LAETUD AKUD

Heaolu loovad harjumused

Harald Lepisk

inspiratsioon.ee

Sinu parim sooritus

ÜLENDAME INIMKONDA

Aitan inimestel avastada ja realiseerida enda andeid.

Harald Lepisk

inspiratsioon.ee

Kui täis on Sinu **aku** ?

Ideede puhvet

Nopi enda akuhoolduse jaoks parimad palad

inspiratsioon.ee
mõttelennu käivitaja

Inspiratsiooni allikad | Elu looming podcast | Koolitused | Kontakt

INSPIRATSIOONI-VIDEOD
Positiivsed sõnumid hingele ja meelele

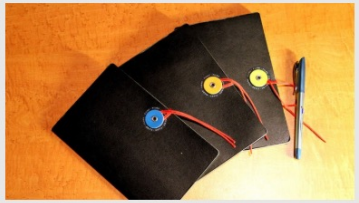
ENESEARENGU ÕPETUSED JA HARJUTUSED
Võimsad küsimused ja töölehed

VIDEOÕPETUSED
Edasiviivad praktikad

KIRELEIDJA
Avasta enda kutsumus

ELU LOOMING PODCAST
Vestlused inspireerivate inimestega

LUGUDEVESTJA
Kuula õpetlikke lugusid



Tiina Saar-Veelmaa – Õnneliku töötamise maa (Elu looming podcast)
Tiina Saar-Veelmaa on tööõnne

inspiratsioon.ee
mõttelennu käivitaja

Liftikõne juhend: kuidas esitleda enda äriideed?
Kuidas mõne minutiga selgitada

Rein Lemberpuu – Ettevõtlus kui enesereng (Elu Looming podcast)
Uurime Tartu startup kogukonna

12 soovitust tervisliku une heaks
Kuidas paremini magama jääda ja end välja puhata? Neuroteadlase ja

KIRI TULEVIKUST 80-aastaselt endalt

Kiri 80-aastaselt endalt:
Mis Sind elus rõõmustab?
Milliseid muutusi oled enda elus teinud?
Milliseid huvitavaid kogemusi oled saanud?
Kuhu Su projektid ja ettevõtmised on välja jõudnud?
Mis aitas enda tegemistes õnnestuda?
Millise saavutuse või sammu üle oled eriti uhke?

Nõuanded tänasele endale:
Milliste inimeste seltsis rohkem aega veeta, milliste seltsis vähem?
Mille pärast vähem muretseda, millele rohkem tähelepanu pöörata?
Mida jätkata, mida lõpetada?
Mis on Sinu elu ülesanne?

www.inspiratsioon.ee/kiri-tulevikust

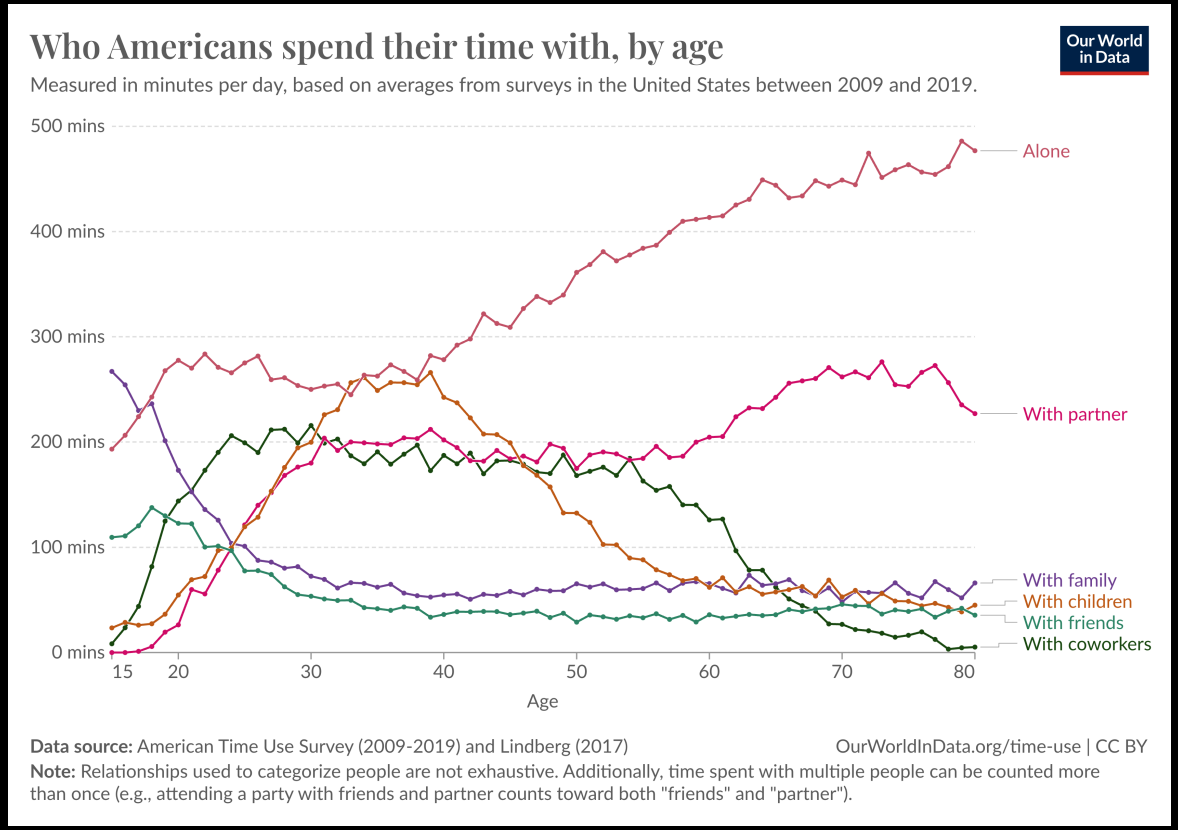
Ikigai

(生き甲斐, [ikigai])
on Jaapani kontseptsioon, mille tähendus on „**olemise põhjus**“.

Mis on Sinu Ikigai?

Mille nimel hommikul ärkad?

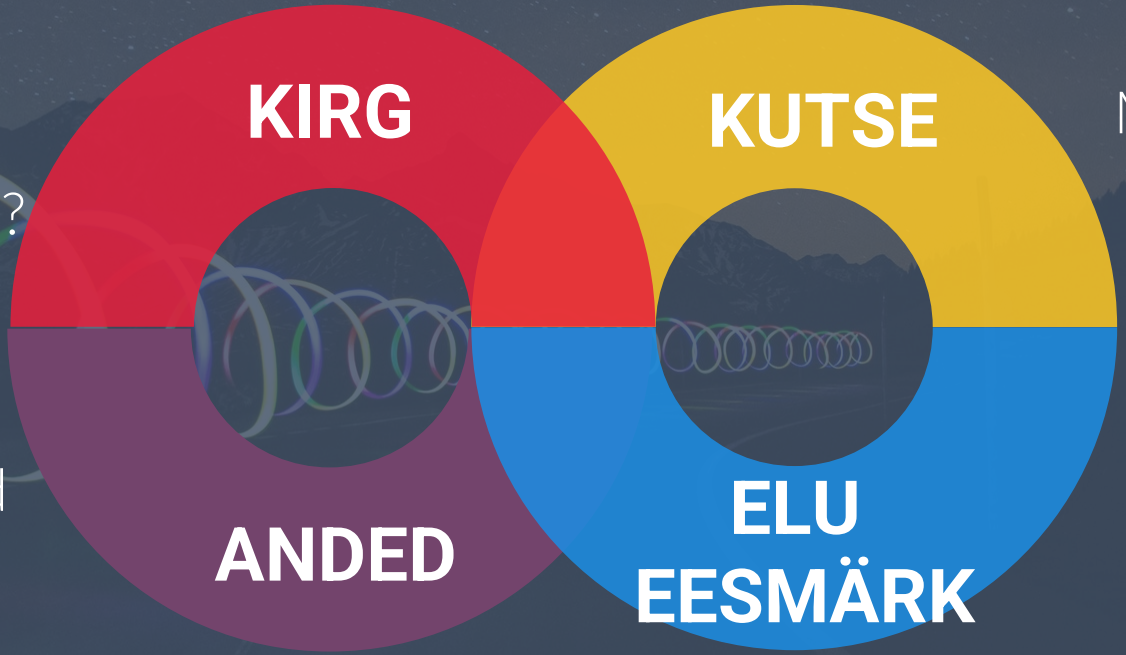
Kellega tahan selles eluetapis rohkem aega veeta?



MINU ELU INSPIRATSIOON

SINU LOOMINGU GENERAATOR

Mis tekitab Sinus elevust?



Millega saad teistele kasulik olla?

Mida suudad hästi teha?

Mille eest seisad?

inspiratsioon.ee

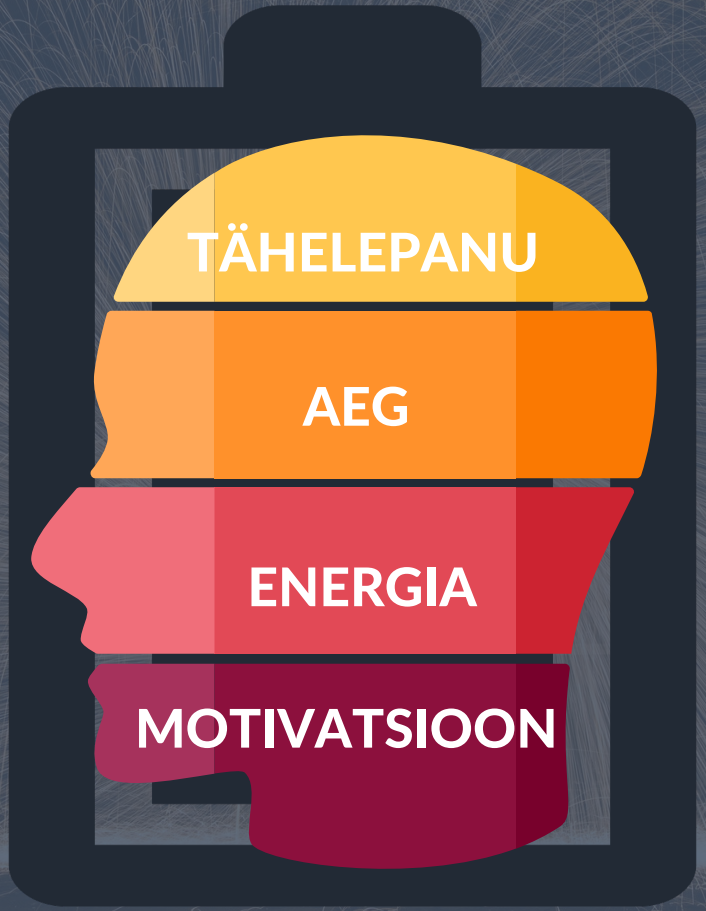
Millised hobid, inimesed, paigad, sündmused ja tegevused

täidavad Sinu tassi?

Kuhu kaovad **motivatsioon, aeg, energia** ja **tähelepanu**?

- Impulsid
- Emotsioonid
- Harjumused

- Uni
- Toit
- Liikumine
- Hingamine



- Plaan
- Prioriteet
- Distsipliin

- Tahe
- Kavatsus
- Sisekõne

Elluviimisakud

inspiratsioon.ee

Kas minu praegune tegevus on aja **kulu** või **investeering**?

Kulu
sööb aja, energia ja tähelepanu

Laadimine
annab energiat

Investeering
loob parema tuleviku

Millised kohustused, inimtüübid, tegevused, emotsioonid ja harjumused **imevad Sinu aega, energiat, tähelepanu ja motivatsiooni?**

Jõud muuta asju, mida saad muuta.

Meelerahu lasta lahti asjadest, mida ei saa muuta.

Selgus, et teha vahet, kumbaga on tegu.

Mis on Sinu kontrolli all?

Ilm

Maailm

Aeg

Teised inimesed

Emotsioonid

Fookus

Teod

Sõnad

Kas ma tahan praegu anda vajaliku panuse, et saavutada selles küsimuses positiivne muutus?

Emotsionaalse regulatsiooni süsteemid

Paul Gilbert´s evolutionary model (kohandus)

Kui see pole eluohtlik, siis on see

HUVITAV OLUKORD

SOKRATESE 3 FILTRIT

TÕDE

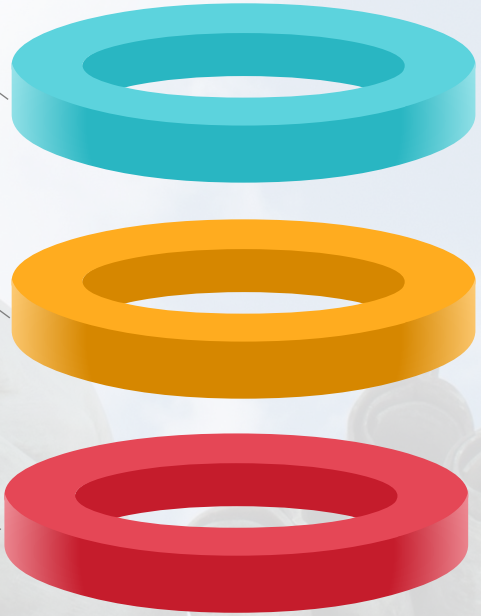
Kas kontrollisid järele, et räägitav on tõsi?

HEADUS

Kas selle teabe taga peitub hea kavatsus?

VAJALIKKUS

Kas mul on seda infot tõepoolest vaja?



inspiratsioon.ee

ELU DISAINI TÖÖRIISTAKAST

Jaga ja **avasta**

1) Hinda enda hetkeolukorda:

+ Valdan hästi, võin jagada nõuandeid

? Tahan teistelt õppida, kuidas seda paremini teha

Pole hetkel minu jaoks oluline

2) Leia inimesi, kellelt õppida

“

Segajad välja
Täielik kohalolek
Valmis tegutsema

https://inspiratsioon.ee/oojaa

PUHKA

Kuidas suuta end õhtul välja lülitada ja puhata?

Parim puhkus on vastand Sinu tööle

Kui olen päev otsa töötanud, siis hea puhkus on lastega mängida.

Kui olen päev otsa lastega mänginud, siis hea puhkus on tööd teha.

(Rein Lemberpuu)

Mis aitab Sul tööpäevast välja lülituda ja puhata?

Jaga vestluspartnerile enda praktikat

Väikesed valikud

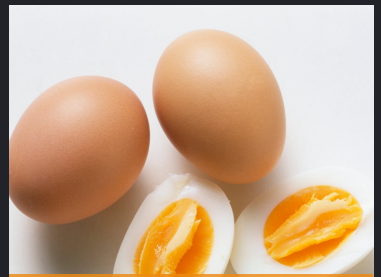
Ajutoit

Ajutreeneri Jim Kwik´i 10 toidusoovitust aju heaks:

Mustikad
Hoiavad aju vananemise eest

Avokaado
Küllastumata rasvad

Pähklid
Tsink, vitamiin E, magneesium

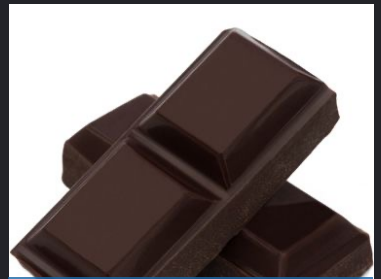


Munad
Omega-3, koliin, E-vitamiin

Kookosõli
Hea energiaallikas ajule

Lõhe ja sardiinid
Omega 3 ja DHA

Kurkum
Parandab aju hapnikukasutust



Tume šokolaad
Keskendumine ja meeleolu

Brokkoli
Vitamiin K

Rohelised juurviljad
Spinat, lehtkapsas jt

Hoidu või **vähenda:** rafineeritud suhkur, trans-rasvad, aspartaam ja maitsetugevdaja.
Ei soovitata ka rafineeritud ja kõrgelt töödeldud toitusid. **Pea meeles: toitu mitmekülgselt!**

inspiratsioon.ee
mõttelennu käivitaja

HEA
HARJUMUS

Mis on Sinu meditatsioon?

Peatu hinga vaatle jätka.

Kohal_olek

KÕNDIMISE
MEDITATSIOON
(VIDEOÕPETUS)
www.inspiratsioon.ee/kondimise-meditatsioon
www.inspiratsioon.ee

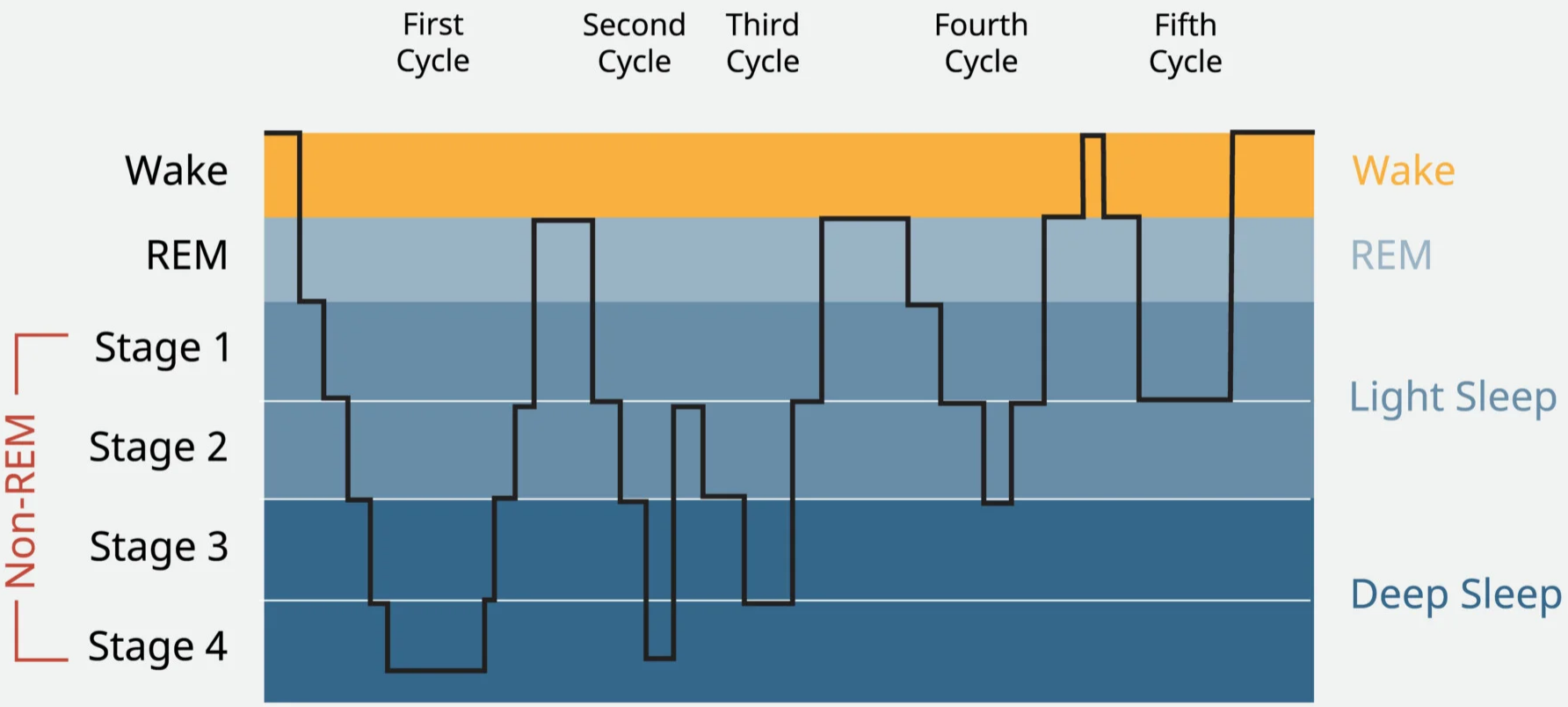
Unekangelased

Puhastab mõttetänavad

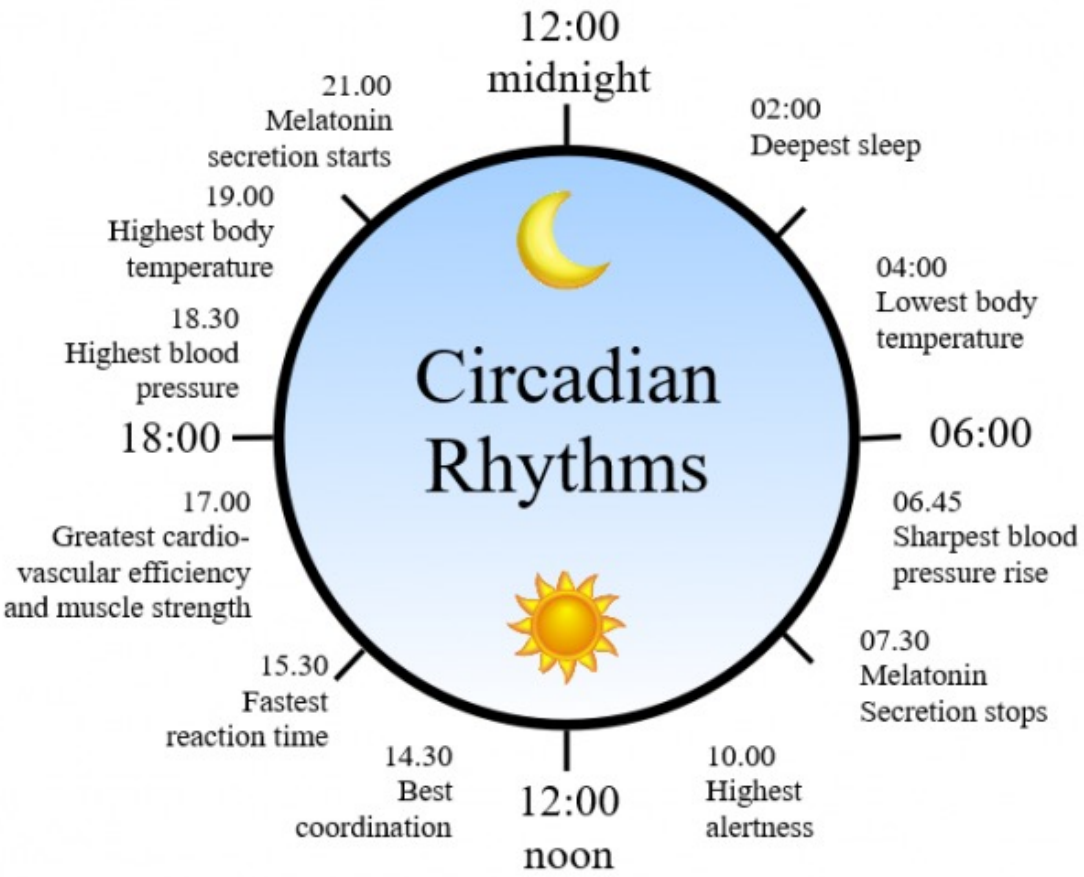
Talletab olulise

Ravib organismi

Unetsüklid



https://www.simplypsychology.org/sleep-stages.html


Circadian Rhythms
12:00 midnight
02:00 Deepest sleep
04:00 Lowest body temperature
06:00
06.45 Sharpest blood pressure rise
07.30 Melatonin Secretion stops
10.00 Highest alertness
12:00 noon
14.30 Best coordination
15.30 Fastest reaction time
17.00 Greatest cardio-vascular efficiency and muscle strength
18:00
18.30 Highest blood pressure
19.00 Highest body temperature
21.00 Melatonin secretion starts

12 soovitust
tervisliku une
heaks
Raamatust „Why We Sleep?"
(Matthew Walker)
www.inspiratsioon.ee/12-soovitust-tervisliku-une-heaks

#1 asi, mida enda une heaks teha:

Iga õhtu mine **magama samal ajal,**

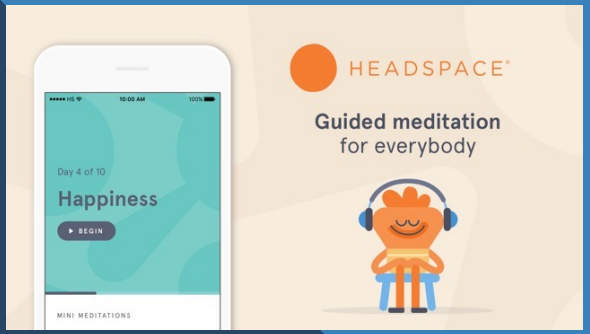
Iga hommik **ärka samal ajal.**

"Muretsemine on nagu kiiktool,
see annab sulle tegevust,
aga ei vii sind kusagile."

(Glenn Turner)

www.inspiratsioon.ee

www.calm.com



www.headspace.com

www.vaikuseminutid.ee

Mindfulness
(Meelerahu)

inspiratsioon.ee

Magamistoa etikett

Pimedus

Pimendavad kardinad

Kõik üleliigsed tulukesed välja lülitatud

Värske õhk

Ventileeritud magamistuba

Temperatuur 18-22 kraadi

Magamiseks

Siia **ei kuulu:** tõsised arutelud, televiisor, arvuti ega nutiseadmed

Uneharjumused

Sama rütm

Iga päev mine magama samal ajal

Iga päev ärka samal ajal

Tehtud!

Vajalikud tegevused kalendrisse ja lahtised otsad kokku

Rahutund

1-1,5 tundi enne magama minekut võrgust välja

Tänulikkuse päevik
Kirjuta regulaarselt sellest, mille üle oled tänulik
www.inspiratsioon.ee/tunne-ennast-tanulikkuse-paevik

ÄRKA

Kuidas ärgata hommikuti värskemana ning startida entusiastlikult?

Mis aitab Sul end hommikuti käima tõmmata?

Õpeta vestluspartnerile enda hästi toimivat praktikat

HEA
HOMMIKU
HARJUMUS

Harjumus: ärkan, joon klaasi vett

Kas Su keha vajab kohvi või vajab ta tegelikult **vett**?

Kontrast dušš

HEA
HOMMIKU
HARJUMUS

Valgus peale

Ere valgus äratab keha

Enda äratamiseks:

Jalutamine või jooksmine

Venitus- ja sirutusharjutused

5 tiibetlast

Päikesetervitus

Tsigun (Qigong)

Shindo

Tabata

Tai chi

www.inspiratsioon.ee/paikesetervitus

www.inspiratsioon.ee/5-tiibetlast

Hommiku sisekõne

Olen siin. Praeguses hetkes. Kohal.
Olen enda optimaalses seisundis.
Mida otsustan teha, seda teen hästi.
Olen kooskõlas enda kutsumusega
ja pühendunud enda missioonile.

Loovad ideed tulevad kergelt ja tihti.
Kohtun õigete inimestega ja meil on õiged vestlused.
Kõik, mis juhtub, on osa minu arenguteekonnast.
Elan ärksalt, armastan avatult ja minu teod on olulised.
Ma väljendan enda parimat olemust
ja maailm on selle eest tänulik.

www.inspiratsioon.ee/hommiku-afirmatsioonid

HEA
HOMMIKU
HARJUMUS

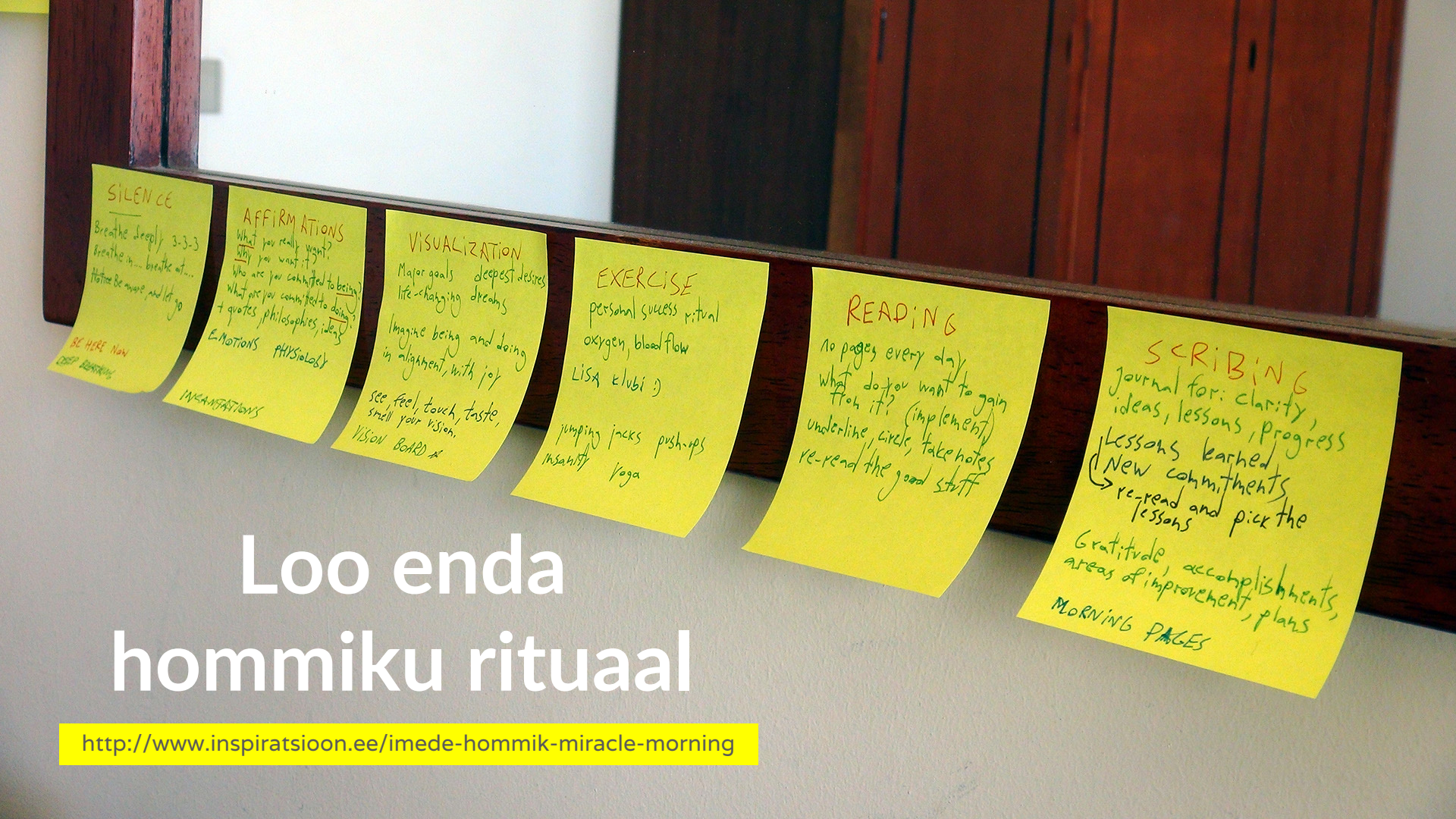
VÄESÕNAD ISEENDALE

www.inspiratsioon.ee/vaesonad-iseendale

HEA
HOMMIKU
HARJUMUS

Kirjutamisteraapia

Morning Pages vabakirjutamine – kõik mõtted ja tunded endast välja paberile.

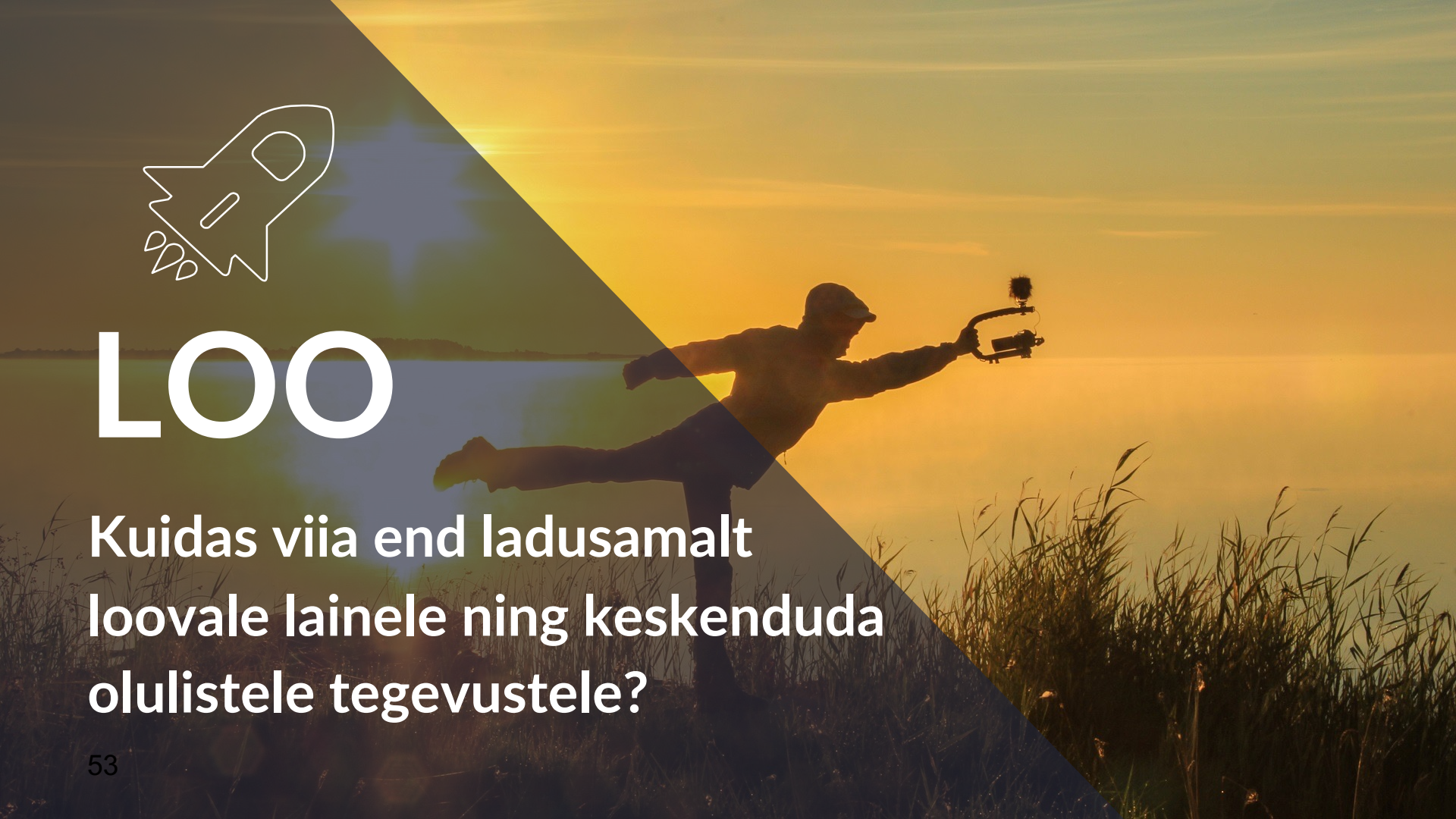


Loo enda hommiku rituaal

http://www.inspiratsioon.ee/imede-hommik-miracle-morning

Minimaalne Efektiivne Doos

Millisest hetkest täiendav sisse pandud energiaühik ei too enam tulemust juurde?



LOO

Kuidas viia end ladusamalt loovale lainele ning keskenduda olulistele tegevustele?

Edu hindamise kriteeriumid

Positiivsete hinnete kriteeriumid: A - suurepärane

Uurimisprobleemi püstitamine ja lahendamine	Tööl on selgelt piiritletud eesmärk ja otstarbekad uurimisülesanded. Töös jõutakse eesmärgini ja selle saavutamine tuuakse selgelt välja. Teema aktuaalsus selgelt ja väga hästi põhjendatud. Töö ülesehitus on loogiline, kõik osad on teemaga seotud, probleemi käsitlus on selge ja vastab akadeemilistele tavadele.
Teoreetiline käsitlus	Erinevatest allikatest pärit informatsiooni on sisukalt võrreldud ja sellest omapoolseid järeldusi tehtud. Teoreetiline osa põhineb asjakohastel, muuhulgas uuematel teadusallikatel ja raportitel, mis on sisukalt analüüsitud, sünteesitud ja üldistatud, tulemused esitatud tabelite ja/või joonistena.
Empiiriline käsitlus	Analüüs on korrektne ja sisukas, tulemusi on sünteesitud ning nende tõlgendamisel on jõutud uudsete järelduste ja/või rakendatavate ettepanekuteni. Analüüsimetoodika on selgelt esitatud ja põhjendatud, sh võrreldes teiste metoodikatega. Kasutatud andmed on probleemi avamiseks piisavad ja ajakohased
Autori panus	Autori panus uuritava teema edasiarendamisel on märkimisväärne. Töö tulemused teoreetilises ja empiirilises osas on omavahel kooskõlas ning neid on kõrvutatud ja sünteesitud. Autori poolt tehtud järeldused ja ettepanekud on esiletõstmist väärivad või neid on asutud juurutama.
Kirjalik esitusviis	Töö maht on otstarbekas probleemi igakülgseks käsitlemiseks. Töö vormistus on eeskujulik. Tekst on mõistetav, terminoloogia korrektne ja ajakohane, sõnastus ladus, esitus selge.
Esinemine kaitsmisel	Ettekanne on suurepäraselt struktureeritud ja illustreeritud ning tulemused on süstemaatiliselt esitatud. Üliõpilase suuline väljendusoskus on selge ja veenev. Ta annab kaitsmisel esitatud küsimustele põhjalikud ja sisukad vastused ning suudab retsensendi ja komisjoniga sisukalt diskuteerida.

Mis on Sinu edu hindamise kriteeriumid?

Jaga vestluspartneriga

Küsi enda ülemuselt või partnerilt:

Mille järgi hindad, kas olen enda töös edukas?

Jaga temaga ka enda ootusi:

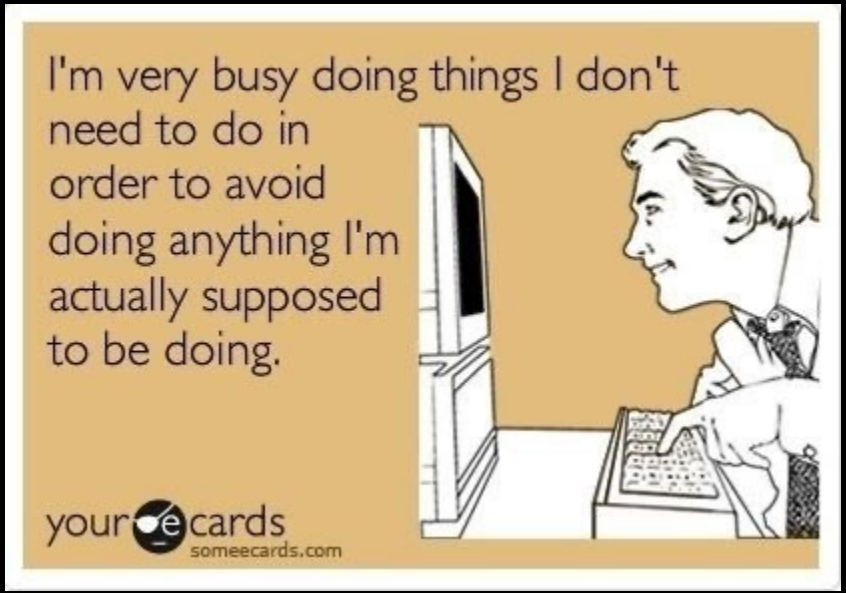
Mille järgid hindad, et tema on enda rollis edukas?

Mis aitab Sul keskenduda olulisele ja teha asjad ära?

Loo enda elluviimise valem

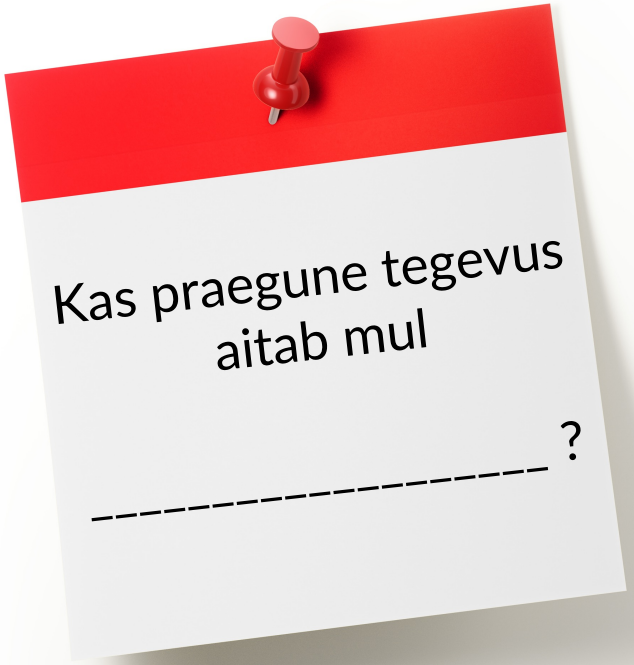
[X + Y + Z = tulemused]

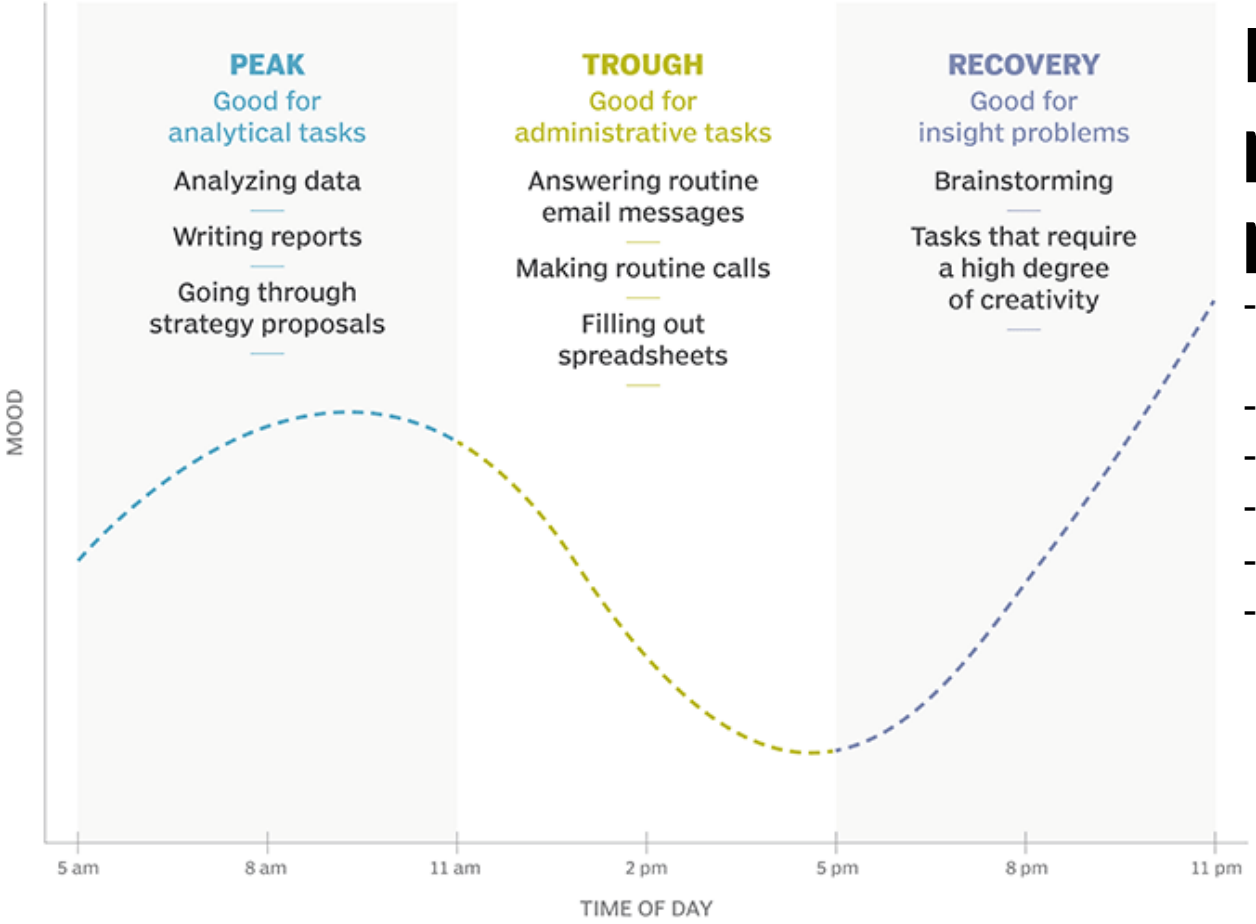
DISTRACTION



Kas maksaksin endale selle eest, mille peale praegu aega kulutan?

Kas see valik **teenib mind?**





Millal on Sinu päevas parim aeg?

- Üksi keskendunud sügava töö tegemiseks
- Info koosolekuteks
- Ühisteks ajurünnakuteks
- E-kirjadele vastamiseks
- Telefonikõnede tegemiseks
- Avatud ukse või kohvinurga vestlusteks

Tulemustund

- Konkreetne eesmärk
- Segajad väljas
- Täiesti keskendunud

TEE
SEE
ÄRA

Kas minu praegune tegevus on aja **kulu** või **investeering**?

Kulu
sööb aja, energia ja tähelepanu

Laadimine
annab energiat

Investeering
loob parema tuleviku

Pareto printsiip – 80/20 reegel

Leia need olulisemad **20%** **tegevustest**, mis annavad

80% kogu töö **tulemusest**.

Millistele tegudele tasub põhienergia panna, et saada asi piisavalt hästi tööle?

Esmatähtis esikohale

OLULISED

VÄHEOLULISED

VÄHEKIIRED

KIIRED

PLUSS-miinus [efektiivsus]

Oluline, aega on
Otsusta, millal teed

PLUSS-pluss [pakiline]

Oluline ja pakiline
Tee kohe

MIINUS-miinus [raiskamine]

Väheoluline, aega on
Tegele hiljem
või loobu

MIINUS-pluss [pettus]

Väheoluline ja kiire
Delegeeri

Eisenhoweri maatriks töölehena: www.trainings.ee/programmid/ajamaatriks.pdf

Enesedistsipliin

Sina oled enda ülemus

Progress

Mida oled nädala jooksul ära teinud ja saavutanud?

Plaanid

Mida kavatsed selle nädala jooksul ära teha ja saavutada?

Probleemid

Milliste väljakutsete juures vajad teiste nõu või abi?

Õhtuti küsi endalt:
Kas ma andsin täna endast parima, et…

a. Püstitada selgeid eesmärke?
b. Liikuda oma eesmärkide poole?
c. Oma päeva mõtestada?
d. Olla õnnelik?
e. Luua positiivseid suhteid?
f. Olla täielikult kaasatud?

Marshall Goldsmith „Päästikud“

Küsi tagasisidet:

- Mis on üks asi, mida peaksin **rohkem** tegema?
- Mis on üks asi, mida peaksin **vähem** tegema?

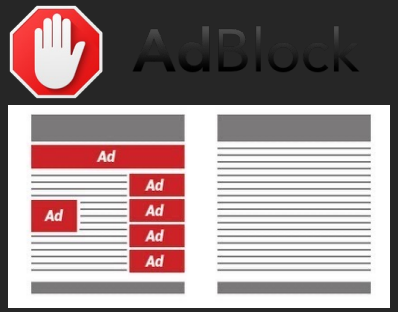
Hoia elluviimise ahelat

Jerry Seinfeld
Koomik

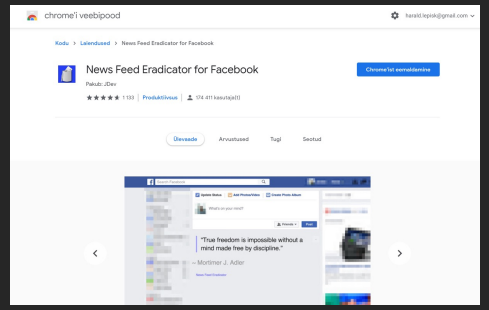
Finaal žest

Balmoral Hotel´i ruum, kus J.K. Rowling kirjutas lõpuni Harry Potter Deathly Hallows raamatu

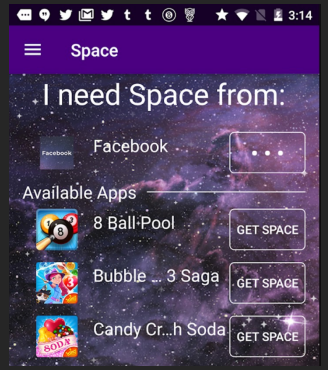
Segajad välja!



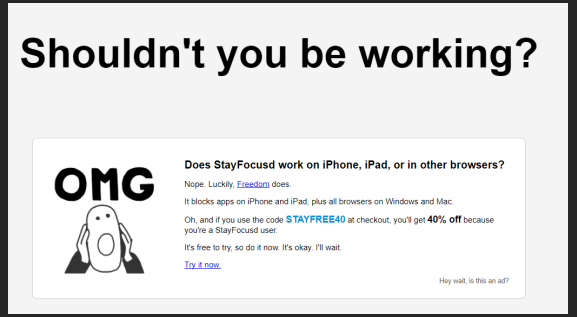
Blokeeri reklaamid:
www.getadblock.com



Eemalda uudisvoog:
„News feed eradicator“



Piira impulsiivsust:
youjustneedspace.com



Piira aega „kulu“ lehtedel:
www.stayfocusd.com

Millest inspiratsiooni ammutada?

Hea raamat alati käeulatuses

„Pocket“ salvestatud artiklite lugemiseks

Audioraamatud ja **taskuhäälingud** (podcastid)

www.audible.com | www.getpocket.com | www.podcastid.ee

Tarkus taskuhäälingust

Listen on Google Podcasts

Watch & Listen On YouTube

Listen on Apple Podcasts

LISTEN ON Spotify

Kellelt tahad täna õppida?

https://inspiratsioon.ee/parimad-podcastid

Kuidas luua elu, mida armastad?
Kuula **Elu Loomingu** vestlusi:

www.inspiratsioon.ee/elulooming

Ideede nimekirjad

- Tähelepanekud elust
- Tsitaadid, head ütlused ja lood
- Ägedate loovprojektide ideed
- Hea elu praktikad ja harjumused
- Rõõmu varamu – positiivse tagasiside kogumik
- Inspireerivad inimesed ja raamatud, millest õppida

Rakendus ideede haldamiseks (Evernote Basic): www.evernote.com

Kas mõttevitamiini täna võtsid?

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

SINUS ON PEIDUS
ERAKORDSED ANDED.

KUSAGIL ON KEEGI, KES NEID VÄGA VAJAB.
LUBA ENDAL OLLA SEE, KES SA TEGELIKULT OLED.

TUNNE ENNAST
VÄÄRTUSLIKU NING
ÕNNELIKUNA.

ÜMBRITSE END
INIMESTEGA, KES SIND
INSPIREERIVAD.

TEE IGA PÄEV VÄHEMALT ÜKS SAMM
EDASI OMA KUTSUMUSE TEEKONNAL.

TREENI ENNAST TEADLIKULT OMA VALDKONNAS
SILMAPAISTVALT HEAKS, ET SINUS PEITUV ANNE OLEKS
ILUS KINGITUS MAAILMALE JA RÕÕMUALLIKAS SULLE ENDALE.

KÕIK KOMPLIMENDID KIRJUTA OMA RÕÕMUVARAMUSSE.
IGA KRIITIKA TEHKU SIND HOOPIS TUGEVAMAKS.

MÄRKA VÕIMALUSI SEAL,
KUS TEISED NÄEVAD PROBLEEME.
NÄE IGAS VÄLJAKUTSES
VÕIMALUST KASVADA.

HOOLI SELLEST,
MIDA TEED.
TUNNE RÕÕMU SELLEST,
KES OLED.

ANNA ALATI ENDAST PARIM.
SINU TÖÖ ON SINU ARMASTUSE VILI.

AITÄH, ET OLED
KINGITUS MAAILMALE!

ELU KUTSUB.
LÄHME!

"Minu elu kutse" manifesti kirjutas Harald Lepisk, disainis Kristin Hansen
Poster ja video: www.inspiratsioon.ee/minu-elu-kutse-manifest

inspiratsioon.ee
loova mõtlemise kiirendaja

Laadi alla ja prindi välja:
inspiratsioon.ee/minu-elu-kutse-manifest

Mida Sa päriselt tahad teha?

Kuula raamatu esimest peatükki tasuta:

inspiratsioon.ee/minuelukutse

Laadi alla slaidid koos lisamaterjalidega:

www.inspiratsioon.ee/laetudakud

Raamatuid lugemiseks

Aju toimimise reeglid (John Medina)

Aju emotsionaalne elu (Richard J. Davidson, Sharon Begley)

Sinu aju. Kuidas toimib ja kuidas efektiivselt kasutada (Rick Hanson, Richard Mendius)

Loovuse teel (Julia Cameron)

Imede hommik (Hal Elrod)

Päästikud (Marshall Goldsmith)

Aatomharjumused (James Clear)

Ärksus. Tee rahuni pöörases maailmas (Mark Williams, Danny Penman)

Õnn on. Kogu maailma õnneraamat (Leo Bormans)

Täiusliku pühendumuse jõud (Jim Loehr, Tony Schwartz)

Väga efektiivse inimese 7 harjumust (Stephen R Covey)

Tipp – meistriks saamise saladused (Anders Ericsson)

Hea une teejuht (Kene Vernik)

Daily Rituals (Mason Currey)

Daily Rituals: Women at Work (Mason Currey)

Süvenemine (Cal Newport)

High Performance Habits (Brendon Burchard)

The Leading Brain (Friederike Fabritus & Hans Hagemann)

Ultralearning (Scott Young)

Millal – täpse ajastamise teadus (Daniel Pink)

Miks me magame? (Matthew Walker)

www.inspiratsioon.ee/raamatu-soovitused

Jaga paarilisega:

Mis on

#1 asi, mille alustamine

#1 asi, mille lõpetamine

annab tugeva positiivse mõju minu elukvaliteedile?

“

Segajad välja
Täielik kohalolek
Valmis tegutsema

https://inspiratsioon.ee/oojaa

Elu looming

Harald Lepisk
harald@trainings.ee

inspiratsioon.ee

inspiratsioon

haraldlepisk