



INIMESE POSITIIVNE MINAPIILT

Toivo Niiberg, psühholoog Msc

MINAPILT EHK ARUSAAMINE ISEENDAST

- Pole kaasa sündinud, vaid kujuneb välja elu jooksul.
- Inimene õpib ennast tundma kuni surmani.
- **Muutub läbi kogu elu - ära iial ütle, et ei iial...**
- **Olulisemateks kujundajateks lähisuhted ja sõbrad.**
- Et täiskasvanuna ennast muuta, pidavat aega kuluma kaks aastat ja üks kuu...
- **Kõigile ei saa, ega peagi meeldima!**
- **See inimene, kes saab iseendaga hästi läbi, saab seda üldjuhul ka enamusega.**

KUST AMMUTAB MINA JÕUDU:

- MINATUNNE: temperament → iseloom, sugu, võimed jne.
- UUDISHIMU
- JONNAKUS
- TÄHELAPANELIKKUS
- TAHTEKINDLUS
- ENESEKEHTESTAMISOSKUS
- POSITIIVNE MÕTLEMINE
- ÕPIOSKUS

MINAKONSEPTSIOON

- Minapilt.
- Välimus ja stiil.
- Füüsiline ja vaimne tervis.
- Lähisuhted ja sõbrad.
- Kodu, töö, kooli jm. suhted.
- Väärtused ja väärtushinnangud.
- Uskumused.
- Hobid.
- **Eneseaustus.**

ELUVALEM

ENESEAUSTUS = $\frac{\text{edukus (eduelamus)}}{\text{taotlused (seatud eesmärgid)}}$

ÕNNELIKKUSE VALEM

Positiivse psühholoogia uurija (rajaja) **Martin E. P. Seligman:**

$$H = S + C + V$$

H- püsiv õnnetunne

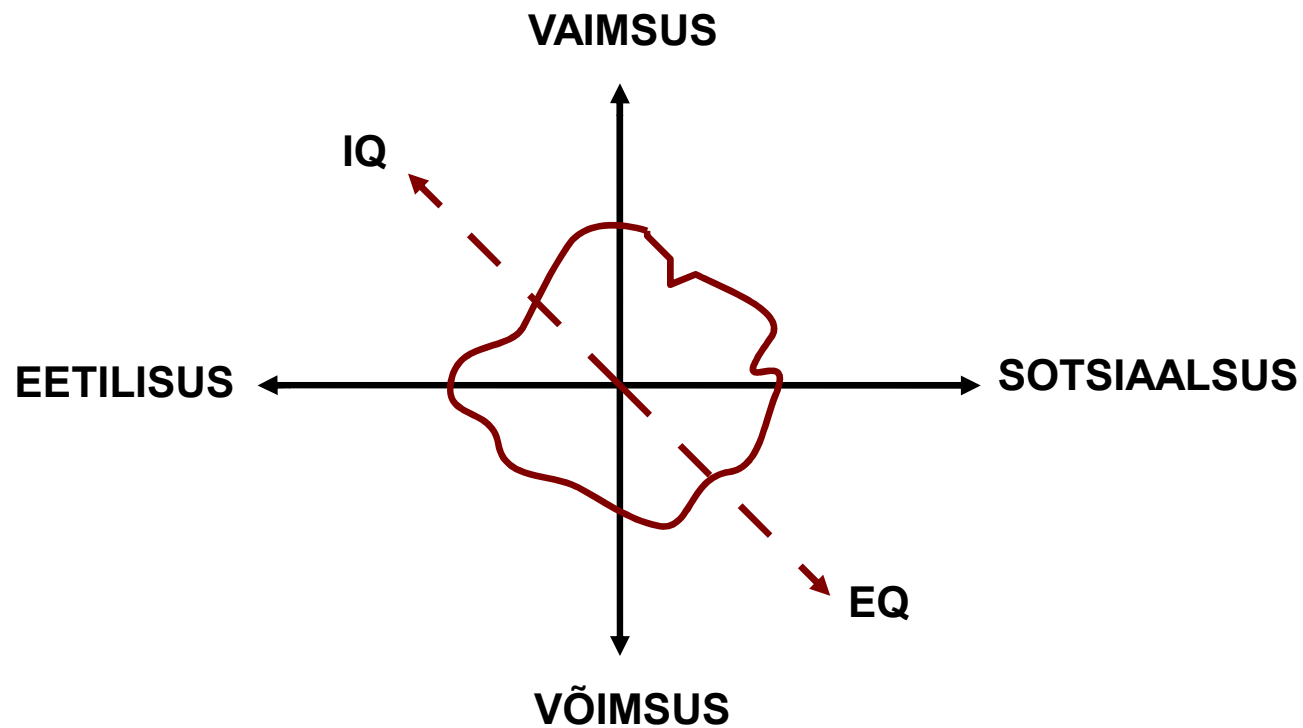
S – pärilikud eeldused

C – elus toimunud õnnelikud sündmused

V – inimese enda poolt kontrollitavad tegurid

TERVE MULLI TEOORIA

prof. Ülo Vooglaid



VAIMSELT "TERVELE" INIMESELE OMASED 16 TUNNUST:

- Reaalsuse selge tajus
- Iseenda ja teiste tunnustamine
- Iseenda ja teiste kaitsmise oskus
- Tegevuste spontaansus
- Omada vajadusi
- Omada huve
- Omada unistusi
- Kalduvus müstitsismi
- Olla demokraatlik
- Omada huumorimeelt
- Osata armastada ja olla armastatud
- Osata andestada
- Olla loov
- Sõltumatus oma keskkonnast
- Omada sõpru
- **Ennast kehtestada**

HEAD LÄBISAAMIST ISEENDA JA TEISTEGA!

