



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

Livro de Exercícios de Mindful Muscles: MÓDULO 1



MINDFUL
MUSCLES

Tomar consciência dos seus padrões de pensamento e valores

De que trata este módulo?

Neste módulo, aprenderá como identificar, categorizar e pensar sobre padrões de pensamento inúteis. Também aprenderá como identificar e refletir sobre os seus valores pessoais no contexto do exercício e o que esses valores significam para si.



O que irá fazer?

Para começar, abaixo encontram-se diferentes tipos de pensamentos inúteis que podem surgir na sua mente de forma involuntária e automática.

1. Filtragem negativa: Concentra-se quase exclusivamente nos negativos e raramente se notam os positivos. Ao agachar-se, esforça-se por terminar o seu último conjunto de repetições, o que o deixa ansioso. *“Vejam como sou patético e fraco, nem sequer consigo terminar todos os meus conjuntos de exercícios corretamente”*.

2. Comparações injustas: Interpreta os acontecimentos em termos de padrões que são irrealistas. Por exemplo, no ginásio pode concentrar-se em outros praticantes que treinam há mais anos, ou fisiculturistas que competem profissionalmente. Vê-se inferior a eles. Pensa para si próprio: *“Eles são mais fortes e mais bonitos do que eu”* ou *“Estão a levantar mais pesos do que eu consigo”*.

3. E se?: Continua a pensar no *“que aconteceria se”*, mas não fica satisfeito com nenhuma das respostas possíveis. *“E se o meu corpo nunca vai parecer como eu quero?”* ou *“E se eu tentar levantar algo mais pesado e parecer ridículo ao fazê-lo?”*.

4. Catastrofização: Apesar do treino intenso durante meses, acredita que a piada de um amigo sobre a sua aparência física é verdadeira. O comentário dos seus amigos continua a incomodá-lo até se tornar quase insuportável, e não pode desviar a sua mente do pensamento de que, na verdade, eles podem não ter estado a brincar ou de que há alguma verdade no seu comentário - afinal de contas, porque é que eles diriam isso? *“É terrível, pensei que estava em forma, mas acho que não é isto que os outros pensam”*.

5. Generalização exagerada: Você tende a generalizar demais pensamentos e sentimentos negativos com base em um único incidente. Por exemplo, pode olhar para todas as pessoas que treinam por perto e pensar que todos têm um corpo mais bonito do que o seu.

“Isso geralmente acontece comigo - todos parecem bem. Parece que falho nisso, todos treinam muito melhor do que eu”.

Cada um de nós tem um estilo de pensamento particular. No **Formulário de Pensamento de Quatro-Colunas** abaixo, tome nota de qualquer **situação** que esteja associada a um **sentimento negativo** (por exemplo, triste, zangado, ansioso). Em seguida, anote os **pensamentos específicos inúteis** que está a ter e que estão associados a este sentimento nesta situação.

Utilizando a lista de verificação das categorias de pensamentos automáticos, anote a categoria específica do seu pensamento negativo. Depois de preencher este formulário durante alguns dias, faça uma lista dos padrões de pensamentos inúteis mais comuns e reflita sobre como isto pode



**MINDFUL
MUSCLES**



Formulário de Pensamento Inútil de Quatro Colunas			
Situação	Sentimento	Pensamento automático	Categoria de pensamento
<p><i>Exemplo 1:</i></p> <p><i>Está no ginásio e pensa para si próprio: "Olha para eles, nunca serei tão forte por muito que tente"</i></p>	<p><i>Tristeza</i></p>	<p><i>Sou um fracasso em tudo o que faço</i></p>	<p><i>Sobregeneralização</i></p>

Desafiar padrões de pensamento inúteis

No seguimento do exercício anterior, irá agora examinar as vantagens e desvantagens de padrões de pensamento inúteis.



Examinando as vantagens e desvantagens dos padrões de pensamento inúteis

O que é que tenho de fazer? Use a tabela abaixo para refletir e avaliar os seus pensamentos.

Porque é que isto é útil? Este exercício pode ajudá-lo a determinar o valor de pensamentos inúteis e ajudá-lo a determinar se está a pensar realisticamente sobre diferentes experiências ou a impedir-se de pensar positivamente.

Como fazer este exercício? Como primeiro passo, lembre-se de um pensamento inútil que teve da última vez que fez desporto ou exercício (*por exemplo, sinto que todos os meus esforços são em vão*). Depois considere quais são as vantagens e desvantagens deste pensamento. Por exemplo, pode considerar que "este pensamento motiva-me a fazer mais exercício" é uma vantagem, e que "este pensamento arruína a minha vontade de fazer

exercício" é uma desvantagem. Depois pense em como a vida melhoraria se acreditasse ou recordasse menos este pensamento inútil (por exemplo, *pensar menos sobre ele ajudaria-me a desfrutar mais de exercício ou treino e a estar menos preocupado*). Note que não tem de mudar este pensamento, mas apenas de tomar consciência dele e das formas como o pode afetar.

Pensamento inútil	Vantagens	Desvantagens	Como a minha vida melhoraria se eu acreditasse menos nesse pensamento?
<i>Sinto que todos os meus esforços no ginásio são em vão</i>	Motiva-me a exercitar mais	Arruína a minha vontade de fazer exercício	Gostava mais de fazer exercício ou treino e de estar livre de preocupações

Parte 2 – Porque é que os valores são importantes?

Os objetivos proporcionam motivação, mas os valores são coisas com que nos podemos comprometer.

Os valores são pessoalmente relevantes e determinam a forma como abordamos a nossa formação/atividade física. São as coisas que nos parecem importantes para a forma como gostaríamos de viver e envolver-nos com o mundo à nossa volta.

Os valores de cada um são diferentes

O objetivo desta tarefa é fazer com que pense cuidadosamente sobre o que mais valoriza quando se está a exercitar.



Compreender os seus valores

O que é que tenho de fazer?

Na página seguinte, verá uma lista de valores. Os valores poderiam talvez ser mais bem descritos como princípios (éticos ou morais) que guiam a sua abordagem da vida. São padrões de comportamento. São as coisas que, pessoalmente, considera importantes para a forma como gostaria de viver. Como tal, é importante perceber que, não há valores que possam ser descritos como certos ou errados. Há apenas valores que podem ser descritos como pessoalmente significativos.

1. A sua tarefa é escolher, da lista da página seguinte, os **5 valores** que considera mais importantes para si. Isto em si mesmo não é uma tarefa fácil e por isso talvez queira passar algum tempo a pensar cuidadosamente antes de escolher os seus 5 valores mais importantes. Lembre-se, aqui não há certo e errado, apenas o que é pessoalmente significativo para si.

2. Uma vez escolhidos os seus valores, gostaríamos que reduzisse a sua lista aprofundando-a, e que escolhesse os valores essenciais. Mais uma vez, esta não é uma tarefa fácil, por isso pense cuidadosamente e leve o seu tempo. Pense no porquê de cada valor ser importante para si, e, talvez, o porquê de um ser mais importante do que outro.

Porque é que isto é útil? Este exercício pode ajudá-lo a determinar os seus valores e lembrar a si próprio porque se envolve em exercício ou desporto.

Livro de Exercícios de Mindful Muscles

<i>DEVER</i> para cumprir os meus deveres e responsabilidades	<i>MINDFULNESS</i> viver consciente e atento ao momento presente	<i>DESAFIO</i> assumir tarefas e problemas difíceis	<i>TOLERÂNCIA</i> aceitar e respeitar aqueles que diferem de mim	<i>PAZ MUNDIAL</i> trabalhar para promover a paz no mundo	<i>NÃO CONFORMIDADE</i> questionar e desafiar a autoridade e as normas
<i>FORTUNA</i> ter muito dinheiro	<i>CONTRIBUIÇÃO</i> dar um contributo duradouro ao mundo	<i>MUDANÇA</i> ter uma vida cheia de mudanças e variedade	<i>CORTESIA</i> ser atencioso e educado com os outros	<i>AUTONOMIA</i> (ser autodeterminado e independente)	<i>DOMÍNIO</i> ser competente nas minhas atividades diárias
<i>RISCO</i> correr riscos e oportunidades	<i>PAIXÃO</i> ter sentimentos profundos sobre ideias, atividades ou pessoas	<i>CONQUISTA</i> ter realizações importantes	<i>DIVERSÃO</i> para brincar e se divertir	<i>INTIMIDADE</i> compartilhar experiências mais íntimas com os outros	<i>HUMILDADE</i> ser modesto e despretenhoso
<i>ADORADO</i> para ser amado por aqueles que me são próximos	<i>SIMPLICIDADE</i> viver de forma simples, com necessidades mínimas	<i>MONOGAMIA</i> ter um relacionamento próximo e amoroso	<i>PROPÓSITO</i> ter significado e direção na minha vida	<i>AUTO-CONTROLE</i> ser disciplinado nas minhas próprias ações	<i>PRECISÃO</i> ser preciso nas minhas opiniões e crenças
<i>AMOROSO</i> dar amor aos outros	<i>AUTO-ACEITAÇÃO</i> aceitar-me como sou	<i>PODER</i> ter controlo sobre outros	<i>AUTO ESTIMA</i> para me sentir bem comigo mesmo	<i>AUTOCONHECIMENTO</i> ter uma compreensão profunda e honesta de mim mesmo	<i>SERVIÇO</i> estar a serviço dos outros
<i>ESPERANÇA</i> para manter uma perspetiva otimista e positiva	<i>MODERAÇÃO</i> para evitar excessos e encontrar um meio-termo	<i>CRESCIMENTO</i> para continuar a mudar e a crescer	<i>TRADIÇÃO</i> seguir padrões respeitados do passado	<i>SEXUALIDADE</i> ter uma vida sexual ativa e satisfatória	<i>FAMA</i> ser conhecido e reconhecido
<i>SAÚDE</i> estar fisicamente bem e saudável	<i>ACEITAÇÃO</i> para ser aceite como eu sou	<i>PRAZER</i> para se sentir bem	<i>CONHECIMENTO</i> aprender e contribuir com conhecimentos valiosos	<i>DISPONIBILIDADE</i> ser útil para os outros	<i>ECOLOGIA</i> viver em harmonia com o meio ambiente
<i>CONFIANÇA</i> ser fiável e digno de confiança	<i>VIRTUDE</i> viver uma vida moralmente pura e excelente	<i>RACIONALIDADE</i> ser guiado pela razão e pela lógica	<i>CONFORTO</i> ter uma vida agradável e confortável	<i>EXCITAÇÃO</i> ter uma vida cheia de emoções e estímulos	<i>SOLIDÃO</i> ter tempo e espaço onde eu possa estar separado dos outros
<i>GENUIDADE</i> agir de uma maneira que é fiel a quem sou	<i>ESTABILIDADE</i> ter uma vida que permanece bastante consistente	<i>PERDÃO</i> perdoar os outros	<i>LAZER</i> para ter tempo para relaxar e desfrutar	<i>CRIATIVIDADE</i> ter ideias novas e originais	<i>NUTRIÇÃO</i> cuidar e nutrir os outros
<i>HUMOUR</i> ver o lado humorístico de mim e do mundo	<i>SEGURANÇA</i> estar seguro e protegido	<i>ATRATIVO</i> ser fisicamente atraente	<i>FLEXIBILIDADE</i> ajustar-se facilmente a novas circunstâncias	<i>POPULARIDADE</i> ser querido por muitas pessoas	<i>GINÁSTICA</i> estar fisicamente apto e forte
<i>COMPROMISSO</i> para assumir compromissos duradouros e significativos	<i>CUIDANDO</i> cuidar dos outros	<i>ROMANCE</i> ter um amor intenso e excitante na vida	<i>REALISMO</i> ver e agir de forma realista e prática	<i>FIDELIDADE</i> ser leal e verdadeiro no relacionamento	<i>BELEZA</i> para apreciar a beleza ao meu redor
<i>COOPERAÇÃO</i> trabalhar em colaboração com os outros	<i>COMPAIXÃO</i> sentir e agir com base na preocupação com os outros	<i>GENEROSIDADE</i> para dar o que tenho a outros	<i>ESPIRITUALIDADE</i> crescer e amadurecer espiritualmente	<i>RESPONSABILIDADE</i> para tomar e executar decisões responsáveis	<i>JUSTIÇA</i> promover um tratamento justo e igual para todos
<i>HONESTIDADE</i>	<i>INDÚSTRIA</i>	<i>AVENTURA</i>	<i>PAZ INTERIOR</i>	<i>ABERTURA</i>	<i>AUTORIDADE</i>

Livro de Exercícios de Mindful Muscles

<i>ser honesto e verdadeiro</i>	<i>trabalhar duro e bem nas minhas tarefas de vida</i>	<i>ter experiências novas e excitantes</i>	<i>experimentar a paz pessoal</i>	<i>estar aberto a novas experiências, ideias e opções</i>	<i>ser encarregue e responsável por outros</i>
<i>AMIZADE ter amigos próximos e solidários</i>	<i>INDEPENDÊNCIA estar livre da dependência dos outros</i>	<i>ORDEM ter uma vida bem organizada</i>	<i>FAMÍLIA ter uma família feliz e amorosa</i>		

Como fazer este exercício? Utilize a tabela abaixo para escrever o que estes valores significam para si e classifique-os por ordem de importância.

Valor	O que isso significa para si?	Classifique-os por ordem de importância

Perceber as suas forças mentais

Mens Sana in Corpore Sano

Os antigos gregos e romanos costumavam acreditar que uma mente saudável reside num corpo saudável. Tornar-se fisicamente forte ou em forma através do exercício é ótimo. Mas também é ótimo perceber como já se é mentalmente forte. Com o exercício seguinte será capaz de identificar *a força do seu carácter* - os valores e características que mais preza.

O que é que tenho de fazer? Utilize o link abaixo para aceder a um questionário online gratuito, baseado em provas, que avalia os pontos fortes do carácter pessoal.

Porque é que isto é útil? Este exercício ajudá-lo-á a identificar os seus pontos fortes de carácter, e pesquisas relevantes demonstraram que isto está associado a uma vasta gama de resultados psicológicos positivos, incluindo o aumento da felicidade, autoconfiança e redução do stress.

Como fazer este exercício? Utilize o link abaixo para ser redirecionado para o questionário de autoavaliação online e gratuito. Depois seguirá as instruções aí apresentadas para receber o seu relatório personalizado sobre a força do seu carácter.

Link para o questionário gratuito (em inglês) de autoavaliação sobre os pontos fortes pessoais:

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



Aviso de isenção de responsabilidade

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui um endosso do conteúdo, que reflete apenas as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas.