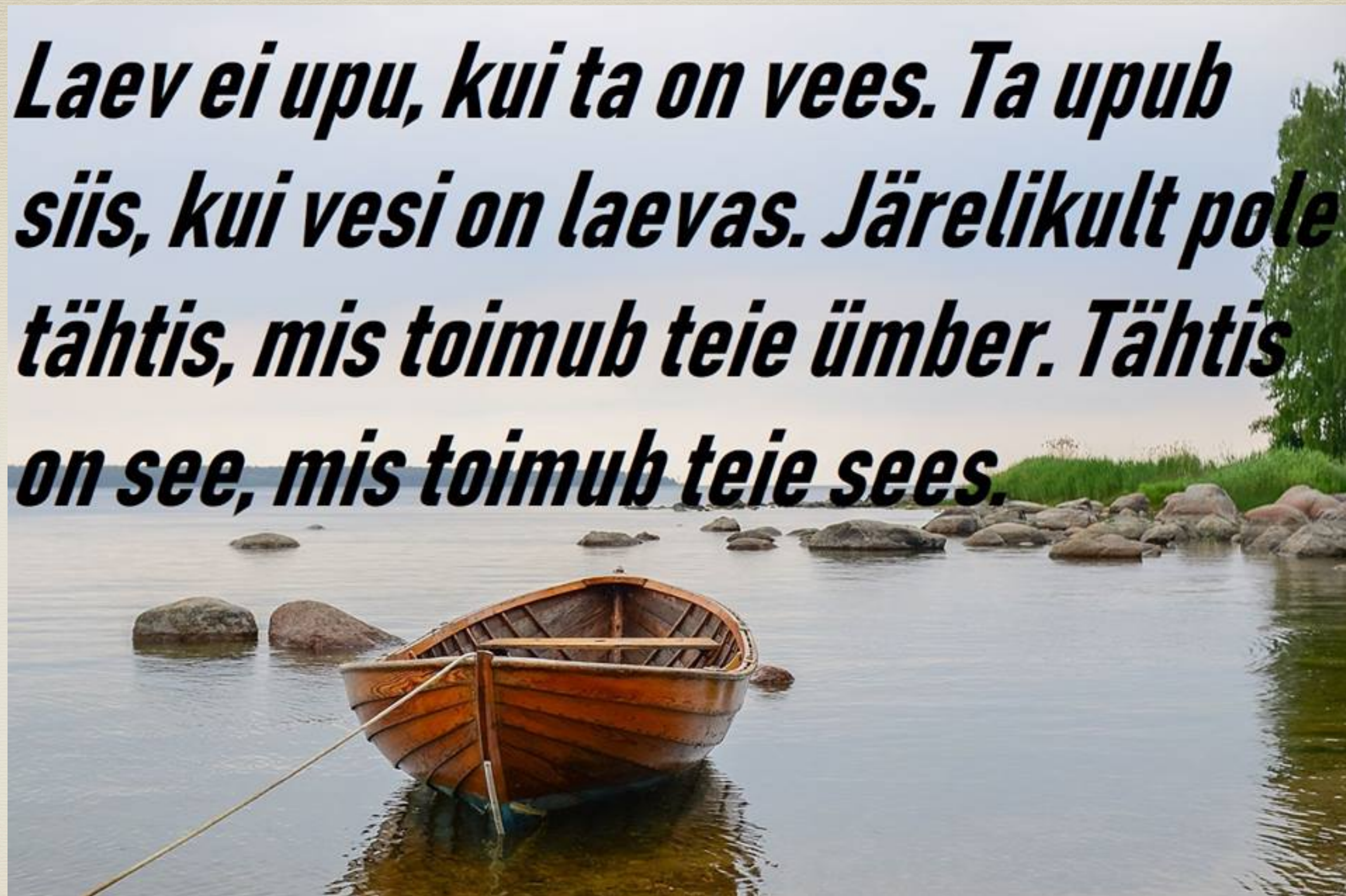


Kuidas juhtida iseennast, kui maailm tundub juhtimatu?

Küsimus pole: kuidas kontrollida maailma, vaid – kuidas olla kohal maailmas, mis ei allu kontrollile?

***Laev ei upu, kui ta on vees. Ta upub
siis, kui vesi on laevas. Järelikult pole
tähtis, mis toimub teie ümber. Tähtis
on see, mis toimub teie sees.***



Meie sisemaailm mõjutab seda, mis meiega väliselt toimub. Mida rohkem tunned end olevat häiritud välisest, seda suurem rahulolematus istub sinu sees.

Sisemine rahu ei tähenda, et kõik on hästi, vaid et mina ei lagune koos kaosega.

Sisejuhtimine algab hetkest, mil loobume kandmast seda, mida me ei saa juhtida. Aju väsib mitte töö hulgast, vaid kontrollimatuse tundest.

Rahu ei ole mõtteotsus, vaid kehaline seisund. Kui keha on häireseisundis, ei juhi me ennast, me reageerime. Stress viib tähelepanu muredesse ja tulevikku.

Sisemine dialoog - sisekõne: kuidas ma endaga räägin?

Väike regulatsioon = suur mõju.

Teaduspõhised võtted fookuse ja sisemise tasakaalu hoidmiseks.

Kognitiivne psühholoogia: Uuringud näitavad, et pidev ümberlülitumine (multitasking) vähendab nii fookust kui ka emotsionaalset stabiilsust. Fookus ei kao tahtejõu puudumise tõttu, vaid ülekoormuse tõttu.

Praktiline võte: tööta teadlikult, üks asi korraga (nt 25–45 min).

Neuroteadus: Kui maailm on ebakindel, vajab aju väikseid kindlaid rutiine, et tasakaalu säilitada. Väike stabiilsus vähendab suurt ärevust.

Praktiline võte: Tegevuste vaheline regulaarsed mikropausid, mis on alati sarnased.

Rahulikkus kui vastuhakk.

Sisemine rahu ei ole passiivsus. See on vaikne vastuhakk hirmule, kiirustamisele ja pidevale hädaolukorrale.

Psühhofüsioloogia ja somaatiline psühholoogia: Aeglane väljahingamine aktiveerib parasümpaatilist närvisüsteemi, mis toetab rahu ja selgust.

Rahulik inimene ei tee vähem - ta teeb selgemalt.

Kehateadlikkus toob meid tagasi olevikku.

Rahulik keha = parem mõtlemine.

Fookus vajab vaikust..

Meedia- ja stressiuuringud: Piiratud uudiste tarbimine parandab vaimset selgust. Pidev müra ja infohulk hoiab aju häireolekus. See ei tee meid paremini informeerituks, vaid rohkem ärevaks.

Mis on üks väike asi, mis aitab mul homme endas rohkem kohal olla?

***Iirlastel on vanasõna: "Põld ei saa küntud,
kui mulda mõtteis ümber tõstetakse."***

Asjad hakkavad juhtuma kui asutakse tegutsema.

Kui vähendada automatismi, lähevad raamid
laiemaks. Tasakaal ei tule mõtlemisest, vaid
kohalolust kehas.

*„Kui maailm ei ole juhitar, saab juhtida oma
hingamist, tähelepanu ja piire.
Ja sageli sellest piisab, et jääda rahulikuks ja
selgeks.“*

- Fookus vajab vaikust.
- Selgus sünnib sisemisest korrast.

Kuidas enesejuhtimine toetab teiste juhtimist muutuste ajal?

Rahulik juht loob rahulikuma süsteemi - Enesejuhtimine tähendab: ma juhin oma reaktsiooni enne, kui hakkan juhtima olukorda.

Neuroteadus ja sotsiaalpsühholoogia näitavad, et inimesed häälestuvad üksteise emotsionaalsele seisundile.

Juht, kes reguleerib ennast, ei koorma teisi oma pingetega, suudab hoida ruumi ka keerulistele tunnetele ja normaliseerib tasakaalu ka muutuste keskel.

Teisi saab juhtida ainult nii kaugele, kui oleme valmis juhtima iseennast.

