



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

Treeni Teadlikult Töövihik: 3. MOODUL



MINDFUL
MUSCLES

Enesekaastunne

Millest see moodul räägib?

Selles moodulis alustame enesekaastunde kontseptsiooni tutvustamisega. Kõik teavad, et kaastunne hõlmab omadusi nagu empaatia, kaastunne, teiste murede tajumine ning hoolitsemine. Need omadused aitavad meil pere ja sõpradega tervislikke sotsiaalseid suhteid hoida. Isegi midagi niivõrd lihtsat nagu jõusaalis kellegi aitamine hõlmab kaastundetaju!

Sellegipoolest keskendume siin moodulis aga millelegi, mis ei pruugi alati niivõrd loomulikult tulla – iseenda vastu kaastundlik olemine.

Mida sa tegema hakkad?

Allolevate harjutuste eesmärk on juhtida sind viisideni, kuidas iseendaga tugevamat sidet luua. Harjutuste eesmärk on ka julgustada ja arendada kaastunnet asjade vastu, mis meile mõnikord ebamugavust ja stressi tekitavad.



Kaastundlik kehaskänn

Mida ma tegema pean? Selle mooduli esimene harjutus on miski, mida saab teha ükskõik mis ajal mugavas kohas lamades.

Miks see kasulik on? See harjutus sarnaneb Teadveloleku harjutusele, kuna arendab keha tajudest teadlik olemist, ent keskendub rohkem sellele, mida need tajud meile *tähendavad*.

Kuidas seda harjutust teha?

- ❖ Leia mugav koht, kus saad pikali olla ja lõõgastuda.
- ❖ Aseta käsi südamele ja tunnetä oma südamelööke, pannes tähele kõiki muutusi oma südamerütmis.
- ❖ Alusta jalalabadele keskendumisest. Keskendu kõigile tunnetele, mis esile kerkivad. Ära proovi lõõgastuda ega tunnet kontrollida, vaid ole lihtsalt teadlik sellest, mis tunne on olla sina.
- ❖ Kui hakkad tajuma tunnet oma jalalabades, liigu üles jalgade juurde. Liigu ajapikku üles puusade, piha, kõhu, rinna, käte, kaela ja pea juurde.
- ❖ Keskendu tunnetele igas oma kehaosas.
- ❖ Kui märkad, et annad mingile oma kehaosale hinnanguid, naase oma südamerütmi tunnetamise juurde, hing sügavalt, raputa see hinnang maha ning naase lihtsalt tunnete tajumise juurde.

MÄRKUS: See harjutus on saadaval ka audiosalvestisena Professor Kristin Neffi, juhtiva enesekaastunde uurija kodulehel. Selleks, et audiofailile ligi pääseda, kliki palun allolevale lingile (kestus u. 23 minutit):

https://self-compassion.org/wp-content/uploads/2020/08/bodyscan_cleanedbydanmp3.mp3

Enesekaastunne

Enesesõbralikkuse meditatsioon

(Vajalik audioseade

prof. Christine Neff

See on audioharjutus, mis saab sul aidata enesekaastunnet harjutada. Vali sündmus, mis on seotud sinu trenni, soorituse või välimusega ning mis on tekitanud sinus düsfooriat või ebamugavust. Esimene kord, kui seda harjutust teed, võib olla parem meenutada mõnda lihtsat sündmust, mis ei tekita liialt meelehärmi, ning mida tuttavamaks see harjutus sulle saab, seda keerulisemaid ja düsfooriat tekitanud sündmusi saad kasutada. See harjutus võtab umbes 20 minutit aega, nii et leia endale selle tegemiseks mõni mugav koht. Ajapikku võid soovida sellele harjutusele rohkemgi aega pühendada.

https://self-compassion.org/wp-content/uploads/2020/08/LKM.self-compassion_cleaned_01-cleanedbydan.mp3



Enesesõbralikkus või metameditatsioon

Mida ma tegema pean? See harjutus arendab sinus enesekaastunnet. Arvestades, et analüüsid harjutust tehes keerulisi või potentsiaalselt ebamugavaid sündmusi (nt välimusega seotud mure, stress või mure sportliku soorituse üle), võib see harjutus osutada väljakutseks. Alguses võib see harjutus tuua esile tundeid, mis erinevad nendest, mida tegelikult avastada soovid. Sa võid tunda ärritust või viha, aga see on okei. Selle ülesande fookuses on, et lubaksid endal olla iseenda vastu lahke ja kannatlik. Harjutust korrates on sulle ajapikku lihtsam enesekaastundemeetodeid rakendada.

Miks see kasulik on? Kui õpid enesekaastunnet harjutama, treenid sa tegelikult oma mõistust ümber olema vastupidavam negatiivsete mõtete ja tunnete ning isegi stressitekitavate olukordade suhtes, kasutades positiivsemat, enesekaastundlikumat lähenemist.

Kuidas seda harjutust teha?

- Alusta harjutust, istudes sirge seljaga toolil, ning hakka oma hingamisele keskenduma.
- Proovi end võimalikult mugavalt tunda. Kui tunned selleks vajadust, anna endal luba oma rühti veidi kohendada. Võibolla soovid sa käe oma südamele panna, et endaga sidet luua.
- Keskendu ikka oma hingamisele.
- Samal ajal, kui hingamisele keskendud, kujuta ette, milline sel hetkel toolil istudes välja näed.
- Mõeldes sellele kujutluspildile endast, kujuta ette, et oled asendis, mis on täis lähedust, hoitust ja armastust.
- Kui neid mõtteid lood, korda mõttes järgnevat: „Olgu mul turvaline. Olgu mul rahu. Olgu ma enda vastu lahke. Aktsepteerigu ma end sellisena, nagu ma olen.“
- Mõttele veel mõni minut sellele, et vaatled kujutluspilti endast asendis, kus sind hoitakse kaastundes ja turvalisuses.
- Kui soovid, luba oma mõtetel liikuda millegi juurde, mida pead enda juures negatiivseks. Aga proovi mitte lasta sel mõttel end endasse neelata – lihtsalt tuvasta see.
- Hoides mõttes „negatiivset“, korda fraasi: „Olgu mul turvaline. Olgu mul rahu. Olgu ma enda vastu lahke. Aktsepteerigu ma end sellisena, nagu ma olen.“

- Tuleta endale meelde, mis tunne on olla hoitud turvalises, lahkes ja armastavas keskkonnas.
- Tuleta endale meelde, et need lahked ja kaastundlikud mõtted kasvasid välja ka sellest, mida negatiivseks pead. Tuleta endale meelde soojuse ja mugavuse tunnet, mis kasvas sellest „negatiivsest“ olevikust.
- Korda: „Olgu mul turvaline. Olgu mul rahu. Olgu ma enda vastu lahke. Aktsepteerigu ma end sellisena, nagu ma olen.“
- Hakka negatiivset tunnet lahti laskma ning tule tagasi kujutluspildi juurde endast, istudes toolis, kus praegugi istud, hingates rahulikult ja süda ühtlases rütmis löömas.
- Korda endale: „Olgu mul turvaline. Olgu mul rahu. Olgu ma enda vastu lahke. Aktsepteerigu ma end sellisena, nagu ma olen.“
- Kui aeg, mille oled selle harjutuse nimel võtnud, on läbi saamas, hakka sellest fraasist vaikselt lahti laskma.
- Too oma tähelepanu tagasi oma ühtlase hingamise juurde ning vabasta end tugevast tähelepanust, mida oled osutanud fraasile ning soojuse ja kaastunde kogemisele.
- Luba endal rahulikult sisse ja välja hingates sellest harjutusest lahti lasta.



Kaastundlik enesevalideerimine

Mida ma tegema pean? Selle harjutuse nimi on **Kaastundlik enesevalideerimine** ning hõlmab aru saamist sellest, millisele kaastundevormile sa vastuvõtlik oled.

Miks see kasulik on? See harjutus aitab sul oma enesekaastundeoskusi harjutada ja tugevdada, et saaksid enesekaastunnet kiiremini rakendada, kui selleks järgmine kord vajadust tunned.

Kuidas ma seda harjutust teen? Kasuta allolevat tabelit ja pane kirja, mida koged iga kord, kui seda harjutust teed. Proovi mõelda kõige kaastundlikumale, hoolitsevamale ja armastavamale inimesele, keda suudad ette kujutada. Kujuta nüüd ette, et see inimene kõneleb sinuga. Võite rääkida sinu muredest või pingest, mida trenni tehes tunned. Kujuta ette, et see inimene ütleb sulle, et su vajadused on olulised, et ta lohutab sind ning ütleb, et su valu kuulatakse ja tuntakse.

Mida see kaastundlik inimene sulle ütleks? Kuidas nende hääl kõlaks? Mis tunnet see inimene sinus tekitaks?

Asjad, mida mu kaastundlik hääl mulle mu vajaduste kohta rääkida saab. Mida ta ütleks või teeks?	Mis tunnet see minus tekitab?



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.