

Harjutus 1 – Kes või mis on süüdi?

Kas oled märganud, millised mõtted tulevad sinu pähe kui midagi on läinud hästi? Aga siis, kui midagi ei lähe nii nagu tahaksid?

Seda, millele tagajärjed üldiselt omistatakse, saab vaadelda kahel teljel: 1) sisemised ja välised põhjused ning 2) kontrollitavad ja kontrollimatud põhjused.

Toon mõned näited:

1. sisemised põhjused on iseendast tulenevad asjad. Näiteks enda pingutus, enda meeleolu, enda liigutused;
2. välised põhjused on endast väljaspool olevatest teguritest tingitud. Näiteks treeneri tegevus, alaliidu töö, pereliikme käitumine, spordiklubi tingimused.
3. kontrollitavad põhjused on sellised, mida saame ise juhtida. Näiteks enda pingutus, õigel ajal kohale minemine, varustuse kaasa pakkimine.
4. kontrollimatud põhjused on sellised, mida me ise juhtida ei saa. Näiteks teiste inimeste käitumine, tiimiliikme pingutus, varustuse purunemine, ilm.

Soorituse seisukohast tasub suunata enda fookus sisemistele kontrollitavatele põhjustele (näiteks iseenda pingutus, iseenda sooritus).

Kujuta ette, mis toimub motivatsiooniga, kui peale olulise mängu kaotamist ütlen endale, et "Ma ei saanudki võita, sest kohtunik oli ebaõiglane ja mu paariline ei pingutanud piisavalt"? Aga kuidas muutub motivatsioon, kui ütlen endale hoopis, et "Järgmisel korral saan ise fookusseerida tähelepanu rohkem pallile ning paarilisega ise rohkem mängu jooksul suhelda"?

Harjutus 2 – Treenime eneseusku

Rääkisime täna, et eneseusk põhineb mõtetel iseenda kohta. Kui sisekõne on negatiivne ja kriitiline, siis tõenäoliselt tunneme end ebakindlalt ning kipume ka vähem pingutama. Kui suudame sisekõne muuta positiivseks ja toetavaks, siis tunnemegi ennast enesekindlamana ning tegutseme julgemalt.

Õnneks saab positiivset sisekõne treenida, sest mõtteid on võimalik meil endal juhtida. Kui avastad ennast tundmas ebakindlust, siis uuri, missugused mõtted sinu peast läbi käivad? Mis mõtted on selle tunde taga? Kuidas kipud käituma kui sellised mõtted ja tunded tekivad?

Kui oled mõtted enda peast tuvastanud, proovi need sõnastada ümber toetavamaks ja positiivsemaks. Jälgi nii seda, millised mõtted tulevad sinu pähe enne olukorda, aga ka peale seda. Proovi sõnastada enne olukorda pähe tulevad mõtted mõnusa väljakutse vormi (nt "See on hea võimalus õppida" või "Eesmärk on ennast lihtsalt liigutada") ning peale olukorda tulevad mõtted mõistlikuks ja kasulikuks (nt "See on hea võimalus õppida", "Mitte kellelgi ei tule alati kõik ideaalselt välja").

Kõige parem on seda alguses teha kirjalikult. Võid selleks kasutada vabas vormis enda märkmikku või arvutit, aga võid kasutada ka abimaterjali, mille lisan sulle failina.

Harjutus 3 – Harjutame ebamugavust

Ka hirmu ja ebamugavusega on võimalik harjuda. Need tunded ei kao, kuid eneseusku aitab ehitada teadmine ja kogemus, et tuled toime ka siis, kui olukord läheb hirmutavaks, raskeks, valusaks või ebamugavaks. Parim viis selle harjutamiseks on teha midagi uut!

Tee endale nimekiri kõigest, mida sa veel proovinud ei ole, kuid kasvõi natukene tahaksid. Võid sinna kirja panna ka tegevused, mida oled juba proovinud, kuid mis on sulle veidi hirmutavad. Tee lihtsalt ajurünnakut - mida pikem nimekiri, seda parem! Võibolla on seal talisuplus, taipoksi proovitrenn, rahvaspordiüritusel osalemine, keraamikaring või lähedasele enda tunnete ausalt jagamine. Seejärel polegi muud, kui hakka vaikselt harjutama!

Võid alustada nendest tegevustest, mis on kõige lihtsamini ja kiiremini praegu tehtavad. Jälgi eelmise harjutuse abil, millised mõtted ja tunded nendes olukordades tekivad. Kui muudad ebamugavate asjade tegemise endale korrapäraseks, siis võin lubada, et varsti sinu eneseusk tõuseb ja suur osa keerulistest olukordadest pole enam üldse nii keerulised!