



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

Mindful Muscles -työkirja: MODUULI 1



MINDFUL
MUSCLES

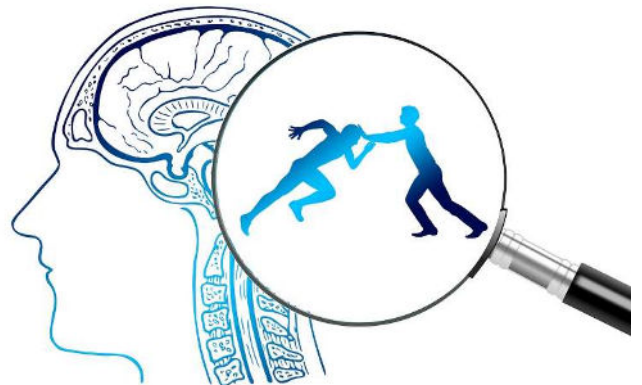
Ajatusmalliesi ja arvojesi tiedostaminen

Mistä moduulissa on kyse?

Tämä moduuli auttaa sinua tunnistamaan, luokittelemaan ja miettimään hyödyttömiä ajatusmalleja. Opit myös tunnistamaan ja pohtimaan henkilökohtaisia arvojasi erilaisten tehtävien kautta sekä miettimään niiden merkitystä sinulle.

Mitä sinun on tarkoitus tehdä?

Aluksi tutustumme erilaisiin hyödyttömiin ajatuksiin, jotka saattavat tulla mieleesi tahattomasti ja automaattisesti.



1. Negatiivinen suodatus: Keskityt lähes yksinomaan negatiivisiin asioihin ja huomaat harvoin positiivisia asioita. Jalkakyykkyä tehdessäsi taistelet viimeisten toistojen kanssa, mikä saa sinut ahdistumaan. - *Katsokaa nyt, kuinka säählittävä ja heikko olen, en pysty edes tekemään kaikkia sarjoja loppuun kunnolla.*

2. Virheellinen vertaileminen: Tulkitset tapahtumia epärealististen vaatimusten perusteella. Saatat kuntosalilla esimerkiksi kiinnittää huomiota muihin harjoittelijoihin tai ammattilaiskehonrakentajiin, jotka ovat harjoitelleet vuosia pidempään kuin sinä. Tunnet itsesi heitä huonommaksi. Ajattelet itseksesi: *"He ovat vahvempia ja paremman näköisiä kuin minä"* tai *"He käyttävät raskaampia painoja kuin minä"*.

3. Mitä jos?: Ajattelet jatkuvasti *"mitä tapahtuu, jos"*, mutta et ole tyytyväinen mahdollisiin vastauksiin. *"Entä jos kehoni ei koskaan näytä siltä kuin haluan?"* tai *"Mitä jos yritän nostaa raskaampia painoja ja näytänkin naurettavalta?"*

4. Katastrofi-ajattelu: Kuukausien kovasta harjoittelusta huolimatta uskot, että ystäväsi kertoma vitsi fyysisestä ulkonäöstäsi on totta. Ystäväsi huomautus häiritsee sinua edelleen, kunnes se muuttuu melkein sietämättömäksi. Ajattelet jatkuvasti, että kyseessä ei ehkä ollutkaan vitsi, vaan kommentti olikin osittain totta, sillä miksi hän edes vitsailisi tuollaisesta asiasta? *"Tuntuu kauhealta. Luulin olevani kunnossa, mutta muiden mielestä en nähtävästi sitten olekaan."*

5. Liiottelu: Sinulla on taipumus liioitella negatiivisia ajatuksia ja tunteita yhden tapauksen perusteella. Saatat lähellä harjoittelevia ihmisiä katsoessasi esimerkiksi ajatella, että kaikilla muilla on paremman näköinen keho kuin sinulla. - *"Ainahan minulle käy näin, kaikki muut näyttävät hyvältä. Näytän epäonnistuvan tässä, ja kaikki muut ovat paljon parempia harjoittelemaan kuin minä."*

Jokaisella meistä on oma ajattelutapamme. Kirjaa alla olevaan **neljän sarakkeen ajatuslomakkeeseen** kaikki **tilanteet**, joihin liittyy negatiivinen **tunne** (esim. suru, viha, ahdistus). Merkitse siihen **hyödyttömät ajatukset**, joita sinulla on ja jotka liittyvät kyseiseen tunteeseen tuossa tilanteessa. Merkitse negatiivisen ajatuksesi **luokka** käyttämällä automaattisten ajatusluokkien tarkistuslistaa. Kun olet täyttänyt lomaketta muutaman päivän ajan, tee luettelo yleisimmistä hyödyttömistä ajatusmalleista ja pohdi, miten ne voivat vaikuttaa siihen, miltä sinusta tuntuu.



**MINDFUL
MUSCLES**



Neljän sarakkeen hyödyttömien ajatusten lomake			
Tilanne	Tunne	Automaattinen ajatus	Ajatusluokka
<p><i>Esimerkki 1:</i></p> <p><i>Olet kuntosalilla ja ajattelet itseksesi: "Minusta ei koskaan tule yhtä vahvaa kuin he vaikka kuinka yrittäisin."</i></p>	<i>Suru</i>	<i>Epäonnistun kaikessa mitä teen</i>	<i>Lioittelu</i>

Hyödyttömien ajatusmallien haastaminen

Edellisen tehtävän pohjalta tarkastelet seuraavaksi hyödyttömien ajatusmallien etuja ja haittoja.



Hyödyttömien ajatusmallien etujen ja haittojen tutkiminen

Mitä minun pitää tehdä? Pohdi ja arvioi ajatuksiasi alla olevan taulukon avulla.

Miksi tästä on apua? Tehtävä auttaa sinua määrittelemään hyödyttömien ajatusten arvon ja sen, ajatteletko erilaisista kokemuksista realistisesti tai estätkö itseäsi ajattelemasta positiivisesti.

Miten tehtävä tehdään? Palauta aluksi mieleesi hyödyttömän ajatus, joka sinulla oli edellisellä kerralla, kun harrastit liikuntaa (esim. *Minusta tuntuu, että kaikki ponnisteluni ovat turhia*). Mieti sitten, mitkä ovat tämän ajatuksen edut ja haitat. Saatat esimerkiksi olla sitä mieltä, että jokin tietty ajatus, joka motivoi sinua harjoittelemaan enemmän, on etu. Toisaalta voit kokea, että jokin toinen ajatus, joka pilaa treenifiliksesi, on haitta. Mieti sitten, miten elämäsi paranisi, jos uskoisit tähän hyödyttömään ajatukseen vähemmän tai palauttaisit sen mieleesi harvemmin (esim. *kun palautan ajatuksen mieleen harvemmin, pystyn nauttimaan liikunnasta tai harjoittelusta enemmän ja olemaan huolettomampi*).

Huomaa, että sinun ei tarvitse muuttaa ajatusta, vaan vain tiedostaa se sekä tavat, joilla se voi vaikuttaa sinuun.

Hyödytön ajatus	Edut	Haitat	Miten elämäni paranisi, jos uskoisin tähän ajatukseen vähemmän?
<i>Minusta tuntuu, että kaikki ponnisteluni kuntosalilla ovat turhia.</i>	Motivoi treenaamaan enemmän	Pilaa treenifiilikseni	Nautin liikunnasta tai harjoittelusta enemmän ja olen huoleton.

Osa 2. Miksi arvot ovat tärkeitä?

Tavoitteet antavat motivaatiota, mutta arvot ovat asioita, joihin voimme sitoutua. Arvot ovat henkilökohtaisesti merkityksellisiä ja määrittävät, miten lähestymme harjoittelua/fyysistä toimintaa. Ne ovat asioita, jotka mielestäsi ovat tärkeitä haluamasi elämäntavan kannalta ja siinä, miten haluat olla vuorovaikutuksessa ympäröivän maailman kanssa.

Jokaisen arvot ovat erilaisia.

Tämän tehtävän tavoitteena on saada sinut pohtimaan, mitä arvostat eniten, kun harjoittelet



Arvojesi ymmärtäminen

Mitä minun pitää tehdä?

Seuraavalla sivulla näet luettelon arvoista. Arvoja voisi ehkä parhaiten kuvata periaatteina (eettisinä tai moraalisinä), jotka ohjaavat elämäntapaasi. Ne ovat käyttäytymisnormeja. Ne ovat asioita, joita henkilökohtaisesti pidät tärkeinä haluamassasi elämäntavassa. Mikä tärkeintä, ei ole olemassa arvoja, joita voitaisiin pitää oikeina tai väärinä. On vain arvoja, joita voidaan pitää henkilökohtaisesti merkityksellisinä.

1. Tehtävänäsi on valita seuraavan sivun luettelosta **viisi arvoa**, jotka mielestäsi ovat sinulle tärkeimpiä. Tämä ei sinänsä ole helppo tehtävä, joten kannattaa miettiä tarkkaan ennen kuin valitset 10 tärkeintä arvoasi. Muista, että tässä ei ole oikeaa ja väärää vastausta, vaan tärkeää on se, mikä on sinulle itsellesi merkityksellistä.
2. Kun olet valinnut arvosi, rajaa luetteloasi tarkemmin, kunnes olet valinnut ydinarvosi. Tämäkään ei ole helppo tehtävä, joten mieti huolellisesti ja käytä tehtävään riittävästi aikaa. Mieti, miksi kukin arvo on sinulle tärkeä, ja ehkä myös sitä, miksi jokin tietty arvo on tärkeämpi kuin toinen.

Miksi tästä on apua? Tehtävä voi auttaa sinua määrittämään arvosi ja muistuttamaan itseäsi siitä, miksi harrastat liikuntaa tai urheilua.

Mindful Muscles -työkirja

VELVOLLISUUS hoidan velvollisuuteni ja vastuuni	TIETOISUUS elän tietoisena nykyhetkestä	HAASTE otan vastaan vaikeita tehtäviä ja kohtaan ongelmia	TOLERANSSI hyväksyn ja kunnioitan erilaisia ihmisiä	MAAILMANRAUHA toimin rauhan edistämiseksi maailmassa	VAATIMUSTENVASTAISUUS kyseenalaistan ja haastan auktoriteetteja ja normeja
VARALLISUUS saan paljon rahaa	OSALLISTUMINEN annan kestävän panoksen maailmassa	MUUTOS elän elämää, joka on täynnä muutoksia ja vaihtelua	KOHTELIAISUUS olen huomaavainen ja kohtelias muita kohtaan	AUTONOMIA (olen itsenäinen ja määrään itse omista asioistani)	OSAAMINEN olen osaava arkipäivän tekemisissäni
RISKIT otan riskejä	INTOHIMO koen ajatukset, tekemiset ja ihmiset syvällisesti	SAAVUTUS saavutan tärkeitä asioita	HAUSKUUS leikin ja pidän hauskaa	LÄHEISYYS jaan sisimpiä kokemuksiani muiden kanssa	NÖYRYYS olen vaatimaton
RAKASTETTU olen läheisteni rakastama	YKSINKERTAISUUS elän yksinkertaisesti mahdollisimman vähäisillä tarpeilla	YKSIAVIOISUUS elän rakastavassa ja läheisessä suhteessa	TARKOITUS saan merkityksen ja suunnan elämälleni	ITSEHILLINTÄ olen kurinalainen omissa toimissani	TÄSMÄLLISYYS olen täsmällinen mielipiteissäni ja uskomuksissani
RAKASTAVA annan rakkautta muille	ITSENSÄ HYVÄKSYMINEN hyväksyn itseni sellaisena kuin olen	VALTA hallitsen muita	ITSETUNTO minulla on hyvä käsitys omasta itsestäni	ITSETUNTEMUS minulla on syvä ja rehellinen ymmärrys itsestäni	PALVELU olen hyödyksi muille
TOIVO säilytän optimistisen ja positiivisen elämänasenteen	KOHTUULLISUUS vältän ylilyöntejä ja löydän keskitien	KASVU muutun ja kasvan jatkuvasti	PERINNE seuraan menneisyyden kunnioitettuja malleja	SEKSUAALISUUS minulla on aktiivinen ja tyydyttävä seksielämä	MAINE saan tunnettavuutta ja arvostusta
TERVEYS olen fyysisesti terve ja voin hyvin	HYVÄKSYMINEN tulen hyväksytyksi sellaisena kuin olen	MIELIHYVÄ tunnen oloni hyväksi	TIETO opin ja jaan arvokasta tietoa	AVULIAISUUS olen avuksi muille	EKOLOGIA elän sopusoinnussa ympäristön kanssa
LUOTETTAVUUS olen luotettava ja luottamuksen arvoinen	HYVEELLISYYS elän moraalisesti puhdasta ja hyvää elämää	RATIONAALISUUS toimin järjen ja logiikan ohjaamana	MUKAVUUS elän miellyttävää ja mukavaa elämää	JÄNNITYS elän elämää, joka on täynnä jännitystä ja virikkeitä	YKSINÄISYYS saan aikaa ja tilaa, jossa voin olla erossa muista
AITOUS toimin tavalla, joka heijastaa totuudenmukaisesti sitä, kuka olen	TASAPAINO elän elämää, joka pysyy melko tasaisena	ANTEEKSIANTO olen anteeksiantavainen muita kohtaan	VAPAA-AIKA käytän aikaa rentoutumiseen ja nauttimiseen	LUOVUUS toteutan uusia ja omaperäisiä ideoita	HOIVAAMINEN hoivaan muita
HUUMORI näen humoristinen puolen itsestäni ja maailmasta	TURVALLISUUS olen turvassa	VIEHÄTTÄVYYS olen fyysisesti viehättävä	JOUSTAVUUS sopeudun uusiin olosuhteisiin helposti	SUOSIO olen monien ihmisten pitämä	KUNTOILU olen fyysisesti hyväkuntoinen ja vahva
SITOUTUMINEN teen kestäviä ja merkityksellisiä sitoumuksia	VÄLITTÄMINEN huolehdin toisista	ROMANSSI saan elämäni intensiivistä, jännittävää rakkautta	REALISMI näen asiat realistisesti ja käytännöllisesti ja toimin sen mukaisesti	USKOLLISUUS olen uskollinen ja aito suhteessa	KAUNEUS arvostan kauneutta ympäriillani
YHTEISTYÖ teen yhteistyötä muiden kanssa	MYÖTÄTUNTO tunnen ja toimin muista huolehtivalla tavalla	ANTELIAISUUS annan muille sitä, mitä minulla on	HENGELLISYYS kasvan ja kypsytän hengellisesti	VASTUU teen ja toteutan vastuullisia päätöksiä	OIKEUDENMUKAISUUS edistän kaikkien oikeudenmukaista ja yhdenvertaista kohtelua
REHELLISYYS olen rehellinen ja totuudenmukainen	TOIMELIAISUUS toimin ahkerasti ja hyvin elämäntehtävissäni	SEIKKAILU saan uusia ja jännittäviä kokemuksia	SISÄINEN RAUHA koen henkilökohtaista rauhaa	AVOIMUUS olen avoin uusille kokemuksille, ideoille ja vaihtoehtoilille	VASTUULLISUUS otan vastuuta muista
YSTÄVYYS saan läheisiä, tukea osoittavia ystäviä	RIIPPUMATTOMUUS olen riippumaton muista	JÄRJESTYS	PERHE		

		<i>elän elämää, joka on hyvin järjestyksessä</i>	<i>minulla on onnellinen, rakastava perhe</i>		
--	--	--	---	--	--

Miten tehtävä tehdään? Kirjoita alla olevaan taulukkoon, mitä nämä arvot merkitsevät sinulle, ja aseta ne tärkeysjärjestykseen.

Arvo	Mitä se merkitsee sinulle?	Aseta arvot tärkeysjärjestykseen

Henkisten vahvuuksiesi oivaltaminen

Terve sielu terveessä ruumiissa

Muinaiset kreikkalaiset ja roomalaiset uskoivat, että terve sielu asuu terveessä ruumiissa. Fyysisesti vahvaksi tai hyväkuntoiseksi tuleminen liikunnan avulla on hienoa. On kuitenkin myös hienoa huomata, että olet jo henkisesti vahva. Seuraavan tehtävän avulla voit tunnistaa *luonteesi vahvuudet* – arvot ja ominaisuudet, joita enimmäkseen vaalit.

Mitä minun pitää tehdä? Napsauta alla olevaa linkkiä, niin pääset ilmaiseen, näyttöön perustuvaan online-kyselyyn, jolla arvioidaan henkilökohtaisia luonteen vahvuuksia.

Miksi tästä on apua? Tehtävä auttaa sinua tunnistamaan luonteesi vahvuudet. Tutkimukset ovat osoittaneet, että tehtävällä on monenlaisia positiivisia psykologisia vaikutuksia, kuten lisääntynyt onnellisuus, itseluottamus ja vähentynyt stressi.

Miten tehtävä tehdään? Alla olevasta linkistä pääset ilmaiseen itsearviointikyselyyn verkossa. Noudata kyselyssä annettuja ohjeita ja saat henkilökohtaisen raportin luonteesi vahvuuksista.

Linkki ilmaiseen itsearviointikyselyyn henkilökohtaisista vahvuuksista
<https://www.viacharacter.org/>



Vastuuvapauslauseke

Euroopan komission antama tuki tämän julkaisun laatimiseen ei tarkoita julkaisun sisällön hyväksymistä. Sisältö heijastaa vain julkaisun tekijöiden näkemyksiä, eikä komissio ole vastuussa julkaisun sisältämien tietojen mahdollisesta käytöstä.