

Mindful Muscles

Εγχειρίδιο για τον Επαγγελματία



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



| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Εισαγωγή | 3 |
| 1.1. Γενική εισαγωγή | 3 |
| 1.2. Σκοπός του προγράμματος <i>Mindful Muscles</i> | 3 |
| 1.3. Πρακτική συνάφεια του <i>Mindful Muscles</i> | 4 |
| 2. Το MASC στο <i>Mindful Muscles</i> | 5 |
| 2.1. Οι βασικές έννοιες | 5 |
| 3. Ασκήσεις του <i>Mindful Muscles</i> | 6 |
| 3.1. Ασκήσεις που βασίζονται στις Αξίες και στις Σκέψεις | 8 |
| 3.2. Ασκήσεις που βασίζονται στην Αποδοχή | 9 |
| 3.3. Ασκήσεις που βασίζονται στην Αυτοσυμπόνια | 9 |
| 3.4. Ασκήσεις που βασίζονται στην Ενσυνειδητότητα | 11 |
| 4. Εμπειρίες με το MASC από το πεδίο | 12 |
| 4.1. Εμπειρία με το MASC σε αθλητές | 12 |
| 4.2. MASC στην προπόνηση ενδυνάμωσης | 14 |
| 5. Χρήση του MASC στην επαγγελματική σας πρακτική | 15 |
| 5.1. Προϋποθέσεις για τη χρήση του MASC στην πρακτική σας | 15 |
| 5.2. Οδηγίες για την παρακίνηση κατάλληλων πελατών..... | 16 |
| 5.3. Εισαγωγή των ενοτήτων στους πελάτες σας..... | 17 |
| 5.4. Ο ρόλος σας όταν οι πελάτες σας χρησιμοποιούν τις ενότητες του MASC..... | 17 |
| 6. Ερευνητικά δεδομένα για τις έννοιες που χρησιμοποιούνται στο <i>Mindful Muscles</i> | 18 |
| 6.1. Ερευνητικά δεδομένα σχετικά με τις παρεμβάσεις που αφορούν τις Αξίες και τις Σκέψεις..... | 18 |
| 6.2. Ερευνητικά δεδομένα σχετικά με παρεμβάσεις που βασίζονται στην αποδοχή..... | 18 |
| 6.2.1. Αποδεδειγμένη ισχύς των παρεμβάσεων που βασίζονται στην αποδοχή και σχετίζονται με τις ανησυχίες για την εικόνα του σώματος..... | 18 |
| 6.2.2. Αποδεδειγμένη ισχύς των παρεμβάσεων που βασίζονται στην αποδοχή για τις διατροφικές διαταραχές..... | 19 |
| 6.3. Ερευνητικά δεδομένα σχετικά με παρεμβάσεις που βασίζονται στην αυτοσυμπόνια..... | 19 |
| 6.3.1. Αποδεδειγμένη ισχύς των παρεμβάσεων που βασίζονται στην αυτοσυμπόνια για την εκτίμηση του σώματος..... | 19 |
| 6.4. Ερευνητικά δεδομένα σχετικά με παρεμβάσεις που βασίζονται στην ενσυνειδητότητα..... | 20 |
| 6.4.1. Αποδεδειγμένη ισχύς των παρεμβάσεων που βασίζονται στην ενσυνειδητότητα για τη χρήση ουσιών..... | 20 |
| 6.4.2. Αποδεδειγμένη ισχύς των παρεμβάσεων που βασίζονται στην ενσυνειδητότητα στις ανησυχίες για την εικόνα του σώματος..... | 22 |
| 7. Βιβλιογραφία | 23 |

1. Εισαγωγή

1.1. Γενική εισαγωγή

Το MINDFUL MUSCLES είναι ένα πρόγραμμα 4 ενοτήτων βασισμένο στα δυνατά σημεία των αθλούμενων και απευθύνεται σε άτομα που ασχολούνται με τον αναψυχικό και ερασιτεχνικό αθλητισμό. Το εγχειρίδιο αυτό απευθύνεται σε επαγγελματίες που δουλεύουν με αυτά τα άτομα και έχει ως στόχο να παρέχει πληροφορίες για τις βασικές έννοιες και ασκήσεις που χρησιμοποιούνται, το επιστημονικό υπόβαθρο και τους τρόπους με τους οποίους οι επαγγελματίες θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν αυτές τις ενότητες στην επαγγελματική τους πρακτική.

Οι προσεγγίσεις που βασίζονται στα δυνατά σημεία στην υγειονομική περίθαλψη μπορούν να βελτιώσουν τη μάθηση σε περιθωριοποιημένες και ευάλωτες κοινωνικές ομάδες. Μπορούν να αυξήσουν τους δείκτες της ψυχικής και σωματικής υγείας σε διάφορους πληθυσμούς (1-3). Σε αντίθεση με τις προσεγγίσεις που βασίζονται στις αδυναμίες, η προοπτική που βασίζεται στα δυνατά σημεία δίνει έμφαση σε μια θετική οπτική για τις ικανότητες των ανθρώπων αντί να εστιάζει στους περιορισμούς ή τις αδυναμίες τους (4,5). Τις τελευταίες δύο δεκαετίες, η «θετική ψυχολογία» έχει χρησιμοποιηθεί για την προώθηση των σχετικών με τη βελτίωση της υγείας ιδιοτήτων της φυσικής δραστηριότητας και της συμμετοχής στον αθλητισμό (6).

Στο πρόγραμμα Mindful Muscles, υποστηρίζουμε ότι μια προσέγγιση βασισμένη στα δυνατά σημεία μπορεί να είναι χρήσιμη στην πρόληψη και τη μείωση της βλάβης. 4 ενότητες ασκήσεων ενδυναμώνουν άτομα με διαφορετικές εμπειρίες στη χρήση ΟΒΕΑ (Ουσίες Βελτίωσης της Εμφάνισης και της Απόδοσης) ώστε να υιοθετήσουν έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής που σχετίζεται με τον αθλητισμό και παρέχουν στα άτομα που βιώνουν δυσαρέσκεια με την εικόνα του σώματος τα εργαλεία για να την αντιμετωπίσουν (7-10). Η θετική εστίαση στα δυνατά σημεία του ατόμου, τις ικανότητες και τις δεξιότητές του θα μπορούσε να πλαισιώσει, να αναδιαρθρώσει και να επανεκτιμήσει την αυτοαντίληψή του. Τελικά, αυτό θα οδηγήσει σε έναν πιο υγιή και ενδεχομένως απαλλαγμένο από ναρκωτικές ουσίες τρόπο συμμετοχής στον αθλητισμό και την άσκηση και έναν συνολικά πιο υγιεινό τρόπο ζωής. Για να επιτευχθεί αυτό χρησιμοποιούνται τρεις κύριες προσεγγίσεις: Ενσυνειδητότητα (Mindfulness), Αποδοχή (Acceptance) και Αυτοσυμπόνια (Self Compassion) (MASC).

1.2. Σκοπός του προγράμματος Mindful Muscles

Το πρόγραμμα Mindful Muscles αποσκοπεί στην ανάπτυξη και εφαρμογή εκπαιδευτικών πόρων που βασίζονται στο MASC. Οι ενότητες MASC για τους ασκούμενους βοηθούν στην απόκτηση μεγαλύτερης επίγνωσης των σκέψεων και των συναισθημάτων. Αντιμετωπίζοντας σκέψεις και συναισθήματα που σχετίζονται με την εικόνα του σώματος και την απόδοση, οι ενότητες MASC στοχεύουν στη μείωση των πιθανοτήτων εκδήλωσης επικίνδυνων συμπεριφορών, όπως η χρήση αναβολικών στεροειδών και άλλων Ουσιών Βελτίωσης της Εμφάνισης και της Απόδοσης. Ερευνητικά δεδομένα έχουν δείξει ότι τα προγράμματα που βασίζονται στα δυνατά σημεία είναι εξίσου αποτελεσματικά με εκείνα

που παρέχονται από επαγγελματίες (11, 12). Με αυτόν τον τρόπο, το Mindful Muscles θα έχει κλιμακούμενο αντίκτυπο σε διαφορετικές πληθυσμιακές ομάδες.

1.3. Πρακτική συνάφεια του Mindful Muscles

Οι ασκούμενοι αναψυχής και οι ερασιτέχνες αθλητές μπορούν να επωφεληθούν από τους εκπαιδευτικούς πόρους που σχετίζονται με το MASC, καθώς οι υπάρχοντες πόροι συχνά δεν ανταποκρίνονται στις ανάγκες τους. Η πρόσβαση σε μαθησιακές πηγές σχετικές με τη χρήση ΟΒΕΑ (και τα σχετικά οφέλη και οι επιπλοκές τους), τα (αθλητικά) συμπληρώματα και τον τρόπο ζωής θεωρείται περιορισμένη. Οι προσβάσιμες πληροφορίες συχνά επικεντρώνεται στον αγωνιστικό αθλητισμό. Σε γενικές γραμμές, περιλαμβάνουν μια προσέγγιση βασισμένη στις αδυναμίες που εστιάζει σε διόρθωση των αδυναμιών και των ελλειψών δεξιοτήτων.

Συχνά απαιτείται συμπληρωματική υποστήριξη, η οποία όμως είναι ελάχιστα διαθέσιμη στους ασκούμενους αναψυχής και στους ερασιτέχνες αθλητές. Το Mindful Muscles προσφέρει μια εναλλακτική προοπτική που επικεντρώνεται στα υπάρχοντα δυνατά σημεία και τις ικανότητες και ενδυναμώνει μέσω της ενσυνειδητότητας και της αυτοσυμπόνιας. Επίσης, τα άτομα που αντιμετωπίζουν ανησυχίες για την εικόνα του σώματος (που ενδεχομένως σχετίζεται με τη χρήση ΟΒΕΑ ή άλλες αιτίες) θα επωφεληθούν από τους πόρους του Mindful Muscles, καθώς η προσέγγιση MASC θα βοηθήσει στην αναπλαισίωση και την αναδιάρθρωση της αυτοεικόνας τους.

Τέλος, οι επαγγελματίες που ασχολούνται με θέματα που κυμαίνονται από το αντιντόπινγκ και την εκπαίδευση για τον καθαρό αθλητισμό έως την ψυχική και σωματική υγεία (π.χ. δυσαρέσκεια με την εικόνα του σώματος και συναφείς συμπεριφορές) μπορούν να επωφεληθούν από τους πόρους του Mindful Muscles. Οι πόροι αυτοί προσφέρουν μια εναλλακτική, θετική προοπτική για την επίτευξη των στόχων τους στην προαγωγή της υγείας και του καθαρού αθλητισμού.

Συνοψίζοντας, οι προσεγγίσεις που βασίζονται στα δυνατά σημεία οι οποίες χρησιμοποιούν τα δυνατά σημεία του χαρακτήρα και την εκπαίδευση που βασίζεται στην ενσυνειδητότητα και την αυτοσυμπόνια έχουν εφαρμοστεί με επιτυχία σε διάφορα πλαίσια και έχουν ως αποτέλεσμα μια σειρά από θετικά αποτελέσματα για την ψυχική υγεία που αφορούν προβλήματα με την εικόνα του σώματος, τη χρήση ουσιών και την αθλητική απόδοση. Τα στοιχεία αυτά επιβεβαιώνονται από αυτοαναφορές, ποιοτικές μεθόδους και ευρήματα από μελέτες νευροεπιστημών που χρησιμοποιούν μεθόδους απεικόνισης του εγκεφάλου. Υπάρχουν βάσιμοι λόγοι να υποθέσουμε ότι ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα βασισμένο στα δυνατά σημεία θα ενδυναμώσει με επιτυχία τους αθλητές και τους ασκούμενους ώστε να απέχουν από τη χρήση ντόπινγκ και να υιοθετήσουν έναν πιο υγιή (και πιο ενσυνείδητο και συμπονετικό) τρόπο άσκησης και άθλησης. Μέχρι στιγμής, ωστόσο, δεν υπάρχει κανένα τέτοιο πρόγραμμα για την αντιμετώπιση του ντόπινγκ στον αναψυχικό, μαζικό ή ερασιτεχνικό αθλητισμό. Αυτό το κενό στοχεύει να καλύψει το MINDFUL MUSCLES.

2. Το MASC στο Mindful Muscles: οι βασικές έννοιες

2.1. Οι βασικές έννοιες

Η ενσυνειδητότητα, η αποδοχή και η αυτοσυμπόνια (MASC) αντιπροσωπεύουν ψυχολογικές δομές που ενσωματώνονται σε νέες θεραπείες και προσεγγίσεις πρόληψης για διάφορες ψυχολογικές και σωματικές παθήσεις. Οι ψυχολογικές παρεμβάσεις που βασίζονται στο MASC έχουν γίνει ιδιαίτερα δημοφιλείς. Μια μεγάλη βάση επιστημονικών δεδομένων υποστηρίζει την αποτελεσματικότητά τους στην παροχή βοήθειας για τη ρύθμιση των συναισθηματικών αντιδράσεων σε γεγονότα και καταστάσεις και στην ανακούφιση των συμπτωμάτων του άγχους, της δυσφορίας και των ανησυχιών που σχετίζονται με την εικόνα του σώματος. Η βασική αρχή των παρεμβάσεων που βασίζονται στο MASC είναι να βοηθήσουν τα άτομα να αποκτήσουν μεγαλύτερη επίγνωση και να συνδεθούν με τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους σε διάφορα ζητήματα (π.χ. τη χρήση ουσιών και τις ανησυχίες για την εικόνα του σώματος) χωρίς να προσπαθούν άμεσα να τα τροποποιήσουν.

Η **ενσυνειδητότητα** περιλαμβάνει το να μάθουμε πώς να δίνουμε σκόπιμα προσοχή στις εμπειρίες της παρούσας στιγμής με μη επικριτικό τρόπο και χωρίς αυτοκριτική.

Η **αποδοχή** περιλαμβάνει το να μάθουμε πώς να βιώνουμε τη ζωή όπως είναι. Με το να αποδεχτούν και να έρθουν σε επαφή με τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους, οι άνθρωποι καθίστανται πιο ικανοί να υιοθετήσουν υγιείς στρατηγικές αντιμετώπισης.

Η **αυτοσυμπόνια** περιλαμβάνει την ανάπτυξη μιας συμπονετικής, θετικής και αυτοεπιβεβαιωτικής σχέσης αποδοχής με τον εαυτό μας.

Φυσικά, η ενσυνειδητότητα, η αποδοχή και η αυτοσυμπόνια είναι αλληλένδετες. Η ενσυνειδητότητα βοηθά να αποκτήσουμε μεγαλύτερη επίγνωση των σκέψεων και των συναισθημάτων. Η αποδοχή και η αυτοσυμπόνια επιτρέπουν στους ανθρώπους να σχετίζονται με αυτά με έναν αυτοεπιβεβαιωτικό και θετικό τρόπο, απαλλαγμένο από την αυτοκριτική.

Οι πόροι του Mindful Muscles βοηθούν στη θετική αναπλαισίωση, επανεκτίμηση και επαναπροσδιορισμό των στόχων, της ενέργειας και των φιλοδοξιών στο γυμναστήριο. Οι πόροι του Mindful Muscles αποτελούνται από 4 ενότητες που μπορούν να χρησιμοποιηθούν από το ίδιο το άτομο, ενδεχομένως με πρόσθετη υποστήριξη από έναν επαγγελματία.

| |
|----------------------|
| 1. Αξίες και Σκέψεις |
| 2. Αποδοχή |
| 3. Αυτοσυμπόνια |
| 4. Ενσυνειδητότητα |

3. Ασκήσεις του Mindful Muscles

| Άσκηση | Κύριος σκοπός της άσκησης |
|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Απόκτηση επίγνωσης των αρνητικών σκέψεων | Εντοπισμός μοτίβων σκέψης για την απόκτηση μεγαλύτερης επίγνωσης της σχέσης μεταξύ των μοτίβων σκέψης και των συναισθημάτων. |
| Εξέταση των Πλεονεκτημάτων και των Μειονεκτημάτων των Σκέψεων | Κατανόηση του αντίκτυπου των επαναλαμβανόμενων αρνητικών σκέψεων. |
| Κατανόηση των Αξιών σας | Αναγνώριση των προσωπικών αξιών αναφορικά με την ενασχόληση με τον αθλητισμό για να παραμείνετε συγκεντρωμένοι όταν αναδύονται αρνητικές σκέψεις και τάσεις. |
| Συνειδητοποίηση των Ψυχικών σας Δυνατών Σημείων | Συνειδητοποίηση των ψυχικών δυνατών σημείων των ανθρώπων για την προώθηση θετικών ψυχολογικών αποτελεσμάτων όπως η αυξημένη ευτυχία, η αυτοπεποίθηση και το μειωμένο άγχος. |
| Εξάσκηση μιας Μη Επικριτικής Στάσης απέναντι στα Συναισθήματα | Σύνδεση με τα αρνητικά συναισθήματα και απόκτηση μεγαλύτερης επίγνωσης των κρίσεων που σχετίζονται με αυτά τα συναισθήματα και τις επιδράσεις τους. |
| Ημερολόγιο ευγνωμοσύνης | Εξάσκηση της ευγνωμοσύνης και απόκτηση μεγαλύτερης επίγνωσης των μικρών θετικών πραγμάτων που συμβαίνουν καθημερινά στο άτομο ώστε να γίνει πιο δεκτικό στη χαρά και πιο θετικό απέναντι στον εαυτό του. |
| Συμπονετική σάρωση σώματος | Απόκτηση μεγαλύτερης επίγνωσης των αισθήσεων στο σώμα και των συχνά απαρατήρητων κρίσεων σχετικά με αυτές τις αισθήσεις και τα μέρη του σώματος. |
| Διαλογισμός αγάπης-καλοσύνης | Επανεκπαίδευση του νου ώστε να είναι πιο θετικός και αυτοσυμπονετικός, καθώς και πιο ανθεκτικός στις αρνητικές σκέψεις και τα συναισθήματα ή τις αγχώδεις καταστάσεις. |
| Συμπονετική αυτοεπιβεβαίωση | Εξάσκηση και ενδυνάμωση των δεξιοτήτων |

| | |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | αυτοσυμπόνιας. |
| Καθημερινή Εξάσκηση Ενσυνειδητότητας | Εξοικείωση με απλές ασκήσεις ενσυνειδητότητας κατά τη διάρκεια της άσκησης. |
| Θετική Νοερή Απεικόνιση | Εξάσκηση στη νοερή απεικόνιση για την ανάκτηση μιας κατάστασης ισορροπίας όταν το άτομο νιώθει ανασφάλεια ή πυροδότηση . |
| Διαφραγματική αναπνοή | Εξάσκηση της διαφραγματικής αναπνοής για την ανάκτηση μιας χαλαρής κατάστασης όταν το άτομο αισθάνεται αγχωμένο ή καταβεβλημένο. |

3.1. Ασκήσεις που βασίζονται στις Αξίες και τις Σκέψεις.

Οι ασκήσεις που σχετίζονται με τις Αξίες και τις Σκέψεις θα βοηθήσουν στην απόκτηση μεγαλύτερης επίγνωσης των σκέψεων που συνδέονται με τα αρνητικά συναισθήματα. Αυτό γίνεται με την κατηγοριοποίηση συγκεκριμένων μοτίβων σκέψης και με την καταγραφή των πλεονεκτημάτων και των μειονεκτημάτων των σκέψεων. Ορισμένες ασκήσεις θα εξετάσουν τις προσωπικές αξίες στο πλαίσιο της άσκησης. Αυτό είναι σχετικό επειδή οι άνθρωποι συχνά μπορεί εύκολα να δεσμευτούν σε αξίες, οι οποίες καθορίζουν τον τρόπο με τον οποίο προσεγγίζουν την προπόνηση/φυσική τους δραστηριότητα.

Απόκτηση Επίγνωσης των αρνητικών σκέψεων

- **Κύριος σκοπός της άσκησης**
Εντοπισμός μοτίβων σκέψης όταν προκύπτουν αρνητικά συναισθήματα. Αυτό βοηθά το άτομο να αποκτήσει μεγαλύτερη επίγνωση του πώς οι προκαταλήψεις στον τρόπο σκέψης σχετίζονται με τα συναισθήματα.
- **Τι κάνετε στην άσκηση**
Σε μια «Φόρμα Αρνητικών Σκέψεων», οι άνθρωποι παρακολουθούν τα αρνητικά συναισθήματα που προκύπτουν σε καταστάσεις που σχετίζονται με την άσκηση. Στη συνέχεια αναλύουν τις σκέψεις τους όταν εμφανίζονται αυτά τα συναισθήματα και τις κατηγοριοποιούν σε μία από τις 5 προκαταλήψεις. Μπορεί κάποιος να χρησιμοποιήσει τη φόρμα για να αποκτήσει επίγνωση συγκεκριμένων μοτίβων σκέψης και του τρόπου με τον οποίο συνδέονται με τα συναισθήματα.

Εξέταση των Πλεονεκτημάτων και των Μειονεκτημάτων των Σκέψεων

- **Κύριος σκοπός της άσκησης**
Να παρέχει κατανόηση του αντίκτυπου των επαναλαμβανόμενων αρνητικών σκέψεων.
- **Τι κάνετε στην άσκηση**
Σε μια φόρμα, οι άνθρωποι καταγράφουν τις επαναλαμβανόμενες αρνητικές σκέψεις που έχουν σχετικά με την ενασχόληση με τον αθλητισμό ή την άσκηση. Στη συνέχεια εξετάζουν τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα αυτών των σκέψεων καθώς και το πώς θα βελτιωνόταν η ζωή τους αν δεν τις πίστευαν.

Κατανόηση των Αξιών σας

- **Κύριος σκοπός της άσκησης**
Η άσκηση αυτή βοηθά το άτομο να εντοπίσει ποιες προσωπικές αξίες είναι σημαντικές στην ενασχόληση με τον αθλητισμό. Η υπενθύμιση αυτών των αξιών μπορεί να σας βοηθήσει να αποφύγετε να παρασυρθείτε από αρνητικές σκέψεις και τάσεις.
- **Τι κάνετε στην άσκηση**
Οι άνθρωποι εξετάζουν συγκεκριμένες αξίες που αφορούν την άσκηση, αναλογιζόμενοι τι σημαίνουν γι' αυτούς. Ενθαρρύνονται επίσης να δουν αν έχουν σχετικές αξίες και στη συνέχεια να τις κατατάξουν σε σειρά σημαντικότητας.

Συνειδητοποίηση των Ψυχικών σας Δυνατών Σημείων

- Κύριος σκοπός της άσκησης**

Η απόκτηση επίγνωσης των ψυχικών δυνατών σημείων. Η συνειδητοποίηση των δυνατών σας σημείων συνδέεται με πολλά θετικά ψυχολογικά αποτελέσματα, συμπεριλαμβανομένης της αυξημένης ευτυχίας, της αυτοπεποίθησης και της μείωσης του στρες.
- Τι κάνετε στην άσκηση**

Οι άνθρωποι συμπληρώνουν ένα διεθνώς αναγνωρισμένο και τεκμηριωμένο ερωτηματολόγιο που θα τους δώσει μια εξατομικευμένη αναφορά των δυνατών σημείων του χαρακτήρα τους.

3.2 Ασκήσεις που βασίζονται στην Αποδοχή

Οι ασκήσεις που σχετίζονται με την *Αποδοχή* βοηθούν το άτομο να εντοπίσει και να αποδεχτεί τα συναισθήματά του ακριβώς όπως τα βιώνει, αντί να τα κρίνει, να προσπαθεί να τα καταπολεμήσει ή να τα αποκλείσει. Η αποδοχή και η επαφή με τα συναισθήματα μπορεί να βοηθήσει στην ανάπτυξη θετικών στρατηγικών αντιμετώπισης στο μέλλον. Αυτό θα μπορούσε να γίνει με τη χρήση ασκήσεων όπως η *Εξάσκηση μιας Μη Επικριτικής Στάσης απέναντι στα Συναισθήματα* και η *Εξάσκηση της ευγνωμοσύνης*.

Εξάσκηση μιας Μη Επικριτικής Στάσης απέναντι στα Συναισθήματα

- Κύριος σκοπός της άσκησης**

Να έρθετε σε επαφή με τα αρνητικά συναισθήματα και να αποκτήσετε μεγαλύτερη επίγνωση των κρίσεων που σχετίζονται με αυτά τα συναισθήματα και τα αποτελέσματά τους.
- Τι κάνετε στην άσκηση**

Κατά τη διάρκεια μιας εβδομάδας, οι άνθρωποι σημειώνουν κάθε αρνητικό συναίσθημα που σχετίζεται με τη σωματική τους εμφάνιση ή την προπόνηση. Στη συνέχεια, για κάθε συναίσθημα, εξετάζουν τις κρίσεις που μπορεί να προκύψουν σχετικά με αυτά τα συναισθήματα και τις πιθανές συνέπειες αυτών των κρίσεων.

Ημερολόγιο Ευγνωμοσύνης

- Κύριος σκοπός της άσκησης**

Να αποκτήσουν μεγαλύτερη επίγνωση των θετικών πραγμάτων που συμβαίνουν αντί να εστιάζουν κυρίως στα αρνητικά. Το να είναι παρόντες στις στιγμές που νιώθουν καλά και το να είναι ευγνώμονες για πράγματα που συνήθως περνούν απαρατήρητα, βοηθά τους ανθρώπους να γίνουν πιο δεκτικοί στη χαρά και τα θετικά συναισθήματα για τον εαυτό τους.
- Τι κάνετε στην άσκηση**

Για μια εβδομάδα, οι άνθρωποι σημειώνουν 3 θετικά πράγματα την ημέρα που τους έκαναν να νιώθουν καλά και ευγνώμονες. Στη συνέχεια εξετάζουν τι ακριβώς τους έκανε να νιώσουν τόσο καλά.

3.3 Ασκήσεις που βασίζονται στην αυτοσυμπόνια

Οι ασκήσεις που σχετίζονται με την Αυτοσυμπόνια καθοδηγούν τους ανθρώπους ώστε να συνδεθούν περισσότερο με τον εαυτό τους και να γίνουν πιο συμπονετικοί με αυτόν. Οι πρακτικές στοχεύουν επίσης στην ενθάρρυνση και την ανάπτυξη μιας αίσθησης συμπόνιας

για πράγματα που μπορεί να μοιάζουν αγχωτικά και δυσάρεστα. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει το πώς σκέφτεται κανείς για τη συμπεριφορά του (π.χ. πώς γυμνάζεται ή πόσο αφοσιωμένος είναι σε ρουτίνες άσκησης) ή τη σωματική του διάπλαση (π.χ. γυμνασμένος φαίνεται). Αυτό γίνεται μέσω μιας Συμπονετικής σάρωσης του σώματος, έναν διαλογισμό Αγάπης-καλοσύνης ή μετα-διαλογισμό και μια άσκηση Συμπονετικής επικύρωσης του εαυτού.

Συμπονετική σάρωση σώματος

- **Κύριος σκοπός της άσκησης**
Να αποκτήσετε μεγαλύτερη επίγνωση των αισθήσεων στο σώμα και των συχνά απαρατήρητων κρίσεων που σχετίζονται με αυτές τις αισθήσεις και τα μέρη του σώματος.
- **Τι κάνετε στην άσκηση**
Σε περίπου είκοσι λεπτά, οι άνθρωποι εστιάζουν σε όλα τα ξεχωριστά μέρη του σώματός τους. Κάνοντας το αυτό, εστιάζουν στις αισθήσεις στα μέρη του σώματος και έχουν επιπλέον επίγνωση των σκέψεων και των κρίσεων που προκύπτουν. Παρατηρούν σκέψεις και κρίσεις, αλλά στη συνέχεια επιστρέφουν στην αναπνοή και νιώθουν τις αισθήσεις. Μπορούν να κάνουν αυτήν την άσκηση με τον δικό τους ρυθμό ή με την καθοδήγηση ενός mp3.

Διαλογισμός της αγάπης και της καλοσύνης

- **Κύριος σκοπός της άσκησης**
Χρησιμοποιώντας μια πιο θετική, συμπονετική προς τον εαυτό προσέγγιση, οι άνθρωποι επανεκπαιδεύουν το μυαλό τους να είναι πιο ανθεκτικό στις αρνητικές σκέψεις και τα συναισθήματα ή τις στρεσογόνες καταστάσεις.
- **Τι κάνετε στην άσκηση**
Σε περίπου είκοσι λεπτά, οι άνθρωποι επικεντρώνονται στην αναπνοή τους και σχηματίζουν μια εικόνα του εαυτού τους. Κρατώντας αυτήν την εικόνα, στη συνέχεια φαντάζονται τον εαυτό τους να βιώνει στοργή, εκτίμηση και αγάπη, ενώ επαναλαμβάνουν μια πρόταση. Αφού βιώσουν συμπόνια και ασφάλεια για λίγο, μετακινούν τις σκέψεις τους προς κάτι που θεωρούν αρνητικό για τον εαυτό τους, επαναλαμβάνοντας την ίδια φράση. Κατά προτίμηση αυτό σχετίζεται με την άσκηση, την απόδοση ή τη σωματική τους εμφάνιση. Η άσκηση αυτή μπορεί να γίνει στον δικό τους ρυθμό ή με την καθοδήγηση ενός mp3.

Συμπονετική αυτο-επικύρωση

- **Κύριος σκοπός της άσκησης**
Με την εξάσκηση και την ενίσχυση των δεξιοτήτων αυτοσυμπόνιας, οι άνθρωποι κατανοούν το είδος συμπόνιας στο οποίο είναι δεκτικοί. Αυτό μπορεί να τους βοηθήσει να χρησιμοποιήσουν την αυτοσυμπόνια πιο εύκολα την επόμενη φορά που θα τη χρειαστούν.
- **Τι κάνετε στην άσκηση**
Οι άνθρωποι ενθαρρύνονται να σκεφτούν το πιο συμπονετικό, τρυφερό και στοργικό άτομο που μπορούν να φανταστούν. Στη συνέχεια, φαντάζονται ότι αυτό το άτομο μιλάει μαζί τους για τις ανησυχίες τους ή την πίεση που νιώθουν κατά την άσκηση. Στη συνέχεια καταγράφουν τις εμπειρίες τους σε ένα έντυπο με καθοδηγητικές ερωτήσεις που παρέχουν μια κατανόηση των εμπειριών και των αναγκών τους.

3.4 Ασκήσεις βασισμένες στην ενσυνειδητότητα

Οι ασκήσεις ενσυνειδητότητας θα βοηθήσουν τους ανθρώπους να επικεντρωθούν στο παρόν και σε αυτό που κάνουν εκείνη τη στιγμή και να επιτρέψουν στους εαυτούς τους να έχουν επίγνωση και να είναι ανοιχτοί στα συναισθήματα που βιώνουν. Αυτό γίνεται χρησιμοποιώντας καθημερινές πρακτικές ενσυνειδητότητας, θετικές νοερές εικόνες και διαφραγματική αναπνοή.

Καθημερινή Πρακτική Ενσυνειδητότητας

- **Κύριος σκοπός της άσκησης**
Να εξοικειωθείτε με απλές ασκήσεις ενσυνειδητότητας, να εξασκηθείτε στην εστίαση στο εδώ και τώρα με επίγνωση όσων συμβαίνουν μέσα σας κατά τη διάρκεια της άσκησης.
- **Τι κάνετε στην άσκηση**
Οι άνθρωποι μπορούν να επιλέξουν από διάφορες ακουστικές ασκήσεις και ενθαρρύνονται να τις κάνουν για τουλάχιστον μία εβδομάδα και να καταγράψουν τις εμπειρίες τους σε ένα έντυπο που τους παρέχεται.

Θετικές Νοερές Εικόνες

- **Κύριος σκοπός της άσκησης**
Να εξασκηθείτε στο να οραματιστείτε τον εαυτό σας σε μια θετική, άνετη κατάσταση, όπου μπορείτε να χαλαρώσετε και να αποστασιοποιηθείτε από αγχώδη μοτίβα σκέψης και να επανασυνδεθείτε με το παρόν. Αυτό μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους να βρουν την ισορροπία τους και να αισθάνονται ασφαλείς κάθε φορά που πυροδοτούνται αρνητικές σκέψεις και συναισθήματα.
- **Τι κάνετε στην άσκηση**
Οι άνθρωποι οραματίζονται ένα ασφαλές και χαλαρωτικό μέρος. Μπορεί να είναι οπουδήποτε, πραγματικό ή φανταστικό. Στη συνέχεια φαντάζονται το μέρος με όσο το δυνατόν περισσότερες λεπτομέρειες, εστιάζοντας σε όλες τις αισθήσεις.

Διαφραγματική αναπνοή

- **Κύριος σκοπός της άσκησης**
Η διαφραγματική αναπνοή αναπαράγει τον τρόπο με τον οποίο αναπνέετε όταν είστε χαλαροί. Εξασκώντας τη διαφραγματική αναπνοή, οι άνθρωποι μπορούν να βοηθήσουν το σώμα και το μυαλό τους να επιστρέψουν σε μια χαλαρή κατάσταση όταν αισθάνονται αγχωμένοι ή καταβεβλημένοι.
- **Τι κάνετε στην άσκηση**
Για τουλάχιστον 5 λεπτά, οι άνθρωποι εξασκούνται στο να παίρνουν μεγάλες και βαθιές αναπνοές εστιάζοντας στο να διαστέλλουν την κοιλιά παρακάμπτοντας το στήθος.

4 Εμπειρίες με το MASC από το πεδίο

4.1 Εμπειρία με το MASC σε αθλητές

Ο Δρ Peter Olusoga είναι Λέκτορας Ψυχολογίας στο Πανεπιστήμιο του Sheffield Hallam στο Ηνωμένο Βασίλειο. Ως ψυχολόγος, ασκεί συμβουλευτική τακτικά σε διάφορους αθλητές και οργανισμούς. Η δουλειά του επικεντρώνεται στο άγχος, τις στρατηγικές αντιμετώπισης, την επαγγελματική εξουθένωση και την ευημερία στην αθλητική προπονητική.

«Η δουλειά μου με αθλητές και προπονητές βασίζεται κυρίως στην ενσυνειδητότητα, την αποδοχή και την αυτοσυμπόνια. Έννοιες όπως η σκληρότητα, η δύναμη, η τόλμη και η αποφασιστικότητα συχνά χαρακτηρίζουν τα περιβάλλοντα απόδοσης. Η αυτοσυμπόνια και η αυτοφροντίδα συχνά παραμελούνται. Θα δουλέψω πάνω στην αναγνώριση των βασικών αξιών τόσο εντός όσο και εκτός του αθλητισμού. Η αναγνώριση των αξιών σε διαφορετικούς τομείς της ζωής (εργασία, σχέσεις, προσωπική ανάπτυξη, εκπαίδευση και πνευματικότητα) επιτρέπει στο άτομο την ανάπτυξη μιας πιο στρογγυλεμένης αίσθησης της δικής του ταυτότητας που δεν είναι πλέον αποκλειστικά συνδεδεμένη με την απόδοση. Αυτό θα επιτρέψει μια αλλαγή προοπτικής. Ο αθλητισμός αποτελεί μέρος των δράσεων ενός ατόμου, δεν είναι αυτό που είναι.

Η εξάσκηση της ενσυνειδητότητας είναι επίσης σημαντική στη δουλειά μου με αθλητές. Η αποφυγή των δυσάρεστων σκέψεων, συναισθημάτων και σωματικών αισθήσεων αποτελεί συχνά την αιτία αυτού που αποκαλούμε «βιωματική αποφυγή». Συγκεκριμένα, αυτό σημαίνει ότι μπορεί να απομακρυνθούμε από αυτό το οποίο εκτιμάμε πραγματικά επειδή μπορεί να προκαλέσει κάποια δυσφορία. Η ενσυνειδητότητα είναι η πρακτική της παρατήρησης χωρίς επίκριση, έτσι δουλεύω με αθλητές πάνω στην παρατήρηση των σκέψεων και των συναισθημάτων τους χωρίς να τα κρίνουν ως καλά ή κακά. Μέσα από διάφορους διαλογισμούς και βιωματικές ασκήσεις, θα δουλέψουμε πάνω στην αποδοχή του ότι αυτές οι δυσάρεστες σκέψεις, τα συναισθήματα και οι αισθήσεις μπορεί να εμφανιστούν. Ωστόσο, το να προχωρήσουμε προς αυτό που θεωρούμε σημαντικό ενώ τα βιώνουμε εξακολουθεί να είναι εφικτό.

Η εξάσκηση της ενσυνειδητότητας με αυτόν τον τρόπο επιτρέπει επίσης στους αθλητές να είναι πιο συμπονετικοί με τον εαυτό τους. Όταν συνειδητοποιούμε ότι οι σκέψεις και τα συναισθήματα είναι παροδικά, περαστικά, φευγαλέα νοητικά γεγονότα που μπορούμε να παρατηρήσουμε, να αναγνωρίσουμε και στη συνέχεια να αφήσουμε να φύγουν, τότε μπορούμε να απαλλαγούμε από το να καταναλώνουμε ενέργεια και προσπάθεια για να τα ξεφορτωθούμε, να τα μειώσουμε ή να τα αντικαταστήσουμε σκόπιμα. Η κατανόηση ότι αυτός είναι απλώς ο τρόπος που λειτουργεί ο ανθρώπινος νους, ότι όλοι βιώνουν δυσάρεστες, αρνητικές σκέψεις και συναισθήματα, σημαίνει ότι οι αθλητές μπορούν να είναι λίγο πιο ευγενικοί με τον εαυτό τους. Δεν χρειάζεται να πιστεύουν τις σκέψεις τους. Ένα από τα ζητήματα που ταλανίζουν την απόδοση είναι ότι οι αθλητές συχνά αισθάνονται ότι πρέπει να επιτύχουν μια συγκεκριμένη νοοτροπία για να αποδώσουν σύμφωνα με τις δυνατότητές τους, ότι πρέπει να σκέφτονται και να αισθάνονται με έναν συγκεκριμένο τρόπο για να αποδώσουν καλά. Αλλά η πραγματικότητα είναι ότι η εξάσκηση στην

ενσυνειδητότητα, την αυτοσυμπόνια και η επιδίωξη της επίτευξης των στόχων που το άτομο θεωρεί σημαντικούς ανεξάρτητα από την τρέχουσα νοητική εμπειρία είναι ο δρόμος για μια πολύ πιο ικανοποιητική αθλητική εμπειρία.»

Ο Dave Hembrough είναι ανώτερος αξιωματούχος Επιστήμης Αθλητισμού και επικεφαλής προπονητής ενδυνάμωσης και φυσικής κατάστασης στο Πανεπιστήμιο του Sheffield Hallam. Ο Dave είναι επίσης ο ιδρυτής και επικεφαλής προπονητής του Hallam Barbell Club, ενός βραβευμένου συλλόγου άρσης βαρών και προπόνησης ενδυνάμωσης.

«Έχω χρησιμοποιήσει την ενσυνειδητότητα ως εργαλείο τόσο προσωπικά όσο και στο επαγγελματικό μου περιβάλλον. Προσεγγίσεις που βοηθούν τα άτομα να έχουν μεγαλύτερη επίγνωση, αυξημένη εστίαση, να αποσπώνται λιγότερο και να 'βρίσκονται στην παρούσα στιγμή' είναι εξαιρετικά χρήσιμες.

Η εμπειρία μου με την ενσυνειδητότητα δείχνει ότι υπάρχουν άμεσα οφέλη και μακροπρόθεσμα οφέλη. Όταν κάποιος χρησιμοποιεί μια τεχνική ενσυνειδητότητας, ένα άμεσο αποτέλεσμα είναι μια ηρεμία και μια χαλαρή κατάσταση του νου τη δεδομένη στιγμή. Επιπλέον, τα μακροπρόθεσμα, πιο σταθερά οφέλη προκύπτουν μέσω της τακτικής εξάσκησης. Αυτές οι ιδιότητες περιλαμβάνουν το να είναι κανείς γενικά πιο ήρεμος και στοχαστικός, έχοντας μεγαλύτερη αποδοχή και αυτοσυμπόνια και όντας λιγότερο αντιδραστικός.

Ως προπονητής ενδυνάμωσης και φυσικής κατάστασης, χρησιμοποιώ τακτικά τεχνικές ενσυνειδητότητας κατά τη διάρκεια της προθέρμανσης και της χαλάρωσης με τους πελάτες. Η χρήση της στην προθέρμανση προσφέρει μια καλύτερη εμπειρία προπόνησης. Βοηθά τους πελάτες να αποκλείσουν τους εξωτερικούς περισπασμούς και να επικεντρωθούν στη συγκεκριμένη δραστηριότητα. Εξίσου, μια άσκηση ενσυνειδητότητας στο τέλος μιας προπόνησης, ως μέρος της αποθεραπείας, βοηθά τους πελάτες να σκεφτούν την προπόνηση και να εκτιμήσουν τον εαυτό τους για την προσπάθειά τους, ενώ ταυτόχρονα θυμούνται τον λόγο για τον οποίο ασκούνται.»

5 Χρήση του MASC στην επαγγελματική πρακτική σας.

Οι ακόλουθες προτάσεις για το πώς να χρησιμοποιήσετε το MASC στην επαγγελματική σας πρακτική προέρχονται από συνεντεύξεις με επαγγελματίες στη σωματική υγεία, την ψυχική υγεία, την καθοδήγηση και προπόνηση αθλητών και αθλούμενων και την προάσπιση του καθαρού αθλητισμού. Φυσικά, δεν ισχύουν όλες οι προτάσεις πάντα και για όλους. Εσείς θα κρίνετε πώς θα τις εφαρμόσετε στη συγκεκριμένη επαγγελματική πρακτική σας.

5.1 Προϋποθέσεις για τη χρήση του MASC στην πρακτική σας.

Πριν χρησιμοποιήσετε το MASC και τα εγχειρίδια για τον ασκούμενο στην επαγγελματική σας πρακτική, εσείς ως επαγγελματίας θα πρέπει να είστε επαρκώς εξοικειωμένοι με τις έννοιες και τις ασκήσεις. Με αυτόν τον τρόπο, θα μπορείτε να αξιολογήσετε καλύτερα για ποιους πελάτες θα μπορούσε να είναι κατάλληλη και ωφέλιμη η εξάσκηση του MASC. Η συνειδητοποίηση ότι το MASC θα ταιριάζει μόνο σε ορισμένους πελάτες σας είναι απαραίτητη.

Πελάτες για τους οποίους θεωρείται ότι το MASC είναι πιο κατάλληλο:

- Πελάτες που είναι πρόθυμοι να δοκιμάσουν νέες προσεγγίσεις για να βελτιώσουν την ψυχική τους ευεξία.
- Πελάτες που επηρεάζονται υπερβολικά από τη γνώμη των άλλων και (ως αποτέλεσμα) δεν είναι ικανοποιημένοι με τον εαυτό τους, ή όταν η γνώμη των άλλων φαίνεται να είναι σημαντική για τον πελάτη.
- Πελάτες που αντιμετωπίζουν παθήσεις, βλάβες ή ασθένειες και οι οποίοι θα επωφελούνταν από μεγαλύτερη αποδοχή της κατάστασής τους για να βελτιώσουν τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική τους υγεία.
- Πελάτες που έχουν ασχοληθεί με τον αθλητισμό ή/και την άσκηση για μεγάλο χρονικό διάστημα και είναι επιρρεπείς στη χρήση ουσιών βελτίωσης της εμφάνισης και της απόδοσης επειδή αισθάνονται ότι δεν βελτιώνονται επαρκώς.
- Πελάτες που αντιμετωπίζουν ή/και δυσκολεύονται να ξεπεράσουν εμπόδια/προκλήσεις στην καθημερινή ζωή.
- Αθλητές και αθλήτριες αναψυχής που αντιμετωπίζουν ανασφάλεια και χαμηλή αυτοεκτίμηση σχετικά με την απόδοση ή την εμφάνισή τους παρά το γεγονός ότι έχουν ξεπεράσει την προηγούμενη καλύτερη επίδοσή τους και αντικειμενικά έχουν βελτιωθεί.
- Αθλητές αναψυχής που περνούν αγχώδεις περιόδους.
- Αθλητές αναψυχής ή/και αθλητές που κάνουν/ή έκαναν ή σκέφτονται να κάνουν χρήση παράνομων ουσιών για να βελτιώσουν την απόδοσή τους ή/και την εικόνα του σώματός τους.
- Αθλητές αναψυχής ή/και αθλητές που δυσκολεύονται να συγκεντρωθούν ή να αντιμετωπίσουν τα συναισθήματά τους ή την πίεση που συνεπάγεται ο αθλητικός ανταγωνισμός.

5.2 Οδηγίες για την παρακίνηση κατάλληλων πελατών.

Σε περίπτωση που ένας πελάτης θεωρείται κατάλληλος για να δουλέψει με το MASC, ο επαγγελματίας θα πρέπει επίσης να είναι σε θέση να συζητήσει με τον πελάτη τον σκοπό, τα οφέλη και τα μειονεκτήματα του MASC.

Παρόλο που υπάρχει η αντίληψη ότι όλοι μπορούν να επωφεληθούν από το MASC, η (εσωτερική) παρακίνηση θεωρείται σημαντική προϋπόθεση αν θέλετε να έχετε οποιοδήποτε όφελος από τις ενότητες. Και μια κατανόηση του τρόπου με τον οποίο το MASC μπορεί να βελτιώσει την ψυχική υγεία κάποιου σε δύσκολες καταστάσεις θεωρείται απαραίτητη για την αξιοποίηση των κινήτρων.

Οι επαγγελματίες θα μπορούσαν να επισημάνουν τα οφέλη του MASC, όπως:

- Οι πελάτες θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν και να παρατηρούν μοτίβα σκέψης και δυσλειτουργικές πυρηνικές πεποιθήσεις και να τις επανεξετάσουν.
- Το MASC θα μπορούσε να βοηθήσει τους πελάτες να εκφράσουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους.
- Πέραν της αναγνώρισης των συναισθημάτων, θα βελτιωθούν η εικόνα του σώματος και η αυτοαποδοχή.
- Το MASC θα μπορούσε να οδηγήσει σε συνολική ευημερία, ξεκινώντας τον εσωτερικό προβληματισμό σχετικά με τον τρόπο επίτευξης των στόχων.
- Οι πελάτες θα μπορούσαν να επιβαρυνθούν λιγότερο από αυτοεπίκριση.
- Το MASC υποστηρίζει μια συνολικά ισχυρότερη ψυχική και σωματική ευημερία, καθώς προσφέρει στρατηγικές αντιμετώπισης δύσκολων καταστάσεων.
- Το MASC βοηθά το άτομο να βρίσκεται περισσότερο στην παρούσα στιγμή και να αποδέχεται τη ζωή όπως είναι.
- Το MASC θα μπορούσε να ενισχύσει το θάρρος του να είναι ξεχωριστή προσωπικότητα.

Για τους πελάτες που ασχολούνται με σοβαρά/αγωνιστικά (ψυχαγωγικά) αθλήματα, μερικά πρόσθετα οφέλη θα άξιζε να αναφερθούν:

- Το MASC θα μπορούσε να βοηθήσει το άτομο να αντισταθεί στη χρήση παράνομων ουσιών ή να το κάνει να επανεξετάσει τη χρήση τους σε περίπτωση που ο πελάτης που τις χρησιμοποιεί έχει αμφιβολίες.
- Θα μπορούσε να ενισχύσει την αυτοεκτίμηση και να βοηθήσει στην αντιμετώπιση των αρνητικών συναισθημάτων.
- Θα μπορούσε να υποστηρίξει μια πιο θετική στάση απέναντι στους στόχους (της ζωής), την άσκηση και την αγάπη για τον εαυτό.

- Θα μπορούσε να βοηθήσει στον καθορισμό αυστηρών ορίων και να υποστηρίξει τη συνειδητοποίηση ότι η υπέρβαση αυτών των ορίων δεν αποτελεί επιλογή.
- Οι αθλητές αναψυχής ή/και οι αθλητές αγωνιστικού επιπέδου θα μάθουν ότι το μυαλό και το σώμα συνεργάζονται. Η βελτίωση της αυτοεκτίμησης και της ψυχικής ηρεμίας θα αντανακλάται στη σωματική απόδοση.

5.3 Εισαγωγή των ενοτήτων στους πελάτες σας

Για να γίνει ευκολότερη η εφαρμογή των εννοιών και των ενοτήτων του MASC στην επαγγελματική σας πρακτική, συνιστάται να εισαγάγετε το MASC χρησιμοποιώντας ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα, όπως ένα εργαστήριο εκτός του συνήθους προγράμματος ή να το ενσωματώσετε ως μέρος μιας υπάρχουσας θεραπείας. Αυτά τα εκπαιδευτικά προγράμματα θα πρέπει να περιέχουν τόσο εκπαίδευση όσο και επίδειξη του τρόπου εφαρμογής των ενοτήτων (ως σύνολο) για την επίτευξη των στόχων που έχουν τεθεί.

Θα πρέπει να προσεγγίζετε το ζήτημα του προγράμματος MASC από την οπτική των ψυχολογικών αναγκών και να το συνδέσετε με τα κίνητρα των ανθρώπων για αλλαγή προτού προσφέρετε ένα τέτοιο πρόγραμμα. Θα ήταν επίσης χρήσιμο να επισημάνετε ότι το πρόγραμμα είναι δωρεάν, δεν είναι ενέχει κάποιον κίνδυνο και μπορεί να γίνει σε οποιαδήποτε στιγμή της ημέρας.

Όταν εργάζεστε με αθλητές αγωνιστικού αθλητισμού, συνιστάται η εισαγωγή των ενοτήτων ως ψυχολογική προετοιμασία για τον αγώνα. Αυτή η προετοιμασία θα μπορούσε να τους βοηθήσει να αντιμετωπίσουν την πίεση, και το MASC θα μπορούσε να προσφερθεί ως εργαλείο για την αντιμετώπιση των δυσκολιών στην επίτευξη των στόχων που έχουν τεθεί. Επιπλέον, το πρόγραμμα μπορεί να εισαχθεί ως ψυχολογικό εργαλείο αυτοβοήθειας για να ανακαλύψουν νέες μεθόδους προπόνησης, να βρουν αγάπη σε αυτό που κάνουν ή να παίρνουν πιο τεκμηριωμένες αποφάσεις όταν επιλέγουν αν θα κάνουν χρήση παράνομων ουσιών.

5.4 Ο ρόλος σας όταν οι πελάτες σας χρησιμοποιούν τις ενότητες του MASC.

Όλοι οι επαγγελματίες που εργάζονται με ασκούμενους βλέπουν έναν ρόλο για τον εαυτό τους στην εφαρμογή του MASC στην επαγγελματική τους πρακτική. Αυτός θα μπορούσε να είναι το να δίνουν ανατροφοδότηση όταν τους ζητείται, να βοηθούν τους πελάτες να επιλέξουν την κατάλληλη ενότητα για να ξεκινήσουν, να τους ενθαρρύνουν όταν νιώθουν ότι θέλουν να τα παρατήσουν ή να τους υποστηρίζουν να συνεχίσουν να είναι συνεπείς στην εφαρμογή του MASC και να θέτουν στόχους. Η συζήτηση και η καθοδήγηση των πελατών στην αντιμετώπιση των προκλήσεων της εφαρμογής του MASC στη ζωή τους και/ή των συμπερασμάτων που οι πελάτες εξάγουν από αυτό, θεωρείται ότι αποτελεί έναν σημαντικό ρόλο που μπορεί να αναλάβει ένας επαγγελματίας στην εφαρμογή του MASC στην επαγγελματική του πρακτική. Το ποια θα πρέπει να είναι βέβαια η εστίαση και το βάθος της καθοδήγησης, εξαρτάται από το επαγγελματικό σας υπόβαθρο και απαιτείται πάντα ατομική διάκριση.

6 Ερευνητικά δεδομένα για τις έννοιες που χρησιμοποιούνται στο Mindful Muscles

6.1 Ερευνητικά δεδομένα σχετικά με παρεμβάσεις που αφορούν τις Αξίες και τις Σκέψεις

Υπάρχει μια ποικιλία παρεμβάσεων για την αναγνώριση των σκέψεών σας. Οι παρεμβάσεις αυτές συχνά αποσκοπούν στο να διασπάσουν ασυνείδητα αυτόματα πρότυπα συμπεριφοράς που εμποδίζουν την καθημερινή λειτουργικότητα. Μια γνωστή παρέμβαση για τον εντοπισμό των σκέψεων είναι η θεραπεία σχημάτων ή η θεραπεία εστιασμένη στα σχήματα. Αυτή η θεραπεία ενσωματώνει πτυχές τόσο από τις γνωστικές συμπεριφορικές θεωρίες όσο και από τις ψυχαναλυτικές θεωρίες. Βοηθά τους ανθρώπους να εντοπίσουν μοτίβα που προκύπτουν από ανεκπλήρωτες συναισθηματικές ανάγκες της παιδικής ηλικίας που εκφράζονται ως ανεπαρκείς στρατηγικές αντιμετώπισης στο παρόν (13-15). Μετά την αναγνώριση αυτών των αναγκών και των ανεπαρκών τρόπων αντιμετώπισης, η θεραπεία αυτή βοηθά στην ανάλυση και κατανόηση αυτών των αναγκών προκειμένου να σπάσει τα μοτίβα.

Οι περισσότερες έρευνες σχετικά με αυτού του είδους τις παρεμβάσεις αφορούν στην οριακή διαταραχή της προσωπικότητας ή σε άλλα ζητήματα ψυχικής υγείας. Παρά το γεγονός αυτό, οι παρεμβάσεις για τον εντοπισμό των σκέψεων είναι συναφείς με το MASC. Προκειμένου να αντιμετωπίσει κανείς προκλήσεις στην αυτοαντίληψή του με πιο ενσυνείδητο τρόπο, πρέπει να εντοπίσει τις περιοριστικές σκέψεις.

6.2 Ερευνητικά δεδομένα σχετικά με παρεμβάσεις που βασίζονται στην αποδοχή

Η αποδοχή περιλαμβάνει το να μάθει το άτομο πώς να βιώνει τη ζωή όπως είναι. Με την αποδοχή και την επαφή με τις σκέψεις και τα συναισθήματα, οι άνθρωποι γίνονται πιο ικανοί να υιοθετήσουν υγιείς στρατηγικές αντιμετώπισης.

Η αποδοχή συχνά ερευνάται ως μέρος ή σε συνδυασμό με την ενσυνειδητότητα (25, 26) ή ως μέρος της γνωστικής συμπεριφορικής θεραπείας (27, 28). Ανεξάρτητα από το αν η έννοια της αποδοχής έχει ερευνηθεί από μόνη της ή σε συνδυασμό με κάποια άλλη έννοια, οι περισσότερες από τις έρευνες σχετικά με την αποδοχή αναφέρονται στις ανησυχίες για την εικόνα του σώματος και τις διατροφικές διαταραχές. Σε σύγκριση με την ενσυνειδητότητα, τα δείγματα που χρησιμοποιούνται στις μελέτες για την αποδοχή είναι μικρά (η αποδοχή από μόνη της, έως N=99-, σε συνδυασμό με μια άλλη προσέγγιση έως N=144).

6.2.1 Αποδεδειγμένη ισχύς των παρεμβάσεων που βασίζονται στην αποδοχή και σχετίζονται με τις ανησυχίες για την εικόνα του σώματος.

Σε μια μελέτη σε φοιτήτριες, οι προσεγγίσεις που βασίζονται στην αποδοχή και η γνωστική αναδόμηση βρέθηκαν να έχουν προστατευτική επίδραση απέναντι στην αυξημένη δυσαρέσκεια με το σώμα και τη δυσφορία απέναντι στο συναίσθημα για το σώμα όταν τίθενται υπό αμφισβήτηση (27). Οι Fogelquist και συνεργάτες διεξήγαγαν μια τυχαιοποιημένη ελεγχόμενη δοκιμή σχετικά με τις επιδράσεις της αποδοχής και της

δέσμευσης στη μείωση των συμπτωμάτων των διατροφικών διαταραχών και των προβλημάτων που σχετίζονται με την εικόνα του σώματος σε γυναίκες συμμετέχουσες από μια εξειδικευμένη κλινική εξωτερικών ιατρείων για διατροφικές διαταραχές (28). Τα αποτελέσματα της μελέτης διατήρησης δύο χρόνια μετά έδειξαν ότι οι συμμετέχουσες που έλαβαν την παρέμβαση βασισμένη στην αποδοχή παρουσίασαν σημαντικά μεγαλύτερη μείωση των συμπτωμάτων της διατροφικής διαταραχής και των προβλημάτων με την εικόνα του σώματος σε σχέση με την ομάδα ελέγχου. Επίσης, η ομάδα παρέμβασης αντιλαμβάνονταν μικρότερες ανάγκες για εξειδικευμένη φροντίδα σε σχέση με την ομάδα ελέγχου.

6.2.2 Αποδεδειγμένη ισχύς των παρεμβάσεων που βασίζονται στην αποδοχή για τις διατροφικές διαταραχές

Σε μια πιλοτική μελέτη (με σχεδιασμό τυχαιοποιημένης ελεγχόμενης δοκιμής) σε 20 γυναίκες με διαταραχή επεισοδιακής υπερφαγίας, διαπιστώθηκε ότι οι γυναίκες που έλαβαν μια σύντομη και χαμηλής έντασης παρέμβαση βασισμένη σε έναν συνδυασμό αποδοχής και ενσυνειδητότητας ανέφεραν σημαντικά λιγότερα διατροφικά ψυχοπαθολογικά συμπτώματα και συμπτώματα επεισοδιακής υπερφαγίας (29). Επίσης, αναφέρθηκαν μειώσεις στην αυτοκριτική και στους δείκτες ψυχολογικής δυσφορίας μαζί με σημαντικές αυξήσεις στις συμπονετικές ενέργειες και στην ψυχολογική ευελιξία που σχετίζεται με την εικόνα του σώματος.

6.3 Ερευνητικά δεδομένα σχετικά με παρεμβάσεις που βασίζονται στην αυτοσυμπόνια

Η αυτοσυμπόνια περιλαμβάνει την ανάπτυξη μιας συμπονετικής, θετικής και αυτοεπιβεβαιωτικής σχέσης αποδοχής με τον εαυτό μας. Ένας αυξανόμενος όγκος δεδομένων δείχνει ότι η χρήση παρεμβάσεων που βασίζονται στην αυτοσυμπόνια συνδέεται με βελτιωμένα αποτελέσματα στην ψυχική υγεία, θετικά συναισθηματικά αποτελέσματα όταν το άτομο αντιμετωπίζει αποτυχίες και πόνο, μείωση της αυτοκριτικής και βελτίωση της συνολικής ευημερίας (30-33). Είναι σημαντικό ότι οι παρεμβάσεις που βασίζονται στην αυτοσυμπόνια θεωρείται ότι σχετίζονται σημαντικά με τις ανησυχίες για την εικόνα του σώματος και τις συναφείς συμπεριφορές (34), τον χαμηλότερο κίνδυνο χρήσης ουσιών (35), και βελτιωμένη αθλητική απόδοση και κίνητρα τόσο σε άνδρες όσο και σε γυναίκες αθλητές/τριες (36, 37). Αυτά τα χαρακτηριστικά καθιστούν τις παρεμβάσεις που βασίζονται στη συμπόνια ένα σημαντικό και συναφές μέρος της προσέγγισης MASC στο πλαίσιο του Mindful Muscles. Εκτός από τον ψυχικό αντίκτυπο της αυτοσυμπόνιας, η κλινική νευροεπιστημονική έρευνα έχει δείξει ότι αυτού του είδους η παρέμβαση μπορεί να αλλάξει εγκεφαλικές αποκρίσεις σε απειλητικά ερεθίσματα (38).

6.3.1 Αποδεδειγμένη ισχύς των παρεμβάσεων που βασίζονται στην αυτοσυμπόνια για την εκτίμηση του σώματος

Σε μια μελέτη των Ziemer και συνεργατών (39) μεταξύ προπτυχιακών γυναικών (N=152), διαπιστώθηκε ότι οι παρεμβάσεις που βασίζονται στην αυτοσυμπόνια μείωσαν το αρνητικό και το θετικό συναίσθημα. Αυτά τα αποτελέσματα βρέθηκαν και στις ομάδες ελέγχου. Ωστόσο, οι συμμετέχουσες που έλαβαν τη βασισμένη στην αυτοσυμπόνια παρέμβαση ανέφεραν αυξημένη αυτοσυμπόνια, η οποία σχετίζεται με μεγαλύτερες αυξήσεις στην απόκτηση θετικής εικόνας σώματος και θετικού συναισθήματος.

Σε μια άλλη μελέτη (40) μεταξύ 151 γυναικών, δεν βρέθηκαν σημαντικές διαφορές στη μείωση της δυσαρέσκειας με το σώμα μεταξύ των παρεμβάσεων. Ωστόσο, περισσότερες συμμετέχουσες εξέφρασαν μια προτίμηση αρχικά στην παρέμβαση που βασιζόταν στην αυτοσυμπόνια και ανέφεραν υψηλότερη πιθανότητα να συστήσουν την παρέμβαση σε άλλους μετά τη δοκιμή. Τα ευρήματα αυτά υποδηλώνουν μια υψηλότερη αποδοχή και συμμόρφωση με την παρέμβαση. Οι Ziemer και συνεργάτες διεξήγαγαν μια μελέτη σχετικά με την επίδραση των παρεμβάσεων γραφής που βασίζονται στην αυτοσυμπόνια στην αντιλαμβανόμενη εικόνα του σώματος σε 152 γυναίκες (39). Βρήκαν μια μείωση τόσο του αρνητικού όσο και του θετικού συναισθήματος για όλες τις ομάδες.

Ωστόσο, η ομάδα παρέμβασης ανέφερε μεγαλύτερη αύξηση στην αυτοσυμπόνια. Μοντέλα διαμεσολάβησης έδειξαν ότι η επίδραση στην εκτίμηση του σώματος και στην ποιότητα ζωής της εικόνας του σώματος διαμεσολαβούνταν από την αυτοσυμπόνια. Τα ευρήματα αυτά υποδηλώνουν την αξία της αυτοσυμπόνιας στην επίτευξη αυξημένης εκτίμησης του σώματος.

6.4. Έρευνα σχετικά με παρεμβάσεις που βασίζονται στην ενσυνειδητότητα

Η **ενσυνειδητότητα** περιλαμβάνει την εκμάθηση του πώς να δίνουμε εκούσια προσοχή στις εμπειρίες της παρούσας στιγμής με μη επικριτικό τρόπο και χωρίς αυτοκριτική.

Η ενσυνειδητότητα είναι γνωστή για τους διαφορετικούς τρόπους εφαρμογής και τους διαφορετικούς ορισμούς της. Ένας κοινώς χρησιμοποιούμενος ορισμός περιλαμβάνει συνιστώσες χαρακτηριζόμενες από προσοχή (δηλ. την ικανότητα ρύθμισης της προσοχής και τη «σκόπιμη εστίαση στη στιγμή») και βασισμένες στην αποδοχή (δηλ. ικανότητα διατήρησης μιας θετικής και ανοιχτής στάσης απέναντι στις ενσυνείδητες εμπειρίες, ακόμη και όταν είναι δυσάρεστες) (16, 17). Από τις τρεις συνιστώσες του MASC, η ενσυνειδητότητα είναι η πιο ευρέως εφαρμοσμένη και, ως εκ τούτου, εκείνη με την περισσότερη έρευνα.

Μερικοί τομείς στους οποίους έχει ερευνηθεί η ενσυνειδητότητα είναι η (κατά)χρήση ουσιών (αλκοόλ, ναρκωτικά), η πρόληψη της επιθυμίας και της υποτροπής, η διατροφική συμπεριφορά, η ρύθμιση του συναισθήματος, η εικόνα του σώματος και η αυτοεκτίμηση. Παρά τη μεγάλη ποικιλία ερευνών που έχουν διεξαχθεί σχετικά με την έννοια αυτή, ίσως δεν θα ήταν σκόπιμο να μιλήσουμε για την αποτελεσματικότητα της ενσυνειδητότητας ως παρέμβαση. Οι μελέτες χρησιμοποιούν συχνά σχετικά μικρά μεγέθη δείγματος (συνήθως έως 100 συμμετέχοντες, με λίγες εξαιρέσεις έως 350 συμμετέχοντες). Ως εκ τούτου, θα ήταν ίσως καταλληλότερο να μιλάμε για την αποδεδειγμένη ισχύ της έννοιας.

Ωστόσο, η κλινική νευροεπιστημονική έρευνα με τη χρήση σάρωσης του εγκεφάλου (fMRI) δείχνει ότι η ενσυνειδητότητα είναι μια δεξιότητα που μαθαίνεται και ότι επηρεάζει την εγκεφαλική δραστηριότητα σε περιοχές (π.χ., πρόσθιος φλοιός του προσαγωγίου/ΠΦΠ, και προμετωπιαίος φλοιός/ΠΜΦ) που εμπλέκονται στη ρύθμιση του συναισθήματος, στον γνωστικό έλεγχο και την κοινωνική γνώσια και την αυτορρύθμιση (18, 19). Έτσι, υπάρχουν αποδεδειγμένα κλινικά στοιχεία ότι η ενσυνειδητότητα μπορεί να επηρεάσει τις σωματικές διεργασίες.

6.4.1 Αποδεδειγμένη ισχύς των παρεμβάσεων που βασίζονται στην ενσυνειδητότητα για τη χρήση ουσιών

Σε μια τυχαιοποιημένη ελεγχόμενη δοκιμή μεταξύ γυναικών συμμετεχόντων (N=217), μια προσέγγιση ενσυνειδητότητας βελτίωσε σημαντικά την επίγνωση και τις ημέρες αποχής σε σύγκριση με τις άλλες ομάδες της μελέτης. Φάνηκε επίσης ότι η ομάδα παρέμβασης παρουσίασε σημαντικά λιγότερη επιθυμία για ουσίες (20). Παρόμοια επίδραση διαπιστώθηκε σε μια οιονεί πειραματική μελέτη μεταξύ ανδρών με εθισμό στα οπιοειδή (N=60). Οι δύο ομάδες πέτυχαν σημαντικά διαφορετικές βαθμολογίες μετά τη δοκιμή, γεγονός που υποδηλώνει τα θετικά οφέλη στη μείωση της επιθυμίας για ουσίες της βασισμένης στην ενσυνειδητότητα ομαδικής θεραπείας (21). Σε μια μελέτη των Bowen και συν. (22) σχετικά με την αποτελεσματικότητα μιας παρέμβασης πρόληψης της υποτροπής βασισμένης στην ενσυνειδητότητα για διαταραχές χρήσης ουσιών, διαπιστώθηκε ότι η παρέμβαση μείωσε σημαντικά τα ποσοστά χρήσης ουσιών σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου σε διάστημα 4 μηνών μετά την παρέμβαση. Επιπλέον, οι συμμετέχοντες που έλαβαν την παρέμβαση διαπιστώθηκε ότι βίωσαν μειωμένη επιθυμία και αυξημένη αποδοχή.

6.4.2 Αποδεδειγμένη ισχύς των παρεμβάσεων που βασίζονται στην ενσυνειδητότητα στις ανησυχίες για την εικόνα του σώματος

Το 2012, οι Alberts και συνεργάτες διεξήγαγαν μια μελέτη σε γυναίκες (N=26, μέση ηλικία = 48,5 έτη) για τις επιδράσεις μιας παρέμβασης βασισμένης στην ενσυνειδητότητα στη διατροφική συμπεριφορά, την επιθυμία για φαγητό, τη διχότομη σκέψη και τις ανησυχίες για την εικόνα του σώματος (23). Κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η παρέμβαση ενσυνειδητότητας μείωσε σημαντικά όλα τα αποτελέσματα σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου. Σε μια μεγαλύτερη τυχαίοποιημένη ελεγχόμενη δοκιμή μεταξύ προπτυχιακών γυναικών ηλικίας 18 έως 48 ετών (N=202), τόσο η ομάδα της ενσυνειδητότητας όσο και η ομάδα της ασυμφωνίας ανέφεραν άμεσα σημαντικά οφέλη για την εσωτερική του ιδανικού προτύπου εμφάνισης, την αντιλαμβανόμενη κοινωνικοπολιτισμική πίεση και το σχετικό άγχος σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου. Στη μέτρηση διατήρησης 1 εβδομάδα αργότερα και οι δύο ομάδες επέδειξαν βελτίωση στη εσωτερική του ιδανικού προτύπου εμφάνισης, στις ανησυχίες για το βάρος και το σχήμα του σώματος και στην εκτίμηση του σώματος σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου (24).

1. Hendriks T, Schotanus-Dijkstra M, Hassankhan A, De Jong J, & Bohlmeijer E. The efficacy of multicomponent positive psychology interventions: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of happiness studies*. 2020; 21(1): 357-390
2. Schutte NS, & Malouff JM. The impact of signature character strengths interventions: A metaanalysis. *Journal of Happiness Studies*. 2019; 20(4): 1179-1196.
3. Zimmerman MA. Resiliency theory: A strengths-based approach to research and practice for adolescent health. *Health Education & Behavior*. 2013; 40(4): 381-383.
4. Gander F, Proyer RT, Ruch W, & Wyss T. Strength-based positive interventions: Further evidence for their potential in enhancing well-being and alleviating depression. *Journal of happiness studies*. 2013; 14(4): 1241-1259.
5. Clifton DO, & Harter JK. Investing in strengths. *Positive organizational scholarship: Foundations of a new discipline*. 2003: 111-121
6. Warburton DE, & Bredin SS. Health benefits of physical activity: A strengths-based approach. *Journal of clinical medicine*. 2019; 8(12): 2044.
7. Dunning DL, Griffiths K, Kuyken W, Crane C, Foulkes L, Parker J, & Dalgleish T. Research Review: The effects of mindfulness-based interventions on cognition and mental health in children and adolescents—a meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2019; 60(3): 244-258
8. Khorramabady Y. The effect of muscle dysmorphia and social physique anxiety on the use of supplements and drugs. *Zahedan Journal of Research in Medical Sciences*. 2017; 19(9).
9. Greenway CW, & Price C. A qualitative study of the motivations for anabolic-androgenic steroid use: The role of muscle dysmorphia and self-esteem in long-term users. *Performance enhancement & health*. 2018; 6(1): 12-20.
10. Parent MC, & Moradi B. His biceps become him: a test of objectification theory's application to drive for muscularity and propensity for steroid use in college men. *Journal of Counseling Psychology*. 2011; 58(2): 246.
11. Cavanagh K, Strauss C, Forder L, & Jones F. Can mindfulness and acceptance be learned by self-help?: A systematic review and meta-analysis of mindfulness and acceptance-based self-help interventions. *Clinical psychology review*. 2014; 34(2): 118-129.
12. Iatyer S, Craigie M, Heritage B, Davis S, & Rees C. Evaluating the effectiveness of a brief mindful selfcare and resiliency (MSCR) intervention for nurses: A controlled trial. *Mindfulness*. 2018; 9(2): 534-546
13. Young JE, Klosko JS, & Weishaar ME. *Schema therapy*. New York: Guilford; (2003).
14. Masley SA, Gillanders DT, Simpson SG, & Taylor MA. A systematic review of the evidence base for schema therapy. *Cognitive behaviour therapy*. 2012; 41(3): 185-202.
15. Storebψ OJ, Stoffers-Winterling JM, Vϕllm BA, Kongerslev MT, Mattivi JT, Jψrgensen MS, ... & Simonsen E. Psychological therapies for people with borderline personality disorder. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2020; (5).
16. Bishop SR, Lau M, Shapiro S, Carlson L, Anderson ND, Carmody J, ... & Devins G. Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*. 2004; 11(3): 230.
17. Coffey KA, Hartman M, & Fredrickson BL. Deconstructing mindfulness and constructing mental health: Understanding mindfulness and its mechanisms of action. *Mindfulness*. 2010; 1(4): 235-253.

18. Falcone G, & Jerram M. Brain activity in mindfulness depends on experience: a meta-analysis of fMRI studies. *Mindfulness*. 2018; 9(5): 1319-1329. 23
19. Zeidan F, Martucci KT, Kraft RA, McHaffie JG, & Coghill RC. Neural correlates of mindfulness meditation-related anxiety relief. *Social cognitive and affective neuroscience*. 2014; 9(6): 751-759.
20. Price CJ, Thompson EA, Crowell SE, Pike K, Cheng SC, Parent S, & Hooven C. Immediate effects of interoceptive awareness training through Mindful Awareness in Body-oriented Therapy (MABT) for women in substance use disorder treatment. *Substance abuse*. 2019; 40(1): 102-115.
21. Esmaeili A, Khodadadi M, Norozi E, & Miri MR. Effectiveness of mindfulness-based cognitive group therapy on cognitive emotion regulation of patients under treatment with methadone. *Journal of Substance Use*. 2018; 23(1): 58-62.
22. Bowen S, Chawla N, Collins SE, Witkiewitz K, Hsu S, Grow J, ... & Marlatt A. Mindfulness-based relapse prevention for substance use disorders: A pilot efficacy trial. *Substance abuse*. 2009; 30(4): 295-305.
23. Alberts HJ, Thewissen R, & Raes L. Dealing with problematic eating behaviour. The effects of a mindfulness-based intervention on eating behaviour, food cravings, dichotomous thinking and body image concern. *Appetite*. 2012; 58(3): 847-851.
24. Atkinson MJ, & Diedrichs PC. Examining the efficacy of video-based micro-interventions for improving risk and protective factors for disordered eating among young adult women. *International Journal of Eating Disorders*. 2021; 54(5): 708-720.
25. Bacon L, Stern JS, Van Loan MD, & Keim NL. Size acceptance and intuitive eating improve health for obese, female chronic dieters. *Journal of the American Dietetic Association*. 2005; 105(6): 929-936.
26. Bigrin C, Carbonneau E, Gagnon-Girouard MP, Mongeau L, Paquette MC, Turcotte M, & Provencher V. Eating-related and psychological outcomes of health at every size intervention in health and social services centers across the Province of Quebec. *American Journal of Health Promotion*. 2019; 33(2): 248-258.
27. Margolis SE, & Orsillo SM. Acceptance and body dissatisfaction: Examining the efficacy of a brief acceptance-based intervention for body dissatisfaction in college women. *Behavioral and cognitive psychotherapy*. 2016; 44(4): 482-492.
28. Fogelkvist M, Gustafsson SA, Kjellin L, & Parling T. Acceptance and commitment therapy to reduce eating disorder symptoms and body image problems in patients with residual eating disorder symptoms: A randomized controlled trial. *Body Image*. 2020; 32: 155-166.
29. Duarte C, Pinto-Gouveia J, & Stubbs RJ. Compassionate Attention and Regulation of Eating Behaviour: A pilot study of a brief low-intensity intervention for binge eating. *Clinical psychology & psychotherapy*. 2017; 24(6): O1437-O1447.
30. Kaurin A, Schöpfungfelder S, & Wessa M. Self-compassion buffers the link between self-criticism and depression in trauma-exposed firefighters. *Journal of counseling psychology*. 2018; 65(4): 453.
31. MacBeth A, & Gumley A. Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical psychology review*. 2012; 32(6): 545-552.
32. Marsh IC, Chan SW, & MacBeth A. Self-compassion and psychological distress in adolescents—a meta-analysis. *Mindfulness*. 2018; 9(4): 1011-1027.
33. Muris P, & Petrocchi N. Protection or vulnerability? A meta-analysis of the relations between the positive and negative components of self-compassion and psychopathology. *Clinical psychology & psychotherapy*. 2017; 24(2): 373-383.

34. Kelly AC, & Tasca GA. Within-persons predictors of change during eating disorders treatment: An examination of self-compassion, self-criticism, shame, and eating disorder symptoms. *International Journal of Eating Disorders*. 2016; 49(7): 716-722.
35. Phelps CL, Paniagua SM, Willcockson IU, & Potter JS. The relationship between self-compassion and the risk for substance use disorder. *Drug and alcohol dependence*. 2018; 183: 78-81.
36. Barczak N, & Eklund RC. The moderating effect of self-compassion on relationships between 24 performance and subsequent coping and motivation. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2020; 18(2): 256-268.
37. Killham ME, Mosewich AD, Mack DE, Gunnell KE, & Ferguson LJ. Women athletes' self-compassion, self-criticism, and perceived sport performance. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. 2018; 7(3): 297.
38. Parrish MH, Inagaki TK, Muscatell KA, Haltom KE, Leary MR, & Eisenberger NI. Self-compassion and responses to negative social feedback: The role of fronto-amygdala circuit connectivity. *Self and identity*. 2018; 17(6): 723-738.
39. Ziemer KS, Lamphere BR, Raque-Bogdan TL, & Schmidt CK. A randomized controlled study of writing interventions on college women's positive body image. *Mindfulness*. 2019; 10(1): 66-77.
40. Toole AM, LoParo D, & Craighead LW. Self-compassion and dissonance-based interventions for body image distress in young adult women. *Body Image*. 2021; 38: 191-200.