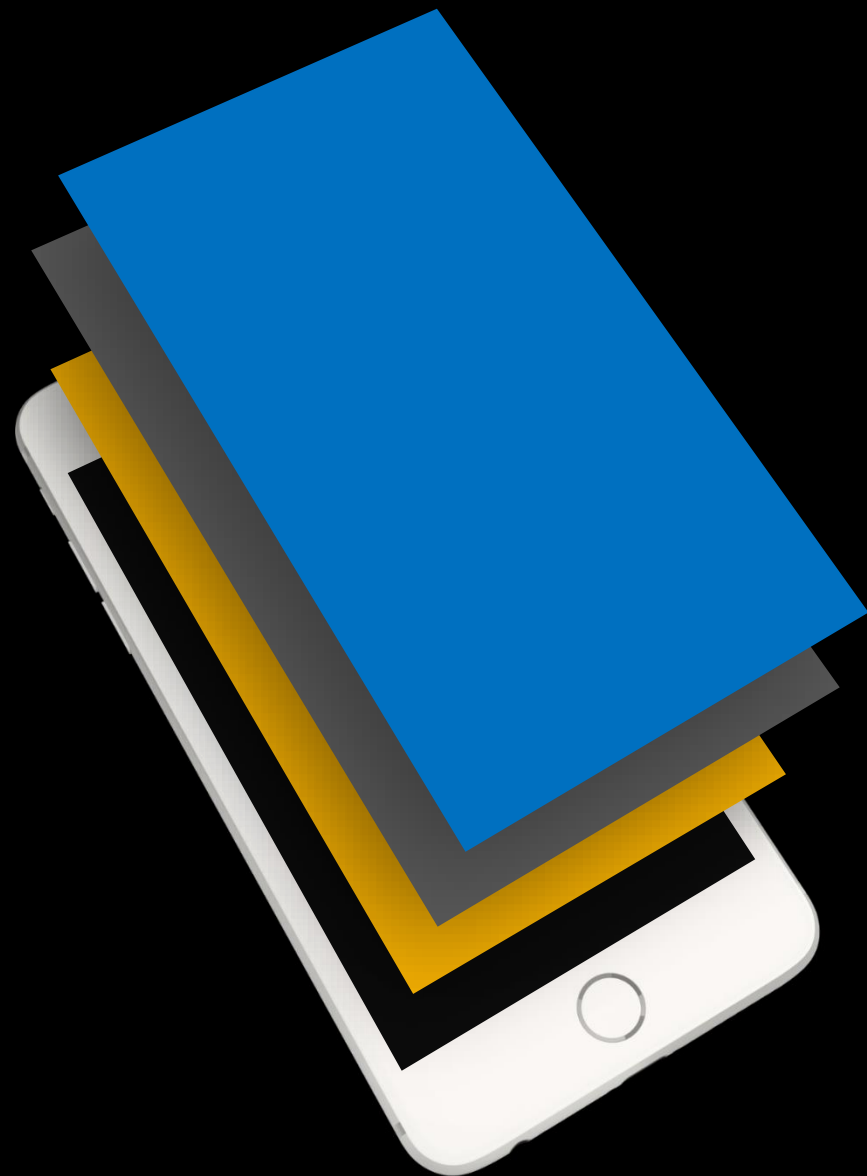




INIMLIK TARKVARA- UUENDUS

Kuidas programmeerida oma mõtteviisi,
et homme tuleks päriselt lihtsam?

Harald Lepisk
inspiratsioon.ee



Andmed | Teadmised

Tarkvara | Oskused

Püsivara | Mõtteviis

Riistvara | Potentsiaal



Your PC ran into a problem and needs to restart. We're just collecting some error info, and then we'll restart for you.

20% complete



For more information about this issue and possible fixes, visit <https://www.windows.com/stopcode>

If you call a support person, give them this info:

Stop code: CRITICAL_PROCESS_DIED



KÄSSARKÄSK

**Millised
käsipidurid
hoiavad meid
paigal?**

- Piiravad tõekspidamised
- Negatiivne sisekõne
- Destruktiivsed harjumused
- Pettunud ja pessimistlikud inimesed
- Vastumeelsus töö suhtes

Reaktsiooni arhetüüp

Kannataja

Miks see jälle
minuga
juhtub?

Purjetaja

Teeme, mis
teha annab

Kangelane

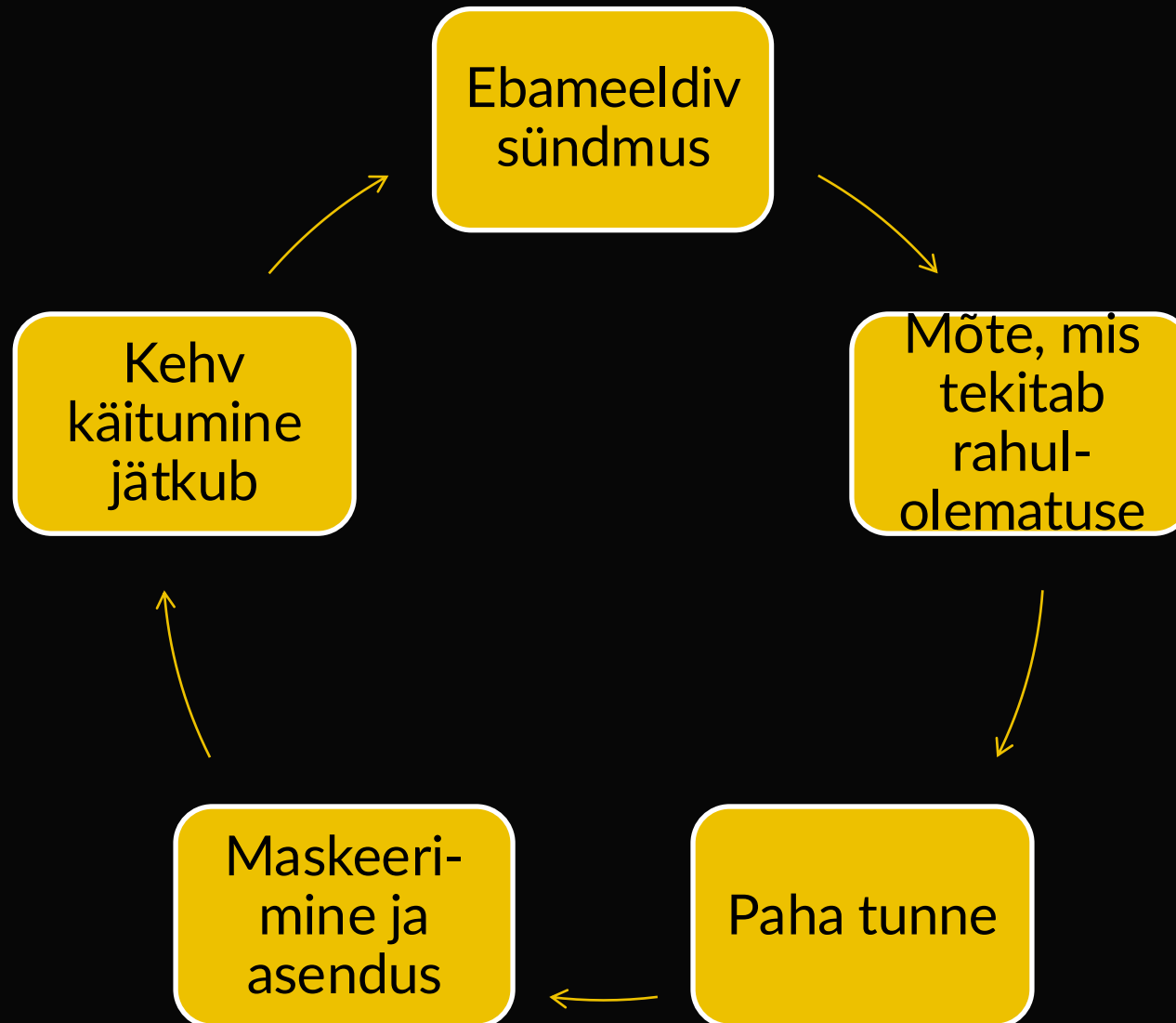
Kuidas saan
neid aidata?

Kui see pole eluohtlik, siis on see

HUVITAV

OLUKORD

Paha tunde nõiaring



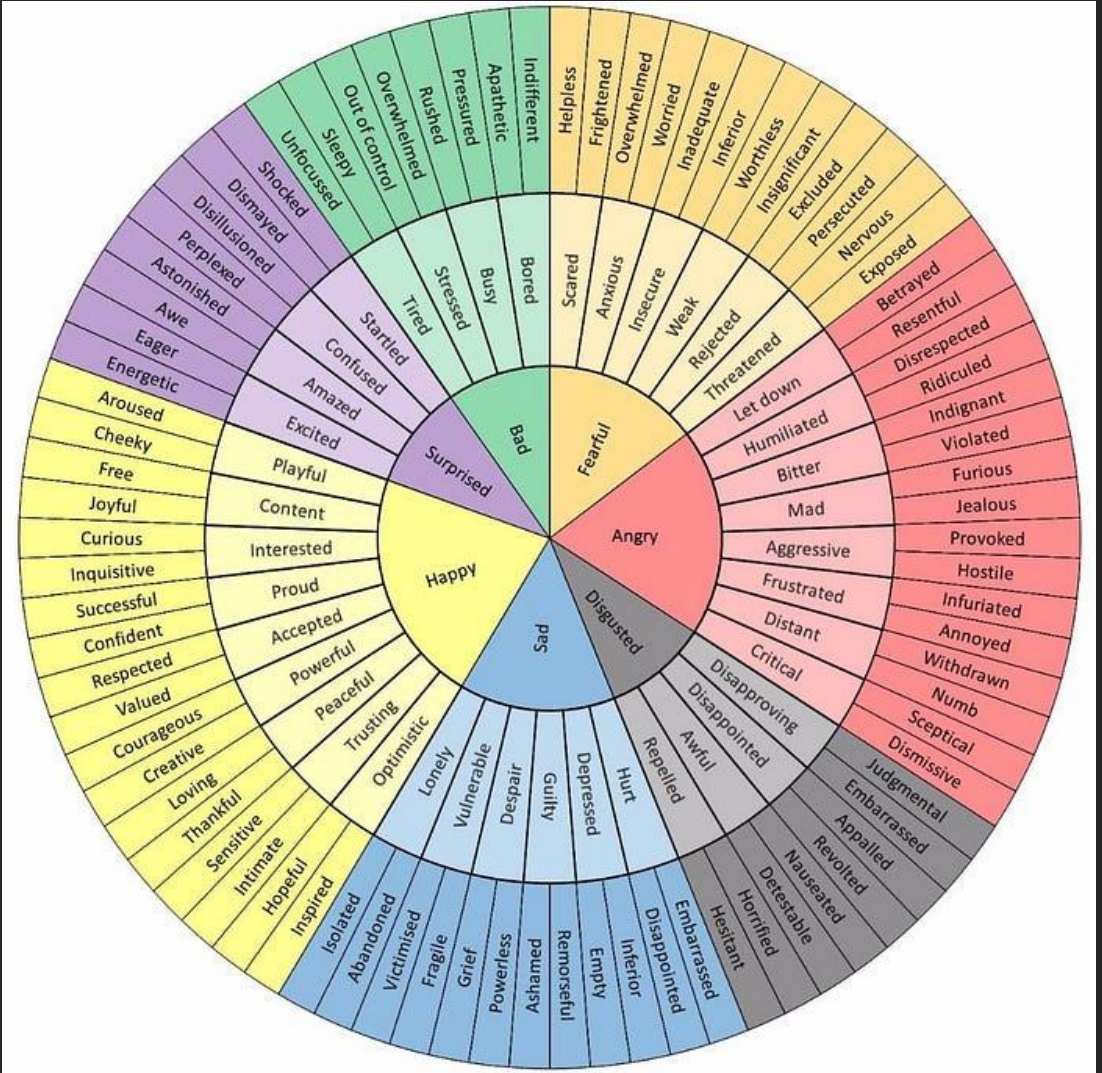
Keskmise Eesti mehe tunderatas

Wheel of emotions

Name it to tame it

"s**t"

"ok"



Tervislik tunnete tõlgendus

VALU



SÕNUM



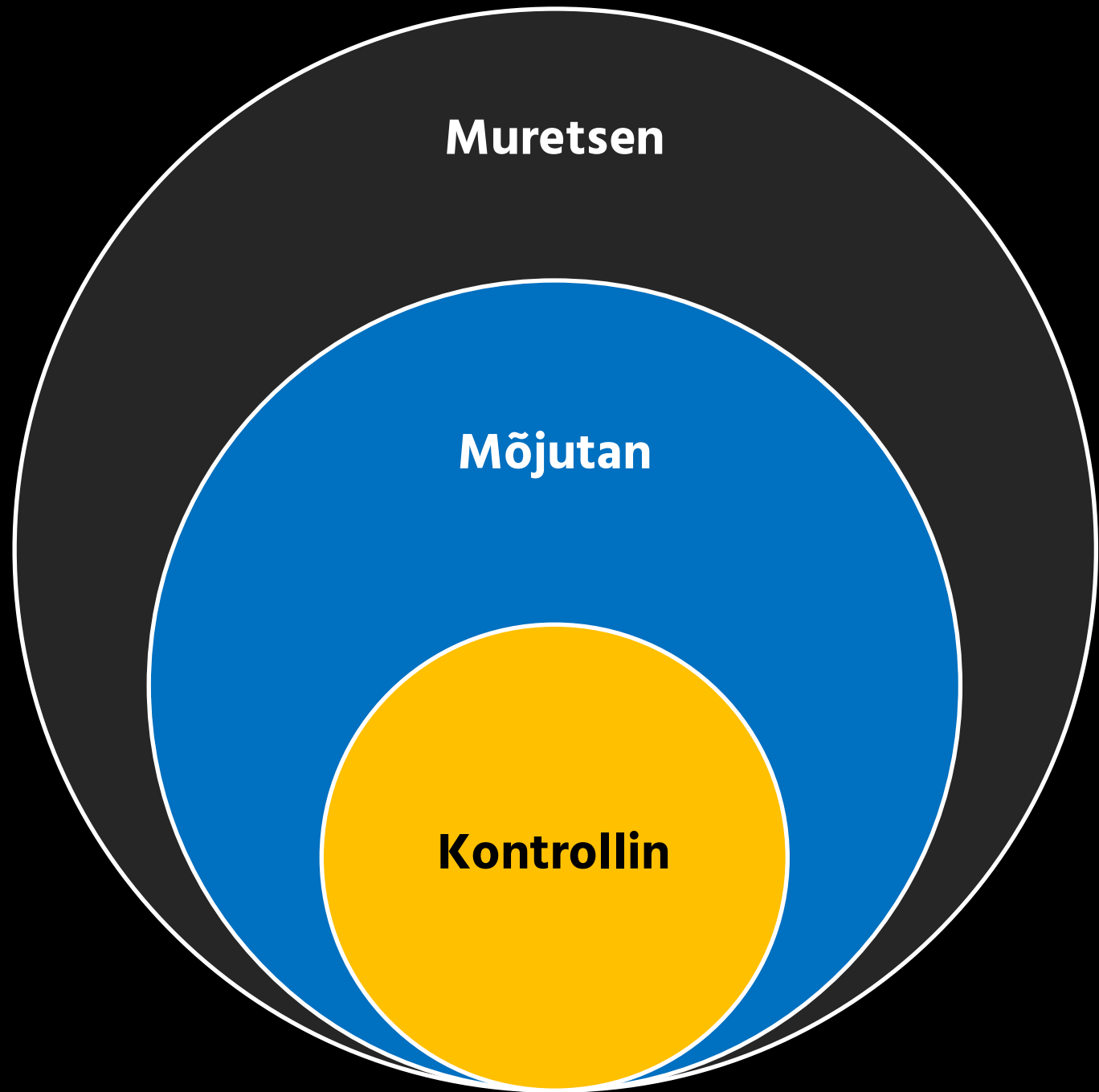
VALIK

Mida ma
tunnen?

Kuidas see
tunne tahab
mind aidata?

Mida
otsustan
teha?

Mis on
minu
teha?



Näita enda andeid

Kõrvalda häirivad
tegurid



Küsi ausat
tagasisidet

Koge uut

Kui oleksid minu rollis,
siis mis on üks asi,
mida **teeksid teisiti?**

Etteheide
„Jälle Sa...”

Ettepanek
„Palun...”



Kas mõttevitamiini täna võtsid?

<https://inspiratsioon.ee/inspiratsiooni-videod/>

“

Segajad välja
Täielik kohalolek
Valmis tegutsema

<https://inspiratsioon.ee/oojaa/>



Iga inimene, keda kohtad ja
iga „huvitav olukord“, mida koged,
on **võimalus õppida.**

Harald Lepisk
inspiratsioon.ee