

TERE TULEMAST!

KANGUR KOOLITUSED

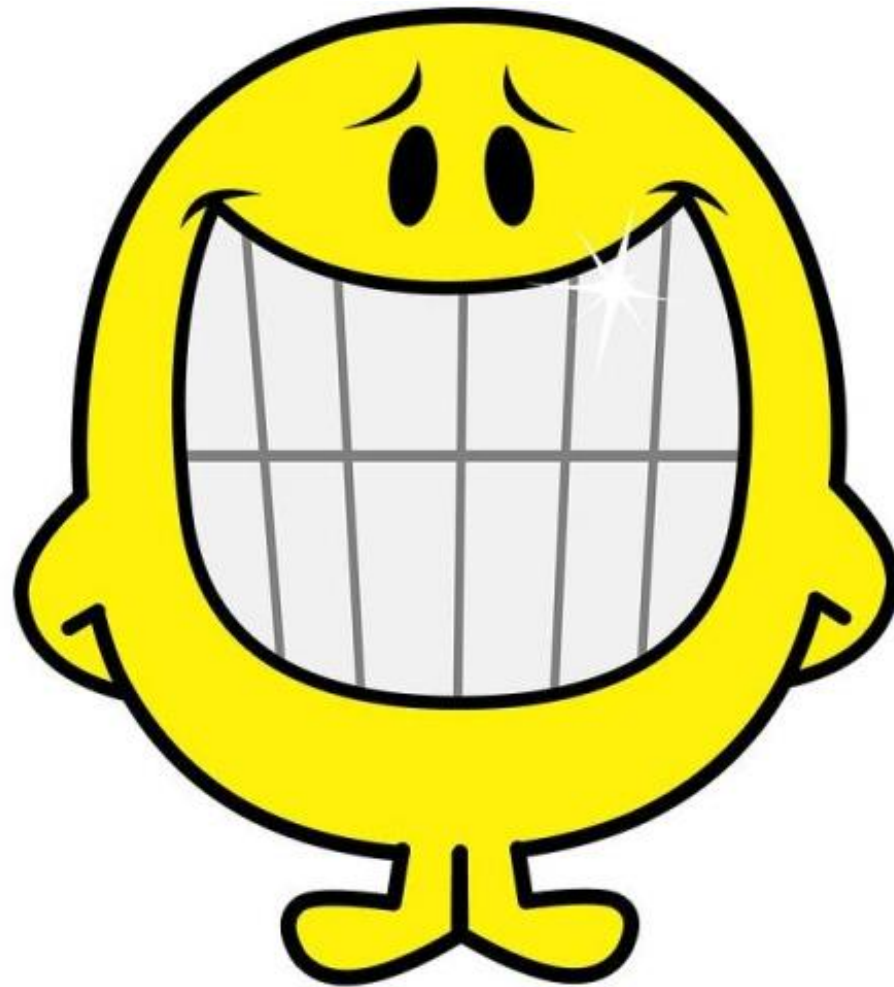


TEE TULEMUSTENI

Jaanus Kangur



Kohustus olla õnnelik



1. Soovitus

- × Lepi endaga sellisena nagu oled
- × Koos enda kõigi tunnetega

Võrdlemise igand



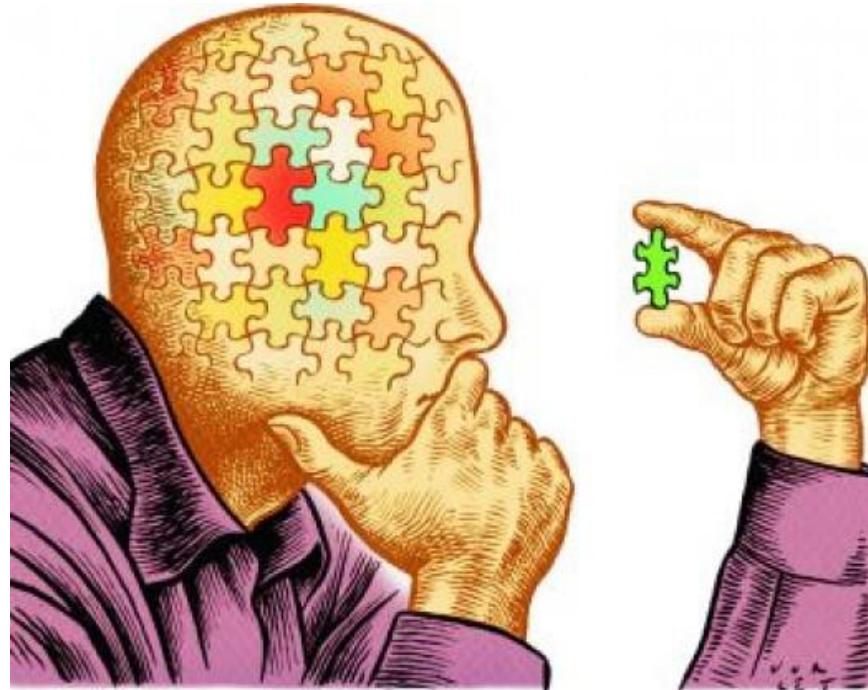
2. Soovitus

- × Kasuta silmaklappe
- × Kuidas ma saan olla parem kui eile?



3. Soovitus

- × Saa endast teadlikuks (*self awareness*)



Tuvasta enda tunded

- × Ärevus
- × Kurbus
- × Viha
- × Rõõm

4. Soovitus

× Pidurda reaktsioon



5. Soovitus

- × Dekodeeri enda tunded
- × Ärevus: Mida ma kardan?
- × Kurbus: Mille ma olen kaotanud?
- × Viha: Kuidas mind või minu väärtusi on rünnatud?
- × Õnn: Mida ma olen saavutanud?

6. Soovitus

× Seadista enda sisemine GPS



7. Soovitus

× Vali endale sobiv menüü



Suur tänu!



jaanus@kangurkoolitus.com

www.kangurkoolitus.com