

21 päevane programm raamatust

„Mina olen väärtuslik“

Autor: Kreet Rosin

© Kreet Rosin ja Mekaks OÜ 2016

1. Nädal – Hetkeseisu määratlemine ja mineviku vabastamine

1. päev

- Võta vastutus oma isikliku reaalsuse eest. Ainult vastutust võttes on sul võimalik olla kontaktis oma isikliku väega tegemaks vajalikke muudatusi ja loomaks soovitud isiklikku reaalsust. Vastutust võtmata annad väe ära. Vastutuse võtmiseks võid öelda endamisi nt nii: “Siin ja praegu võtan vastutuse oma isikliku reaalsuse ja kogemuste eest.”
- Otsusta, mida sa tegema hakkad. Otsustus käivitab protessi. Kuna hetkel on teemaks iseenda väärtustamine, siis võib sinu otsustus kõlada nt nii: „Ma hakkan nüüd tegema vajalikke muudatusi, mis aitavad mul end rohkem väärtustada, mõjutavad positiivselt minu elu ning on osapoolte kõrgeimaks hüvanguks kooskõlas Looja tahtega.”
- Pane algavaks nädalaks kirja 7 lihtsat eesmärki (mille tegemine toetab iseenda väärtustamist) ning tee nende ette linnuke, mida oled ära teinud. Nt suhtlemine Sisemise Lapsega või teadlikkust avardava raamatu lugemine (raamatu läbilugemine on saavutus praegusel tehnoloogia- ja meediaajastul).
 - 1)
 - 2)
 - 3)
 - 4)
 - 5)
 - 6)
 - 7)
- Määratle enese väärtustamise tase:
Hetkel väärtustan end skaalal 0 kuni 10 (kus 10 on kõrgeim kujuteldav) palli ulatuses.
Usun, et järgneva 21 päeva jooksul tõuseb minu eneseväärtustamistase palli võrra.
- Muuda oma mentaalset dieeti. Loe raamatuid, kuula loenguid ja osale seminaridel, mis tõstavad tuju ja teadlikkust. Katkesta vähemalt seitsmeks päevaks uudiste vaatamine/kuulamine/lugemine ning vingujatega suhtlemine. Sinna, kuhu läheb sinu tähelepanu, läheb ka sinu energia ning see kasvab. Seitsme päeva pärast tunneta, kuidas sa end tunned.

- Loo sisekujundusdetailide (värvitoonid, muusika, fotod, taimed, kristallid jne) abil oma kodus ja töökohal keskkond, mis toetab elurõõmu.
- Teadvusta oma suhtumise mõju iseendale. See, kuidas sa ennast tajud ning kuidas räägid iseendast (mõtteis või teistele), mõjutab otseselt ja tugevalt sinu isiklikku reaalsust. Ennast maha tehes ei ole sa mitte tagasihoidlik, vaid kritiseerid Looja loomingut. Oma oskusi ja omadusi ülekiites oled arrogantne. Kuid on olemas ka kuldne kesktee – teadvustad endale oma tõelise olemuse ning märkad oma väärtuslikkust just sellena, kes sa oled.
- Hakka iga päev mediteerima (vähemalt 5 minutit päevas). Kas hommikul või õhtul, peaasi, et mediteerid. Võid valida juhendatud meditatsiooni (vt www.teadlikareng.com).

Järgnevad punktid kehtivad terve esimese nädala kohta (1. – 7. päev) = **1. nädala**

põhitegevused

- Aktiveeri oma energiakanaleid = TEHNIKA “Energiakanalite aktiveerimine” (vt peatükist 6.4).

Alustuseks kõverda parema käe nimetissõrme ja keskmist sõrme nii, et neist moodustub justnagu konks. Konksus sõrmedega tõmba kaks korda järgemööda kõiki vasaku käe sõrmi (alustades pöidla). Surve olgu paras, nii et sa endale haiget ei tee (samas mitte liiga nõrk). Seejärel tee sama vasaku käega, tõmmates konksus sõrmedega parema käe sõrmi kaks korda. Võid märgata kerget surinat sõrmedes – see on märk sellest, et energia hakkas vabamalt liikuma.

Kui jõudsid sõrmedega ühele poole, siis nüüd tee sedasama varvastega. Ainuke vahe on sealjuures see, et sa ei pea varvastega tõmbama teise jala varbaid – võid tõmmata ükskõik kumma käe sõrmedega. Kui sa miskipärast ei ulatu varbaid tõmbama (nt selg on haige), siis võid selle asemel varbaid konksutada vaheldumisi konksu-lahti-konksu-lahti (justnagu uuristaksid varvastega liiva).

- Meenuta endale päev läbi, et sa oled ääretult väärtuslik (isegi siis, kui sa mitte midagi ei tee ega muuda) ja täiuslik Looja looming.
- Tee midagi enda jaoks toredat, mis tekitab sinus hea tunde (teisi kahjustamata) – sa oled seda väärt (just nagu sinu parim sõbergi)! Nt hommikune mediteerimine ja energiakanalite aktiveerimine või päevane uinak või õhtune lõõgastav vanniskäik või sinu jaoks huvitava filmi vaatamine või tervisesport. Tee seda, mis pakub sulle rõõmu ja on sinu jaoks puhkus.
- Tee midagi füüsilist, et energiad saaksid hakata vabamalt liikuma. Korista kappe või mine jalutama või askelda aias või mine loodusesse või tee tervisesporti.
- Päeva lõpus kirjuta üles mõned asjad, millega seoses sa oled enda üle uhke lõppeval päeval (või varasemast). Kirjapandud saavutusi vaata üle vähemalt neil hetkedel, kui märkad ennast mahategevaid mõtteid ligi hiilimas.

Ma olen südamest tänulik:

.....

.....

.....

- Tuleta endale enne magamaheitmist meelde, et sa oled väärtuslik ning alati hoitud, kaitstud, armastatud ja tervendatud kõrgemate jõudude abiga.

2. päev

- **1. nädala põhitegevused (vt 1. päeva)**

- Otsusta hommikul, millist päeva sa kavatsed sel päeval kogeda. See võib kõlada nii: “Iga väljahingamisega vabastan endast kõik selle, mis mind enam ei teeni nii emotsionaalses, mentaalses kui energeetilises plaanis”.
- Lõpeta enda võrdlemine teistega. Kui soovid end kellegagi võrrelda, siis võrdle end sellega, kes sa olid eile või aasta tagasi.
- **HARJUTUS: Kes ma olen?** (vt peatükist 6.12).

Pane siia kirja enda suhtumised ja uskumused, kirjelda oma iseloomuomadusi, nõrkusi ja tugevusi:

Suhtun endasse kui

.....

Usun enda kohta:

.....

.....

Minu tugevused ja positiivsed omadused:

.....

.....

Minu nõrkused ja negatiivsed omadused:

.....

.....

Ma usun/arvan, et selleks, et saaksin hakata end rohkem väärtustama, peab toimuma:

.....

.....

Ma usun, et ma väärin (nt õnne; ebaõnne; armastust; hüljatud olemist vmt):

.....

.....

Pane siia kirja oma perekonnaliikmetega seonduvad suhtumised ja uskumused:

.....

.....

Pane siia kirja oma töökaaslaste ja ülemusega seonduvad suhtumised ja uskumused:

.....

.....

.....

Pane siia kirja oma naabritega seonduvad suhtumised ja uskumused:

.....
.....
.....

Pane siia kirja poliitikutega seonduvad suhtumised ja uskumused:

.....
.....
.....

Pane siia kirja maailmaga seonduvad suhtumised ja uskumused:

Ma usun, et maailm on (nt imeline paik; ohtlik paik vmt).....
.....
.....

Kui sa äsja kirjapandu uuesti üle loed, siis ilmselt avastad, et enamik neist suhtumistest ja uskumustest on pärit ajast, mil olid veel laps. Loomulikult võib neist mõni (nt töökaaslaste või poliitikutega seonduv) olla lisandunud ka täiskasvanueas. Vaata need veel kord üle ning märgi igaühe ette kas "+/+" või "+/-" või "-" vastavalt sellele, kas see väide:

- "++" peab veel sinu arvates paika (st hoiad sellest veel kinni) ning on sind toetav,
- "+/-" peab veel sinu arvates paika (st hoiad sellest veel kinni), kuid on sind piirava toimega,
- "-" ei pea enam üldse paika (st sa ei hoia sellest enam kinni).

• **Ma olen südamest tänulik:**

.....
.....
.....

3.päev

• **1. nädala põhitegevused (vt 1. päeva)**

- Otsusta hommikul, millist päeva sa kavatsed sel päeval kogeda. See võib kõlada nii: "Iga hetkega suurendan nüüd oma võimet iseennast väärtustada."
- Tee lõdvestustehnikaid või õpi lõdvestuma, et energiad saaksid vabamalt voolata.
- **TEHNIKA:** Valge valgusega lõdvestumine (vt peatükist 6.4).
- Saa teadlikuks oma põhiväärtustest. Pane need siia kirja:

Minu põhiväärtused on:

.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....

- **Ma olen südamest tänulik:**

.....
.....
.....

4.päev

- **1. nädala põhitegevused (vt 1. päeva)**

- Otsusta hommikul, millist päeva sa kavatsed sel päeval kogeda. See võib kõlada nii: “Iga hetkega suurendan nüüd oma võimet iseennast väärtustada.”
- Tee lõdvestustehnikaid.
- **TEHNIKA:** Stressi alandavate geenide sisselülitamine (vt peatükist 6.5). Pane siia kirja kolm sõna, mis said selle tegemisel:

.....
.....
.....

- Andesta iseendale ja palu iseenda käest vabandust = **TEHNIKA:** Andestamin (vt peatükist 6.1).

- **Ma olen südamest tänulik:**

.....
.....
.....

5.päev

- **1. nädala põhitegevused (vt 1. päeva)**

- Otsusta hommikul, millist päeva sa kavatsed sel päeval kogeda. See võib kõlada nii: “Iga hingetõmbega suurendan nüüd oma võimet iseennast väärtustada.”
- Tee lõdvestustehnikaid.
- Tee stressi leevendavaid tehnikaid.
- Korda kolme sõna, mille said, tehes tehnikat “Stressi alandavate geenide sisselülitamine“. Vastavalt uurimustele epigeneetika vallas, kui kordad neid kolme sõna 8 nädala vältel iga päev vähemalt 5 minutit, lülituvad sisse 1200 stressi vähendavat geeni.
- Andesta teistele ja palu teiste käest vabandust = **TEHNIKA:** Andestamine (vt peatükist 6.1).

- MEDITATSIOON: Suguvõsa ja esivanemate karma puhastamine (vt peatükist 6.15).
- **Ma olen südamest tänulik:**

.....

.....

.....

6.päev

- **1. nädala põhitegevused (vt 1. päeva)**
- Otsusta hommikul, millist päeva sa kavatsed sel päeval kogeda. See võib kõlada nii: “Iga hingetõmbega suurendan nüüd oma võimet iseennast väärtustada.”
- Tee vähemalt ühte lõdvestumisharjutust.
- Korda kolme sõna, mille said, tehes harjutust “Stressi alandavate geenide sisselülitamine“.
- Vabasta stress, koputades meridiaanipunktidele.
- TEHNIKA: Ärrituse või viha vabastamine TFT abil (vt peatükist 6.13).
- **Ma olen südamest tänulik:**

.....

.....

.....

7.päev

- **1. nädala põhitegevused (vt 1. päeva)**
- Otsusta hommikul, millist päeva sa kavatsed sel päeval kogeda. See võib kõlada nii: “Iga hingetõmbega suurendan nüüd oma võimet iseennast väärtustada.”
- Tee vähemalt ühte lõdvestumisharjutust.
- Korda kolme sõna, mille said, tehes harjutust “Stressi alandavate geenide sisselülitamine“.
- Tee midagi enda jaoks toredat, mis tekitab sinus hea tunde (teisi kahjustamata).
- Vabasta minevikutraumad = TEHNIKA: Trauma vabastamine EFT abil (vt peatükist 6.2).
- Vabasta hirmud = TEHNIKA: Hirmu vabastamine EFT abil (vt peatükist 6.14).
- **Ma olen südamest tänulik:**

.....

.....

.....

2. nädal - Hetkes olemine ja keskendumine õppimine

8. päev

- Pane algavaks nädalaks kirja 7 lihtsat eesmärki (mille tegemine toetab iseenda väärtustamist) ning tee nende ette linnuke, mida oled ära teinud. Nt suhtlemine Sisemise Lapsega või teadlik tunnete tasandil toimuva jälgimine.

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)
- 7)

- Otsusta: „Ma õpin nüüd olema armastav lapsevanem oma Sisemistele Lastele osapoolte kõrgeimaks hüvanguks.“

- HARJUTUS: Oma Sisemiste Laste tuvastamine (vt peatükist 6.2). Kui palju on sinul haigetsaanud Sisemisi Lapsi? Üks või rohkem? Nende tuvastamiseks pane siia kirja (täpselt sellises järjekorras, nagu need sulle meenuvad):

- a) lapsepõlvest meenuvad tugevat kurbust või valu (kas emotsionaalset või füüsilist põhjustanud sündmused;
- b) täiskasvanu east meenuvad tugevat kurbust või valu (kas emotsionaalset või füüsilist põhjustanud sündmused;
- c) sinu elus korduvad negatiivsed mustrid;
- d) olukorrad, kus sa täiskasvanuna oled reageerinud üle või mitteadekvaatselt.

.....

.....

.....

.....

- Pea dialoogi Sisemise Lapsega (vt ptk 6.2).

- **Ma olen südamest tänulik:**

.....

.....

.....

Järgnevad punktid kehtivad kogu teise nädala kohta (8. – 14. päev) = **2. nädala**

põhitegevused

- Aktiveeri oma energiakanaleid.

- Otsusta hommikul, millist päeva sa kavatsed sel päeval kogeda. See võib kõlada nii: “Ma valin ennast väärtustada. Teen seda osapoolte kõrgeimaks hüvanguks, kooskõlas Looja tahtega.”
- Meenuta endale päev läbi, et sa oled ääretult väärtuslik (isegi siis, kui sa mitte midagi ei tee ega muuda) ja täiuslik Looja looming.
- Tee midagi enda jaoks toredat, mis tekitab sinus hea tunde (teisi kahjustamata).
- Tee midagi füüsilist, et energiad saaksid hakata vabamalt liikuma.
- Päeva lõpus kirjuta üles mõned asjad, millega seoses sa oled enda üle uhke lõppeval päeval (või varasemast).

Täna olen enda üle uhke, sest (nt “suutsin hoida eneses sisemist rahu”, “suutsin tunnetada tänulikkust pisi-asjade eest”, “märkasin lõhkuvat tunnet” vmt)

.....

.....

.....

- Tuleta endale enne magamaheitmist meelde, et sa oled väärtuslik ning alati hoitud, kaitstud, armastatud ja tervendatud kõrgemate jõudude abiga.
- Tee vähemalt ühte lõdvestumisharjutust.
- Korda kolme sõna, mille said, tehes harjutust “Stressi alandavate geenide sisselülitamine“.
- Päev läbi tõesta oma valikutega seda, et sa oled aru saanud oma väärtuslikkusest.

9.päev

- **2. nädala põhitegevused (vt 8. päeva)**

- Alusta kohaloleku praktikat.
- TEHNIKA: Kohalolu praktika.
Säti kell (või telefon) helisema igal täistunnil, et märkaksid viia oma täistähelepanu vähemalt üheks minutiks kas loodusele, oma kehale, oma hingamisele või hetkel sinu asukohas toimuvale.
- Tuvasta oma Sisemise Lapse uskumused (vt peatükist 6.2).
Pane siia kirja Sisemise Lapse jaoks haigettegev tunne ja selle põhjusega seonduvad uskumused:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Suhtle kõrgemate jõududega: „Kas see uskumus peab veel paika või ei teeni mind enam?“, „Kuidas käituda selles olukorras ennast armastaval moel?“.
- Käitu armastaval moel vastavalt saadud juhatusel.
- **Ma olen südamest tänulik:**

.....

.....

.....

- **Täna olen enda üle uhke**, sest (nt “suutsin hoida eneses sisemist rahu”, “suutsin tunnetada tänulikkust pisiasjade eest”, “märkasid lõhkuvat tunnet” vmt)

.....

.....

.....

10.päev

- **2. nädala põhitegevused (vt 8. päeva)**
- Tee kohaloleku praktikat.
- Jätka käitumist armastava Sisemise Lapsevanemana.
- TEHNIKA: Sisemine laps on saabunud (vt peatükist 6.2).
- **Ma olen südamest tänulik:**

.....

.....

.....

- **Täna olen enda üle uhke**, sest (nt “suutsin hoida eneses sisemist rahu”, “suutsin tunnetada tänulikkust pisiasjade eest”, “märkasid lõhkuvat tunnet” vmt)

.....

.....

.....

11.päev

- **2. nädala põhitegevused (vt 8. päeva)**
- Tee kohaloleku praktikat.
- Jätka käitumist armastava Sisemise Lapsevanemana.
- TEHNIKA: Armastus Sisemisele Lapsele (vt peatükist 6.2).
- **Ma olen südamest tänulik:**

.....

.....

.....

- **Täna olen enda üle uhke**, sest (nt “suutsin hoida eneses sisemist rahu”, “suutsin tunnetada tänulikkust pisi-asjade eest”, “märkasin lõhkuvat tunnet” vmt)

.....

.....

.....

12.päev

- **2. nädala põhitegevused (vt 8. päeva)**
- Tee kohaloleku praktikat.
- Jätka käitumist armastava Sisemise Lapsevanemana.
- Veeda aega sind toetavate ja sinu vibratsiooni tõstvate inimestega. Nad on olemas.
- Kutsu Sisemine Laps oma kogemustesse kaasa. Nt imetledes kaunist päikeseloojangut, kutsu ta koos endaga seda vaatepilti nautima; kuulates kaunist kontserti, kutsu Sisemine Laps koos endaga seda nautima. Toimides sel moel mõned nädalad või kuud (st piisavalt pikka aega), kogeb sinu Sisemine Laps tervenemist.
- **TEHNIKA: Sisekõne märkamine** (vt peatükist 6.12).

Esmalt pane siia kirja oma sisekõne ning seejärel see, mida rääkisid endast teistele tänase päeva jooksul.

Rääkisin endale enda kohta (mõttes või häälega):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Rääkisin teistele enda kohta:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- **Ma olen südamest tänulik:**

.....
.....
.....

- **Täna olen enda üle uhke**, sest (nt “suutsin hoida eneses sisemist rahu”, “suutsin tunnetada tänulikkust pisi-asjade eest”, “märkasin lõhkuvat tunnet” vmt)

.....
.....
.....

13.päev

- **2. nädala põhitegevused (vt 8. päeva)**
- Tee kohaloleku praktikat.
- Jätka käitumist armastava Sisemise Lapsevanemana.
- Kutsu Sisemine Laps oma kogemustesse kaasa.
- Lõpeta hinnangute andmine, kuulujuttude rääkimine.
- Hakka märkama oma sisekõnet.
- **TEHNIKA: Sisekõne märkamine** (vt peatükist 6.12).

Esmalt pane siia kirja oma sisekõne ning seejärel see, mida rääkisid endast teistele tänase päeva jooksul.

Rääkisin endale enda kohta (mõttes või häälega):

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Rääkisin teistele enda kohta:

.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....

- **TEHNIKA: Sisekõne muutmine** (vt peatükist 6.12).

Esmalt pane kirja sinu enda kohta käivad negatiivsed ütlused ning seejärel kirjuta need ümber sina-vormis. Pane kirja ka see, kas sinu lapsepõlves (või hilisemal eluperioodil) on keegi teine sulle öelnud nii? Kellele see hääl kuulub?

MINA-VORMIS

.....
.....
.....
.....

SINA-VORMIS

.....
.....
.....
.....

KELLELE SEE HÄÄL KUULUB?

.....
.....
.....
.....

Nüüd kirjuta siia korrektne väide mina-vormis positiivses võtmes:

“Mina olen väärtuslik ning

.....
.....

- **Ma olen südamest tänulik:**

.....
.....
.....

- **Täna olen enda üle uhke**, sest (nt “suutsin hoida eneses sisemist rahu”, “suutsin tunnetada tänulikkust pisiasjade eest”, “märkasin lõhkuvat tunnet” vmt)

.....
.....
.....

14.päev

• 2. nädala põhitegevused (vt 8. päeva)

- Tee kohaloleku praktikat.
- Jätka käitumist armastava Sisemise Lapsevanemana.
- Kutsu Sisemine Laps oma kogemustesse kaasa.
- Võta aega lihtsalt olemiseks. Ilma televiisori ja muu tehnikata. Ilmselt on seda kõige kergem teha looduse rüpes, kus saad kuulata linnulaulu, jälgida lumehelveste liuglemist, nautida meremüha, vaadelda veepiiskade langemist veejoas jne.
- TEHNIKA: Väärtolemise teadaanne iseendale (vt peatükist 6.12).
- HARJUTUS: Minu uus mina-pilt (vt peatükist 6.16).
- **Ma olen südamest tänulik:**

.....
.....
.....

- **Täna olen enda üle uhke**, sest (nt “suutsin hoida eneses sisemist rahu”, “suutsin tunnetada tänulikkust pisiasjade eest”, “märkasin lõhkuvat tunnet” vmt)

.....
.....
.....

3. Nädal – Teadlik tuleviku ja uue mina-pildi loomine

15. päev

- Pane algavaks nädalaks kirja 7 lihtsat eesmärki (mille tegemine toetab iseenda väärtustamist) ning tee nende ette linnuke, mida oled ära teinud. Nt Sisemise Lapse kaasa kutsumine oma kogemustesse või kohaloleku praktiseerimine.

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)
- 7)

- Hakka tegema oma valikuid vastavalt sellele, mis tekitab sinus hea tunde (ilma teisi kahjustamata), mitte vastavalt sellele, mida sa kellegi teise arvates peaksid tegema. Loomulikult võid kuulata teiste arvamusi ja kogemusi, kuid valik tee enda sisetundest

lähtuvalt. Teiste meele järgi elamine ning iseenda südametarkuse vastu minek on väga kurnav elamisviis.

- Hommikul esimese asjana ja õhtul viimase asjana kujutle end toimetamas kooskõlas oma uue mina-pildiga. Loo endale kujutluspilt, kus sa tegutsed iseennast väärtustaval moel osapoolte kõrgeimaks hüvanguks kooskõlas Looja tahtega. Märka sellega seonduvat head tunnet ning hoia seda südamekeskuses (kust lased sel voolata laiali mööda kogu oma keha, nii et iga sinu keharakk saab ühendust selle tunde ja energiaga).
- **TEHNIKA:** Uue mina-pildi visualiseerimine (vt 1 peatükist 6.16).

Järgnevad punktid kehtivad kogu teise nädala kohta (15. – 21. päev) = **3. nädala põhitegevused**

- Aktiveeri oma energiakanaleid.
- Otsusta hommikul, millist päeva sa kavatsed sel päeval kogeda. See võib kõlada nii: “Minu tänane päev on tulvil iseenda väärtustamist, elurõõmu ja tänulikkust!” või mingis muus sõnastuses, mis tekitab sinus hea tunde.
- Meenuta endale päev läbi, et sa oled ääretult väärtuslik (isegi siis, kui sa mitte midagi ei tee ega muuda) ja täiuslik Looja looming.
- Tee vähemalt ühte lõdvestumisharjutust.
- Korda kolme sõna, mille said, tehes harjutust “Stressi alandavate geenide sisselülitamine”.
- Tee midagi enda jaoks toredat, mis tekitab sinus hea tunde (teisi kahjustamata).
- Tee midagi füüsilist, et energiad saaksid hakata vabamalt liikuma.
- Tuleta endale enne magamaheitmist meelde, et sa oled väärtuslik ning alati hoitud, kaitstud, armastatud ja tervendatud kõrgemate jõudude abiga. Päev läbi tõesta oma valikutega seda, et sa oled aru saanud oma väärtuslikkusest.
- Tee kohaloleku praktikat.
- Jätka käitumist armastava Sisemise Lapsevanemana.
- Kutsu Sisemine Laps oma kogemustesse kaasa.
- **Ma olen südamest tänulik:**

.....
.....

- **Täna olen enda üle uhke**, sest (nt “suutsin hoida eneses sisemist rahu”, “suutsin tunnetada tänulikkust pisiasjade eest”, “märkasin lõhkuvat tunnet” vmt)

.....
.....
.....

16. päev

• 3. nädala põhitegevused (vt 15. päeva)

- Tee kohaloleku praktikat.
- Jätka käitumist armastava Sisemise Lapsevanemana.
- Kutsu Sisemine Laps oma kogemustesse kaasa.
- Hakka tegema oma valikuid vastavalt sellele, mis tekitab sinus hea tunde (ilma teisi kahjustamata).
- Hommikul esimese asjana ja õhtul viimase asjana kujutle end toimetamas kooskõlas oma uue mina-pildiga.
- Tee midagi head teistele, ilma vastutasu ootamata.
- TEHNIKA: Uue mina-pildi visualiseerimine (vt peatükist 6.16).
- Tuleta endale enne magamaheitmist meelde, et sa oled väärtuslik ning alati hoitud, kaitstud, armastatud ja tervendatud kõrgemate jõudude abiga.
- **Ma olen südamest tänulik:**

.....
.....
.....

- **Täna olen enda üle uhke**, sest (nt “suutsin hoida eneses sisemist rahu”, “suutsin tunnetada tänulikkust pisiasjade eest”, “märkasin lõhkuvat tunnet” vmt)

.....
.....
.....

17. päev

• 3. nädala põhitegevused (vt 15. päeva)

- Hakka tegema oma valikuid vastavalt sellele, mis tekitab sinus hea tunde (ilma teisi kahjustamata).
- Hommikul esimese asjana ja õhtul viimase asjana kujutle end toimetamas kooskõlas oma uue mina-pildiga.
- TEHNIKA: Uue mina-pildi visualiseerimine (vt peatükist 6.16).
- Kohenda oma füüsilist dieeti vastavalt oma keha vajadustele.
- Ümbritse end inimeste ja asjadega, kelle või mille energia on kooskõlas sinu uue mina-pildiga.
- **Ma olen südamest tänulik:**

.....
.....

-
- **Täna olen enda üle uhke**, sest (nt “suutsin hoida eneses sisemist rahu”, “suutsin tunnetada tänulikkust pisiasjade eest”, “märkasin lõhkuvat tunnet” vmt)
-
-
-

18. päev

- **3. nädala põhitegevused (vt 15. päeva)**

- Hakka tegema oma valikuid vastavalt sellele, mis tekitab sinus hea tunde (ilma teisi kahjustamata).
- Hommikul esimese asjana ja õhtul viimase asjana kujutle end toimetamas kooskõlas oma uue mina-pildiga.
- **TEHNIKA:** Uue mina-pildi visualiseerimine (vt peatükist 6.16).
- Ütle kellelegi teisele, kui väga sa teda väärtustad ja hindad.
- Hakka ütleva EI kõigele, mis on vastuolus sinu südamekeskuse tarkusega.
- **Ma olen südamest tänulik:**

.....

.....

.....

- **Täna olen enda üle uhke**, sest (nt “suutsin hoida eneses sisemist rahu”, “suutsin tunnetada tänulikkust pisiasjade eest”, “märkasin lõhkuvat tunnet” vmt)
-
-
-

19. päev

- **3. nädala põhitegevused (vt 15. päeva)**

- Hakka tegema oma valikuid vastavalt sellele, mis tekitab sinus hea tunde (ilma teisi kahjustamata).
- Hommikul esimese asjana ja õhtul viimase asjana kujutle end toimetamas kooskõlas oma uue mina-pildiga.
- **TEHNIKA:** Uue mina-pildi visualiseerimine (vt peatükist 6.16).
- Iga valiku puhul küsi endalt, kas see suurendab või vähendab sinu eneseväärtustamistaset.
- Õpi midagi uut. Midagi sellist, mis tekitab sinus hea tunde (kuigi see ehk sunnib sind väljuma mugavustsoonist). Õppimine tähendab kasvamist mitmes mõttes. Selleks uueks

asjaks võib vabalt olla südamekeskusega kontaktis olemine või enese kujutlemine ennast väärtustavas tulevikus.

- **Ma olen südamest tänulik:**

.....
.....
.....

- **Täna olen enda üle uhke**, sest (nt “suutsin hoida eneses sisemist rahu”, “suutsin tunnetada tänulikkust pisiasjade eest”, “märkasin lõhkuvat tunnet” vmt)

.....
.....
.....

20. päev

- **3. nädala põhitegevused (vt 15. päeva)**

- Hakka tegema oma valikuid vastavalt sellele, mis tekitab sinus hea tunde (ilma teisi kahjustamata).
- Hommikul esimese asjana ja õhtul viimase asjana kujutle end toimetamas kooskõlas oma uue mina-pildiga.
- TEHNIKA: Uue mina-pildi visualiseerimine (vt peatükist 6.12).
- Kasuta teadlikult positiivset sisekõnet (ja toimi kooskõlas sellega).
- Õpi vastu võtma abi teistelt inimestelt – kui keegi soovib sind aidata, siis see tähendab, et ta peab sinust piisavalt palju lugu.

- **Ma olen südamest tänulik:**

.....
.....
.....

- **Täna olen enda üle uhke**, sest (nt “suutsin hoida eneses sisemist rahu”, “suutsin tunnetada tänulikkust pisiasjade eest”, “märkasin lõhkuvat tunnet” vmt)

.....
.....
.....

21. päev

- **3. nädala põhitegevused (vt 15. päeva)**

- Hakka tegema oma valikuid vastavalt sellele, mis tekitab sinus hea tunde (ilma teisi kahjustamata).

- Hommikul esimese asjana ja õhtul viimase asjana kujutle end toimetamas kooskõlas oma uue mina-pildiga.
- TEHNIKA: Uue mina-pildi visualiseerimine (vt peatükist 6.16).
- Iga kord, kui märkad endas ebameeldivat tunnet kerkimas, tee läbi Sisemise Lapse tervendamise protsess:
 - 1) Teadvusta endale: “Minu sees on praegu kerkimas üks ebameeldiv tunne.”
 - 2) Määratle skaalal 0 – 10 intensiivus.
 - 3) Joo klaas vett.
 - 4) Pea dialoogi Sisemise Lapsega.
 - 5) Andesta endale ja palu andestust.
 - 6) Vabasta emotsionaalne trauma.
 - 7) Küsi juhatust kõrgemalt poolt.
 - 8) Käitu armastaval moel.
 - 9) Määratle skaalal 0 – 10 intensiivus.

- **Ma olen südamest tänulik:**

.....

.....

.....

- **Täna olen enda üle uhke**, sest (nt “suutsin hoida eneses sisemist rahu”, “suutsin tunnetada tänulikkust pisiasjade eest”, “märkasin lõhkuvat tunnet” vmt)

.....

.....

.....

Oled nüüd jõudnud kolmanda nädala lõppu. Palju õnne järjepidevuse puhul! Kõikide eelduste kohaselt on sinus peale kolmenädalast igapäevast teadlikku tööd tõusnud sinu eneseväärtustamistase ning sul on tekkinud harjumus suhtuda endasse väärtustaval moel – nii sõnade kui tegudega. Aga see ei ole mitte töö lõpp. Teadupärast on töö iseendaga elukestev protsess ja seetõttu tasub jätkata ennastväärtustavate tegude ja valikutega.

Kui sinu eneseväärtustamistase oli raamatuga alustades allpool viit (skaalal 0 – 10) ning praeguseks tõusnud viieni (või vähem), siis tasub sul ehk raamatuga uuesti otsast alata või pöörduda terapeudi poole.

Kui sinu eneseväärtustamistase on praeguseks tõusnud kuue, seitsme, kaheksa või üheksani, siis tee uuesti läbi harjutused ja kasuta tehnikaid, mis aitavad sul edasi liikuda just sinu jaoks lõksu meenutavast olukorrast.

Kui sinu eneseväärtustamistase on praeguseks tõusnud kümneni, siis tasub sul iga päev läbi teha vähemalt minimaalne programm. See võib välja näha nt järgmine:

- 1) igat päeva alusta ja lõpeta sulle rõõmu pakkuva mina-pildi visualiseerimisega (võimalikult detailselt).
- 2) aktiveeri hommikuti energiakanalid.
- 3) suhtle iga päev oma Sisemise Lapsega ning käitu armastava Sisemise Lapsevanemana.

4) ütle endale iga päev vähemalt korra "Mina olen väärtuslik!"

5) korda vähemalt korra päevas harjutuse "Stressi alandavate geenide sisselülitamine" tegemise ajal saadud kolme sõna. Vastavalt uurimustele epigeneetika vallas, kui kordad neid kolme sõna 8 nädala vältel iga päev vähemalt 5 minutit, lülituvad sisse 1200 stressi vähendavat geeni.

On teada, et mõned inimesed on rohkem valmis endaga tegelema kui teised. Seega, kui sa oled Joosep Tootsi moodi ja sa mitte kuidagi ei leia piisavalt aega (loe: ei võta aega) iseendaga tegelemiseks, siis tee vähemalt pool harjutust. Antud juhul tähendab see käigu pealt harjutuse tegemist. Üks minu lemmikutest käigu pealt tegemise harjutustest on meditatsiooni „Mina olen“ eriversioon. Teen seda iga kord, kui koeraga jalutamas käin. Mõnikord ka poejärjekorras seistes. Seda võib teha põhimõtteliselt kõikjal, kuid mitte sõiduki roolis olles või mingeid elektrilisi aparate kasutades (mille ohutuks kasutamiseks on vaja sinu täit tähelepanu). Selle tehnika kirjeldus on siin.

TEHNIKA: Käigu pealt „Mina olen“

- 1) Nt jalutamise ajal vii osa tähelepanust südamekeskusele ning kujuta ette, et sisse- ja väljahingamine toimub läbi südamekeskuse. Tegelikult hingad sa nii nagu tavaliselt, kuid loo endale kujutluspilt (ja võimalusel tunnetus), et sisse- ja väljahingamine toimub läbi südamekeskuse.
- 2) Hoides osa tähelepanust südamekeskusel, ütle sissehingamise ajal endale: „Mina“ ning väljahingamise ajal: „olen.“
- 3) Mõne aja pärast lisa sellele täiendusi, nt „mina olen väärtuslik“, „mina olen armastus“, „mina olen Looja armastuse väljendus“, „mina olen maailma valgus“ vmt. Kuna väljahingamine võibki olla ajaliselt pikem kui sissehingamine, siis lausu neid väljendeid nii, et sissehingamise ajal ütled endale: „Mina“ ning väljahingamise ajal: „olen väärtuslik“ (või „olen armastus“ või „olen maailma valgus“ või „olen Looja armastuse väljendus“ või seda, mis sa enda jaoks välja valisid).
- 4) Sa ei pea ütlema mitut väljendit. Võid valida endale hetkel sobivaima. Samas võid sisse- ja väljahingamise ajal järgemööda lausuda mitmeid sinu jaoks olulisi omadusi.

Teadlikku enesearengut ning järjepidevust soovides,

Kreet Rosin

www.teadlikareng.com