



Oman hyvinvointisi mestariksi

Käytännön vinkkejä ja inspiraatiota muutokseen

Suvi Buchman
VALMENNUS

Sisältö

ALKUSANAT	3
OMAN HYVINVOINNIN ASKELEET.	4
1. LEPO JA PALAUTUMINEN	7
2. RAVITSEMUS	11
3. LIIKKUMINEN	14
OMIEN VOIMAVAROJEN KUUNTELEMINEN	19
TAVAT JA RUTIINIT	20
MOTIVAATIO	23
LEMPEÄ TARKISTUSLISTA	25
TIEDON OTTAMINEN KÄYTÄNTÖÖN	26
LÄHTEET	29

Alkusanat

Ihanaa että löysit oppaan pariin! Se kertoo siitä, että haluat voida hyvin – omalla tavallasi ja omista lähtökohdistasi käsin. Hyvinvointi ei ole suoritus eikä projekti, vaan matka, joka muuttuu eri elämänvaiheissa.

Vuosien myötä kehomme muuttuu. Hormonitoiminta elää, palautuminen hidastuu ja stressinsietokyky voi olla erilainen kuin ennen. Se, mikä toimi vielä kymmenen vuotta sitten – tiukka treenijakso, kevyempi syöminen tai nopea ryhtiliike – ei välttämättä enää tuotakaan enää samaa tulosta.

Se ei tarkoita, että sinussa olisi jotain vikaa.

Se tarkoittaa, että kehosi tarvitsee nyt erilaista lähestymistapaa.

Tämä opas ei ole uusi lista asioista, joita sinun pitäisi tehdä paremmin.

Se on mahdollisuus pysähtyä ja tarkastella, missä kunnossa oma hyvinvointisi oikeasti on.

Olen Suvi Buckman, ja haluan auttaa sinua löytämään tasapainon nautinnollisen ja terveellisen elämän välillä – ilman äärimmäisyyksiä tai kieltoja. Uskon, että kestävä muutos syntyy ymmärryksestä, joustavuudesta ja oman kehon kuuntelemisesta.

Voimme yrittää noudattaa erilaisia ruokavaliota ja treeniohjelmia loputtomiin, mutta todellinen hyvinvointi alkaa siitä, että opimme ymmärtämään omaa kehoamme juuri tässä elämänvaiheessa.

Me emme ole ajatuksemme ja uskomuksemme, ja voimme milloin vain muuttaa elämämme suuntaa kohti uusia unelmia.

Sinun ei tarvitse palata siihen, mikä toimi ennen.

Voit rakentaa jotain, mikä toimii nyt.

Voit löytää oman, juuri sinulle sopivan tavan toteuttaa hyvinvointia!

Ilolla ja lämmöllä,

Suvi Buckman

Oman hyvinvoinnin askeleet

Mistä hyvinvointi oikeastaan koostuu ja miten sitä voi ja kannattaa lähteä parantamaan

Voimavarat kuntoon

Hyvinvointi ei yleensä romahda yhdessä yössä – eikä se myöskään rakennu yhdessä viikossa. Se muodostuu pienistä, arjen valinnoista ja ennen kaikkea siitä, missä järjestyksessä lähemme asioita muuttamaan.

Moni meistä aloittaa sieltä, mikä tuntuu konkreettisimmalta: lisää liikuntaa, tiukempi ruokavalio, uusi rutiini. Ja joskus se toimiikin – ainakin hetken. Mutta jos taustalla on jatkuva kuormitus, heikentynyt uni tai stressaava elämäntilanne, ei keho välttämättä vastaa muutoksiin toivotulla tavalla. Silloin voi helposti ajatella, että “minussa on jotain vikaa” tai että “minulla ei vain ole tarpeeksi itsekuria”.

Useimmiten kyse ei kuitenkaan ole siitä.

Kyse on perustasta.

Oma hyvinvointi lähtee aina siitä, millaiset voimavarat meillä milloinkin on käytössämme. Mikäli emme ole levänneet tarpeeksi tai ravitsemuksessamme on puutteita, ei meillä ole myöskään energiaa liikkua saati alkaa tekemään muutoksia omaan arkeen. Voimavaramme vaikuttavat meihin siis sekä fyysisellä että psyykkisellä tasolla.

Hyvinvointi lähtee aina voimavaroista. Siitä, miten olet palautunut. Miten olet nukkunut. Saatko riittävästi ravintoa ja hengähdystaukoja päivän aikana.

Jos voimavarat ovat vähissä, keho priorisoi selviytymistä – ei kehitystä. Silloin uusien tapojen rakentaminen tuntuu raskaalta, ja pienikin vastoinkäyminen voi kaataa suunnitelmat.

Tämä ei ole heikkoutta. Se on fysiologiaa.

Kun ymmärrämme tämän, voimme lakata syyttämästä itseämme ja alkaa rakentaa muutosta oikeasta suunnasta.

Yksi asia kerrallaan - oikeassa järjestyksessä

Hyvinvoinnin perusta rakentuu kolmesta kulmakivistä:

- Lepo ja palautuminen
- Ravitseminen
- Liikkuminen

Tässä järjestyksessä.

Kun palautuminen on riittävää, ravitsemuksen tasapainottaminen helpottuu. Kun ravinto tukee kehoa, liikkumisesta tulee energisoivaa eikä kuormittavaa.

Kun nämä ovat kunnossa, pysyvät muutokset ovat mahdollisia. Kaikkea ei tarvitse – eikä kannata – muuttaa kerralla. Usein juuri se on syy siihen, miksi aiemmat yritykset eivät ole kantaneet pitkälle.

Nämä hyvinvoinnin askeleet ovat terveyden, hyvän olon ja arjessa jaksamisen perusta. Kun keskityt yhteen asiaan kerrallaan, riittävät myös resurssit paremmin ja muutoksia on helpompi tehdä.

Oman hyvinvoinnin askeleet

1. LEPO JA PALAUTUMINEN
UNI SEKÄ TAUOT PÄIVÄN
AIKANA

2. RAVITSEMUS
AITO, PUHDAS JA
MONIPUOLINEN RUOKA,
NAUTINTOA
UNOHTAMATTA

3. LIIKKUMINEN
KESTÄVYYS, LIHASKUNTO
JA LIIKKUVUUS
SEKÄ ARKILIIKUNTA

4. JATKUVA KEHITYS
PIENIN ASKELIN,
YKSI ASIA KERRALLAAN

5. TAVOITE / PYSYVÄ MUUTOS

01

Lepo ja palautuminen

Miksi palautuminen on kaiken perusedellytys

Oletko huomannut, että nykyään yksi huonosti nukuttu yö tuntuu kehossa ja mielessä pidempään kuin ennen? Että palautuminen ei tapahdukaan enää "itsestään"?

Se ei ole merkki heikkoudesta. Se on merkki siitä, että kehosi tarvitsee enemmän huomiota kuin ennen.

Se, miten energisiä olemme ja miten arjessa jaksamme, on vahvasti yhteydessä siihen, miten hyvin olemme palautuneet aiemmasta kuormituksesta – niin fyysisestä kuin psyykkisestäkin. Työ, vastuut, huoli läheisistä, jatkuva tavoitettavissa oleminen... Koemme kuormitusta jatkuvasti.

Iän myötä kehon kyky sietää väsymystä muuttuu. Se, mikä ennen meni ohi yhdellä levollisella yöllä, saattaa nyt vaatia enemmän aikaa ja tietoisempaa pysähtymistä.

Mitä palautumisella tarkoitetaan?

Usein ajattelemme, että palautuminen tarkoittaa vain unta. Uni onkin tärkeää – mutta se ei yksin riitä.

Palautumista tapahtuu myös hereillä. Hetkissä, jolloin et suorita. Kun hengität syvemmin. Kun istut alas ilman puhelinta. Kun annat ajatusten laskeutua.

Vinkkejä hyvään uneen:

Uni ei ole vain yön asia. Se alkaa jo aamusta ja rakentuu pitkin päivää tehdyistä valinnoista. Voisitko kokeilla jotain näistä – ei kaikkea heti, vaan askel kerrallaan?

- Rauhoita iltaa vähentämällä ruutuaikaa 2–3 tuntia ennen nukkumaanmenoa. Jos se ei ole realistista, käytä sinivalosuodatusta tai -laseja. Ilta ilman kirkasta sinistä valoa tukee melatoniinin erityystä ja auttaa kehoa ymmärtämään, että on aika levätä.
- Käy päivittäin hetki ulkona valoisaan aikaan, vaikka vain 5–10 minuuttia. Päivänvalo rytmittää sisäistä kelloasi yllättävän tehokkaasti.
- Tee makuuhuoneesta levon paikka: pimeä, rauhallinen ja hieman viileä (noin 19–20 °C).
- Himmennä valaistusta iltaa kohti. Lämmin, pehmeä valo rauhoittaa hermostoa paremmin kuin kirkas yleisvalo.

Kyse ei ole täydellisestä iltarutiinista, vaan viestistä keholle:
nyt saa rauhoittua.

Vinkkejä palautumiseen päivän aikana:

Palautuminen ei tapahdu vain nukkuessa. Se tapahtuu myös pienissä hetkissä päivän aikana.

- Ota itsellesi päivittäin pieni oma hetki. Kahvikupillinen rauhassa, muutama sivu kirjaa, lyhyt kävely. Hetki, jolloin et suorita kenellekään.
- Pidä työpäivän aikana mikrotaukoja. Sulje silmät, hengitä syvään muutaman kerran, katso ulos ikkunasta. Lyhytkin pysähdys voi katkaista stressiketjun.
- Muista, että liike voi myös palauttaa. Kevyt kävely, venyttely, tanssi tai uinti voi lisätä energiaa enemmän kuin sohvalle lysähtäminen.
- Anna myös mielelle tauko. Jos ajatukset pyörivät kehää, kirjoita tehtävät ja huolesi ylös. Kun ne ovat paperilla, niiden ei tarvitse pyöriä päässäsi.

Hyvinvointi ei synny yhdestä suuresta muutoksesta. Se rakentuu siitä, että annat itsellesi luvan levätä ajoissa – et vasta silloin, kun on pakko.



**MUISTATHAN
OLLA ITSESI
PUOLELLA
- JOKA PÄIVÄ.**



Ravitsemus

Mistä hyvä ravitsemus koostuu?

Maailma on täynnä erilaisia ruokavalioita ja niitä tulee lisää. Ei ole kuitenkaan olemassa yhtä ainutta oikeaa tapaa syödä, tärkeintä on että sinulle tulee ruuasta hyvä ja energinen olo ja saat siitä kaikki tarvittavat ravintoaineet.

Ravintoaineisiin kuuluvat proteiinit, rasvat, hiilihydraatit, kuidut, vitamiinit, kivennäisaineet – ja riittävä nesteytys. Kaikki nämä ovat kehollemme tärkeitä. Samalla kannattaa kiinnittää huomiota myös ruuan laatuun: mitä vähemmän prosessoitua, mitä enemmän luonnollista, sitä helpommin keho saa tarvitsemansa ravinteet.

Kaikki lähtee säännöllisyydestä

Jos pitäisi valita yksi tärkeä asia syömisen suhteen, olisi se säännöllisyys. Kun syöt tarpeeksi säännöllisesti, energiatasot, vireystila ja verensokeri pysyvät sopivalla tasolla. Nämä vaikuttavat suuresti jaksamiseemme, varsinkin iltapäivää ja iltaa kohden, kun väsymys alkaa painaa ja mieliteot pyrkivät nuosemaan esiin.

Väsyneenä ja nälkäisenä meidän on vaikeampi tehdä hyviä valintoja.

Tämä näkyy erityisesti iltapäivällä ja illalla: väsyneenä ja nälkäisenä houkutukset ja mieliteot kasvavat, ja hyvien valintojen tekeminen käy raskaammaksi.

Aamiainen ja lounas ovat usein päivän tärkeimmät ateriat, sillä niillä on suora vaikutus loppupäivän energiaan. Kun niillä syö riittävästi ja ravitsevasti, jaksaminen paranee ja mieliteot vähenevät. Jos aamiainen ei vielä maistu, sen voi ottaa käyttöön pienin askelin ja lähteä vaikkapa yhdestä kurkkusiivusta ja lisätä ruokaa päivä päivältä vähitellen.

Millainen on terve ruokasuhde?

Koetko joskus, että ruuan ajattelu tuntuu kuormittavalta tai ahdistavalta? Et ole yksin. Ruoasta puhutaan nykyään paljon, ja usein siitä tulee suorittamisen väline.

Tärkeintä on löytää rauha ruuan kanssa.

Tasapainoinen ruokasuhde tarkoittaa, että ruoka ei aiheuta syyllisyyttä, pelkoa tai pakonomaista ajattelua. Ei ole "hyviä" tai "huonoja" ruokia – ruoka ei ole palkinto eikä rangaistus. Se on polttoainetta, mutta se saa olla myös nautinnon lähde.

Terve ruokasuhde syntyy ymmärryksestä, ei kontrollista. Kun opit kuuntelemaan itseäsi, tunnistat, mikä tekee sinulle hyvää juuri nyt – ja se riittää. Joskus prosessia auttaa, kun joku kulkee rinnalla, tarjoaa tukea ja auttaa löytämään juuri itselle sopivat keinot.

Vinkkejä ravitsemukseen ja tasapainoiseen ruokasuhteeseen:

Ravitsemuksessa tärkeintä ei ole täydellisyys, vaan rytmi ja riittävyys.

Voisitko kokeilla näitä periaatteita omaan arkeesi soveltaen?

- Syö säännöllisesti, noin 2–4 tunnin välein. Useimmille 3–5 ateriaa päivässä tuo tasaisemman energian ja vähentää iltasyömisen tarvetta.
- Panosta erityisesti aamuun ja lounaaseen: riittävästi proteiinia, kuitupitoisia kasviksia ja hyviä rasvoja. Kun keho saa hyvää ravintoa tarpeeksi ajoissa, mieliteot usein tasaantuvat.
- Lisää kasviksia lempeästi – yksi ateria kerrallaan. Kaiken ei tarvitse muuttua yhdessä yössä.
- Juo päivän aikana riittävästi vettä (noin 1,5–2 litraa). Jo pieni nestevajaus voi tuntua väsymyksenä tai makeanhimona.
- Tue suolistoa esimerkiksi hapatetuilla tuotteilla, jos ne sopivat sinulle.

Entä suhde ruokaan?

- Pyri vähentämään tiukkoja kieltoja. Mitä enemmän jokin on “kielletty”, sitä voimakkaammin mieli usein sitä haluaa.
- Voit herkutella – jopa päivittäin – kun se on tietoinen valinta, ei lohtu uupumukseen. Laatu korvaa määrän.
- Jos huomaat syöväsi tunteeseen, pysähdy hetkeksi. Mitä oikeasti tarvitsisit juuri nyt – lepoa, lohtua, seuraa?
- Ruoka ei ole vihollinen eikä palkinto. Se on energiaa ja rakennusainetta kehollesi – ja myös nautintoa varten.



Liikkuminen

Liikkuminen - entä jos ajattelisit sen toisin?

Kun kuulet sanan liikunta, millainen tunne sinussa herää?

Monelle meistä se tuo mieleen hengästyttävän juoksulenkin, hikisen salitreenin tai kalenteriin puristetun suorituksen. Ei ihme, jos kynnyks nousee jo ajatuksesta.

Siksi puhun mieluummin *liikkumisesta*.

Liikkuminen on kaikkea sitä, mitä kehosi tekee jo nyt: kävely kauppaan, portaiden nousu, puutarhassa puuhastelu, tanssi keittiössä, lastenlasten kanssa leikkiminen, siivous, venyttely olohuoneen lattialla. Kaikki liike on arvokasta. Keho ei tee eroa "oikean liikunnan" ja arjen liikkeen välillä - se kiittää molemmista.

Oletko ehkä uskonut näihin ajatuksiin?

- Liikkumisen pitää olla raskasta, jotta siitä on hyötyä.
- Treenin pitää kestää vähintään tunti.
- Jos ei tule hiki tai lihaskipua, mikään ei muutu.

Entä jos nämä eivät olekaan totuus?

Tutkimukset ja käytännön kokemus kertovat toista: jo 10 minuuttia kerrallaan riittää käynnistämään myönteisiä vaikutuksia.

Säännöllisyys voittaa sankarisuoritukset. Ja ennen kaikkea - keho kaipaa palautumista, ei jatkuvaa ääri rajoilla käymistä.

Erityisesti keski-iässä keho alkaa viestiä herkemmin. Uni, hormonitoiminta, palautuminen ja stressinsietokyky muuttuvat. Se, mikä toimi 25-vuotiaana, ei välttämättä enää tue jaksamista samalla tavalla. Tämä ei ole merkki heikkoudesta – vaan viisaudesta kuunnella itseään.

Liikkumisen kuuluu antaa energiaa

Jos huomaat, että liike vie sinulta enemmän kuin antaa, kehosi yrittää kertoa jotain tärkeää. Oikeanlainen liikkuminen:

- kirkastaa ajatuksia
- tasapainottaa mielialaa
- tukee aineenvaihduntaa
- vahvistaa luita ja lihaksia
- parantaa unen laatua

Ja ennen kaikkea – se saa sinut tuntemaan olosi eläväksi omassa kehossasi.

Entä jos ongelma ei ole tahdonvoimassa?

Moni saattaa ajatella, että “minun pitäisi vain ryhdistäytyä”. Todellisuudessa kyse on usein jostain muusta:

- arki kuormittaa liikaa
- oma aika jää viimeiseksi
- ei ole selkeää, omaan elämäntilanteeseen sopivaa suunnitelmaa
- tieto on ristiriitaista ja hämmentävää

Hyvinvointi ei rakennu pakottamalla, vaan ymmärtämällä kokonaisuutta – kehoa, kuormitusta, palautumista ja sen hetkistä elämäntilannetta.

Mikä olisi pienin, lempein askel, jonka voisit ottaa jo tänään?

Miten löytää itselle sopiva ja mieluisa tapa liikkua?

Usein etsimme tehokkainta tapaa liikkua. Mutta tärkeämpi kysymys on:

Mikä saa minut palaamaan liikkeen pariin uudelleen?

Parasta liikkumista ei ole välttämättä se, mikä on rankinta tai trendikästä tällä hetkellä. Parasta on se, mikä sopii sinun arkeesi, energiatasosi ja elämäntilanteeseesi juuri nyt.

Aloita tutusta. Mistä olet joskus pitänyt?

Millainen liike tuntuu kehossa turvalliselta ja miellyttävältä? Kävely luonnossa, venyttely olohuoneessa, tanssi, puutarhatyöt – kaikki liike on arvokasta, ja tutut asiat madaltavat kynnyksiä aloittaa.

Huomioi myös elämäntilanteesi. Keski-ikässä kuormitus on usein monesta suunnasta. Silloin realistinen 15 minuutin kävely voi olla hyvinvointiteko, kun taas liian kunnianhimoinen suunnitelma jää helposti toteutumatta.

Kuuntele erityisesti sitä, mitä tapahtuu liikkeen jälkeen:
Lisääkö se energiaa? Nukutko paremmin? Kirkastuuko mieli?
Oikeanlainen liikkuminen tukee jaksamista – ei vie viimeisiä voimia.

Kaikki ei välttämättä tunnu heti omalta – eikä tarvitsekaan. Uuden kokeilu voi olla pieniä testejä ilman sitoutumispainetta. Yksi tunti, yksi viikko, yksi kokeilu kerrallaan.

Jos jokin ei tunnu hyvältä, se ei tarkoita, että olisit epäonnistunut. Se tarkoittaa, että opit itsestäsi lisää.

Motivaatio ei synny pakosta, vaan kokemuksesta, että tämä tekee minulle hyvää. Kun liikkuminen tuottaa onnistumisen, rentoutumisen tai ilon tunteita, siitä tulee vähitellen osa identiteettiä – ei vain tehtävä listalla.

Liikkumisen vaikutuksia terveyteen ajallisesti

HETI LIIKUNNAN JÄLKEEN

- Aivot ja hermosto aktivoituvat → tarkkaavaisuus ja vireystaso paranevat.
- Lihakset saavat lisää happea ja energiaa → aineenvaihdunta tehostuu.
- Sydän ja hengitys kiihtyvät → verenkierto vilkastuu.
- Nivelet liikkuvat paremmin ja kipu voi lievittyä.

PARIN VIIKON JÄLKEEN

- Mieliala ja uni paranevat.
- Lihassoima, tasapaino ja koordinaatio kehittyvät.
- Tuki- ja liikuntaelimestön kivut voivat vähentyä.

MUUTAMASSA KUUKAUDESSA

- Aivotoiminta ja vireys kohenevat.
- Rasvanpoltto ja peruskunto paranevat.
- Sydän, verenkierto ja hengitys toimivat tehokkaammin.
- Lihasmassa kasvaa ja selkävaurion riski pienenee.
- Toimintakyky arjessa helpottuu.

PUOLESSA VUODESSA

- Aivojen hermoyhteydet vahvistuvat.
- Stressinsieto ja sokeritasapaino paranevat.
- Verenpaine ja rasva-arvot laskevat.
- Immuunipuolustus vahvistuu.

PITKÄLLÄ AIKAVÄLILLÄ (JATKOSSA)

- Muisti ja ajattelu kohentuvat.
- Sairauksien riski pienenee (esim. sydänsairaudet, diabetes, syövät).
- Painonhallinta, suoliston hyvinvointi ja lääkityksen tarve voivat parantua merkittävästi.

lähde: UKK instituutti: <https://ukkinstituutti.fi/>

Liikkumisen vaikutuksia terveyteen

Liikkuminen vaikuttaa koko kehoon ja mieleen. Se ei vahvista vain lihaksia ja sydäntä, vaan tukee myös muistia, mielialaa ja aivojen terveyttä. Tutkimusten mukaan säännöllinen liike voi jopa pienentää muistisairauksien, kuten Alzheimerin taudin, riskiä.

Hyvä uutinen on tämä: vaikutukset alkavat heti. Rasvanpoltto ei käynnisty vasta 30 minuutin kohdalla – se alkaa ensimmäisestä askeleesta. Pienikin liike on keholle viesti: olen liikkeessä, pidän huolta itsestäni.

Silti suurimmat hyödyt syntyvät säännöllisyydestä. Ei yksittäisistä sankarisuorituksista, vaan toistuvista, arkeen sopivista teoista.

Kun liikkuminen on riittävän helppoa ja mielekästä, siitä tulee luonnollinen osa päivääsi.

Vinkkejä liikkumisen lisäämiseen arjessa:

Liikkumisen ei tarvitse olla erillinen projekti. Se voi olla osa päivääsi.

- Kysy itseltäsi: mistä liikkeestä pidän? Lisää sitä vähitellen.
- Valitse portaat hissien sijaan, kun mahdollista.
- Kulje lyhyet matkat kävellen tai pyörällä.
- Yhdistä liike ja yhteydenpito: kävelylenkki ystävän kanssa tai puhelun aikana. Pidä töissä kävelypalaveri.
- Sovi yhteinen harrastus puolison tai ystävän kanssa – yhdessä tekeminen lisää sitoutumista.
- Ja ehkä tärkeimpänä: älä yritä muuttaa kaikkea kerralla. Pysyvä muutos syntyy pienistä lisäyksistä, jotka tuntuvat mahdollisilta myös kiireisen viikon keskellä.

Hyvinvointi ei ole suorittamista.

Se on tapa kohdella itseäsi arjessa – vähän paremmin, päivä kerrallaan.

Omien voimavarojen kuunteleminen

Joskus vähempi on parempi

Oletko huomannut, että jaksamisesi ei ole joka päivä samanlainen? Toisena päivänä energiaa riittää vaikka mihin. Toisena jo arjesta selviäminen vie paljon voimia. Silti moni meistä ajattelee, että hyvinvoinnin eteen pitäisi pystyä antamaan aina “sata prosenttia”.

Todellisuudessa keho ei toimi niin.

Jos kuormittuneena pakotamme itsemme täysillä suorittamiseen, lisäämme usein vain stressiä – emme hyvinvointia. Kehitys ei synny jatkuvasta puskemisesta, vaan oikeasta kuormituksen ja palautumisen suhteesta.

Minimi, medium ja optimi -malli

(Aalto & Immo, Impulssi; Menetelmä jatkuvaan kehitykseen, 2021)

Voit yksinkertaistaa asian näin:

- Minimi – Kun olet väsynyt tai päivä on ollut raskas. Tee lyhyempi, kevyempi versio. Ylläpidät rutiinia ja pidät huolta itsestäsi ilman ylikuormitusta.
- Medium – Kun olo on ihan hyvä. Teet suunnitellun harjoituksen, mutta et puske ääri rajoille.
- Optimi – Kun tunnet olosi energiseksi ja vahvaksi. Silloin voit haastaa itseäsi enemmän.

Kaikkien päivien ei kuulu olla optimeja. Itse asiassa tasainen hyvinvointi rakentuu siitä, että hyväksyt myös minimipäivät.

Armollisuus ei ole luovuttamista – se on viisautta.

Kun opit kuuntelemaan voimavarojasi, et kuluta itseäsi loppuun. Ja juuri silloin kehitys on pitkäjänteistä ja kestävää.

Tavat ja rutiinit

- miten luoda uusi tapa

Muutos alkaa mielestä - mutta toteutuu tavoissa

Kun haluamme muutosta, ajattelemme usein ensimmäisenä tekemistä. Todellisuudessa muutos alkaa ajatuksesta: *Haluan tätä.*

Ja vielä tärkeämpää - *Uskon, että pystyn tähän.*

Mutta motivaatio yksin ei kanna pitkälle. Arjessa ratkaisevat tavat.

Emme epäonnistu siksi, että meissä olisi jotain vialla, vaan siksi että toimimme tottumuksesta. Tavat ovat automaattisia ja siksi vahvoja. Tahdonvoima ei yleensä riitä niiden pysyvään muuttamiseen.

Jokainen tapa seuraa tiettyä kaavaa: jokin laukaisee toiminnan, toiminta toistuu ja tuottaa jonkinlaisen palkinnon. Kun opimme tunnistamaan tämän ketjun, voimme alkaa muuttaa sitä - pienesti mutta tehokkaasti.

Muutos ei vaadi sinulta enempää kuria.

Se vaatii vain selkeämmän suunnan ja oikeat keinot.

Ratkaiseva valinnan hetki

Jokainen toimintamme seuraa usein samaa ketjua:

Ajatus → tunne → toiminta → seuraus.

Ratkaisevin kohta on tunteen ja toiminnan välissä. Se on hyvin pieni hetki - joskus vain sekunnin murto-osa - mutta juuri siinä syntyy valinta. Tunteen vallassa toimimme nopeasti ja automaattisesti. Jos pysähdymme hetkeksi, saamme mahdollisuuden valita toisin.

Se voi olla yksi syvä hengitys.
Lyhyt tauko ennen vastaamista.

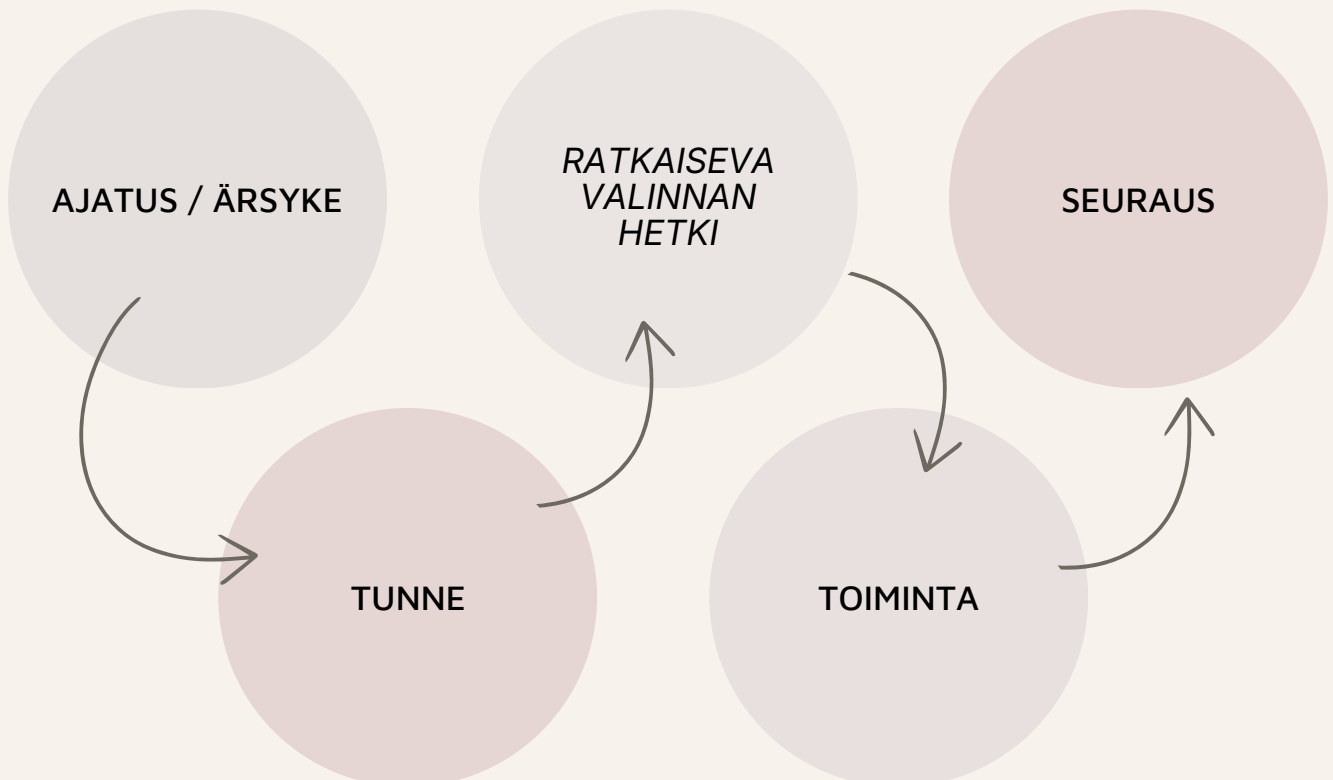
Hetki, jossa nimeät tunteen itsellesi: *“Olen nyt väsynyt.”*
tai *“Olen stressaantunut.”*

Tämä pysähdys ei poista tunnetta, mutta se tuo tietoisuutta. Ja tietoisuus tuo vaihtoehtoja.

Voit oppia tunnistamaan omat automaattiset reaktiot ja vahvistamaan tuota pientä, mutta voimakasta valinnan hetkeä.

Koska muutos ei useinkaan vaadi suurta elämänremonttia, vaan alkaa yhdestä tietoisesta valinnasta kerrallaan.

Toiminnan vaiheet



Vinkkejä uusien tapojen luomiseen – lempeästi mutta tehokkaasti:

Uudet tavat eivät synny pakottamalla. Ne syntyvät ymmärtämällä itseäsi hieman paremmin.

1. Pysähdy ennen kuin toimit

- Hankalassa hetkessä kokeile pysähtyä. Mitä tunnet juuri nyt? Väsymystä, stressiä, pettymystä? Kun tunnistat tunteen, voit valita reaktion tietoisemmin – et vain automaattisesti.

2. Tee aloituksesta naurettavan pieni

- Jos tapa tuntuu raskaalta, se on todennäköisesti liian iso. Pienennä sitä.
- 5 minuutin kävely. Yksi venytys. Yksi lasillinen vettä. Pienuus tekee aloittamisesta helppoa – ja aloitus on tärkeintä.

3. Tee hyvästä tavasta helppo ja ilmeinen

- Valmistele ympäristö tukemaan sinua. Laita lenkkarit esille. Pilko kasvikset valmiiksi jääkaappiin. Kun kynnyks madaltuu, toteutus helpottuu.

4. Yhdistä uusi vanhaan

- Liitä uusi tapa jo olemassa olevaan rutiiniin:
 - “Hampaiden pesun jälkeen teen yhden liikkeen.”
 - “Kahvin kiehuessa hengitän rauhassa.”
- Näin uusi tapa “tarttuu” vanhaan.

5. Tee siitä palkitsevaa

- Ihminen toistaa sitä, mikä tuntuu hyvältä. Huomaa onnistumisesi. Kirjaa se ylös. Anna itsellesi tunnustus – pienikin edistys lasketaan.

6. Älä tee kaikkea yksin

- Ympäristö vaikuttaa enemmän kuin uskommeeseen. Hakeudu seuraan, jossa hyvinvointi on arkipäivää.
- Pyydä tukea ystävältä, puolisoilta tai valmentajalta.

Tuki ei tarkoita heikkoutta. Se on viisautta.

Pysyvä muutos ei synny yhdestä suuresta päätöksestä.

Se syntyy pienistä teoista, joita on helppo jatkaa myös huonompina päivinä.

Motivaatio

- miksi se joskus katoaa, vaikka halu on aito?

Muutoksen tarve syntyy usein hiljaisesta oivalluksesta:

“Näin en halua jatkaa – haluan voida paremmin.”

Muutos alkaa silloin, kun sen hyödyt tuntuvat suuremmilta kuin sen vaiva ja haitat. Mutta vaikka päätös olisi selkeä, motivaatio ei ole tasainen liekki. Se elää arjen, hormonitoiminnan, kuormituksen ja elämäntilanteen mukana – erityisesti keski-iässä.

Usein ajatellaan, että motivaation pitäisi olla vahvaa ja pysyvää.

Todellisuudessa pysyvyyttä luovat rakenteet. Silloinkin kun into on hetkeksi piilossa, tavat ja rutiinit kantavat.

Mutta motivaatio ei synny tyhjiössä. Sitä vahvistavat esimerkiksi:

- Tulokset – Kun huomaat pieniäkin muutoksia kehossa, mielialassa tai jaksamisessa, usko vahvistuu.
- Tavoitteet ja unelmat – Tiedätkö, mitä kohti olet menossa? Uskotko, että se on sinulle mahdollista?
- Sosiaalinen tuki – Kannustaako joku sinua, vai yritätkö pärjätä yksin?
- Arvot – Elätkö niin kuin sinulle on oikeasti tärkeää?
- Itsetuntemus – Ymmärrätkö, mikä sinua kuormittaa ja mikä vahvistaa?

Moni huomaa yrittäneensä “ottaa itseään niskasta kiinni” jo monta kertaa. Ehkä kyse ei olekaan tahdonvoiman puutteesta – vaan siitä, että yksin on vaikea nähdä kokonaisuutta.

Joskus motivaatio vahvistuu jo siitä, että joku kulkee rinnalla.

Ei tekemässä puolestasi – vaan muistuttamassa, mihin olet matkalla ja miksi se on sinulle tärkeää.

Ehkä kysymys ei ole siitä, oletko tarpeeksi motivoitunut.

Ehkä kysymys on siitä, saatko riittävästi tukea matkallesi.

Motivaation kulmakivet

TAVOITTEET, UNELMAT JA USKOMUKSET

MISTÄ UNELMOIT,
JA USKOTKO
VOIVASI
TOTEUTTAA OMAT
UNELMASI?

SOSIAALINEN TUKEA JA KANNUSTUS

SAATKO TUKEA JA
KANNUSTUSTA
LÄHEISILTÄ,
YSTÄVILTÄ TAI
VALMENTAJALTA?

ARVOT

MITKÄ ASIAT
OVAT SINULLE
TÄRKEIMPIÄ
ELÄMÄSSÄ?
ELÄTKÖ
NIIDEN
MUKAISESTI?

MOTIVAATIO

TULOKSET JA MUUTOKSET KEHOSSA JA MIELESSÄ

KUN TULOKSIA ALKAA
TULLA, LISÄÄ SE
MOTIVAATIOTA
ENTISESTÄÄN

ITSETUNTEMUS JA ITSEARVOSTUS

KUN OPIT TUNTEMAAN
ITSEÄSI PAREMMIN JA
MYÖS ARVOSTAMAAN
ITSEÄSI, ALAT MYÖS
KOHTELEMAAN ITSEÄSI
PAREMMIN

Hyvinvointitekojen lempeä tarkistuslista

*Tämä ei ole suorituslista.
Tämä on tilaisuus pysähtyä.*

Voit käyttää tätä listaa peilinä: mitkä asiat ovat jo kunnossa? Missä voisit tukea itseäsi hieman enemmän? Muista – yksikin kohta on askel eteenpäin. Hyvinvointi ei rakennu täydellisyydestä, vaan toistuvista, riittävän hyvistä, pienistä teoista.

Voit kysyä itseltäsi esimerkiksi:

- Annanko itselleni riittävästi unta (noin 7,5-8 h) useimpina öinä?
- Onko unirytmieni suurin piirtein säännöllinen?
- Rauhoitanko iltaa vähentämällä ruutuaikaa ja kirkasta valoa?
- Saanhan päivittäin hieman luonnonvaloa ja raitista ilmaa?

Entä ravinto ja arjen rytmi:

- Syönkö riittävän säännöllisesti, jotta energia pysyy tasaisena?
- Koostanko ateriani niin, että ne pitävät kylläisenä?
- Nautinko herkut hyvällä omallatunnolla osana tasapainoa, en korvikkeena väsymykselle?

Ja ehkä vielä nämä tärkeät kysymykset:

- Liikunko päivittäin tavalla, joka tukee jaksamistani?
- Koenko eläväni arvojeni mukaisesti?
- Onko minulla tukea - henkilö, ryhmä, tai valmentaja joka tukee tavoitteitani?
- Uskallanko pysähtyä tunteideni äärelle?
- Huomaanko päivittäin ainakin yhden asian, josta voin olla kiitollinen?

Jos huomaat, että moni kohta jää toistuvasti taka-alalle, se ei kerro epäonnistumisesta. Se kertoo kuormituksesta tai siitä, että yksin on vaikea pitää kokonaisuutta kasassa.

Joskus suurin hyvinvointiteko ei ole uuden asian lisääminen vaan se, että päätät olla itsesi puolella.

Tiedosta teoiksi

– miksi se on usein vaikeinta?

Elämme ajassa, jossa tietoa on enemmän kuin koskaan. Löydämme sekunneissa ohjeet ruokavalioon, liikuntaan, uneen ja palautumiseen. Silti moni kokee olevansa väsyneempi ja hämmentyneempi kuin koskaan ennen.

Ehkä ongelma ei ole tiedon puute.

Ehkä ongelma on sen paljous.

Kun vaihtoehtoja on liikaa, on vaikea tietää, mistä aloittaa – ja mihin luottaa. Silloin käy helposti niin, että innostumme, yritämme muuttaa kaiken kerralla... ja uuvumme.

Nopeat täyskäännökset harvoin kantavat pitkälle. Pysyvä muutos syntyy pienistä, toistuvista teoista. Kärsivällisyydestä. Joustavuudesta. Siitä, että hyväksyy keskeneräisyyden osaksi matkaa.

“Hiljaa hyvä tulee” ei ole vain sanonta – se on hermoston ja kehon näkökulmasta täyttä totta ja usein jopa ainoa tie onnistumiseen.

Hyvinvointiin ei ole yhtä oikeaa mallia. On vain sinun elämäsi, aikataulusi, voimavarasi ja mieltymyksesi. Siksi myös ratkaisujen pitäisi sopia niihin. Moni huomaa, että yksin kokonaisuuden hahmottaminen on vaikeaa. Ei siksi, ettei olisi fiksu tai motivoitunut – vaan siksi, että omaa tilannetta on hankala nähdä ulkopuolelta käsin.

Valmentajan tehtävä ei ole lisätä vaatimuksia, vaan selkeyttää. Auttaa valitsemaan olennaisen, pilkkoa muutos riittävän pieniksi askeliksi ja muistuttaa edistymisestä silloinkin, kun itse sitä ei huomaa.

Joskus suurin helpotus ei ole uusi tieto. Se on se, että joku auttaa sinua käyttämään jo olemassa olevaa tietoa viisaasti – sinun elämässäsi.

Voisiko nyt olla oikea hetki pysähtyä?

Jos huomaat lukevasi tätä ja nyökkäileväsi mielessäsi, ehkä jokin osa sinussa jo tietää, että muutos on ajankohtainen.

Ei siksi, että pitäisi.

Vaan siksi, että haluat voida paremmin.

Olet ehkä vaiheessa, jossa annat paljon muille – työlle, perheelle, velvollisuuksille. Mutta missä kohtaa itse olet omalla listallasi?

Olet ehkä saattanut huomata, että keho ei palaudu kuten ennen. Uni kevenee, stressi tuntuu syvemmillä, motivaatio aaltoilee. Tiedät mitä “pitäisi” tehdä – mutta et saa muutosta pysymään.

Sinun ei tarvitse tehdä kaikkea yksin.

Varaa maksuton keskusteluaika

Valmennuksessa emme tavoittele täydellisyyttä tai pikamuutosta.

Rakennamme vahvan perustan:

palautumisen kuntoon, ravitsemuksen tasapainoon, liikkumisen luontevaksi osaksi arkea – rutiinit, jotka kestävät myös kiireiset viikot.

Kuvittele arki, jossa:

- heräät levänneempänä
- energia kantaa iltaan asti
- kehosi tuntuu vahvalta
- et taistele jatkuvasti ruoan tai liikunnan kanssa

Tämä on mahdollista oikeanlaisella tuella ja työkaluilla.

Jos tunnet, että nyt voisi olla sinun vuorosi voida paremmin, varaa rauhallinen keskusteluaika nettisivuiltani.

Kartoitamme tilanteesi, selkeytämme tavoitteesi ja katsomme, sopisiko valmennus juuri sinulle. Tapaaminen voidaan toteuttaa joko kasvotusten, puhelimitse tai videon välityksellä.

Ei sitoumuksia.
Vain selkeyttä ja oikea suunta.

Ehkä juuri nyt on oikea hetki ottaa ensimmäinen askel.

Suvi Buckman Valmennus
suvibuckmanvalmennus@gmail.com
050 354 2199
suvibuckmanvalmennus.fi



**LÖYDÄ OMA, JUURI SINULLE SOPIVA
TAPA TOTEUTTAA HYVINVOINTIA.**

Lähteet ja inspiraatio

Aalto, Riku & Immo, Paula: Impulssi; Menetelmä jatkuvaan kehitykseen (Docendo Oy 2021)

Clear, James: Pura rutiinit atomeiksi; Näin saat aikaan muutoksen, joka pysyy (Tuuma-kustannus 2020)

García & Miralles: Ikigai: Pitkän ja onnellisen elämän salaisuus japanilaisittain (Gummerus 2017)

Gilbert, Elizabeth: Eat Pray Love – Omaa tietä etsimässä (Otava 2007)

Gustafsberg, Harri: 10 askelta mielen mestaruuteen (Otava 2024)

Hansen, Anders: Aivovoimaa; Näin vahvistat aivojasi liikunnalla (Atena 2017)

Hari, Johann: Mielen yhteydet (Bazar 2019)

Havaste, Annika: Suolistoa hoitamalla superaivot (Viisas elämä 2019)

Hintsa, Aki: Voittamisen anatomia (WSOY 2015)

Inchauspé, Jessie: Glukoosikumous (Tammi 2023)

Tollé, Eckhart: Läsnaolon voima (Viisas elämä 2002)

Tykkä, Karita: Hyvä elämä trilogia (Readme 2020, 2022)

UKK instituutti: <https://ukkinstituutti.fi/>