



# MÄRKA OMA MUSTREID

7-päevane eneseanalüüsi tööleht - aeg iseenda heaks

Imeline, et oled jõudnud hetke, kus oled valmis märkama ja muutma mustreid, mis on hoidnud sind eemal iseendast ja oma päris vajadustest.

Selle eneseanalüüsi lehe eesmärk on aidata teadvustada, mis sinu sees ja sinu suhetes tegelikult toimub. See pole kritiseerimise ega hinnangute andmiseks vaid sinu arengu toetamiseks.

Ole enda vastu leebe. Sa oled õppimas ja kasvamas.



Järgmise nädala jooksul võta iga päev 5–10 minutit ja vasta küsimustele, sa ei pea täitma kõike. Piisab ka ühest või kahest tähelepanekust päevas.

1

Millal ma panin täna kellegi teise vajadused enda omadest ettepoole?



- Mis olukord see oli?
- Mida ma tegelikult ise vajasin?
- Miks ma ei õelnud seda välja?

Sinu vastus:

---

---

---

2

Millal ma tundsin end vastutavana kellegi teise tunnete, käitumise või heaolu eest?



Näiteks:

- tundsin, et pean kedagi rahustama/toetama
- tundsin, et pean konflikti ennetama
- tundsin, et pean teise inimese tuju paremaks tegema

Sinu vastus:

---

---

---

3

Milline olukord tegi mulle kõige rohkem haiget?



- Mis juhtus?
- Mida ma tundsin?
- Mida ma oleksin tegelikult vajanud?

Sinu vastus:

---

---

---

4

Kas päevas oli hetk, kus ma ei julgenud öelda „ei” või rääkida ausalt sellest, mida ma tunnen/vajan?



- Mida ma kartsin?
- Mis oleks võinud juhtuda, kui ma oleksin aus olnud?

Sinu vastus:

---

---

---

5

Milliseid mõtteid ma enda kohta sel nädalal kõige rohkem mõtlesin?



Pane tähele, kas sul tekkisid mõtted nagu:

- "Ma pean rohkem pingutama."
- "Kõik sõltub minust."
- "Ma ei tohi kedagi alt vedada."
- "Minu vajadused ei ole nii olulised."
- "Ma ei või lasta neil endas pettuda."

Millised mõtted olid sinu peas?

Sinu vastus:

---

---

---

---

---

6

Kas sel nädalal oli hetk, kus ma märkasin iseennast ja oma vajadusi?



- Mis hetk see oli?
- Mida ma enda heaks tegin (kui tegin)?
- Kuidas ma ennast siis tundsin (kui tegutstein vastavalt iseenda vajadusele)?
- Kuidas teised sellele reageerisid (kui see olukord puudutas kedagi teist)?

Sinu vastus:

---

---

---

---

---

7

Mida ma tegelikult kõige rohkem vajan?



Ära kirjuta, mida teine inimene peaks tegema. Kirjuta ainult endast.

Näiteks:

- rahu, üksi olemist
- turvatunnet
- toetust
- puhkust
- mõistmist
- õigust öelda „ei”
- ära kuulamist

Sinu vastus:

---

---

---

---

---

Nädala lõpus vaata oma vastused üle ja küsi endalt:



Mis teema või muster kordus kõige rohkem?

---

---



Kus ma iseennast kõige sagedamini kaotasin (kodus, tööl, sõpradega...)?

---

---



Kellega suheldes ma iseennast kõige rohkem reedan?

---

---



Mida ma tahan järgmise nädala jooksul natuke teisiti proovida?

---

---



Luba mul endale toeks olla ja võta ühendust: [www.kairit.ee](http://www.kairit.ee)



Kairit Krumm  
KOGEMUSNÕUSTAJA