

E P P ·  
· A D L E R

**MINA – kes see veel on  
ja mis tähtsust sel on?**

Aprill 2023

www.eppadler.com



1

---

---

---

---

---

---

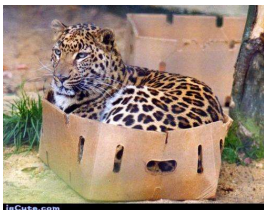
---

---


E ·  
· A

*Kui jääb kitsaks*

- *Hakkab igav*
- *Ei rahuldu enam*
- *Hakkad rabelema*



www.eppadler.com



2

---

---

---

---

---

---

---

---

E ·  
· A

*Aeg olemasolla*  
*Äkki võin välja paista*



www.eppadler.com



3

---

---

---

---

---

---

---

---

E .  
·  
·  
·  
A

*Hapruse ja vapruse kohtumine*



www.eppadler.com

4

---

---

---

---

---

---

---

---

E .  
·  
·  
·  
A

*Endaks saamine on elutöö.  
Kuidas ma tohin olla?  
Kuidas ma pean olema?  
Mis osa minust on mina?*



www.eppadler.com

5

---

---

---

---

---

---

---

---

E .  
·  
·  
·  
A

### Alustades lõpust

- ✓ Sa oled väärtuslik, sest sa oled olemas. Sind on vaja sinna.
- ✓ Mina-pilt ja lugu on elitatud ja seega alati muudetav.
- ✓ See areneb alati. Tähtsaks ja aegub.
- ✓ Sinu Minas ja loos on peidus kogu Elu ja Väärtus. Probleemid, lahendused, valikud ....
- ✓ Sinu MINA-pildist sõltub kõik



www.eppadler.com

6

---

---

---

---

---

---

---

---

### Mida MINA-pilt mõjutab?

- ✓ Kõiki su valikuid ehk mis on sulle lubatud või kohustuslik?
- ✓ Suhteid ja suhtlemist
- ✓ Juhitumist ja juhivatust
- ✓ Rühmas ja meeskonnas olemist
- ✓ Konfliktide ja ebamugavuste lahendamise võimalikkust
- ✓ Rõõmu, tähistamise, loovuse võimalikkust
- ✓ Vanaaemise viisi



www.eppadler.com

7

---

---

---

---

---

---

---

---

### ENESEMEISTERLIKKUS


ENESETEADLIKKUS

ENESE AKTSEPTIIRIMINE

ENESEARENG

ENESEABI

ENESEARMASTUS  
JA  
VÄÄRTUSTAMINE



www.eppadler.com

8

---

---

---

---

---

---

---

---

### *MINA-pildi ehitamine ja ümberehitamine*



www.eppadler.com

9

---

---

---

---

---

---

---


---

E  
·  
·  
·  
A

*Kuidas su arusaam endast su elu loob?*

*Identiteet / MINA-pilt →*  
*Su lugu, uskumused, tähendused →*  
*Su seisund - emotsioonid, enesetunne →*  
*Su valikud ja reaktsioonid ehk su käitumine*

www.eppadler.com



10

---

---

---

---

---

---

---

---

E  
·  
·  
·  
A

*MINA-pildi loomine ehk kus on ehedus?*



**TÕELINE MINA**      **VALE MINA**

www.eppadler.com



11

---

---

---

---

---

---

---

---

E  
·  
·  
·  
A

*Kuidas me elu õpime ja endaks saame?*



www.eppadler.com



12

---

---

---

---

---

---

---

---

### Vale-minades elamise kasu ja oht

- ✓ Ehunängu oskus
- ✓ Rollide täitmise ja vahetamise võime
- ✓ Õppimisvõime
- ✓ Kohanemisvõime ja püüdlikkus
- ✓ Kultuuris ja ühiskonnas osalemine
- ✓ Enesekaitse võime
- ✓ Ellujäämisvõime
- ✓ Emotsionaalne ja sotsiaalne oskamine
- ✓ ...

- ✓ Parklasse jõudmine ehk paika saamine. Sõidu lõpp. Ma olen selline.
- ✓ Eida tüübitamine
- ✓ Probleem eesmärkidega - kelle omad?
- ✓ Eida kangutamise ja mahutamise
- ✓ Limbo-tunne 'Ei liha ega kala - enesemääratlus lähtub rollidest, kohustustest või käitumisest
- ✓ Automaatus, ükskõiksus, polevikus elamine, mitte olemasolemine, jünetus.
- ✓ Arrituvus, väsimus, pahameel, sarkasm, kurblikkus, isiklikult võtmine, reaktsioon. Kõik ajab närv.

www.eppadler.com

13

---

---

---

---

---

---

---

---

### Uuele tasemele liikumine ehk uus ehedus

- ✓ Uueks koormine
- ✓ Puhastamine - välja kaevamine
- ✓ Avardumine
- ✓ Vale-minade korrastus
- ✓ Ümberpositsioneerimine



www.eppadler.com

14

---

---

---

---

---

---

---

---

### Uueks moondumise ja Varanduse otsimise aeg




www.eppadler.com

15

---

---

---

---

---

---

---

---

## Kuidas seda teha?

- ✓ Enda armastav ja väärtustav avastamine, mitte analüüsimine
- ✓ Justkui isekamaks saamine, et avarduda ja avalduda
- ✓ Enda omaks võtmine heas ja halvas. Endasse koju jõudmine.
- ✓ Endale andestamine. Teistele andestamine. Eraldumine. Ära tundmine.
- ✓ Inimeseks ja inimlikuks saamine. Perfektsionismist loobumine.
- ✓ Fantaasiast tegelikkusesse kolimine. Eht peaks olema vs Eht on.
- ✓ Olemise lubamine - endal, teistel, elul. Vaatame, mis on ja saab.
- ✓ Looma hakkamine ehk osata ja teha tohtumine

www.eppadler.com

16

---

---

---

---

---

---

---

---

## 5 küsimust, mida elada, kui oled jõudnud uuele ristteele...

- ✓ **Mis sind rõõmustab? Mida sa naudid?** ehk loo endale uut ruumi ja aeg, et üldse näha ja kuulda.
- ✓ **Kuidas saaksid enda eest paremini hoolitseda** ehk end oluliseks pidada?
- ✓ **Mis sul hästi välja tuleb** ehk mis on ressursid ja tööriistad?
- ✓ **Kuhu poole sa liigud** ehk mis on su siht, unistus, visioon?
- ✓ **Millegi sa ära liigud** ehk mis probleem, seisund, olukord vajab lahendust?

www.eppadler.com

17

---

---

---

---

---

---

---

---

## 6-nädalane

### Enda avastamise treeningprogramm

- Juhendatud enda avastamine minu parimate mudelite ja harjutuste abil
- Oma väärtuse ja ressurside leidmine, et saaksid avaramalt elada
- Uus, mitmekesisem ja väga äge vaade Isendale
- Videod ja materjalid sulle sobival ajal kasutamiseks
- Treeni 1x nädalas, et sa poleks ükski ja saaksin olla päriselt abiks
- Minu ja kaaslaste pidev tugi
- 17. mai - 21. juuni + suvelõpu järelkohtumine
- Hind 495€

[www.eppadler.com/mina-programm](http://www.eppadler.com/mina-programm)

www.eppadler.com

18

---

---

---

---

---

---

---

---

E . A

„Isiklik areng on võimalik, kui sa loobud ellujäämistrateegiast ja enesehävituslikust käitumisest.“  
-Jesper Juul



www.eppadler.com

19

---

---

---

---

---

---

---


---

E P P .  
A D L E R

**Aitäh!**  
epp@eppadler.ee

www.eppadler.com  
facebook.com/eppadler  
instagram.com/eppadler

www.eppadler.com



20

---

---

---

---

---

---

---

---