

„Kuidas teha (liikumis)soovitustest (liikumis)harjumusi?“

jorgen.matsi@gmail.com



ESTSPEN
Estonian Society for Parenteral and Enteral Nutrition

 **Regionaalhaigla**

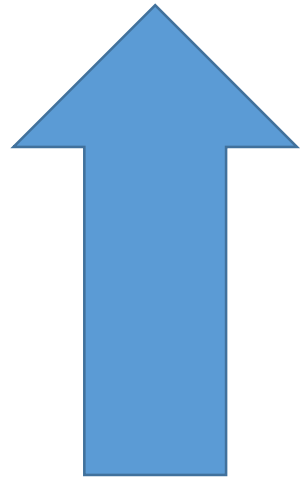
MeditSiini
UUDISED



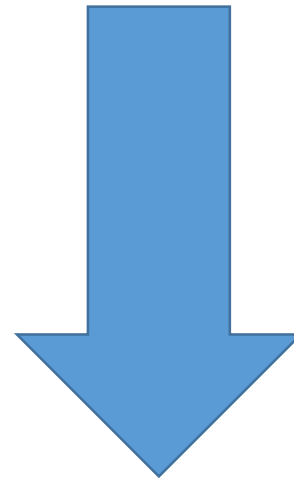
Ülesanne:

„Mida ma tahan, et MINU elus oleks teisiti?“

(Mida on rohkem? Mida on vähem?)



Head harjumused



Halvad harjumused

Ülesanne:

„Mida ma tahan, et MINU elus oleks teisiti?“

(Mida on rohkem? Mida on vähem?)

(Kirjuta see üles!)

„If you're not assessing, you're just guessing!“



- Psühholoogia-alane haridus(MA)
- Lõputöö (naiste) treeningmotivatsioonist (2009)
- 10+ aastat loenguid, nõustamist, avalikke esinemisi



pipedrive
Personal coach

VOIMLA BJJ/KI/MMA
peatreener

 **AMBROMED**
psühholoog

jorgen.matsi@gmail.com



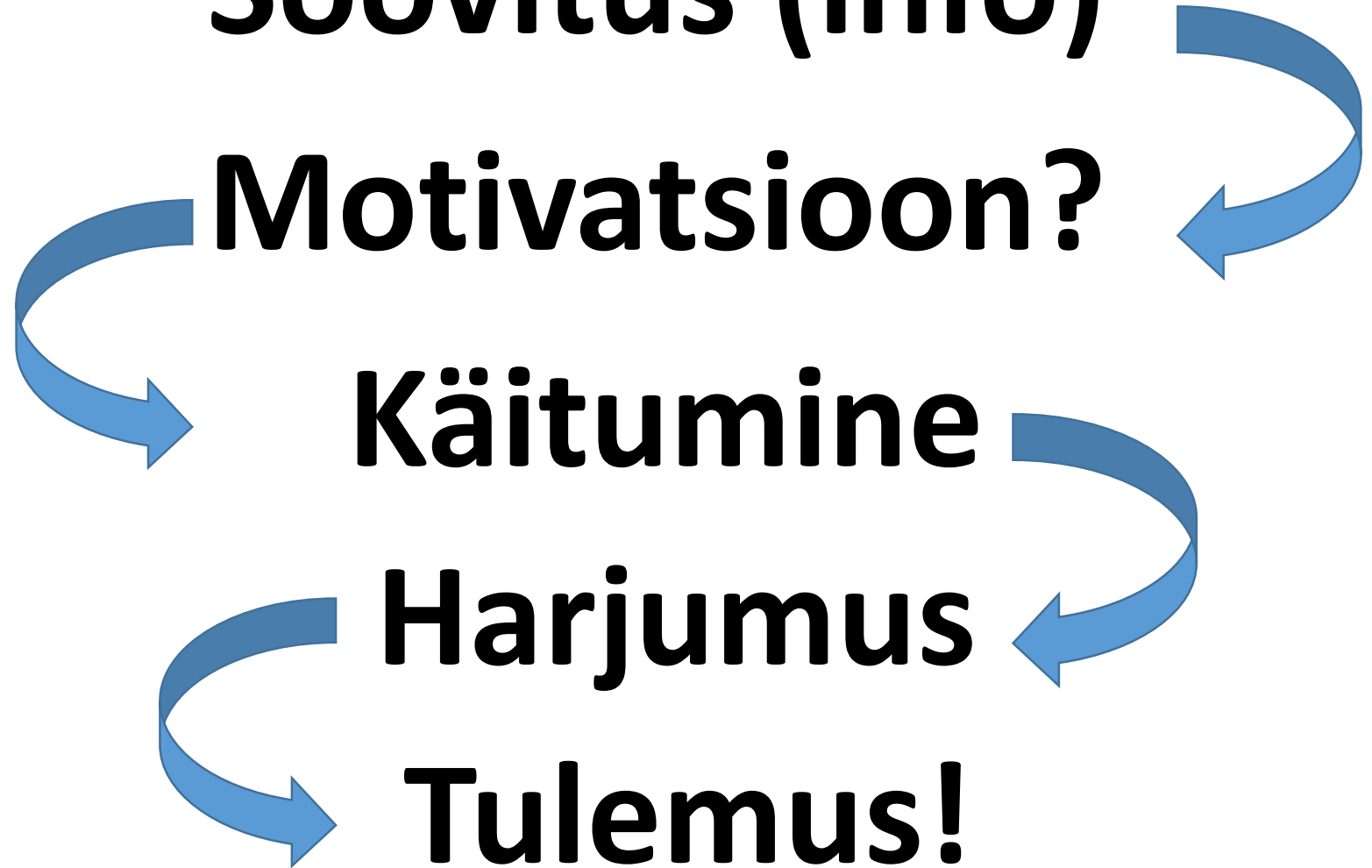
Soovitus (info)

Motivatsioon?

Käitumine

Harjumus

Tulemus!



Mida me tahame?

Mõnusaid asju!

(ja mitte neid vastikuid asju)

KOHE!

Meil üldiselt on KÕVASTI motivatsioon ...

- ... leida lihtsamaid ja energiasäästlikumaid lahendusi
- ... hoida enda kõht täis
- ... hoida end soojas (või jahedas kui on palav)
- ... vähendada ebakindlust
- ... vältida ohte ja ebamugavust
- ... koguda sotsiaalsed staatust
- ... leida viise järglaste saamiseks ning neid toetada
- ...

**Tegutsemine on
lihtne kui:**

**Tegutsemine on
keeruline kui:**

nähtav



nähtamatu

ahvatlev



eemaletõukav

kerge

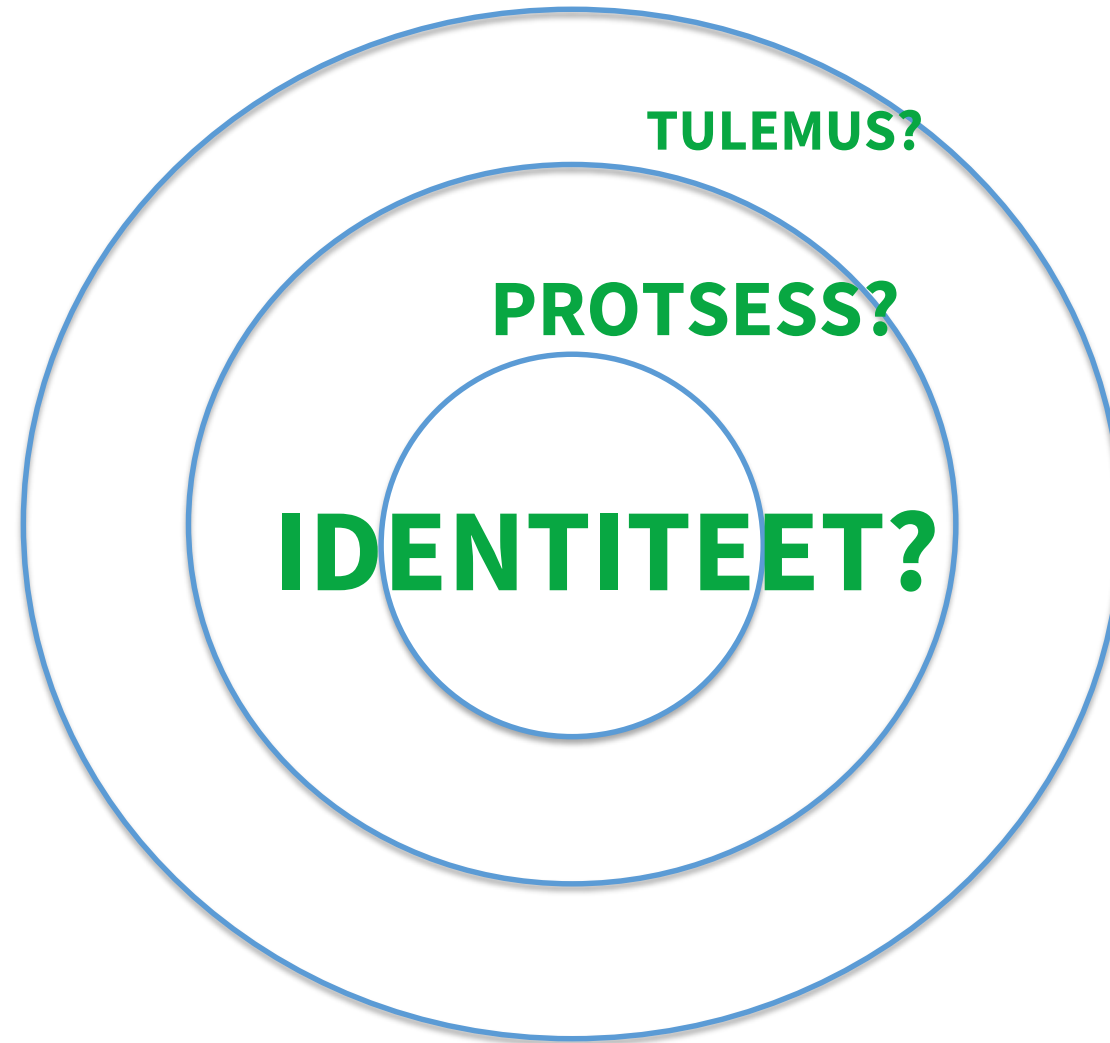


raske

rahuldustpakkuv



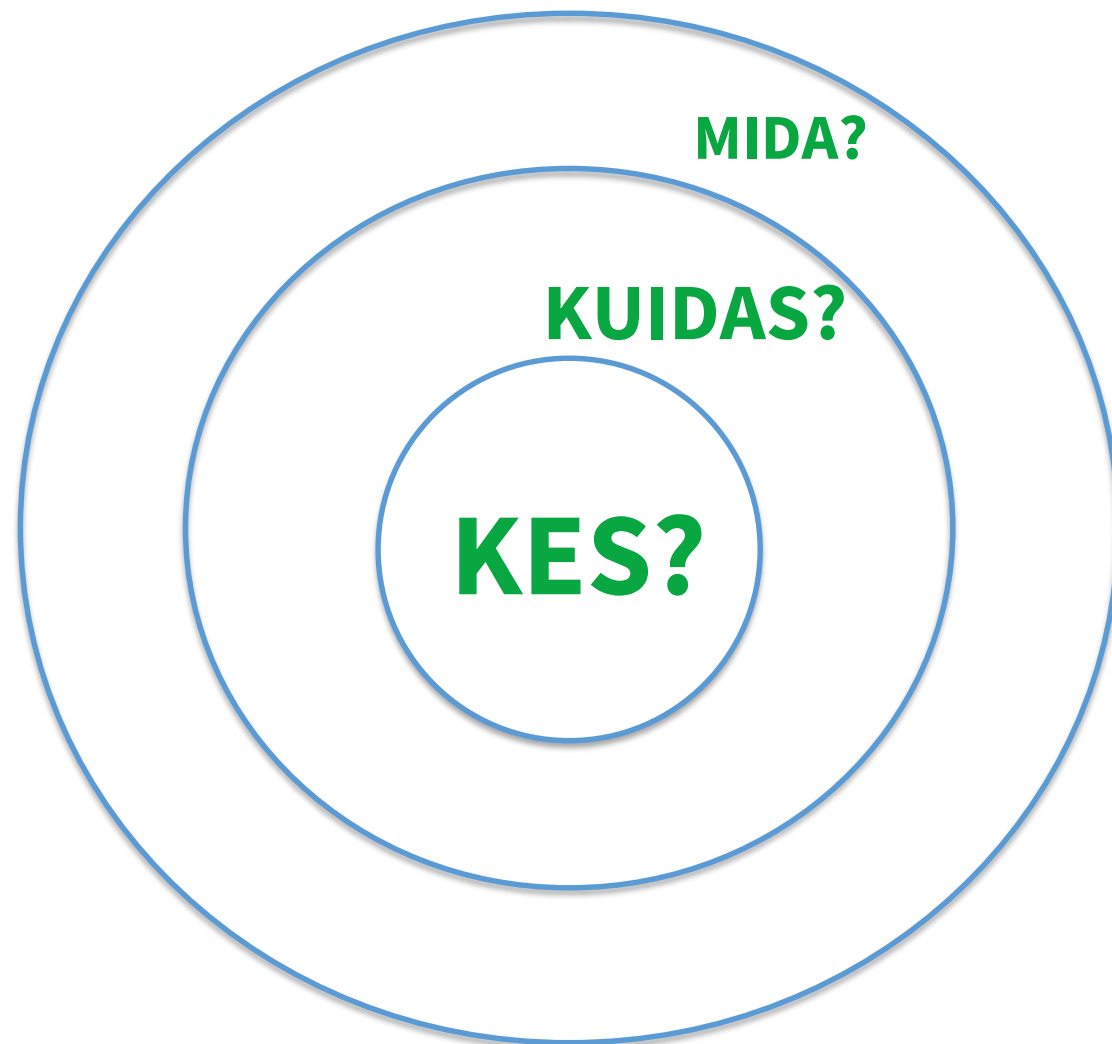
pettumustvalmistav

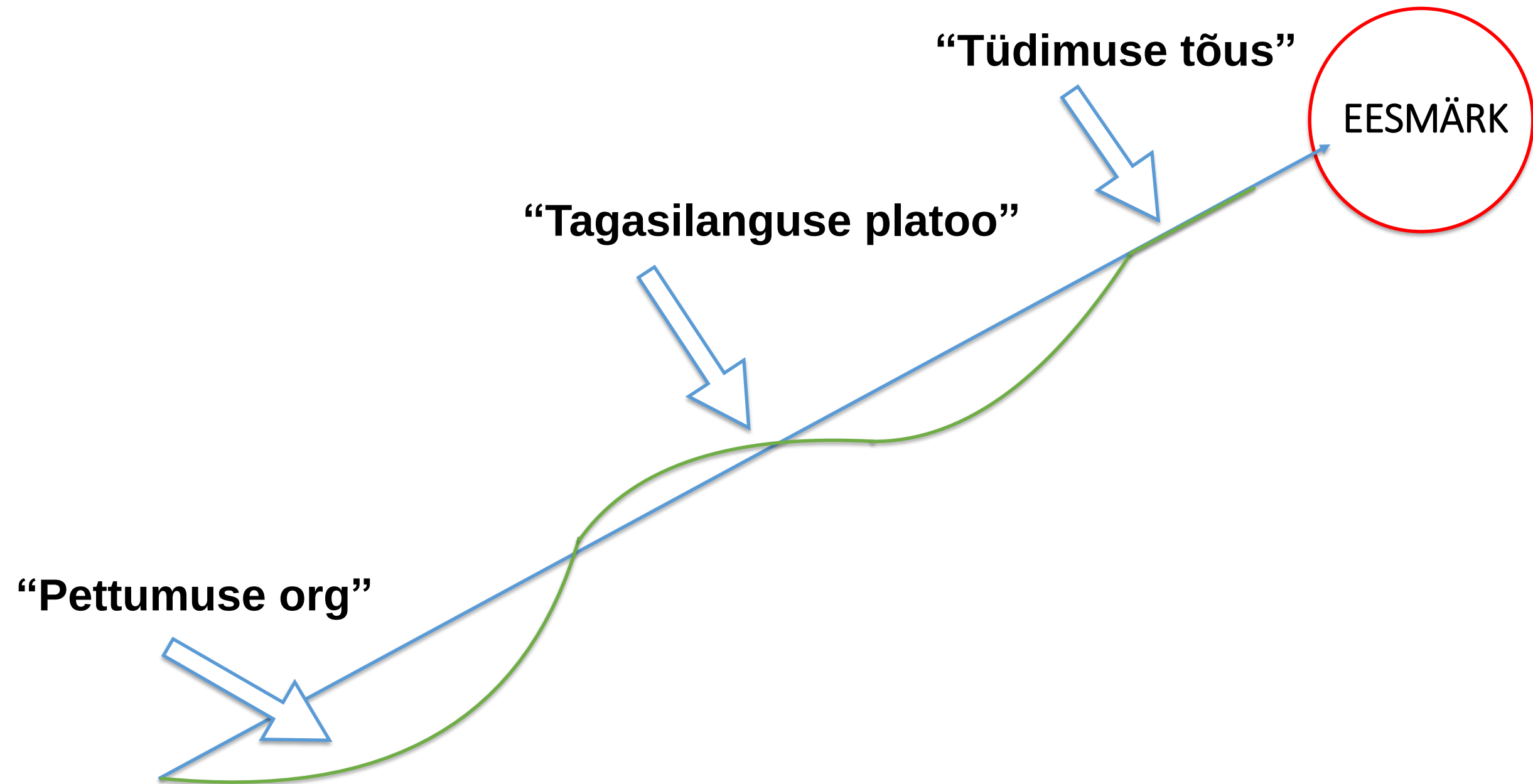


IDENTITEET?

PROTSESS?

TULEMUS?

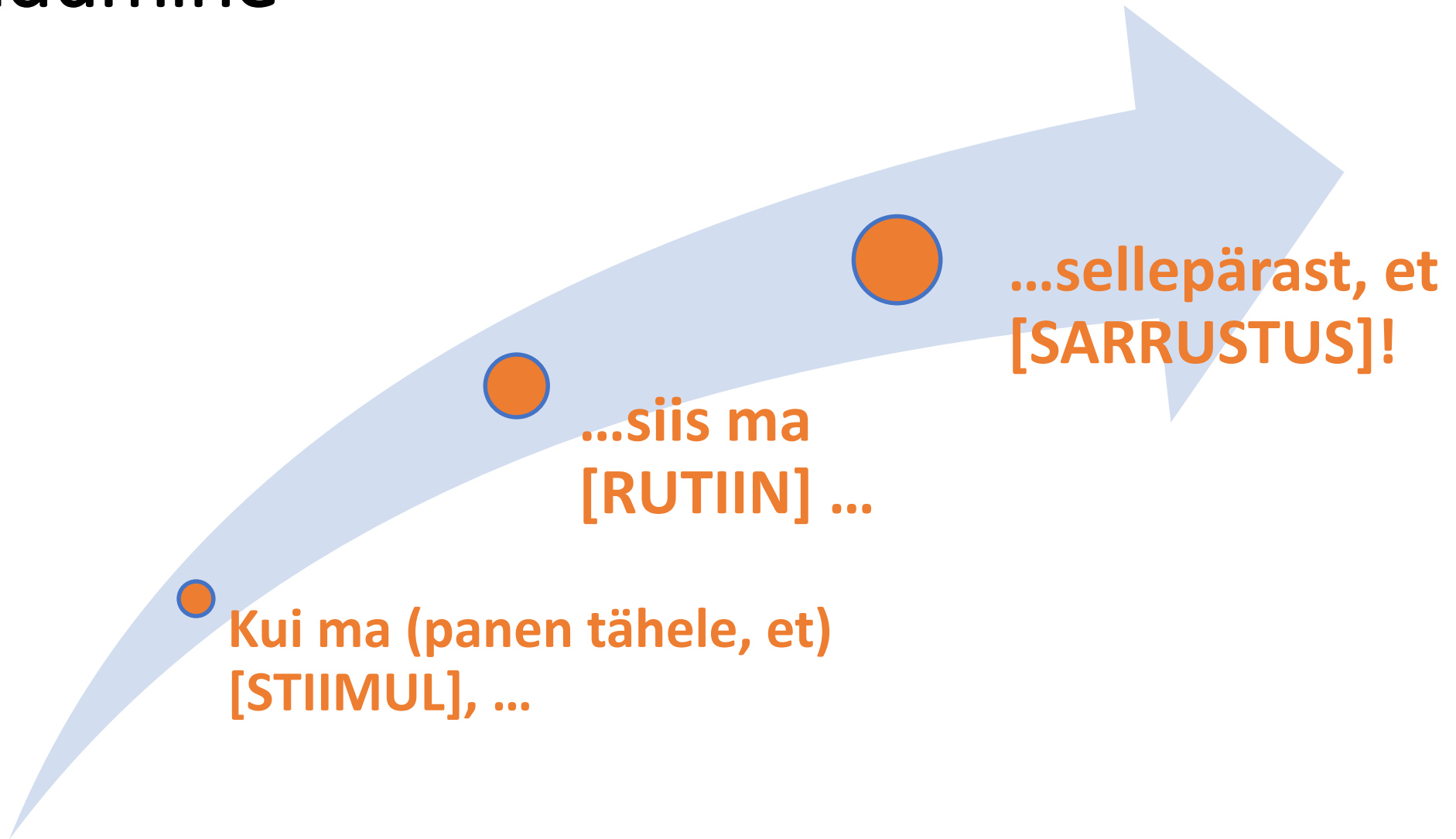




Rühi läbi Pettumuse oru:

- „Mäangi“ käitumise „suurusega“, et takistused oleks väiksemad või võidud suuremad!
- „Lao“ harjumusi üksteise otsa! *
- Loo (targalt!) „aruandekohustusi“

*„Ladumine“



Ületa Tagasilanguse platoo:

- Arvesta platoodega ja valmistu nendeks nii vara kui võimalik!
- Toetu oma identiteedile (aka „integreeritud motivatsioonile“)
- Kujunda oma keskkonda varakult, et see sind toetaks!

Roni üles Tüdimuse tõusust:

- Amor Fati :)
- Normaliseeri, et „asi“ ei ole eesmärkides!
- Avasta uusi viise teenida kinnistunud väärtusi, et saada rohkem kohest tagasisidet!

Et siis muudame enda
elu nüüd uue hooga!?

Kordused loevad!

(Vabandust, aga) **Sa ei saa** (see pole tõenäoliselt jätkusuutlik) ...

- ... treenida välja end kehvast toitumisest
- ... toituda välja ebapiisavast puhkusest
- ... „häkkida“ end välja kehvast elustiilist ...
- ... nii vaimses kui füüsilises mõttes

Sa saad alustada nüüd!

jorgen.matsi@gmail.com

