



Treeni Teadlikult Töövihik: 2. MOODUL



MINDFUL
MUSCLES

Aktsepteerimine

Millest see moodul räägib?

Selles moodulis keskendud oma mõtete ja tunnete tuvastamisele ja aktsepteerimisele, selle asemel et nende vastu võidelda või neid ignoreerida. Kui oma tundeid ja emotsioone aktsepteerid ja nendega kontakti lood, töötad sa tuleviku tarbeks välja kasulikumad toimetulekustrateegiad.

Mida sa tegema hakkad?

Alustuseks pöörame oma tähelepanu keerulistele tunnetele. Näiteks, kui sul on mõte või tunne oma välimuse kohta, siis kas see tekkis, kuna mõtlesid omaenda kehale või võrdled end teistega? Kust need tunded tulevad? Kas see põhineb üksnes sellel, kuidas inimesed meie ümber välja näevad? Kas sa tunned nii, kuna nägid midagi sotsiaalmeedias? Ja mida see tähendab, kui oskad selliseid mõttemustreid tuvastada – kas sa saad neid kogemusi positiivsel moel kasutada?

*Esimene harjutus, mida selles moodulis teed, et oma tunnete aktsepteerimisega alustada, on **Emotsioonide suhtes mittehukkamõistva hoiaku harjutamine.***

Kirjuta ühe nädala vältel allolevasse tabelisse iga kord, kui märkad oma välimusega seotud tunnet. Mõttele, milline oli algne mõte või tunne ning mis olid selle tunde hukka mõistmise tagajärjed. Näiteks:

„Ma tundsin kurbust. Kurb olemine pani mind end nõrgana tunda. Kui tundsin end nõrgana, tundsin ma viha ja häbi.“



Emotsioonide suhtes mittehukkamõistva hoiaku harjutamine

Mida ma tegema pean? Kasuta allolevat tabelit, et oma tundeid hinnata ja nende üle reflekteerida.

Miks see kasulik on? See harjutus aitab sul oma tunnetest rohkem teadlikum olla ning mõista, kuidas negatiivsed hinnangud võivad viie veelgi negatiivsema kogemuseni.

Kuidas seda harjutust teha? Esmalt tuleta meelde mõni negatiivne tunne, mis sul oli seoses oma välimuse ja spordi või treenniga (nt: *mul on kurb olla*). Seejärel mõtle hinnangule, mille oma tundele andsid. Näiteks võid sa arvata, et tundsid end nõrgana, et oma välimuse pärast kurb olid, mis omakorda tegi su vihaseks. Seejärel märka, kuidas algne kurbustunne muutus kurbuseks ja vihaks, kui tunde suhtes negatiivse hoiaku võtsid. Sa ei pea hakkama negatiivseid tundeid nagu kurbus positiivsena nägema, vaid üksnes hakkama neid rohkem aktsepteerima ning teadvustama, et võime inimestena end vahepeal kurvalt tunda. Olles teadlik sellest, kuidas sa emotsionaalseid kogemusi hindad, võid sa negatiivseid tundeid aktsepteerima hakata ning nendega end mugavalt tunda, mis läbi on sul lihtsam neist ka lahti lasta. Viimases tulbas proovi reflekteerida viiside üle, kuidas sa tulevikus vähem hukkamõistev saaksid olla.

Emotsioonide suhtes mittehukkamõistva hoiaku harjutamine

Emotsioon, mida hukka mõistsid	Hinnangud	Hinnangute tagajärjed	Mittehukkamõistvaks saamise viisid
<i>Kurbus</i>	<i>Tundsin end nõrgana, et oma välimuse pärast kurb olin, mis omakorda tegi mu vihaseks.</i>	<i>Tundsin nõrkust ja viha.</i>	<i>Järgmine kord aktsepteerin ma oma tunnet</i>

Tänutunne

Tänutunne on emotsionaalne vastus. See tähendab asjade eest tänulik olemist ja selle tunde väljendamist teistele või selle teadvustamist iseendale.

Järgnev harjutus aitab sul olla tänulik asjade eest, mis argipäeva jooksul enamasti tähelepanuta jäävad. Ajapikku õpid sa rohkem positiivseid hetki mäletama ning vähem negatiivsetele keskenduma.



Tänupäevik

Mida ma tegema pean? Selle harjutuse nimi on Tänupäevik ning selle raames tuletad sa nädala vältel iga päev taotluslikult meelde 3 positiivset asja, mis päeva jooksul aset leidsid.

Miks see kasulik on? Selle harjutuse eesmärk on teadvustada ja aktsepteerida positiivseid tundeid ja kogemusi, harjutada kohalolu meeldivatel hetkedel ning lubada endal nautida asju, mis panevad sind endasse hästi suhtuma.

Kuidas seda harjutust teha? Võid kasutada allolevat tabelit, et igapäevaseid tähelepanekuid kirja panna. Oleme lisanud ka näite, millest võib tabeli täitmisel abi olla.

Päev	Positiivne 1	Positiivne 2	Positiivne 3
<i>Näide</i>	<p>Positiivne asi: mulle meeldis see, kuidas ma välja nägin</p> <p>Mis selle põhjustas: ma nägin end peeglist ja arvasin, et mu keha on heas vormis</p>	<p>Positiivne asi: ma tundsin, et olen energiat täis</p> <p>Mis selle põhjustas: mul oli hea, kerge trenn ning see pani mind end aktiivsena tundma</p>	<p>Positiivne asi: ma tundsin end oma emotsioonide suhtes rahulikult</p> <p>Mis selle põhjustas: ma suutsin reflekteerida, miks ma parajasti nii tundsin, ning tundsin tugevamat sidet iseendaga</p>
<i>Esmaspäev</i>	<p>Positiivne asi:</p> <p>Mis selle põhjustas:</p>	<p>Positiivne asi:</p> <p>Mis selle põhjustas:</p>	<p>Positiivne asi:</p> <p>Mis selle põhjustas:</p>
<i>Teisipäev</i>	<p>Positiivne asi:</p> <p>Mis selle põhjustas:</p>	<p>Positiivne asi:</p> <p>Mis selle põhjustas:</p>	<p>Positiivne asi:</p> <p>Mis selle põhjustas:</p>
<i>Kolmapäev</i>	<p>Positiivne asi:</p>	<p>Positiivne asi:</p>	<p>Positiivne asi:</p>

	Mis selle põhjustas:	Mis selle põhjustas:	Mis selle põhjustas:
<i>Neljapäev</i>	Positiivne asi: Mis selle põhjustas:	Positiivne asi: Mis selle põhjustas:	Positiivne asi: Mis selle põhjustas:
<i>Reede</i>	Positiivne asi: Mis selle põhjustas:	Positiivne asi: Mis selle põhjustas:	Positiivne asi: Mis selle põhjustas:
<i>Laupäev</i>	Positiivne asi: Mis selle põhjustas:	Positiivne asi: Mis selle põhjustas:	Positiivne asi: Mis selle põhjustas:
<i>Pühapäev</i>	Positiivne asi: Mis selle põhjustas:	Positiivne asi: Mis selle põhjustas:	Positiivne asi: Mis selle põhjustas:



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.