



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

# Βιβλίο Ασκήσεων Mindful Muscles: ΕΝΟΤΗΤΑ 1



**MINDFUL**  
MUSCLES

# Αποκτώντας επίγνωση των μοτίβων σκέψης και των αξιών σας

## Τι πραγματεύεται αυτή η ενότητα;

Σε αυτήν την ενότητα, θα μάθετε πώς να αναγνωρίζετε, να κατηγοριοποιείτε και να εξετάζετε μοτίβα σκέψης. Επίσης, θα μάθετε να αναγνωρίζετε τις προσωπικές σας αξίες στον χώρο της άσκησης και τι σημαίνουν για εσάς.

### Τι θα κάνεις;

Για να ξεκινήσουμε, παρακάτω παρατίθενται διάφορα είδη σκέψεων που μπορεί έρθουν στο μυαλό σας αυτόματα.



**1. Αρνητικό φίλτρο:** Εστιάζετε σχεδόν αποκλειστικά στα αρνητικά και σπάνια παρατηρείτε τα θετικά. Ενώ κάνετε καθίσματα, δυσκολεύεστε να ολοκληρώσετε το τελευταίο σετ επαναλήψεων και αυτό σας αγχώνει. «Κοίτα πόσο αξιολύπητος και αδύναμος είμαι, δεν μπορώ καν να τελειώσω σωστά όλα μου τα σετ».

**2. Άδικες συγκρίσεις:** Ερμηνεύετε τα γεγονότα με βάση μη ρεαλιστικά πρότυπα. Για παράδειγμα, στο γυμναστήριο μπορεί να εστιάζετε σε άλλους ασκούμενους που προπονούνται περισσότερα χρόνια από εσάς ή αθλητές σωματοδομής που αγωνίζονται επαγγελματικά. Θεωρείτε τον εαυτό σας κατώτερο από αυτούς. Σκέφτεστε από μέσα σας: «Είναι πιο δυνατοί και πιο καλογυμνασμένοι από εμένα» ή «Σηκώνουν περισσότερα βάρη από ό,τι μπορώ να σηκώσω εγώ».

**3. Κι αν:** Σκέφτεστε διαρκώς «τι θα συνέβαινε αν», αλλά δεν ικανοποιείστε από καμία από τις πιθανές απαντήσεις. «Κι αν το σώμα μου δεν γίνει ποτέ όπως το θέλω;» ή «Κι αν προσπαθήσω να σηκώσω κάτι πιο βαρύ και φανώ γελοίος κάνοντάς το;».

**4. Καταστροφολοίηση:** Παρόλο που προπονείστε σκληρά για μήνες, πιστεύετε ότι το αστείο ενός φίλου σχετικά με τη σωματική σας εμφάνιση είναι αλήθεια. Το σχόλιο των φίλων σας συνεχίζει να σας ενοχλεί μέχρι που γίνεται σχεδόν ανυπόφορο, και δεν μπορείτε να βγάλετε από το μυαλό σας τη σκέψη ότι, στην πραγματικότητα, μπορεί να μην αστειεύονταν ή ότι υπάρχει κάποια αλήθεια στο σχόλιό τους - άλλωστε γιατί να το πουν αυτό; «Είναι τρομερό, νόμιζα ότι ήμουν σε φόρμα αλλά μάλλον δεν το πιστεύουν αυτό οι άλλοι».

5. **Υπεργενίκευση:** Έχετε την τάση να γενικεύετε αρνητικές σκέψεις και συναισθήματα βασισμένοι σε ένα και μόνο περιστατικό. Για παράδειγμα, μπορεί να κοιτάζετε όλους τους ανθρώπους που προπονούνται δίπλα σας και να σκεφτείτε ότι όλοι οι άλλοι έχουν πιο όμορφο σώμα από εσάς. *«Αυτό μου συμβαίνει γενικά, όλοι οι άλλοι είναι ωραίοι. Φαίνεται ότι αποτογχνάνω σε αυτό, όλοι οι άλλοι είναι πολύ καλύτεροι στην προπόνηση από εμένα».*

Ο καθένας από εμάς έχει έναν συγκεκριμένο τρόπο σκέψης. Στην παρακάτω **Φόρμα Σκέψεων**, σημειώστε κάθε **κατάσταση** που συνδέεται με ένα αρνητικό **συναίσθημα** (π.χ. λύπη, θυμός, άγχος). Στη συνέχεια, σημειώστε τις συγκεκριμένες μη βοηθητικές σκέψεις που κάνετε οι οποίες συνδέονται με αυτό το συναίσθημα σε αυτή την κατάσταση. Χρησιμοποιώντας τον κατάλογο ελέγχου των κατηγοριών αυτόματων σκέψεων σημειώστε τη συγκεκριμένη **κατηγορία** της αρνητικής σας σκέψης. Αφού συμπληρώσετε το έντυπο αυτό για μερικές ημέρες, κάντε έναν κατάλογο με τα πιο συνηθισμένα μη βοηθητικά μοτίβα σκέψεων και αναλογιστείτε πώς αυτό μπορεί να επηρεάσει τα συναισθήματά σας.



**MINDFUL  
MUSCLES**



Φόρμα Αρνητικών Σκέψεων			
Κατάσταση	Συναίσθημα	Αυτόματη σκέψη	Κατηγορία σκέψης
Παράδειγμα 1: Βρίσκεσαι στο γυμναστήριο και σκέφτεσαι από μέσα σου: «Κοίτα τους, δεν θα γίνω ποτέ τόσο δυνατός όσο κι αν προσπαθήσω»	Λόπη	Αποτυγχάνω σε ό,τι κι αν κάνω	Υπεργενίκευση

## Αντιμετωπίζοντας τα αρνητικά μοτίβα σκέψης

Σε συνέχεια της προηγούμενης άσκησης θα εξετάσετε τώρα τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα των αρνητικών μοτίβων σκέψης.



### Εξετάζοντας τα Πλεονεκτήματα και τα Μειονεκτήματα των Αρνητικών Μοτίβων σκέψης

**Τι πρέπει να κάνω;** Χρησιμοποιήστε τον παρακάτω πίνακα ώστε να αξιολογήσετε τις σκέψεις σας.

**Γιατί είναι χρήσιμο αυτό;** Αυτή η άσκηση μπορεί να σας βοηθήσει να προσδιορίσετε την αξία των αρνητικών σκέψεων καθώς και το αν σκέφτεστε ρεαλιστικά για διάφορες εμπειρίες ή αν εμποδίζετε τον εαυτό σας να σκέφτεται θετικά.

**Πώς να κάνω αυτή την άσκηση;** Ως πρώτο βήμα, φέρτε στο μυαλό σας μια αρνητική σκέψη που είχατε την τελευταία φορά που κάνατε κάποιο άθλημα ή που ασκηθήκατε (π.χ. *νιώθω ότι όλες μου οι προσπάθειες είναι μάταιες*). Στη συνέχεια, εξετάστε ποια είναι τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα αυτής της σκέψης. Για παράδειγμα, μπορεί να θεωρήσετε ότι το γεγονός ότι «*αυτή η σκέψη με παρακινεί να ασκηθώ περισσότερο*» είναι πλεονέκτημα και το γεγονός ότι «*αυτή η σκέψη μου χαλάει τη διάθεση για άσκηση*» είναι

μειονέκτημα. Στη συνέχεια, σκεφτείτε πώς θα βελτιωνόταν η ζωή σας αν πιστεύατε ή ανακαλούσατε λιγότερο αυτήν την αρνητική σκέψη (π.χ. *το να τη σκέφτομαι λιγότερο θα με βοηθούσε να απολαμβάνω περισσότερο την άσκηση ή την προπόνηση και να ανησυχώ λιγότερο*). Επισημαίνεται ότι δεν χρειάζεται να αλλάξετε αυτή τη σκέψη, αλλά να αποκτήσετε απλώς επίγνωση αυτής καθώς και των τρόπων με τους οποίους μπορεί να σας επηρεάζει.

Αρνητική σκέψη	Πλεονεκτήματα	Μειονεκτήματα	Πώς θα βελτιωνόταν η ζωή μου αν πίστευα λιγότερο αυτή τη σκέψη;
<i>Νιώθω ότι όλες μου οι προσπάθειες στο γυμναστήριο είναι μάταιες</i>	Με παρακινεί να ασκηθώ περισσότερο	Μου χαλάει τη διάθεση για άσκηση	Θα ευχαριστιόμουν περισσότερο την άσκηση ή την προπόνηση και δεν θα ανησυχούσα

## Μέρος 2 - Γιατί είναι σημαντικές οι αξίες;

Οι στόχοι παρέχουν κίνητρο, αλλά οι αξίες είναι πράγματα στα οποία μπορούμε να δεσμευτούμε. Οι αξίες έχουν προσωπική σημασία και καθορίζουν τον τρόπο με τον οποίο προσεγγίζουμε την προπόνηση/ φυσική δραστηριότητα. Είναι τα πράγματα που αισθάνεστε ότι είναι σημαντικά για τον τρόπο που θα θέλατε να ζήσετε και να αλληλεπιδράτε με τον κόσμο γύρω σας. Οι αξίες του καθενός είναι διαφορετικές.

**Στόχος αυτής της εργασίας είναι να σας κάνει να σκεφτείτε προσεκτικά τι εκτιμάτε περισσότερο όταν ασκείστε**



## Κατανοώντας τις Αξίες σας

### Τι πρέπει να κάνω;

Στην επόμενη σελίδα θα δείτε μια λίστα αξιών. Οι αξίες θα μπορούσαν ίσως να περιγραφούν καλύτερα ως αρχές (ηθικές ή δεοντολογικές) που καθοδηγούν την προσέγγισή σας στη ζωή. Είναι πρότυπα συμπεριφοράς. Είναι τα πράγματα που εσείς, προσωπικά, θεωρείτε σημαντικά για τον τρόπο που θα θέλατε να ζείτε. Ως εκ τούτου, και κυρίως, δεν υπάρχουν αξίες που θα μπορούσαν να περιγραφούν ως σωστές ή λανθασμένες. Υπάρχουν μόνο αξίες που μπορούν να περιγραφούν ως προσωπικά σημαντικές.

1. Επιλέξτε από τη λίστα της επόμενης σελίδας τις **5 αξίες** που θεωρείτε πιο σημαντικές για εσάς. Αυτό από μόνο του δεν είναι εύκολη υπόθεση και γι' αυτό ίσως να θέλετε να αφιερώσετε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε προσεκτικά προτού επιλέξετε τις 10 πιο σημαντικές αξίες σας. Θυμηθείτε, δεν υπάρχει σωστό και λάθος εδώ, παρά μόνο αυτό που έχει προσωπικό νόημα για εσάς.

2. Αφού επιλέξετε τις αξίες σας, θα θέλαμε να περιορίσετε τη λίστα σας ακόμη περισσότερο, ώστε να έχετε επιλέξει τις βασικές αξίες. Και πάλι, αυτό δεν είναι εύκολη υπόθεση, γι' αυτό σκεφτείτε προσεκτικά και πάρτε τον χρόνο σας. Σκεφτείτε γιατί κάθε αξία είναι σημαντική για εσάς και, ίσως, γιατί κάποια είναι πιο σημαντική από μια άλλη.

**Γιατί αυτό είναι χρήσιμο;** Αυτή η άσκηση μπορεί να σας βοηθήσει να προσδιορίσετε τις αξίες σας και να θυμηθείτε γιατί ασχολείστε με την άσκηση ή τον αθλητισμό.



ΕΡΓΑΣΙΑ να εκτελώ τα καθήκοντα και τις ευθύνες μου	ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ να ζω συνειδητά και με επίγνωση της παρούσας στιγμής	ΠΡΟΚΛΗΣΗ να αναλαμβάνω δύσκολα καθήκοντα και προβλήματα	ΔΙΑΛΛΑΚΤΙΚΟΤΗΤΑ να αποδέχομαι και να σέβομαι όσους είναι διαφορετικοί από μένα	ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΕΙΡΗΝΗ να λειτουργώ για την προώθηση της ειρήνης στον κόσμο	ΜΗ ΣΥΜΜΟΡΦΩΣΗ να αμφισβητώ και να προκαλώ την εξουσία και τους κανόνες
ΠΛΟΥΤΟΣ να έχω πολλά χρήματα	ΣΥΜΒΟΛΗ να συνεισφέρω μακροχρόνια στον κόσμο	ΑΛΛΑΓΗ να έχω μια ζωή γεμάτη αλλαγές και ποικιλία	ΕΥΓΕΝΕΙΑ να είμαι διακριτικός και ευγενικός απέναντι στους άλλους	ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ (να είναι κανείς αυτό-προσδιοριζόμενος και ανεξάρτητος)	ΕΠΙΔΕΞΙΟΤΗΤΑ να είμαι ικανός στις καθημερινές μου δραστηριότητες
ΡΙΣΚΟ να παίρνω ρίσκα και να αρπάζω ευκαιρίες	ΠΑΘΟΣ να έχω βαθιά συναισθήματα για ιδέες, δραστηριότητες ή ανθρώπους	ΕΠΙΤΥΧΙΑ να έχω σημαντικά επιτεύγματα	ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ να παίζω και να διασκεδάζω	ΟΙΚΕΙΟΤΗΤΑ να μοιράζομαι τις πιο προσωπικές εμπειρίες μου με άλλους	ΤΑΠΕΙΝΌΤΗΤΑ να είμαι σεμνός και ταπεινός
ΑΓΑΠΗΤΟΣ να με αγαπούν οι κοντινοί μου άνθρωποι	ΑΠΛΟΤΗΤΑ να ζω απλά, με ελάχιστες ανάγκες	ΜΟΝΟΓΑΜΙΑ να έχω μια στενή σχέση γεμάτη αγάπη	ΣΚΟΠΟΣ να έχω νόημα και κατεύθυνση στη ζωή μου	ΑΥΤΟΕΛΕΓΧΟΣ να είμαι πειθαρχημένος στις πράξεις μου	ΑΚΡΙΒΕΙΑ να είμαι ακριβής στις απόψεις και τις πεποιθήσεις μου
ΓΕΜΑΤΟΣ ΑΓΑΠΗ να δίνω αγάπη στους άλλους	ΑΥΤΟ-ΑΠΟΔΟΧΗ να αποδέχομαι τον εαυτό μου όπως είναι	ΔΥΝΑΜΗ να ελέγχω τους άλλους	ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ να νιώθω καλά με τον εαυτό μου	ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ να έχω βαθιά και ειλικρινή κατανόηση του εαυτού μου	ΥΠΗΡΕΣΙΑ να προσφέρω υπηρεσία στους άλλους
ΕΛΠΙΔΑ να διατηρώ μια αισιόδοξη και θετική προοπτική	ΜΕΤΡΙΟΠΑΘΕΙΑ να αποφεύγω τις υπερβολές και να βρίσκω μια μέση λύση	ΕΞΕΛΙΞΗ να αλλάζω και να εξελίσσεσαι διαρκώς	ΠΑΡΑΔΟΣΗ να ακολουθώ σεβαστά πρότυπα του παρελθόντος	ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟΤΗΤΑ να έχω μια ενεργή και ικανοποιητική σεξουαλική ζωή	ΦΗΜΗ να είμαι γνωστός και αναγνωρισμένος
ΥΓΕΙΑ να είμαι σωματικά καλά και υγιής	ΑΠΟΔΟΧΗ να με αποδέχονται όπως είμαι	ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΗ να αισθάνομαι καλά	ΓΝΩΣΗ να μαθαίνω και να συνεισφέρω πολύτιμες γνώσεις	ΒΟΗΘΕΙΑ να είμαι χρήσιμος στους άλλους	ΟΙΚΟΛΟΓΙΑ να ζω σε αρμονία με το περιβάλλον
ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑ να είμαι φερέγγυος και αξιόπιστος	ΑΡΕΤΗ να ζω μια ηθικά αγνή και άριστη ζωή	ΟΡΘΟΛΟΓΙΣΜΟΣ να καθοδηγούμαι από την ορθή κρίση και τη λογική	ΆΝΕΣΗ να έχω μια ευχάριστη και άνετη ζωή	ΕΝΘΟΥΣΙΑΣΜΟΣ να έχω μια ζωή γεμάτη συγκινήσεις και ενθουσιασμό	ΑΠΟΜΟΝΩΣΗ να έχω χρόνο και χώρο όπου θα μπορώ να είμαι μακριά από τους άλλους
ΑΥΘΕΝΤΙΚΟΤΗΤΑ να ενεργώ με τρόπο που να συμφωνεί με αυτό που είμαι	ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑ να έχω μια ζωή που παραμένει αρκετά σταθερή	ΣΥΓΧΩΡΕΣΗ να συγχωρώ τους άλλους	ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΧΡΟΝΟΣ να βρίσκω χρόνο για να χαλαρώνω και να διασκεδάζω	ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ να έχω νέες και πρωτότυπες ιδέες	ΠΕΡΙΘΑΛΨΗ να φροντίζω και να περιποιούμαι τους άλλους
ΧΙΟΥΜΟΥΡ να βλέπω την αστεία πλευρά του εαυτού μου και του κόσμου	ΑΣΦΑΛΕΙΑ να είμαι ασφαλής και προστατευμένος	ΕΛΚΥΣΤΙΚΟΤΗΤΑ να είμαι σωματικά ελκυστικός	ΕΥΕΛΙΞΙΑ να προσαρμόζομαι εύκολα σε νέες συνθήκες	ΔΗΜΟΤΙΚΟΤΗΤΑ να είμαι αρεστός σε πολλούς ανθρώπους	ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ να είμαι γυμνασμένος και δυνατός
ΔΕΣΜΕΥΣΗ να κάνω διαρκείς, ουσιαστικές δεσμεύσεις	ΦΡΟΝΤΙΔΑ να φροντίζω τους άλλους	ΡΟΜΑΝΤΙΣΜΟΣ να έχω έντονο, συναρπαστικό έρωτα στη ζωή μου	ΡΕΑΛΙΣΜΟΣ να βλέπω και να ενεργώ ρεαλιστικά και πρακτικά	ΠΙΣΤΗ να είμαι πιστός και αληθινός στις σχέσεις μου	ΟΜΟΡΦΙΑ να εκτιμώ την ομορφιά γύρω μου
ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ να συνεργάζομαι με τους άλλους	ΣΥΜΠΟΝΙΑ να αισθάνομαι και να ενεργώ με ενδιαφέρον για τους άλλους	ΓΕΝΝΑΙΟΔΟΡΙΑ να δίνω ό,τι έχω στους άλλους	ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ να αναπτύσσομαι και να ωριμάζω πνευματικά	ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ να παίρνω και να υλοποιώ υπεύθυνες αποφάσεις	ΔΙΚΑΙΟΣΥΝΗ να προωθώ τη δικαιοσύνη και ίση μεταχείριση όλων

Mindful Muscles Workbook

ΕΙΛΙΚΡΙΝΕΙΑ να είμαι ειλικρινής και αληθινός	ΕΡΓΑΤΙΚΟΤΗΤΑ να δουλεύω σκληρά και καλά στα καθήκοντα της ζωής μου	ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΑ να έχω νέες και συναρπαστικές εμπειρίες	ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΓΑΛΗΝΗ να βιώνω προσωπική γαλήνη	ΔΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ να είμαι ανοιχτός/ή σε νέες εμπειρίες, ιδέες και επιλογές	ΕΞΟΥΣΙΑ να είμαι υπεύθυνος/η για τους άλλους
ΦΙΛΙΑ να έχω στενούς, υποστηρικτικούς φίλους	ΑΝΕΞΑΡΤΗΣΙΑ να μην εξαρτώμαι από άλλους	ΤΑΞΗ να έχω μια καλά οργανωμένη ζωή	ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ να έχω μια ευτυχισμένη, αγαπημένη οικογένεια		

**Πώς να κάνω αυτή την άσκηση;** Παρακαλούμε χρησιμοποιήστε τον παρακάτω πίνακα για να γράψετε τι σημαίνουν για εσάς αυτές οι αξίες και να τις κατατάξετε με σειρά σημαντικότητας.

Αξία	Τι σημαίνει για σένα;	Κατάταξέ τις με σειρά σημαντικότητας

## Συνειδητοποιώντας τα Ψυχικά Δυνατά σας Σημεία

*Νους υγιής εν σώματι υγεί*

Οι αρχαίοι Έλληνες και οι Ρωμαίοι πίστευαν ότι ένας υγιής νους κατοικεί σε ένα υγιές σώμα. Το να γίνετε σωματικά δυνατοί ή γυμνασμένοι μέσω της άσκησης είναι σπουδαίο. Αλλά είναι επίσης σπουδαίο να συνειδητοποιήσετε πως είστε ήδη ψυχικά δυνατοί. Με την ακόλουθη άσκηση θα μπορέσετε να εντοπίσετε τα *δυνατά σημεία του χαρακτήρα σας* - τις αξίες και τα χαρακτηριστικά που θεωρείτε πιο πολύτιμα.

**Τι πρέπει να κάνω;** Χρησιμοποιήστε τον παρακάτω σύνδεσμο για να αποκτήσετε πρόσβαση σε ένα δωρεάν, τεκμηριωμένο, διαδικτυακό ερωτηματολόγιο που αξιολογεί τα προσωπικά δυνατά σημεία του χαρακτήρα.

**Γιατί είναι χρήσιμο αυτό;** Αυτή η άσκηση θα σας βοηθήσει να εντοπίσετε τα δυνατά σημεία του χαρακτήρα σας και σχετικές έρευνες έχουν δείξει ότι αυτό συνδέεται με ένα ευρύ φάσμα θετικών ψυχολογικών αποτελεσμάτων, όπως αυξημένη ευτυχία, αυτοπεποίθηση και χαμηλό στρες.

**Πώς να κάνω αυτή την άσκηση;** Χρησιμοποιείστε τον παρακάτω σύνδεσμο για να μεταφερθείτε στο διαδικτυακό και δωρεάν ερωτηματολόγιο αυτοαξιολόγησης. Στη συνέχεια θα ακολουθήσετε τις οδηγίες που παρουσιάζονται εκεί για να λάβετε την εξατομικευμένη αναφορά των δυνατών σημείων του χαρακτήρα σας.

Ο σύνδεσμος για το δωρεάν ερωτηματολόγιο αυτοαξιολόγησης των προσωπικών δυνατών σημείων

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



### **Δήλωση αποποίησης ευθύνης**

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για τη δημιουργία της παρούσας δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο εκφράζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.