

Sander Hüdsi

MUUTUSTE VALEM



HARJUMUSED, MIS MUUDAVAD SU ELU

TERE!

Mul on hea meel, et oled siia jõudnud.

Ma tean, et pole lihtne usaldada "suvalist tüüpi internetis", kelle huviks on tervis ja tervislikud eluviisid ning kellele meeldib sellest kõigest ka raamatuid kirjutada.

Olen läbinud koolitused:

Precision Nutrition - Nutrition Coach
(toitumistreener)

Precision Nutrition - Sleep, Stress
Management, Recovery
(uni, stressi maandamine, taastumine)

Eesti Olümpiakomitee - kulturism ja
fitness

Intensive PT - personaaltreener

Tervislik toitumine, harjumuste ja käitumismustrite parandamine ning optimaalne treening on olnud minu kired juba üle kümne aasta.

Minu arusaam tervislikust eluviisist põhineb veendumusel, et püsivate muutuste loomine ei tähenda kiireid ja ajutisi lahendusi.

See tähendab muuta oma harjumusi ja tõekestamisi nii, et saaksid elada õnneliku ja täisväärtuslikku elu!



Sander Hüdsi

SISUKORD

- 01 Teadlikkus, enesepeegeldus
- 02 Piiravad uskumused
- 03 Mineviku ja tuleviku Mina
- 04 Dopamiin
- 05 Kohene rahuldus (Instant Gratification).
- 06 Uue versiooni loomine iseendast
- 07 Eesmärkide seadmine
- 08 Eesmärk - oskus - harjumus - tegevus
- 09 Distsipliin
- 10 Edu visualiseerimine
- 11 Positiivsete mõtete jõud
- 12 7 moodust positiivse mõtteviisi saavutamiseks

A misty, forested mountain landscape. The foreground is a flat, rocky surface with some small puddles. The middle ground is a dense, lush green forest covering a hillside. The background shows more forested hills under a hazy, overcast sky. The word "TEADLIKKUS" is centered in the middle of the image in a white, serif font.

TEADLIKKUS

TEADLIKKUS, ENESEPEEGELDUS

"Inimesed ei otsusta oma tuleviku üle, nad otsustavad oma harjumuste üle ja nende harjumused otsustavad nende tuleviku."

- F.M. Alexander

Sinu vanad harjumused on kujundanud sind selliseks inimeseks, nagu sa oled täna, aga sinu uued harjumused kujundavad uue ja parema versiooni sinust.

Enesepeegeldus on oskus, mis nõuab pühendumist ja aega. See on oskus, mida paljudel inimestel pole, kuid seda on võimalik trennida ning see annab tohutu eelise õnnelikuma ja stressivabama elu saavutamiseks.

Uue identiteedi, harjumuste ja uskumuste loomiseks pead mõistma, kus sa praegu oma eluga oled. Sa pead olema teadlik oma "halbade harjumustest", sind tagasi hoidvatest mõtetest ja käitumismustritest.

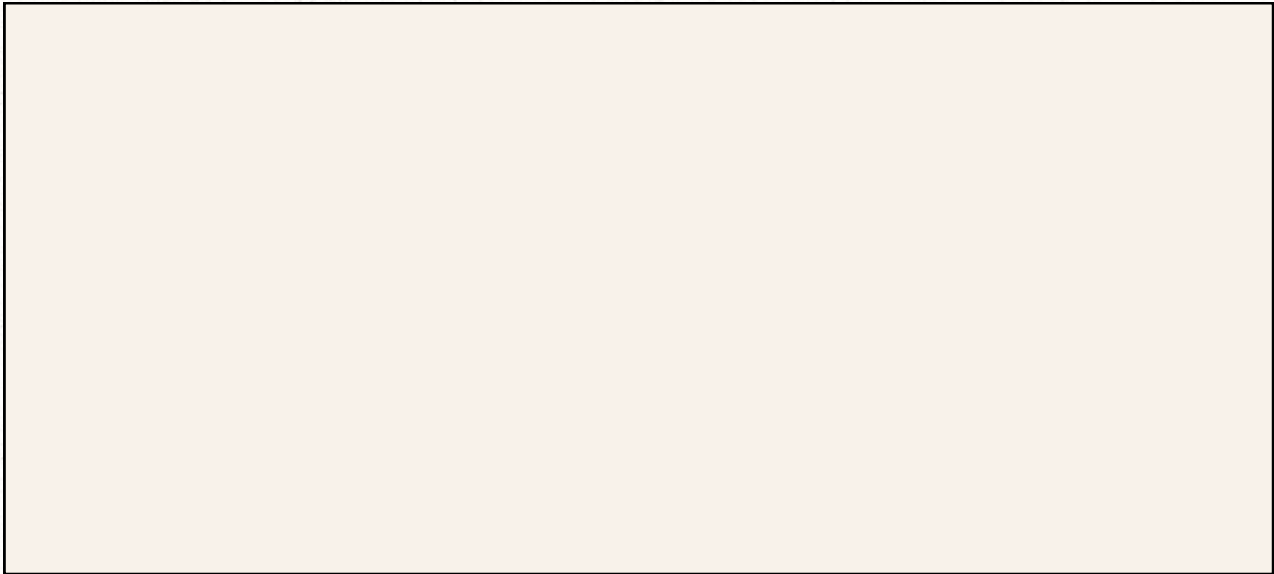
Eneseteadlikkus ja aus enesepeegeldus on sinu lähtepunktideks.

Oluline on teada, kust sa alustad ja kuhu sa tahad lõpuks välja jõuda.

Küsi endalt ja ole aus:

- Kus sa oma eluga oled (mõtteviis, mõtted, tunded jne)?
- Mida sa tahad muuta?
- Miks sa tahad muutuda?
- Kus sa tahaksid oma eluga olla?

KIRJUTA VASTUSED ÜLES



PIIRAVAD USKUMUSED

Elu, mida sa praegu elad, on sinu teadlike ja alateadlike otsuste, väärtuste ja harjumuste tulemus. Iga otsus sinu elus on toonud su siia, kus sa praegu oled.

Ennast ja oma harjumusi pole lihtne muuta, sest oleme "sõltuvuses" oma identiteedist.

Me muutume alateadlikult sõltuvaks oma probleemidest, piiravatest uskumustest ja ebatervetest suhetest. Kõik uus ja ebameeldiv meie elus on vastuhakk meie praegusele identiteedile ning meie alateadvus teeb kõik selleks, et hoida meid turvalises mugavustsoonis.

Uskumus on korduv mõtete ja tunnete kogum. Üks põhjusi, miks me ei suuda oma harjumusi ja tõekspidamisi muuta on see, et me usume "lugu", mida oleme endale aastaid peas korranud.

Piiravad uskumused on:

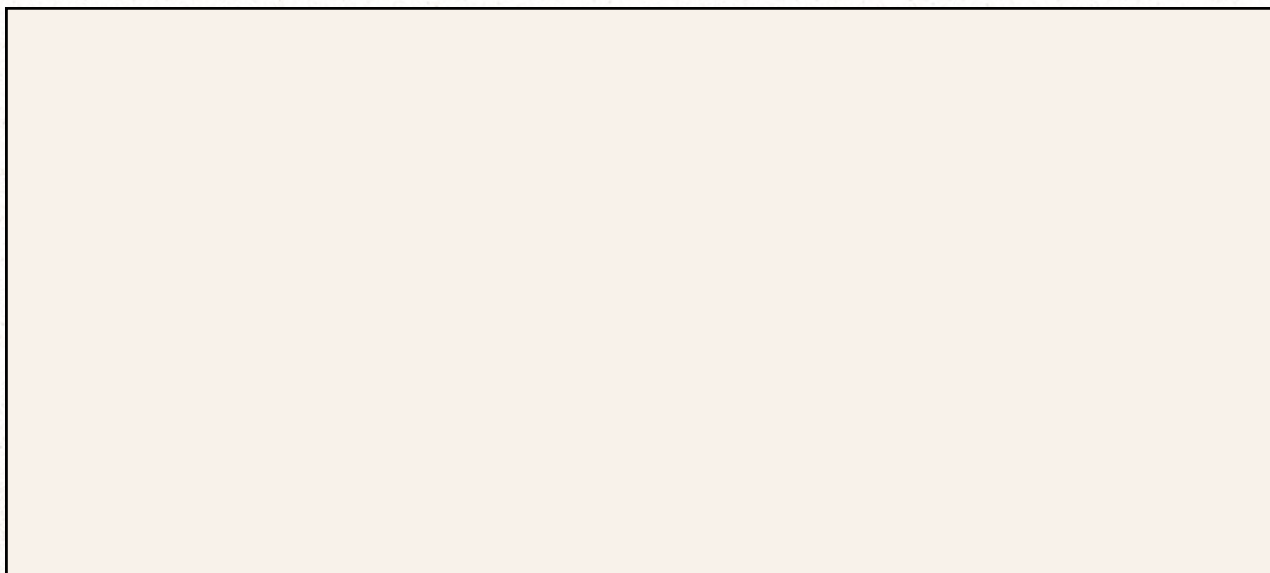
- ma pole piisavalt hea
- ma ei vääri edu
- ma olen liiga vana;
- minu jaoks on liiga hilja alustada

- kõik teised on minust paremad
- ma pole piisavalt tark
- mul pole piisavalt aega, raha või tuge
- ma olen alati olnud selline, miks peaksin nüüd muutuma?

Küsi endalt:

- Mis hoiab sind tagasi?
- Miks sa pole veel muutunud?
- Mis on olnud vabandus?
- Millist "lugu" sa endale räägid?
- Mida sa kardad?

KIRJUTA VASTUSED ÜLES



MINEVIKU JA TULEVIKU MINA

Tõenäoliselt loed sa seda teksti, sest soovid oma elus midagi muuta. Mingil hetkel oma minevikus (või olevikus) oled sa olnud laisk, ükskõikne ja mitte-motiveeritud. See on täiesti okei, sest nüüd on aeg end muuta. See oli sinu “eelmine versioon” või nimetame seda MINEVIKU MINA-ks.

Nüüdsest keskendume sinu TULEVIKU MINALE – sellele tõelisele sinule, kes saavutab kõik oma eesmärgid.

Mulle meeldib mõelda nii, et iga päev saan valida ja anda hääle oma MINEVIKU MINALE (laisale ja mitte-motiveeritud) või TULEVIKU MINALE (energilisele ja motiveeritud).

Kui olen endale lubanud ärgata hommikul kell 6, kuid mul pole piisavalt tahtejõudu et seda teha, olen andnud oma hääle MINEVIKU MINALE (laisale, mitte-motiveeritud).

Kui ma suudan ärgata kell 6 ja asuda tegutsema, olen andnud hääle oma TULEVIKU MINALE.

Kui olen nädala või kuu jooksul andnud rohkem hääli oma TULEVIKU MINALE, siis olen õigel teel. Kui mõnel päeval olen laisk ja annan rohkem hääli oma MINEVIKU MINALE, teen kõik selleks, et see järgmisel päeval enam ei korduks.

VÄLDI ENESESABOTAAŽI LÕKSU

Suurim viga, mida saad teha on hakata end hukka mõistma või kritiseerima, kui kõik päevad ei lähe plaanipäraselt. Tõusud ja mõõnad on enesearengu loomulik osa. Anna endast alati 100% ja sul ei ole kunagi põhjust end hukka mõista!

Kui oled valmis ohverdama oma „mugavustsooni” ja „lihtsa elu”, muutub sinu MINEVIKU MINA energiliseks ja motiveerituks!

Sa ei pea enam oma TULEVIKU MINA pärast muretsema, sest sa juba oled see.



A misty, forested mountain landscape. The foreground is a flat, rocky surface with some small puddles. The middle ground is a dense, lush green forest covering a hillside. The background shows more forested hills under a hazy, overcast sky. The word "DOPAMIIN" is centered in the middle of the image in a white, serif font.

DOPAMIIN

DOPAMIIN

Enne, kui sukeldume õigete mõttemustrite ja positiivse mõtlemise tähtsusesse, tahaksin anda lühikese ülevaate molekulist nimega **dopamiin**.

Enamik inimesi ei ole teadlikud selle funktsioonidest ja mõjust. Seega võib sind üllatada, et see on üks olulisemaid „sõnumitoojaid” meie kehas, mis motiveerib meid tegutsema ja eesmärke saavutama.

Dopamiin on neurotransmitter, mis edastab signaale ajus ja teistes närvisüsteemi piirkondades. Dopamiin on seotud millegi saavutamisega – seda vabastatakse meie jaoks meeldivates olukordades ning see aktiveerib käitumisi, mis on ellujäämiseks olulised (söömine, sotsialiseerumine, seks jne).

Millegi ootamine ja sellest dopamiini „laksu” saamine motiveerib meid tegutsema, kuid liigne „dopamiinisõltuvus” võib põhjustada ärevust, meeleolukõikumisi ja depressiooni.

Iga kord, kui:

- saad teavituse oma telefonile
- kerid sotsiaalmeediat ja leiad midagi meelelahutuslikku;
- sööd midagi head;
- treenid;
- planeerid või koostad päevakava,

saad sa dopamiini „laksu”.

„POSITIIVSED” DOPAMIINI TÕSTVAD TEGEVUSED: trenn, külm dušš, motiveeriva muusika kuulamine, sotsialiseerumine, eesmärkide seadmine ja saavutamine, teiste aitamine jne.

„NEGATIIVSED” DOPAMIINI TÕSTVAD TEGEVUSED: liigne sotsiaalmeedia kasutamine, narkootikumid, alkohol, hasartmängud, porno, ülesöömine, liigne ostlemine jne.

Tegelikult pole olemas “halb” ega “häid” dopamiini tõstvaid tegevusi, sest liiga palju “positiivseid” dopamiini tõstvaid tegevused võivad samamoodi sõltuvust tekitada. **Tähtis on üldine dopamiini tase ja tasakaal meie kehas.**

„Halvad” dopamiini tõstvaid tegevused on meie ühiskonnas suur probleem, kuna need kontrollivad meie elu. Liigne nutitelefoni kasutamine muudab meid dopamiinist sõltuvateks ja pidev vajadus tähelepanu ja heakskiidu järele muudab meid sotsiaalmeedia „orjadeks”.

Kui võtame telefoni kätte igavusest ja hakkame “scrollima”, ootame midagi, mis tõstaks meie tuju (sh dopamiini taset). Kui oleme leidnud huvitava või naljaka video, hakkame otsima järgmist, et dopamiini veelgi tõsta. Lõpuks jääme lõksu, kus iga järgmine video peab olema veelgi huvitavam ja paelavam, sest vastasel juhul ei tee see meid enam õnnelikuks.

Hasartmängurite dopamiini taseme tipp saabub vahetult enne panuse tegemist, mitte pärast võitmist. Meid ajendab millegi meeldiva ootamine, mitte selle saamine. **Sa ei taha lihtsalt telefoni käes hoida, vaid ihkad tunnet, mida saad, kui leiad midagi huvitavat või meelelahutuslikku. Sa ei taha lihtsalt suitsetada, vaid ootad kergendustunnet, mida see pakub.**

DOPAMIIN – MOTIVATSIOON JA EESMÄRKIDE SEADMINE

Dopamiin mängib olulist rolli sinu motivatsioonis ja eesmärkide seadmises. Kui sead eesmärgi, tunneb aju ära potentsiaalse tasu, mis on seotud selle eesmärgi saavutamisega. Dopamiini vabanemine tekitab positiivse ja meeldiva tunde, motiveerides sind tegutsema.

Dopamiin annab motivatsiooni ja tahtejõu oma eesmärkide suunas töötamiseks.

NÄIDE

Otsustasid alustada raamatu lugemise või õppimisega pärast hommikusööki. Pärast suurt ja täitvat hommikusööki tunned, et oled väsinud, loid ja sul pole motivatsiooni, et alustada. Sinu meel on rahul ja keha lõdvestunud. Osaliselt on see tingitud sellest, et su keha sai sellest maitsvast toidust suure dopamiini "laksu". Sul on raske leida motivatsiooni alustamiseks, sest õppimine või töötamine ei tõsta su dopamiini taset.

Lühidalt võib öelda nii, et rahuldust ja rahulolu saad ainult tegevusest, mis on meeldivam, kui eelmine.

Kiire, aga mitte mõistlik viis uue dopamiinikoguse saamiseks on võtta kätte telefon ja hakata tarbima sisu Instagramist või TikToki. Võib olla lülitad sisse teleri, et leida midagi lõbusat ja meelelahutuslikku. Me kõik teeme seda igapäevaselt. See on lõputu tsükkel ja sellist elu elame me päevast päeva.

Me lükkame edasi ja väldime keerulisi ülesandeid, sest need ei anna meile kohest rahuldust. **Õige tasakaalu leidmine ja dopamiini enda kasuks tööle panemine on äärmiselt kasulik oskus.**

Proovi vältida kõiki dopamiini tõstvaid tegevusi (sotsiaalmeedia kasutamine, ülesöömine, teleri vaatamine jne) enne, kui alustad keeruliste tegevustega (õppimine, töötamine, jõusaalis käimine).

Selline lähenemine suurendab tõenäosust, et saad kõik vajalikud ja planeeritud tegevused tehtud.

Kui vähegi võimalik, siis soovitan sul alustada hommikut kõige keerulisema ja ebameeldivama ülesandega, sest see võtab mittevajaliku pinge päevaks maha.

Ma tean, et on ahvatlev seda kohustust edasi lükata, aga kui sa pead selle NAGUNII ära tegema, siis tee seda pigem kohe. Kui ülesanne on tehtud, siis ei pea sa enam sellele mõtlema ja saad teiste asjadega tegeleda.

Kui sul on probleeme dopamiini "sõltuvusega" ja arvad, et see segab su igapäeva elu, soovitan lühikest raamatut „Dopamine Detox: A Short Guide To Remove Distractions and Get Your Brain to Do Hard Things”, autoriks Thibaut Meurisse.

“Väga edukad inimesed tunnevad samasugust motivatsioonipuudust nagu kõik teised. Erinevus on selles, et nad leiavad ikkagi endas jõudu, hoolimata tüdimusest kohale ilmuda.”

- James Clear, Aatomharjumused

KOHENE RAHULDUS (INSTANT GRATIFICATION)

Me teame, et igapäevane šokolaadiküpsiste söömine ei ole tervislik, aga teeme seda ikkagi, sest see pakub kohest rahuldust ja naudingut. Jõusaalis käimine ja tulemuste nägemine annavad rahulolu, aga mitte täna ega isegi järgmisel nädalal. Treeningust tulevate tulemuste nägemine nõuab palju rohkem pingutust ja aega. Seega eelistavad paljud inimesed kohest rahuldust viivitatud rahuldusele. Nimetagem seda “lihtsama vastupanuteed minekuks”.

Kuid milline harjumus toob meie ellu rohkem kasu?

Uuringud on näidanud, et need, kes suudavad kohest rahuldust edasi lükata, saavutavad koolis paremaid tulemusi, neil on vähem probleeme narkootikumide ja alkoholiga ning nende ülekaaluliseks muutumise tõenäosus on väiksem.

Kehvad toitumis- ja liikumisharjumused põhjustavad rasvumist, vaimseid häireid ja energiapuudust. Me arvame, et tänased “halvad harjumused” ei muuda meie homset elu.

Me arvame, et kui ei näe enda ees vahetut ohtu, siis ei pea me sellele mõtlema.

Enesearengust saadavaid positiivseid tulemusi tuleb mõnikord kaua oodata ja see on üks peamisi põhjuseid, miks inimesed loobuvad. Enesearengu teekonna alguses teevad meie meel ja vaim kõik endast oleneva, et meid takistada. Esialgu keelduvad keha ja mõistus meiega koos muutumast, aga mõne aja möödudes nad kuuletuvad.

Edukas inimene kogeb samasugust motivatsioonipuudust nagu kõik “tavainimesed”. Erinevus on selles, et nad leiavad endas ikkagi jõu ja distsipliini, et ebameeldivad ülesanded ära teha.

HARJUTA RAHULDUSE EDASI LÜKKAMIST

Vali alustuseks 2-3

- Ära vaata oma nutitelefone vähemalt 1 tund pärast ärkamist
- Loe iga päev 10 minutit raamatut
- Tee hingamisharjutusi/venitust/joogat 10 minutit
- Mediteeri 10 minutit
- Harjuta teadlikkust
- Pea tänulikkuse päevikut
- Jäta hommikusöök vahele
- Harjuta intervall – paastumist
- Ära vaata pornot

NÄIDE

Kõnnin tänaval ja tunnen, et kohvikust tuleb värskelt küpsetatud saiakeste lõhna. Mul on vältimatu soov sinna sisse astuda ja osta üks soolakaramelli saiake. Ma tean, et distsipliini ja enesekontrolli saavutamiseks pean sellest soovist võitu saama.

Seisan kohviku ukse ees ja mõtlen – kas ma tõesti vajan seda? Kas see on mu kehale vajalik ja tervislik?

Kui ma suudan näidata üles tahtejõudu ja distsipliini ning ei astu kohvikusse, et saiakest osta, kasvatan iseloomu, säästan oma tervist ja raha. Kui ma ei suuda kiusatusele vastu panna ja selle saiakese ikkagi ostan, saan kohese rahulduse ja meeldiva emotsiooni, kuid tõenäoliselt kahetsen oma ostu 10 minuti pärast.

See on lahing MINEVIKU ja TULEVIKU MINA vahel.

Kui ma seda saiakest ei osta, olen andnud hääle oma TULEVIKU MINALE. Iga hää, mille annan oma TULEVIKU MINALE, suurendab mu tahtejõudu ja enesekindlust. See aitab ehitada minu enesehinnangut, sest olen oma sõnale kindlaks jäänud.

Kui ma „annan alla“ ning ei suuda kiusatusele vastu panna, olen andnud hääle oma “laisale minale”.

Pea meeles: kui sa ei suutnud seekord kiusatusele vastu panna, ära hakka end karistama. Kui sa käid aeg-ajalt seal kohvikus neid saiakesi nautimas, on see täiesti okei ja mõistlik. **Me kõik oleme inimesed ja peame end aeg-ajalt premeerima.**

Oluline on, et ENAMIKEL JUHTUDEL suudad sa sellest kohese rahulduse soovist võitu saada.

“TRIGGERITE” (PÄÄSTIKUTE/KÄIVITAJATE) VÄLTIMINE

Iga otsus ja liikumine, mida teed, on seotud järgmise tegevusega. Iga kord, kui keegi sind solvab või ütleb midagi, mis sulle ei meeldi, käivitab see sinus uue protsessi. Sa ei suuda uskuda, et keegi midagi sellist ütleb ja see muudab su ebakindlaks. Enamik sinu käivitajaid on täiesti „süütud“ olukorrad, mille olemasolu sa tõenäoliselt ei märkagi.

Võib juhtuda, et iga kord, kui tunned stressi, haarad oma nutitelefoni ja hakkad “scrollima”.

Võib juhtuda, et iga kord, kui tunned ärevust, haarad sigareti ja hakkad suitsetama. Mõnikord võib isegi vana sõbra nägemine käivitada sinus soovi võtta mõned õlled, sest sinu aju seostab seda inimest kõrtsi mineku ja joomisega.

Mõnikord on raske end muuta, kuna meid ümbritsev keskkond pole toetav.

Kui sind ümbritsev keskkond pole sinu jaoks toetav, siis on kiireim viis enesearenguks selle muutmine. Kui võimalik – vaheta töökohta, kolides teise linna või riiki.

Kui sinu sõbrad ei toeta sind ja püüavad sind „alla tirida“, pead leidma uued inimesed, kes sind mõistavad ja aitavad sul oma eesmärged saavutada.

Keskkonna muutmine on kiireim ja tõhusaim viis oma elu muutmiseks ja heade harjumuste loomiseks, aga kindlasti mitte ainus variant.

Paljud inimesed ei julge või ei saa nii suurt muutust teha ja see on täiesti arusaadav. Õnneks on teisi efektiivseid viise oma elukvaliteedi tõstmiseks ja sellel nüüd peatumeagi.

Üks lahendus on muuta oma mõtteviisi ja mõttemustreid

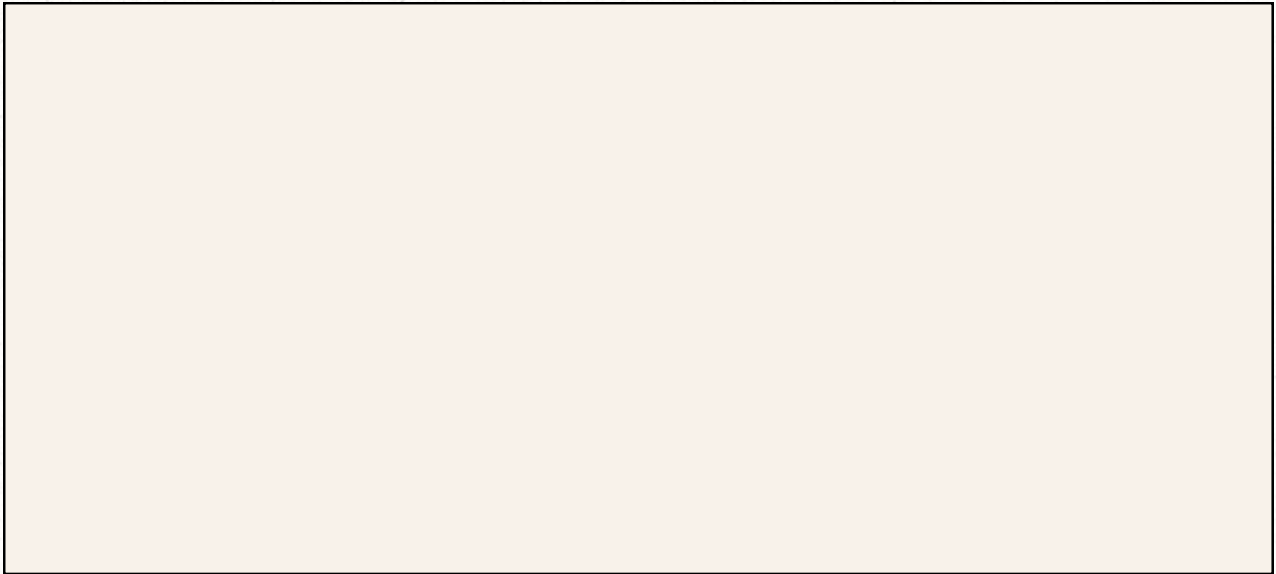
On üks oluline aspekt, mida enesearengul silmas pidada: kui sind ümbritsevad inimesed ei ole sinuga sarnasel teekonnal, ei mõista nad, miks sa seda kõike teed. Nad püüavad sind „alla tõmmata“ ja suunata sind tagasi „lihtsale teele“, kuna nad ei mõista enesearengu kontseptsiooni.

Sinu sõbrad ei ole tingimata „halvad inimesed“, aga tõenäoliselt ei mõista nad sind, kuna on valinud teistsuguse tee. Enamikul juhtudel ei ole nad isegi teadlikud, et nad seda teevad – see on alateadlik tegevus. Lihtsalt ignoreeri neid arvamusi ja tee seda, mida õigeks pead.

Ära kuula nõuannet inimeselt, kellel pole tulemusi ette näidata!

- Millised on need „triggerid“, mis panevad sind oma häid harjumusi murdma?
- Kas tunned vajadust haarata oma telefon, kui tunned ärevust või üksildust?
- Kuidas sa end tunned, kui keegi sind ärritab?
- Kas TikToki kerimine paneb sind tundma, et kõik teised elavad paremat elu kui sina?
- Kas sa tunned, et sinu sõbrad või pere ei toeta sinu teekonda?

KIRJUTA VASTUSED ÜLES



A misty, forested mountain landscape. The foreground is a flat, rocky surface with some small puddles. The middle ground is a dense, lush green forest covering a hillside. The background is a hazy, misty mountain range under a grey sky. The text is centered in the middle of the image.

UUE VERSIOONI
LOOMINE
ISEENDAST

UUE VERSIOONI LOOMINE ISEENDAST

Mõttele, kui palju kordi oled sa proovinud positiivset harjumust oma ellu tuua, kuid mõne päeva pärast käega löönud?

Mitu korda oled sa endale lubanud, et hakkad käima trennis ja tervislikult toituma, aga ikkagi ebaõnnestud?

Sa suudad elada seda "uut elu" nädala või paar, kuid ühel hetkel käib ikkagi kõik üle jõu.

Kõik tundub liiga ebameeldiv ja raske.

Selle põhjuseks on see, et sinu identiteet ja alateadvus tõstavad pead ja ütlevad: "Sa pole kunagi midagi sellist teinud ja see ei kuulu sinu elustiili juurde. Miks sa peaksid muutuma, kui su praegune elu on mugav ja lihtne? See pole sina!"

Sinu praegune identiteet võitleb sinu enda vastu.

Sinu alateadvus teeb kõik, et sa ei suudaks oma ellu uusi harjumusi ja mõttemustreid juurutada, sest tahab sind kaitsta ja hoida mugavustsoonis. Fakt, et sa üritad luua uut identiteeti, on alateadvusele hirmutav.

Samal ajal tuleb meeles pidada, et alateadvus pole sinu vaenlane – sa lihtsalt pead temaga õigesti suhtlema.

Kui hakkad uut harjumust (treenimine, õppimine, lugemine jne) oma ellu rakendama, tunned end esialgu ebamugavalt ja võib olla isegi ärevana. Sinu mõistus ja keha osutavad vastupanu.

See tähendab, et teed midagi täiesti uut ja harjumatut. Sellistel ebameeldivatel hetkedel ja perioodidel tuleb see tunne vastu võtta ja sellega silmitsi seista.

See kõik on loomulik osa enesearengus ja näitab, et oled õigel teel.

MILLINE INIMENE TAHAKSID SA OLLA?

Oled ilmselt kuulnud ütlust: "OLE SINA ISE!"

Iga inimene on omamoodi, võib teha, mida tahab ja öelda, mida arvab, aga mida teha siis, kui su praegune elu ei tee sind õnnelikuks?

Mis siis, kui sinu "ole sina ise" reaalsus on see, et sul pole energiat, oled ülekaalus, jood õhtuti 4 õlut ja vaatad öö läbi telekat või nutitelefoni?

Kas ka siis on "iseendaks olemine" õige variant või oleks mõistlik hakata liikuma selles suunas, et olla parim versioon iseendast?

Mõttele, milline oleks sinu elu 5 aasta pärast, kui sa jätkad oma praeguste harjumustega? Kas see toob sulle elu, millest oled unistanud? Kas see on tervislik ja jätkusuutlik?

Või otsid sa lihtsalt "kerget väljapääsu" ja põgened reaalse elu eest?

Nii veidralt, kui see ka ei kõla siis: kui sinu eesmärk on olla õnnelik ning sinu praegused harjumused ja elustiil pole sulle õnne toonud, arvan, et peaksid tegema kõik, et MITTE OLLA SINA ISE!

Kui see kõlab liiga dramaatiliselt, siis võib seda öelda ka nii: **parim versioon sinust on juba olemas, sa lihtsalt pead selle üles leidma.**

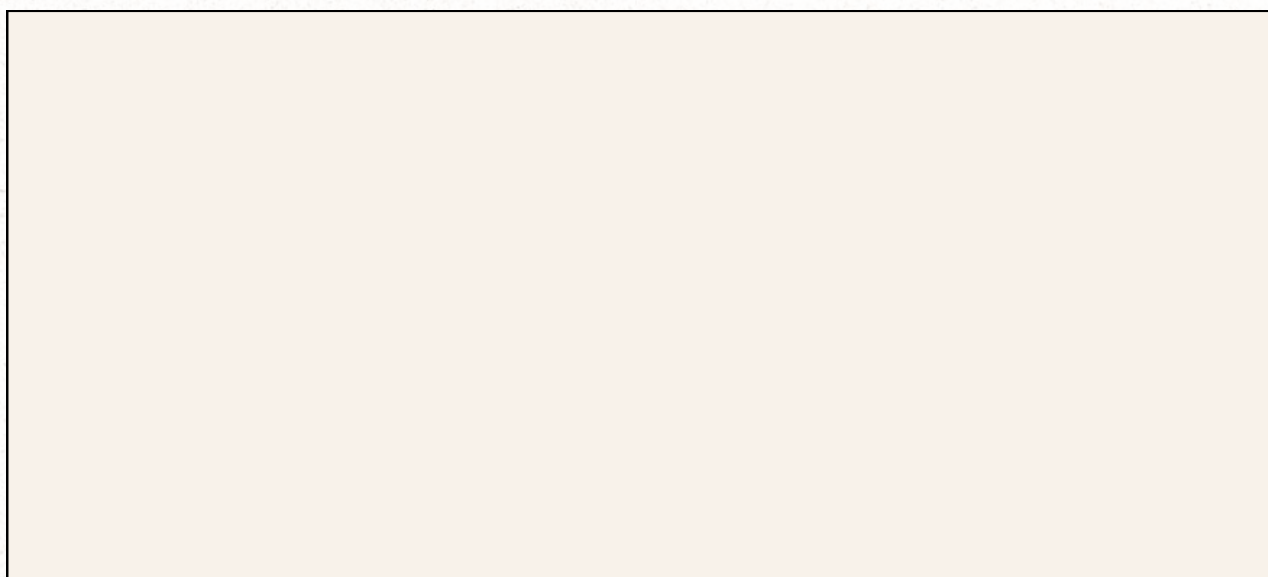
Kuigi eesmärkide seadmine on äärmiselt oluline, arvan, et veelgi olulisem on luua häid harjumussüsteeme.

Parim viis oma harjumuste ja identiteedi muutmiseks on keskenduda sellele, **kelleks sa tahad saada, mitte sellele, mida sa tahad saavutada.**

MILLINE INIMENE TAHAKSID SA OLLA?

Milline inimene tahaksid sa olla ÜHE AASTA pärast? (näiteks: energiline, heas vormis, tugev, karismaatiline, enesekindel, huvitav, teadlik, tähelepanelik, distsiplineeritud, usaldusväärne, aus jne.)

KIRJUTA VASTUSED ÜLES



A misty, forested mountain landscape. The foreground is a flat, rocky surface with some small puddles. The middle ground is a dense, lush green forest covering a hillside. The background is a hazy, misty mountain range under a grey sky.

EESMÄRKIDE SEADMINE

EESMÄRKIDE SEADMINE

- Muutuse võti on PÜSIVUS. Positiivsete mõtete, harjumuste ja tegude kordamine annab sulle edu
- Raske töö tegemine (eriti siis, kui sa seda teha ei taha) toob soovitud tulemused
- Mugavustsoonist väljaspool elamine on vältimatu osa enesearengust
- Enesekontroll ja distsipliin on kõige võimsamad tööriistad enesekindluse saavutamiseks
- Kui sa parandad end 1% iga päev, oled aasta pärast 37 korda parem. Heade harjumuste loomine on vajalik eesmärkide saavutamiseks

SEA ENDALE REALISTLIKUD EESMÄRGID

Muutus on võimalik ja reaalne, kuid see vajab pühendumist, aega ja sinu võimet elada väljaspool mugavustsooni. See pole lihtsalt üks suur otsus. See on õigete otsuste ja valikute tegemine IGA PÄEV!

Me arvame ja loodame, et muutus näeb välja midagi sellist:

- Ma tahan muutuda
- Ma otsustan muutuda
- Ma olen muutunud

Tegelikkuses näeb see välja nii:

- Ma tahan muutuda
- Proovin uusi harjumusi mõnda aega
- Lähen tagasi vanade harjumuste juurde
- Ma proovin uuesti ja annan endast parima
- Teen iga päev teadlikke otsuseid ja valikuid
- Lähen tagasi vanade harjumuste juurde
- Jätkan proovimist
- Harjumused hakkavad paika loksuma
- Uus identiteet hakkab kujunema
- Muutun lõpuks inimeseks, kelleks tahtsin saada

Muuta oma elu ja võtta vastutus enda ja oma valikute eest on eluaegne töö, kuid lõppkokkuvõttes on see kõike seda väärt.

Sulle jääb alati valikuvõimalus: kas olla parim versioon iseendast ja saavutada oma eesmärgid või lüüa käega ja leppida oma praeguse eluga.

Sa võid olla iseenda suurim vaenlane või parim liitlane!

EESMÄRK – OSKUS – HARJUMUS – TEGEVUS

Enne harjumuste rakendamist võiksid mõista selle valdkonna põhialuseid ja omandama baasteadmised.

Oletame, et sinu eesmärk on treenida igal teisel nädalapäeval vähemalt 30 minutit.

Sinu eesmärk on olla tervem, parandada meeleolu ja üldist tervist. Selle saavutamiseks on enamasti kaks lähenemisviisi: **variandid A ja B.**

A: Sa pühendud eesmärgile ja otsustad hinnata oma enesetunnet kahe nädala pärast

B: Sa pühendud eesmärgile, kuid sul ei ole plaanis seda kahe nädala pärast üle vaadata ja veenduda, kas see sulle sobib

A: Pärast esimest nädalat treenimist tunned, et edusammud on aeglased, kuid sa jätkad järjepidevalt, sest lubasid hinnangu anda alles kahe nädala pärast.

Kahe nädala möödudes tunnedki end energilisemana, motiveerituna ja keskendununa. Plaan toimis! Nüüd saad selle üle vaadata ja vajadusel plaani korrigeerida.

B: Pärast viit päeva treenimist ei tunne sa edusamme ning kuna sul ei olnud plaanis seda kahe nädala pärast hinnata, otsustad lõpetada ja käega lüüa. See tähendab, et sa ei andnud endale võimalust paremaks saada. Sa pühendusid eesmärgile, kuid sul polnud süsteemi, millega oma arengut jälgida.

Otsustasid eesmärgist loobuda ja ning ei kogunud, et treenimine aitab sul end paremini tunda.

NÄIDE

Sinu eesmärk on kaotada kolme kuuga 10 kg. Esiteks vajad sa baasteadmisi toitumisest ja treeningust. Sa pead leidma aega õppimiseks, enda harimiseks ja uue harjumuse kujundamiseks.

Kaalust alla võtmiseks pead sa olema teadlik oma toidulauast ning hakkama sööma vähem rämpstoitu ja rohkem täisväärtuslike toite. Samuti eeldab see vähem istuvat eluviisi ja rohkem liikumist ning toitumis- ja treeningkava koostamist.

Kui soovid tulemusi, pead toitumis- ja treeningkavadest ka kinni pidama. Tervislik toitumine ja jõusaalis käimine ja aeroobne treening on harjumused, mis aitavad sul selle 10 kg maha saada.

Hommikujooks, kõndimine või muu aeroobse treeningu vormid on harjumused, mis teevad kaalulangetuse oluliselt lihtsamaks.

Kui sinu eesmärk on kaotada 10 kg ja oled võimeline rakendama vajalikke oskusi ja harjumusi, siis on sinu eesmärgi saavutamine ainult aja küsimus.

SEA ENDALE SELGED EESMÄRGID

Specific, Measurable, Achievable, Relevant, and Time-Bound (SMART) ehk

Konkreetne, Mõõdetav, Saavutatav, Asjakohane ja Ajaliselt määratletud

NÄITEKS

KONKREETNE – kaotada 10 kg

MÕÕDETAV – kaalu end iga nädalal

SAAVUTATAV – treeni 4-5 korda nädalas, järgi toitumisplaani

ASJAKOHANE – parandada tervist, füüsilist vormi, meeleolu

AJALISELT MÄÄRATLETUD – 3 kuud

KOOSTA EESMÄRKIDE LOETELU

- Mida soovid saavutada sellel nädalal?

- Sellel kuul?

- Sellel aastal?

- Viie aasta pärast?

Milliseid igapäevaseid harjumusi pead rakendama, et neid eesmärke saavutada?

Milliseid "halbu harjumusi" pead ohverdama?

"Halvad harjumused" on harjumused, mis piiravad või aeglustavad sinu kasvu ja pole sulle siiani vajalikke tulemusi toonud.

NÄIDE

Sinu eesmärk on parandada oma une pikkust ja kvaliteeti ühe kuu jooksul. Kvaliteetseks ja piisavaks uneks on oluline:

- maandada stressi
- ärgata ja minna magama iga päev samal ajal
- luua une-eelne rutiin
- piirata kofeiini, alkoholi
- piirata ekraaniaega
- jne.

Samuti on kasulik alustada treeningutega ja korrigeerida toitumist. Need on kõik igapäevased tegevused, mida pead rakendama, et parandada oma une kvaliteeti. Kui teed neid järjepidevalt, muutuvad need harjumusteks.

Sinu uni ei parane maagiliselt, kui sa pole valmis selle nimel pingutama.

A photograph of a misty, forested mountain landscape. The foreground is a rocky, light-colored surface with some small puddles. The middle ground is a dense, lush green forest covering a hillside. The background shows a hazy, misty mountain range under a grey, overcast sky. The word "DISTSIPLIIN" is written in white, serif capital letters across the center of the image.

DISTSIPLIIN

DISTSIPLIIN

Distsipliin on võime ennast kontrollida ja teha valikuid, mis on kooskõlas pikaajaliste eesmärkidega. See on võime ületada väljakutseid ja kiusatusi. Distsipliin on raske töö tegemine, isegi kui sa seda ei taha.

See on eesmärgi- ja sihipärase töö tegemine, olenemata sinu enesetundest või hetkeemotsioonidest.

DISTSIPLIINI NÄITED

- Ärkamine iga päev samal kellaajal
- Nutitelefoni kasutamine ainult planeeritud aegadel
- Treening- ja toitumiskavast kinni pidamine
- Igapäevane raamatu lugemine
- Eelarve loomine ja sellest kinni pidamine
- Õppekava järgimine
- Suhete piiride hoidmine
- Endale seatud tähtaegadest kinnipidamine
- Intervall-paastumine

"Distsipliin võrdub vabadusega"

– Jocko Willink, autor ja endine USA mereväeohvitser

Kui planeerid oma päeva teadlikult, on sul selge ülevaade sellest, kui palju aega kulutasid sa erinevatele ülesannetele. Distsipliin annab sulle vabaduse valida, mis on oluline ja vajalik.

Kui sul pole konkreetset plaani, eesmärki või rutiini, ei suuda sa end motiveerida vajalike tegevuste läbiviimiseks. Sa lihtsalt "kruisid" ringi, omamata selget visiooni.

See tähendab, et ilma kindla distsipliinita ei suuda inimene teha seda, mida ta tõesti vajab.

Motivatsioon paneb sind aeg-ajalt voodist õigel ajal tõusma, kuid distsipliin ajab su voodist välja igal korral, olenemata sellest, kui hästi sa end tunned.

Kõlab veidralt, kuid motivatsioon tekib pärast tegutsema asumist. Mõnel päeval ärkad väsinud ja uimasena. Võib-olla sa ei maganud piisavalt või miski häiris sind sellel ööl. Vahel tunned end kurva ja õnnetuna ilma konkreetse põhjusega.

Seda juhtub kõigi inimestega ja seda pole põhjust karta. Kõige kiirem viis sellest ärevast tundest jagu saada on HAKATA TEGUTSEMA!

Tõuse voodist üles ja hakka oma keha liigutama. Tee mõned kätekõverdused, kükid, venitused või mine jalutama. Hinga sügavalt sisse ja välja. Tunned juba mõne minutiga, et ärevus, mured ja seletamatu kurbus hakkavad hajuma.

Sa ei saa alati kontrollida oma mõtteid, aga saad alati kontrollida oma tegevust!

Leia aega õppimiseks ja enda arendamiseks ning koosta nimekiri oma prioriteetidest ja eesmärkidest.

Oluline pole see, kui palju me teame, vaid see, mida me järjepidevalt teeme.

Sinu igapäevased harjumused määravad sinu olemuse. Kui koostad homseks TO DO nimekirja, kuid järgmisel päeval midagi ette ei võta, ei liigu sa oma eesmärkidele lähemale.

Kui astud iga päev isegi väikeseid samme, lood sa distsipliini oma eesmärkide saavutamiseks.

Muutuse võti on JÄRJEKINDLUS. See on nagu lihas, mida treenid iga päev üha tugevamaks.

EDU VISUALISEERIMINE

Usun, et visualiseerimisel on oluline roll meie unistuste realiseerumisel. Paljud sportlased kasutavad edu visualiseerimist mitu kuud või aastat enne tegelikku sündmuse toimumist. Nad kujutavad oma peas ette, kuidas nad võistlevad, võidavad ja seda tähistavad.

Paljud ettevõtjad on visualiseerinud oma edu ja rikkust ennem, kui nad selle tegelikult saavutanud on.

Robert Corlett Proctor (Bob Proctor), Kanada kirjanik ja lektor on öelnud: "Kui suudad seda hoida oma peas, suudad ka seda hoida oma käes."

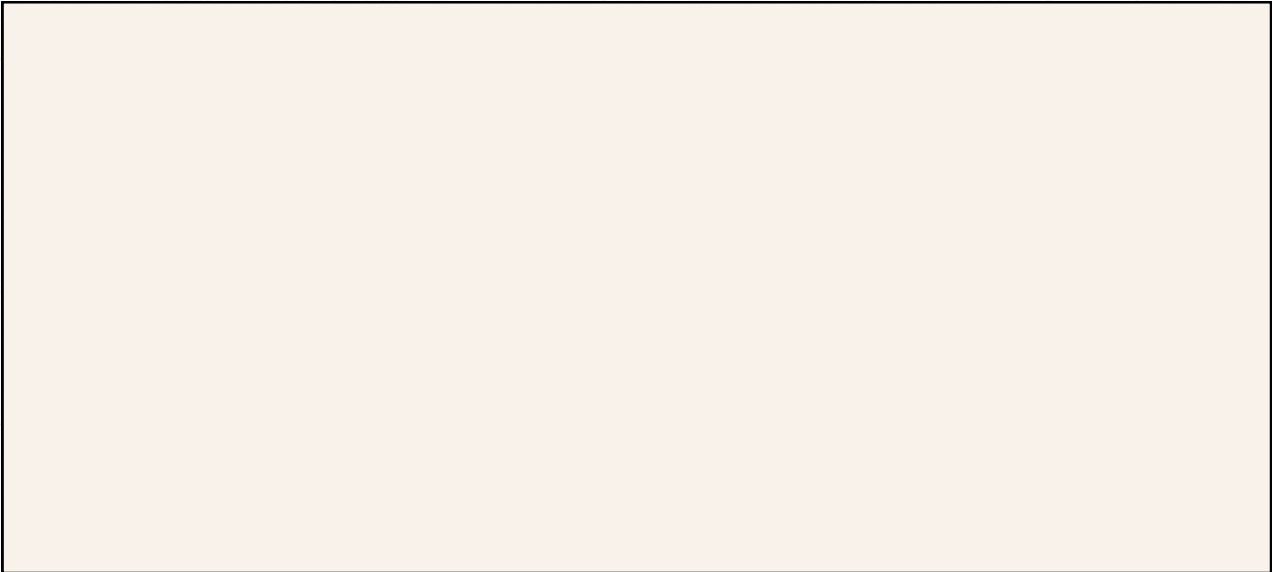
Mõttele sellele – kõik leiutised (näiteks seade, millelt sa seda teksti loed) pidi algama kellegi ideest. Esiteks visualiseeris keegi selle oma peas ja alles siis töötas välja viisi, kuidas see reaalsuseks muuta.

KASUTA OMA FANTAASIAT JA VISUALISEERI – proovi mõelda "kastist välja" ja kirjuta välja kõik oma mõtted, ideed ja kavatsused.

KIRJUTA ÜLES

- **Milline on sinu elu ÜHE AASTA pärast?** Kus sa elad? Kellega? Milline sa välja näed? Kas oled vormis ja terve? Mis on sinu amet? Millised on sinu väärtused ja uskumused? Kuidas sa näed maailma? Kuidas teised sind näevad?

- Milline näeb sinu elu välja **VIIE AASTA** pärast?



Leia aeg, et teha seda mõtteharjutust IGA PÄEV 5-10 minutit. Sellise tegevusega hakkad sa oma alateadvust “ümberrprogrammeerima” ja aja möödudes hakkab elu sulle looma uusi võimalusi ja põnevaid väljakutseid.

POSITIIVSETE MÕTETE JÕUD

*„Jälgi oma mõtteid, need muutuvad sõnadeks;
jälgi oma sõnu, need muutuvad tegudeks;
jälgi oma tegusid, need muutuvad harjumusteks;
jälgi oma harjumusi, need muutuvad iseloomuks;
jälgi oma iseloomu, sellest saab sinu saatus.”*
- Lao Tzu

Keskmine inimene mõtleb 60–70 000 mõtet päevas ja 90% nendest mõtetest on samad, mis eelmisel päeval. See tähendab, et kui sinu mõtted on peamiselt negatiivsed, näed sa enda ümber palju negatiivsust.

Kui usud, et kogu maailm on sinu vastu, leiad iga päev midagi, mis seda tõestab. Kui tunned, et maailm on karm ja ebaaus koht, leiad ka sellele igapäevase tõestuse.


Õnneks on võimalik oma mõttemustreid ja uskumusi muuta, sest sama põhimõte kehtib ka positiivsete mõtete puhul.

Kui usud, et inimesed on enamasti head ja lahked, hakkad sa neid inimesi alateadlikult otsima. See võtab natuke aega ja vajab praktikat, aga see toimib!

Peagi hakkad nägema enda ümber rohkem positiivsust ja häid inimesi. Positiivse mõtteviisi saavutamise võti on mõista ja uskuda, et see on võimalik.

Kuidas sa maailma näed, on see, kuidas sa maailmas elad.

„Sinu õnn sõltub sinu mõtete kvaliteedist.“
“Your happiness depends upon the quality of your thoughts.”
- Marcus Aurelius

A misty, forested mountain landscape. The foreground is a rocky, light-colored surface with some small puddles. The middle ground is a dense, lush green forest covering a hillside. The background is a hazy, misty mountain range under a grey sky. The text is centered over the forest.

7 MOODUST
POSITIIVSE
MÕTTEVIISI
SAAVUTAMISEKS

7 MOODUST POSITIIVSE MÕTTEVIISI SAAVUTAMISEKS

Kui rääkida enesearengust, siis arvan, et vajalikud komponendid selleks on: treening, tervislik toitumine, toetav keskkond, kvaliteetne uni, eneseteadlikkus, stressi maandamine ja positiivne mõtteviis.

Pole kahtlustki, et kõige olulisem neist on positiivne mõtteviis.

Sinu treeningrutiin võib olla 100% täiuslik ja toitumine täpselt paigas, aga kui oled pidevalt ärev ja murelik, on areng tõeliselt raske. Hoida oma meel selge ja keha aktiivne on hädavajalik.

1. **TÄNULIKKUS** – on tõestatud, et tänulikkus kõigi väikeste asjade eest elus teeb sind õnnelikumaks. Võib olla ei tundu tänulikkuse väljendamine ahvatlev, kui tunned end kurvana või ärevana, aga ma luban, et see toimib. Pea päevikut, kuhu kirjutad iga päev vähemalt KOLM asja, mille eest oled tänulik.

NÄITEKS

- olen tänulik oma pere eest;
- toidu eest, mida süüa;
- olen tänulik, et olen terve;
- olen tänulik, et sain võimaluse kohtuda uute inimestega;

- olen tänulik, et mul on head sõbrad
- olen tänulik, et õppisin täna midagi uut

Tee seda vähemalt 14 päeva ja sellest saab sinu igapäevane harjumus. Peagi tunned, et isegi väikestest asjadest rõõmu tundmine teeb sind õnnelikumaks.

2. FÜÜSILINE AKTIIVSUS – regulaarne füüsiline tegevus vabastab endorfiine ja dopamiini (hormoon ja neurotransmitter, mis tõstavad tuju). Treening aitab su pea muremõtetest ja ärevusest eemal hoida. See aitab ka vähendada stressi, parandada und, tõsta energilisust, parandada kognitiivseid funktsioone ja suurendada enesekindlust. Need kõik on olulised elemendid positiivse mõtteviisi ja üldise heaolu saavutamiseks.

Kui oled algaja, alusta treeninguga 30–45 minutit päevas, 3–4 korda nädalas (kõndimine, jooksmine, jõusaal, keharaskusega treening, võitluskunstid, jalgratas jne).

3. TEADLIKKUS/MEDITATSIOON – tähelepanu pööramine sind ümbritsevale, sinu tunnetele ja emotsioonidele aitab tuvastada sinu negatiivseid mõttemustreid. See aitab sul jääda praegusesse hetke ja on tõestatud, et hetkes viibimine (kohalolu) vähendab ärevust, depressiooni ja negatiivseid mõtteid.

Leia vaikne ja mugav koht. Istu ja sule silmad. Aktsepteeri kõiki mõtteid, mis pähe tulevad, kuid ära anna neile hinnangut. Ära anna neile mingit tähendust – need mõtted lihtsalt tulevad ja lähevad.

Harjuta seda 3 kuni 10 minutit päevas.

Kui tunned end mugavalt, võid järk-järgult mediteerimiseks kuluvat aega pikendada.

Sinu mediteerimise teekonna alguses tunned tõenäoliselt palju vastupanu ja ebamugavust. Sinu keha ei taha kuuletuda, paigal püsimine on raske ja pea on erinevaid mõtteid täis.

See on protsessi loomulik osa, sest see on täiesti uus kogemus sinu uuele identiteedile.

4. POSITIIVNE KESKKOND – ümbritse end õnnelike ja motiveeritud inimestega. Leia kogukond, mis toetab sinu eesmärke ja missiooni. Leia inimesed, kes kiirgavad positiivset energiat.

Sa oled nende viie inimese keskmine, kellega veedad kõige rohkem aega

5. TERVITA VÄLJAKUTSEID – vaata väljakutseid kui võimalusi kasvuks. Kui jääd alati oma „mugavustsooni“, ei arene sa kunagi edasi. Mida rohkem maailm sulle uusi katsumusi pakub, seda tugevamaks sa muutud. Leia lahendusi, mitte vabandusi – ole probleemide lahendaja.

6. OLE HEATAHTLIK – heateo tegemine käivitab sinu organismis dopamiini ja serotoniini erituse. Tulemuseks on hea, õnnelik ja motiveeritud tunne. Teiste aitamine on samuti seotud madalama stressi ja ärevusega.

Kõik väikesed ja lihtsad asjad, nagu komplimentide jagamine, vabatahtlik töö, naabrite aitamine või raha annetamine, aitavad sul säilitada positiivset mõtteviisi.

Kui näed kedagi, kes sulle meeldib või kes teeb midagi positiivset – kiida teda. Näita üles oma tänulikkust sind ümbritsevatele inimestele.

Paku inimestele ausat tunnustust ja komplimente ning näed, kuidas see teeb neid (ja sind) õnnelikumaks.

7. TÄHISTA VÕITE – üks suurimaid „vigu“ enesearengus on see, et inimesed on endaga liiga karmid. Kardame, et kui korra libiseme, oleme tagasi alguses. Arvame, et kui me ei arene IGAL PÄEVAL, ei vääri me enda premeerimist.

Enesehaletsus ja iseenda šaboteerimine ei vii kuhugi. Sa pead olema heatahtlik mitte ainult teiste, vaid ka ENDA suhtes.

Kui oled mediteerinud seitse päeva järjest – tähista seda! Kui oled sellel nädalal suutnud süüa tervislikult 80% ajast – tähista seda!

Loomulikult ei pea sa kõiki neid harjumusi korruga sisse viima. Vali tempo, mis tundub mugav ning ei käi sulle üle jõu.

Soovitaksin alustada tänulikkuse päeviku pidamise ja trenniga, kuna need on lihtsaimad ülesanded, aga annavad märkimisväärseid tulemusi.

Uue identiteedi loomine ja uute harjumuste omaksvõtt võtab aega ja nõuab järjepidavat tööd. Kui sa jätkad iseenda jaoks „kohale ilmumist“, täidad endale antud lubadusi ja oled valmis töötama oma edu nimel, saavutad kõik oma seatud eesmärgid.

AITÄH!

Aeg on kõige väärtuslikum vara, mis meil on.

Sellepärast olen ma eriti tänulik, et pühendasid osa oma väärtuslikust varast selle raamatu lugemisele.

Loodetavasti said siit teada midagi uut ja kasulikku.

Edu tõeline mõõdupuu on see, kui saame elada kooskõlas oma väärtuste ja tõeliste eesmärkidega.

Elu on elamist väärt, kui saame püüda enda unistusi, mitte täita kellegi teise käske.

Julgustan sind järgima oma unistusi ja soove, mitte kuulama kahtlejaid, kes Sind koos endaga alla proovivad tõmmata.

Kui Sind kõnetab minu lähenemine ja oled huvitatud oma elukvaliteedi tõstmisest, siis kirjuta mulle [Instagramis](#) või sander.hydsi@gmail.com



Sander Hydsi