



AJUKONTROLL – AUTOPILOOT VÄLJA

Meie aju armastab mõtlemise otseteid. See on normaalne. See materjal aitab mõtlemist aeglustada, esitada targemaid küsimusi ja märgata eelarvamusi enne reageerimist, kommenteerimist või jagamist.

MIDA SA JUST NÄGID? → 📱 POSTITUST 🎵 VIDEOT 💬 KOMMENTAARI ✉️ SÕNUMIT

1. SAMM — AEGLUSTA

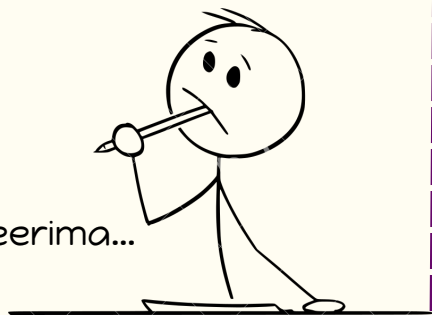
Oota 2 sekundit enne kui reageerid

Nimeta emotsioon, mida tunned:

- ☐ vihane ☐ hirmunud ☐ lõbustatud ☐ põnevil
- ☐ vastikust tundev ☐ midagi muud?

Küsi endalt: „Kas tean seda või mulle lihtsalt meeldib see?“

Kui miski paneb sind kohe reageerima... on see märk, et ei peaks.



2. SAMM — ESITA HÄID KÜSIMUSI

Targad küsimused aeglustavad valeinformatsiooni levikut.

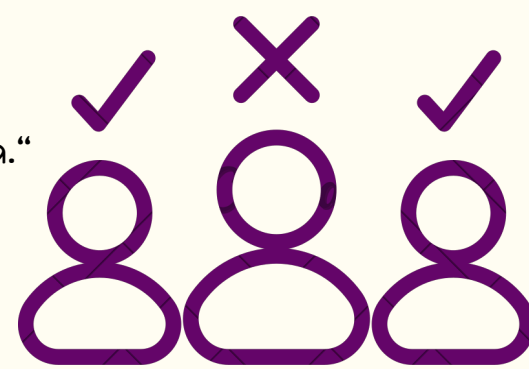
- ☐ Mis on tõendus – ja kust see pärineb?
- ☐ Mis võib olla sellest loost puudu?
- ☐ Kes kasu saab, kui seda usun?
- ☐ Mis muudaks minu meelt?
- ☐ Kas on mõni muu seletus, mis samuti sobib?
- ☐ Kas ajan segi ühe näite kogu tõega?



3. SAMM - EELARVAMUSTE BINGO

Märgi ära sobivad. Rohkem märke = rohkem ettevaatust.

- ☐ Kinnituse eelarvamus - klikin seda, millega juba nõustun.
- ☐ Grupimõtlemine - „Minu grupp = hea, nende grupp = halb.“
- ☐ Kätesaadavuse eelarvamus - „nägin just kolme näidet, seega peab see tavaline olema.“
- ☐ Negatiivsuse eelarvamus - halvad uudised köidavad tähelepanu rohkem kui head.
- ☐ Status quo eelarvamus - „oleme alati nii teinud, seega on see õige.“
- ☐ Autoriteedi eelarvamus - „kuulus inimene ütles seda, seega on see tõsi.“
- ☐ Laineharjal sõitmine - „kõigile meeldib, seega peab olema hea.“
- ☐ Haloefekt - „ad tunduvad targad/toredad, seega on kõik, mida nad ütlevad, õige.“
- ☐ Ankurdamine - esimene number/idee jääb meelde, isegi kui see on juhuslik.
- ☐ Põhiline atribuutsiooniviga - süüdistad inimesi („nad on rumalad“) konteksti asemel („mis juhtus?“).
- ☐ Kaotatud kulude eelarvamus - „olen liiga kaua seda väitnud, et meelt muuta.“
- ☐ Dunning-Krugi efekt - supertugev enesekindlus väga vähese infoga.



EELARVAMUSED EI OLE ALATI KRIITILISE MÕTLEMISE LÄBIKUKKUMINE. SEE ON SU AJU ENERGIA SÄÄSTMINE.

KIRED REAKTSIOONID ON LIHTSAD. LÄBIMÕELDUD REAKTSIOONID ON ÕIGED.

Eesmärk ei ole veebis emotsioone mitte tunda.

Eesmärk on märgata, millal emotsioon võtab juhtimise üle.

Enne jagamist,
kommenteerimist või
repost'imist:

Peatu.
Mõtle.
Vali teadlikult.

