



Minu Sisemaailma Seiklused

Julge astuda seiklusesse oma sisemaailma. Loo selgus elus ja emotsioonides, et leida tee parema mina ja soovitud tulemuse suunas.

Olgu su päevad täis põnevast eneseavastusest – mitte täiuslikkusest, vaid kohalolu kaudu.

Mis on emotsioonid ja miks me neid tunneme?

Emotsioonid ei peegelda reaalsust, vaid on reaktsioon Sinu mõtetele, uskumustele ja hoiakutele.

Emotsioonid on psühholoogilised ja füsioloogilised reaktsioonid, mis tekivad inimestel teatud olukordades.

Nende eesmärk on aidata meil kohaneda ja reageerida ümbritsevale keskkonnale.

Hõlmavad tundeid, keha reaktsioone ning käitumuslikke väljendusi.

Näiteks võib emotsiooniks olla rõõm, viha, hirm, kurbus või üllatus.

Emotsioonid mõjutavad meie mõtteid, otsuseid ning suhtlemist teistega. Emotsioonid on olulised inimestevahelise suhtluse ning enesehinnangu kujunemise seisukohalt.

Aitavad meil tajuda ja hinnata meie keskkonda ja kogemusi.



- Miks on oluline oma emotsioone ära tunda ja kehas leida? Õppides oma keha märkama, avaneb võimalus tegeleda sügavamate teemadega ning vabastada emotsioone. Kui tead kuidas emotsioonid kehas tundmusi tekitavad, siis on kergem neid ära tunda ja hakata otsima lahendust. Kui suudad oma emotsiooni tuvastada ja sellele nime anda, siis tekib selgus ning seda on lihtsam hallata.

- Uuri 7.päeva oma seisundit. Hinda 0-10 punkti skaalal kuidas ennast tunned. Tunnetä oma füüsilist seisundit. Oled sa lõdvestunud või pinges, energiline või loid, keskendunud või hajevil, esineb valu, tuimust või surinat? Märki võimalusel keha joonisel, kus need aistingud asuvad.

- Uuri oma emotsionaalset seisundit. Millise järgneva põhiemotsiooniga see tunne kõige enam sarnaneb: kurb või rõõmus, vihane või rahulik, ärev või usaldav, vastik või meeldiv, elevil või apaatne? Kui tunned mõnda muud emotsiooni, siis võid ka selle välja tuua.

- Tunde tajumine kehas. Vaatle sisemise pilguga kus sinu tunne kehas asub. Milline ta välja näeb- suur või väike, hele või tume, kerge või raske? Mis värvi ta on? Mida see tunne teeb- torgib, väriseb, löikab, hõljub, tõmbub kokku, surub, hüppab või hoopis suriseb? Kas see tunne liigub?

- Metafooride kaudu tunde leidmine. Keeruline võib olla kirjeldada või aru saada täpselt, mis tunne kehas on. Metafooride kaudu on lihtsam tundeni jõuda. Näiteks kas see tunne on pigem nagu päikseline suvepäev või tormiline sügisõhtu? Kas see tunne sarnaneb pigem ojavulinale või kurja koera lõrinale? Kas see tunne katsudes tundub nagu samet või okastraat?

- Värvide kaudu tunde leidmine. Ka värvid aitavad tunde iseloomule pihta saada. Näiteks heledaid ja kirkaid värve seostatakse pigem rõõmsa ja kerge tundega, tumedaid ja tuhme toone aga raskema meeleolu ning süngemate tunnetega). Kui kollane värv on enamasti rõõmu ja hea enesetunde värv, siis musta peetakse tavaliselt negatiivsema ja raskema tunde värviks. Kas tuleb ette tuttav ütlemine, et meel on must? Kunstnikud on aastasadu väga osavalt värvidega edasi andnud erinevaid tundeid ja meeleolusid. Kui sina oleks kunstnik, siis millise pildiga ja milliste värvidega sa oma hetke tunde paberile paneksid?

- Heli kaudu tunde leidmine. Aastasadu on heliloojad osanud muusikaga erinevaid emotsioone väljendada. Nii nagu operetis ja ooperis kujundab muusika meeleolu ja õhustikku, nii saab ka filmides muusika abil väljendada ärevust, hirmu, pidulikkust, romantikat või armastust. Muusika, mida sa hetkel soovid kuulata võib samuti näidata, milline tunne on su sees. Näiteks kui valid melanhoolse loo, siis võib viidata sellele, et sinu sees on kurbust, mis vajab läbi tunnetamist.

Minu päev

Hetkeolukorra avamine

Heli

Millist heli/rütmi Su tunne
mängib/kuuleb?

Vihmasabin



Kõhkurvõrk, pöörlev



Kõnn



Mitte meloodiline pala



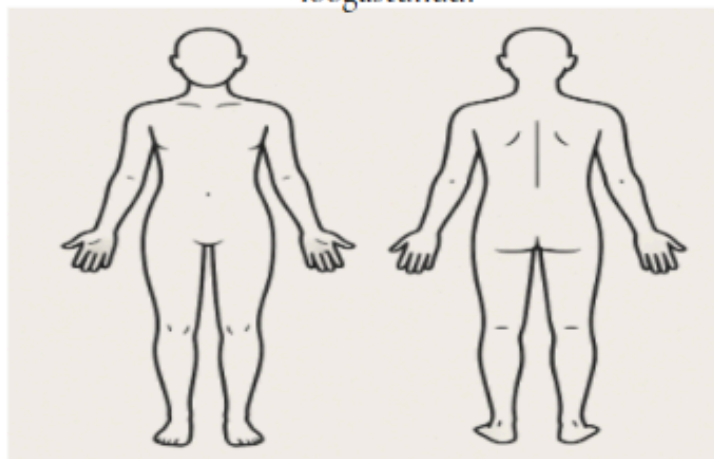
Värvid

Kui su tunne oleks värv, siis milline?
Kui midagi muud, siis lisa/värvi ise juurde.



Keha

Millises piirkonnas tunned
pinget/ebamugavust või oled
lõõgastunud?



Metafoorid

Milline pilt iseloomustab Sinu tänast
tunnet?
Kui kangastub mõni muu pilt, siis kirjelda/joonista
juurde.



Minu päev

Hetkeolukorra avamine

Heli

Millist heli/rütmi Su tunne
mängib/kuuleb?

Vihmasabin



Kõhkurvõrk, pöörlev



Kõnn



Mitte meloodiline pala



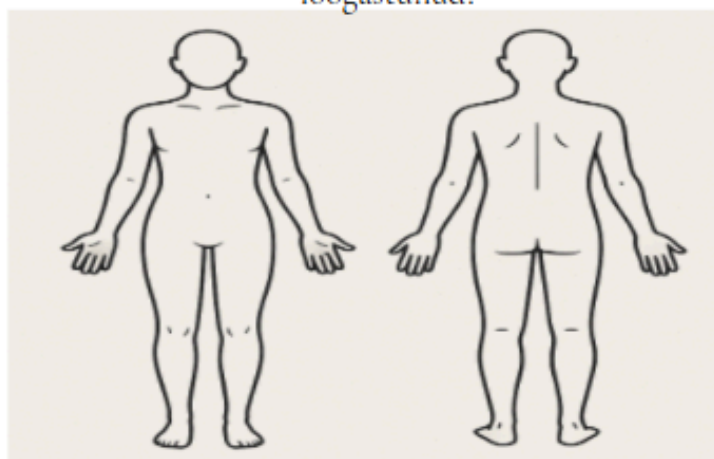
Värvid

Kui su tunne oleks värv, siis milline?
Kui midagi muud, siis lisa/värvi ise juurde.



Keha

Millises piirkonnas tunned
pinget/ebamugavust või oled
lõõgastunud?



Metafoorid

Milline pilt iseloomustab Sinu tänast
tunnet?
Kui kangastub mõni muu pilt, siis kirjelda/joonista
juurde.



Minu päev

Hetkeolukorra avamine

Heli

Millist heli/rütmi Su tunne
mängib/kuuleb?

Vihmasabin



Kõrkvõlli, pöörlev



Kõnn



Mõte meloodiline pala



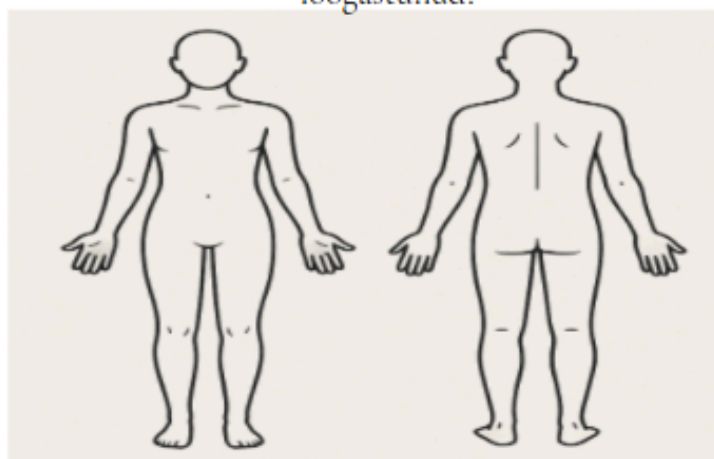
Värvid

Kui su tunne oleks värv, siis milline?
Kui midagi muud, siis lisa/värvi ise juurde.



Keha

Millises piirkonnas tunned
pinget/ebamugavust või oled
lõõgastunud?



Metafoorid

Milline pilt iseloomustab Sinu tänast
tunnet?
Kui kangastub mõni muu pilt, siis kirjelda/joonista
juurde.



Minu päev

Hetkeolukorra avamine

Heli

Millist heli/rütmi Su tunne
mängib/kuuleb?

Vihmasabin



Kõrkvõlli, pöörlev



Kõnn



Mõte meloodiline pala



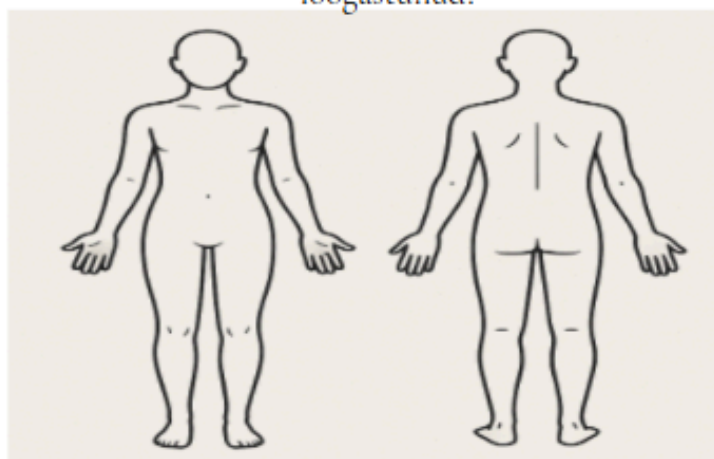
Värvid

Kui su tunne oleks värv, siis milline?
Kui midagi muud, siis lisa/värvi ise juurde.



Keha

Millises piirkonnas tunned
pinget/ebamugavust või oled
lõõgastunud?



Metafoorid

Milline pilt iseloomustab Sinu tänast
tunnet?
Kui kangastub mõni muu pilt, siis kirjelda/joonista
juurde.



Minu päev

Hetkeolukorra avamine

Heli

Millist heli/rütmi Su tunne
mängib/kuuleb?

Vihmasabin



Kõrkvõlli, pöörlev



Kõnn



Mitte meloodiline pala



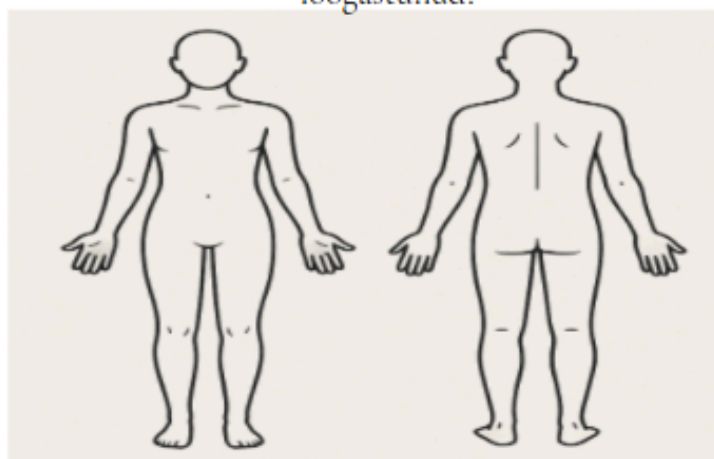
Värvid

Kui su tunne oleks värv, siis milline?
Kui midagi muud, siis lisa/värvi ise juurde.



Keha

Millises piirkonnas tunned
pinget/ebamugavust või oled
lõõgastunud?



Metafoorid

Milline pilt iseloomustab Sinu tänast
tunnet?
Kui kangastub mõni muu pilt, siis kirjelda/joonista
juurde.



Minu päev

Hetkeolukorra avamine

Heli

Millist heli/rütmi Su tunne
mängib/kuuleb?

Vihmasabin



Kõrgevalk, pöörlev



Kõnn



Mitte meloodiline pala



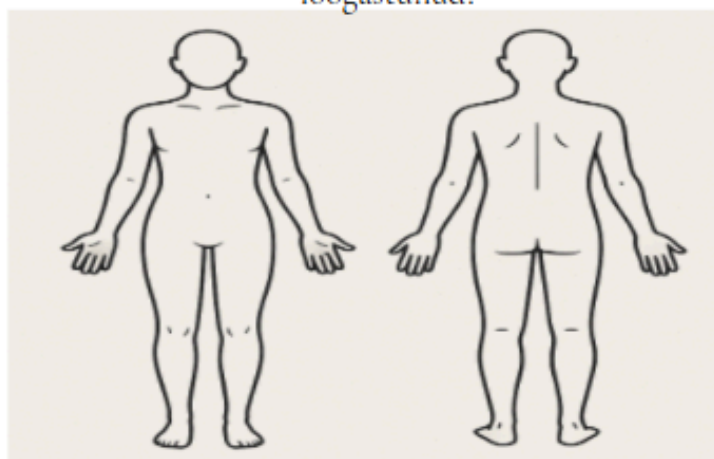
Värvid

Kui su tunne oleks värv, siis milline?
Kui midagi muud, siis lisa/värvi ise juurde.



Keha

Millises piirkonnas tunned
pinget/ebamugavust või oled
lõõgastunud?



Metafoorid

Milline pilt iseloomustab Sinu tänast
tunnet?
Kui kangastub mõni muu pilt, siis kirjelda/joonista
juurde.



Minu päev

Hetkeolukorra avamine

Heli

Millist heli/rütmi Su tunne
mängib/kuuleb?

Vihmasabin



Kõrkvõlli, pöörlev



Kõnn



Mitte meloodiline pala



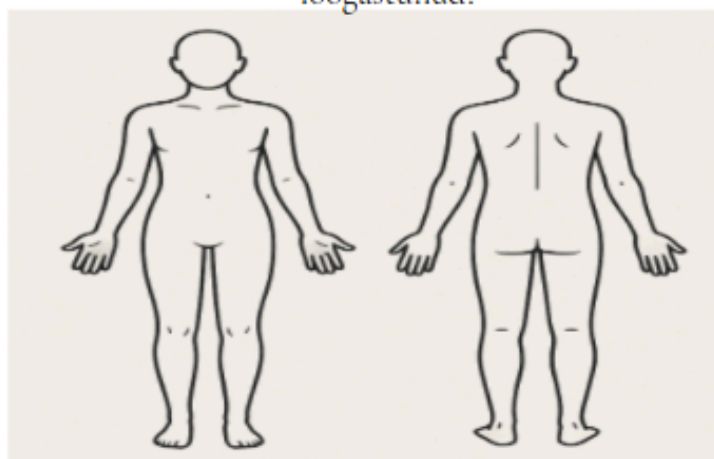
Värvid

Kui su tunne oleks värv, siis milline?
Kui midagi muud, siis lisa/värvi ise juurde.



Keha

Millises piirkonnas tunned
pinget/ebamugavust või oled
lõõgastunud?



Metafoorid

Milline pilt iseloomustab Sinu tänast
tunnet?
Kui kangastub mõni muu pilt, siis kirjelda/joonista
juurde.



Sisemaailma Seikluste loojad ja headolu nõustajad



*Vastutusest sünnib selgus,
selgusest tee!*

Kaisa Aud
kaisaamw@gmail.com

Kõik on võimalik!

Ingrid Perdel
ingridperdel@gmail.com



*Kõik vastused on Sinu sees olemas.
Aitan Sul need üles leida.*

Maili Saarva
maili.saarva@gmail.com

*Igas inimeses on olemas sisemine tarkus ja jõud, mis aeg-ajalt
vajab kuulamist, märkamist ja toetust.
Loon turvalise ruumi, kus saad olla Sina ise – ausalt,
hinnanguteta ja omas tempos.*

Relika Lang
relika.lang@renlas.ee

