

Tahtejõud vs Usaldus

Kerttu Soans

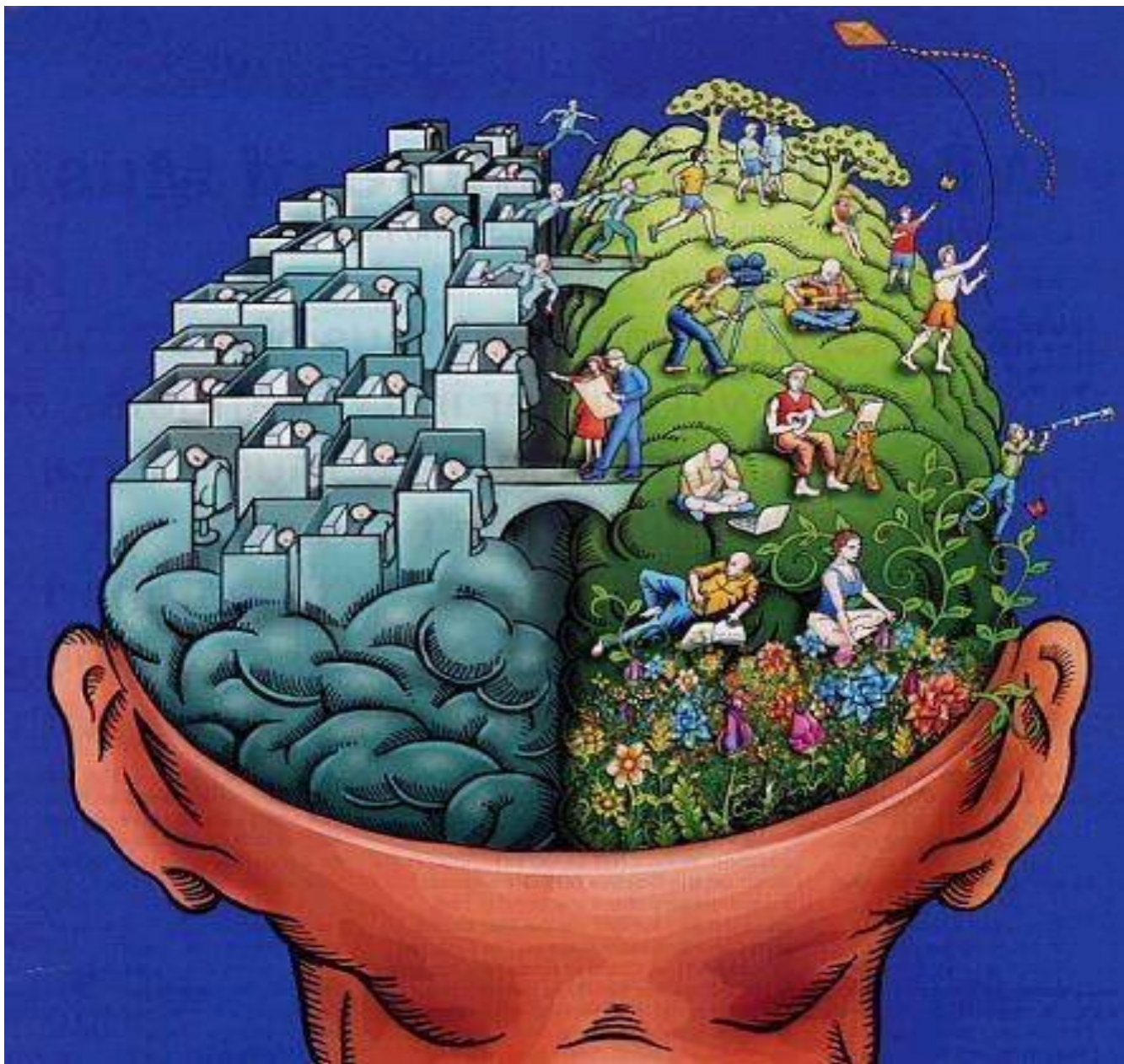
Kirjanik, maali- ja mõtlusõpetaja

Aino Kuntsel






AASK Consult superviisor, arengunõustaja

SINU AJU 3 KIHTI

- Roomaja aju (ellujäämine)
- Imetaja aju (emotsioonid)
- Inimese aju (mõtlemine)



SINU AJU VÕNKESAGEDUS

- Beeta 2 (20-36 Hz)  teravdatud tajus, ärevus, pinges, stress, ekstaas
- Beeta 1 (15-20 Hz)  keskendumine, mõtlemine
- Alfa (8-13...15 Hz)  alateadvuse ja teadvuse vaheline värav on avatud, intuitsioon, loovus
- Teeta (4-8 Hz)  unenäod, lapsepõlv, tunded, loovus
- Delta (0,5-4 Hz)  sügav uni, kooma, kehataju puudumine, ellujäämine

SINU TÄHELEPANU JAOTUMINE

- **BEETAs** – tähelepanu peamiselt välismaailmas. Domineerib teadvus. „Tuleviku stress“.
- **ALFAs** – sisemaailm ja välismaailm on võrdselt tähelepanu all. Stress puudub.
- **TEETAs** – tähelepanu peamiselt sisemaailmas. Domineerib alateadvus. „Mineviku stress“.

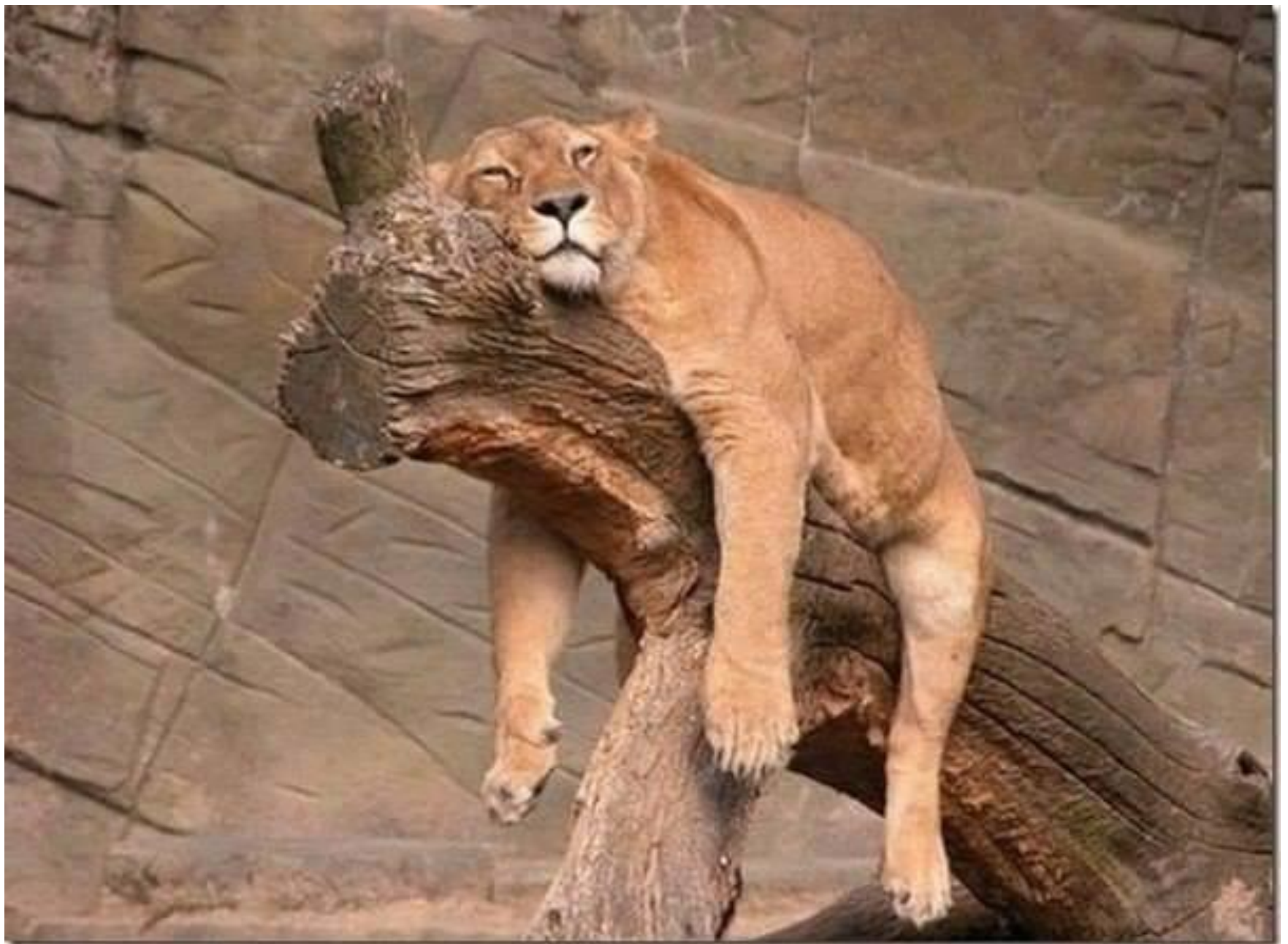
A photograph of a wooden boardwalk path made of several parallel wooden planks, leading from the foreground into a dense, green forest. The path is flanked by lush green grass and foliage. The lighting is soft, suggesting a shaded forest environment. The text is overlaid on the image in white, bold, sans-serif font.

**Ei ole olemas
teed õnneni,**

**õnnelik
olemine
ongi tee.**

KUJUTLUSPILT

- MIS SEE ON?
- KUIDAS SEDA TEHA?
- MIDA SEE TEEB?



Mis on tahtejõud?

- ... võime muuta ennast
- ... võime vastu panna hetke kiusatustele, et saavutada kaugemaid eesmärke.
- ... võime üle saada ebasoovitavast mõttest, tundest või impulsist


Mis on tahtejõud?


- ... võime rakendada vaoshoitud käitumisstiili emotsionaalse käitumisstiili asemel
- ... teadlik, pingutuseta eneseregulatsioon

Tahtejõudu vajame

enesekontrolliks
valikute tegemiseks
otsustamiseks
initsiatiiviks, tegutsemiseks

Tahtejõud on ...

 piiratud ressurss, mida on võimalik ammendada.

 lihas, mida saab treenida ja mida saab välja kurnata ülekasutamiseega.

Tahtejõudu mõjutavad ...

füüsiline väsimus

glükoosi puudus

suhtumine

tuju

baasilised uskumused