

ACT Now koolitusvideo transkriptsioon

5. Lihtsa eesmärgi püstitamine

Aeg	Rääkija	Tekst
0:05	TT	Mary, me oleme täna vaadanud kahte tehnikat: hingamise teadvustamist ja mõtete neutraliseerimist. Ja üks peamisi põhjuseid nende õppimiseks ja harjutamiseks on see, et te tunneksite end kindlamana astumaks samme selles suunas, mis teile tähtis on. Nii et enne kui me lõpetame, vaatame korra veel täpsemalt, kui te nõus olete, mis on väärtustepõhine eesmärk. Kas see sobib?
0:46	Mary	Jah
	TT	Üks asi, mida te ütlesite tähtsa olevat, oli perega veedetud aeg ja tütretütrega ujumas käimine. Ja alustuseks ma tahaksin kontrollida, kas kolme kuuga, siit saadud abiga ja asjadega, mida te iseseisvalt teete, toimus tõepoolest muutus ja nendel muredel polnud enam nii suurt mõju. Te käisite väljas, kuigi arm on alles, te teete jälle seda, mis teile meeldib... Mis on teie pikemaajalisem eesmärk, Mary?
1:23	Mary	Ma tahaksin oma tütretütrega ujulas käia.
	TT	See on tõepoolest selge eesmärk: tütretütrega ujulas olla. [1:41] Ja kui ma küsiks praegu, kuivõrd valmis te olete – kui null on mitte üldse valmis ja kümme on täiesti valmis – kuidas te ennast hetkel selle pikaajalise eesmärgi suhtes paigutaksite?
1:54	Mary	Ei ole valmis. Ei ole valmis.
2:00	TT	Ja ma arvasingi, et te nii ütlete, sest kui see oleks väga lihtne, oleksite juba läinud ja seda teinud. Aga ma tahaksin saada kinnitust, et see on see, mille suunas me liikuda tahame. Kas see on see, kuhu teie liikuda tahate?
2:10	Mary	Absoluutselt
	TT	Okei. Me jagame selle väiksemateks sammudeks, millega on parem toime tulla, nii et te lähete täna koju ja teete midagi, milleks te olete sellel nädalal valmis ja mis viib teid natuke lähemale teie pikaajalisele eesmärgile. [2:25] Mis te arvate...Kui te mõtlete ujumas käimisele, mis on tütretütrega ujumas käimise juures tähtis? Milline väärtus sellega seotud on?
2:36	Mary	Selle väärtus on näha teda minu seltsis mõnusalt aega veetmas, koos olla.
	TT	Selge, koos temaga olla
	Mary	Tegemas midagi, mida ta naudib.
2:52	TT	Nii et kõige tähtsam asi on teha midagi, mida ta naudib. [3:03] Kui me nüüd seda silmas peame, mis oleks üks asi, mida te sel nädalal saaksite teha, mis on seotud tütretütrega koos ajaveetmisega, tehes midagi, mida ta naudib.
3:21	Mary	Talle meeldib mänguväljakul käia.
	TT	Kas te olete seda temaga viimasel ajal teinud?
	Mary	Ei, ma ei ole.
3:43	TT	Kui valmis te oleksite seda sel nädalal tegema?
	Mary	See oleks ilmselt kümnapalliskaalal neli.
	TT	Kümnest neli. Okei. Ma arvan, et meil oleks kasulik see eesmärk väiksemateks sammudeks jagada, mis oleks veelgi kergemini saavutatav, miski, mis oleks kümnest seitse, kui me räägime tunde „Jah, ma olen valmis ja tahan seda teha.“ [4:20] Pidades meeles, et peamine eesmärk, võtmetegur on lihtsalt tütretütrega koos aega veeta.

4:24	Mary	Unejutu lugemine. Siis ma ei pea välja minema, ma olen kodus.
	TT	Väga tore. Millal te saaksite seda sel nädalal teha?
	Mary	Ma võiksin seda teha sel neljapäeval.
4:43	TT	Ja jälle, kui ma küsiksin teie valmisolekut nullist kümneni, mida te ütleksite?
	Mary	Seitse või kaheksa.
	TT	Seitse või kaheksa. Hästi. Ja kui te vaataksite tagasi pärast seda, kui te olete selle ära teinud ja mõtleksite: „Ma tegingi seda“, kas see oleks tähtis? Kas see oleks samm edasi?
5:03	Mary	Oleks küll. See on miski, mida ma pole ammu teinud.
	TT	Tundub, et see on selleks nädalaks väga hea eesmärk. [5:18] Enne kui me lõpetame, lihtsalt kontrollimiseks, kui te olete tütretütrega kahekesi, millised mõtted ja tunded võivad tekkida?
5:28	Mary	Ta võib küsida, miks ma sallin kannan. Ja ta võib paluda mul selle ära võtta. Mis tähendab, et ta näeb seda. Sest ilma sallita on see hästi näha.
5:45	TT	Ja teades, et selle harjutuse juures võib tekkida mõningane ärevus, mis on teie arvates oluline, et te saaksite järgmisel nädalal tagasi tulla ja öelda: „Ma sain hakkama. Ma liigun selles suunas, mis on tähtis.“
6:07	Mary	Kas te mõtlete, mis mind aidata võiks?
	TT	Jah. Mis võiks aidata, kui need rasked mõtted või tunded esile kerkivad?
	Mary	Te õpetasite mulle kahte asja. Te õpetasite mulle hingamisharjutust. Sellest oli abi, ma kujutan ette, et sellest on kasu. Ja teadmine, et mõte on mõte, ma võiksin panna selle lause sinna ette „Ma märkan mõtet, et...“ Ma arvan, et need on need kaks asja.
6:42	TT	Nii et need tehnikad on teil varnast võtta. Ja mõnikord on kasulik kirjutada oma eesmärgid üles, sest väga lihtne on unustada. Niisiis soovitan selle kirja panna. Ootan huviga, kuidas teil järgmisel nädalal läheb.
	Mary	Aitäh.