

Day	EN Activity	ET Activity	Goal / Eesmärk
1	Welcome + Intake Form	Tervitus + küsimustik	Define current emotional state / Määrata algne seisund
2	Mind Mapping Exercise	Mõtete kaardistamine	Visualize priorities / Prioriteetide visualiseerimine
3	Reflection Journal	Refleksioonipäevik	Awareness of main blocks / Peamiste blokkide teadlikkus
4	Live Listening Session #1	Esimene kuulamissessioon	Identify key issues / Peamiste probleemide kaardistamine
5–6	Daily Exercise	Igapäevane harjutus	Focus on top priority / Fookus tähtsaimale prioriteedile
7	Check-in	Kontrollpunkt	Track progress / Jälgi arengut
8–10	Self-Clarity Exercises	Selguse harjutused	Develop insight / Teadlikkuse arendamine
11	Live Listening Session #2	Teine kuulamissessioon	Resolve internal conflicts / Sisemiste konfliktide lahendamine
12–15	Daily Practice	Igapäevased harjutused	Stress management / Stressi juhtimine
16	Reflection Journal	Refleksioonipäevik	Measure progress / Arengu mõõtmine
17–20	Applied Exercises	Rakendusharjutused	Apply skills in real situations / Rakenda oskusi igapäevaselt
21	Live Listening Session #3	Kolmas kuulamissessioon	Adjust strategy / Strateegia korrigeerimine
22–25	Advanced Practices	Täiustatud harjutused	Deepen skills / Oskuste süvendamine
26	Mini Assessment	Mini-hindamine	Evaluate outcomes / Tulemuste hindamine
27	Live Listening Session #4	Neljas kuulamissessioon	Final alignment / Lõplik kohandamine
28–30	Integration & Next Steps	Integreerimine ja järgmised sammud	Consolidate change / Muutuste kinnistamine