

Võistluspingega toimetulek ja enesejuhtimise tehnikad

Koolitaja Kadri Keerme

21.04.2026



COACH
Kadri Keerme



lahenduskeskne **coach**
enesearengu koolitaja
Inspiratsioonikõneleja
ettevõtja **mentor**
ettevõtja

- Aitan luua **teekonna** punktist A punkti B.
- Aitan luua **teadlikkuse** punktist A.
 - Aitan saada **selguse** punktist B.
- Võimendan Sinu **potentsiaali teekonnal**.



**Minu missioon on tuua esile Sinu
potentsiaal ja sära ning aidata ellu viia
ka kõige pöörasemad unistused!**

Kõik sõltub vaatenurgast!

- Ära unista lõpptulemusest, unista tegutsemises olemisest!
- Ole avatud ja uuendusmeelne.
- Kuhu suunad tähelepanu, seda saad.
- Sul on alati valik.
- Kui tead, siis kas Sa ka teed?
- Mugav ja kerge elu = ebamugavad sammud sinna jõudmiseks.
- Ole 100% kohal.
- Küsi julgelt, jaga oma mõtteid.



Sule silmad, mõtle võistluspäevale – sellele hetkele, kui seisad töölaua ees ja kell hakkab tiksuma – **mis juhtub Sinu kehas?**

- **Sinuga ei ole midagi valesti.** Sinu keha teeb täpselt seda, mida ta peab tegema, kui miski on **päriselt oluline.**
- **Probleem ei ole pinge.** See ei kao kuskile!
- Ära kaota pinget! Pinge on hea!
- Eesmärk on **tegutseda ka siis, kui pinge on kohal.**
- Eesmärk pole muutuda tundetuks vaid osata **ennast juhtida ka pinge all.**

Piloot ei tohi kunagi olla lennates liiga enesekindel ja sama kehtib võistlustel!

- Mida ma praegu **ei saa** kontrollida?
- Mida ma **saan** selles hetkes juhtida?

- **Too tähelepanu jalgadele.**
Tunneta, kuidas jalad on tugevalt täistallaga põrandal.
- **Märka oma hingamist**, aga ära muuda midagi.
Lihtsalt tunneta ühte rahulikku väljahingamist.
- Ütle endale mõttes:
“Ma ei pea rahunema. Ma pean olema kohal.”

- **Nüüd vali üks konkreetne tegevus, millega Sa võistlusel alati alustad.**
Kujuta ette, et kogu Su tähelepanu on ainult selles liigutuses.

Anna ajule ülesanne, ära kruti mõtteid ja võimalikkust, juhi kohalolu ja tähelepanu.

- **Märka!**

Kas pinge kadus?

Kas vaatamata pingele olid rohkem kohal kui enne?

- **See ongi enesejuhtimine.**

Mitte pinge kadumine, vaid **tegutsemine koos pingega.**

Juhendajad

Ainsad inimesed selles ruumis, kes ei tee ühtegi tegevust võistlusmomendis, aga **kelle kohalolu mõjutab iga löiget.**

- Mis juhtub Sinu kehas, kui näed, et õppijal on raske?
- Mida Sinu keha ja liikumine väljendab selles hetkes?
- Kas Sinu pilk rahustab või kiirendab?

Võistluspäeval ei ole juhendaja roll vigade parandamine ega tulemuse päästmine. Juhendaja on õppija toetuspunkt.

- Sa ei pea olema nähtav, et olla mõjuv!
- Sa ei pea midagi parandama, et kedagi toetada!
- Ole kohal ja olemas, see on piisav!



**Millise kogemuse võrra
rikkamana soovid täna siit
lahkuda?**

Sinu ootus/vajadus?

**Kas enesekindel tunne on hea
soorituse eeldus?
jah/ei**



On Sul olnud olukordi, kus
enesekindluse **tunne on olnud väga**
madal, aga tegelikult **tulemused tulid**
täiesti üle ootuste?
jah/ei



On Sul olnud olukordi, kus **tunne on olnud väga kõrge**, aga tegelikult tulemused tulid täiesti alla oma teadliku võimekuse?

jah/ei



Kas pinge **võimendab**
potentsiaali või **takistab**?
võimendab/takistab



Võistlus- situatsioon kui pingekeskond. Sinu varasemad kogemused?



Sinu minevik ei ole piir, vaid platvorm, millele saad ehitada järgmise astme. Meie mõtted lendlevad kergesti muustrite lõksu: „Ma ei oska!“, „Ma ei ole piisav“, „Ma ei ole veel valmis!“, „Veel ei ole õige aeg!“. Samal ajal faktid ei valeta. Mida räägivad faktid?

Mis tõestab, et varem oled Sa seda suutnud? Kuhu tiivad on Sind kandnud? Kui Sa oled iseenda parim sõber, kes kuulab Su ära ja toob lauale faktid, siis mis on need 3 asja, mis Sa koheselt nähtavale tood? Mida oled juba teinud, õppinud, läbi elanud või lahendanud ja mis tõestavad, et Sa saad hakkama ka nüüd?

Kas Sina **pead** või Sa **tahad** minna
võistlustele?
pean/tahan





**Miks Sa lähed
kutsemeistrivõistlustele?
osalema/juhendama**



TV

COACH
Kadri Keeme

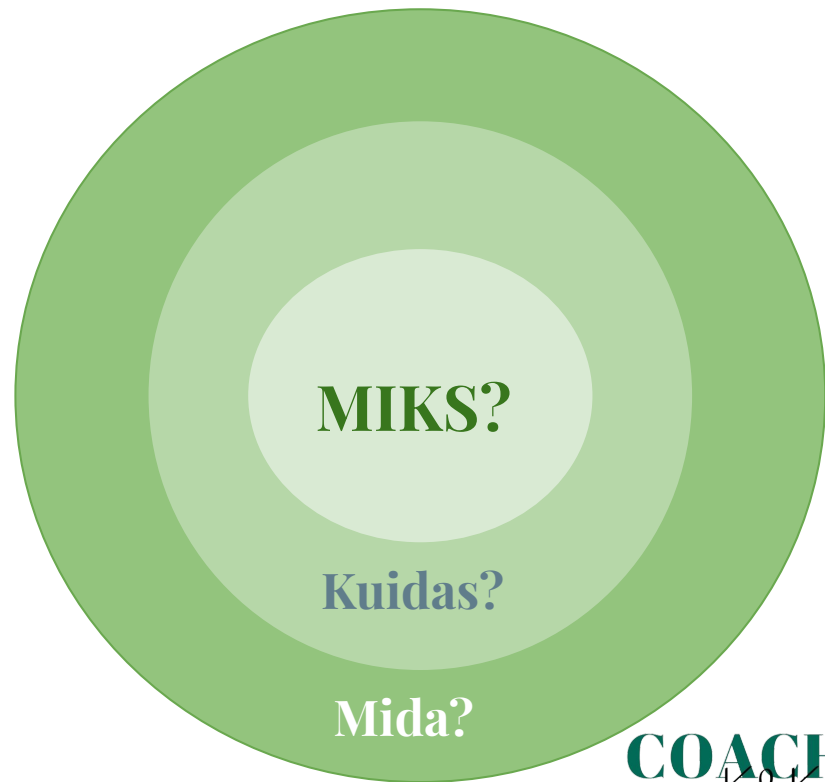
**Kui on juba Sinu elus olemas,
siis mis on sellest veel tähtsam, mis saab
siis võimalikuks?**

5 miksi harjutus

TV

Milleks mulle “MIKS”?

- ★ Õnn peitub selles, mida me teeme!
- ★ **Rahulolu** peitub selles, miks me seda teeme!
- ★ Sinu kirg ja **tahe!**
- ★ Sinu **motivatsioon** ja kütus rasketel hetkedel!
- ★ **Filter** paremateks otsusteks!



Kus on minu “MIKS”
juba täna **olemas?**

TV



**Kas enesejuhtimine on
oskus?**



**Skaalal 1-10, kui valmis oled Sa
endasse panustama, et
enesejuhtimise oskust arendada?**

TV

Kohaloleku harjutus: Sinu 5 meelt.

- Ma näen...
- Ma kuulen...
- Ma tunnen (kehas/nahal)...
- Ma tunnen ... lõhna.
- Ma tunnen ... maitset.

Mis tekitab Sinu pingeseisundi? Juba enne ja võistluse ajal?

TV



FOOKUSE KOMPASS



SELGUS. SUUND. TEEKOND.
Kaardid ettevõtlikele inimestele

Sa ei saa probleemi lahendada, kui Sa ei suuda seda selgelt määratleda.

Mis küsimus on Sinu küsimuse taga?

Probleem tekib siis, kui ideaalse ja tegeliku olukorra vahel valitseb erinevus.

Mis probleem Sul on?
Esmane vastus pole kunagi päris tegelik tuum? Vasta sellele küsimusele vähemalt 5-7 korda.

Vaata sellele otsa ja sellest läbi!

Mida Sa juba täna **edukalt rakendad**,
et pinget vähendada?

TV

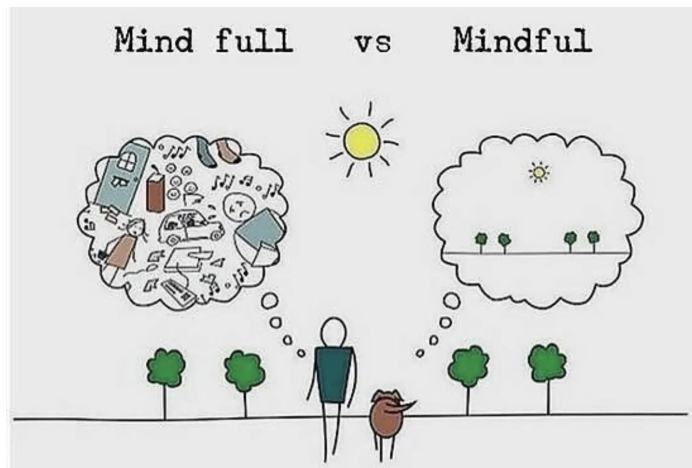
COACH
Kadri Keeme

Kuidas pingereaktsioone ennetada ja märgata?



1. eeltöö
2. hetkes

Hirm, emotsioonid, pinged jms =
mõte Sinu peas!
Mõtte valid Sina!
Mõtet saad muuta ainult Sina!



**Viha ...
Emotsioonid ...
Läbipõlemine...
Pessimism...
... on tagajärg.**

Mitte põhjus sellele, kui
kõik kasvab üle pea.



**Kui Sina ei vali iseennast,
siis mitte keegi
ei tee seda Sinu eest!**

**Hea enese juht võtab vastutuse iseenda heaolu
ja tulemuste eest!**

mõte



tunne



tegu



harjumus



elu

Kohalolu ja tunde
märkamine aitab
luua muutuse!

Muutes oma mõtteid, muudad oma elu!

Jälgi oma mõtteid, sest neist saavad teod.
Jälgi oma tegusid, sest neist saavad harjumused.
Jälgi oma harjumusi, sest need kujundavad Sinu elu.

Miski pole jääv!

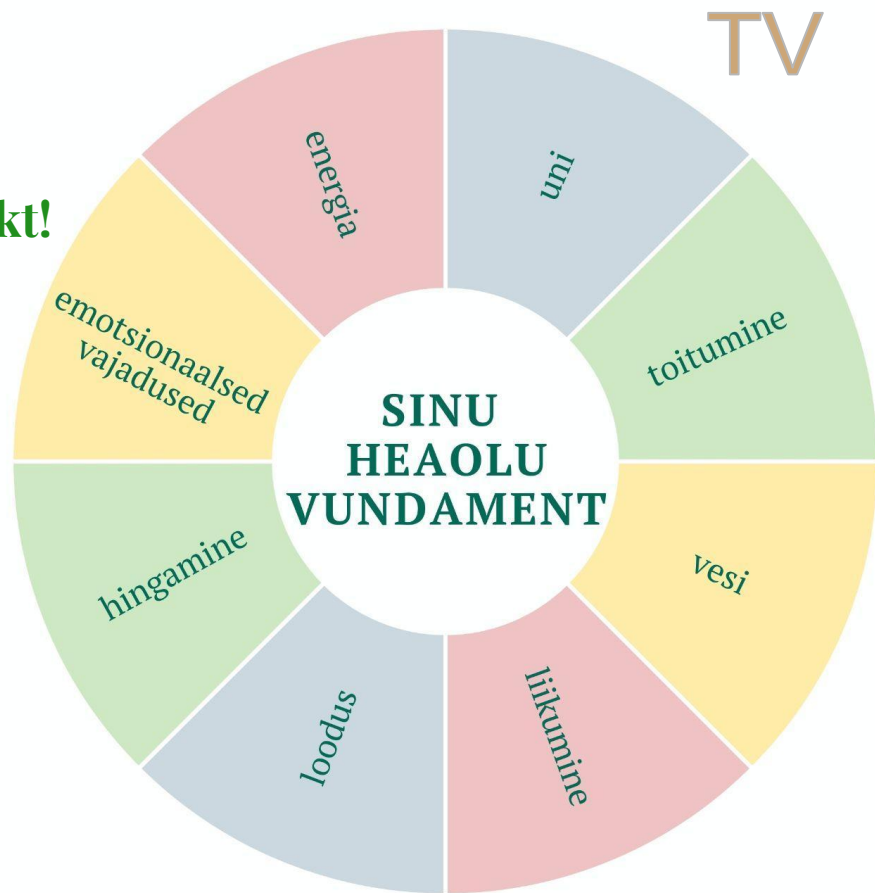
Kõik on muutuses!

Mis on tekkinud korduste teel, saab muuta korduste teel!

Sinu vundament

Sina ise oled oma elu kõige tähtsam projekt!

- uni
- toitumine
- vesi
- liikumine
- loodus
- hingamine
- emotsionaalsed vajadused
- energia



Pea meeles!

- Uus päev algab eelmisest õhtust!
- Toiduga toidad oma mõtteid!
- Janutunne = veepuudus! Puhas vesi = selged mõtted!
- Liikumine mitte ei võta, vaid annab energiat!
- Looduses olemine muudab meid õnnelikuks!
- Hingamine on närvisüsteemi mõjutamise võti - vähendab stressi, ärevust, pingeid ja toob kohalolusse:
 - rinnaku- või kõhuhingamine
 - 4-4-4-4
 - jälgi naba
- Emotsionaalsed vajadused > Ütle mida Sa tunned ja vajad!
- Energia > Mis paneb Sind tundma, et Sa elad?

Energiaid annavad

naer
päikesevalgus
vesi
hingamine
väärtuslik toit
tantsimine
loodus
värske õhk
liikumine
uni
puhkus
mediteerimine
kunst/loomine
olevikus elamine

hirm
stress
pahameel
negatiivsus
liikumatus
segadus
teadmatus
üle mõtlemine
üle töötamine
raske toit
veepuudus
piiride puudumine
liiga palju ekraane
minevikus elamine

Energiaid võtavad

AEG > Mida Sa endale kordad?

Mul on aega, ma jõuan!

VS

Mul ei ole aega! Ma ei saa!

Sul on alati valik!
Sinu tänane ja homne
on Sinu enda valida ja teha!

Kiirustamine tapab kohalolu.

Kohalolu tapab kiirustamise.

Mure tapab rahu.

Rahu tapab muretsemise.

Kahtlus tapab usu.

Usk tapab kahtluse.

Ego tapab armastuse.

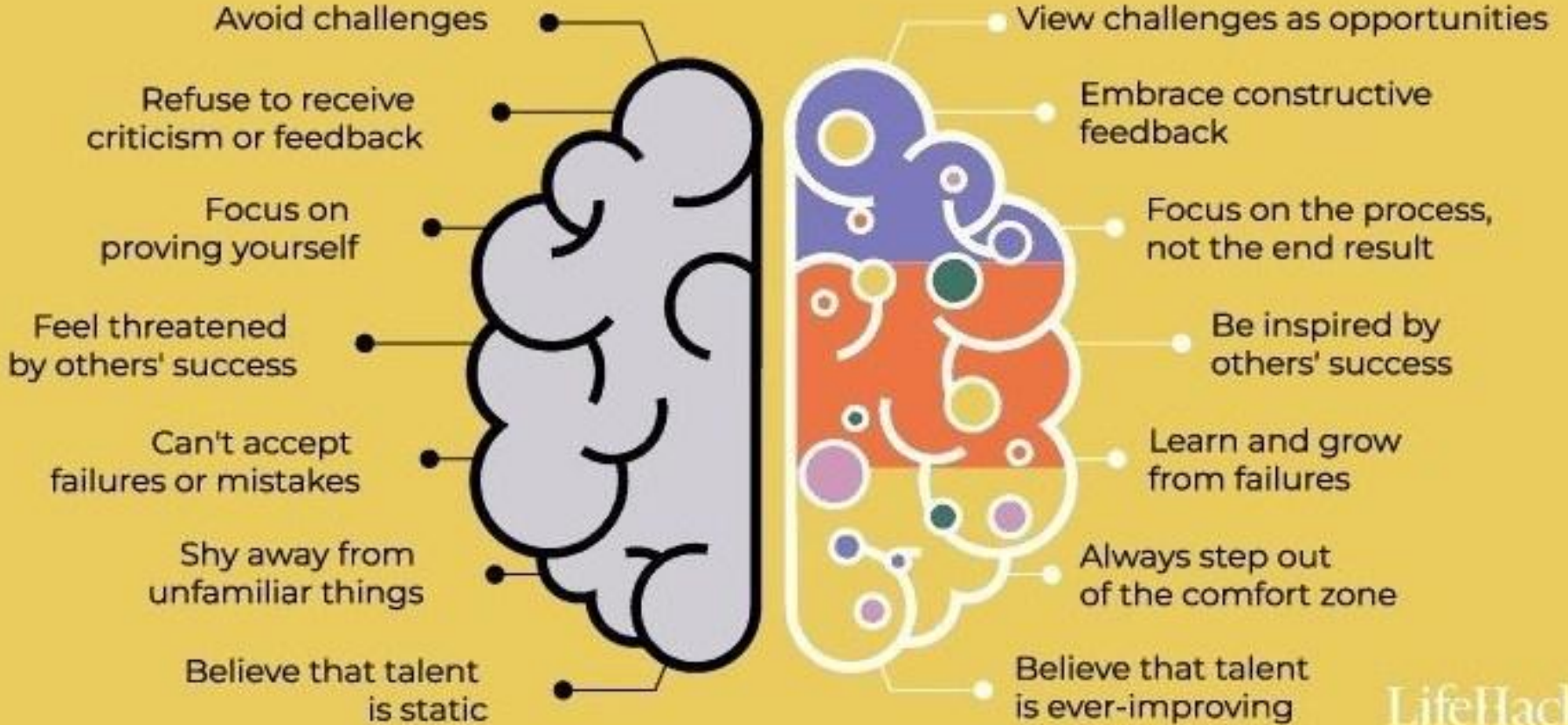
Armastus tapab ego.

Kuidas pingereaktsioone ennetada ja märgata?

1. eeltöö
- ➔ 2. hetkes ehk täna siin ja praegu

**NB! Pinge on alati ainult Sinu sees.
Reaalsuses on alati kõik neutraalne ja kõik võimalik!**

Suletud mõtteviis VS avatud mõtteviis



Hirm proovida/eksida!?

Mida Sa endale kordad?

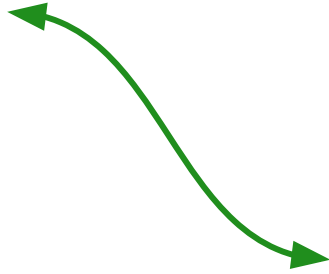
Ma **saan** hakkama!
Ma **mõtlen** välja!
Ma **leian** lahenduse!
Millised on **võimalused**?

Kuidas?

- Võtan **vastutuse** ja juhin ennast ja protsesse!

Hiljem:

- Mida õppisin?
- Kuidas siit edasi?
- Mida ma selleks vajan?



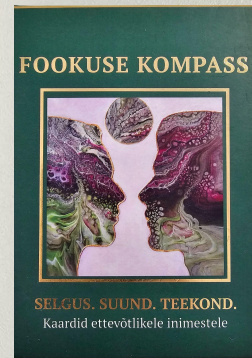
Mul **ei ole** aega!
Ma **ei saa/oska**!
Ma **ei tea**!
Ma **ei saa** midagi teha!
Miks juhtub alati minuga?
Ootus väljastpoolt.
Keegi ei aidanud!
Süüdistamine – keegi tegi/miski oli valesti.

Sa ei saa seda, mida tahad, vaid seda, millest mõtled ja räägid!

Mis on hirm/pinge?

- tundmus
- turvarisk
- teadlikkuse puudumine
- selguse puudumine
- emotsioon
- mõte
- kogemus või lugu

Elevus ja hirm on väga sarnased tunded!



*Kõik on võimalik! Kaota kõik piirid!
Ära mõtle kastist välja, vabane
kastist! Astu piiratud kastist välja
piiritusse võimaluste maailma.*

*Kõik võimalused on avatud ja neid on
alati mitu!*

*Kui Sul poleks mitte midagi ja
samal ajal kõik on võimalik, mida
Sa siis otsustaksid valida?
Mida Sa sooviksid luua?
Millest Sa siis otsustaksid alustada?*

Tegelikud takistajad:

TV

- Mida ma iseendast usun/ei usu?
 - Kas ma saan hakkama?
 - Kas ma jõuan?
 - Kas ma oskan? Mida ma ei oska?
- Mida ma arvan, et teised arvavad?
- Kas ma vastan juhendaja/kohtunike ootustele?
- Konkurents ja võrdlemine!
- Mis siis kui ma ebaõnnestun?

Lahendamatu olukordi ei ole olemas! Kõik on lahendatav!

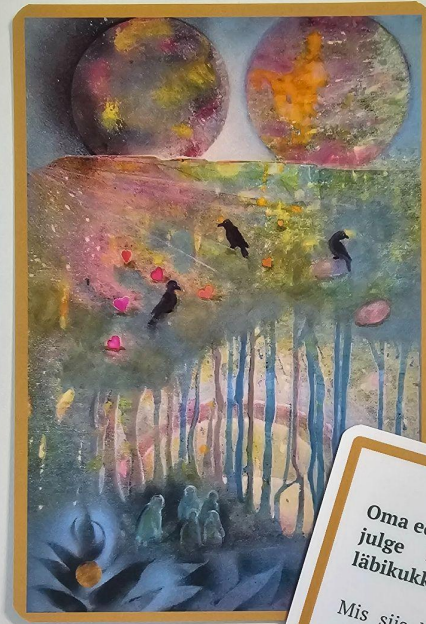
ETTEVÕTLIKKUS ON ENESEARENGU KIIRENDI!

Kuidas otsustad Sina?

Mis on hirm/pinge
Sinu jaoks?

On see üldse hirm?

TV



FOOKUSE KOMPASS



SELGUS. SUUND. TEEKOND.
Kaardid ettevõtlikele inimestele

Oma edukuse kahekordistamiseks,
julge kahekordistada ka oma
läbikukkumisi.

Mis siis kui läbikukkumisi ei olegi
olemas, on vaid kogemused ja
õppetunnid?

Takistused ja vastasseis on Sinu edu
väetis ning olgem ausad, seda
magusam on rahulolu ära tegemise
järel. Leia nende kogemuste
õppetunnid ja pane see teadlikkus
enda heaks tööle.

Lahendusi on rohkem kui
takistusi! Liikudes julgelt valguse
poole ületad takistused ja saad
küsimustele vastused.

Kuidas hoida **kohalolu ja tähelepanu**?

- Fookust on raske hoida, kui **energiatase** on madal.
 - Suured saavutused ja erakordsed tulemused nõuavad palju **energiat**.
 - Enesejuhtimine algab oma **energia juhtimisest** > **vundament!**
- **Mõtteviis:** Ma saan hakkama! Ma oskan! Ma mõtlen välja!
 - Mõtete **vaigistamiseks** - vabasta keel ja häälepaelad.
 - **Märka** negatiivset, aktseptööri ja mõista ja siis sõnasta ümber.
- **Kohalolu** praktika > nt **5 meele** harjutus.
 - **Ankur** Sinu kehas (1 punkt)/küljes (nt ehe).
 - **Hinga läbi kõhu** ja jälgi oma naba.
- Keha on loodud liikuma ja liigutama. **Pinges ja sunnitud kehaasend on keha jaoks piirang.** Lase keha vabaks.
 - Lõdvestu - raputa oma keha või vabasta pingeid kehaosade haaval.



Visiooniharjutus

“Kui midagi läheb valesti”



Kui midagi lähebki valesti

90-SEKUNDIT „VEAST > TEGUTSEMISENI“

Eesmärk:

- katkestada paanika- ja süütunne,
- tuua tähelepanu tagasi tegevusse,
- hoida sooritust pärast eksimust.

1. Samm (0–30 sekundit) – PEATU!

- lasse töövahend hetkeks käest
- too mõlemad jalad põrandale
- üks teadlik väljahingamine

Viga juhtus. Võistlus ei ole läbi.

Oluline: **X** ei analüüsi, ei otsi süüd, ei vabanda.

1. Samm (30–60 sekundit) – OTSUS ja fookuse tagasivõtmine

Küsimus endale: „Mis on järgmine kõige targem liigutus?“

X Mitte: „miks see juhtus?“ „mida kohtunik mõtleb?“

Ainus mõte > järgmine samm.

Ajul on konkreetne ülesanne > pinge langeb.

3. Samm (60–90 sekundit) – TEGUTSEMINE (tagasi protsessi)

Tegevus:

- tee see **üks liigutus** ära
- aeglasemalt kui enne
- täpsemalt kui enne

Sisemine lause: „Ma tegutsen edasi.“

Viga ei vaja emotsiooni.

Viga vajab järgmist sammu.

**Võistlusi ei võida need, kes ei eksi,
vaid need, kes tulevad eksimusest
tagasi.**

**Edu saladus oled
Sina ise ja järjepidev
tegutsemine!**

**Hirm = elevus ja
hoolimine!**

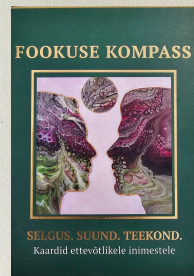


*Edu ei muutu
kergemaks.
Sina muutud
tugevamaks.*

Milline on Sinu enda ootus iseendale ja võistlustulemustele?

Mis on realistlik?
Mis on minu kontrolli all?
Rahulolu = teadlikkus ootustest.

TV



Lind, kes istub puu otsas, ei karda
oksa murdumist, sest ta ei toetu
oksale, vaid oma tiibadele.

Kus on Sinu toetuspunkt?

Sina ise oled oma elu kõige
tähtsam projekt!

Täida oma tass, et Sinu potentsiaalil
oleks ressursse avarduda ja saaksid
tegutseda oma väes.

**Milline on Sinu ootus
juhendajale?**

**Juhendajad: Milline on Sinu
ootus õpilasele?**

Teineteisega arvestamine eeldab ausat ja avatud suhtlust!

TV

COACH
Kadri Keeme

Õppija kaart

1 Minu eesmärk võistlusel

- Ma ei juhi tulemust.
- Ma ei kontrolli teisi.
- Ma juhin oma kohalolu ja järgmisi samme.
- Minu ülesanne on teha üks asi korraga.

2 Võistluse algus

- Alustan 10–15% aeglasemalt, kui tahaksin.
- Panen tähele tööpinda ja vahendeid.
- Teen esimese liigutuse täpselt.

3 Kui pinge tõuseb > PEATUS enne kui kiirustan edasi:

1. Jalad põrandale.
2. Üks teadlik väljahingamine.
3. Küsin endalt: „Mis on järgmine kõige targem liigutus?“.

4 Kui midagi läheb valesti 90-sekundiline plaan:

1. Peatus – samm tagasi, üks väljahingamine
2. Otsus – järgmine samm
3. Tegutsemine – üks konkreetne liigutus

Viga ei vaja emotsiooni. Viga vajab järgmist sammu.

5 Suhtlus juhendajaga

- Ma hoian vastutuse enda käes.
- Ma kasutan selget ja lühikest keelt.

6 Võistluse lõpp

- Ma lõpetan rahulikult.
- Ma ei tee viimasel hetkel suuri muudatusi.
- Ma annan kehale märguande, et pinge on läbi:
„Võistlus on läbi.“

7 Pärast võistlust

- Ma ei anna hinnanguid.
- Ma luban pingel maha tulla.
- Ma analüüsin alles hiljem.

„Ma tegin, mida oskasin/andsin endast parima ja see on täna piisav.“

“Ma ei pea olema täiuslik, et olla piisav!”

Juhendaja kaart

1 Minu roll võistlusel:

- Minu töö lõpeb seal, kus võistlus algab.
- Ma ei ole sooritaja.
- Ma ei päästa tulemust.
- Ma hoian ruumi, kus õppija saab sooritada.
- Minu rahu on osa õppija sooritusest.

2 Kui pinge tõuseb (see on sinu enda sees) > STOPP enne kui ütled/väljendad midagi:

1. Vaata õppijat.
2. Üks aeglane väljahingamine.
3. Küsi endalt: „**Kas see, mida ma väljendan - toetab, võtab vastutuse ära, mõjutab läbi kehakeele?**“

3 Kui õppija on pinges:

- Ütle ainult üks lause: „Ma näen sind.“, „Jätka.“
- Väldi: „Ära pabista.“, „Ma ju ütlesin.“
- Vähem sõnu = rohkem fookust.

4 Kui midagi läheb valesti

- Viga ei vaja emotsiooni.
- Viga vajab järgmist sammu (peatu, otsus, tegutse).
- Õppija vastutab oma soorituse eest.

Juhendaja ülesanne on säilitada stabiilsus ja olla olemas.

5 Võistluse lõpp

- Ära analüüsi kohe
 - Lase pingel maha minna: „Võistlus on läbi.“
- Õppimine/analüüs algab alles pärast.**

“Olen hinnanguvaba, toetav, julgustav!”

“Ma ei pea olema nähtav, et olla mõjuv.”

“Ma ei pea tegema rohkem. Ma pean olema kohal.”

Mis siis kui...

- 1. Eesmärk pole olla lõpuks täiuslik. Eesmärk on olla täna parem.**
Simon Sinek
- 2. Kui keegi ütleb, et sa ei suuda midagi teha, tee seda kaks korda ja tee pilte.**
- 3. Kui Sa millegagi ei riski, riskid veelgi rohkem.**
- 4. Kui anname endale loa läbi kukkuda, anname endale samal ajal loa hiilata.** Eloise Ristad
- 5. Ole julge - Riski. Miski ei saa asendada kogemust.** Paulo Coelho
- 6. Läbikukkumine on sinikas, mitte tatoveering.** Jon Siclair
- 7. Kui asendad negatiivsed mõtted positiivsetega, hakkad nägema positiivseid tulemusi.** Willie Nelson

Mis on edu?

“Edu näib suurelt jaolt seisnevat
vastupidamises seal, kus teised on
loobunud.”

William Feather

Ettevõtlikkuse edu tasandid



5 Tegutsemine ja pühendumine

- 5 Fookus > mida + miks + mis ajaks?
Plaan + pühendumine + järjepidevus.
-

4 Keskkond ja inimesed

- 4 Toetav ja edasiviiv või takistav ja piirides hoidev?
Mõju + toetus + abi.
-

3 Oskused, teadmised, tugevused ja potentsiaal

- 3 Millisena ennast näed? Mida Sa arvad, et teised Sinust arvavad?
Mida endast usud/ei usu? Kellega end võrdled?
-

2 Kes ma olen? Mõtteviis!

- 2 Teadlikkus iseendast! Mida ma tahan teha? Kelle heaks?
Millist mõju avaldan? Millist muutust aitan luua?
-

1 Vundament

- 1 Sul on endal kõik hästi!
Tass on täis ja vajadused kaetud.
-

TV

> Millised on Sinu
ohukohad?

> Millised on Sinu
tugevaimad tasandid?

> Millise tasandiga
töötades saab
tugevam/toetatud
kogu püramiid?

Ettevõtlikkuse edu tasandid



- 5 Tegutsemine ja pühendumine**
Fookus > mida + miks + mis ajaks?
Plaan + pühendumine + järjepidevus.
- 4 Keskkond ja inimesed**
Toetav ja edasiviiv või takistav ja piirides hoidev?
Mõju + toetus + abi.
- 3 Oskused, teadmised, tugevused ja potentsiaal**
Millisena ennast näed? Mida Sa arvad, et teised Sinust arvavad?
Mida endast usud/ei usu? Kellega end võrdled?
- 2 Kes ma olen? Mõtteviis!**
Teadlikkus iseendast! Mida ma tahan teha? Kelle heaks?
Millist mõju avaldan? Millist muutust aitan luua?
- 1 Vundament**
Sul on endal kõik hästi!
Tass on täis ja vajadused kaetud.

Edukol inimesel on **harjumused**,
mida mitte edukas inimene ei ole
valmis astuma.



The importance of smaller steps

NB!
Mõjutab ka
seda, mida
parasjagu
ei tee!

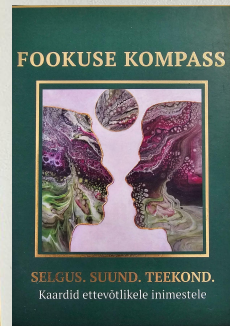
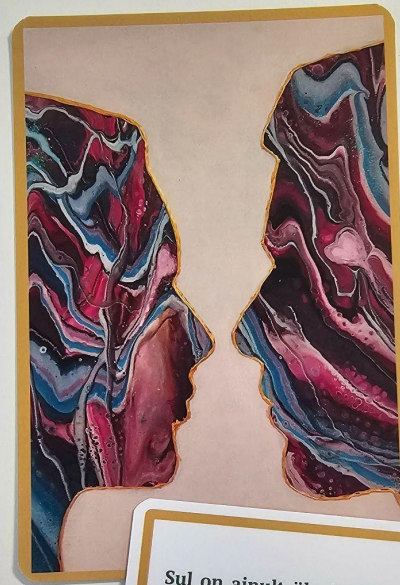
ALSO THE IMPORTANCE OF
OVERLOAD STEPS IS HARDER
TO CLIMB BECAUSE OF NO
FOOT SPACE TO CLIMB UP?...



Mis päriselt
toob tulemusi?
Fookus!

Võrdlemine teistega!

- Ohvriroll: “See ei ole aus, tema juba ongi selline! Milleski hea...”
- Milles oled Sina hea, kuidas eristud Sina?
- NB! See milles eristud ei tundu Sulle eriline, sest Sulle on see loomulik ja naturaalne! Kuula, mida räägivad teised.
- Igaühel on oma anne!



Sul on ainult üks konkurent ja see oled Sina ise!
Sa leiad alati kellegi, kes on edukam, ilusam, rikkam, seksikam, targem, võimekam vms. Tal on oma lugu, usu. Sa ei taha olla tema.
Ammuta eeskujudelt inspiratsiooni, et saada veelgi paremaks versiooniks iseendast.
Oma teekonna ja kasvu märkamiseks hakka ennast võrdlema varasema iseendaga. Sa oled koguaeg muutuses. Märka oma teekonda, see annab edukogemuse ja loob õnnetunde.
Edasi liikumiseks taha olla alati natuke parem, kui olid eile. Vahel tähendab see ka seda, et väärtustad ja hoiad juba tehtud häid otsuseid ja valikuid.

Nõudlikust iseendast tunnustava iseendani.

Jah, alati saab olla veel parem, enesekindlam,
julgem, ilusam, edukam...

Aga... Kes Sa oled juba täna?!

Minu tugevused

- ★ **Mis on Sinu anne?**
- ★ **Millised on Sinu tugevused pingeseisundis? Keerulises olukorras?**
- ★ Millega oled teistele silma jäänud?
- ★ Mille eest oled saanud kiita/tunnustada?
- ★ Milles oled hea, kuid viimasel ajal polegi seda praktiseerinud? On ehk ununenud, et oled selles väga hea?
- ★ Mida meeldib Sulle nii väga teha, et aeg jääks justkui seisma?
- ★ **Mida tehes tunnend end iseendana?**
- ★ **Mis on Sinu jaoks nii loomulik tugevus ja oskus, et seda on lausa raske märgata?**
- ★ Mida oskad ka une pealt?
- ★ Milles oled hea kui pühendud?
- ★ Milliseid lugusid räägiksid endast aastakümnete pärast oma lastelastele?

Milline mina teeb selle ära?

Mida Sa vajad? Millisel juhul jääd lahenduskeskseks?

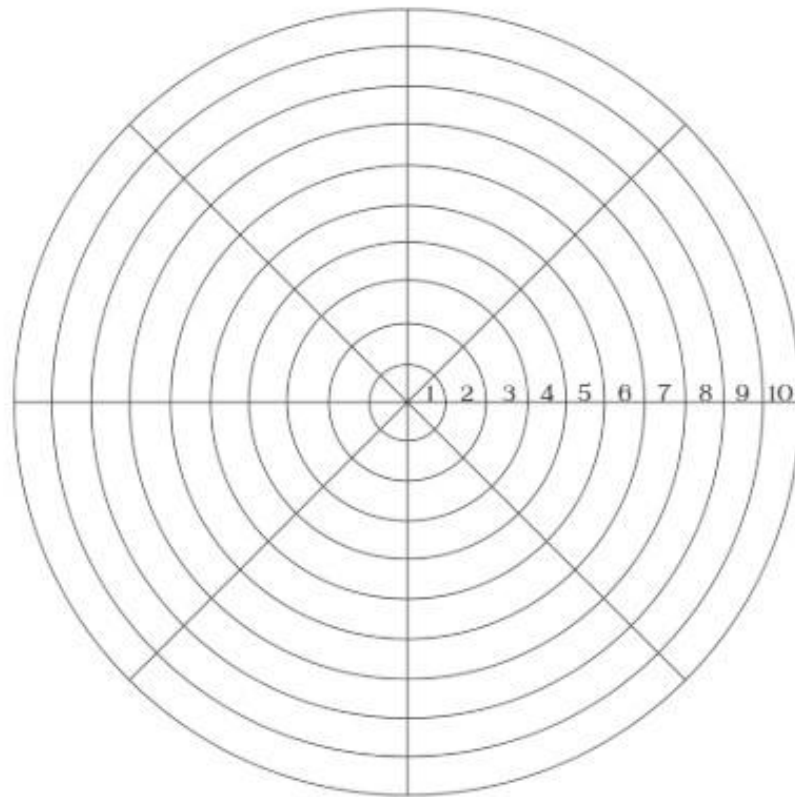
Ära usalda tujusid ja hetkeemotsioone, mis tahavad rajalt kõrvale kallutada. Hoiu kohaolu, jälgi oma sisekõnet ja väärtusta oma energiat.

- Millised harjumused, otsused ja valikud Sul on?
- Kuidas lood plaane ja hoiad järjepidevust?
- Kuidas end sellel teekonnal toetad?
- Kuidas tegeled oma emotsioonide ja mõtteviisiga?
- Kuidas hoiad oma vundamenti?
- Kuidas räägid iseendaga?
- Kuidas suhtud sellesse kõigesse, mis ei ole Sinu kontrolli all?

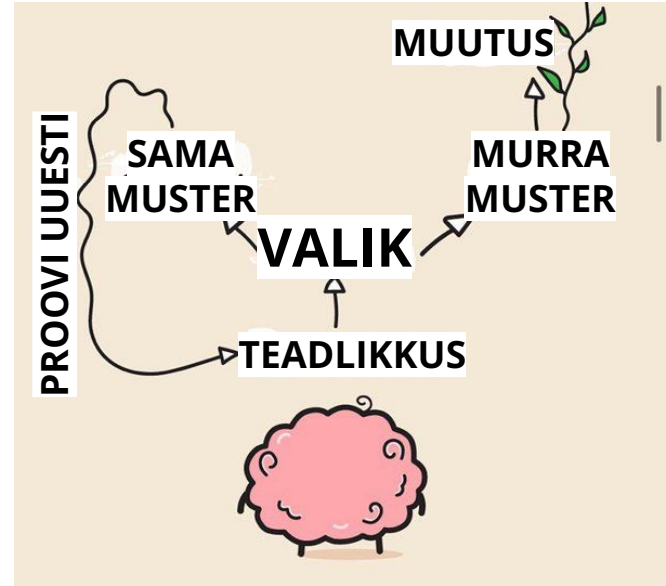
Võistluspäeva toimetuleku plaan

- Eeltegevused.
- Kohaloluks oluline.
- Tähelepanuks oluline.
- **Milline mina teeb selle ära?**
- **8 kõige olulisemat asja, et ennast toetada ja pingega toime tulla!**

PS! See peab saama Sinu harjumuseks juba enne võistluspäeva!



Mis on Sinu esimene samm?



Kui Sa midagi ei muuda, siis ei muutu midagi!

Kui Sa midagi ei muuda, siis kõik kordub uuesti!

Kui muudad kasvõi midagi, siis hakkab kõik muutuma!

Mis on Sinu sõnum iseendale selleks teekonnaks võistlusteni?

Ankurda oma kehasse/esemesse.

TV



FOOKUSE KOMPASS



SELGUS. SUUND. TEEKOND.
Kaardid ettevõtlikele inimestele

Olla hetkes kohal on palju
tähtsam kui püüdlikkus olla igas
hetkes ideaalne.

Mis siis, ku Sa laseksid lahti pidevast
püüdest näida täiuslik teiste silmis –
ja tooksid kogu oma tähelepanu
sellesse, mida päriselt teed, tunnend
ja tajud.

Kui Sa lubaksid endal täna lihtsalt
kohal olla – ilma hinnanguteta, ilma
ootusteta – mis muutuks?

Elu on lihtne, kui Sa teed sama
palju selle lihtsustamiseks nagu
Sa teed selle keerulisemaks
muutmiseks.

Skaalal 1-10, kui **rahulolevana**
tunned end võistluste eel?

TV

COACH
Kadri Keeme



Märka! Mis selle tunde esile tõi?

Korda seda! Hoia seda!



TV

COACH
Kadri Keeme

Skaalal 1-10, kui pühendunud oled
täna kirja saanud samme ellu
viima?

TV

TV

Mida Sa selleks vajad, et pühendumus oleks 10 või püsiks 10?

Mis toetab Sinu uusi valikuid?

Mis aitab pühenduda?

Eesmärgist teeb eesmärgi see, kui Sul pole esmapilgul õrna aimu ka, kuidas see ellu viia.

Eesmärkide eesmärk on Sinu kasv inimesena. Kui Sa tead kohe, kuidas seatud eesmärgi saavutada, siis see ei ole eesmärk, see on millegi kordamine, mida Sa juba tead ja oskad.

Julge seada eesmärke, mis:

- tekitavad magusat **närvikõdi**,
- eeldavad **pingutust** ja
- tekitavad **elevust**.

FOOKUSE KOMPASS



SELGUS, SUUND, TEEKOND.
Kaardid ettevõtlikele inimestele

COACH
Kadri Keeme

*Plaan ilma tegevussamme astumata on lihtsalt üks ilus unistus!
Tee oma plaan teoks!*

8 nippi teekonnal püsimiseks ja eesmärgi saavutamiseks

Reaalsuskontroll: eduka teekonna skaalad

Skaalal 1-10, kuidas hindad enda rahulolu ja teadlikkust järgmistes punktides praegusel hetkel?

Loo selgus, pane siht paika ja hoia oma fookust kõige tähtsamal.

Tee endale kiire test ja vaata, kui paljud neist väidetest käivad Sinu kohta?



**Millise kogemuse võrra
rikkamana täna siit lahkud?**

TV

Väärtusta ennast!
**Sa oled veel tublim, julgem, targem,
võimekam, kui endal uskuda lubad!**

Sa saad hakkama!
Kasvata endas eneseusku!

Raamatusoovitusi

- Marisa Peer “**Ma olen piisav**”
- Petra Boch “**Mindfuck**” Mõistuse seitsme barjääri ületamine.
- Anthony Robbins “**Ärata endas hiiglaslik vägi**”
- Marie Forleo “**Kõik on väljamõeldav**”
- John C. Maxwell “**15 hindamatut kasvuseadust**”
- Maxwell Maltz “**Mõtlemine muudab elu**” Uus psühhoküberneetika
- Owen O’Kane “**Kümne minuti zen**”
- R. J. Davidson “**Aju emotsionaalne elu**”
- S. Catella, M. McKay “**Emotsionaalse intelligentsuse tööraamat**”
- **Juhendajale:** “Coachi inimest, mitte probleemi” Marcia Reynolds

**Kõike, mida suudad ette kujutada,
suudad ka ellu viia.**

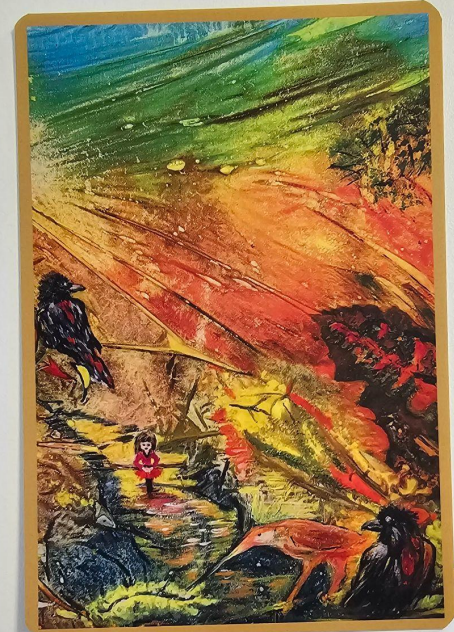
**Edu ei ole suur samm tulevikus, see
on väike samm nüüd ja praegu.**

**Sina ise oled oma elu kõige tähtsam
projekt!**

Instagram Kadri Keerme
Facebook Coach Kadri
LinkedIn Kadri Keerme

info@kadrikeerme.ee
www.kadrikeerme.ee

COACH
Kadri Keerme



**Kui Sa usud, et Sa saad - Sul on
õigus! Kui Sa usud, et Sa ei saa -
on Sul samuti õigus!**

Sa saad seda, millest mõtled.
Negatiivne mõte või uskumus on
nagu tühi autorehv. Sa ei saa liikuma
ega jõua edasi, kuni Sa pole rehvi ära
vahetanud. Mida Sa selle asemel
uskuda soovid?

Iga toetav mõte ja uskumine on nagu
sild üle oja - loob ühenduse selle
vahel, kus Sa oled ja kuhu Sa
tegelikult jõuda tahad.

