



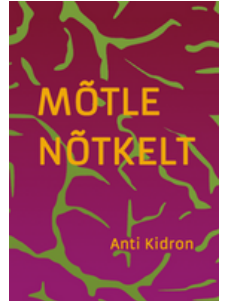
AUDENTES
ERAKOOL

„Mõtlet nõtkelt“ (A. Kidron, 2021)

Raamat otsib teid vaimse paindlikkuse ja leidlikkuse edendamiseks. Inimene on nõnda noor, kui nõtkel on ta selgroog, kinnitab vana joogatarkus. Tänapäeva neuroteaduse järgi on inimene aga nõnda noor, kui nõtkel on ta mõtlemine: kui osav ta on lahendusi otsima elus ette tulevaile suurtele ja väikestele probleemidele. Raamatus leiavad põhjalikku käsitlemist järgmised teemad:

- Kuidas vabaneda mõtteviisi inertist ja suurenda vaimset paindlikkust?
- Milliseid vaimseid töövahendeid annaks arutlemisel ja otsustamisel kasutada?
- Mida kujutavad endast kiirustava otsustamise salakarid ja kuidas neid võiks vältida?
- Kuidas virgutada loovat kujutlusvõimet?

Teoses kirjeldatakse kümneid heuristikuid ehk mõtlemise rusikareegleid ja tutvustatakse suurt hulka fantaasia ja loovuse virgutamise meetodeid. Teose kasutamist hõlbustab 145 märksõnaga aineluend.



„Tundelukud. Vabane tunnete võimusest“ (K. Takanen, 2017)

Kas nõuad endalt üleliia palju? Ohverdad oma vajadused? Satud inimsuhetes ikka ja jälle raskesse olukorda? Sa tead, et mingi käitumisviis on sulle kahjulik, kuid sa ei suuda ennast muuta... Need on tundelukud, mis sunnivad meid nõudma iseendalt ülemäära häid sooritusi või vältima väljakutsete vastuvõtmist luhtumise kartuses, nii et me ei jõua iial meelerahuni.

Tundelukud on lapsepõlves ja nooruses õpitud viis tunda, mõtelda ja käituda, kahjulik käitumismall, mida kipume raskes olukorras järjekindlalt kordama ka täiskasvanuna. See raamat aitab sul teadvustada sinu elu piiravaid halbu tundeid ja õpetab uuel moel mõistma mineviku mõju praeguses hetkes.

Raamatus on üksikasjalikud kirjeldused 18 levinuma tundeluku iseloomulike joonte kohta ja testid, millega saab igaüks välja selgitada oma tundelukud ja nende algupära. Skeemiteraapial põhinevate praktiliste harjutuste abil võid aidata endal oma kivistunud käitumismustritest vabaneda ja saada seda, mida sisimas oled alati tegelikult tahtnud.

Kimmo Takanen on üks skeemiteraapia teerajajatest Soomes. Ta peab populaarset netiportaali www.skeematerapia.fi, tegutseb terapeudina ja koolitajana. „Tundelukud“ on püsinud raamatuedetabelite tipus ilmumisest saadik.



„Pane paika oma piirid. Enese taasleidmise käsiraamat“ (N. G. Tawwab, 2021)

Mida tähendab isiklike piiride kehtestamine ja miks neid vaja on? Oma piiride kehtestamine tähendab oma ootuste ja vajaduste väljendamist nii oma perele, sõpradele kui ka töökaaslastele. Selgelt väljendatud piire on vaja selleks, et me omavahel suheldes teaksime, mida me üksteiselt ootame ja milline käitumine meile ei sobi. Üksteise piiridega arvestades pakuvad kõik erinevat laadi suhted meile palju rohkem rahuldust, me oleme õnnelikumad ja tervemad.

Märgid, et sa vajad piire

- Sa tunned emotsionaalset kurnatust ja ülekoormatust.
- Sa tunned pahameelt inimeste suhtes, kes sult abi paluvad.
- Sa väldid kõnesid ja muud sorti suhtlust inimestega, kes võivad midagi küsida.
- Sa räägid, kuidas sa aitad teisi, aga ei saa midagi vastu.
- Sa tunned, et oled läbipõlenud.
- Sa unistad pidevalt põgenemisest ja kadumisest.
- Sul pole enda jaoks aega.

Nedra Glover Tawwab toob selles raamatus välja konkreetsed asjad, mille abil saad kindlaks teha, millised probleemid piiridega on sul tekkinud, ta jagab soovitusi, kuidas oma vajadustest teistele teada anda ning kuidas samm-sammult tegutseda, et olukorda muuta ja suhetest teistega palju rohkem rõõmu tunda. Ja mis peamine – kui tunned oma piire ja neid väljendad, ei kaota sa ennast enam ära.





AUDENTES
ERAKOOL

„Vaikuseminutid. Keskendumisharjutused lastele ja suurtele“ (N. Jung, E. Kaudne, E. Ljulko, H. Väljaste, 2017)

Vaikuseminutid – mõjusad tähelepanu- ja meelerahuharjutused enda sees ja ümber toimuva paremaks märkamiseks.

Praegust aega iseloomustab aina kiirenev tempo, meeletu hulk infot ja võimalusi. Lapsed vajavad oskusi paremaks keskendumiseks ja iseseisvaks toimetulekuks pingetega. Neid oskusi vajavad ka paljud täiskasvanud. Vaikuseminutid pakuvad praktilisi abivahendeid tasakaalu taastamiseks, käsilolevasse ettevõtmisse süvenemiseks ja kohaloluks. Harjutuste tegemiseks kulub kõigest mõni minut ja neid saavad teha kõik.

Käsiraamat koondab kõik vajaliku vaikuseminutite harjutustega alustamiseks. Sellest leiad:

- kaheksa erineva harjutuse täpsed juhendid ja võimalused edasiarendusteks;
- soovitusel, kuidas lastele harjutusi tutvustada ja läbi viia;
- nipinurgad ja vastused korduma kippuvatele küsimustele;
- Eesti õpetajate, lapsevanemate ja laste kogemused vaikuseminutite harjutustega;
- viiteid uuringutele, tasuta audiomaterjalidele jpm.

Eestis on juba rohkem kui 1100 õpetajat läbinud vaikuseminutite koolituse, et kasutada harjutusi lastega nt keskendumisvõime arendamiseks või enne kontrolltööd ärevuse vähendamiseks. Need lühikesed harjutused on kasulikud tööriistaks ka lapsevanematele, näiteks lapse rahuliku uinumise toetajana või et toetada toimetulekut muremõtete, ärevuse, püsimatuse või ülekeevate tunnetega. Oskus end ise rahustada ja keskenduda on vajalik kogu eluks.

Ärksus. Tee rahuni pöörases maailmas“ (M. Williams ja D. Penman, 2013/2017)

Tänapäeva kiire ja närvilise elutempo tõttu oleme üha õnnetumad, stressis ja masendunud. Kindlasti oled märganud, kuidas tormad igast päevast justkui kinnisilmi läbi ja oled pidevalt väsinud. Kuid elu on võimalik elada ka täiel rinnal ja selleks vajalik meelerahu peitub tegelikult sügaval meis kõigis. Teejuhiks õnne ja rahulolu poole ongi ärgas mediteerimine, millega õpid astuma raskustele vastu loominguiliselt, peletama muremõtteid ja nägema maailma hoopis eredamas valguses.

Raamat sisaldab kõiki vajalikke juhiseid selleks, et saaksid taasavastada sisemise meelerahu. Vaid kaheksa nädalaga võid muuta oma elu tundmatuseni – seda on kogenud miljonid inimesed üle maailma. Mark Williams ja Danny Penman kutsuvad sind avama oma meeled ja teadvus kõigele, mis elul on pakkuda. Võta kutse vastu ja avasta ärksuse kaudu pingevaba maailm enda sees.

