

Kuidas Sul päriselt läheb?

*Töövihik teadlikuks pausiks
ja taastumiseks*



Kuidas Sul päriselt läheb?

Kui tihti Sa sellele küsimusele ausalt vastad?

Me oleme harjunud tegutsema, planeerima, saavutama.

Aga taastuma?

Päriselt puhkama?

Lubama endal mitte kogu aeg „kasulik“ olla?

Meil on palju teadmisi töö efektiivsusest, aga vähem oskust märgata, millal on aeg aeglustada. Me oskame teisi toetada, aga vahel unustame küsida – kuidas mul endal praegu on?

See küsimustik ei ole test ega hindamine. See on kutse pausile.

Omaenda vajaduste, piiride ja taastumise kuulamiseks.

Võid vastata küsimustele ühekaupa või valida mõned, mis Sind rohkem kõnetavad. Mõnele võib vastus tulla hetkega. Mõnele hiljem, vaikes kohas, võib-olla alles järgmisel nädalal.

Oluline on see, et Sa lubad endal korraks peatuda ja kuulata.

Sest puhkus pole luksus, see on elu toetav valik.





Mina olen Inga, inimestesse investeerija ja enesejuhtimise praktik

Minu teekond enesehoiuni ei ole olnud sirgjooneline.

Olen teinud üle 15 aasta personalitööd ning selle aja jooksul näinud nii palju. Pühendumust, rõõmu, õnnestumisi. Aga ka läbipõlemist, pidevat pingeseisundit ja tunnet, et tööelu vajab meilt rohkem, kui meil parasjagu anda on.

Olen näinud, kuidas töötajad jooksevad end tühjaks, sest nad hoolivad. Kuidas juhid unustavad iseenda, sest nad tahavad oma tiimi toetada. Ja ma olen näinud ka iseennast selles ringis.

Kui enda kiirustamisele piduri tõmbasin, siis küsisin:
“Kuidas toimetada edasi nii, et mina ise alles jääksin?”

Sealt sai alguse sügavam huvi ajajuhtimise, enesehoiu ja puhkamise teadliku praktika vastu. Õppisin, katsetasin, harjutasin. Ja nüüd, koolitajana, jagan seda teekonda ka teistega. Mitte täiuslikkuse või saavutuse võtmes, vaid inimlikkuse ja tasakaalu vaatenurgast.



Meie rollid ei piirdu aga ainult tööga.

Me oleme ka lapsevanemad, kaaslased ja sõbrad. Meil on hobid, kodused kohustused ja argine sagin, mis kõik nõuavad oma osa. Ma tean omast kogemusest, kui keeruline on leida tasakaalu töö, laste ja muude kohustuste vahel nii, et päeva lõpuks ka iseennast kuskilt üles leiaksid.

See materjal on loodud selleks, et aidata Sul:

- mõista oma tegelikku väsimust ja taastumise vajadust,
- eristada päris puhkust näilisest puhkamisest,
- luua teadlik, Sinule sobiv enese hoidmise süsteem.

Soovitus kasutamiseks.

Ma väga soovitan Sul võtta vastamiseks eraldi märkmiku. Sellise, mis Sulle tõeliselt meeldib. Ja kirjutusvahendi, millega tunned end mugavalt. Kirjuta vastused oma käega läbi, nii pikalt ja ausalt kui heaks arvad.

Võta iga küsimuse juures aega. Kirjuta ausalt, mitte „nii nagu peaks“. Kui vastus tekitab ebamugavust, oled õigel teel. Just seal on selgus peidus ja seal vajad Sa muutust.

Sa oled väga tubli, kui alustad! See tähendab, et Sa juba võtsid aega ainult enda jaoks. Väga mõnus on küsimustele vastata ka kellegagi koos. Loo endale või Teile sobiv keskkond, kodus diivanil, mõnuses kohvikus või hoopis looduses.



KIIRDIAGNOSTIKA - KUS MA PRAEGU OLEN?

Enne kui lähed sügavamate küsimuste juurde, peatu korraks ja vasta intuiitiivselt.

Ära mõtle liiga kaua. Vali see number, mis kõige paremini kirjeldab viimast 2 nädalat.

Minu üldine energiatase 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

(1 = täiesti tühi, 10 = energiline ja vitaalne)

Minu stressitase 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

(1 = rahulik ja tasakaalus, 10 = pidev pingeseisund)

Minu unekvaliteet 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

(1 = kehv, katkestustega uni, 10 = sügav ja taastav uni)

Minu taastumise regulaarsus 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

(1 = ei puhka üldse teadlikult, 10 = puhkan järjepidevalt iga päev)

Lühike refleksioon

Mis on see **üks sõna**, mis kirjeldab minu hetkeolukorda?



I OSA – KUS MA PRAEGU OLEN?

1. Kuidas ma end praegu enamasti tunnen (nt energiline, väsinud, ärev, tuim)? Kirjelda ausalt viimast 7 päeva, mitte ideaalset nädalat.
2. Millised märgid minu kehas annavad märku, et vajan puhkust (nt pinged, peavalud, ärrituvus, halb uni)?
3. Millal ma viimati tundsin, et olin päriselt välja puhanud?
4. Mida ma teen tavaliselt siis, kui tunnen väsimust? Kas puhkan või surun edasi?
5. Kui hästi ma enda eest hetkel hoolitsen skaalal 1–10? Miks just see number?

II OSA – MINU SUHE PUHKAMISEGA

6. Mida tähendab minu jaoks puhkus?
7. Milliseid tundeid puhkamise mõte minus tekitab (nt süütunne, kergendus, rahutus)?
8. Milliseid uskumusi olen ma puhkamise kohta kaasa saanud (nt puhkus tuleb välja teenida)?
9. Millal tunnen, et „tohin“ puhata ja millal mitte?
10. Kuidas minu suhtumine puhkamisse mõjutab minu tööd, suhteid ja tervist?

III OSA – MIS TEGELIKULT TAASTAB?

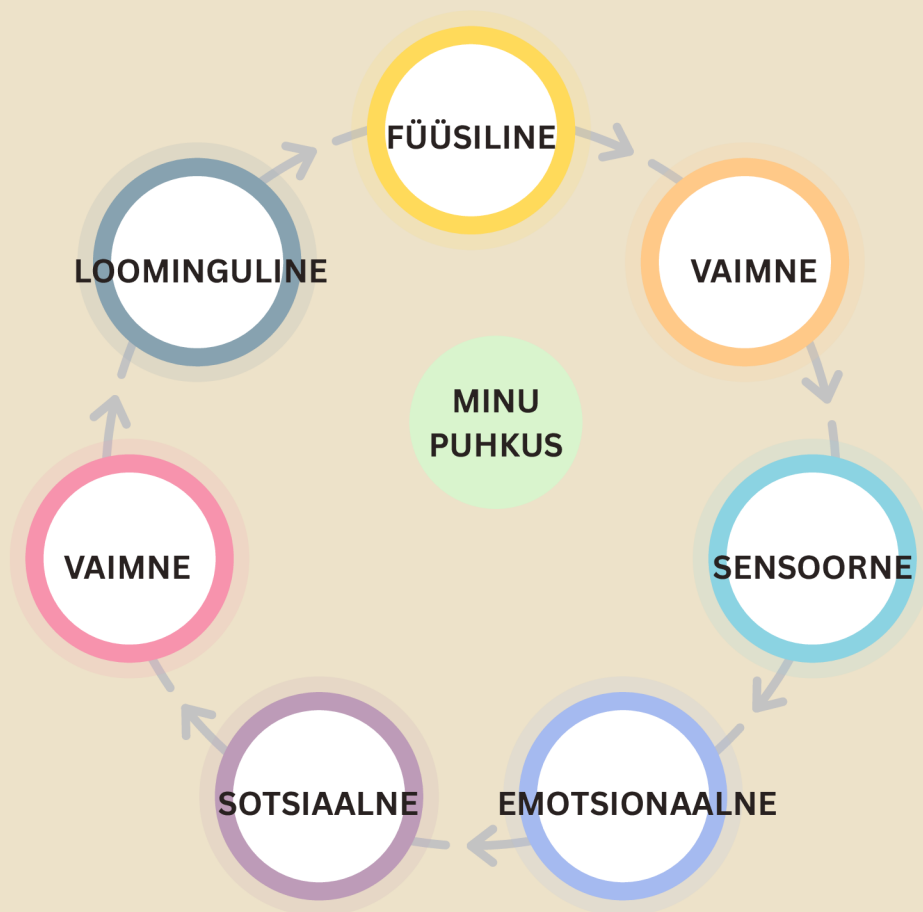
11. Millised tegevused annavad mulle päriselt energiat?
Mis päriselt minu puhul töötab?
12. Millised tegevused võtavad minult kõige rohkem energiat?
13. Milline on minu jaoks kõige taastavam puhkamise viis (nt üksi, inimestega, liikumises, vaikus)?
14. Kas mu praegune puhkus on pigem passiivne või taastav?
15. Mida ma täna sellist teen, mis ei toeta minu heaolu?

IV OSA – PIIRID, AEG JA ENESEHOID

16. Kui hästi ma oskan öelda „ei“ asjadele, mis mind väsitavad?
17. Kus ma annan oma aega ja energiat liiga kergekäeliselt ära?
18. Millised piirid vajavad minu elus praegu kõige rohkem tugevdamist (nt tööaeg, kättesaadavus, pere, aeg iseendale)?
19. Kuidas näeb välja minu ideaalne päev taastumise vaates?
20. Milline üks muutus ajakasutuses tooks mulle kohe rohkem kergust?

MIKS MA IKKA VEEL VÄSINUD OLEN?

Puhkus ei ole ainult magamine. Meie akud tühjenevad seitsmel erineval viisil ja igaüks neist vajab oma laadijat.



Ülesanne.

Vaata ülaltoodud puhkuseliike. Millist tüüpi puhkust Sa viimase nädala jooksul kõige vähem kogesid?

See on Sinu fookuspunkt järgmiste küsimuste juures.



V OSA – TEADLIK PUHKUS JA JÄTKUSUUTLIK RÜTM

21. Millist tüüpi puhkust (tuginedes eelmise lehe auditile) vajan ma kõige rohkem igapäevaselt, iganädalaselt ja pikemas plaanis?
22. Kuidas ma saan puhkamise siduda oma tavapärase elu, mitte ainult puhkuseperioodidega?
23. Milline on minu suurim takistus järjepidevale enese hoidmisele?
24. Mida ma kardan, et juhtub, kui ma päriselt hakkann ennast hoidma?
25. Kuidas muutuks minu elu, kui puhkus oleks prioriteet, mitte preemia?



VI OSA – VÄIKE, AGA OLULINE SAMM

26. Milline on üks selge märk, et olen end üle koormanud?
27. Milline on üks kokkulepe, mille saan iseendaga täna sõlmida?
28. Milline minimaalne puhkehetk on realistlik juba homsest (nt 10 minutit vaikust, jalutuskäik, ekraanivaba õhtu)?
29. Kuidas saan ennast toetada ka siis, kui motivatsiooni pole?
30. Kui keegi vaataks minu elu kõrvalt, siis kas ta ütleks, et ma hoian ennast? Kui ei, siis miks?

KUIDAS SIIT EDASI LIIKUDA?

Kui oled nendele küsimustele vastanud, siis ära kiirusta oma märkmikku lihtsalt sulgema.

Selgus ei teki ainult mõtlemisest. Selgus tekib siis, kui Sa hakkad midagi teisiti tegema, kasvõi ühte väga väikest asja.

➔ Peatu hetkeks ja tee kokkuvõte:

- Millised 2–3 vastust olid Sinu jaoks kõige kõnekamad või üllatavamad?
- Kus said Sa kõige tugevama äratundmise: „jah, see olen mina praegu“?
- Milline väsimus või vajadus joonistus vastustest kõige selgemalt välja?

➔ Vali üks fookus, mitte kõike korraga.

Sa ei pea oma elu ümber korraldama. Küsi endalt:

- Mis on üks asi, mida ma saan järgmise 7 päeva jooksul teha teisiti, et ennast rohkem hoida?

See võib olla:

- üks selgem piir (nt tööpäeva lõpp);
- üks taastav tegevus, mille lisad teadlikult kalendrisse;
- või üks harjumus, millest otsustad loobuda.



➔ Lepi iseendaga kokku.

Kirjuta lõpetuseks märkmikusse oma kokkulepe:

„Järgmise 7 päeva jooksul hoian ennast nii, et

-----“

Mida konkreetsem, seda parem. Väike, realistlik ja päriselt tehtav samm on väärtuslikum kui ideaalne plaan, mis jääb paberile.

Pea meeles!

Puhkus ei ole paus elust ega nõrkuse märk. See on oskus märgata piire enne, kui keha ja meel sunnivad Sind peatuma.

Enese hoidmine ei ole luksus. See on alus, millele kõik muu saab toetuda.



7-PÄEVANE TEADLIKU PAUSI PLAAN

Sa valisid ühe väikese, aga olulise sammu.

Nüüd hakka seda päriselt rakendama.

Järgmise 7 päeva jooksul katseta teadlikult ja jälgi, mis muutub.

Ära hinda ennast. Lihtsalt märka.

Päev	Minu teadlik paus	Mis aitas?	Kuidas end tundsin?
------	-------------------	------------	---------------------

1

2

3

4

5

6

7



NÄDALA REFLEKSIOON

Mis muutus minu energias või enesetundes selle 7 päeva jooksul?

Mis oli lihtsam, kui arvasin?

Mis oli keerulisem, kui ootasin?

Kas see üks väike samm on midagi, mida tahan jätkata?

- Jah
- Osaliselt
- Vajan kohandamist

Kui jah või osaliselt – kuidas see saab jääda minu uueks rütmiks?



AITÄH, ET SA SEDA TEGID!

Ma tahan Sind tunnustada.

See, et Sa võtsid aja ja vastasid nendele küsimustele, ei ole iseenesestmõistetav. Enamik inimesi tunneb väsimust, aga ei peatu kunagi päriselt küsima, miks nad väsinud on ja mida nad tegelikult vajavad. Sina tegid seda.

See näitab teadlikkust, julgust ja valmisolekut ennast tõsiselt võtta. Isegi kui kõik vastused ei olnud mugavad või kui Sa tunned, et kõike ei saa kohe muuta, siis väga suur töö on tehtud. Selgus on tekkinud. Ja see on alati esimene ning kõige olulisem samm.

Olen Sinu üle uhke, et Sa ei jätnud pooleli.

Hoia see tööleht alles ja tule selle juurde tagasi alati, kui tunned, et oled ennast taas tahaplaanile jätnud.

*Iga kord, kui valid peatuda ja küsida “kuidas mul tegelikult läheb?”,
valid Sa iseennast.*



Kui see eneseanalüüs aitas Sul midagi selgemalt näha, siis tea, et Sa ei pea siit edasi liikuma üksi.

Soovid selgust ja taastumist ka koos toega?

Kõnnipaus sobib siis, kui vajad selgust, rahulikku mõtlemisruumi ja võimalust korraks tempot maha võtta. Saame kohtuda 1:1 vestluseks või tulla koos Sinu meeskonnaga loodusesse, et rääkida taastumisest, piiridest ja jätkusuutlikust tööviisist.

Koolitus ajakasutusest ja puhkamise teadlikust praktikast sobib siis, kui soovid teemasse minna sügavamalt. Räägime süsteemsest ajakasutusest, energiarütmidest, piiridest ning sellest, kuidas luua tööviis, mis ei vii läbipõlemiseni.

Väike palve Sulle...

See töövihik on sündinud soovist toetada Sinu teekonda teadliku enesehoiuni. Palun hoia seda kui oma isiklikku tööriista ja ära jaga faili edasi ega kopeeri selle sisu ilma minu nõusolekuta.

Kui oled selle teekonna siin töövihikus läbi teinud, siis mul oleks siiralt hea meel kuulda Sinu kogemust.

Kuidas see töövihik Sind aitab?

Sinu tagasiside ja lood on mulle suureks inspiratsiooniks ning aitavad mul ka edaspidi luua materjale, mis päriselt toetavad.

Kirjuta mulle julgelt Instagramis või e-mailile!

Kui märgid mind oma sotsiaalmeedias või jagad sealt saadud inspireerivat mõtet, siis aitad Sa ka minul kasvada ja jõuda veel rohkemate inimesteni, kes vajavad hetke iseendale.


Aitäh, et väärtustad minu tööd ja oled osa sellest teekonnast!

Koduleht: <https://www.inimestesseinvesteerija.ee/>

E-post: inimestesseinvesteerija@gmail.com

Instagram: [@inimestesse_investeerija](https://www.instagram.com/inimestesse_investeerija)

Puhkus ei ole nõrkus. See on teadlik valik, mis aitab Sul olla nii enda kui teiste jaoks.


Inimestesse Investeerija