ENESEARMASTUSE ALUSTALAD

14.06.22

ESITLEB:
Katre Kulbok

KATRE Kulbok

Tere Tulemast!
Mina olen Katre Kulbok.

- Inimene, naine, seikleja, armastaja, nautleja, jumalanna, õppija, vaba hing
- 10 aastat ettevõtja
- 8,5 aastat ilumaailmas
- 2,5 aastat coach
- Enesareng 5,5 aastat
- Olen õppinud Janet Bray Attwoodi käeall Enesearmastuse koolitajaks 2x
- Passion Test Facilitator
- Bryon Katie The School of Work
- Boss Babe
- Alyssa Nobriga The Institute of Coaching Mastery
- InnerCamp - Tantra õpe

Minu lugu ...

- Kasvasin üles maal vanavanematega
- Ema oli alkohoolik ja suri aasta tagasi
- Ma ei teeadnud, kes ma olen, mida ma tahan, mis mulle meeldib.
- Ma olen alati suhtest suhtesse olnud, et otsida armastust endast väljaspool.
- 16aastaselt mind vägistati
- 21 aastaselt tahtsin enesetappu teha
- Enesearmastuse teele sattusin pea 7aastat tagasi
- Täna ma elan Balil ja olen ainult iseendaga olnud juba 2,5 aastat.

KATRE Kullsok

WORKSHOPI MEELDETULETUSED

Tänane siin on minu tõde ja see ei pea olema Sinu tõde, kuid soovitan katsetada, et teada saada, kas vastab ka Sinule tõele!

Ole õpetatav! Täna on siin kindlasti teemasid, mida Sa tead. Kuid kui Sa oled suhtumisega, et seda ma tean, siis Sa ei õpi!

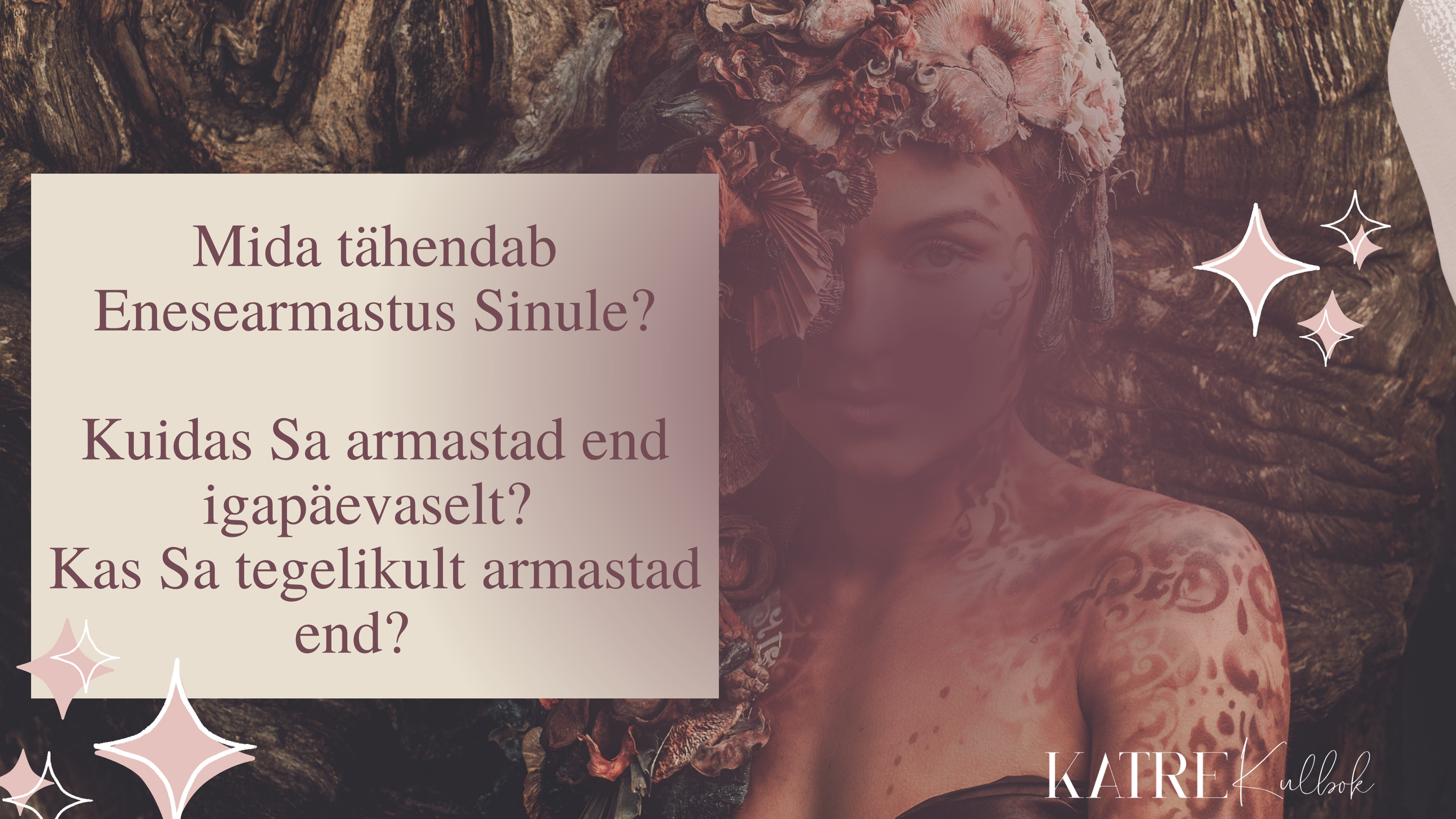
Ole avatud katsetama ja proovima uusi asju!

KATRE Kulbok

Miks Enesearmastuse alustalad?

- Sest kõik saab alguse kõige lihtsamatest tegevustest
- Alustalad kipuvad ununema ja neid tuleks iga kuu ülevaadata
- Ei ole vaja jalgratast leiutada, see on juba leiutatud!
- Muutused saavad alguse kõigepealt ALATI seestpoolt!

KATRE Kallak



Mida tähendab Enesearmastus Sinule?

Kuidas Sa armastad end igapäevaselt?
Kas Sa tegelikult armastad end?

KATRE Kullsok

KATRE Kulbok

Mina...

- Mida mina tahan?
- Mis mulle meeldib?
- Mis mulle ei meeldi?
- Mida ma ei ole valmis aktsepteerima?
- Mida ma vajan?
- Mis muutusi ma pean enda elus tegema, et olla õnnelikum?
- Mis teeb mind õnnelikuks?
- Kes ma tegelikult olla tahan?
- Millist unistust ma tahan täita?
- Kuidas ma end tegelikult tunnen?
- Mida ma tahan õppida? Millise hobiga tahan alustada?

VUNDAMENT

Kõik saab alguse Sinu vundamendist. See on teooria, mida ma olen nüüdseks mitmeid aastaid katsetanud ja iga kord, kui mu elus toimub midagi, mis ei tekita minus just kõige paremat tunnet, siis sellel hetkel ei ole ma ka vundamendile piisavalt tähelepanu pööranud.

Meie mõtted ei ole Meie! Need on mõtted, mis on tekkinud mineviku sündmustest, uskumustest jne. Kuid Meie mõtted mõjutavad meie praegust hetke ja tulevikku.

Tänaseks ma olen aru saanud, et mõtted on väga tugevalt seotud vundamendiga ehk, kui me mingit osa ei täida vundamendist, siis väga kergelt hakkavad ligi tulema mõtteid nagu: kes olen mina, ma ei ole piisav, ma ei saa hakkama, ma ei oska, mul puudub motivatsioon jne. Ja nii, kui me lisame vundamendi enda igapäeva ellu siis need mõtted vähenevad või kaovad täiesti.

Ehk see, kas me tunneme end hästi või mitte saab nii lihtsast asjast alguse nagu seda on VUNDAMENT!

VUNDAMENT

Vaatame Sinu vundamendi üle. Ilma endale hinnanguid
andmata palun hinda järgnevaid valdkondasid skaalal 1-10, kui palju on need Sinu elus praegu esindatud:

Uni
Toitumine
Liikumine
Vesi
Hingamine
Loodus/päike
Lähedus/puudutus
Energia

Need numbrid näitavad lihtsalt seda, kui palju tähelepanu Sa oled nendele valdkondadele pööranud ja
millele oleks vaja rohkem tähelepanu pöörata.

KATRE Kulbok

VUNDAMENT

1.Mis hinnanguid ma jagan praegu iseendale? Millised negatiivsed mõtted on mul peas?

Nt: Ma ei saa hakkama! Ma ei ole piisav! Mis mul viga on?

2.Kas ma saan täiesti kindlalt teada, et see on tõsi?

Siin on ainult jah või ei vastus.

Nt: Võib-olla esimese hooga Sa tunned Jah

3. Milline on vastupidine väide algsele väitele?

Nt: Ma saan hakkama! Ma olen piisav! Ma olen täiesti terve!

4. Leia 3 näidet, kuidas see väide vastab tõele.

Nt: Ma saan hakkama

Ma olen alati kõik asjad tehtud saanud

Ma olen alati rasketest olukordadest välja tulnud

Ma oskan enda emotsioone juba palju paremini kontrollida

KATRE Kullsok

VUNDAMENT

5. Nüüd vaata enda vundamenti, kuhu sa pöörad kõige vähem tähelepanu? Ja ole 100% aus endaga.

Nt: Kõige vähem ma pööran tähelepanu liikumisele.

6. Mis on see tegevus/ed, mida ma olen valmis järgnevad 24h katsetama, et pöörata rohkem tähelepanu

enda vundamendile?

Nt: Teen esimese trenni ära! Lähen joogasse.

7. Mida ma saan teha, et hoida end järjepidevana? ACTION

Nt: Märgin kalendrisse päevakava nt enda trenni aja ja jagan seda oma vastutus partneriga.

8. Viimasena andesta endale, et Sa üldse neid mõtteid uskusid, sest need mõtted ei ole tegelikult Sina ja need on seotud Sinu vundamendiga.

Ma andestan endale uskumast …

Tõde on ....

Nt: Ma andestan endale uskumast, et ma ei saa hakkama

Tõde on see, et ma saan hakkama! Ma leidsin mitmeid näiteid, kuidas olen hakkama saanud.

Tõde on see, et need mõtted tekkisid, sest ma ei ole enda vundamendile tähelepanu pööranud.

Tõde on see, et vahel ma annan endale liiga kiiresti hinnanguid ilma, et ma vaataks, mis on reaalsus.

KATRE Kullsok

Remember, you have been criticizing yourself for years and it hasn't worked.
Try approving of yourself and see what happens.
-Louise Hay

Kirjuta enda kehale kiri

Küsi endalt:

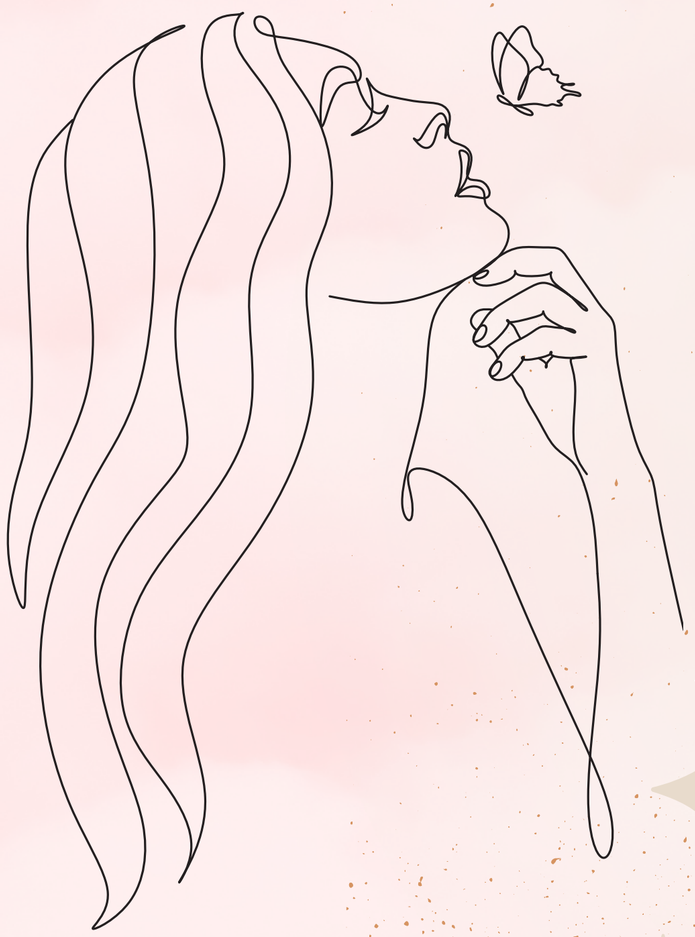
- Mida minu keha on minu heaks läbi teinud?
- Mille eest ma palun andestust?
- Mille eest ma olen tänulik enda kehale?
- Mida ma luban edaspidi enda keha heaks teha?

Lõppu lisa PS! meeldetuletus

KATRE Kullsok

Muutused saavad alguse...

KATRE Kullsok



EI

- Mis võtab Sinu päevas, nädalas ära aega, millele Sa saaksid EI öelda? 3 asja
- Mis ei tee Sind rõõmsaks? 3 asja
- Miks Sa neid teed?
- Mis Sinu elus juhtub, kui Sa ütled nendele asjadele EI?
- Mis Sinu elus juhtub, kui Sa ei ütle nendele asjadele EI?
- Mis on see, mida Sa tegelikult vajad kui ütled teistele JAH kuigi tahaksid öelda EI?

KAIRE Kullok

Love yourself enough
to set boundaries.
Your time and energy are
precious. You get
to choose how you use it.
You teach people how
to treat you by deciding what
you will and won't accept.

ANNA TAYLOR

Mida Sa enda juures armastad?

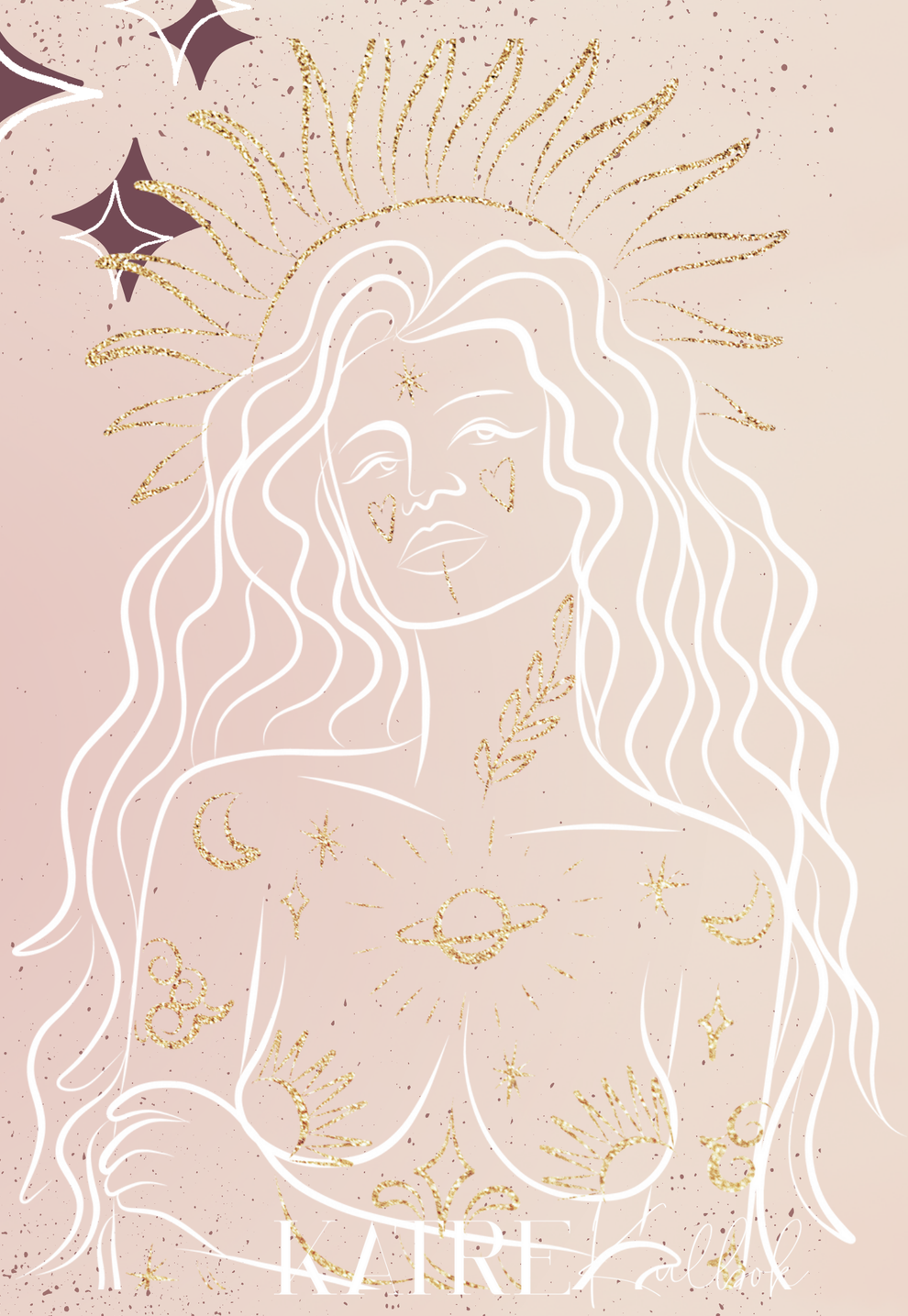
Millele Sa tahaksid rohkem tähelepanu anda?

KATRE Kullsok

KESKKOND

Keskkond on nr1, mis meid viib edasi või tõmbab tagasi.

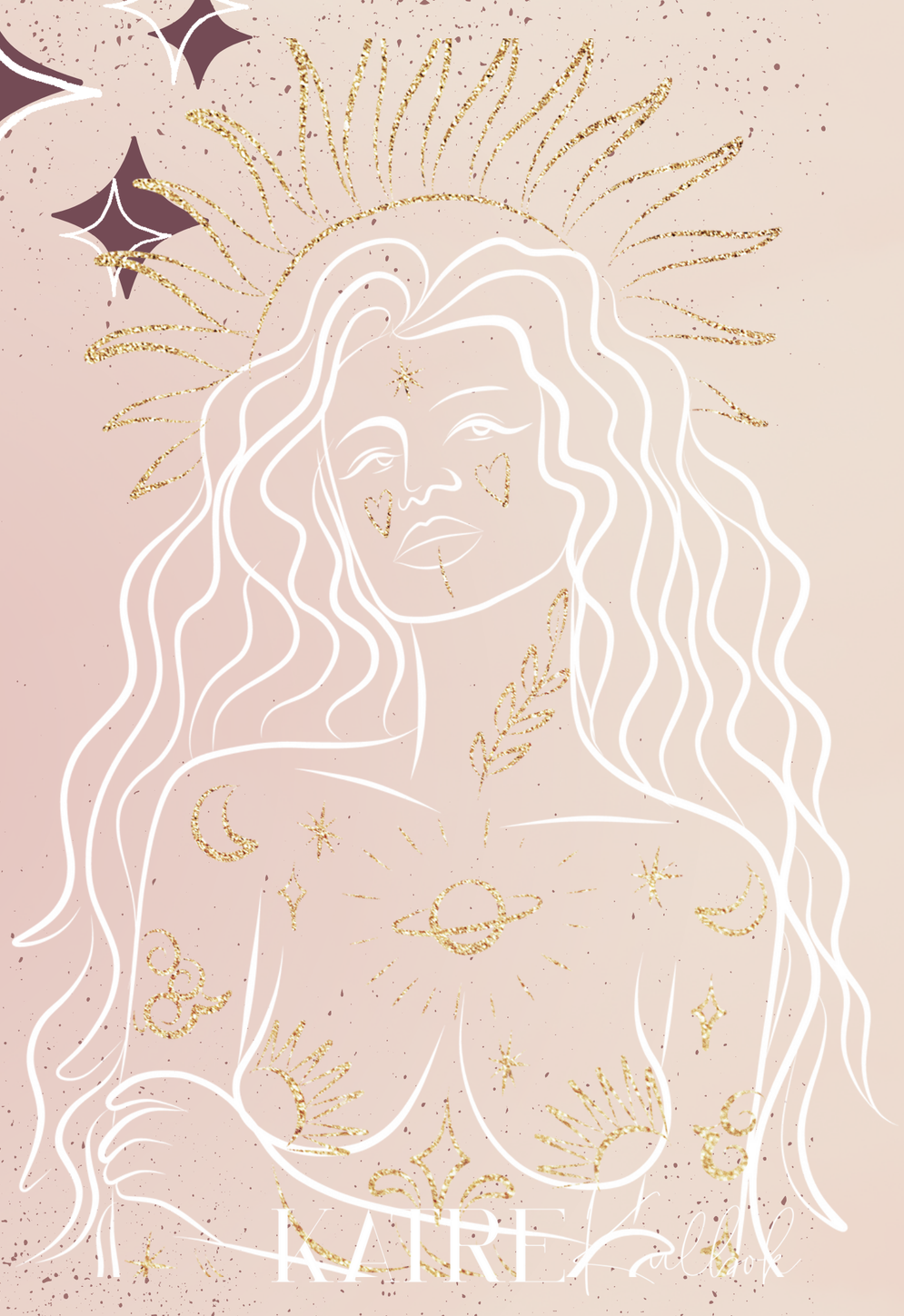
- Kes on need 5 inimest, kelles Sa kõige rohkem oled ümbritsetud?
- Kes on Sinu keskkonnas, kuid ei peaks seal olema ja Sinu tähelepanu saama?
- Kes võiks Sinu keskkonnas olla? Kes Sinu keskkonnas võiks rohkem tähelepanu saada?
- Kas Sa oled rahul end ümbritseva keskkonnaga, kus Sa elad/töötad? või saaksid seda teha toetavamaks?
- Kui palju Sa veedad aega sotsiaalmeedias ja kellest/millest Sa oled ümbritsetud seal?
- Kui palju on Sinu keskkonnas Sind toetavat infot versus kahandav?



4 KÜSIMUST

Lugu, mida endale räägin ...

- Kas see on tõsi?
- Kas ma saan täiesti kindlalt teada, et see on tõsi?
- Kuidas ma reageerin, kui ma usun seda lugu? Mis minu sees toimub? Kuidas ma suhtun iseendasse ja teistesse?
- Kes ma oleksin ilma selle loota?



MIKS?

- Kuid MIKS Sa peaksid muutusi oma elus looma? Mis see Sulle annab?
- Mis on Sinu MIKS?
- Mis on tugevam, kui Sinu vabandused?

KATRE Kulbok

HOW MOST PEOPLE THINK MOTIVATION WORKS...

MOTIVATION → ACTION → MORE MOTIVATION

HOW MOTIVATION REALLY WORKS...

ACTION → MOTIVATION → MORE MOTIVATION

”

Starting today, make the rest of your life, the best of your life.

Aitäh, Kaunitar!

Minu kontaktid:

Insta: @katrekulbok

FB: Katre Kulbok

Email: info@katrekulbok.com