

ENESEMEISTERLIKU PLAANIPIDAMISE TÖÖVIHIK

KUIDAS LEIDA LAHENDUST?

Iga probleem ja väljakutse võivad meid murda. Vahel murravadki. Mõneks ajaks.

Tegelikult on alati võimalusi veel. Kuni elad, on kõik võimalik.

Saad teha uue valiku, vaadata olukorda uue pilguga, proovida uut strateegiat.

Selleks on vaja mõista oma tegelikku probleemi ja jääda avatult endaga kontakti.

Nii saab näha lahendusi, mis olid koguaeg su nina all.

Või selgub, et probleemi polegi.

MINU PROBLEEM / VÄLJAKUTSE / IGATSUS

MIILLEST MUL ON KÕRINI SAANUD? MIS PEAB MUUTUMA?

MIKS SEE ON OLULINE? KUIDAS SEE MIND MÕJUTAB?

MIDA MA ASEMELE TAHAN?

ENESEMEISTERLIKU PLAANIPIDAMISE TÖÖVIHIK

NELI LAHENDUSTE JA ENERGIA ALLIKAT

Väljakutsed on küll tüütud, aga tegelikult põnevad.

Miks me vahel nendega hakkama saame ja teisel hetkel nad meid murravad?

See sõltub meie seisundst. Kui oleme enda ja eluga kontaktis ning meil on elumänguks ruumi ja oskuseid, siis on kõik tehtav. Aga kui meil on kitsas, oleme end unarusse jätnud, puudub siht või keskendumine oma puudustele ja hirmudele, siis on kõik võimatu.

Selle kontakti eest saab ja tuleb pidevalt ise hoolitseda, sest see võib elumõllus kergelt katkeda.

Elu ja endaga kontakti pead juhtima sina ise, sest ainult sina tead, kuidas Sina käid.

Tunne, kasuta ja toida oma lahenduste ja energia allikaid.

MIS MIND RÕÕMUSTAB?

Rõõmuenergiast oleme loovad ja avarad.

MIS ON MU SIHT? Kuhu või**KELLEKS olen saamas?**

Siht juhib su valikuid ja annab elule mõtte.

**MILLIST ENESEHOOLITSUST MA
LIHTSALT EI TOHI ÄRA JÄTTA?**

Enda unarusse jätmine on kiirtee
madalenergiasse.

**MIS ON MU TUGEVUSED, MIS MIND
ALATI LÄBI KANNAVAD?**

Areng toimub su tugevuste, mitte nõrkuste
kasutamise kaudu.



ENESEMEISTERLIKU PLAANIPIDAMISE TÖÖVIHIK

MU JÄRGMISED SAMMUD ...

Vahel on vaja enne lahendamist rõõmuruumi luua. Kuidas seda saaksin teha?

Vahel on vaja enne otsustamist enda eest hoolitseda. Kuidas seda saaksin teha?

Vahel on vaja jalgratta leiutamise asemel kasutada juba olemasolevat. Millised tugevused ja ressursid mul lahendamiseks juba olemas on?

Vahel annab sihi ja mõtte teadvustamine probleemile täiesti uue tähenduse. Mida minu probleem mu sihi valguses tähendab?

Mis on väikseim ja lihtsaim asi, mida järgmiseks ära saan teha?