



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

Mindful Muscles: MODUL 1



MINDFUL
MUSCLES

Postanite svesni svojih misli i vrednosti

O čemu je ovaj modul?

U ovom modulu ćete naučiti kako da identifikujete, kategorizujete i mislite o beskorisnim obrascima razmišljanja. Takođe ćete naučiti kako da identifikujete i razmislite o svojim ličnim vrednostima u kontekstu vežbanja i šta te vrednosti znače za vas.

Šta ćete da uradite?

Da bismo započeli, ispod su različite vrste beskorisnih misli koje vam mogu nenamerno i slučajno pasti na pamet.

1. Negativne misli: Fokusirate se skoro isključivo na negativne stvari i retko primećujete pozitivne. Dok radite čučanj i mučite se da završite poslednji set ponavljanja, to vas čini uznemirenim. „Vidi kako sam slab, ne mogu ni sve svoje vežbe da završim kako treba“

2. Nepravedno poređenje: Vi tumačite događaje u smislu standarda koji su nerealni. Na primer, u teretani se možete fokusirati na druge vežbače koji treniraju više godina od vas, ili bodibildere koji se profesionalno takmiče. Smatrate se inferiornim u odnosu na njih. Mislite u sebi: „Oni su jači i lepši od mene“ ili „Podižu više tegova nego što ja mogu“.

3. Šta ako?: Stalno razmišljate o tome „šta bi se desilo ako“, ali niste zadovoljni ni jednim od mogućih odgovora. „Šta ako moje telo nikada neće izgledati onako kako ja želim? ili „Šta ako pokušam da podignem nešto teže i izgledam smešno dok to radim?“.

4. Pomišljanje na najgore: Uprkos tome što ste mesecima naporno trenirali, verujete da je šala prijatelja o vašem fizičkom izgledu istinita. Primedba vaših prijatelja nastavlja da vas uznemirava sve dok ne postane gotovo nepodnošljiva, i ne možete da skrenete sa misli da se, zapravo, možda nisu šalili ili da ima neke istine u njihovom komentaru – uostalom zašto bi to rekli? „Užasno je, mislio sam da sam u formi, ali Valjda to nije ono što drugi misle“.



5. Preterano generalizovanje: Skloni ste da preterano generalizujete negativne misli i osećanja na osnovu jednog događaja. Na primer, možete pogledati sve ljude koji treniraju u blizini i pomisliti da svi drugi imaju bolje telo od vas. *„Ovo mi se stalno dešava, svi ostali izgledaju dobro. Čini mi se da ne uspevam u ovome, svi ostali mnogo bolje treniraju od mene”.*



**MINDFUL
MUSCLES**

Svako od nas ima poseban stil razmišljanja. Na donjem **obrascu za razmišljanje u četiri kolone**, zabeležite svaku situaciju koja je povezana sa negativnim **osećanjem** (npr. tužan, ljut, anksiozan). Zatim zabeležite određene **beskorisne misli** koje imate, a koje su povezane sa ovim osećanjem u određenoj situaciji. Koristeći kontrolnu listu sa **kategorijom** misli, zabeležite konkretnu negativnu misao. Nakon što popunjavate ovaj formular nekoliko dana, napravite listu najčešćih beskorisnih misli i razmislite o tome kako to utiče na to kako se osećate.



Formular beskorisnih misli – četiri kolone			
Situacija	Osećanje	Pomisao	Kategorija
<p><i>Primer 1:</i></p> <p><i>U teretani ste i mislite u sebi: „Pogledaj ih, nikad neću biti tako jak bez obzira koliko se trudim”</i></p>	<i>Tuga</i>	<i>Ja ne uspevam ma šta da radim</i>	<i>Preterivanje</i>

Preispitivanje beskorisnih misaonih obrazaca

Nakon prethodne vežbe, sada ćete ispitati prednosti i nedostatke beskorisnih misaonih obrazaca.



Ispitivanje prednosti i mana beskorisnih misaonih obrazaca

Šta treba da uradim? Koristite tabelu ispod da razmislite i procenite svoje misli.

Zašto je ovo od pomoći? Ova vežba vam može pomoći da odredite vrednost beskorisnih misli i da utvrdite da li realno razmišljate o različitim iskustvima ili se sprečavate da razmišljate pozitivno.

Kako izvesti ovu vežbu? Kao prvi korak, imajte na umu beskorisnu misao koju ste imali poslednji put kada ste se bavili sportom ili vežbanjem (na primer, *osećam da su svi moji naponi uzaludni*). Zatim razmotrite koje su prednosti i mane ove misli. Na primer, možete smatrati da je „*ova misao me motiviše da vežbam više*“ prednost, a da je „*ova misao kvari moje raspoloženje za vežbanje*“ nedostatak. Zatim razmislite o tome kako bi se život poboljšao kada biste manje verovali ili se sećali beskorisnih misli (npr., *manje razmišljanje o tome bi mi pomoglo da više uživam u vežbanju ili treningu i da budem manje zabrinut*). Imajte na umu da ne morate da menjate misao, već samo da budete svesni i načina na koji ona može da utiče na vas.

Beskorisna misao	Prednost	Mana	Kako bi se moj život poboljšao da sam manje verovao u ovu misao?
<i>Osećam da su svi moji napori u teratani uzaludni</i>	Motiviše me da vežbam više	Uništava mi raspoloženje za vežbanje	Više bih uživao u vežbanju ili treningu i bio bih bezbrižan

Drugi 2 – Zašto su vrednosti važne?

Ciljevi daju motivaciju, ali vrednosti su stvari kojima se možemo posvetiti. Vrednosti su lično relevantne i određuju način na koji pristupamo fizičkoj aktivnosti. To su stvari za koje smatrate da su važne za način na koji biste želeli da živite i da prihvatite svet oko sebe. Svačije vrednosti su različite.

Cilj ovog zadatka je da vas navede da pažljivo razmislite o tome šta najviše cenite kada vežbate



Razumevanje sopstvenih vrednosti

Šta treba da uradim?

Na sledećoj stranici videćete listu vrednosti. Vrednosti bi se možda najbolje mogle opisati kao principi (etički ili moralni) koji određuju vaš pristup životu. To su standardi ponašanja i stvari za koje vi lično mislite da su važne za način na koji biste želeli da živite. Kao takve, i što je važno, ne postoje vrednosti koje bi se mogle opisati kao ispravne ili pogrešne. Postoje samo vrednosti koje se mogu opisati kao lično značajne.

1. Vaš zadatak je da sa liste na sledećoj stranici izaberete 5 vrednosti za koje smatrate da su vam najvažnije. Ovo samo po sebi nije lak zadatak, pa biste možda želeli da provedete neko vreme pažljivo razmišljajući pre nego što odaberete svoje najvažnije vrednosti. Zapamtite, ovde nema ispravnog i pogrešnog, samo ono što je za vas lično značajno.
2. Kada izaberete svoje vrednosti, želeli bismo da suzite svoju listu i dalje, tako da izaberete osnovne vrednosti. Opet, ovo nije lak zadatak, pa dobro razmislite i uzmite dovoljno vremena. Razmislite zašto vam je svaka vrednost važna i zašto je jedna važnija od druge.

Zašto je ovo od pomoći? Ova vežba vam može pomoći da odredite svoje vrednosti i podsetite se zašto se bavite vežbanjem ili sportom

Mindful Muscles radna sveska

DUŽNOST da izvršavam dužnosti i odgovornosti	SVESNOST da budem svestan trenutka	IZAZOV da prihvatim teške zadatke i probleme	TOLERANCIJA da prihvatim i poštujem one koji se od mene razlikuju	SVETSKI MIR da radim da promovišem mir u svetu	NEUSKLAĐENOST da dovedim u pitanje avtoritet i pravila
BOGATSTVO imati puno para	DOPRINOS učiniti važan doprinos svetu	PROMENE imati život pun promena i različitosti	LJUBAZNOST biti obazriv i ljubazan prema drugima	AUTONOMIJA biti samoodređen i nezavistan	NADMOĆ biti sposaban za svakodnevene aktivnosti
RIZIK da prihvatim rizik i šanse	STRAST da imam duboka osećanja za ideje, aktivnosti i ljude	DOSTIGNUĆE da postignem značajne rezultate	ZABAVA da se igram i zabavim	INTIMNOST da podelim intimna sikustva sa drugima	PONIZNOST da budem skroman
LJUBAV biti voljen od onih sa kojima sam	JEDNOSTAVNOST da živim jednostavno sa minimumom potreba	MONOGAMIJA da imama jednu ljubav	CILJ da imam cilj i pravac u životu	SAMOKONTROLA da budem disciplinovan u onome što želim	POUZDANOST da se pouzdam mišljenje i verovanje
LJUBAV da dam ljubav drugima	SAMOPRIHVATANJE da prihvatim sebe onakovog kakav sam	SNAGA da imam kontrolu na d drugima	SAMOPUZDANJE da se ima dobro mišljenje o samom sebi	ZNANJE imati dubok i pošteno razumevanje samog sebe	USLUŽNOST biti na službi drugima
NADA održavati optimističan i pozitivan izgledi	UMERESNOST da bi se izbegli ekscesi i biti umeren	RAST da se stalno menja i raste	TRADICIJA poštovati prošlost	SEKSUALNOST imati aktivan i zadovoljavajući seksualni život	SLAVA da sam poznat i priznat
ZDRAVLJE biti fizički dobro i zdrav	PRIHVATLJIVOST biti prihvaćen onakav kakav sam	ZADOVOLJSTVO osećati se dobro	ZNANJE učiti i doprinositi znanju	KORISNOST pomoći drugima	EKOLOGIJA živeti u harmoniji sa sredinom
POUZDANOST biti pouzdan kada je najteže	VRLINA živeti moralno čist život	RACIONALNOST biti vođen razlozima i logikom	UDOBNOST imati udoban život	UZBUĐENJE imati živ pun uzbuđenja i izazova	USAMLJENOST imati vremena i prostora gde mogu biti odvojen od drugih
ISKRENOST raditi na način koji najbolje predstavlja mene	STABILNOST imati dosledan život	OPRŠTANJE oprostiti drugima	SLOBODNO VREME imati vremena za opuštanje i uživanje	KREATIVNOST imati nove i originalne ideje	ISHRANA voditi računa o svojoj i tuđoj ishrani
HUMOR videti smešnu stranu sveta i sebe	BEZBEDNOST biti bezbedan i siguran	ATRAKTIVNOST biti fizički atraktivan	FLEKSIBILNOST prilagoditi se novim uslovima	POPULARNOST biti prepoznat od mnogih ljudi	FITNES biti jak i u kondiciji
PRIVRŽENOST učiniti trajnim i smislenim svoje obaveze	BRIŽNOST brinuti se o drugima	ROANTIČNOST imati intenzivnu, uzbudljivu ljubav u životu	REALNOST delovati realno i praktično	ODANOST biti odan i iskren u odnosima	LEPOTA ceniti lepotu oko sebe
KOOPERATIVNOST surađivati sa drugima	SAOSEĆANJE osećati i brinuti za druge	VELIKODUŠNOST da podelim ono što imam sa drugima	DUHOVNOST da duhovno sazrim	ODGOVORNOST doneti sprovesti važne odluke	PRAVDA promovisati pravedan i ravnopravan tretman za sve
POŠTENJE biti pošten	INDUSTRIJA da vredno radim i ispunim sve zadatke	AVANTURA da imam nova uzbudljiva iskustva	UNUTRAŠNJI MIR da osetim lični mir	OTVORENOST biti otvoren za nova iskustva, ideje i opcije	AUTORITARNOST biti zadužen i odgovoran za druge
PRIJATELJSTVO imati bliske prijatelje koji vas podržavaju	NEZAVISNOST biti nezavisan od drugih	ORGANIZOVANOST imati organizovan život	PORODICA imati srećnu i voljenu porodicu		

Kako izvesti ovu vežbu? Koristite donju tabelu da napišete šta vam ove vrednosti znače i rangirajte ih po važnosti

Vrednost	Šta ona znači za Vas?	Poređajte ih po važnosti

Shvatite svoje mentalne vrednosti

Mens Sana on Corpore Sano

Stari Grci i Rimljani su verovali da je zdrav duh u zdravom telu. Postati fizički jak ili u formi vežbanjem je značajno dostignuće. Ali takođe je važno da shvatiti da možete da budete i mentalno jaki. Uz sledeću vežbu moći ćete da identifikujete snagu vašeg karaktera – vrednosti i karakteristike koje najviše cenite.

Šta treba da uradim? Koristite link prikazan ispod da pristupite besplatnom onlajn upitniku zasnovanom na dokazima koji procenjuje snagu ličnog karaktera.

Zašto je ovo od pomoći? Ova vežba će vam pomoći da identifikujete snagu vašeg karaktera, a relevantna istraživanja su pokazala da je to povezano sa širokim spektrom pozitivnih psiholoških ishoda, uključujući povećanu sreću, samopouzdanje i smanjen stres.

Kako izvesti ovu vežbu? Koristite vezu ispod da biste bili preusmereni na onlajn i besplatni upitnik za samoocenjivanje. Zatim ćete pratiti uputstva koja su tamo predstavljena da biste dobili personalizovani izveštaj o snagama karaktera.

Link do besplatnog upitnika za samoprocenu ličnih snaga
<https://www.viacharacter.org/>



Obaveštenje o odricanju odgovornosti

Podrška Evropske komisije izradi ove publikacije ne predstavlja odobravanje sadržaja, koji odražavaju samo stavove autora. Komisija se ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu upotrebu informacija sadržanih u njoj.