab olla kõigiga väga hea, püüab olla olla alati “supernaine” ja tore inimene. Kohaneja puhul on vaja tegeleda piiridega - piiride kehtestamine on vajalik ja sa ei pea nendest kellelegi aru andma või neid põhjendama. Kui kohaneja on paigas, siis ta aitab sul võõrastes seltskondades ja uutes olukordades hakkama saada. Kui kohaneja on liiga tugev, siis sa justkui matad ennast maha ning lõpuks enam ei mäleta, kes sa tegelikult oled.

Kuidas negatiivset sisekõnet vähendada?

- Püüa olla endaga rohkem lahke.
- Püüa ennast vaadata rohkem uudishimuga, mitte ära ole kriitiline.
- Ütle enesekriitiikule “EI” või “STOP” ning enda peas peata ta. Ära lase teda oma “uksest” sisse.
- Kui tuleb enesekriitiline mõte, siis võta vaatleja positsioon. Kasuta nö kolmanda isiku tehnikat - *Katrinil tuli selline mõte*. Vaata seda mõtet vaatlejana ning kui see ei ole fakt, siis saada ta minema (prügikasti meetodiga, põletamise meetodiga, vms). Seejärel too tähelepanu sellele, mille eest oled tänulik - tee tänulikkuse harjutust.

Me sageli ei oska ise hinnata seda, mis on need raskused, kust oleme läbi tulnud ning millised on meie tugevused, mis on meid nendes hetkedes aidanud.

Vaata harjutusi ja meditatsioone ka Katrini kodulehelt **Esileht – Katrinalujev** ning Youtube kanalist **Katrin Alujev - YouTube**

Veebiseminaril Katrini poolt tsiteeritud raamat oli "Taltsutamatu", Glennon Doyle.

*Kõik õigused kaitstud! Faili ei tohi jagada väljaspool “Õnnelik naine, õnnelik ema” kogukonda, kasuta ainult enda otstarbeks.

"Muretsemise vähendamise töötuba"

Katrin Alujev

Kokkuvõte 07.02.2022

Muretsemise tagamaad ehk miks me muretseme?

Muretsemine on harjumuslik tegevus ning selle harjumuse muutmseks peab neid mustreid oskama märgata. Iga päev käib meie peast läbi 60 000 - 80 000 mõtet, kuid see iseenesest ei ole halb, et meil nii palju mõtteid on. **Halb on asi siis, kui enamus nendest mõtetest kipuvad olema negatiivse alatooniga.**

Negatiivsete mõtet ülekaal tuleneb meie algsest olemusest, et jääksime ellu, sest evolutsiooni käigus jäid ellu pigem pessimistid. Kuid maailm meie ümber on muutunud ja see negatiivsus on hakanud meid hoopis segama. Meie aju on ehitatud nii, et kui on midagi negatiivset, siis oleme valmis kohe võitlema või põgenema, kuid **positiivsetele asjadele reageerimiseks läheb ca 20 sekundit aega**, mistõttu ongi negatiivsus meie mõtetes ülekaalus.

Tuleb märgata ja endale öelda STOP. Kuidas hakata rohkem märkama? **Hakka mediteerima, sest mediteerimisel oled rohkem kohal ja hakkad märkama neid asju, kus vaja STOP öelda.** Kui me ei ütle STOP, siis meie meel armastab rännata. Osadel on kalduvus minna rohkem minevikku ja osadel tulevikku. Kui lähed tulevikku, siis mõtled kõige mustematele stsenaariumitele. Kui lähed minevikku, siis leiad sealt asjad, millega ennast üles ärritada ja hakkan neid n-ö mäletsema.

Miks muretsemine ei ole hea? Kui me muretseme, siis kortisooli üks mõjusid on ka see, et ta hägustab meie prefrontaalse korteksi tööd, mis vastutab ratsionaalse mõtlemise, emotsioonide kontrollimise ja keskendumisvõime eest. **Muretsemisega on meie olulised funktsioonid häiritud.**

*Kõik õigused kaitstud! Faili ei tohi jagada väljaspool "Õnnelik naine, õnnelik ema" kogukonda, kasuta ainult enda otstarbeks.

Lisaks meie aju ja keha ei tee vahet, kas asi on päriselt või me kujutame ette. Oluline osa negatiivseid asju on need, mis on meie fantaasia viljad, mitte see, mis päriselt juhtub. Seepärast ongi oluline osata öelda endale STOP.

Üks asi on mure tunne - see on ajutine. Teine asi on muretsemine ehk meie harjumuslik tegevus. Kõigepealt tekib mure tunne ja kui selle tunde juures ei ütle endale STOP, siis hakkadki muretsema. Mure taga on alati mingi hirm.

Kui muretsed, siis kortisooli tase on kogu aeg kõrgel. Inimesed muretsevad tervise pärast, kuid see on üks hullemaid asju, mida teha. Sümptomaatiline närvisüsteem käivitub siis, kui meil on hirmu olukord. Sellel hetkel, kui see käivitub, läheb maha meie seedesüsteem - keha ei taastu ja ei tervene. **Kui oleme pikalt selles sümptomaatilises süsteemis, siis meie immuunsus langeb.** Meie keha rakkudel on otstes telomeerid, mis on vajalikud selleks, et rakk saaks uueneda. Mida pikemad on telomeerid, seda paremini saab rakk uueneda, kuid kõige rohkem lõhub telomeere see, kui muretseme. Me küll taastume muretsemisest, aga meil on vaja selle nimel tööd teha.

Inimestel on peamised hirmud näiteks hirm läbi kukkuda, hirm edu ees, hirm teadmatuse ees ning hirm üksi jäämise või hüljatuse ees. **Kõikide nende taga on tegelikult baashirm ehk surmahirm.**

Pane kirja 5 asja, mille pärast sina kõige rohkem muretsed ning proovi mõelda, mis hirm on selle mure taga? Me mõtleme asja suuremaks, kui see on ning me ülehindame asjade juhtumise tõenäosust. Kui märkad, et on mure või hirm, siis pane see kirja ning siis saad aru, et polegi võib olla nii tähtis. **Pane alati mured paberile kirja, siis läheb sinu arusaamine kohe selgemaks** ning kirjutades sunnid tööle ka prefrontaalse korteksi, mis on oluline ratsionaalseks mõtlemiseks.

*Kõik õigused kaitstud! Faili ei tohi jagada väljaspool "Õnnelik naine, õnnelik ema" kogukonda, kasuta ainult enda otstarbeks.

4 küsimust, millele mõelda oma murede korral:

1. *Mis on kõige hullem asi, mis saab juhtuda? Kõige mustem stsenaarium?*
2. *Kui tõenäoline see on, et see võib juhtuda? Mõtle sellele, kui palju on fakte või tõendeid selle juhtumiseks?*
3. *Kuidas sa sellega toime tuled, kui see tõesti juhtub? Mis on su vaimne ja kehaline võimekus? Millised on su ressursid, mis sind aitavad? Mis on plaan B?*
4. *Mis on kõige hullem asi, mis saab, kui annan hirmule järgi ja ei tee seda asja? Mis on see mugavustsoon, kus ma olen?*

Hirmuga töötamise harjutus

Vali välja üks enda mure. Leia endale mugav asend ja pane silmad kinni. Mõtle selle mure peale ja luba endal muretseda. Too kogu tähelepanu murele ja sellele hirmule, mis selle taga on. Luba endal mõelda ja tunnetada seda hirmu. Too tähelepanu ja märka seda tunnet. Kus sa oma kehas märkad seda hirmu? Kõhus või rinnakus? Luba endal tunnetada füüsiliselt seda hirmu.

Nüüd anna sellele hirmule värv ja kuju. Tunneta, mis tunnet su sees tekitab, kui see on näiteks sinine ja nurgeline. Siis kujuta ette, et tõstad selle enda seest välja ja paned jalge ette maha. Vaata, milline see siis seal maas on. Kas see muudab kuju või värvi? Mõtle, mida sa sellega teha tahad. Kuidas sa seda hävitada saad?

Looduses on hävitamiseks neli jõudu - tuul, vesi, tuli või maa. Hävita see hirm ära ja saada enda juurest minema. Pane kogu oma fantaasia tööle ja hävita see ära. Kui oled ta ära saatnud, tunneta uuesti keha ning ava silmad. **Seda nimetatakse ka multifilmi tehnikaks.**

*Kõik õigused kaitstud! Faili ei tohi jagada väljaspool "Õnnelik naine, õnnelik ema" kogukonda, kasuta ainult enda otstarbeks.

"ÕNNELIK NAINE, ÕNNELIK EMA"
virtuaalne kogukond

TÖÖRIISTAKAST muretsemise vähendamiseks

Muretsemise vähendamisel on esimene asi hakata jälgima oma hingamist. Too ennast siia hetke ja märka oma hingamist. Kui tahad ennast rahustada, siis pikenda väljahingamist. Kui teed iga päev vähemalt 3 minutit rahulikku hingamist, siis 5-8 päeva jooksul hakkad rahulikumalt reageerima. Keha õpib tasakesi hingama ja sa oled pikas perspektiivis rahulikum. **Rahulik hingamine toob sind tulevikust või minevikust välja ja tagasi endasse.**

Tööriist nr 1 - pane oma muremõtted kirja

Kirjutamine aitab lahti mõtestada, kas mure on päris või äkki oled liiga suureks mõelnud. Kirjutamine tõstab murekoorma sinu peast välja. Kui lähed oma mõtetega tulevikku - kirjuta välja mis muret teeb, hakka kohe vaatama, mida saad lahendada. Mäletsemine on see, kui lähed oma muremõtetega minevikku. Pane kirja, mille kallal mäletsed - vaata mis juhtus, mida ma saad siit õppida?

Tööriist nr 2 - jaga oma muret.

Jagatud mure on pool muret. Mure välja rääkimisel hakkad ka ise seda paremini märkama. Selle tööriista kasutamisel vali hoolega, kellega jagad - ta peab oskama kuulata ja olema selles teemas ratsionaalsem kui sina. Muidu hakkate koos muretsema ja mäletsema ja teete koos asja veel suuremaks.

Tööriist nr 3 - kuidas sinu sõber seda olukorda näeks?

Näe asju mõne sõbra vaatenurgast teistmoodi. Enne kui reageerid, mõtle kuidas Katrin seda olukorda näeks?

Tööriist nr 4 - laula see välja.

Taaskord aitab see, kui räägid kõva häälega enda jaoks selle asja läbi, samuti laulmine lõdvestab ja on natuke naljakas.

*Kõik õigused kaitstud! Faili ei tohi jagada väljaspool "Õnnelik naine, õnnelik ema" kogukonda, kasuta ainult enda otstarbeks.

Tööriist nr 5 - muretsemise või mäletsemise aeg

Kehtesta päeva jooksul endale mingi aeg, kui lubad endale muretseda, muul ajal ära luba. Nt 19-19:30 muretsed ja muul ajal ütled STOP - muretsemise aeg on õhtul.

Tööriist nr 6 - Scarlett O´Hara tehnika

Lähenemine, et ma ei mõtle selle peale praegu, ma mõtlen selle peale homme. Edasiükkamise tehnika, mida muretsemise korral saad kasuta enda kasuks.

Tööriist nr 7 - segaja tehnika

Kui märkad, et muretsed, siis ütle STOP ja tee tegevusi, mis tekitavad sinus positiivset tunne. Toob sind negatiivsest välja ja kehakeemia muutub teiseks.

Tööriist nr 8 - tänulikkuse harjutus

Pane silmad kinni, too tähelepanu hingamisele, hinga paar korda sügavalt ja pikalt välja. Mõtle ühele asjale, mille eest oled täna tänulik - inimene, asi, suhe. Luba endal mõelda selle peale, luba endal tunnetada seda tänulikkust iseenda kehas füüsiliselt. Mõtle selle peale, miks see sinu jaoks oluline on, miks on tähtis ja miks väärtustad seda ehk miks see on sinu jaoks tähendusrikas. Kuidas sa oma kehas tunned, kui selle peale mõtled? Võta see hea tunne kaasa ja tee silmad lahti. Kui hakkad muretsema, siis too ennast hoopis tänulikkuse energiasse.

Tööriist nr 9 - musta stsenariumi nämmutamise tehnika

NB! Kui sul on diagnoositud ärevushäire või paanikahood, siis ära seda tööriista kasuta. Selle tööriista mõte on see, et võtad oma mure ja proovid välja mõelda, mis on kõige mustem stsenaarium ja lubad taimeri abiga 5 minutit seda mõtet kedrata. Kui 5 minutit on läbi, siis lõpetad ära ja teed vajadusel segaja tehnika peale. Vahel võib ka juhtuda, et hakkad ette kujutama stsenaariumi aga ei tulegi midagi pähe ning nii mure lõpebki sellega ära. Või su ajul hakkab igav, kuna ketrad sama asja juba nii mitmendat korda. Kuid võid ka avastad midagi tõsist, millega ongi vaja tegeleda.

*Kõik õigused kaitstud! Faili ei tohi jagada väljaspool "Õnnelik naine, õnnelik ema" kogukonda, kasuta ainult enda otstarbeks.

Tööriist nr 10 - tulen toime

Tihti me arvame, et ei tule toime või ei saa hakkama. Kuid siin on vaja hakata lihast kasvatama. Kui on midagi mille pärast pabistad, siis pane kirja. Kas sellist asja on varem juhtunud? Kui läks hästi, siis mis olid sinu sisemised ja välimised ressursid, mille abil hakkama said? Hakka seda omale seda meelde tuletama. Kui ei tulnud toime, siis mis on need, millest saab õppida? Jõudu aitab juurde anda see, kui tuletad meelde situatsioone, kus oled olnud minevikus tugev. Vali üks selline situatsioon välja ja luba endal seda vähemalt 20 sekundit tunda. Selle tunde pealt luba endal mõttes mängida läbi see situatsioon, mida sa tulevikus kardad. Sellega lood ette ära mälestuse, et see on juba juhtunud ja tekib positiivne mälestus.

Tööriist nr 11- haamer

Üks levinud muretsemise allikas on mure lähedaste pärast. Lähedaste pärast muretseda ei ole mõtet, kuna hirm on nakkav ja kandub edasi ning teine inimene tunnetab seda. Kui märkad, et muretsed kellegi pärast, ütle endale STOP. Selle asemel, et lubada endal muretseda, hoopis kujuta ette, et saadad inimesele head ja tingimusteta armastuse tunnet. Tee seda vähemalt 20 sekundit ning oluline on saada oma sisekliima paika ja lubad tunda tänutunnet, et saata teisele armastust.

Tööriist nr 12 - prügikasti tehnika

Sarnane hirmu harjutusega. Kujuta ette, et sul on prügikasti ikoon nagu arvuti desktopil. Kui tuleb muremõte, siis pane see mõte piltlikult sinna prügikasti, tõsta oma peast ära.

Tööriist nr 13 - kolmanda isiku tehnika

Ütle endale STOP ja pööra suhtumine kolmandasse isikusse. Räägid kolmandas isikus justkui vaatad kõrvalt - Katrinil tuli selline mõte, et ta ei saa hakkama.

Tööriist nr 14 - nime andmise tehnika

Pane muretsemisele imelik nimi ja siis ütle näiteks " Hildegard, see on tore mõte, aga ma ei võta seda praegu". Võta vaatleja positsioon ning mida totakamaks seda asja saad teha, seda kergemalt seda võtad.

*Kõik õigused kaitstud! Faili ei tohi jagada väljaspool "Õnnelik naine, õnnelik ema" kogukonda, kasuta ainult enda otstarbeks.

Tööriist nr 15 - ärksameelsuse tehnika

Mõtle sellele, et hetkel on kõik hästi ja märka seda, mis sul praegu toimub. Mure on tulevikus ja mäletsemine on minevikus. Siin ja praegu on kõik okei.

Tööriist nr 16 - toetus nõmedatele

Kui muretsed palju, siis võta kruus ja mõtle kellelegi, keda sa ei taha üldse rahaliselt toetada. Vali üks summa ning iga kord, kui sa muretsed, pead kruusi panema summa ja siis annad aeg-ajalt selle summa neile üle. Kas tahad endasse investeerida või investeerida nendesse, kes on sinu arvates nõmedad?

Ärksameelsuse harjutus

Pane silmad kiini. Vali välja üks enda mure, mis ei ole tervisega seotud. Mõte selle peale, luba korraks tunnetada ja muretseda. Mõtle, milline on praegu sinu elu üldiselt, kuidas sa iseloomustaksid oma elu? Mõtle korra selle peale, kui on mööda läinud 5 aastat ja sa vaatad tagasi, kuidas see mure sulle siis tundub? Kujuta ette, et täna helistab sulle arst ja ütleb, et sul on jäänud elada vaid aasta. Mis tunnet see mure siis tekitab? Kui tähtis see mure siis on?

Tee silmad lahti ja vasta kirjalikult kas jah või ei järgmistele küsimustele:

Sul on silmad mis näevad?

Sul on kõrvad mis kuulevad?

Sa saad rääkida ja ennast väljendada?

Sul on käed, mis töötavad?

Sul on jalad mis liiguvad?

Sa elad suurema osa ajast ilma füüsiliste valudeta?

Sul on piisavalt süüa, et mitte olla näljas?

Sul on koht, kus elada?

Sul on keegi, keda armastada?

Sul on keegi, kes sind armastab?

*Kõik õigused kaitstud! Faili ei tohi jagada väljaspool "Õnnelik naine, õnnelik ema" kogukonda, kasuta ainult enda otstarbeks.

"ÕNNELIK NAINE, ÕNNELIK EMA"
virtuaalne kogukond

Loe vastused kokku ning vastuseid vaadates võid teha järelduse, et laias laastus on nii:

- **Variant A** - su elus on asjad hästi ja sul pole põhjust pisiasjade pärast muretseda.
- **Variant B** - su elus halvasti ja sa peadki iga pisiasja pärast muretsema.

Meil on hea aeg ajalt vaadata ka nendele asjadele otsa. Me unustame ära, kui palju asju on tegelikkuses hästi.

Vaata ka Katrini Youtube kanalilt erinevaid harjutusi ja meditatsioone
Katrin Alujev - YouTube

*Kõik õigused kaitstud! Faili ei tohi jagada väljaspool "Õnnelik naine, õnnelik ema" kogukonda, kasuta ainult enda otstarbeks.