

Original Image by FITMILL

Terveys alkaa torstaina

Miksi tiedämme enemmän kuin koskaan, mutta voimme huonommin?

Sisällysluettelo

ESIPUHE.....	3
LESSON 1: TIEDÄN KYLLÄ, MUTTA	7
LESSON 2: VIISAAMPI KUIN VAAKA.....	11
LESSON 3: KADONNUT MAANANTAI.....	15
LESSON 4: MAHDOLLISUUKSIEN MAANANTAI VS TAVALLINEN TORSTAI.....	20
LESSON 5: AUTOPILOTTI VIE JÄÄKAAPILLE.....	25
LESSON 6: TIETO EI LIHOTA EIKÄ LAIHDUTA.....	30
LESSON 7: HYVIEN AIKOMUSTEN HAUTAUSMAA.....	34
LESSON 8: TIETO YKSIN EI MUUTA ELÄMÄÄ.....	40
LESSON 9: KUILU.....	44
LESSON 10: MITEN TÄSTÄ ETEENPÄIN?.....	48

Tämä e-kirja on Lasse Venhon omaisuutta kaikkine liitteineen.

TEKIJÄNOIKEUS

Sisällön osittainenkin kopioiminen, lainaaminen tai uudelleenesityminen ilman tekijän etukäteistä lupaa on kiellettyä Tekijänoikeuslain mukaisesti.

VASTUUNVAPAUTUSLAUSEKE

Kirjan sisältö on asiantuntijoiden huolellisesti tarkistamaa. Silti virheitä saattaa ilmetä. Kirjoittaja ei ole taloudellisesti vastuussa esitetyistä ohjeista, neuvoista tai lukijalle mahdollisesti aiheutuneista välillisistä tai välittömistä vahingoista. Jokainen noudattaa annettuja ohjeita omalla vastuullaan ja on vastuussa tekemistään ruoka- ja elämäntapavalinnoista.

Mikäli sinulla on kiputila, sairaus tai liikkumista rajoittava vamma, konsultoi omaa lääkäriäsi aina ennen harjoittelun aloittamista tai merkittäviä ruokavaliomuutoksia.

Kirjan sisältö on tarkoitettu itseopiskelumateriaaliksi. En suosittele kenenkään toimivan terveydenhuollon henkilöstön antamien ohjeiden vastaisesti, en lääkityksen muokkaamista, lopettamista tai millään muulla tavoin laiminlyövänsä sairauteensa määrättyä hoitoa. Tässä kirjassa annetut vinkit, ohjeet tai tieteellisten tutkimusten lainaukset eivät ole hoitosuosituksia. Hoitosuhdetta ei synny.

© Lasse Venho, 2026 (versio 1.4.)

ESIPUHE

Jos pysähtyisimme kadulla kysymään sadalta suomalaiselta muutaman kysymyksen, vastaukset olisivat hämmästyttävän yksimielisiä:

- ✓ Kannattaako syödä enemmän kasviksia?
- ✓ Kannattaako liikkua enemmän?
- ✓ Kannattaako välttää liiallista sokerin käyttöä?
- ✓ Kannattaako vähentää suolan käyttöä?

Todennäköisesti lähes kaikki vastaisivat oikein. Silti samaan aikaan ylipaino yleistyy. Verenpaineet kohoavat. Tyypin 2 diabetes lisääntyy. Kolesterolilääkkeitä määrätään enemmän kuin koskaan. Jopa parhaassa työiässä olevat saavat sydänkohtauksia.

Miten tämä on mahdollista?

Jos ihmiset tietävät vastaukset, miksi niin moni kamppailee edelleen terveytensä kanssa? Tämä kysymys on askarruttanut minua pitkään. Hyvinvointialalla annetaan jatkuvasti lisää tietoa. Suosituksia siitä, kuinka syödä. Neuvoja siitä, kuinka liikkua. Uusia tutkimuksia. Uusia ohjeita siitä, kuinka kannattaisi elää. Mitä jos tieto yksinään ei muuta elämää? Mitä jos suuri osa ihmisistä tietää jo nyt enemmän terveellisestä ravitsemuksesta kuin koskaan aiemmin ihmiskunnan historiassa? Ja mitä jos todellinen ongelma on jossain aivan muualla?

Tämän ilmiön tutkijat tuntevat nimellä ”intention-behaviour gap”. Suomennettuna kyse on kuilusta aikomusten ja käyttäytymisen välillä. Tiedät, mitä pitäisi tehdä, mutta et tee sitä. Tai ehkä teet vain hetken aikaa. Ehkä tunnistat tilanteen: Päättät syödä terveellisemmin. Päättät liikkua enemmän. Ehkä ostat kuntosalin jäsenyyden. Päättät vähentää herkuttelua. Aikomus on vilpittön. Suunnitelma on hyvä. Motivaatioakin löytyy, mutta sitten tulee tavallinen torstai-ilta. Töissä venyi pitkään. Kauppaan pitäisi mennä. Ruokaa pitäisi laittaa. Lapset viedä harrastuksiin. Väsyttää. Ja yhtäkkiä huomaat tekeväsi saman valinnan kuin viime viikolla. Terveellisen päivällisen sijaan laitot makkaran tai einesruoan mikroon. Et siksi, ettet tietäisi paremmin. Vaan siksi, että olet ihminen.

Moni tulkitsee tällaiset tilanteet merkiksi heikosta itsekurista tai motivaation puutteesta. Minä en usko niin. Vuosien aikana olen huomannut, että useimmat ihmiset eivät epäonnistu siksi, etteivät he tietäisi tarpeeksi. He epäonnistuvat siksi, että heidän arkensa, ympäristönsä, rutiininsa ja tottumuksensa vetävät heitä jatkuvasti toiseen suuntaan.

Juuri siksi kirjoitin tämän kirjan.

Tämä ei ole kirja ravitsemussuosituksista. Tämä ei ole kirja treenaamisesta. Tämä ei ole kirja siitä, kuinka sinun pitäisi olla kurinalaisempi. Tämä on kirja siitä, miksi fiksut, osaavat ja motivoituneet ihmiset tekevät päivä toisensa jälkeen valintoja, jotka eivät vie heitä kohti heidän omia tavoitteitaan.

Ja ennen kaikkea tämä on kirja siitä, kuinka tuon kuilun voi ylittää.

Ei pakottamalla. Ei suorittamalla. Ei itseään syylistämällä, vaan rakentamalla pieniä, arkisia toimintatapoja, jotka tekevät oikeista valinnoista helpompia. Kun ymmärrät, miksi tieto ei yksin riitä muuttamaan käyttäytymistä, lakkaat syyttämästä itseäsi. Ja kun lakkaat syyttämästä itseäsi, voit vihdoin alkaa rakentaa muutosta tavalla, joka toimii myös kiireessä, stressissä ja tavallisessa arjessa. Jos olet joskus sanonut itsellesi: "Kyllä minä tiedän, mitä pitäisi tehdä", niin tämä kirja on kirjoitettu juuri sinulle.

Tervetuloa tutkimaan, miksi tieto ei aina johda tekoihin ja kuinka pienet muutokset voivat rakentaa sillan niiden välille.

Tässä kirjassa haluan näyttää sinulle, miltä Myönteinen Muutos voi näyttää, kun se rakentuu sinun ehdoillasi, ei television, ei trendien tai itsekurin ehdoilla. Jos olet joskus miettinyt, "voisiko onnistuminen olla helpompaa kuin mitä minulle on kerrottu?", niin Kaizen vastaa: kyllä voi.

Kaizen on japania ja tarkoittaa edistymistä pienin askelin. Omien voimavarojen puitteissa. Kaizen tarkoittaa pysyvää muutosta.

Tervetuloa löytämään oma tapasi onnistua. Sellainen, joka tuntuu mahdolliselta. Sinä ohjaat muutosta, minä autan näkemään polun.

Lasse Venho

[#MuutosMentoriLasse](#)





LESSON 1: TIEDÄN KYLLÄ, MUTTA ...

FI
MI

Ehkä olet joskus huomannut sanovasi jotain tämän kaltaista: "Minä kyllä tiedän, mitä pitäisi tehdä."

Se on mielenkiintoinen lause. Siihen sisältyy kaksi tärkeää asiaa. Ensimmäinen on tieto. Toinen on sana "pitäisi". Ja juuri niiden välissä piilee ongelma. Tiedät kyllä, että kasviksia kannattaisi syödä enemmän. Tiedät kyllä, että iltakävely tekisi hyvää. Tiedät kyllä, että makkaran, sipsien ja makeisten syöntiä kannattaisi vähentää. Tiedät kyllä, että pitäisi mennä aikaisemmin nukkumaan.

Mutta...

Tuo pieni sana on yllättävän voimakas. Se ilmestyy keskusteluihin jatkuvasti.

- ✓ Tiedän kyllä, mutta työpäivän jälkeen olen liian väsynyt.
- ✓ Tiedän kyllä, mutta lapsiperheen arki on kiireistä.
- ✓ Tiedän kyllä, mutta terveellisen ruoan valmistaminen vie aikaa.
- ✓ Tiedän kyllä, mutta herkuttelu auttaa rentoutumaan.

Ja niin edelleen.

Moni tulkitsee nämä selityksiksi. Minä en. Minusta ne ovat kuvauksia todellisuudesta. Useimmat ihmiset eivät elä laboratoriossa. He elävät keskellä kiirettä, aikatauluja, työpaineita, lasten harrastuksia, huonoja yöunia, stressiä ja jatkuvaa päätöksentekoa.

Terveys ei kilpaile tyhjiössä. Se kilpailee kaiken muun kanssa.

Siksi ei ole lainkaan outoa, että tieto ja käyttäytyminen eivät aina kulje käsi kädessä. Ajatellaan hetki tavallista torstai-iltaa. Työpäivä on ollut pitkä. Työviikko on vaatinut veronsa. Kaupassa pitäisi käydä. Ruokaa pitäisi tehdä. Pyykkikone odottaa tyhjentämistä. Puhelimeen on tullut viestejä. Olisi hyvä käydä kävelyllä. Olisi hyvä tehdä terveellinen päivällinen. Olisi hyvä valmistella huomina. Olisi hyvä mennä ajoissa nukkumaan.

Yhtäkkiä huomaat, että päivän aikana on kertynyt pitkä lista asioita, joita "olisi hyvä" tehdä. Samaan aikaan energia alkaa loppua. Ja juuri silloin tapahtuu jotain mielenkiintoista. Tieto ei enää johda päätöksiin.

Helppous johtaa. Valitsemme vaihtoehdon, joka vaatii vähiten energiaa. Emme siksi, että olisimme laiskoja. Emme siksi, että olisimme tietämättömiä, vaan siksi, että olemme ihmisiä.

Tämä kirja ei kerro ihmisistä, jotka eivät tiedä terveydestä mitään. Tämä kirja kertoo ihmisistä, jotka tietävät paljon. Ihmisistä, jotka ovat lukeneet artikkeleita. Kuunnelleet podcasteja. Seuranneet hyvinvointivaikuttajia. Kokeilleet erilaisia ruokavalioita. Aloittaneet uudelleen kymmeniä kertoja. Ja jotka silti välillä seisovat jääkaapin edessä miettien:

"Miksi teen taas näin, vaikka tiedän paremmin?"

Jos tunnistat itsesi tästä kysymyksestä, et ole yksin. Itse asiassa saatat kuulua maailman suurimpaan hyvinvointiryhmään. Ihmisiin, jotka tietävät mitä pitäisi tehdä, mutta joiden arki vetää heitä jatkuvasti toiseen suuntaan. Hyvä uutinen on, että ongelma ei välttämättä ole tiedon puute. Ja jos ongelma ei ole tiedon puute, ratkaisu ei välttämättä ole lisätieto.

Tämä oivallus muutti oman tapani ajatella elämäntapamuutosta. Ehkä se voi muuttaa myös sinun.

Tämä on tarina siitä, miksi tieto ei muutu teoiksi. Ja miten toimia siinä tilanteessa. Siis, jos olet utelias tutustumaan uuteen, niin tämä kirja on sinulle. Ei siksi, että haluaisin jakaa enemmän ravitsemus- ja treenitietoutta, vaan siksi, että haluan näyttää strategian, joka toimii oikeassa elämässä: kiireessä, stressissä, ruuhkavuosissa, silloin kun voimavarat eivät ole tapissa.

Tämä kirja on kutsu: unohda isot lupaukset. Aloita pieniä muutoksia, jotka jäävät oikeasti elämään.

Tämä kirja on tärkeä, koska japanilainen Kaizen-viisaus saattaa hyvinkin auttaa sinua saavuttamaan tavoitteitasi.



Image by pngtree.com

**"People do not decide their futures.
They decide their habits and their habits decide their future".**

**"Ihmiset eivät päättä tulevaisuudestaan.
He päättävät tavoistaan ja tavat päättävät tulevaisuudesta".**

- F.M. Alexander -

LESSON 2: VIISAAMPI KUIN VAAKA

FI
MI

**"Tavoitteet antavat elämällesi suunnan -
tavat päättävät siitä."**

- James Parnell -

Kuvitellaan kaksi ihmistä. Ensimmäinen osaa nimetä kaikki uusimmat ruokavaliot. Hän tietää, mitä tarkoittavat hiilihydraatit, proteiinit, mikä elintarvike sisältää paljon suolaa ja missä on runsaasti omega-3-rasvahappoja. Hän on lukenut artikkeleita suolistomikrobeista, verensokerista ja kolesterolista. Hän seuraa terveysuutisia ja hyvinvointivaikuttajia.

Toinen ei osaa selittää ravitsemussuosituksia eikä tiedä, kuinka monta grammaa kuitua pitäisi syödä päivässä. Kumpi heistä on terveempi? Useimmat meistä olettavat automaattisesti, että ensimmäinen. Todellisuudessa emme voi tietää.

2.1. Tieto ja terveys eivät ole sama asia

Olemme tottuneet ajattelemaan, että lisääntynyt tieto johtaa automaattisesti parempiin tuloksiin. Koulussa se usein toimii niin. Kun opiskelet enemmän, opit enemmän. Kun opit enemmän, saat parempia arvosanoja.

Terveydessä yhtälö ei kuitenkaan ole yhtä suoraviivainen.

Voit tietää paljon terveellisestä ravitsemuksesta ja silti syödä tavalla, joka ei tue terveyttäsi. Voit tietää liikunnan hyödyt ja silti viettää suurimman osan päivästäsi paikallaan. Voit tietää unen merkityksen ja silti valvoa ilta toisensa jälkeen liian myöhään. Ymmärrät, että valkoisesta, puhdistetuista jauhoista, valmistettu leipä ei ole yhtä terveellistä kuin kokojyväleipä. Silti syöt aina lounaalla patonkia, joka ei ole kokojyväästä valmistettua. Tieto ei automaattisesti muutu toiminnaksi.

Tämä näkyy kaikkialla ympärillämme. Emme elä tiedon puutteessa. Saatammekin elää tiedon ylikuormituksessa. Valistusta on kaikkialla. Yhdellä puhelimen pyyhkäisyllä löydät lukuisia artikkeleita laihduttamisesta. Toisella löydät tutkimuksia sydänterveystietä. Iltapäivälehdistä löydät ohjeita lihaskasvuun, verensokerin hallintaan tai suoliston hyvinvointiin. Televisio näyttää erilaisia "Olet mitä syöt" -ohjelmia. Terveystietoa on enemmän kuin koskaan ihmiskunnan historiassa. Silti yhä useampi kamppailee elintapasairauksien kanssa.

Tämä on yksi aikamme suurista paradokseista. Ajattelemme, että tieto ja valistus jotenkin mystisesti muuttaisi ihmisten käyttäytymistä.

Siis: Miksi tiedämme enemmän kuin koskaan, mutta voimme huonommin?



Image by pngtree.com

Yksi syy voi olla se, että olemme alkaneet yliarvioida tiedon merkitystä. Kuvittelemme usein, että käyttäytyminen muuttuu heti, kun ihminen saa oikean tiedon. Jos tämä olisi totta, tupakointi olisi kadonnut jo vuosikymmeniä sitten. Jos tämä olisi totta, kukaan ei söisi liikaa sokeria. Jos tämä olisi totta, jokainen nukkuisi riittävästi.

Jos tämä olisi totta, liikuntakeskukset olisivat täynnä ympäri vuoden eikä vain tammikuussa.

Tieto on tärkeää. Mutta tieto on vasta lähtöpiste. Ajatellaan hetki auton ajamista. Voit lukea paksun kirjan auton tekniikasta. Voit opetella liikennesäännöt ulkoa. Voit tietää kaiken moottorin toiminnasta. Silti et opi ajamaan autoa lukemalla. Ajamaan oppii vasta ratin takana.

Terveys toimii samalla tavalla.

Tietäminen ei ole sama asia kuin tekeminen. Moni ihminen on itse asiassa paljon viisaampi kuin hänen terveytensä antaa ymmärtää. Hän tietää jo nyt enemmän kuin tarvitsee tietää aloittaakseen.

2.2. Tietoa on runsaasti, toimintaa liian vähän

Tämä ei tarkoita, että terveystieto olisi turhaa. Päinvastoin. Tieto on tärkeä kompassi, mutta kompassi ei vie sinua perille. Kompassi näyttää suunnan. Matka syntyy askelista. Moni yrittää ratkaista käyttäytymisongelman hankkimalla lisää tietoa. Se on vähän kuin yrittäisi ratkaista kävelyn puutteen ostamalla uuden kartan.

Kartta voi olla erinomainen, mutta se ei liikuta jalkoja.

Tämän kirjan tarkoitus ei ole opettaa sinulle kaikkea mahdollista ravitsemuksesta. Todennäköisesti tiedät jo paljon. Ehkä enemmän kuin uskotkaan. Tämän kirjan tarkoitus on auttaa sinua ymmärtämään, miksi tieto jää niin usein ajatuksen tasolle. Ja ennen kaikkea, kuinka se voidaan muuttaa pieniksi teoiksi tavallisessa arjessa. Koska loppujen lopuksi terveys ei palkitse sitä, joka tietää eniten.

Terveys palkitsee sitä, joka tekee vähän, mutta tekee sen toistuvasti.



LESSON 3: KADONNUT MAANANTAI

**FI
MI**

Maanantai on ihmeellinen päivä. Maanantaina ihminen päättää aloittaa:

- ✓ syödä terveellisemmin
- ✓ liikkua enemmän
- ✓ jättää herkut vähemmälle
- ✓ nukkua paremmin
- ✓ ehkä käydä kuntosalilla

Ja tällä kertaa ihan oikeasti.

Maanantai tuntuu uudelta alulta. Mahdollisuuksien Maanantai! Jääkaappi täyttyy terveellisestä ruoasta. Kalenteri näyttää vielä hallittavalta. Motivaatio on korkealla. Mielessä on kuva uudesta minästä. Sellaisesta ihmisestä, joka syö järkevästi, liikkuu säännöllisesti ja menee illalla ajoissa nukkumaan. Maanantai on helppo.

Mutta sitten tulee tiistai. Ja keskiviikko. Ja jossain vaiheessa maanantai alkaa tuntua yllättävän kaukaiselta. Terveellinen päivällinen vaihtuu kiireessä syötyyn valmisruokaan. Suunniteltu kävely jää väliin. Yksi herkku ei haittaa. Eikä toinenkaan. "Huomenna jatkan taas." Ja ennen kuin huomaatkaan, maanantai on kadonnut.

Tämä on tuttu tarina monelle, mutta ehkä siinä on yksi väärä oletus. Ehkä meidän ei pitäisi yrittää tehdä maanantaista parempaa. Ehkä meidän pitäisi opetella elämään torstaina. Maanantai on nimittäin erityinen päivä. Se on päivä, jolloin tulevaisuus näyttää erilaiselta kuin nykyhetki. Maanantaina on helppo kuvitella, millainen ihminen haluaisit olla.

Torstaina eletään sitä elämää, joka sinulla oikeasti on.

Torstaina pitkä työviikko on alkanut vaatimaan veronsa. Uni on saattanut jäädä edellisenä yönä lyhyeksi. Jääkaapissa ei ehkä ole mitään valmista. Kaupassa pitäisi käydä. Tekemättömät työt odottavat. Ja joku toinen asia elämässä on juuri nyt tärkeämpi. Silloin hyvä aikomus joutuu ensimmäisen kerran todelliseen testiin. Ei silloin, kun kysyt itseltäsi sunnuntai-iltana:

"Olisiko minun hyvä syödä terveellisemmin?"

Vaan silloin, kun seisot torstai-iltana keittiössä väsyneenä ja huomaat, että helpoin vaihtoehto on myös houkuttelevin.

Siinä hetkessä tiedät edelleen kaiken sen, minkä tiesit maanantaina:

- ✓ Kasvikset ovat terveellisiä.
- ✓ Liiallinen suola ei ole hyväksi.
- ✓ Liikunta tekisi hyvää.
- ✓ Makkara ei ole ravitsemuksellisesti täydellinen päivällinen.

Tieto ei ole kadonnut mihinkään, mutta tilanne on muuttunut. Ja juuri tämä on tärkeää ymmärtää.

3.1. Ihminen ei tee valintojaan samalla tavalla kaikissa tilanteissa

Kun olemme levänneitä, motivoituneita ja rauhallisia, hyvät aikomukset tuntuvat helpoilta. Kun olemme väsyneitä, kiireisiä tai kuormittuneita, tilanne on toinen. Silloin emme välttämättä kysy: "Millainen valinta tukisi pitkän aikavälin terveyttäni parhaiten?"

Kysymme: "Mikä olisi helpoin ratkaisu juuri nyt?"

Tämä ei tee meistä huonoja ihmisiä. Se tekee meistä ihmisiä. Siksi elämäntapamuutoksen todellinen testi ei ole ensimmäinen päivä. Se on tavallinen päivä. Se päivä, jolloin et ole erityisen motivoitunut. Se päivä, jolloin kaikki ei mene suunnitelman mukaan. Se päivä, jolloin elämä tulee väliin.

Juuri silloin tarvitaan jotain muuta kuin hyvää aikomusta.

Tarvitaan toimintatapa, joka kestää tavallista elämää. Ehkä siksi niin monet elämäntapamuutokset alkavat uudelleen maanantaina. Maanantai on paikka, johon epäonnistunut yritys voidaan siirtää. "En onnistunut tällä viikolla. Aloitan maanantaina." Siten maanantaista tulee jälleen uusi alku. Ja sama kierros alkaa.

Maanantai. Päättäväisyys. Suunnitelma. Kiire. Väsymys. Poikkeama. Pettymys. Uusi maanantai.

Vuosien kuluttua ihminen saattaa huomata aloittaneensa elämäntapamuutoksen kymmeniä kertoja. Ehkä ongelma ei ole siinä, ettei hän osaisi aloittaa. Hän osaa aloittaa erinomaisesti.

Hän ei vain ole vielä oppinut jatkamaan. Siinä on valtava ero.

Elämäntapamuutoksen onnistumista ei lopulta ratkaise se, kuinka hyvin onnistut maanantaina. Sen ratkaisee se, mitä tapahtuu silloin, kun maanantai on mennyt. Siksi tämän kirjan nimi ei ole sattumaa.

3.2. Terveys alkaa torstaina

Torstai on vertauskuva tavalliselle arjelle. Sille päivälle, jolloin motivaatio ei kanna kaikkea. Sille päivälle, jolloin tarvitset suunnitelman sijaan toimivan tavan. Sille päivälle, jolloin täydellisen valinnan sijaan riittää riittävän hyvä valinta. Ja juuri siinä piilee yksi tämän kirjan tärkeimmistä ajatuksista:

Ehkä sinun ei kannata rakentaa elämäntapaa, joka toimii täydellisellä viikolla.

Ehkä sinun kannattaa rakentaa elämäntapa, joka toimii tavallisena torstaina. Sillä jos se toimii torstaina, se voi toimia myös perjantaina. Ja lauantaina. Ja seuraavana maanantaina.

Silloin maanantai ei enää ole uusi alku. Se on vain seuraava päivä. Ja ehkä juuri silloin elämäntapamuutos alkaa muuttua projektista elämäksi.

Ja ehkä silloin tuloksista on mahdollista tulla pysyviä.



**"We are what we repeatedly do,
excellence, then, is not an act, but habit".**

**"Olemme sitä, mitä toistuvasti teemme.
Erinomaisuus ei siten ole teko, vaan tapa".**

- Aristoteles -

LESSON 4: MAHDOLLISUUKSIEN MAANANTAI VS TAVALLINEN TORSTAI

**FI
MI**

Miksi terveys alkaa juuri torstaina?

Ei siksi, että torstai olisi jotenkin terveellisempi kuin muut viikonpäivät, vaan siksi, että torstai on tavallinen. Maanantaiin liittyy lupaus. Torstaihin liittyy todellisuus. Maanantaina uuden elämän aloittaminen tuntuu mahdolliselta. Torstaina sinun täytyy elää sitä.

Siinä on suuri ero.

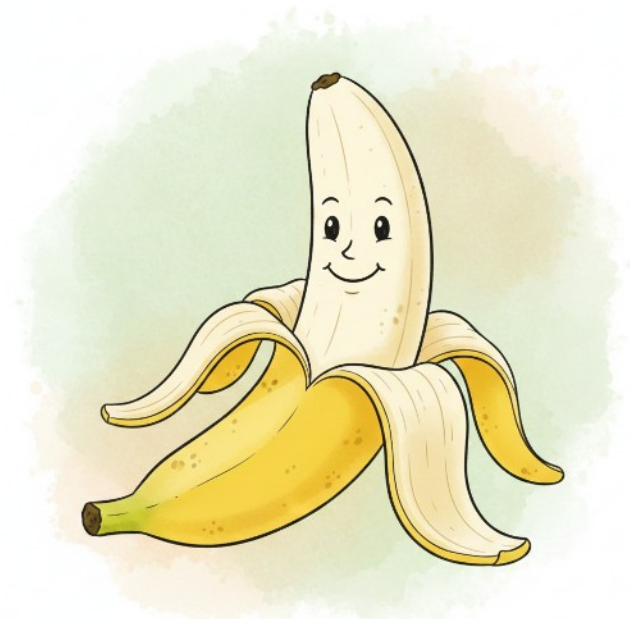
Elämäntapamuutoksesta puhuttaessa keskitymme usein siihen, mitä meidän pitäisi tehdä. Syödä paremmin. Liikkua enemmän. Nukkua riittävästi. Vähentää alkoholia. Syödä vähemmän herkkuja. Kaikki hyviä tavoitteita, mutta tavoitteet kertovat vain suunnan. Ne eivät kerro, mitä tapahtuu silloin, kun elämä ei mene suunnitelman mukaan. Ja elämä menee suunnitelman mukaan vain aniharvoin.

Siksi olen alkanut ajatella terveyttä hieman eri tavalla. Hyvä elämäntapa ei ole sellainen, joka toimii täydellisenä päivänä. Hyvä elämäntapa on sellainen, joka toimii myös huonona päivänä. Tai toimii ainakin riittävän hyvin.

Ajatellaan tavallista torstaita. Alkuviiikko on ollut vaativa. Heräsit liian myöhään. Aamupala jäi kiireessä vähän vajaaksi. Työpäivä oli raskas. Lounas tuli syötyä liian nopeasti. Iltapäivällä väsytti. Ostit jotain makeaa herkkua, joka tuntui juuri sopivalta energiavajeeseen. Kotimatalla muistit, että jääkaapissa ei ole mitään valmista. Kotiin päästyäsi pitäisi vielä valmistaa päivällinen. Silloin sinulla on kaksi vaihtoehtoa. Voit yrittää käyttää tahdonvoimaa. Tai voit tehdä elämästäsi hieman helpompaa.

Ensimmäinen vaihtoehto kuulostaa usein tutulta: "Minun pitää vain päättää, että syön terveellisemmin." Mutta päätös on vasta alku. Jos terveellinen vaihtoehto vaatii torstai-iltana enemmän aikaa, energiaa ja ajattelua kuin epäterveellinen vaihtoehto, joudut joka kerta käymään saman taistelun. Ja mitä väsyneempi, sitä vaikeammaksi taistelu muuttuu.

Toinen vaihtoehto on kiinnostavampi. Voisit tehdä sunnuntaina ylimääräisen annoksen ruokaa. Voisit pitää pakastimessa muutaman helpon vaihtoehdon. Voisit pestä ja pilkkoa kasviksia etukäteen. Voisit sijoittaa hedelmät näkyvälle paikalle. Voisit tehdä terveellisestä valinnasta hieman helpomman. Ei täydellistä. Vain helpomman. Tässä kohtaa pieni muutos alkaa näyttää yllättävän suurelta. Jos onnistut tekemään terveellisestä valinnasta edes vähän helpomman, sinun ei tarvitse olla joka ilta hieman parempi ihminen. Riittää, että ympäristö auttaa sinua. Tämä on tärkeä ajatus.



4.1. Elintapojen muutoksen ei pitäisi perustua siihen, että muutut kokonaan uudeksi ihmiseksi

Elintapojen muutoksen pitäisi auttaa nykyistä sinua tekemään hieman parempia valintoja. Myös väsyneenä. Myös kiireessä. Myös silloin, kun elämässä on muuta ajateltavaa. Siksi pienillä muutoksilla on merkitystä. Ei siksi, että yksi pieni teko muuttaisi terveytesi yhdessä yössä. Vaan siksi, että pieni teko voi muuttaa seuraavaa valintaa.

Ja seuraava valinta voi vaikuttaa sitä seuraavaan.

Yksi valmis terveellinen ateria voi tarkoittaa, ettei torstai-iltana tarvitse turvautua ensimmäiseen mieleen tulevaan vaihtoehtoon. Yksi kävely voi tehdä liikkeelle lähtemisestä hieman helpompaa seuraavana päivänä. Yksi kasvien lisääminen aterialle voi tehdä siitä seuraavan kerran tutumman. Yksi onnistuminen voi synnyttää ajatuksen:

"Minähän pystyn tähän."

Ja juuri tällaiset pienet onnistumiset, pienet yes-hetket, ovat tärkeitä. Niitä ei ehkä huomaa vaa'alla. Niitä ei ehkä näe laboratorio-tuloksissa seuraavana aamuna. Mutta niillä voi olla suuri merkitys sille, millaiseksi oma arki vähitellen muodostuu. Siksi terveyden rakentaminen ei ole vain suurten päätösten tekemistä.

Se on myös pienten kitkojen poistamista. Miten saisin kasvien syömisen helpommaksi? Miten saisin liikkumisesta hieman helpompaa? Miten voisin tehdä terveellisestä iltapalasta yhtä helpon kuin makkaraleivästä? Miten voisin tehdä seuraavasta hyvästä valinnasta niin helpon, ettei minun tarvitse neuvotella itseni kanssa joka kerta?

Nämä ovat ehkä paljon hyödyllisempiä kysymyksiä kuin: "Kuinka paljon enemmän itsekseni tarvitsen?"

Tässä kohtaa haluan palata kirjan nimeen: **Terveys alkaa torstaina**. Se tarkoittaa:

- ✓ Terveys alkaa niinä päivinä, kun motivaatio ei ole huipussaan.
- ✓ Terveys alkaa silloin, kun suunnitelma kohtaa todellisen elämän.
- ✓ Terveys alkaa silloin, kun sinun ei tarvitse onnistua täydellisesti.
- ✓ **Terveys alkaa siitä, että löydät yhden pienen asian, jonka voisit tehdä tänään hieman helpommin.**

Ehkä se on kasvien lisääminen päivälliselle. Ehkä lasillinen vettä limonadin sijaan. Ehkä kymmenen minuutin kävely. Ehkä aikaisempi nukkumaanmeno. Ehkä ylimääräisen ruoka-annoksen tekeminen huomista varten. Se voi tuntua lähes liian pieneltä.

Hyvä.

Sen kuuluukin tuntua pieneltä. Sillä jos muutos on niin suuri, että sitä on vaikea toteuttaa tavallisena torstaina, se ei ehkä ole vielä oikean kokoinen muutos. Tässä kirjassa emme siis etsi täydellistä suunnitelmaa. Etsimme pieniä muutoksia, jotka kestävät todellista elämää. Koska loppujen lopuksi elämäntapamuutoksen tärkein päivä ei ole maanantai. Se ei ole uudenvuodenpäivä. Se ei ole päivä, jolloin motivaatio on korkeimmillaan.

Se on tavallinen torstai. Ja jos pystyt tekemään silloin yhden pienen asian terveytesi hyväksi, olet jo matkalla.

4.2. Suuret muutokset epäonnistuvat lähes aina

Jos haluaisit rakentaa malliesimerkin siitä, miten ei pitäisi tehdä elämäntapamuutosta, televisio on jo tehnyt työn puolestamme.

Biggest Loser -formaatti näyttää paperilla unelmalta: hurjia treenejä, dramaattisia pudotuksia, rajua kurinalaisuutta. Koko homma on rakennettu niin, että katsoja huokaisee: "Wow, tuolla tavalla minäkin voisin onnistua ... jos vain yrittäisin tarpeeksi."

Nopea painonpudotus näyttää tehokkaalta. Hiki, kyyneleet ja valmentajan huudot näyttävät kunnianhimoisilta. Sama asetelma toistuu sosiaalisessa mediassa: "30 päivän haaste", "8 viikon kesäkuunto", "bootcamp, joka muuttaa elämäsi".

Nämä viestit luovat mielikuvaa, muokkaavat käsitystäsi sellaiseksi, että uskot ison muutoksen vaativan ison kärsimyksen. Se on jännittävä tarina, mutta väärä opas pitkäaikaiseen muutokseen.



Iso ongelma on tämä: katsojalle ei koskaan näytetä, mitä tapahtuu sitten kun kamerat on sammutettu. Ei näytetä sitä uupumusta, jonka jälkeen arki tuntuu ylivoimaiselta. Ei näytetä sitä hetkeä, kun vanhat tavat ottavat vallan, koska uusia ei ehtinyt syntyä. Ei näytetä sitä syyllisyyttä, kun paino alkaa palaamaan.

Näet kaikkialla "ennen ja jälkeen" valokuvia. Jos uskot, että jokin toimii, pyydä "ennen ja **kuusi vuotta** jälkeen" kuvia. Kun muutosmalli perustuu äärimmäisyyksiin, suurten muutosten lopputulos on ennalta-arvattava:

- ✓ keho väsyy
- ✓ mieli väsyy
- ✓ arjen rutiinit palaavat
- ✓ **Paino palaa entiselleen ja syyllisyys jää.**

Vika ei ole ihmisessä itsessään. Vika on mallissa. Biggest Loser toimii viihteenä, mutta se ei toimi arjessa. Se antaa illuusion tehokkuudesta, mutta todellisuudessa se opettaa väärän strategian ja vieläpä niin vakuuttavasti, että moni yrittää samaa kotona.



Kysymys sinulle: Jos sinun ei tarvitsisi tehdä suuria muutoksia, mikä olisi yksi asia, jonka voisit tehdä ensi torstaina yhden pienen askeleen paremmin?

LESSON 5: AUTOPILOTTI VIE JÄÄKAAPILLE

F
MI

Kello on 20.37. Olet väsynyt. Päivä on ollut pitkä, eikä ruoanlaitto juuri nyt innosta. Availlet keittiön kaappien ovia. Katseesi osuu keksipakettiin. Samalla jossain takaraivossa kuuluu pieni ääni: "Tiedät kyllä, ettei tämä ehkä ole se terveellisin vaihtoehto." Mutta keksit ovat siinä. Valmiina. Helppo valita. Tutussa paikassa. Maukkaina. Jääkaapin hyllyllä olevat porkkanat eivät sano mitään. Ne vain ovat siellä. Eivät edes kovin houkuttelevina, vailla keksien makeutta. Suljet jääkaapin. Otat muutaman keksin.

Tervetuloa autopilotille.

5.1. Aivot eivät aina halua parastasi

Olemme tottuneet ajattelemaan, että teemme päätöksiä järkeilemällä. Että punnitsemme vaihtoehtoja, arvioimme seurauksia ja valitsemme parhaaksi katsomamme vaihtoehdon. Jos tämä pitäisi paikkansa kaikissa tilanteissa, elämäntapamuutoksen pitäisi olla melko helppoa. Koska tiedämme, että kasvikset ovat hyväksi terveydelle, söisimme niitä. Koska tiedämme, että liikunta tekee hyvää, liikkuisimme. Koska tiedämme, että liian vähäinen uni ei tee meille hyvää, menisimme aikaisemmin nukkumaan. Ihmisen käyttäytyminen ei toimi näin yksinkertaisesti.

Aivot kuluttavat jopa 20 % kaikesta siitä energiasta, jota kulutamme päivittäin. Aivot yrittävät jatkuvasti säästää energiaa.

Jos jokainen päivittäinen päätös pitäisi tehdä alusta asti harkiten, olisimme nopeasti aivan loppu, koska aivot kuluttaisivat vielä enemmän energiaa. Ajattele, kuinka monta päätöstä teet yhden tavallisen päivän aikana. Mitä puet päälle? Mitä syöt aamulla? Milloin juot kahvia? Mitä ostat kaupasta? Mitä vastaat viestiin? Milloin käyt vessassa? Kumpaa reittiä ajat töihin? Missä järjestyksessä hoidat työtehtäväsi? Mitä teet illalla?

Jos jokainen näistä vaatisi perusteellisen analyysin, elämä olisi aika raskasta. Siksi aivot automatisoivat asioita. Ja se on yleensä hyvä asia. Emme tarvitse joka aamu uutta pohdintaa siitä, miten kengännauhat sidotaan. Emme tarvitse ohjekirjaa auton käynnistämiseen. Emmekä suurta pohdintaa päättäessämme, syömmekö aamiaiseksi puuron vai ruisleivän.

Automaatiosta on valtavasti hyötyä, mutta siinä on myös pieni ongelma.



Image by pngtree.com

5.2. Autopilotti ei kysy, mikä olisi pitkällä aikavälillä parasta

Se kysyy: "Mitä yleensä tehdään tässä tilanteessa?"

Ja sitten tekee sen.

Kuvittele, että olet tullut töistä kotiin. Olet väsynyt. Miten todennäköistä on, että alat juuri silloin opetella kokonaan uutta tapaa valmistaa päivällistä? Ei kovin. Paljon todennäköisempää on, että teet jotakin tuttua. Sama ruoka. Sama kauppareitti. Sama iltapala. Sama herkku television ääressä. Samanlaiset keksit keittiön kaapista. Ei siksi, että olisit päättänyt: "Tänään harjoitan terveyteni kannalta huonompaa käyttäytymistä", vaan siksi, että aivot tunnistavat tilanteen.

Tämä on tuttua. Näin olen ennenkin tehnyt. Tämä on helppoa. Tämä toimii. Seuraavalla kerralla sama tilanne aktivoi saman toimintamallin entistä helpommin. Näin syntyy rutiini. Rutiini on tehokas. Ja aivot rakastavat tuttua, sillä se säästää energiaa.

Valitettavasti myös silloin, kun se ei enää palvele terveystavoitteitamme.

5.3. Kun ympäristö tekee päätöksen puolestasi

Autopilotti ei toimi yksin. Ympäristö auttaa sitä. Jos keittiön pöydällä on keksejä, niiden syöminen on helpompaa kuin jos niitä ei ole siellä. Jos jääkaapissa on valmiiksi tehtyä ruokaa, sen syöminen on helpompaa kuin ruoan valmistaminen alusta asti. Jos hedelmät ovat näkyvillä, niihin tarttuminen on helpompaa. Jos lenkkikengät ovat eteisessä valmiina, lähteminen voi olla hieman helpompaa.

Pienet asiat vaikuttavat. Usein enemmän kuin haluaisimme myöntää.

Siksi elämäntapamuutosta ei kannata rakentaa pelkästään ihmisen tahdonvoiman varaan. Jos ympäristö houkuttelee jatkuvasti yhteen suuntaan ja tavoitteesi toiseen, joudut tekemään joka päivä töitä päästäksesi haluamaasi suuntaan. Se on raskasta. Ja raskaus lisää epäonnistumisen todennäköisyyttä.



5.4. Entä jos ongelma ei olekaan sinussa?

Tämä on yksi tärkeimmistä kysymyksistä tässä kirjassa. Jos huomaat toistuvasti syöväsi illalla jotain, mitä et ollut suunnitellut syöväsi, ensimmäinen ajatuksesi saattaa olla: "Minulla on huono itsekuri." Jos liikunta jää usein väliin: "Olen liian laiska." Jos terveellinen ruoka jää tekemättä: "Minulta puuttuu motivaatiota."

Mutta entä jos kysymys kuuluisikin olla toinen: Miten tämä käyttäytyminen, tämä rutiini, on rakentunut?

Mitä tapahtuu juuri ennen ei-toivottua käytöstä? Miltä minusta silloin tuntui? Mitä vaihtoehtoja minulla olisi? Mikä vaihtoehtoista on helpoin? Millaiset asiat ympäristössä tekisivät vaihtoehdon helpoksi? Nämä ovat paljon kiinnostavampia kysymyksiä kuin: "Miksi en vain pysty tähän?"

Nämä kysymykset siirtävät huomion syyllisyydestä käyttäytymiseen. Ja käyttäytymistä voidaan muuttaa.

5.5. Älä taistele autopilottia vastaan

Tässä kohtaa moni yrittää tehdä päätöksen: "En enää koskaan syö makkaraa iltaisin."

Se voi toimia hetken. Kun seuraava torstai-ilta tulee, olet jälleen saman tilanteen edessä. Sinä vastaan autopilotti. Se ei ole kovin reilu ottelu. Erittäin todennäköisesti häviät autopilotille, jos yrität luottaa itsekuriin. Olet varmasti kuullut laihduttajan sanovan: "Onnistuin laihduttamaan, mutta sitten palasin vanhoihin tapoihin ja kilotkin tulivat takaisin."

Kaizen tarjoaa toisenlaisen lähestymistavan.

Älä yritä kerralla poistaa koko vanhaa toimintamallia. Muuta yhtä pientä kohtaa. Jos syöt illalla makkaraa, voisitko puolittaa annoksen ja voisiko rinnalle tulla jotain muuta, esimerkiksi pari kirsikkatomaattia? Voisiko jääkaapissa olla valmiina kasviksia? Voisiko päivällinen olla tehty jo edellisenä päivänä? Voisiko kauppalistalle ilmestyä yksi helppo terveellinen vaihtoehto? Voisiko makkara joskus jäädä kauppaan?

Pieni muutos ei välttämättä tunnu mullistavalta, eikä sen tarvitsekaan. Sen tehtävä on tehdä seuraavasta hyvästä valinnasta hieman helpompi. Ja kun hyvä valinta muuttuu helpommaksi, uudeksi rutiiniksi, sinun ei tarvitse joka kerta voittaa itseäsi.

5.6. Autopilotti ei ole vihollinen

Tässä on ehkä tämän luvun tärkein oivallus: Autopilottia ei tarvitse tuhota. Sitä kannattaa käyttää hyväksi.

Jos huonot valinnat voivat muuttua automaattisiksi, myös hyvät valinnat voivat muuttua. Kun aamulla ensimmäisenä lasiin kaadettava juoma on vesi, vedestä tulee helpompi valinta. Kun hedelmät ovat pöydällä, niiden syöminen muuttuu tavallisemmaksi. Kun kävely kuuluu työpäivän tiettyyn kohtaan, lähteminen vaatii vähemmän päätöksentekoa. Kun terveellinen ruoka on valmiina, sinun ei tarvitse olla illalla sankari.

Voit vain syödä.

Siinä on käyttäytymisen muutoksen yksi suurimmista salaisuuksista: Älä yritä tehdä itsestäsi joka päivä parempaa päätöksentekijää. Tee paremmasta päätöksestä helpompi. Silloin jääkaapille ei tarvitse aina mennä järjen, tahdonvoiman ja ravitsemustiedon kanssa.

Ehkä joskus voit vain kävellä sinne ja antaa autopilotin tehdä työn.

Torstain kysymys: Kun seuraavan kerran huomaat tekeväsi jotakin terveystavoitteesi vastaista, pysähdy hetkeksi. Mikä tässä tilanteessa tekee vanhasta valinnasta niin helpon? Ja miten voisit tehdä uudesta valinnasta hieman helpomman?



LESSON 6: TIETO EI LIHOTA EIKÄ LAIHDUTA

FI
MI

Saattaa kuulostaa hieman provosoivalta: Tieto ei lihota eikä laihduta.

Tieto ei nosta verenpainetta. Tieto ei laske kolesterolia. Tieto ei saa sinua lähtemään kävelylle eikä tieto itsessään saa sinua syömään kasviksia. Tieto voi kertoa, mitä kannattaa tehdä, mutta tieto tai valistus ei tee sitä puolestasi.

Tämä on tärkeä ero.

Olet ehkä saanut lääkäriltä ohjeen syödä vähemmän suolaa. Olet kuullut, että kananmunaa kannattaa välttää, jos kolesterolia on korkealla. Tiedät, että makkara, leikkeleet ja monet valmisruoat sisältävät paljon suolaa. Tiedät kaiken tämän, mutta tieto ei ilmesty keittiöön valmistamaan sinulle vähäsuolaista päivällistä. Tai ehkä tiedät, että painosi hyötyisi muutamasta kilosta vähemmän. Tiedät, että liikunta olisi hyväksi. Tiedät, että kasviksia pitäisi olla enemmän lautasella.

Silti illalla saatat huomata istuvasi television ääressä sipsipussi sylissä. Tieto oli edelleen siellä. Sipsit olivat vain lähempänä.

6.1. Tieto on kartta

Tieto on tärkeää. Ilman sitä emme aina edes tietäisi, mihin suuntaan lähteä.

Ajattele karttaa tai tienviitaa. Ne voivat kertoa, missä olet ja minne olet menossa. Ne voivat näyttää lyhimmän reitin. Ne voivat kertoa, missä on silta ja missä tie päättyy. Mutta kartta tai tienviitta ei kävele puolestasi.

Sinun täytyy ottaa ensimmäinen askel.

Sama pätee terveyteen. Tieto voi olla erinomainen kartta. Mutta elämäntapamuutos tapahtuu vasta, kun tieto muuttuu käyttäytymiseksi. Ja siinä kohtaa asiat muuttuvat kiinnostaviksi. Koska käyttäytyminen ei ole pelkkää järkeä. Jos olisi, elämäntapamuutos olisi helppoa. Kaikki lukisivat samat ohjeet. Kaikki noudattaisivat niitä. Ja terveysongelmat vähenisivät nopeasti. Mutta ihminen ei ole laskentataulukko. Meillä on tunteita. Tottumuksia. Rutiineja. Kiirettä. Väsymystä. Nälkää. Stressiä. Ja ympäristö, joka yrittää jatkuvasti vaikuttaa valintoihimme.



6.2. Tiedon ja tekemisen välissä on arki

Tieto ei siirry automaattisesti toiminnaksi, koska jokaisella meistä on arki eletävänä.

Ajatellaan henkilöä, joka haluaa syödä enemmän kasviksia. Hän tietää, että kasviksia kannattaa syödä. Hän on jopa päättänyt tehdä niin. Mutta kello on 20.15. Työpäivä on ollut pitkä. Nälkä on kova. Jääkaapissa on makkaraa. Kasvikset ovat vielä kauppakassissa. Tieto sanoo: "Valmista kasviksista ruokaa."

Arki kysyy: "Jaksatko pestä, pilkkoa ja valmistaa niitä nyt?" Tässä kohtaa käyttäytyminen ratkaistaan. Ei ravitsemustiedon oppitunnilla, vaan keittiössä. Tavallisena torstai-iltana. Siksi elämäntapamuutoksessa kannattaa kysyä vähemmän: "Mitä minun pitäisi tietää?" ja enemmän: "Miten voisin tehdä tämän helpommaksi?"

6.3. Lisää tietoa voi jopa vaikeuttaa asioita

Tässä on yksi aikamme erikoisista paradokseista. Kun ihminen ei onnistu, hän saattaa ajatella tarvitsevänsä lisää tietoa. Niinpä hän etsii uuden ruokavalion. Sitten seuraavan. Sitten uuden. Hän oppii, pitäisikö syödä aamulla vai illalla. Pitäisikö välttää hiilihydraatteja. Pitäisikö syödä enemmän proteiinia. Pitäisikö paastota. Pitäisikö välttää ultraprocessoituja ruokia. Pitäisikö syödä enemmän tai vähemmän rasvaa.

Lopulta terveellisestä syömisestä tulee niin monimutkaista, ettei enää tiedä, mitä pitäisi tehdä.

Tiedon piti auttaa, mutta siitä tuli uusi este. Minusta tässä on tärkeä kysymys: Kuinka paljon tietoa ihminen oikeastaan tarvitsee ennen kuin hän voi aloittaa? Usein paljon vähemmän kuin kuvittelemme. Jos tiedät, että kasvien lisääminen olisi sinulle hyvä asia, et ehkä tarvitse vielä yhtä tutkimusta kasvien terveysvaikutuksista. Ehkä tarvitset vain yhden käytännöllisen keinon saada niitä lautasellesi huomenna. Jos tiedät, että liikunta tekisi sinulle hyvää, et ehkä tarvitse uutta harjoitusohjelmaa. Ehkä tarvitset keinon tehdä kymmenen minuutin kävelystä mahdollinen. Jos tiedät, että iltaherkuttelu on sinulle ongelma, et ehkä tarvitse lisää tietoa sokerista. Ehkä sinun kannattaa selvittää, mitä tapahtuu juuri ennen kuin avaat kaapin.

Tässä kohtaa tieto muuttuu kiinnostavaksi. Se ei enää ole päämäärä. Se on työkalu.

6.4. Ehkä et tarvitse lisää tietoa

Tämän kirjan tarkoitus ei ole tehdä sinusta ravitsemuksen tietopankkia. En halua, että osaat tämän kirjan luettuasi vielä yhden listan siitä, mitä pitäisi tehdä. Haluan sinun kysyvän itseltäsi erilaisia kysymyksiä:

- ✓ Mikä minun arjessani tekee hyvästä valinnasta vaikean?
- ✓ Milloin onnistun helpommin?
- ✓ Mikä auttaa minua onnistumaan?

Mikä estää minua?

Miten voisin tehdä seuraavasta hyvästä valinnasta hieman helpomman?

Nämä kysymykset vievät meidät tiedosta kohti toimintaa. Ja juuri siellä muutos tapahtuu. Ei täydellisen suunnitelman päässä. Ei uudessa ruokavaliossa. Ei seuraavassa maanantaissa, vaan siinä pienessä hetkessä, jossa päätät tehdä jotain toisin. Ehkä vain yhden asian. Mutta teet sen. Sitten uudelleen. Ja vielä kerran. Siinä kohtaa tieto alkaa tehdä työnsä. Se näyttää suunnan. Sinä otat askeleen.

6.5. Tieto tarvitsee kumppanin

Tieto ei siis ole vihollinen. Se ei vain voi tehdä kaikkea yksin. Tieto tarvitsee rinnalleen toimivan ympäristön. Tapoja. Rutiineja. Pieniä onnistumisia. Yes-hetkiä. Siksi kysymys ei ehkä ole: "Mitä minun pitäisi vielä tietää?", Vaan: "Minkä jo tietämäni asian voisin toteuttaa seuraavaksi?" Se on paljon pienempi kysymys. Ja juuri siksi sillä voi olla paljon suurempi vaikutus.

Torstain kysymys: Minkä yhden asian terveydestä jo tiedät, mutta et vielä toteuta niin kuin haluaisit – ja mikä voisi tehdä sen toteuttamisesta hieman helpompaa?

LESSON 7: HYVIEN AIKOMUSTEN HAUTAUSMAA

**FI
MI**

Tässä lepää päätös syödä terveellisemmin. Tuossa päätös aloittaa säännöllinen kuntosaliharjoittelu. Tuolla lupaus käydä iltakävelyllä. Hieman kauempana lepää lupaus nukkua enemmän. Ja aivan vieressä on yksi erityisen tuttu: "Ensi maanantaina aloitan uudelleen."

Tervetuloa hyvien aikomusten hautausmaalle. Se on valtava paikka. Ja todennäköisesti jokaisella meistä on siellä oma pieni tonttimme.

7.1. Hyvä aikomus on helppo

Aikomus on oikeastaan aika mukava juttu. Se ei vaadi vielä kovin paljon. Sunnuntai-iltana voit päättää, että ensi viikolla syöt terveellisemmin. Mielessäsi näet jo itsesi valmistamassa värikkäitä aterioita, kävelemässä töiden jälkeen ja menossa ajoissa nukkumaan. Kaikki vaikuttaa mahdolliselta.

Sitten tulee maanantai. Ja hyvin usein maanantai sujuukin hienosti. Tiistaikin ehkä vielä. Keskiviikkona alkaa tapahtua jotain. Torstaina suunnitelma joutuu ensimmäiseen todelliseen testiin. Ja perjantaina huomaat ajattelevasi: "No, ensi maanantaina sitten ihan tosissaan."

Aikomus ei ollut huono. Suunnitelmakaan ei välttämättä ollut huono. Mutta se oli rakennettu maanantaita varten. Ei elämää varten.

7.2. Meillä on outo tapa aloittaa alusta

Oletko koskaan huomannut, kuinka helposti elämäntapamuutoksesta tulee sarja uusia alkuja? Maanantai. Uudenvuodenaatto. Loman jälkeen. Syntymäpäivän jälkeen. Kun kiire helpottaa. Kun lapset kasvavat. Kun työprojekti loppuu. Kun stressi vähenee. Kun elämä rauhoittuu.

Jossain vaiheessa huomaat, että olet käyttänyt paljon energiaa muutoksen aloittamiseen, mutta vähän vähemmän siihen, kuinka muutoksesta tehdään osa tavallista elämää. Tämä on tärkeä ero.

Aloittaminen on tapahtuma. Jatkaminen on taito. Ja juuri jatkamista tarvitsemme.



7.3. Miksi hyvät aikomukset kuolevat?

Kuvitellaan, että päätät syödä enemmän kasviksia. Hieno tavoite, mutta mitä se käytännössä tarkoittaa? Kuinka paljon enemmän? Milloin? Mitä ostat? Kuka valmistaa niistä ruokaa? Mitä tapahtuu torstaina, kun tulet väsyneenä kotiin? Jos vastaus kaikkiin näihin kysymyksiin on: "Yritän vain syödä terveellisemmin", niin sinulla on aikomus. Mutta sinulla ei vielä ole toimintatapaa. Tämä on yksi syy siihen, miksi hyvät aikomukset voivat epäonnistua. Ne kertovat, mitä haluamme. Ne eivät välttämättä kerro, kuinka toimimme silloin, kun asiat eivät mene suunnitelman mukaan.

Ja juuri silloin käyttäytyminen ratkaistaan.

Moni rakentaa elämäntapamuutoksen kuvitteellisen täydellisen viikon ympärille. Heräät virkeänä. Syöt rauhallisen aamupalan. Työpäivä sujuu suunnitelman mukaan. Käyt viirkeänä kaupassa ja teet vain hyviä valintoja. Tulet kotiin ajoissa. Valmistat terveellisen päivällisen. Käyt vielä illalla lenkillä ja menet ajoissa nukkumaan. Kuulostaa hyvältä.

Mutta entä jos tiistaina lapsi sairastuu? Entä jos keskiviikkona työpäivä venyy? Entä jos torstaina nukuit huonosti? Entä jos perjantaina ystävä pyytää ravintolaan? Entä jos lauantaina olet yksinkertaisesti väsynyt?

Hyvä elämäntapa ei voi olla riippuvainen siitä, että kaikki menee oikein, koska elämä menee vain erittäin harvoin "oikein". Elämä menee ... no, elämäksi.

7.4. Mitä jos epäonnistuminen ei olekaan epäonnistumista?

Tämä on mielestäni yksi tärkeimmistä ajatuksista elämäntapamuutoksessa. Jos syöt yhtenä iltana enemmän kuin olit ajatellut, mitä tapahtuu? Perinteinen ajattelutapa sanoo: "Mokasin." Sitten ehkä seuraa pettymys. Ja koska päivä meni jo pilalle, päätät aloittaa uudelleen maanantaina.

Kaikki tai ei mitään.



Mutta vaihtoehtoinen tapa ajatella voisi olla: "Mielenkiintoista. Mitä tapahtui?"

Miksi söin enemmän? Olinko nälkäinen? Olinko väsynyt? Oliko ruoka helposti saatavilla? Oliko päivä erityisen stressaava? Oliko päivällinen liian pieni? Tällöin epäonnistumisesta tulee tietoa. Ja tämä on suuri muutos ajattelutavassa. Et enää kysy: "Mikä minussa on vikana?" Kysyt: "Mitä voisin oppia tästä?"

Vanhojen aikomusten päälle ei tarvitse rakentaa syyllisyyttä. Voisit sen sijaan katsoa niitä uteliaasti. Mitä yritit tehdä? Mikä onnistui? Missä kohtaa suunnitelma alkoi hajota? Mitä tapahtui juuri ennen sitä? Mikä olisi voinut tehdä jatkamisesta helpompaa? Saatat huomata jotain yllättävää. Ehkä et epäonnistunutkaan siksi, että tavoitteesi olivat liian kunnianhimoisia. Ehkä ne olivat liian epämääräisiä. Tai ehkä ne olivat liian vaikeita toteuttaa tavallisessa arjessa. Tai ehkä yritit muuttaa liian monta asiaa yhtä aikaa. Tai ehkä suunnitelmassa ei ollut lainkaan tilaa huonoille päiville.

Tämä on hyvä uutinen.

Hyvien aikomusten hautausmaa voisi olla myös oppimispaikka. Voit opetella uuden tavan tehdä Myönteisen Muutoksen.

7.5. Kaizen-viisaus

Kaizen-ajattelussa muutos alkaa usein paljon pienemmästä kuin kuvittelemme. Ei: "Tästä lähtien syön paljon paremmin", vaan: "Miten voisin tehdä päivällisestä vain hieman paremman?" Ei: "Aion käydä kuntosalilla kolme kertaa viikossa", vaan: "Miten voisin tehdä liikkumisesta hieman helpompaa?" Ei: "Jätän kaikki herkut pois", vaan: "Mitä pientä voisin tehdä paremmin silloin, kun tekee mieli herkutella?"

Pieni muutos ei lupaa ihmeitä. Se tekee jotain tärkeämpää. Se antaa sinulle mahdollisuuden onnistua. Ja onnistuminen synnyttää kokemuksen: "Pystyn tähän." Sitä kokemusta ei voi lukea kirjasta. Se täytyy saada kokea itse. Se on Yes–hetki.

Pienetkin muutokset, kun niistä tulee pysyviä rutiineja, aikaansaavat suuria tuloksia.

7.5. Ehkä tarvitset erilaisen tavoitteen

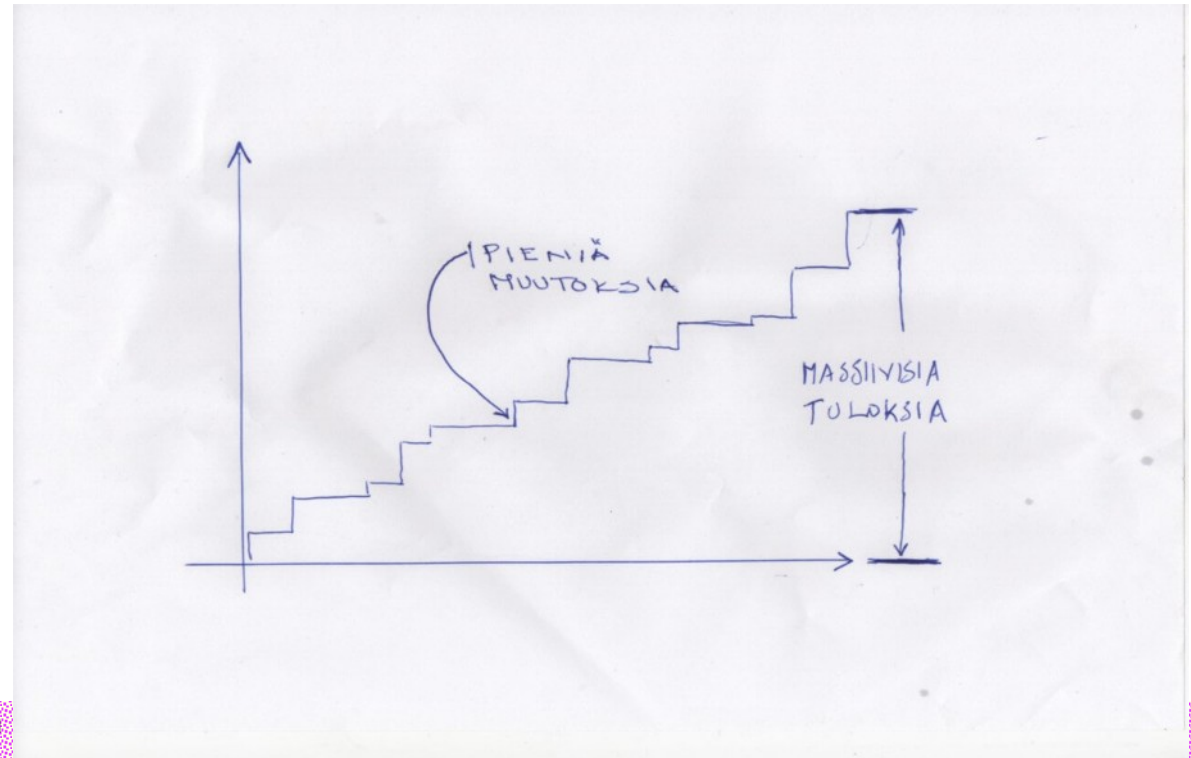
Jos olet vuosien ajan yrittänyt muuttua aloittamalla aina uudelleen, ehkä seuraava tavoitteesi ei olekaan uusi alku. Ehkä tavoitteesi voisi olla se, että **et aloita isoa muutosta alusta**.

Kun yksi päivä menee huonosti, seuraava päivä ei ole uusi yritys. Se on elämää. Jos yksi ateria ei mene suunnitelman mukaan, seuraava ateria on mahdollisuus. Jos yksi viikko menee pieleen, seuraava päivä ei tarvitse uutta maanantaita. Sinun ei tarvitse palata lähtöruutuun. Voit jatkaa siitä, mihin jäit. Voit olla lempeä itsellesi: "En ole täydellinen, mutta edistyn."

Tämä kuulostaa pieneltä ajatukselta, mutta siinä on valtava ero. Silloin elämäntapamuutos ei ole enää sarja epäonnistuneita yrityksiä. Siitä tulee jatkuva matka, jossa välillä mennään eteenpäin, välillä vähän sivulle ja joskus taaksepäinkin, mutta matka jatkuu.

Ehkä juuri siinä kohtaa hyvien aikomusten hautausmaa alkaa tyhjentyä. Ei siksi, että kaikki aikomukset toteutuisivat, vaan siksi, että sinun ei enää tarvitse haudata itseäsi niiden mukana.

Pysyt uteliaana. Opit virheistä. Teet pieniä muutoksia suurten sijaan. Onnistut. Motivaatiosi kasvaa.



Torstain kysymys: Kun ajattelet jotain aikaisempaa elämäntapamuutosta, joka ei jatkunut, mitä se voisi opettaa sinulle?

LESSON 8: TIETO YKSIN EI MUUTA ELÄMÄÄ

FI
MI

"Syö kuitua." "Liiku enemmän." "Vähennä suolaa." "Nuku riittävästi." "Syö kasviksia."

Jos joku kysyy, mitä terveelliseen elämään kuuluu, lähes kaikki osaavat vastata. Terve järki kertoo suunnan. Se on vähän kuin navigaattori, joka sanoo: "Aja tuonne päin" ja jättää kertomatta, miten pääset perille.

Ajatellaan tavallista torstaita. Tiedät, että kasviksia olisi hyvä syödä enemmän. Tiedät sen. Sinun ei tarvitse lukea uutta kirjaa kasvien terveysvaikutuksista. Sinun ei tarvitse katsoa kymmentä podcastia. Tiedät jo.

Kello on 19.45. Olet väsynyt. Päivä on ollut pitkä. Jääkaapissa on makkaraa. Kasvikset ovat edelleen kauppakassissa. Tässä tilanteessa joku voisi sanoa: "Se vaatii vain vähän vaivannäköä valmistaa kasviksista terveellinen iltapalaa." Kiitos. Ongelma ratkaistu. Tai ehkä ei. Tässä kohtaa tieto kohtaa arkisen elämän.

Ja todellinen elämä on joskus aika hyvä vastustaja.

8.1. Järki vastaan väsymys

Aamulla päätät: "Tänään käyn töiden jälkeen kävelyllä." Kuulostaa hyvältä. Mutta kello 17.30 olet väsynyt. Ulkona sataa. Sohva näyttää poikkeuksellisen mukavalta. Tiedät edelleen, että kävely tekisi hyvää. Tieto ei ole hävinnyt mihinkään, mutta tilanne on muuttunut. Ja se on merkittävää. Meillä on taipumus arvioida käyttäytymistämme jälkikäteen kuin olisimme tehneet päätöksen rauhallisessa neuvotteluhuoneessa.

"Miksi en vain lähtenyt?"

Koska olit väsynyt. Koska oli kiire. Koska lähteminen vaati useita pieniä päätöksiä. Koska sohvalle jääminen oli helpompaa. Koska ihminen ei tee päätöksiä pelkän tiedon perusteella. En halua väittää, ettei järjellä olisi merkitystä. On sillä. Jos et tiedä, että kasvien syöminen, liikunta ja riittävä uni tukevat terveyttä, tietoa kannattaa hankkia. Mutta jossain vaiheessa tiedon lisääminen lakkaa olemasta ratkaisu.

Olet ehkä jo siinä pisteessä.

Tiedät kyllä. Ja juuri siksi seuraavan askeleen pitäisi olla erilainen. Ei: "Mitä minun pitäisi vielä tietää?" vaan: "Miten saisin tämän tapahtumaan omassa arjessani?" Tämä on paljon ratkaisevampi kysymys.

8.2. Älä kysy, miksi et onnistu

Jos jokin käyttäytyminen toistuvasti epäonnistuu, meillä on taipumus tehdä siitä luonnevika. ”En ymmärrä, miksi en onnistu! Ehkä minulla ei ole itsekuria tai olen laiska. En vain pysty pitämään päätöksiäni.”

Kokeillaanpa toista näkökulmaa.

Jos haluat syödä enemmän kasviksia, mutta et koskaan muista ostaa niitä, ehkä ongelma ei ole itsekurissa. Ehkä ongelma on kauppalistassa. Jos haluat kävellä iltaisin, mutta lenkkikengät ovat kaapissa ja lähteminen tuntuu joka ilta uudelta päätökseltä, ehkä ongelma ei ole motivaation puute. Ehkä lähtemisestä on tehty liian vaikeaa. Jos haluat syödä terveellisemmän päivällisen, mutta palaat kotiin nälkäisenä eikä mitään ole valmiina, ehkä ongelma ei ole tiedon puute.

Ehkä olet yrittänyt ratkaista suunnitteluongelman tahdonvoimalla.

Tässä on yksi elämäntapamuutoksen kiinnostavimmista kysymyksistä: Mitä jos sinun ei tarvitsekaan yrittää enemmän? Mitä jos voisit sen sijaan tehdä asioita hieman helpommiksi?

Kuvitellaan kaksi ihmistä. Molemmat tietävät, että kasviksia kannattaa syödä enemmän. Ensimmäisen jääkaapissa on valmiiksi pestyjä ja pilkottuja kasviksia. Toisen kasviksia ei ole edes ostettu. Kumpi syö niitä todennäköisemmin? Ei siksi, että ensimmäinen olisi viisaampi.

Tärkeä havainto: rutiinit voivat lisätä kasvien syöntiä eikä rutiinien muuttaminen paremmiksi tarvitse olla vaikeaa. Käyttäytymisen ei tarvitse olla helpompaa siksi, että sinä olisit parempi ihminen. Sen pitää olla helpompaa siksi, että arki on rakennettu tukemaan sitä. Sama pätee liikkumiseen. Sama pätee uneen. Sama pätee lähes kaikkeen elämäntapamuutokseen.

..



8.3. Entä jos yrittäisit vähemmän

Tässä kohtaa Kaizen-ajattelu alkaa olla kiinnostava.

Jos jokin ei onnistu, usein ensimmäinen reaktiomme on lisätä yritystä. Etsiä lisää motivaatiota. Huutaa lisää itsekuria. Asettaa kovempia tavoitteita. Lisää liikuntaa. Lisää sääntöjä. Lisää kieltolistoja & enemmän nälkää.

Kaizen kysyy jotain aivan muuta: Voisimmeko tehdä vähemmän – mutta paremmin? Yksi kasvis enemmän. Yksi kymmenen minuutin kävely. Vähän terveellisempi iltapala. Yksi valmis ateria jääkaappiin. Yksi pieni muutos, joka ei vaadi sinulta joka päivä sankarisuoritusta. Se saattaa kuulostaa liian helpolta, mutta juuri siinä on sen voima.

Ehkä sinun ei tarvitse muuttua järkevämmäksi.

Ehkä tietomääräsi on jo aivan riittävä. Ehkä tarvitset vain järjestelmän, joka auttaa järkeäsi silloin, kun olet väsynyt. Ympäristön, joka tekee hyvästä valinnasta helpomman. Rutiinin, joka vähentää päätösten määrää. Tavan, joka ei vaadi jatkuvaa motivaatiota. Ja ennen kaikkea luvan aloittaa tarpeeksi pienestä. Silloin terve järki saa rinnalleen jotain, mitä se on aina tarvinnut: käytännön.

Koska loppujen lopuksi terveyttä ei rakenneta sillä, että tiedämme mitä pitäisi tehdä. Eikä sillä, että olemme tarpeeksi järkeviä tehdäksemme aina oikein. Terveyttä rakennetaan silloin, kun hyvä valinta on mahdollista myös tavallisena torstaina.

Torstain kysymys: Missä oman elämäsi tilanteessa tiedät jo aivan hyvin, mitä haluaisit tehdä – mutta tekeminen voisi olla helpompaa, jos muuttaisit itse tilannetta etkä yrittäisi muuttaa itseäsi?



LESSON 9: KUILU

F
MI

Tiedät, mitä pitäisi tehdä, mutta et tee sitä.

Tiedät, että kasviksia kannattaisi syödä enemmän, mutta niitä ei päädy lautaselle. Tiedät, että liikkuminen tekisi hyvää, mutta sohva voittaa. Tiedät, että aikaisempi nukkumaanmeno voisi auttaa, mutta vielä yksi jakso tuntuu hyvältä ajatukselta. Tiedät, että makkara ei ehkä ole paras mahdollinen iltapala, mutta se on jääkaapissa.

Tässä on kuilu. Tiedon ja tekojen väliin jäävä tila.

Tieteessä sitä kutsutaan joskus nimellä intention-behaviour gap eli aikomuksen ja käyttäytymisen välinen kuilu. Nimi kuulostaa hieman akateemiselta. Ilmiö on hyvin arkinen.

9.1. Elämää kuilun toisella puolella

Kuvitellaan, että seisot joen rannalla. Toisella puolella on asia, jonka haluat saavuttaa. Haluat syödä terveellisemmin. Haluat liikkua enemmän. Haluat voida paremmin. Tiedät jopa, mitä sinun pitäisi tehdä. Seisot kuitenkin väärällä rannalla.

Ja vaikka kuinka hyvin tietäisit, missä vastaranta sijaitsee, tieto ei kuljeta sinua sinne.

Tarvitset sillan. Elämäntapamuutoksessa silta voi olla hyvin pieni. Se voi olla valmiiksi pesty porkkana. Lenkkikengät eteisessä. Kalenteriin merkitty kymmenen minuutin kävely. Pakastimessa odottava valmis ateria. Yksi pieni rutiini, joka yhdistää aikomuksen ja teon.

Tämä saattaa tuntua itsestään selvältä. Mutta ajattele, kuinka paljon aikaa käytämme aikomuksiin:

- ✓ "Syön tästä lähin enemmän kasviksia."
- ✓ "Alan liikkua säännöllisemmin."
- ✓ "Vähennän herkkuja."
- ✓ "Menen aiemmin nukkumaan."

Hyviä päätöksiä kaikki. Mutta ne ovat vielä ajatuksia. Niillä ei ole ravitsemuksellista arvoa. Ne eivät lisää askelmäärää eivätkä ne lyhennä iltaa television ääressä.

Aikomus on lupaus tulevaisuudelle. Teko tapahtuu tässä hetkessä. Ja juuri siinä niiden väliin syntyy kuilu.



9.2. Kuilu kasvaa helposti

Mitä suurempi muutos on, sitä leveämmäksi kuilu saattaa kasvaa. Ajatellaan ihmistä, joka päättää tehdä elämästään täydellisen remontin. Hän päättää:

- ✓ syödä terveellisesti joka päivä
- ✓ jättää sokerin kokonaan pois
- ✓ aloittaa kuntosalin kolmesti viikossa tai kävellä 10 000 askelta päivässä
- ✓ nukkua 8 tuntia tai valmistaa kaikki ateriat itse

Maanantaina suunnitelma voi tuntua innostavalta, mutta jokainen uusi tavoite lisää yhden sillan rakennettavaksi. Ja kun tavallinen torstai saapuu, siltoja on paljon. Ehkä liikaa. Silloin ihminen ei välttämättä tarvitse lisää motivaatiota. Hän tarvitsee pienemmän kuilun.

Tässä kohtaa Kaizen-ajattelu tarjoaa kiinnostavan näkökulman.

Sen sijaan, että yrittäisimme hypätä kuilun yli, rakennamme sillan pala kerrallaan. Jos tavoitteena on syödä enemmän kasviksia, ensimmäinen askel voisi olla yksi ylimääräinen kasvis päivässä. Jos tavoitteena on liikkua enemmän, ensimmäinen askel voisi olla kymmenen minuutin kävely. Jos tavoitteena on nukkua paremmin, ensimmäinen askel voisi olla television sulkeminen viisitoista minuuttia aikaisemmin. Ei siksi, että nämä pienet teot olisivat koko ratkaisu, vaan siksi, että ne yhdistävät kaksi asiaa: "Tiedän, mitä haluan" ja Teen jotain sen eteen."

Se on valtava edistysaskel.



9.3. Sillat rakentuvat pala palalta

Ajatellaan jälleen sitä torstai-iltaa. Olet lopen väsynyt. Tiedät, että liikunta olisi hyväksi. Tavoitteesi voi olla esimerkiksi: Tee tunnin kuntosalitreenin." Kuilu saattaa tuntua valtavalt. Mutta jos kysyt: "Voisinko kävellä kymmenen minuuttia?" tilanne muuttuu.

Kymmenen minuuttia ei ehkä ratkaise terveyttäsi, mutta se antaa sinulle jotain, mitä tieto ei koskaan voi antaa: Kokemuksen siitä, että teit, vaikka olit väsynyt. Ja juuri kokemukset muuttavat käsitystämme itsestämme: "Olen ihminen, joka lähtee vaikkapa lyhyelle kävelyllä, jos olo on väsynyt."

Se on aivan eri asia kuin: "Minun pitäisi liikkua enemmän", mutta väsymyksen johdosta tekeminen jää. Ensimmäinen on identiteettiä. Toinen on aikomus.

Ehkä tärkein asia on tämä: Sinun ei tarvitse hypätä kuilun yli. Sinun ei tarvitse muuttaa kaikkea. Sinun ei tarvitse onnistua täydellisesti. Sinun tarvitsee vain asentaa seuraava lankku. Yksi pieni teko. Sitten toinen. Sitten ehkä kolmas. Jonain päivänä huomaat, että kuilu ei enää tunnukaan niin suurelta. Et siksi, että olisit oppinut kaiken mahdollisen terveydestä, vaan siksi, että tiedon ja tekojen väliin on rakentunut silta.

Ja tässä piilee jotain tärkeää.

Jos olet vuosien ajan ajatellut: "Tiedän kyllä, mutta en saa itseäni tekemään sitä" älä ehkä kysy ensimmäiseksi: "Mikä minussa on vikana?" Kysy mieluummin: "Missä kohtaa kuilu syntyy?" Mikä tapahtuu juuri ennen sitä hetkeä, jolloin hyvä aikomus muuttuu vanhaksi toimintatavaksi? Onko sinulla silloin kiire? Oletko nälkäinen? Väsynyt? Onko terveellinen vaihtoehto toteuttaa? Onko epäterveellinen vaihtoehto liian helppo? Kun löydät kuilun kohdan, voit alkaa rakentaa siltaa juuri siihen. Ei koko elämää uusiksi, vain seuraava askel.

Ehkä tässä on koko kirjan ajatus tiivistettynä: Tieto näyttää suunnan. Aikomus osoittaa halun. Teot rakentavat siltaa.



Torstain kysymys: Missä oman elämäsi tilanteessa tiedon ja teon välinen kuilu on suurimmillaan – ja mikä olisi pienin mahdollinen lankku, jonka voisit asettaa sen yli?

LESSON 10: MITEN TÄSTÄ ETEENPÄIN?

FI
MI

Olemme puhuneet tässä kirjassa tiedosta. Aikomuksista. Autopilotista. Tottumuksista. Ympäristöstä. Motivaatiosta. Ja ennen kaikkea siitä kuilusta, joka jää sen väliin, mitä haluamme tehdä ja mitä lopulta teemme. Ehkä olet huomannut, ettei ongelmasi olekaan tiedon puute. Et tarvitse enää yhtä listaa siitä, mitä pitäisi syödä. Et ehkä tarvitse uutta dieettiä. Et ehkä tarvitse uutta maanantaita. Saatat tarvita jotain paljon arkisempaa.

Tavan tehdä hyvistä valinnasta hieman helpompi.

10.1. Makkara ei ole vihollisesi

Tämä on tärkeä sanoa ääneen. Tarkoitus ei ole tehdä makkarasta tämän kirjan pahista. Makkara saa olla olemassa. Sitä saa syödä. Eikä yksi makkara-ateria ratkaise terveyttäsi suuntaan tai toiseen. Ongelma syntyy vasta silloin, jos lähes kaikki valinnat tehdään sen perusteella, mikä on nopeinta, helpointa ja tutuinta.

Silloin ruokavalio alkaa vähitellen näyttää enemmän arjelta kuin omilta tavoitteilta.

Ja sama pätee muuhunkin kuin ruokaan. Sohva voittaa kävelyn. Hissi voittaa portaat. Valmisruoka voittaa ruoanlaiton. Ei siksi, että emme tietäisi paremmin, vaan koska helpolla on valtava kilpailuetu. Et tarvitse lisää syyllisyyttä. Jos olet tunnistanut itsesi tämän kirjan sivuilta, toivon, ettet enää ajattele: "Minun pitää vain ryhdistäytyä." Se olisi vähän sama kuin yrittäisi korjata vuotavaa vesihanaa kuivaamalla kerta toisensa jälkeen lattiaa.

Jos sama ongelma toistuu, kannattaa katsoa itse ongelmaa.

Mikä tekee vanhasta valinnasta helpon? Mikä tekee uudesta vaikean? Voisinko valmistella jotain etukäteen? Voisinko tehdä muutoksesta pienemmän? Voisinko aloittaa yhdestä ateriasta? Yhdestä kävelystä? Yhdestä uudesta rutiinista? Yhdestä torstaista? Ehkä elämäntapa-muutoksen suurin muutos ei olekaan se, että onnistut joka päivä. Ehkä se on se, että huonon päivän jälkeen et enää ajattele: "Aloitin maanantaina", vaan: "Jatkan huomenna." Se on pieni ero, mutta sen seuraukset voivat olla suuria. Yksi huonompi ateria ei pilaa päivää. Yksi väliin jäänyt kävely tai punttitreeni ei pilaa viikkoa. Yksi makkara ei pilaa ruokavaliota. Ne tekevät sinusta inhimillisen. Voit vain jatkaa. Tavallista elämää. Myös torstaina.



Image by pngtree.com

Kun aloit lukea tätä e-kirjaa, ehkä mietit, onko pysyvä elämänmuutos lainkaan mahdollista. Nyt tiedät, että kyllä on. Sen sijaan, että kyse olisi yhdestä uuvuttavasta projektista, ymmärrät kysymyksessä olevan paremmasta strategiasta. Kirjan tavoite on kaksiosainen:

- ✓ Auttaa sinua ymmärtämään toisenlainen tapa tehdä Myönteinen Muutos.
- ✓ Auttaa sinua havaitsemaan, kuinka pienet arkiset teot voivat kääntää terveytesi suunnan.

Myönteinen Muutos ei ole "projekti". Myönteinen Muutos ei ole "uusi elämä seuraavien viikkojen tai kuukausien aikana". MM on reitti, jota kukin voi kulkea omaa vauhtiaan. Tämä on polku, joka toimii, vaikka arki olisi kiireistä, sekavaa tai epätäydellistä. Jos mielessä käväisee ajatus "Ehkä minä pystyn tähän sittenkin", se on merkki siitä, että iso muutos on jo alkanut.

10.2. Jos haluat, et ole tässä yksin

Jos tämä kirja herätti sinussa tunteen, että "nyt haluan toimia", ohjaamme sinut mielellämme eteenpäin.

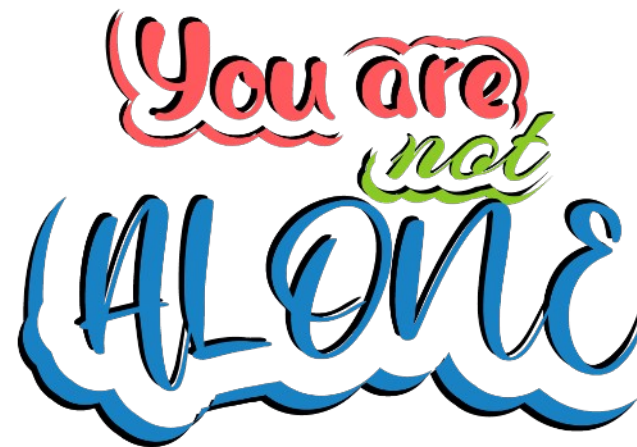
Tämä e-kirja on ollut alku, mutta todellinen muutos syntyy, kun viet opit käytäntöön. Siksi looginen seuraava askel on jatkaa matkaa yhdessä. Valmennuksessa, joka perustuu Kaizen-ajatteluun, saat tukea siihen, että pienet teot muuttuvat pysyviksi rutiineiksi.

Ehkä tiedät tarkalleen, mitä haluaisit muuttaa, mutta yksin on joskus vaikea nähdä, arjessasi pitää vanhaa toimintatapaa yllä. Silloin sinun ei tarvitse yrittää kovempaa. Voit pyytää apua. [RESULTA-valmennuksessa](#) emme lähde rakentamaan sinulle uutta täydellistä elämää. Ei uutta "täydellistä" ruokavaliota, ei "maailman parasta" treeniohjelmia.

Lähdemme selvittämään, mikä sinun arjessasi toimii jo nyt, mikä tekee muutoksesta vaikean ja mikä voisi olla seuraava pieni askel. Jos et halua tavoitella muutosta yksin, RESULTA-tutkimusmatka voi olla sinua varten.

ALOITA PIENESTÄ. PYSY UTELIAANA. ONNISTU!

👉 Liity valmennukseen [tästä](#)





fitmill.eu

