

SISEKAEMUS TUNDE- JA SITUATSIOONIKAARDID



Peegelpildi kaudu on meil võimalik näha end väljastpoolt – seda, milliseid riideid me kanname, milline on meie kehaehitus jms. Meie tunded, mõtted ja emotsioonid ei ole küll peeglis nähtavad, ent ometi on need väga olulised määratlemaks meie vaimset seisundit.

„Sisekaemuse“ tunde- ja situatsioonikaardid annavad nõustatavale võimaluse saada oma sisemise minaga paremini kontakti ja muuta seeläbi nähtamatu osa nähtavaks. Sisekaemus on tihedalt seotud inimese eneseanalüüsiga ja vastandub välisele vaatlusele

Mõned harjutused „Sisekaemus“ kaartidega.

1. Negatiivsete mõtete kindlakstegemine

- Mõttele hetkeks emotsionaalsele reaktsioonile, mille kohta sooviksid rohkem teada saada (*nt olen enne igat koosolekut äärmiselt ärev. Soovin uurida oma ärevust*)
- Meenuta ühte juhust, millega seoses see emotsionaalne reaktsioon tekkis (*mis mõte eelnes minu ärevusele. Mis selle emotsiooni vallandas?*)
- Vali vastav pilt, mis on seotud selle emotsionaalse reaktsiooni või situatsiooniga (kus see emotsioon vallandus või enne teatud olukorda)
- Vaata pilti. Ole selles hetkes ja pane tähele, milline on esimene mõte olukorra ettekujutamisel.
- Kui ei tule negatiivseid mõtteid, siis püüa leida neid mõtteid, mis kaasnevad pärast emotsioone (*nt pärast koosolekut, mille suhtes olin ärev, tunnen mõningat süüid, kuna ei kehtestanud ennast. Mõte, mis sellele eelnes – Sa oled ikka nii saamatu – Sa jälle ei kehtestanud ennast*).
- Räägi/ kirjuta üles, kuidas Sa ennast tunned sellises olukorras. Mida Sa saad sellest olukorrast õppida?
- Seejärel vali pilt/ pildid, millises emotsionaalses seisundis tahaksid olla samade situatsioonide puhul (*antud näite puhul – milline kaart iseloomustab mind sellises olukorras, kus olen rahulik, tasakaalukas ja enesekindel*)
- Küsimused: millest Sa oma teekonda alustad? Mida saad teha selleks, et olukorda paremaks muuta? Mis on need tegevused, mis aitaksid Sind? Millised positiivsed sisendused aitaksid? Kirjuta need üles.

Tihti peale on inimesed kinni minevikus, mõeldes ikka ja jälle, mis oleks võinud juhtuda, mida oleks võinud teisiti teha jne. Selline meenutamine ja pidev kordamine muudab olemise kehvaks. Tuleb lasta minevikusündmusest lahti! Pidevalt korrates negatiivseid sõnumeid iseendale (ma ei saa hakkama, ma olen rumal jne), alaneb enesekindlus ja kannatab ka toimetulekuvõime.

2. Mina oma keskkonnas

- Vali kaart, mis iseloomustab Sinu elu- või töökeskkonda.
- Kirjelda valitud kaardi põhjal oma elu- või töökeskkonda .

Abistavad küsimused:

- Mida Sa näed pildil? Kas Sa kuuled midagi? Kas Sa haistad midagi? Palun kirjelda neid aistinguid.
- Mida see pilt Sinu kohta ütleb?
- Millisena näed end antud hetkel? Milline Sa oled?
- Mis tunne on olla sellises olukorras? Mida pildil olev naine võib tunda? Milline on tema nägu? Mida räägib kehakeel?
- Mis Sind häirib? Mis on selles meeldivat?

Seejärel palun vali kaart, millises elu- või töökeskkonnas sooviksid olla?

- Olla selles tulevikus ja tunnetada seda. Võtta selleks aega. Visualiseeri
- Seejärel mõtle või pane kirja, kuidas sinna parimal viisil jõuda.

3. Minu päev

- Vali pimesi üks kaart, mis võiks ennustada või midagi öelda Sinu eesmise päeva kohta
- Kui kaardil kujutatu tundub olevat esmapilgul negatiivne, leia selles siiski midagi head või vali uuesti kaart
- Pane kaardile ehk oma päevale pealkiri – positiivses võtmes
- Õhtul vaata kaarti ja mõtle pealkirja peale ning meenuta oma päeva. Mil määral läks ennustus täide? Mida ma selleks tegin? Kas minu esitatud positiivne sõnum endale kandis vilja? Mida see päev andis mulle?

Harjutuse mõte on sisendada endasse juba hommikul positiivsust. Oluline on seda ka päeval kanda!

Kaartide autor: Marika Saard

