

KUIDAS TOETADA OMA VAIMSET TERVIST

KILLU KAARE

TALLINN 2023

ENDA HÄÄLESTAMINE

- **Anna endale aega**
- **Tee endale rahulik hommik**
- **Keskendu hetkele siin ja praegu**
- **Tegele ühe asjaga korraga**
- **Fikseeri tegevuse lõpetamised**

TEADLIK PAUS

Pausi vajalikkus:

- 1. häälestumine tegevusele**
- 2. üleminek ühelt tegevuselt teisele**
- 3. tegevuse lõpetamise fikseerimine**
- 4. emotsiooni peatamine**

- Hinga kolm korda sisse ja välja lugedes mõttes viieni nii sisse kui välja hingates**
- Loenda mõttes kümneni ja tagasi**

EMOTSIOONID JA NENDE ÜLESANNE

Kaitse emotsioonid

- **Viha** – seisab meie vajaduste ja õiglustunde eest
- **Vastikus** - kaitseb meid, et me ennast ära ei mürgitaks
- **Hirm** - paneb meid riske hindama ja asju läbi mõtlema
- **Kurbus** - annab märku kui vajame lohutust, lähedust

Taastumisemotsioonid, rahuaja emotsioonid

- **Rõõm** - aitab meie keha täita energiaga, aitab lõõgastuda
- **Üllatus** - toidab meie uudishimu, paneb meid arenema

MEIE KEHA KUI HEA BAARMAN

PILT: MELL MUSIC OÜ

**KUULAB JA ÜRITAB
ARUSAADA MIDA ME
VAJAME**

**SEGAB MEILE KOKKU
KOKTEILI, MIDA ME
KÜSIME**

**KUI ME ISE PIIRI EI PEA,
JOODAB MEID TÄIS**

TEKITAB SÕLTUVUST!!!



EMOTSIOONIDE JUHTIMINE

Emotsioonide teket ei saa takistada, kuid mis edasi saab, on meie enda teha

Sammud emotsioonide juhtimiseks:

- Kuula ja tunneta oma keha ja õpi tundma ning eristama oma emotsioone enda kehas
- Emotsiooni ära tundes võta enda jaoks aega (paar teadlikku hingetõmmet)
- Analüüsi miks see emotsioon praegu tekkis ja kas see on sinu emotsioon
- Mõtle oma vajaduste peale
- Leia viis kuidas oma emotsiooniga edasi toimetada
- Iga inimene vastutab ise oma emotsiooni eest!

**IGA EMOTSIOON VÕIB ESKALEERUDA JA VÄLJENDUDA
PURUSTAVALT!**

EMOTSIOONIDE JUHTIMINE

**Reaktsioon
olukorrale,
mis tekitab
emotsiooni**

**Teadvusta
ja loo ruum
tegele-
miseks:
Eemaldu,
tee paus**

**Emotsiooni
äratundmine:
Mis
emotsioon?
Miks?
Kas see on
minu
emotsioon?**

**Vali mida
edasi teha:
Vajadused?
Muutmine?
Tegutse-
mine?
.....**

TASAKAAL

Inimesel on loomuses kalduda äärmustesse

- Töö ja isiklik elu
- Töö ja puhkeaeg
- Vaimne ja füüsiline
- Otsustamise õigus ja vastutus
- Nõuded ja suutlikkus
- Andmine ja võtmine
- Ootused ja tulemused

EMOTSIOONIDE TASAKAALUSTAMINE

KOHALOLU HARJUTUSED

- 5 teadlikku hingetõmmet
- Keskendumine meelele siin ja praegu (lõhnataju, kuulamine, nägemine, tunnetamine, maitsmine)
- Loendamine

KUJUTLUSVÕIME HARJUTUSED

- Mälestused headest hetkedest- enda viimine nendesse hetkedesse
- Abivahendid
- Mõne oma lemmikjoogi kujuteldav joomine vms.

OLLA KOHAL IGAS HETKES TEADLIKULT JA KÕIKIDE OMA MEELTEGA!

TÄNUD!

