

Iseenda tuunimise töötuba  
ehk kuidas näha, mõista ja  
suunata muutust eneses?

Mari-Mall Feldschmidt  
marimallfeldschmidt@gmail.com  
Vihula, 16.sept

# Kes ma olen? Õppija ja õpetaja

- ▶ **Õpetaja**
- ▶ Teen, mida armastan ja armastan, mida teen.  
(Tean, mida teen, ja teen, mida tahan)
- ▶ **Koolitaja**
- ▶ Kujundav hindamine: kus ma olen? Kuhu tahan jõuda? Mida teha, et jõuda pärrale?
- ▶ „Õhinapõhine kool“
- ▶ **Noored Kooli tuutor**
- ▶ Unistustel on kombeks täide minna
- ▶ **Õppija**
- ▶ Holistika Instituut. Saada oma parimaks väljaandeks


# Muutused või hetke nautimine: paradoks?

- ▶ Ainus, mis tõeliselt rahuldust pakub, on kogu aeg sisemiselt kasvada, muutudes õiglasemaks, ustavamaks, heldemaks, lihtsamaks, elavamaks, aina rohkem iseendaks.

# Karl Jaspers:

Inimese suurim saavutus  
maailmas on ...  
inimestevaheline suhtlemine.

Identiteediprobleemide korral  
raske suhet tekitada teise  
inimesega.



# 1 min kohtumised

„Suured inimesed armastavad numbreid. Kui jutustate neile mõnest oma uuest sõbrast, siis ei päri nad teilt kunagi seda kõige tähtsamat. Iialgi ei küsi nad „Missugune on tema häälekõla? Mis mänge ta kõige rohkem armastab? Kas ta kogub liblikaid?“ Nad küsivad teilt: „Kui vana ta on? Mitu venda tal on? Palju ta kaalub? Kui palju ta isa palka saab?“ (Saint-Exupery, „Väike prints“)

# 10min harjutus:

- ▶ **Kes sa TEGELIKULT oled?**  
(lapsepõlveunistus, praegune unistus, Minu Elu Kutse/pealisülesanne, minu uskumused ja hoiakud, minu rasked õppetunnid/nõrkused/hirmud)

# Kuidas jõuda muutusteni? Kuidas saada iseendaks?

- ▶ I Meie aju ei tee vahet kujutlusel ja reaalsusel.
- ▶ II Karl Pribram: Meie teadvus tõmbab ligi meile sarnaseid mõtteid ja tundeid.
- ▶ III Mõtlemise ümberprogrammeerimine

# A. Einstein:

Kujutlemine on palju olulisem kui teadmine. Mälu on minevik. See on piiratud. Visioon on tulevik. See on piiritu.



# Visualisatsiooniharjutus:

- ▶ Mina – väga vana ja väga õnnelik inimene
- ▶ Kirjuta üles OMA ELU JUHTMÕTE (mida sinu väga vana mina Sulle õpetas)

# Mõtlemise ümberrprogrammeerimine ja aju neuroplastilisus

- ▶ ~~Optimist~~
- ▶ ~~Pessimist~~

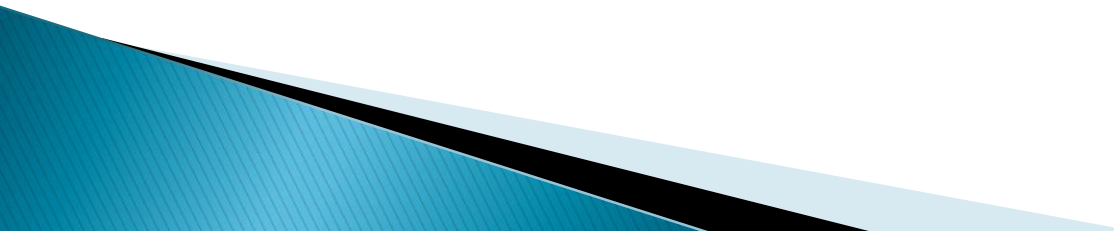
Tnp psühholoogia ei jaga inimesi  
optimistideks / pessimistideks: me saame oma  
aju / isiksust ise kujundada!

17a noor on kuulnud elu jooksul:

- ▶ 30000x sa pole piisav / sa ei saa hakkama
- ▶ 5000x sa saad hakkama

NB Mõttemustrid kujunevad, kui neid korrata!

# Matthieu Ricard,

- ▶ õnnelikem inimene:
  - ▶ 15 min tänulikkust päevas! (Õnnelikkuse valemi üks oluline komponent)
  - ▶ Kui sul on vähe aega, mediteeri 10 min päevas!
  - ▶ Kui sul on VÄGA vähe aega, mediteeri 30 min päevas!
- 

# MINA JA MAAILM

- ▶ Muutus algab iseendast.
- ▶ Me ei saa muuta mitte kedagi peale iseenda.
- ▶ Muutes iseennast muutub maailm.
- ▶ Kas sa usud, et saad maailma muuta või ei, mõlemal juhul on sul õigus.

Rõõmsat muutumist iseendaks saamise poole!

MMF

