

A woman with blonde hair tied back, wearing a cream-colored zip-up hoodie and black leggings, sits on a grey shaggy rug. She is holding a white mug and looking off to the side with a slight smile. In the background, two kettlebells, one blue and one purple, are visible on a wooden floor against a wood-paneled wall.

Oman hyvinvointisi mestariksi

Käytännön vinkkejä ja inspiraatiota muutokseen

Suvi Buchman
VALMENNUS

Sisältö

ALKUSANAT	3
OMAN HYVINVOINNIN ASKELEET.	4
1. LEPO JA PALAUTUMINEN	6
2. RAVITSEMUS	9
3. LIIKKUMINEN	11
OMIEN VOIMAVAROJEN KUUNTELEMINEN	14
TAVAT JA RUTIINIT	15
MOTIVAATIO	17
TARKISTUSLISTA	18
TIEDON OTTAMINEN KÄYTÄNTÖÖN	19
LÄHTEET	21

Alkusanat

Ihanaa että haluat aloittaa matkan kohti parempaa hyvinvointia ja terveempää ja elinvoimaisempaa elämää! Koskaan ei ole liian aikaista aloittaa, sillä emme voi tietää koska on jo liian myöhäistä.

Olen Suvi Buckman ja haluan auttaa ihmisiä löytämään tasapainon nautinnollisen ja terveellisen elämän välillä. Uskon, että kestävä muutos syntyy sallivuuden ja joustavuuden avulla, ei kieltojen tai rajoitusten kautta.

Voimme kopioida loputtomiin ruokavalioita, treenivinkkejä ja ohjeita muilta, mutta jos emme itse opi kuuntelemaan kehoamme, jäämme aina lopulta tyhjän päälle.

Me emme ole ajatuksemme ja uskomuksemme, ja voimme milloin vain muuttaa elämämme suuntaa kohti uusia unelmia. Voit löytää oman, juuri sinulle sopivan tavan toteuttaa hyvinvointia!

Ilolla ja rakkaudella
Suvi Buckman



Oman hyvinvoinnin askeleet

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

Voimavarat kuntoon

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.

Lepo ja palautuminen ovat avainasemassa myös silloin, kun haluat kehittyä missä tahansa liikunnallisessa taidossa, sillä kaikki kehitys tapahtuu palautumisen aikana. **Ravinnosta** taas saamme kaikki rakennusaineemme, joilla voimme joko edesauttaa terveyttämme tai tehdä sille hallaa.

Liikunta puolestaan vaikuttaa lähes kaikkeen toimintaamme positiivisesti ja parhaimillaan antaa meille energiaa, eikä vain kuluta sitä.

Yksi askel kerrallaan, oikeassa järjestyksessä

Nämä hyvinvoinnin askeleet ovat terveyden, hyvän olon ja arjessa jaksamisen perusta. Jotta saisit niistä parhaan mahdollisen hyödyn, kannattaa askeleissa edetä oikeassa järjestyksessä. Kun keskityt yhteen asiaan kerrallaan, riittävät resurssitkin paremmin ja muutoksia on helpompi tehdä. Kaikkea ei kannata yrittää muuttaa heti kerralla.

Askeljärjestys on seuraava: ensin lepo ja palautuminen kuntoon, sitten ravitsemus, ja sen jälkeen liikkuminen. Tällä tavalla kehitys ja pysyvässä muutoksessa onnistuminen on paljon todennäköisempää.

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

Miksi palautuminen on kaiken perusedellytys

Mitä palautumisella tarkoitetaan?

Se, miten energisiä olemme ja miten arjessa jaksamme, on hyvin vahvasti liitoksissa siihen, miten hyvin olemme palautuneet aikaisemmasta fyysisestä ja psyykkisestä kuormituksesta. Kaikki tietävät miltä tuntuu, kun takana on huonosti nukuttu yö ja energiatasot ovat sen vuoksi jo valmiiksi alhaalla. Iän karttuessa kestävyys väsymystä kohtaan myös vähenee vuosi vuodelta.

Palautumisella ja levolla tarkoitetaan yleensä unta, mutta siihen sisältyy myös lepo valveillaolomme aikana. Vaikka nukkuisimme hyvin yöt, mutta päivisin paahdamme eteenpäin ilman taukoja ja pysähtymistä, ei kunnollista palautumista välttämättä pääse tapahtumaan. Stressi lisää kuormitustamme entisestään. Lisäksi kaikki lihas- ja kestävyysharjoitukset vaativat aina tietyn palautumisajan jotta kehitystä voisi tapahtua.

Kehitys tapahtuu aina palautumisen aikana.

Mitä treenin ja palautumisen aikana tapahtuu?

Kun teemme jonkin kestävyys- tai lihaskuntotreenin, kuluttaa se paljon energiavarastojamme. Harjoituksen seurauksena kuntosimme itse asiassa huononee hetkellisesti, lihakset ja hermosto väsyvät ja nestetasapaino horjuu. Jotta keho voi korjata kaikki aiheutuneet vauriot, täytyy sille antaa aikaa palautumiseen. Itse asiassa palautumisen aikana tapahtuu ns. ylikorjaus, eli suorituskyky nousee vielä aikaisempaa tasoa korkeammalle. Näin keho ennakoii ja varautuu seuraavaa mahdollista treeniä varten. Tämä vaatii kuitenkin levon lisäksi myös riittävää energiansaantia.

Vinkkejä hyvään uneen:

- Vältä tv:n, puhelimen ja muiden ruutujen katselua iltaisin 2-3h ennen nukkumaanmenoa. Jos se on mahdotonta, poista näytöistä sininen valo tai käytä sinivalolaseja. Sinisen valon vähentäminen iltaisin edesauttaa melatoniinin tuotantoa ja voi parantaa unen laatua.
- Jos mahdollista, pyri käymään päivittäin ulkona valoisaan aikaan, vaikkapa vain 5-10min ajan.
- Pidä makuuhuone pimeänä ja viileänä (19-20 C°).
- Vähennä kodin valaistusta 3-4h ennen nukkumaanmenoa. Jos mahdollista, vähennä sinistä valoa ja lisää tilalle oranssia ja punertavaa valaistusta.

Vinkkejä palautumiseen päivän aikana:

- Laskeudu läsnäoloon. Ota joka päivä edes pieni hetki vain itsellesi, jolloin teet jotain itsellesi mieluista asiaa. Se voi olla vaikka oma kahvihetki aamulla, kirjan lukeminen illalla tai pieni kävely metsässä.
- Pidä työpäivän lomassa pieniä taukoja. Sulje vaikka silmät, jos se on mahdollista ja hengitä muutaman kerran syvään. Mene luontoon, istu hetki vain omien ajatustesi kanssa tai katsele ulos ikkunasta. Ole itsesi äärellä.
- Myös liikkuminen voi olla palauttavaa, kunhan se ei ole liian raskasta. Kevyt liike kuten vaikkapa kävely, tanssi, uiminen tai venytteleminen voivat palauttaa ja antaa lisää energiaa.
- Myös mieli kaipaa lepoa. Jos mielessä on sata tekemätöntä asiaa, kannattaa ne kirjoittaa jonnekin ylös. Näin ne pysyvät muistissa ja mielesi saa hieman taukoa ja tilaa.

A woman with blonde hair in a bun, wearing a grey sweatshirt and black leggings, is sitting on a white shaggy rug. She is smiling and looking down at her hands. In the background, there are several kettlebells in blue, purple, and pink colors on a wooden floor. The wall is made of wood.

**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.

Ravintoaineilla tarkoitan proteiineja, rasvoja, kuituja, hiilihydraatteja, vitamiineja ja kivennäisaineita sekä nesteytystä. Kaikkia näitä tarvitaan, mutta huomiota kannattaa kiinnittää myös ruuan laatuun.

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.

Tärkeässä roolissa ovat myös aamiainen ja lounas, sillä niillä on suora vaikutus koko loppupäivän syömisikäyttämiseemme. Kun syömme näillä aterioilla riittävästi ja tarpeeksi ravitsevasti, loppupäivä helpottuu huomattavasti, jaksamme paremmin ja mieliteot vähentyvät.

Jos ruoka ei maistu aamulla, voit yrittää lisätä sitä vähitellen, esimerkiksi viikko kerrallaan.

Millainen on terve ruokasuhte?

Koetko ruuan ajattelemisen joskus ahdistavana? Et ole ainoa, sillä ruoasta ja sen terveellisyydestä / epäterveellisyydestä puhutaan nykyään todella paljon. Kaiken tämän hälyn keskellä kannattaa yrittää pysyähtyä kuuntelemaan itseään ja tunnistamaan, mikä on juuri itselle hyväksi milläkin hetkellä. Mikä tekee sinulle oikeasti hyvää?

Tärkeintä olisi löytää rauha ruuan kanssa.

Terve ruokasuhte tarkoittaa, että ruoka ei aiheuttaisi meissä mitään ikäviä tunteita tai ajatuksia. Ruokaa ei rajoiteta eikä mitään ruoka-ainetta kielletä. Ruualla ei palkita tai rangaista, eikä sitä tarvitse ansaita. Ruoka on ennen kaikkea polttoainetta, mutta se saa olla myös nautinnon lähde.

Vinkkejä ravitsemukseen ja terveeseen ruokasuhteeseen:

- Syö säännöllisesti, n. 2-4 tunnin välein, 3-5 ateriaa päivässä.
- Syö noin puolet energiansaannistasi aamulla ja lounaalla; panosta proteiiniin, hyviin kuituihin (kasvikunnan tuotteet) ja hyviin rasvoihin.
- Lisää kasviksia vähitellen, yhteen ateriaan kerrallaan.
- Juo riittävästi nestettä (mieluiten vettä) päivän aikana (1,5-2 L). Voit lisätä veteen ripauksen suolaa imeytymistä parantamaan.
- Helli suolistosi fermentoiduilla (hapatetuilla) ruoka-aineilla.
- Pyri poistamaan syömiseen liittyvät kiellot ja rajoitukset. Voit herkutella vaikka joka päivä, jos teet sen järkevästi.
- Panosta herkkujen laatuun - vaihda parempiin vaihtoehtoihin.
- Jos huomaat vältteleväsi negatiivisia tunteita syömällä, pyri pysähtymään tunteen äärelle ja pohtimaan, mistä se johtuu.
- Mieti syömisestä tilalle muita helpottavia ja mielihyvää tuottavia keinoja, kuten esim. hyvän musiikin kuuntelu, ulkoilu tai soitto hyvälle ystävälle.



Liikkuminen

Mitä kaikkea liikkumisella tarkoitetaan?

Syy, miksi otsikkona on “liikkuminen” eikä “liikunta” johtuu siitä, että liikunta sanana saatetaan mieltää vaivalloiseksi hikiurheiluksi ja se saattaa herättää joissain negatiivisia tuntemuksia. Liikkuminen sen sijaan kuvastaa kaikkea liikkumista, mitä itse asiassa myös liikuntakin pohjimmiltaan tarkoittaa. Kaikki liikkuminen on liikuntaa, kävit sitten lenkillä, tamppasit mattoja, imuroit, uit, tanssit, leikit lasten kanssa hippaa, touhusit puutarhassa tai kannoit kauppakassit kotiin.

Miten löytää itselle sopiva tapa liikkua?

Usein ajatellaan, että liikkumisen pitäisi olla jotain todella väsyttävää ja kehoa kuormittavaa, jotta siitä olisi jotain hyötyä. Juoksemista täysillä niin lujaa kuin jaloistaan pääsee, porrastreeni tai raskas lihaskuntotreeni salilla. Monesti myös luullaan, että mitä kauemmin treeni kestää, sitä enemmän hyötyä siitä on, tai että treenistä ei ole hyötyä, jos lihakset eivät kipeydy.

Sinun ei tarvitse nostella painoja salilla, jos se ei ole sinun juttusi.

Harjoituksen ei tarvitse kestää tuntia, jotta siitä olisi jotain hyötyä, vaan jo 10 minuuttiakin riittää. Voit tehdä juuri niitä asioita, jotka ovat sinulle mielekkäitä ja jotka tuntuvat tutuilta ja helpoilta. Rimaa ehtii kyllä nostaa myöhemminkin, jos tavoitteena on nousujohteinen kehitys. ***Tekemisen mielekkyys on keskeistä harjoittelun säännöllisyyden ja motivaation kannalta.***

Mieti siis, millaisesta liikkumisesta sinä nautit? Mikä on sinulle tuttua ja mieluista? Myöhemmin voit lähteä kokeilemaan myös uusia liikkumisen muotoja, jos se tuntuu sinusta mielekkäältä.

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 VIKON JÄLKEEN

- Mieliala ja uni paranevat.
- Lihasvoima, 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 selkäkivun 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

Liikunta vaikuttaa siis meihin hyvin kokonaisvaltaisesti ja sillä on mittavat positiiviset vaikutukset terveyteemme. Se voi jopa parantaa muistia ja tutkimusten mukaan ennaltaehkäistä jopa Alzheimerin tautia.

Jo pieni määrä liikuntaa vaikuttaa nopeasti, mutta säännöllisyys tuo suurimmat terveyshyödyt.

Usein ajatellaan, että rasva alkaa palamaan liikkuesssa vasta tietyn ajan jälkeen. Totuus kuitenkin on, että se alkaa jo ensimmäisestä askeleesta. Pieninkin liikkuminen on siis terveysteko ja paljon parempi vaihtoehto kuin ei liikkuisi ollenkaan.

Parhaat hyödyt saamme kuitenkin säännöllisyydellä ja pitkällä aikavälillä. Tämä on mahdollista toteuttaa, kun saat liikkumisen luonnolliseksi osaksi arkeasi niin, että sitä on helppoa ja mielekästä toteuttaa.

Vinkkejä liikkumisen lisäämiseen arjessa:

- Mieti, millaisesta liikkumisesta pidät ja lisää sitä arkeesi enemmän asteittain.
- Käytä portaita hissin tai liukuportaiden sijaan.
- Kulje lyhyet matkat pyörällä tai kävellen.
- Lähde ulos kävelylle kun soitat ystävälle tai pidä töissä kävelypalaveri.
- Sovi yhteisestä liikuntaharrastuksesta ystävän kanssa tai aloita liikkuminen yhdessä puolison kanssa.
- Älä yritä lisätä liikuntaa arkeen liikaa heti kerralla, vaan vähitellen.

Omien voimavarojen kuunteleminen

Joskus vähempi on parempi

Päivämme ovat erilaisia ja siitä syystä myös henkinen ja fyysinen jaksamisemme vaihtelee päivittäin. Aina meillä ei ole kapasiteettia antaa sataa prosenttia oman hyvinvointiimme satsaamiseen, kuten vaikkapa treenin tekemiseen. Eikä näin tarvitsekaan olla. Joskus vähemmän voi olla enemmän. Jos kuormittuneena pakotamme itsemme tekemään täysillä, lisää se vain stressiä kehossa ja mielessä. Lisäksi tapaturmien riski voi kasvaa. On siis tärkeää oppia kuuntelemaan itseään ja tekemään asioita kulloistenkin voimavarojen mukaan. Tällöin emme kuluta itseämme loppuun ja kehitystä tapahtuu varmemmin.

Minimi, medium ja optimi -malli

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

Voit joka kerta liikkuessasi tai treenatessasi ensin tunnustella, millaiset voimavarasi ovat juuri nyt. Jos tuntuu, että voimat ovat vähissä, on ollut kiire päivä etkä ehkä ole ehtinyt syödä tarpeeksi, voivat energiatasot ja motivaatio olla alhaalla. Tällöin ei välttämättä ole järkevää paahtaa täysillä tai tehdä sitä pisintä lenkkiä, vaan voit tehdä vähemmän, eli **minimin**. Sekin on parempi kuin ei mitään ja vaikkei se juuri kehittäisi, pitää se kuitenkin kuntoa ja rutiineja yllä.

Jos taas olo on suhteellisen hyvä ja energinen, voit tehdä **medium** treenin. Silloin tehdään enemmän, mutta ei pusketa täysillä ja sata lasissa. **Optimi** treenin voit tehdä, kun tunnet olosi todella energiseksi. Silloin on aika haastaa itseäsi ja antaa 110 prosenttia.

Tärkeintä on kuunnella omaa kehoa ja olla myös itselle armollinen silloin, kun tuntuu että nyt on parempi ottaa rauhallisemmin. Nyt on näin, ja huomenna on uusi päivä ja olo voi olla silloin aivan erilainen.

Tavat ja rutiinit

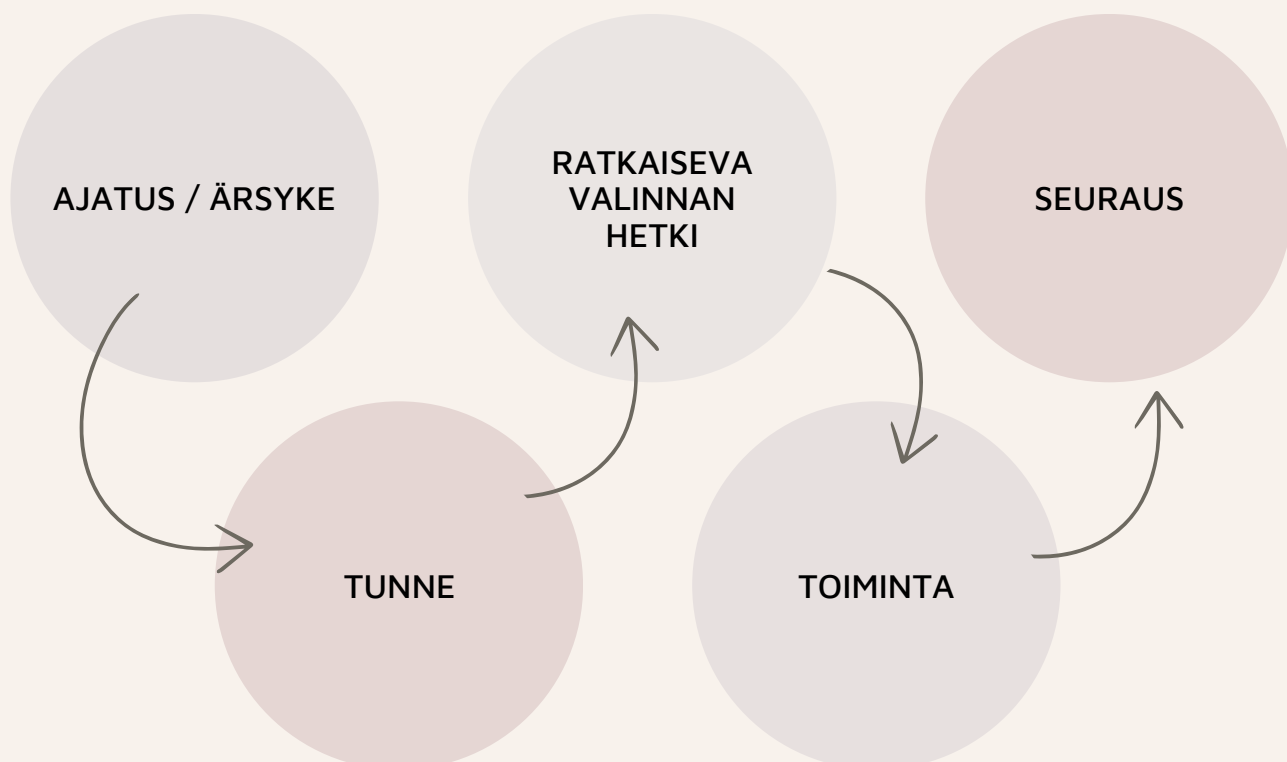
MITEN LUODA UUSI TAPA (JA PÄÄSTÄ EROON VANHASTA)

Tapojen voima

Kun haluamme tehdä jonkin muutoksen, tulee kaiken lähteä ensin mielestämme ja omasta halustamme. Meidän täytyy myös uskoa että pystymme muutokseen. Sen jälkeen on toiminnan aika, ja tässä tavat ja rutiinit ovat ratkaisevasti keskiössä.

Olemme tapojemme orjia ja usein melko voimattomia niiden edessä, ellei meillä ole oikeita keinoja niiden muuttamiseen. Jotta voimme muuttaa jotakin tapaa, täytyy miedän tietää miten toiminta syntyy ja mistä se koostuu. Alla on esimerkki, millaiset vaiheet tapojen toiminnassa on. Kun tiedostamme nämä vaiheet, on meillä myös mahdollisuus vaikuttaa niihin ja muuttaa niitä.

Toiminnan vaiheet



Ratkaiseva valinnan hetki

Ajatuksesta syntyy aina jokin tunne ja tunteesta toiminta, josta puolestaan syntyy jokin seuraus. Ratkaiseva hetki eli se miten päätämme toimia, on tunteen ja toiminnan välissä. Hetki on hyvin pieni ja lyhyt, joskus jopa lähes olematon, mutta tässä hetkessä piilee suuri voima. Tässä hetkessä teemme päätöksen siitä, miten aiomme toimia.

Tunteen vallassa toimimme usein tiedostamatta ja nopeasti. Tällöin huonoja päätöksiä tulee tehtyä helpommin. Jos sen sijaan pysähtyisimme tuohon hetkeen vähäksi aikaa, voisimme tietoisesti vaikuttaa toimintaamme ja täten myös seuraukseen.

Tähän pieneen ratkaisevaan hetkeen pysähtyminen voi tuntua haastavalta, mutta sitä voi opetella vähitellen. Tärkeintä on aluksi huomata nämä tilanteet ja yrittää nimetä taustalla oleva tunne. Esimerkiksi hengittäminen syvään, silmien sulkeminen ja pysähtyminen hetkeksi tunteen äärelle voivat estää meitä toimimasta vain tunteen varassa vaan voimme valita paremmin.

Vinkkejä uusien tapojen luomiseen:

- **Hankalissa tilanteissa yritä pysähtyä hetkeksi tunteen äärelle ja mieti mikä tunne on kyseessä. Sen jälkeen mieti rauhassa, mikä oikeasti olisi paras ratkaisu tilanteeseen.**
- **Tee tavasta / rutiinista mahdollisimman vaivatonta ja näkyvää: jos esimerkiksi tavoitteena on liikkua enemmän, laita treenivaatteet ja kengät jo valmiiksi näkyvälle paikalle seuraavaa päivää varten.**
- **Hakeudu sellaisten ihmisten seuraan, joiden tavat ja rutiinit tukevat sitä mitä itsekin haluat.**
- **Pyydä tsemppausapua esimerkiksi kaverilta, puolistolta tai valmentajalta. Yksin kun on vaikeampaa päästä pysyviin tuloksiin.**

Motivaatio

Muutoksen tarve syntyy silloin, kun sen aiheuttamat hyödyt ovat suuremmat kuin sen aiheuttamat haitat.

Motivaatioon vaikuttavat monet seikat, mutta tärkeintä on että se lähtee sinusta itsestäsi. Jos se tulee jostain ulkopuolelta, se ei ole kestävä. Sisäinen motivaatiokin voi ajoittain loistaa poissaolollaan, mutta silloin apuun tulevat tavat ja rutiinit, jotka auttavat pysymään muutoksen polulla.



Hyvinvointitekojen tarkistuslista

Tästä listasta voit tarkistaa, teetkö sellaisia asioita, jotka vievät sinua kohti omia tavoitteitasi ja parempaa hyvinvointia. Jo muutamakin asia on parempi kuin ei yhtään ja voit ottaa tavoitteeksi lisätä arkeen mukaan aina yhden asian kerrallaan.

- ☐ Nukun joka yö vähintään 7,5-8 tuntia.
- ☐ Menen nukkumaan ja herään pääsääntöisesti aina samaan aikaan.
- ☐ En pidä puhelinta makuuhuoneessa. Käytän herätyskellona perinteistä herätyskelloa, kirkasvalolamppua, rannekelloa tms.
- ☐ Vähennän / vältän sinistä valoa 3-4h ennen nukkumaanmenoa.
- ☐ Ulkoilen päivittäin 5-30min ajan (mieluiten päivänvalossa).
- ☐ Syön säännöllisesti 2-4 tunnin välein, 3-5 ateriaa päivässä.
- ☐ Syön lautasmallin mukaisesti.
- ☐ Panostan proteiinin saantiin erityisesti aamupalalla ja lounaalla.
- ☐ Sijoitan herkuttelut pääsääntöisesti pääaterian jälkeen.
- ☐ Liikun päivittäin (huomioi myös arkiliikunta kuten kotityöt).
- ☐ Koen eläväni arvojeni mukaista elämää.
- ☐ Minulla on ainakin yksi henkilö tai ryhmä, joka tukee tavoitteitani.
- ☐ Pysähdyn myös vaikeiden tunteiden äärelle.
- ☐ Löydän päivittäin ainakin yhden asian, josta olen kiitollinen.

Tiedon ottaminen käytäntöön

Maailma on tietoa täynnä ja sen hankkiminen on helpompaa kuin koskaan aikaisemmin. Miksi sitten ihmisten yleinen hyvinvointi vain heikkenee, vaikka tietoa on aiempaa enemmän? Voisiko olla että tietoa on jopa liikaa, eikä olla varmoja siitä, mistä oikein pitäisi edes aloittaa?

Kaikkeen netistä löytyvään tietoon ei myöskään voi aina luottaa. Asiaa auttaisi, jos joku jäsentelisi oleellisen tiedon meille ja kertoisi, miten sitä käyttää.

Muutokseen alkaessamme meillä ihmisillä on usein tapana, että haluaisimme muuttaa kaiken heti ja saada tuloksia välittömästi. Lukuisten tutkimusten (ja ehkä omienkin kokemustesi) perusteella tämä ei kuitenkaan ole kestävä ratkaisu, vaan johtaa usein itseään toistavaan kierteeseen, joka ei johda mihinkään hyvään lopputulokseen, päinvastoin.

Sen sijaan meidän tulisi olla kärsivällisiä (tiedän, tämä voi olla vaikeaa), joustavia, pitkäjänteisiä ja armollisia itsellemme. "Hiljaa hyvä tulee" ei ole turha klisee, vaan siinä piilee suuri viisaus. Meidän täytyy oppia sietämään keskeneräisyyttä.

Muutokseen ja hyvinvoinnin lisäämiseen ei ole yhtä oikeaa tapaa, vaan voimme kaikki löytää omat, meille sopivimmat tavat toteuttaa omaa hyvinvointia. Juuri sellaiset, jotka sopivat omaan elämänrytmiin, aikatauluihin ja ovat meistä mielekkäitä.

Jos koet haasteita toteuttaa muutosta yksin, kannattaa miettiä ulkopuolisen avun hankkimista. Nykymaailma on täynnä erilaisia valmentajia, mutta ehkä sillä on myös syynsä. Valmentaja ohjaa, jakaa omaa tietotaitoa, kannustaa ja tsemppaa huonoina hetkinä ja haluaa auttaa valmennettavaa pääsemään toivottuihin tavoitteisiin. Valmentajan avulla saattaa päästä parempiin tuloksiin (ja myös nopeammin) kuin yksin. Myös itse valmentajilla on valmentajia, ja itsekin olen saanut parhaat tulokset oman valmentajan avulla.

Sopiiko valmennus sinulle?

Jos kaipaat tuekseen valmentajaa ja mietit, sopisiko tämä valmennus ja minä valmentajana sinulle, voit varata ilmaisen konsultaatiotapaamisen, jossa käymme läpi tilanteesi ja tavoitteesi. Voit kysyä lisää valmennuksesta ja voimme yhdessä miettiä, tukisiko tämä valmennus juuri sinun tavoitteitasi.

Tapaaminen voidaan toteuttaa joko kasvotusten, puhelimitse tai videon välityksellä.

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: Läsnäolon voima (Viisas elämä 2002)

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

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