

HARJUTUS

Meil on palju arvamusi mis toetuvad meie senisele kogemusele, isiklikust taustsüsteemist tulenevatele eeldamistele ja arusaamadele. Sageli ei ole arvamusel palju ühist faktiga. See harjutus on kasulik praeguses eriolukorras, kuid samavõrd ka meie igapäevases elus, sest arvamus vs fakt ei kao kuhugi ka parematel aegadel.

Kirjutasin tabeli vasakusse tulpa 3 arvamust, millega meist paljud hetkel kokku puutuvad. Keskmisesse tulpa sõnastasin fakti, mis arvamusest lähtub. Ja paremasse tulpa pakkusin välja võimalusi selles olukorras toimimiseks.

Sinu võimalus:

1. Tutvu selle mõtteviisiga. Soovi korral muuda ja/või täienda 3 väljapakutud arvamus=>fakt=>võimalus sõnastusi endale sobivaks.
2. Tabelisse jätsin ridu, mida saad just Sulle oluliste teemadega täita.
3. Kui oled oma mõtted kirja pannud, on aeg teha otsus. Pane kirja 2 tegevust, mida teed 1 nädala jooksul, et oma meeleolu, olukorda, suhteid ja/või elukvaliteeti üldiselt parendada.

ARVAMUS	FAKT	VÕIMALUS
Ma olen sunnitud kodus 4 seina vahel olema.	Ma olen turvaliselt oma kodus.	Mul on võimalus hoida enda ja oma lähedaste tervist ja heaolu.
Mu elukaaslane käib mulle närvidele.	Ma olen närviline, sest ei ole harjunud olema 24/7 kodus oma elukaaslasega.	Mul on võimalus leppida elukaaslasega kokku, et ma vajan iga päev "oma aega" nt 1 tundi 100% rahu suletava uksega toas.
Ma ei saa tegeleda asjadega, mis mind huvitavad.	Kuigi ma ei saa nt külastada spordiklubi või minna kinno, on mul võimalik tegeleda mitmete erinevate asjadega, mis mind huvitavad.	Mul on võimalus leida uusi (koduseid) huvitavaid hobbisid või proovida uuesti vahepeal unarusse jäänuid: nt käsitöö, meisterdamine.
Igal normaalsel inimesel hakkab niimoodi isolatsioonis elades katus sõitma.	Igaüks on võimeline mõtestama eriolukorras sotsiaalse isolatsiooni vajalikkust ning vastavalt toimima.	Mul on võimalus vaimse tervise huvides jätkata või proovida nt mediteerimist, hingamisharjutusi vmt.

Mida teen 1 nädala jooksul konkreetselt selleks, et parendada oma elukvaliteeti?: