

COACH
Kadri Keerme

5

4

3

2

1

Võistluspingega toimetulek ja enesejuhtimise tehnikad

KOOLITAJA KADRI KEERME

21.04.2026



Muutes oma mõtteid, muudad oma elu!

1. Millise kogemuse võrra rikkamana soovid täna siit lahkuda? Mis on Sinu ootus või vajadus?

2. Miks Sa lähed kutsemeistrivõistlustele? Mis siis võimalikuks saab? Milliseid võimalusi see Sulle toob? Millist väärtust Sinu jaoks kannab?



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



3. Millisel moel on Sinu “MIKS” juba täna olemas?

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

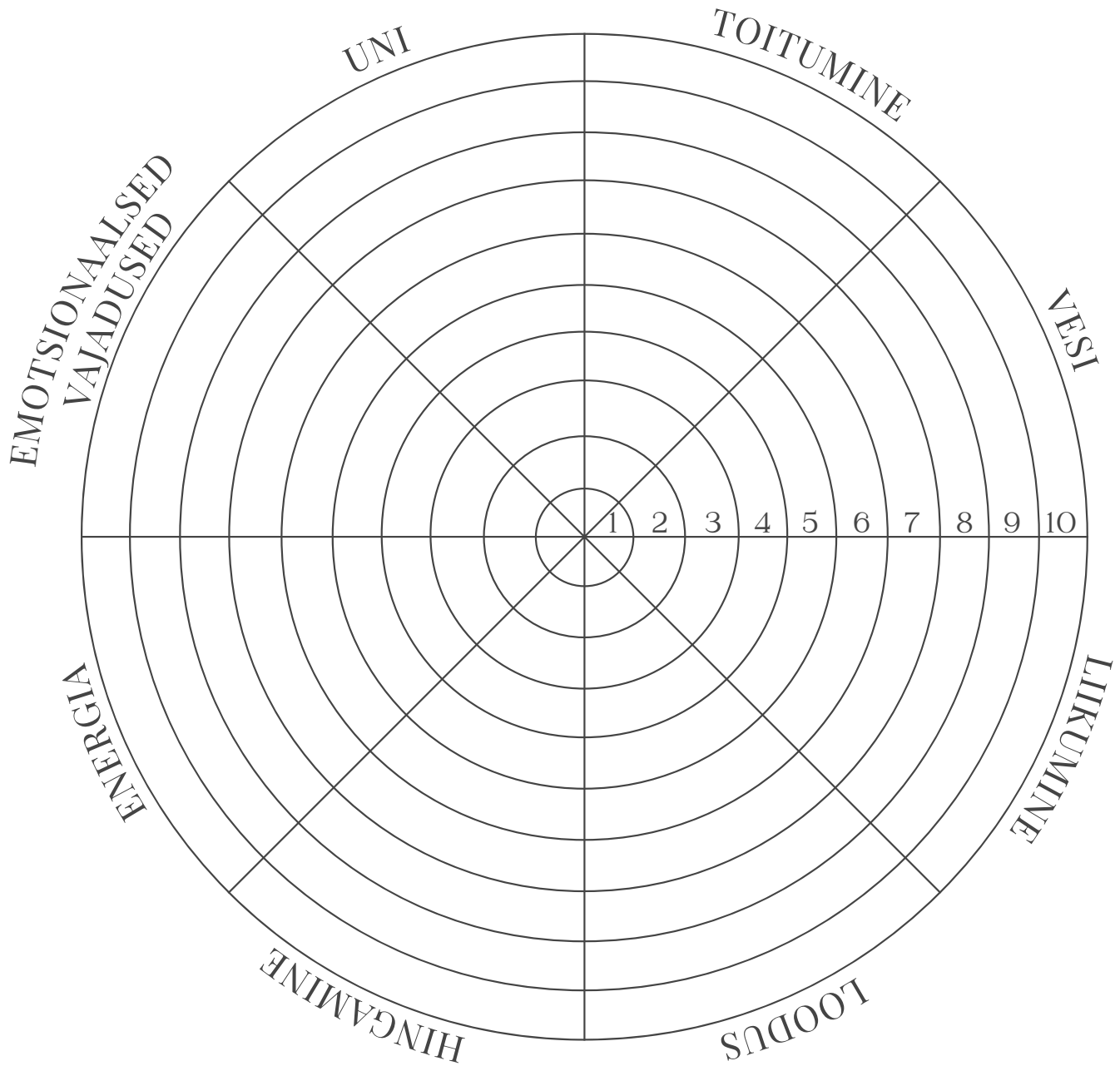


5. Mis tekitab Sinus pingeseisundi? Juba enne ja võistluse ajal? Kui see oleks lahendatud, kas on midagi veel, mis tekitaks pinget?

6. Mida Sa juba täna edukalt rakendad, et pinget vähendada? Või tead, et toimib Sinu puhul ja saad edaspidi teadlikumalt rakendada?

Sinu vundament - ole endaga aus!

7. Skaalal 1-10 kui rahul oled iga vundamendi osaga oma elus täna?



8. Mis on Sinu vundamendi keskmine praeguse seisuga?

9. Milline vundamendi osa on Sinu jaoks kõige tähtsam? Millist vundamendi osa tõstes võiksid kasvada ka kõik teised osad?

10. Millised on Sinu võimalused oma vundamendi keskmise tõstmiseks? Kui Sa peaksid alustama muutust 1-3 vundamendi osast, siis mis need on ja millised valikud, harjumused või otsused seda muutust luua aitaksid? Pane kõik head mõtted kirja!

11. Millise neist sammudest saad teha juba täna teoks?

Haara kaasa mõtteid, et takistuste asemel oleksid Sul lahendused!



Sul on alati valik!

Märkmed



Sa ei saa seda, mida Sa tahad, vaid seda, millest
mõtted ja väägid ning kes Sa täna oled!

Märka takistajaid > Ole endaga aus!

12. Mida Sa vastad küsimustele:

- Mida ma iseendast usun/ei usu?
- Kas ma saan hakkama? Kas ma jõuan? Mida ma oskan/ei oska?
- Kellega ma ennast võrdlen?
- Mida ma arvan, et teised arvavad?
- Kas ma vastan juhendaja/kohtunike ootustele?
- Mis siis saab, kui ma ebaõnnestun?

13. Kuidas otsustad Sina? Mis on hirm/pinge Sinu jaoks?

Lahendamatuid olukordi ei ole olemas!
Kõigele on lahendus ja võimalus!

Võtan vastutuse ja juhin ennast teadlikult!

14. Millised kohaloluharjutused ja nipid võtan enda jaoks kaasa?

Edu saladus on see, et sina ise ja järjepidev tegutsemine!
Hirm = elevus ja hoolimine!

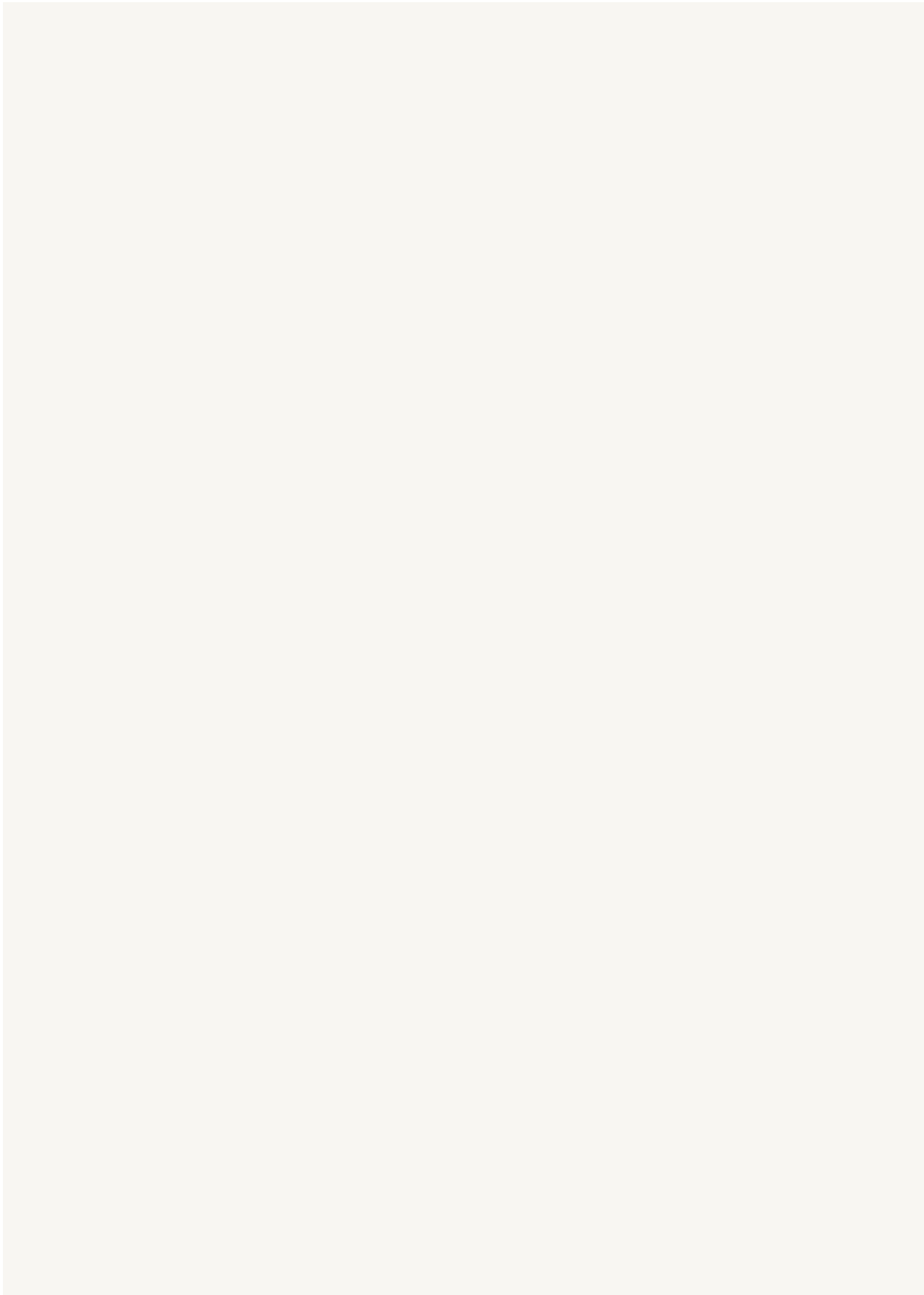
Rahulolu = teadlikkus ootustest!

15. Milline on Sinu ootus iseendale ja võistlustulemustele?

16. Milline on Sinu ootus juhendajale?

Teineteisega arvestamine eeldab
ausat ja avatud suhtlust!

Kõige olulisem meelepidada!



Edu saladus oled Sina ise +
ettevalmistus ja kohalolu hetkes!

Ettevõtlikkuse edu tasandid



COACH
Kadri Keeme

Tegutsemine ja pühendumine

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

Keskkond ja inimesed

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

Oskused, teadmised, tugevused ja potentsiaal

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

Kes ma olen? Mõtteviis!

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

Vundament

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

17. Millised on Sinu ohukohad? Millised on Sinu tugevaimad tasandid?
Millise tasandiga töötades saab tugevam/toetatud kogu püramiid?

Sa oled juba täna piisav! Tõesta endale...

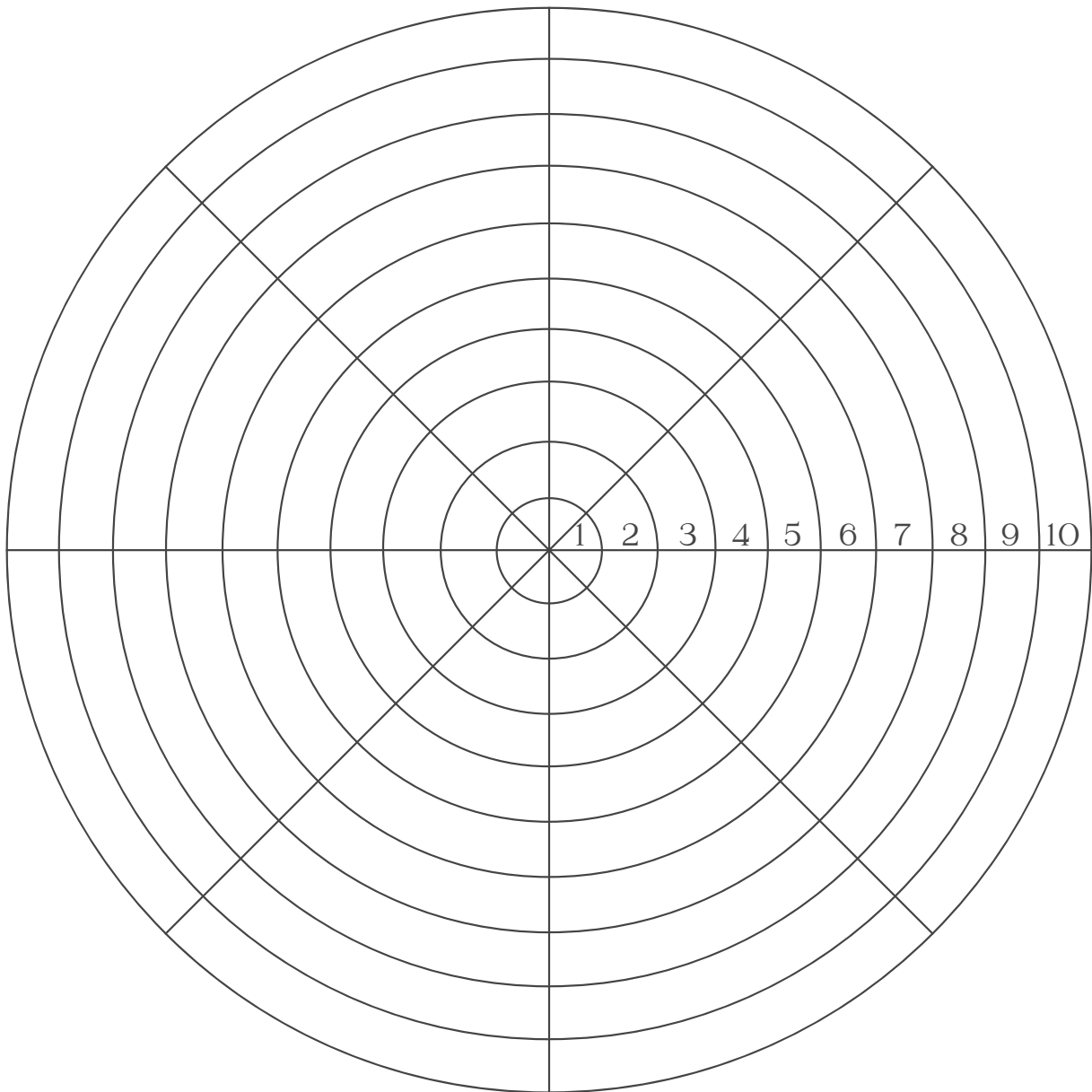
18. Millised on Sinu tugevused, oskused/anne, kirg ja huvi?

19. Millisel juhul Sa teed selle ära? Milline mina teeb selle ära?

Sul on vaja kogemust, et teistmoodi on võimalik!

Minu parima toimetuleku plaan

20. 8 kõige olulisemat asja, et ennast toetada ja pingega toime tulla!



21. Skaalal 1-10, rahulolu iga osa olemaoluga täna? Märki kõik 8 punkti skaalale.

22. Milline neist on suurim mõjutaja?

23. 3 sammu, mida kindlasti teen? (Sagedus, ajamaht, millal alustan!)

Me ei kahetse tehtut, me kahetsema tegemata jäänut!

24. Mis on esimene samm?

25. Mis on Sinu sõnum iseendale selleks teekonnaks võistlusteni? > Ankurda.

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



27. Mis selle tunde tõi? Korda ja hoia seda!

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



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

30. Millise kogemuse võrra rikkamana lahkud tänaselt koolitusest?

Sina ise oled oma elu kõige tähtsam projekt!

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

8 nippi teekonnal püsimiseks ja eesmärgi saavutamiseks

1. Analüüsi ennast ja oma tehtud samme!

Mis töötab?
Mis ei tööta?
Mis võiks olla paremini?

Kui miski ei tööta, siis muuda meetodit (kuidas teed?), mitte eesmärki ennast!

2. Jaga mõtteid erinevate sarnase teekonna läbinud inimestega!

See annab Sulle selgust, uusi märkamisi ja võimalusi, innustab Sind ja sõna otseses mõttes annab hoogu juurde!

Peamine, et võtad seda kui inspiratsiooni ega hakka ennast temaga võrdlema!

3. Märka oma vundamenti!
Ambitsioonide ellu viimisel on energia juhtimine nr 1. See on meie energia ja tahtejõu allikas, enesetunde ja mõtete mõjutaja! Puhunud inimene näeb võimalusi, lahendusi, jõuab ja tahab!

Uni, toitumine, liikumine ja looduses olemine, vee joomine, emotsionaalsed vajadused, hingamine ja energia hoiavad Sinu tassi täis!

4. Tööta oma mõtteviisidega!

Sinu sisekõne, kinnistunud mõtteviisid, uskumused, hirmud ja takistused võivad hoida Sind piirides, mis ei ole Sulle mõeldud! Ära lase mõtetel juhtida ennast! Sina juhid oma mõtteid!

Kas Sina juhid oma mõtteid või juhivad mõtted Sind?

5. Muuda keskkond ennast toetavaks! Ümbritse end inspireerivate inimestega!

Inimestel ja keskkonnal on meile suur mõju! Kas Sinu keskkond soosib Sinu eesmärgi ellu viimist ja hoidmist? Kas inimesed Sinu ümber inspireerivad ja toetavad Sind?

Sul on alati valik, kes ja mis on Sinu ümber!

6. Märka oma päästikuid!

Mis/kes takistab Sind?
Mis/kes paneb Sind tegutsema?
Mis/kes hoiab Sind rajal ja aitab luua järjepidevust?
Mis lihtsalt kulutab ära Sinu aja, aga vastu midagi ei anna?

Asenda takistavad päästikud toetavatega!

7. Hoia tasakaalu!

Tasakaal ei ole 50% tööd ja 50% puhkust!
Tasakaal on see, et üks ei toimu teise arvelt!
Leia aega mõlemaks!

Molutamine ja lebotamine on tegutsejate jaoks väga tähtis! Just siis tulevad parimad ideed ja lahendused!

8. Ole teekonnal!

Eesmärkide püüdmise ja seadmise asemel ole teekonnal!
Ole protsessis sees!
Tunne rõõmu igast sammust!
Tähista teekonda!

Ole juba täna see, kes Sa tahad olla! Koge täna juba mingil moel seda, mida Sa oma ellu loomas oled! Tee valikuid oma MIKS-iga kooskõlas!

**Elu ei muutu kergemaks!
Sina muutud aina teadlikumaks, osavamaks, targemaks, kogenumaks!**

Luba endal proovida ja kogeda!

Sa saad hakkama! Sinus on meeletu potentsiaal!

Vafi elada oma unistusi!

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

1. Ma muretsen sageli selle pärast, mida teised minust arvavad.
2. Mul on raske öelda "ei" isegi siis, kui tunnen, et peaksin.
3. Ma kardan eksida ja seetõttu lükkan otsuseid edasi.
4. Enne kui midagi teen, mõtlen 10x, kuidas see välja paistab.
5. Mind on kerge mõjutada – teiste arvamused mõjutavad mind tugevalt.
6. Ma soovin, et oleksin julgem enda eest seisma.
7. Ma kipun oma ideid maha suruma või pehmendama.
8. Tunnen, et vajan "valmisolekut", et midagi alustada.
9. Mul on raske vastu võtta tunnustust või kiitust.
10. Olen tihti oma suurim kriitik.

Kui tundsid end ära rohkem kui 3 punktis, siis vajab tähelepanu Sinu minapilt, Sinu arvamus iseendast, Sinu sisekõne ja sisendused, mida kordad endale kui mantrat päev-päevalt!

Mis oleks, kui Sa avastaksid oma tõelise potentsiaali?

Enesekindlus algab teadvustamisest:

- Tea, mida tahad saavutada, kes Sa tahad olla!
- Milline mina saaks hakkama soovitud eesmärgi/muutuse loomisega?
- Millised on Sinu tugevused? Jah! Igapähele on tugevused!
- Milline on Sinu kehahoiak ja kehakeel ennast väljendades?
- Millised on Sinu mõtted ja sisekõne?
- Märka! Vajadusel peata! Sõnasta positiivseks!
- Milline on Sinu arvamus oma suhtlemise oskusest ja eneseväljendusest?
- Millised on Sinu võimalused enesekindluse kasvatamiseks?
- Kust leiad vajalikku infot kasvamiseks ja arenguks? Inspiratsiooniks?
- Kes on need inimesed, kes Sind inspireerivad, innustavad?
- Millised on Sinu uued harjumused, mis viivad visioonis kujutatud elu ja endani?
- Loo selgus plaanis ja sammudes!
- Tee otsus ja asu teele!
- Usu endasse!
- Ole järjepidev!
- Alusta uuesti nii palju kordi kui vaja!

Sinu usk endasse on enesekindluse kütus!

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.

1. Sa tead, mida Sa tahad.
2. Sul on visioon ja ettekujutus sellest, mille poole Sa liikumas oled.
3. See, mida Sa tahad on just see, mida Sina ise tahad.
4. Sa tead, miks see Sulle tähtis on, millist väärtust see Sinu ellu toob.
5. Sinu mõtteviis ja sisekõne on Sinu teekonda toetav.
6. Sa leiad aja oma plaanide teostamiseks.
7. Sinu keskkond on toetav ja soosib eesmärgini jõudmist.
8. Sa tead oma päästikuid ja segajaid ning oskad neid elimineerida.
9. Sa tead oma teekonna esimesi samme! Jah, sellest piisab, et tegutseda.
10. Sa teadvustad endale, mida Sa ei tea ja oled valmis seda välja uurima.
11. Sa tead oma tugevusi ja potentsiaali.
12. Sa märkad oma edusamme, kiidad ja tunnustad end oma teekonnal.
13. Sul on tööriistakast, mis aitab Sul teekonnal tulemuslikult edasi liikuda.
14. Sa oled järjepidev ja pühendunud.
15. Sa suudad ületada takistused ja ebaõnnestumised.
16. Sa analüüsid ennast ja oma teekonnal tehtud valikuid ja samme.
17. Sinus on energiat ja jaksu.
18. Sa tunnend end enesekindlalt.
19. Sa küsid abi ja ümbritsed end sarnasel teekonnal olevate inimestega.
20. Sinus on selguse tunne.

Vaadates tulemusi, millest on kõige olulisem alustada?

Millises punktis on suurim mõju kogu nimekirjale?

Kus on suurim kasvukoht arvestades Sinu sihti ja järgnevaid eesmärke?