



10 KÜSIMUST, MIS AITAVAD SUL ENNAST PAREMINI MÕISTA

See test aitab sul mõista, kui teadlikult sa end igapäevaelus tajud - oma tundeid, vajadusi, unistusi ja väärtusi. Enesetundmine on sisemise tasakaalu ja enesekindluse alus, mis toetab paremaid otsuseid ja sügavamaid suhteid. Mida paremini sa end tunned, seda lihtsam on elada kooskõlas oma tõeliste soovidega. Võta hetk ja uuri, kui hästi sa tegelikult iseennast tunned.

Märgi iga küsimuse juures sobiv vastusevariant (A-D). Iga valik annab sulle punkte (A=1, B=3, C=7, D=10). Lõpus loe punktid kokku ja vaata oma tulemust.

1. Mis sind viimasel ajal päriselt rõõmustab?

- A) Ma ei ole sellele mõelnud / ei oska öelda ☐
- B) Midagi väikest meenub, aga harva ☐
- C) Mõned kindlad tegevused või hetked tulevad meelde ☐
- D) Ma tean täpselt, mis mind praegu rõõmustab ja loon neid hetki teadlikult ☐

2. Mis sind viimasel ajal kurvastab?

- A) Ma pole kindel, miks tunnen end halvasti ☐
- B) Mõni üldine asi häirib, aga ei tea täpselt, miks ☐
- C) Tean paari asja, mis mind mõjutavad ☐
- D) Olen teadlik, mis mind kurvastab, ja tegelen sellega ☐

3. Millal tundsid end viimati täiesti rahulikuna?

- A) Ma ei mäleta ☐
- B) Võib-olla kunagi hiljuti, aga harva ☐
- C) Mõni konkreetne hetk tuleb meelde ☐
- D) Mul on regulaarselt rahuhetki ja loon neid teadlikult ☐

4. Millest sa unistad, aga ei ole veel kellelegi rääkinud?

- A) Ma ei julge isegi ise neid mõtteid mõelda ☐
- B) Midagi on, aga see tundub kättesaamatu ☐
- C) Mul on mõned unistused, aga ma pole neid veel jaganud ☐
- D) Mul on selge unistus, mida ma hoian endale ja see on minu salajane motivatsioon ☐

5. Millised tegevused sind energiaga täidavad?

- A) Ei tea... pigem väsin igast asjast ☐
- B) Mõni asi aitab natuke, aga harva ☐
- C) Teatud tegevused töötavad, aga ei tee neid piisavalt ☐
- D) Tean täpselt, mis mind laeb ja kasutan neid tegevusi regulaarselt ☐



10 KÜSIMUST, MIS AITAVAD SUL ENNAST PAREMINI MÕISTA

Märgi iga küsimuse juures sobiv vastusevariant (A-D). Iga valik annab sulle punkte (A=1, B=3, C=7, D=10). Lõpus loe punktid kokku ja vaata oma tulemust.

6. Milliseid hetki sa alateadlikult väldid?

- A) Ma ei ole sellele kunagi mõelnud ☐
- B) Võib-olla mõningaid keerulisi vestlusi või olukordi ☐
- C) Tean, et väldin teatud olukordi, aga ei oska alati peatada ☐
- D) Tunnen selgelt ära, mida väldin ja miks, ning teen samme muutmiseks ☐

7. Millises olukorras tunned end kõige kindlamalt?

- A) Ma ei tea, millal ma end üldse kindlalt tunnen ☐
- B) Mõnes olukorras tunnen end paremini, aga harva ☐
- C) Teatud olukorrad toovad minus välja enesekindluse ☐
- D) Tean täpselt oma tugevusi ja keskkondi, kus ma õitsen ☐

8. Milline sinu väärtus juhib sind igapäevaselt?

- A) Ma pole kunagi sellele mõelnud ☐
- B) Mõni väärtus tundub tähtis, aga see pole päris selge ☐
- C) Mõistan enda jaoks olulisi väärtusi ☐
- D) Mul on väga selge väärtus, mille järgi elan ja otsuseid teen ☐

9. Mis su sisetunne on millegi suhtes, mille osas sa oled kahtlev?

- A) Ma ei usalda oma sisetunnet ☐
- B) Vahel tunnen midagi, aga ei kuula seda ☐
- C) Üritan sisetunnet kuulata, aga vahel kahtlen ☐
- D) Usaldan oma sisetunnet ja tegutsen selle järgi ☐

10. Mis on üks asi, mida tahaksid oma elus praegu muuta?

- A) Ma ei tea, aga tunnen, et midagi on valesti ☐
- B) Mul on tunne, et midagi vajab muutust, aga ei oska tegutseda ☐
- C) Ma tean, mida tahaksin muuta, aga ei ole veel tegutsema hakanud ☐
- D) Tean, mida tahan muuta ja tegutsen selle nimel ☐

Punktide arvestus:

A = 1 punkt; B = 3 punkti; C = 7 punkti; D = 10 punkti

KOKKU:



10 KÜSIMUST, MIS AITAVAD SUL ENNAST PAREMINI MÕISTA

TULEMUSTÕLGENDUS

0–30 punkti – Madal enesetunnetus

Võid tunda end eksinuna või olla endaga vähe kontaktis. See pole halb, vaid hea koht alustamiseks. Proovi võtta rohkem aega iseendaga olemiseks ja alusta väikestest igapäevastest enesevaatluse harjutustest.

- Alusta päevikupidamisega - kirjuta igal õhtul 2-3 lauset sellest, mida tundsid ja miks.
- Tee iga päev kasvõi 5 minutit vaikust või jalutuskäiku ilma telefoni ja segajateta, lihtsalt olles iseendaga.
- Küsi endalt üks lihtne küsimus iga päev: „Kuidas ma end praegu tunnen?“
- Kuula oma keha - märka, kus su kehas on pinge, ja küsi, mida see võib sulle öelda.

31–69 punkti – Keskmine enesetunnetus

Sul on mingi teadlikkus iseendast, aga on veel palju avastada. Võta aeg-ajalt pause, et küsida endalt ausaid küsimusi ja jälgida, kuidas sa reageerid erinevates olukordades.

- Proovi kord nädalas teha eneseanalüüsi harjutust (nt "Mis täna minus elab?" või "Millest unistan, aga ei julge rääkida?").
- Märka korduvaid emotsionaalseid reaktsioone - näiteks ärritust või kurnatust - ja uuri, kust need pärinevad.
- Tee 1-päevane „digipaast“ nädalas ja jälgi, mida see sinus esile toob.
- Loe või kuula inspireerivaid materjale enesearengust (nt raamatud, taskuhäälingud, artiklid).

70–100 punkti – Kõrge enesetunnetus

Tundub, et sul on hea kontakt iseendaga ja oskad oma emotsioone, vajadusi ja väärtusi selgelt tajuda. Hoia seda, jaga kogemust ka teistega ning jätka enesearenguteekonda!

- Hoia ja toida seda sidet - jätka eneserefleksiooni ja väärtuspõhiste valikute tegemist.
- Jaga oma kogemusi teistega - toeta lähedasi või loo midagi, mis aitaks ka teistel ennast paremini tundma õppida.
- Pane kirja oma tugevused ja viisid, kuidas oled neid kasutanud - see aitab veelgi selgemalt oma teekonda mõista.
- Sea endale järgmine sisemine eesmärk: näiteks „Kuidas saan elada veelgi rohkem oma tõe järgi?“ või „Mis võiks olla minu järgmine arenguhüpe?“

Kirjuta siia endale soovitus: