



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# Treeni Teadlikult Töövihik: 1. MOODUL



**MINDFUL**  
MUSCLES

# Enda mõttemustritest ja väärtustest teadlikuks saamine

## Millest see moodul räägib?

Selles moodulis õpid, kuidas kahjulikke mõttemustreid tuvastada, kategoriseerida ja analüüsida. Lisaks õpid seda, kuidas identifitseerida ja mõtestada oma isiklike väärtusi treenimise kontekstis, ning seda, mida need väärtused sulle tähendavad.

## Mida sa tegema hakkad?

Alustuseks on allpool välja toodud erinevad kahjulikud mõtted, mis võivad sulle tahtmatult ja automaatselt pähe tulla.



**1. Negatiivne filtreerimine:** Keskendud peaaegu ainult negatiivsele ning märkad harva positiivset. Kükke tehes on sul raske viimast korduste tööseeriat lõpuni teha ning see tekitab sinus ärevust: „Vaata kui hale ja nõrk ma olen, ma ei suuda isegi kõiki oma tööseeriaid lõpuni teha.“

**2. Ebaõiglased võrdlused:** Tõlgendad sündmusi ebarealistlike standardite prisma läbi. Näiteks keskendud jõusaalis teistele treenijatele, kes on sinust kauem trenni teinud, või kulturistidele, kes võistlevad professionaalsel tasandil. Sa pead end neist halvemaks. Mõtled endamisi: „Nad on tugevamad ja näevad paremad välja kui mina“ või „Nad tõstavad suuremaid raskusi kui mina suudaks.“

**3. Mis siis, kui?:** Mõtled pidevalt „mis siis, kui“, ent ükski võimalikest vastustest ei paku sulle rahuldust „Mis siis, kui mu keha ei hakka kunagi selline välja nägema, nagu ma tahan?“ või „Mis siis, kui ma proovin midagi raskemat tõsta ning näen seda tehes naeruväärne välja?“

**4. Katastrofiseerimine:** Olgugi et oled kuude viisi treeninud, arvad sa, et sõbra tehtud nali sinu välimuse kulul vastab tõe. Sinu sõbra märkus häirib sind edasi, kuniks muutub peaaegu talumatuks, ning sa ei suuda saada peast mõtet, et võibolla ei teinudki ta tegelikult nalja või et tema naljas on tõetera sees – miks muidu ta seda öelnud oleks? „Täiesti kohutav: ma arvasin, et ma olen vormis, aga tundub, et teised ei arva sama.“

**5. Liigne üldistamine:** Kipud ühe sündmusega seotud negatiivseid mõtteid ja tundeid liialt üldistama. Näiteks võid sa vaadata lähedal treenivaid inimesi ning mõelda, et kõigil on sinust parema välimusega keha. „See juhtub minuga alati, kõik teised näevad head välja. Ma olen läbikukkunud, kõik teised treenivad minust paremini.“

Meil kõigil on kindel mõtteviis. Allpool olevas **neljatulbalises mõttetabelis** saad märkida üles kõik **olukorrad**, mis on seotud negatiivsete **tunnetega** (nt kurb, vihane, ärev). Seejärel pane kirja oma **kahjulikud mõtted**, mis selle tundeiga seotud on. Kasutades automaatmõtete kategooriate nimistut, märgi üles oma negatiivse tunde spetsiifiline **kategooria**. Kui oled selle tabeli paari päeva jooksul ära täitnud, tee nimekiri kõige sagedamatest kahjulikest mõttemustritest ning reflekteeri, kuidas see võib mõjutada seda, kuidas end tunned.



**MINDFUL  
MUSCLES**



Neljatulbaline kahjulike mõtete tabel			
Olukord	Tunne	Automaat- mõte	Mõtte- kategooria
Näide 1:  <i>Oled jõusaalis ja mõtled endamisi: „Vaata neid, ma ei saa kunagi sama tugevaks, ükskõik kui kõvasti ma vaeva näen.“</i>	<i>Kurbus</i>	<i>Ma olen läbi kukkunud, ükskõik mida teen</i>	<i>Liigne üldistamine</i>

## Kahjulikele mõttemustritele vastu seismine

---

Eelmise harjutuse jätkuks vaatled sa nüüd kahjulike mõttemustrite häid ja halbu külgi.



### Kahjulike mõttemustrite heade ja halbade külgede vaatlemine

**Mida ma tegema pean?** Kasuta allolevat tabelit, et oma mõtteid analüüsida ja hinnata.

**Miks see kasulik on?** See harjutus aitab sul hinnata oma kahjulike mõtete väärtust ning seda, kui võrd realistlikult sa erinevatest kogemustest mõtled või positiivseid mõtteid tagasi hoiad.

**Kuidas seda harjutust teha?** Alustuseks mõtle mõne kahjuliku mõtte peale, mis tekkis, kui trenni või harjutusi tegid (nt „Ma tunnen, et kogu mu vaev on asjata“). Seejärel mõtle, mis on selle mõtte head ja halvad küljed. Näiteks võid sa arvata, et „see mõte motiveerib mind rohkem trenni tegema“ on positiivne ning et „see mõte võtab minult trennituju ära“ on negatiivne tagajärg. Seejärel mõtle, kuidas elu paremaks muutuks, kui seda kahjulikku mõtet vähem usuksid või meenutaksid (nt „sellele vähem mõtlemine aitaks mul trenni nautida ning muretsesin vähem“). Pane aga tähele, et sa ei pea seda mõtet muutma – ole sellest lihtsalt teadlik ning mõista viise, kuidas see mõte sind mõjutada võib.

Kahjulik mõte	Head küljed	Halvad küljed	Kuidas mu elu paremaks muutuks, kui seda mõtet vähem usuksin?
<i>Ma tunnen, et näen trennis asjata vaeva</i>	Motiveerib mind rohkem trenni tegema	Rikub mu trennituju ära	Ma naudiksin trenni rohkem ja oleksin muretu

## Osa 2: Miks väärtused olulised on?

*Eesmärgid motiveerivad, ent väärtustele saame tõeliselt pühenduda. Väärtused on isiklikul tasandil olulised ja määravad, kuidas me oma trennile/füüsilisele aktiivsusele läheneme. Need on oluline osa sellest, kuidas mõtestame viisi, kuidas soovime elada ning ümbritseva maailmaga suhestuda. Kõigi väärtused on erinevad.*

**Selle ülesande eesmärk on panna sind sügavalt mõtlema selle üle, mida trenni tehes enim väärtustad**



## Oma väärtuste mõistmine

### Mida ma tegema pean?

Järgmisel lehel näed sa väärtuste nimekirja. Väärtuseid võiks ehk kõige paremini kirjeldada kui (eetilisi või moraalseid) põhimõtteid, millest juhindub sinu lähenemine elule. Need on käitumisstandardid. Need on asjad, mida sina isiklikult oma eluviisi puhul oluliseks pead. Seetõttu on oluline mõista, et pole väärtusi, mida saaks pidada õigeks või valeks. On vaid väärtused, mida saab kirjeldada isiklikult väärtuslikena.

1. Sinu ülesanne on valida järgnevalt leheküljelt 5 väärtust, mida pead enda jaoks kõige olulisemateks. See ei ole sugugi kerge ülesanne, mistõttu võiksid võtta veidi aega, et selle üle järele mõelda ning seejärel esmalt 10 olulisimat väärtust valida. Pea meeles, et siin ei ole õigeid ega valesid vastuseid – mõtle, mis on sinu jaoks isiklikult oluline.

2. Kui oled oma väärtused välja valinud, võiksid nimekirja veelgi lühemaks teha, et joonistuks välja sinu 5 põhiväärtust. See ei ole jätkuvalt lihtne ülesanne, nii et mõtle hoolega ja võta selleks aega. Mõtle, miks igaüks neist väärtustest sulle oluline on, ning ehk ka sellele, miks mõni neist teisest olulisem on.

**Miks see kasulik on?** See harjutus aitab sul oma väärtusi kindlaks teha ning endale meenutada, miks trenni või sporti teed.



„Treeni teadlikult“ töövihik

KOHUSETUNNE oma tööde ja kohustuste lõpuni viimine	TEADVELOLEK teadlikult ja kohal- oluga praeguses hetkes elamine	PEALEHAKKAMINE suutlikkus võtta keerulised ülesanded ja probleemid enda kanda	SALLIVUS endast erinevate inimeste aktsepteerimine ja austamine	MAAILMARAHA töötamine selle nimel, et kogu maailmas oleks rahu	MITTEKONFORMSUS autoriteetides ja normides kahtlemine
RIKKUS palju raha omamine	PANUSTAMA maailmas püsiva muutuse loomine	MUUTUS muutusi ja mitmekesisust täis elu elamine	VIISAKUS teiste vastu viisakas ja arvestav olemine	AUTONOOMIA sihikindel ja iseseisev olemine	MEISTERLIKKUS oma igapäevastes tegemistes kompetentne olemine
RISK riskide võtmine ja katsetamine	KIRG sügavad tunded ideede, tegevuste või inimeste vastu	SAAVUTAMINE to oluliste tegude korda saatmine	LÕBU mängimine ja lõbutsemine	INTIIMSUS kõige isiklikumate kogemuste jagamine teistega	ALANDLIKKUS tagasihoidlik ja vähenedudlik olemine
ARMASTATUS lähedaste poolt armastatud olemine	LIHTSUS elamine lihtsalt, minimaalsete vajadustega	MONOGAAMIA üks lähedane ja armastav suhe	EESMÄRK oma elus suuna ja tähenduse omamine	ENESEVALITSUS oma tegevustes distsiplineeritud olemine	ÕIGSUS oma arvamustes ja uskumustes tõe vastamine
ARMASTAMINE teistele armastuse jagamine	ENESE AKTSEPTEERIMINE enese aktsepteeri- mine sellisena, nagu ollakse	VÕIM teiste üle kontrolli omamine	ENESEHINNANG enda kohta heal arvamusel olemine	ENESETUNDMINE iseendast sügava ja ausa arusaama omamine	TEENIMINE teistele abiks olemine
LOOTUS optimistliku ja positiivse suhtumise säilitamine	MÕÕDUKUS liialduste vältimine ja kuldse kesktee leidmine	ARENG pidevalt muutumine ja kasvamine	TRADITSIOON mineviku auväärsete kommete jätkamine	SEKSUAALSUS aktiivse ja rahuldava seksielu elamine	KUULSUS tuntud olemine
TERVIS füüsiliselt terve olemine	AKTSEPTEERIMINE iseendana aktsepteeritud olemine	MÕNU heaolu tundmine	TEADMISED väärtuslike teadmiste õppimine ja edasi andmine	ABIVALMIDUS teistele abiks olemine	ÖKOLOOGIA keskkonnaga kooskõlas elamine
USALDUSVÄÄRSUS keegi, kellele saab loota	VOORUSLIKKUS moraalselt puhta ja korraliku elu elamine	MÕISTLIKKUS mõistusest ja loogikast juhendumine	MUGAVUS meeldiva ja mugava elu elamine	PÕNEVUS elu täis seiklusi ja stimulatsiooni	ÜKSINDUS aeg ja ruum endale, mil saab teistest eemal olla
SIIRUS käitumine viisil, mis peegeldab enda tõelist olemist	STABIILSUS elu, mis püsib üsna muutumatu	ANDESTUS teistele andestamine	PUHKUS aeg lõõgastumiseks ja naudinguteks	LOOVUS uute ja originaalsete mõtete omamine	HOOLITSEMINE teiste eest sügavalt hoolt kandmine
HUUMOR endas ja maailmas hümoorika poole nägemine	TURVALISUS turvatunde ja kindluse tundmine	ATRAKTIIVSUS füüsiliselt atraktiivne olemine	PAINDLIKKUS uute oludega kiiresti kohanemine	POPULAARSUS paljudele meeldimine	VORM füüsiliselt vormis ja tugev olemine
PÜHENDUMUS millelegi või kellelegi püsivalt ja tähendus- rikkalt pühendumine	HOOLIVUS teistest hoolimine	ROMANTIKA intensiivne ja põnev armastus elus	REALISM realistlikult ja praktiliselt olemine ja käitumine	USTAVUS suhtes ustav ja aus olemine	ILU enda ümber ilu hindamine
KOOSTÖÖ teistega koostöö tegemine	KAASTUNNE teiste murede tundmine ja toetamine	HELDUS enda jao jagamine teistega	VAIMSUS spirituaalselt kasvamise ja küpsemise	VASTUTUSTUNNE vastutustundlike otsuste tegemine ja täide viimine	ÕIGLUS kõigi ausa ja õiglase kohtlemise eest seismine
AUSUS aus ja siiras olemine	TÖÖKUS oma elutööde kallal rasket ja head tööd tegemine	SEIKLUS uued ja põnevad kogemused	SISEMINE RAHA rahu kogemine isiklikus elus	AVATUS uutele kogemustele, ideedele ja valikute- le avatud olemine	AUTORITEET teiste juhtimine ja nende eest vastutamine
SÕPRUS lähedased, toetavad sõbrad	ISESEISVUS teistest sõltumisest vaba olemine	KORD elu, mis on hästi korraldatud	PEREKOND õnneliku, armastava pere omamine		

**Kuidas seda harjutust teha?** Palun kasuta allolevat tabelit, et panna kirja, mida need väärtused sinu jaoks tähendavad, ja pane nad tähtsuse järjekorda.

Väärtus	Mida see sinu jaoks tähendab?	Pane nad tähtsuse järjekorda

## Oma vaimsete tugevuste rakendamine

*Mens Sana on Corpore Sano*

Antiikkreeklased ja -roomlased uskusid, et terves kehas peitub terve vaim. Treeni abil füüsiliselt tugevaks või heasse vormi saamine on suurepärase. Lisaks on aga suurepärase mõista, kuidas oled juba vaimselt tugev. Järgmise harjutuse abil õpid sa tuvastama oma *isiklike tugevusi* – väärtusi ja omadusi, mida enim hindad.

**Mida ma tegema pean?** Kasuta allolevat linki, et pääseda ligi tasuta ja teaduspõhisele veebiküsimustikule, mis hindab isiklike tugevusi.

**Miks see kasulik on?** See harjutus aitab sul tuvastada oma isiklikud tugevused ning sellealased uuringud on tõestanud, et nendest teadlik olemist seostatakse arvukate positiivsete psühholoogiliste mõjudega nagu õnnelikkuse ja enesekindluse kasv ning vähenenud stress.

**Kuidas seda harjutust teha?** Kasuta allolevat linki, mis viib su veebipõhise tasuta enesemääratlusküsimustiku juurde. Seejärel järgi sealseid juhiseid, et saada omaenda isiklike tugevuste raport.

Link tasuta enesemääratlusküsimustikuni isiklike tugevuste teemal:

<https://www.viacharacter.org/>



### **Lahtiütlus**

Euroopa Komisjoni toetus selle väljaande tootmisele ei hõlma selles oleva sisu kinnitamist, kuna sisu väljendab üksnes väljaande autorite vaateid, ning Komisjoni ei saa võtta vastutusele ühegi viisi eest, kuidas väljaandes sisalduvat informatsiooni rakendatakse.