

Minu suhete investeringud

Investeerime üksteise mõistmisesse



Meie aeg, tähelepanu ja jõuvarud on piiratud. See, kuhu me neid suuname, mõjutab ka meie suhteid. **Tööleht aitab märgata, kuhu sinu tähelepanu praegu läheb ja kas see vastab sellele, mis on sulle tähtis.**

🕒 Täitmiseks kulub umbes 15 minutit

● Kuidas see töötab?

Kujuta ette, et sul on iga nädal suhete jaoks **100 punkti**. Iga punkt tähistab sinu aega, tähelepanu ja hoolivust. Jaga need punktid inimeste vahel, kellega sa praegu suhtled.

Investeering võib olla väike: sõnum, kõne, ühine õhtusöök või see, et sa päriselt kuulad. Oluline ei ole punktide arv, vaid see, kas punktid lähevad sinna, kuhu sa ise soovid. See ei ole suhte kvaliteedi mõõt, vaid mõtteharjutus. Rohkem punkte ei tähenda alati paremat suhet.

100
punkti nädalas

NÄIDE

Mari nädal

Mari on 34-aastane raamatupidaja Tartus. Ta jagas oma punktid nii:

Kellele	Punktid	Kuidas see välja näeb
● Kolleegid	45	Koosolekud, ühised lõunad, tööasjade arutamine õhtuti
● Elukaaslane Jüri	25	Õhtud koos, aga sageli telefon käes
● Ema	15	Pikk telefonikõne pühapäeval
● Sõbranna Kati	10	Paar sõnumit Messengeris
● Iseendale	5	Jalutuskäik Emajõe ääres



Kui Mari tabelit vaatas, märkas ta, et kõige rohkem punkte läheb tööle. Kati, kes on talle väga oluline, saab vaid 10 punkti. **Mari otsustas sel nädalal Katiga kohvikusse minna ja veeta Jüriaga ühe õhtu ilma telefonita.**

● Harjutus: sinu 100 punkti

- 1 Kuidas sa oma punkte praegu jagad? Mõtle möödunud nädalale. Kirjuta tabelisse inimesed ja punktid nii, et kokku tuleks 100 punkti. Ära unusta iseennast.

Kellele	Punktid	Kuidas see välja näeb
Kokku	100	

- 2 Mida sa märkad? Kes saab kõige suurema osa sinu tähelepanust? Kas see üllatas sind?

- 3 Kas mõni sulle oluline suhe saab praegu vähem tähelepanu, kui sooviksid?

- 4 Milline suhe annab sulle energiat ja milline võtab? Kas investering on tasakaalus?

- 5 Kuidas sa sooviksid oma 100 punkti jagada?

Kellele?	Soovitud punktid	Mida teeksin teisiti?
Kokku	100	

Järgmine samm: üks väike investering

Suhted ei muutu üleöö. Need kasvavad väikeste ja korduvate tegude kaudu, nagu kogumishoius regulaarsete sissemaksetega. Vali sel nädalal üks väike jõukohane samm. Ideid:

Helista kellelegi, kellele oled ammu mõelnud.

Küsi lähedaselt: „Kuidas sul tegelikult läheb?“ ja kuula vastust lõpuni.

Pane vestluse ajaks telefon kõrvale.

Kirjuta kellelegi, mida sa temas hindad.

Minu investering sel nädalal: _____

Kellele: _____ Millal: _____



Kui mõni olukord või tunne jääb sind pikalt vaevama, räägi sellest usaldusväärse inimesega.
Abi ja kontaktid: www.vatek.ee/vaimse-tervise-abi

vaimsetervisekuu.ee