

MÄRKA OMA MUSTREID

7-päevane eneseanalüüsi tööleht – aeg iseenda jaoks

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.

Kuidas kasutada? 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 öelnud 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 su sisekriitik ütles näiteks:

- „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 tegutsesin 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, üksiolek, turvatunnet, toetust, puhkust, mõistmist, õigust öelda „ei“, ära kuulamist, midagi muud ...

Sinu vastus:

MÄRKA OMA MUSTREID

Nädala kokkuvõte – peatu, vaata tagasi ja märka

Nädala lõpus võta veidi rohkem aega. Vaata oma vastused rahulikult üle ja pane kirja see, mida sa enda kohta märkasid. Siin ei ole õigeid ega valesid vastuseid.

1. Mis teema või muster kordus minu vastustes kõige rohkem?

2. Kus ma iseennast kõige sagedamini kaotasin või kõrvale jätsin? (kodus, tööl, sõpradega, suhtes ...)

3. Kellega suheldes ma iseennast kõige rohkem reetsin? Mida ma selles suhtes märkasin?

4. Mida ma tahan järgmise nädala jooksul natuke teisiti proovida?

Üks asi, mida tahan endale selle nädala põhjal meelde jätta: