KATRIN ALUJEV
elamise kergus

Elu sisemise kriitikuga

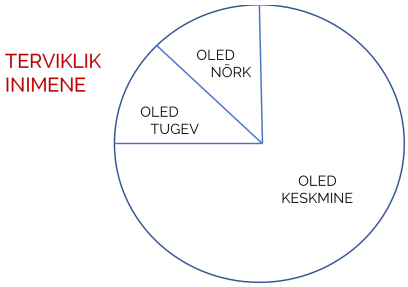
Eeldus nr 1: Sa võtad omaks suhtumise, et sinu sisemise kriitiku arvamus ei ole fakt, see on ARVAMUS.

Eeldus nr 2: Sa õpid olema enda suhtes täpsem ja faktipõhisem, sa EI LUBA endal LAHMIDA enda suunas.

Ära luba endal enda suhtes lahmida – ole täpne!

Kasuta tabel lk 9

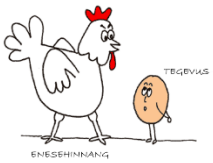
Eeldus nr 3: Sa võtad omaks suhtumise, et täiuslikkus ei tähenda seda, et sul on ainult tugevused. Täiuslikkuses on alati erinevad pooled olemas. Täiuslikul inimesel on tugevused, keskmised ja nõrgad küljed. Täiuslik inimene on vahel hea ja vahel halb. Mõnes asjas tark ja teises mitte.



Enda aktsepteerimine ei tähenda, et sa pead kõiki osi endast tõsiselt armastama. Need osad ei pea sulle isegi meeldima. Sinu ülesanne on lihtsalt aktsepteerida, et need on sinu omad.

Areng algab eneseteadlikkusest

Enesekriitika on harjumuslik tegevus!



KATRIN ALUJEV
elamise kergus

SISERAADIO KÜSIMUSTIK

Hindamiseks kasuta skaalat: 1- üldse mitte 3 – mõnikord 5 - tihti

1	Ma ärkan öösiti tundes ärevust ning mõeldes sellele, mis ma olen valesti teinud eelmisel päeval või mis mul üldse elus on halvasti läinud.	
2	Kui ma olen lõpetanud vestluse kellegagi, siis mõtlen ma selle iseenda sees veelkord läbi, et kindlaks teha, kas ma ikka tegin ja ütlesin kõik piisavalt hästi.	
3	Mulle ei meeldi, kuidas rõivad mu seljas istuvad.	
4	Kui ma olen inimestega koos, siis mõtlen, mida nad küll võiksid minus kritiseerida.	
5	Ma olen ettevaatlik uute asjade proovimisel, kuna kardan, ennast lolliks teha või rumalana näida.	
6	Ma arvan, et inimesed naeravad mu üle.	
7	Ma tunnen muret selle üle, mida teised inimesed mõtlevad.	
8	Ma tunnen end halvemana / kehvemana kui teised.	
9	Ma tahaks omada kütkestavamat keha.	
10	Kui ma vaatan peeglisse, näen ennekõike puudusi oma välimuses.	
11	Kui ma loen üle selle, mis ma äsja olen kirjutanud, ei ole ma sellega rahul.	
12	Ma arvan tihti, et minuga on midagi valesti.	
13	Ma mõtlen sellele, mida inimesed võiksid minust siis arvata, kui nad teaksid, milline ma tegelikult olen.	
14	Ma võrdlen ennast teiste inimestega.	
15	Ma tõmban oma ellu inimesi, kes arvustavad ja kritiseerivad.	
16	Ma kahtlen oma otsuses kohe, kui olen selle vastu võtnud.	
17	Ma tunnen ennast süüdi, kui ütlen „ei“.	
18	Ma väldin riske, kui vähegi võimalik.	
19	Kui ma mõtlen iseenda arendamisele, siis tunnen, et minus on nii palju sellist, mis vajab parandamist.	
20	Selliseid teste täites nii nagu see siin, mõtlen ma, et minu tulemused ei ole nii head kui teistel.	

Loe punktid kokku _____ X 1 _____X 3 _____X 5 KOKKU _____

Kuni 45 – Väike Sisemine Kriitik
46-75 – Keskmine Sisemine Kriitik
76 – 100 – Suur Sisemine Kriitik

Allikas: Holistilise Teraapia Instituut

Enesekriitiku 4 sõpra

Kubjas

Võrdleja

Perfektsionist

✔ Esmalt kaardista 2-3 nädalat oma ootusi erinevates rollides, joonis lk 10

KODUS

1. Kuidas see ootus mind tundma paneb?

Kui tekivad neg tunded, siis:

2. Millist sisekõnet antud ootus minus tekitab?
3. Kust see ootus pärit on?
4. Kas see on realistlik ootus?
5. Kui jah, siis mis see ootus mulle annab?
6. Miks see ootus mulle tähtis on?

✔ Kasuta miniampse – kus saad tee asju enda kohta mitte nii perfektselt, lausa sinu jaoks poolikult. Saada ära kiri komaveaga. Jäta seelikule korts sisse. Jäta kana magedaks.

Kohaneja

Füüsilised piirid	Kõige alus siin, on su keha. Luba sind katsuda ja sinu isikliku ruumi vajadus ning privaatsuse vajadus.
Seksuaalsed piirid	Mis tasemel seksuaalne puudutus ja ka vestlus on sulle aktsepteeritav. Kellega.
Materiaalsed piirid	Mida ja kuidas tohivad teised sinu asjadest puutuda ja kasutada. Kas sa laenutad midagi oma asjadest, ka raha. Kes pääsevad su koju ja kuhu seal. Kuidas nad peavad sinu asjade ja koduga käituma.
Vaimsed piirid	Sina otsustad, mida mõelda, väärtustada ja arvata. Selleks, et siin piire seada, pead sa teadma, millesse sa usud. See tähendab, et kuulad ka teiste erinevaid nägemusi avatud meelega, hoides siiski oma põhiväärtusi.
Emotsionaalsed piirid	Sina ainsana vastutad oma emotsioonide eest, täpselt nii nagu kõik teised vastutavad oma emotsioonide eest. See aitab sul vältida mõttetut kriitikat ning küsimata nõuandeid. See aitab sul vältida teiste süüdistamist sinu tunnete pärast ja enda süüdi tundmist teiste tunnete pärast. Aitab sul vähem asju isiklikult võtta ning vältida kaitsepositsioone. Aitab sul ärksameelsemalt oma tundeid väljendada.

Terri Cole, Boundary Boss

Hea olemise sündroom

✔ Koosta enda kasutusjuhend, kui sul on piirid paigast ära. See võtab aega, ära kiirusta takka. Tabel lk 11

Mida teha petturi sündroomiga?

Tuleta endale teadlikult meelde:

- Sa ei ole parim! Sa ei pea olema parim! Sa oled piisav!
- Sa oled palju pingutanud, et jõuda siia, kus sa praegu oled
- Sa ei ole kogemata sattunud sinna kus sa oled
- Keera enda perfektsionism uudishimuks ja pühendumiseks

Mida teha oma negatiivse sisekõnega?

Parim viis enesekriitilisusest lahti saada on seda mõista, sellele kaasa tunda ja siis asendada LAHKEMA reaktsiooniga. Meil on vaja anda endale luba tunnistada, et nõrkus ja ebatäiuslikkus kuuluvad inimolemuse juurde. Miks mitte lasta endal tunda elu kõiki värve?

Õpi ennast suurema UUDISHIMUGA vaatama. Sa oled külaline selle keha sees – uuri seda tegelast nagu kingitust, mille on toonud su parim sõber. See keha on uus ja huvitav ja sa ei tunne ka peale 50 aastat seda asjandust 100%.

Sul puudub kasutusjuhend ja sinu ülesanne ongi terve elu seda kasutusjuhendit luua ning täiendada. Sul on vaja katsetada, uurida, vigu teha ja jälle proovida.

Sa oled uudishimulik perenaine, vaatleja!

Lühike versioon on endale öelda range ja kõva „EI“

Natuke pikem versioon:

ENESEKRIITILINE MÕTE › „MUL TULI SELLINE MÕTE…“ › KUJUSTA SEE MÕTE MINEMA › MILLE EEST SA TÄNULIK OLED? › TUNNETA VÄHEMALT 20 SEK TÄNULIKKUST

Harjutus

Harjutus

Milline on minu parim pale?

- Loenda vähemalt kolm rolli, mida sa elus antud hetkel täidad.

Ema, abikaasa, vend/õde, laps, sõber, naaber, koeraomanik, usaldusisik, ülemus, töötaja, töökaaslane, vabatahtlik jne

- Nimeta nüüd iga kolme rolli puhul võimeid ja omadusi, mida ilmutad, siis kui täidad seda rolli kõige paremini.
- Kui heade omaduste leidmine tundub raske võid kujutleda, kuidas teised sind kirjeldaksid.
- Ära otsi võimeid ja omadusi, milles sa teistest eristuksid või oleksid teistest parem. Ära tegele võrdlemisega vaid enda analüüsiga!

Roll	**Võimed ja omadused, kui täidad seda rolli kõige paremini**

Harjutus

Minu õnnestumislood endast

- Leia vähemalt kolm õnnestumislugu oma elust.

- Mis sinus aitas nende asjade puhul õnnestuda?

Harjutus

Minu esivanemate pärandus

Milliseid kasulikke iseloomuomadusi ja oskusi oled saanud kaasa oma suguvõsast?

Emapoolne suguvõsa	Isapoolne suguvõsa

Harjutus

Millised on minu 10 kõige olulisemat tugevat külge

Minu tugev külg	Kus ma seda täna igapäevaselt kasutada saan?	Kuidas ma seda täna arendan?

Harjutused kodus

Vaata üle koolitusel kirja pandud tugevused ja analüüsi neid. Milles oled sa tegelikult kõige tugevam? Milliste tugevuste kasutamine toob kaasa ka rõõmu, nautimise, vootunde?

Leia 5 olulisemat tugevust, millele hakkad tänasest rohkem „eetriaega“ andma.

Minu tugev külg	Kus ma seda täna igapäevaselt kasutan? Kus ja kuidas saan seda tugevust rohkem kasutada?	Kuidas ma seda täna arendan?

KODUS

1. **Saada 3 küsimust sõpradele ja tuttavatele**

- Mis on minu loomupärased anded ja tugevused? Mis iseloomujooned, teadmised või oskused mul on, mis mind eristavad? Mida sa minu puhul imetled?
- Mis on need asjad, millega sa minu puhul arvestada saad?
- Mis on need tegevused, mis näivad mind õnnelikuks tegevat, kui ma neid teen?

KATRIN ALUJEV
elamise kergus

AKTSEPTEERI › VABASTA › KÄITU TEISITI

PIIRAVAD USKUMUSED

Pane siia kirja need laused, mida märkad, et ütled ja kordad koolituse jooksul enda kohta.

Täna on sul õigus valida, kas lähed nende piiravate uskumustega edasi või hakkad neid muutma!

Vana (piirav, kritiseeriv, alandav, vähendav)	**Uus** (toetav, tõstev, väärtustel põhinev ja samas hetkel realistlik)	**Mis on mu käitumises teisiti, kui mul on see uus uskumus? Ole konkreetne!**

KATRIN ALUJEV
elamise kergus

OOTUSED ENDALE…

ELUKAASLASENA

LAPSEVANEMANA

SOLVUMINE

KURBUS

JÕUETUS

VIHA

LOOTUSETUS

PINGE

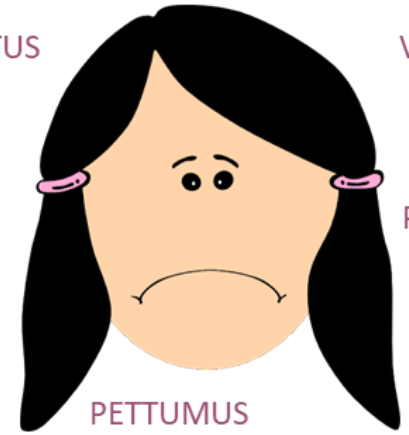
STRESS

ÄREVUS

ÄNG

PETTUMUS

TÜHJUS



TÖÖTAJANA

TÄISKASVANUD LAPSENA

KATRIN ALUJEV
elamise kergus

Juhend, kuidas minuga käituda

MINU VÄÄRTUSED:

Mida ma vajan, ootan, tahan, luban, keelan, teen või ei tee, tolereerin või ei tolereeri, eelistan, aktsepteerin. Tunded ja kogemused, mida sa endal lubad kogeda.

Kes ja kus	Tänased reeglid, mis häirivad mind ega teeni mind	Uued reeglid, mis teenivad mind
Ise		
Partner		
Lapsed		
Vanemad		
Sõbrad		
Tööl		