

HARJUTUS 1: Leia endale sobiv treening

Nagu nüüdseks tead, siis järjepideva tegutsemise jaoks on vaja kogeda autonoomiat, kuuluvust, kompetentsi, samuti on suurem tõenäosus tegevusega jätkata sisemise motivatsiooni puhul.

Mõttele läbi, kas sinu tänane treening või hobitegevus täidab neid vajadusi? Vahel jäetakse treeningud pooleli ka seetõttu, et valitud trenn lihtsalt ei sobi. Tegelikult ei pea ennast tingimata sundima just jooksuma või jõusaalis käima. Kui sulle on raske püsivalt treenida, siis tasub alustada liikumisest, mis on täna sulle kõige lihtsam ja meeldivam. Võibolla sobibki sulle hoopis discgolf, meres ujumine või pikemad jalutuskäigud koeraga. Ka see on liikumine!

HARJUTUS 2: Oht või väljakutse?

Nagu rääkisime, siis motivatsiooni jaoks on oluline see, milliseid mõtteid enne tegevust mõtled. Kui lähme näiteks trenni, siis vahel võime anda sellele olukorrale ohuhinnanguid - need on negatiivsed ennustused selle kohta, mis me arvame, et juhtuma hakkab. Näiteks võin enda peas mõelda, et "Ma niikuinii ei jaksa", "Ilmselt jään häbisse" või "Ma ei suuda". Sellised mõtted tekitavad negatiivseid tundeid ja nii on ka raskem trenni minna.

Või siis võin anda olukorrale väljakutsehinna - see on ennustused, millega võtame eesootavat kui positiivset väljakutset. Näiteks "Põnev, huvitav, kas ma suudan?", "Ma olen valmis ennast proovile panema!" või "Äkki seekord õpin midagi uut?".

Ülesanne on edaspidi märgata, mis tüüpi hinnanguid enne olukorda teed. Võid need üles kirjutada enda telefoni, märkmikku või arvutisse. Kui märkad, et annad ohuhinnanguid, siis proovi need ümber sõnastada väljakutsehinnainguks.