



muutos
valmennus

MUUTOS.NET

Ryhtiliike – 5 pv:n alku
paremmille elämäntavoille

Päivä 2: Tavoitteen
asetanta ja sitoutuminen
muutokseen

Tuomas Helkala



Haasteen sisältö

Päivä 1: Kestävän muutoksen polku

Päivä 2: Tavoitteen asetanta ja sitoutuminen
muutokseen

Päivä 3: Ruokavalio kestävään
elämäntapamuutokseen

Päivä 4: Liikunta ja lihaskuntoharjoittelu

Päivä 5: Oivalluspolku - Miksi paino ei putoa tai
tuloksia ei synny?

(BONUS) Päivä 6: Yhteenveto, vinkit onnistumiseen ja
seuraavat askeleet matkallasi





muutos
valmennus



**Miksi monesti
ohjeiden mukaan
asetetut tavoitteet
eivät toteudu?**



muutos
valmennus



Mielikuvaharjoitusten voima

- Historiassa ja nykyajassa paljon esimerkkejä mm. tieteen ja huippu-urheilun saralla mielikuvaharjoitusten hyödystä
- Kaikilla meillä on kyky, mutta vain harva on oppinut hyödyntämään sitä.



muutos
valmennus



- Voimannostajien aivotoimintaa käsitellyt tutkimus (1) osoitti, että aivoissa samat osa-alueet aktivoituivat nostaessa oikeasti painoja tai nostaessa painoja mielikuvaharjoituksessa.
- Urheilupsykologi Guang Yue havaitsi tutkimuksessaan, että kun kuntosalilla käyneillä lihasmassa kasvoi 30 %, niin säännöllistä “kuntosaliin liittyvää mielikuvaharjoittelua” tehneillä tulokset nousivat melkein puoleenväliin verrattuna fyysiseen harjoitteluun (13.5 %).



muutos
valmennus



Mielikuvaharjoitusten voima

- Tutkimukset vahvistavat, että ajatuksilla on samankaltaiset vaikutukset meihin kuin oikeasti tapahtuvilla kokemuksilla.
- Mielikuvat vaikuttavat aivoissa moniin kognitiivisiin toimintoihin, kuten huomion keskittämiseen, motoriseen hallintaan, suunnitelmallisuuteen ja muistiin.



muutos
valmennus

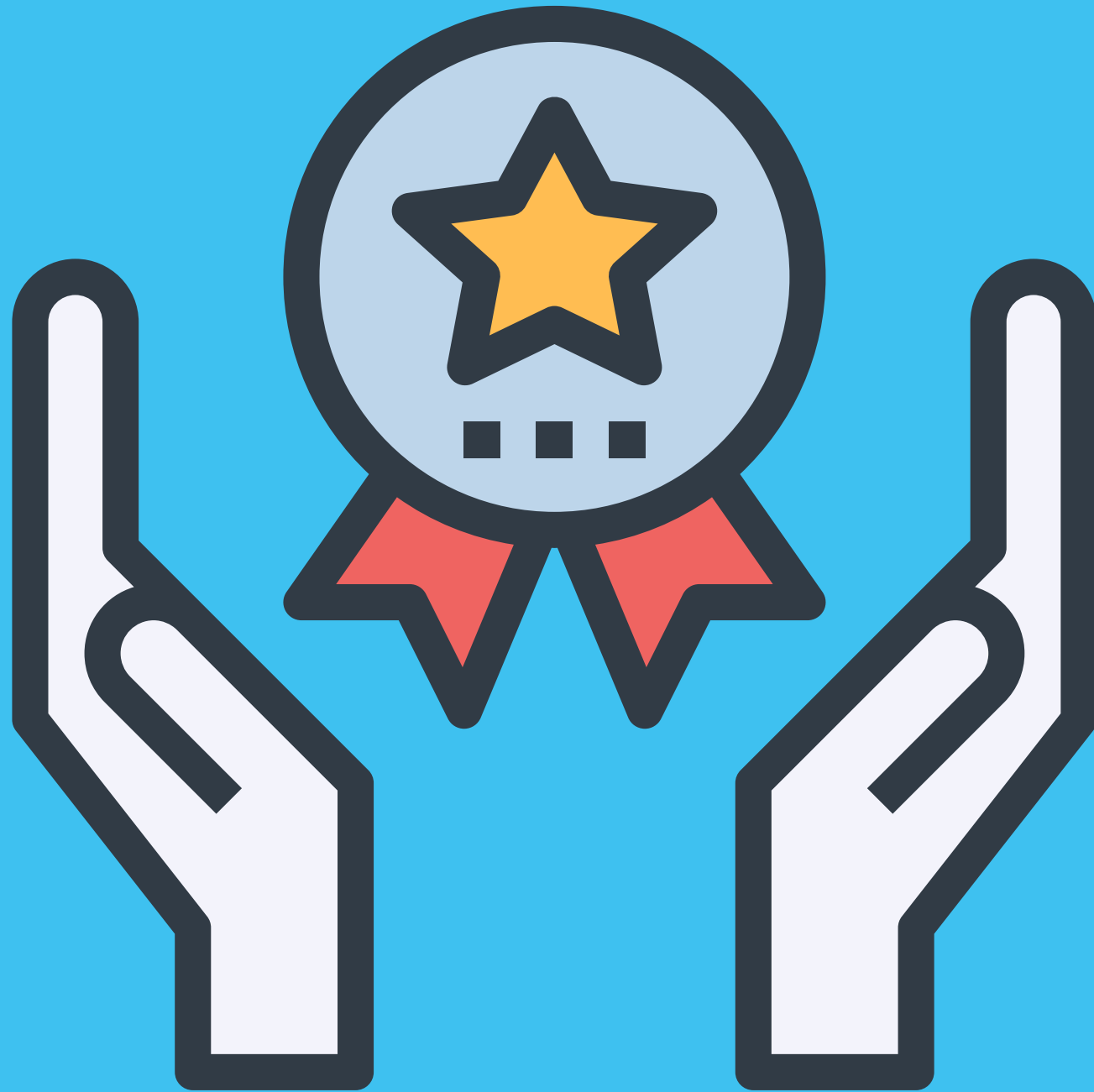


Mielikuvaharjoitusten voima

- Visualisoidessamme tavoitteen jo toteutuneeksi alitajuntaamme syntyy konflikti visualisoimamme tilanteen ja nykytilanteemme välille.
- Mieleemme alkaa ratkaista tätä ristiriitaa ryhtymällä muokkaamaan todellisuuttamme siihen suuntaan, mitä olemme visualisoineet.



muutos
valmennus



Hyödyt tavallisessa elämässä?

- Käytännössä hyödyt näkyvät arjen pienten tekojen ja valintojen kautta.
- Saatamme tehdä asioita, joita aikaisemmin olisimme jättäneet tekemättä.



muutos
valmennus

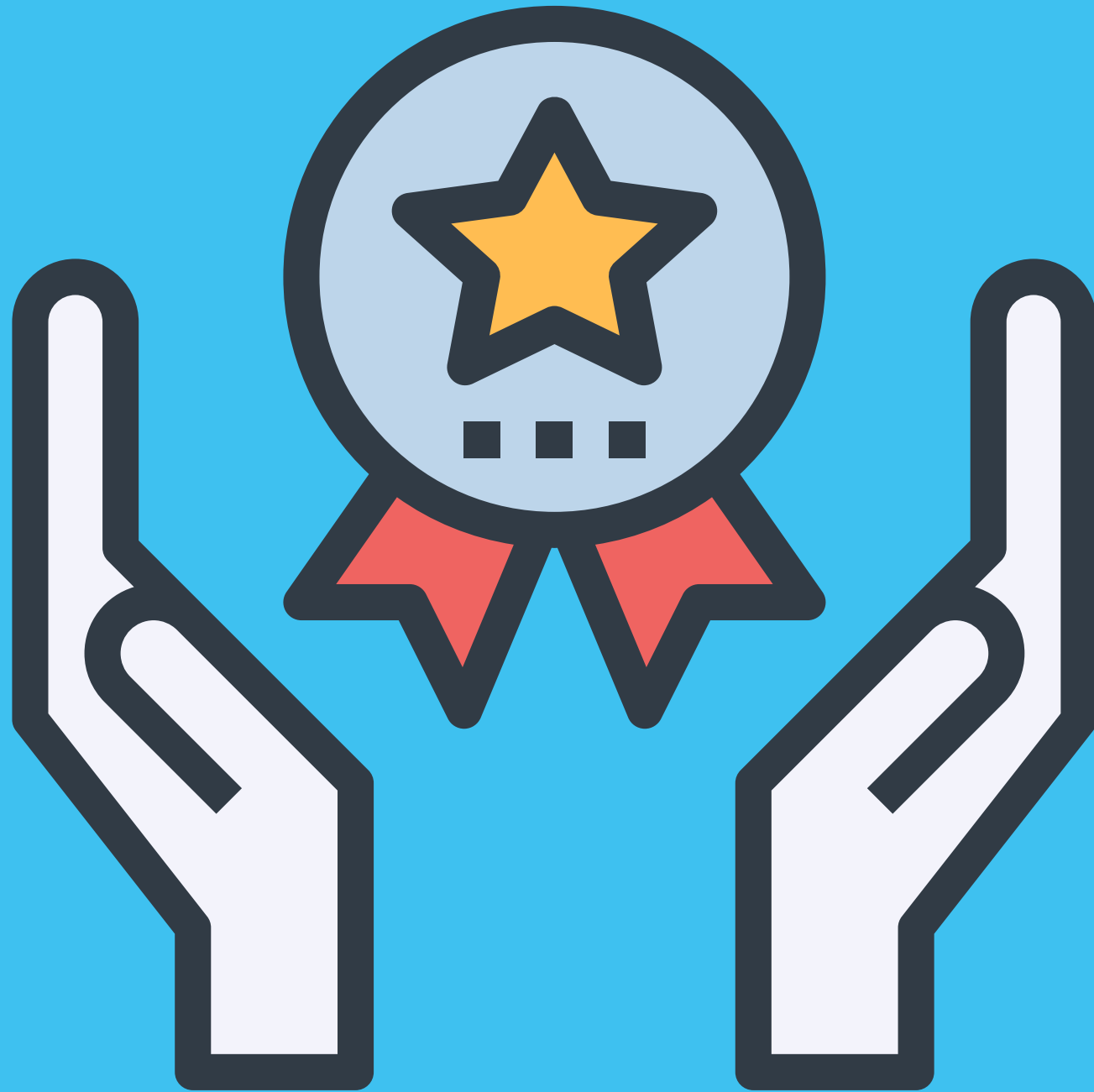


Hyödyt tavallisessa elämässä?

- Lisääntynyt motivaatio antaa meille voimaa selviytyä vastoinkäymisistä, jotka aikaisemmin olisivat voineet lannistaa meidät.
- Toisaalta saatamme huomata jonkun mielenkiintoisen mahdollisuuden, johon aikaisemmin emme olisi tarttuneet.



muutos
valmennus



Hyödyt tavallisessa elämässä?

- Alitajunta aktivoituu auttaen sinua keksimään luovia ideoita tavoitteen saavuttamiseksi.
- Sisäinen motivaatiosi kasvaa, jotta sinulla riittää intohimoa tehdä tarvittavat teot saavuttaaksesi tavoitteen myös silloin, kun tekisi mieli luovuttaa.



muutos
valmennus



MinunMuutos-harjoitus

1. Kartoita nykytilanne
2. Selkeytä tavoitetilä
3. Sitouta itsesi muutokseen



muutos
valmennus



Valmistelut:

Ota itsellesi rauhallinen hetki

- Aikatauluta tämä kalenteriisi, jotta se tulee tehtyä. Varaa riittävästi aikaa: vähintään 30 min.
- Ota mukaan tarpeelliset välineet (kynä, paperi, eväät, juomista)



muutos
valmennus

-
-
-
-

1. Kartoita nykytilanne

- Tee lista mistä asioista pidät elämässäsi, ja mistä et pidä
- Käy läpi hyvinvoinnin lisäksi myös muut elämän osa-alueet, koska kaikki vaikuttaa kaikkeen



muutos
valmennus



2. Selkeyttä tulevaisuuden ihannetila

- Jos ei olisi mitään esteitä tai rajoituksia... mitä sinä haluaisit?
- Päästäksesi oikeaan mielentilaan, tee alkuun esimerkiksi lyhyt hengitysharjoitus tai muu rauhoittava harjoite (5–20 min)



muutos
valmennus



2. Selkeyttä tulevaisuuden ihannetila

- Palauta mieleesi joku onnellinen muisto (esim. lapsuudesta) ja tunne se täysin
- Ala rakentaa mielikuvaa siitä, millaista elämäsi on, kun olet saavuttanut tavoitteesi ja olet se kukas sinä haluat olla. Kuvittele päivä tässä elämässä ja tunne se täysin.



muutos
valmennus



2. Selkeyttä tulevaisuuden ihannetila – vinkit:

- Kun tunnet rauhaa ja tyyneyttä, olet oikeilla jäljillä! Tunne on tärkeintä tässä, jos visualisointi on vaikeaa, voit vain keskittyä miltä se tuntuu – se riittää.
- Tunteen puuttuminen on syy miksi affirmaatiot tai vetovoiman laki eivät yleensä "toimi"



muutos
valmennus



2. Selkeyttä tulevaisuuden ihannetila – vinkit:

- Käytä tähän aikaa 10+ minuuttia. Voit tehdä useammassa lyhyessä pätkässä.
- Tunnet sen kyllä kun olet valmis, älä pakota tai kiirehdi asian kanssa.



muutos
valmennus



2. Selkeyttä tulevaisuuden ihannetila – vinkit:

- Loppuelämäsi on tämän harjoituksen tekemistä tavalla tai toisella, joten tee sitä säännöllisesti palauttaen mieleesi mitä sinä oikeasti haluat
- Voit myös tehdä kuurin esim. 7 päivää jotain tiettyä elämän osa- aluetta.



muutos
valmennus



3. Sitouta itsesi muutokseen

- Voit muokata seuraavaksi esiteltävää sitoumusta omaan suuhun sopivaksi, tai hyödyntää annettua esimerkkiä.
- Lue ääneen, kirjoita paperille tai tulosta johonkin näkyville, jotta voit palauttaa tämän mieleesi päivittäin vahvistaen alitajuntaasi siitä mitä haluat.



3. Sitouta itsesi muutokseen

"Minä olen (koko nimesi) ja tästä päivästä eteenpäin otan elämäni täysin omaan hallintaan. Otan 100% vastuun kokemuksistani.

Annan yltäkylläisyyden virrata elämässäni. Keskityn siihen mitä haluan lisää. Keskityn tavoitteita tukeviin ja kohti vieviin tekoihin. Saan sen mitä haluan.

Sitoudun muuttamaan haitallisia käyttäytymismalleja ja toimintatapoja, sekä ottamaan johdonmukaisesti käyttöön kaikki työkalut ja tuen mitä tarvitaan onnistumiseen niin kauan kuin se on minulle hyväksi."



muutos
valmennus



3. Sitouta itsesi muutokseen

- Nauti prosessista ja sitoudu muutokseen.
- On hyvä idea toistaa harjoitus kerran vuodessa, jotta tiedät oletko menossa oikeaan suuntaan vai tarvitseeko tavoitteita muuttaa.



muutos
valmennus

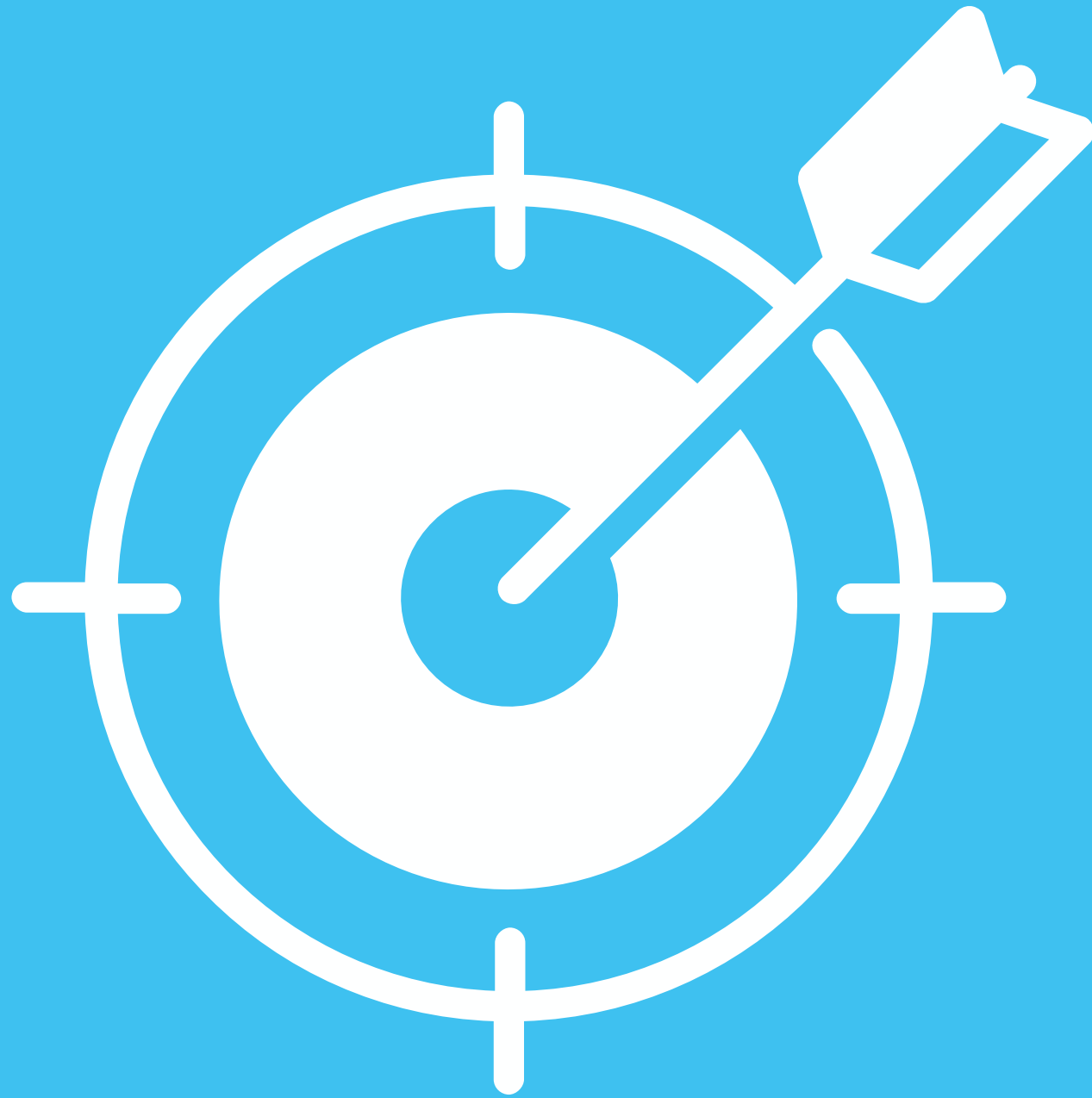


BONUS: Voit pilkkoa isomman tavoitteen päivittäisen tekemisen tasolle:

1. Mikä on tavoitteeni seuraavan vuoden aikana?
2. Mitä teen tässä kuussa?
3. Mitä teen tällä viikolla?
4. Mitä teen tänään?



muutos
valmennus



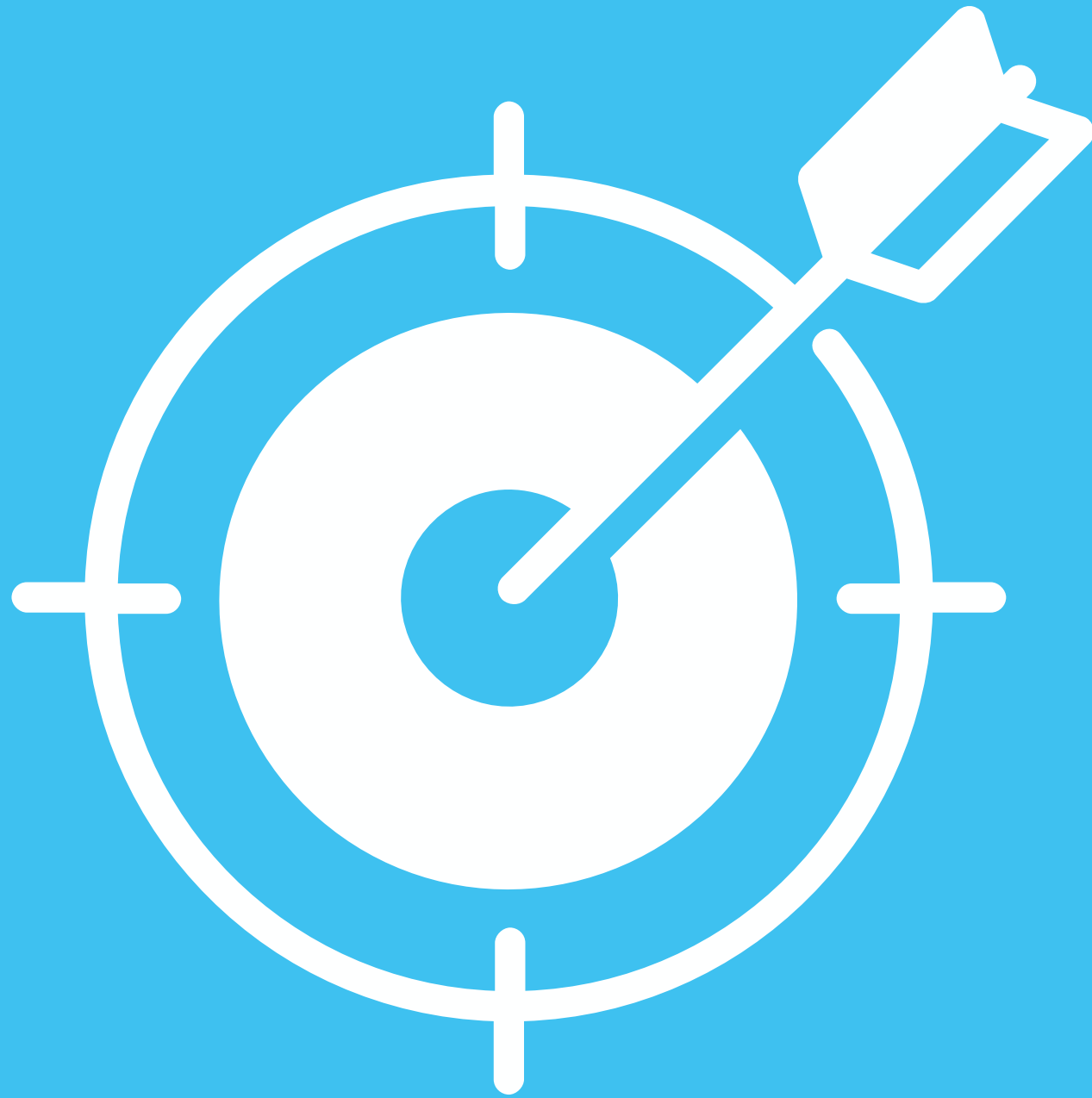
Esimerkki

Tavoite: Painonpudotus 10 kiloa

Vuositaso: Saada osaksi arkea terveelliset, tavoitettani kohti vievät elämäntavat, joiden avulla saavutan tavoitepainoni.



muutos
valmennus



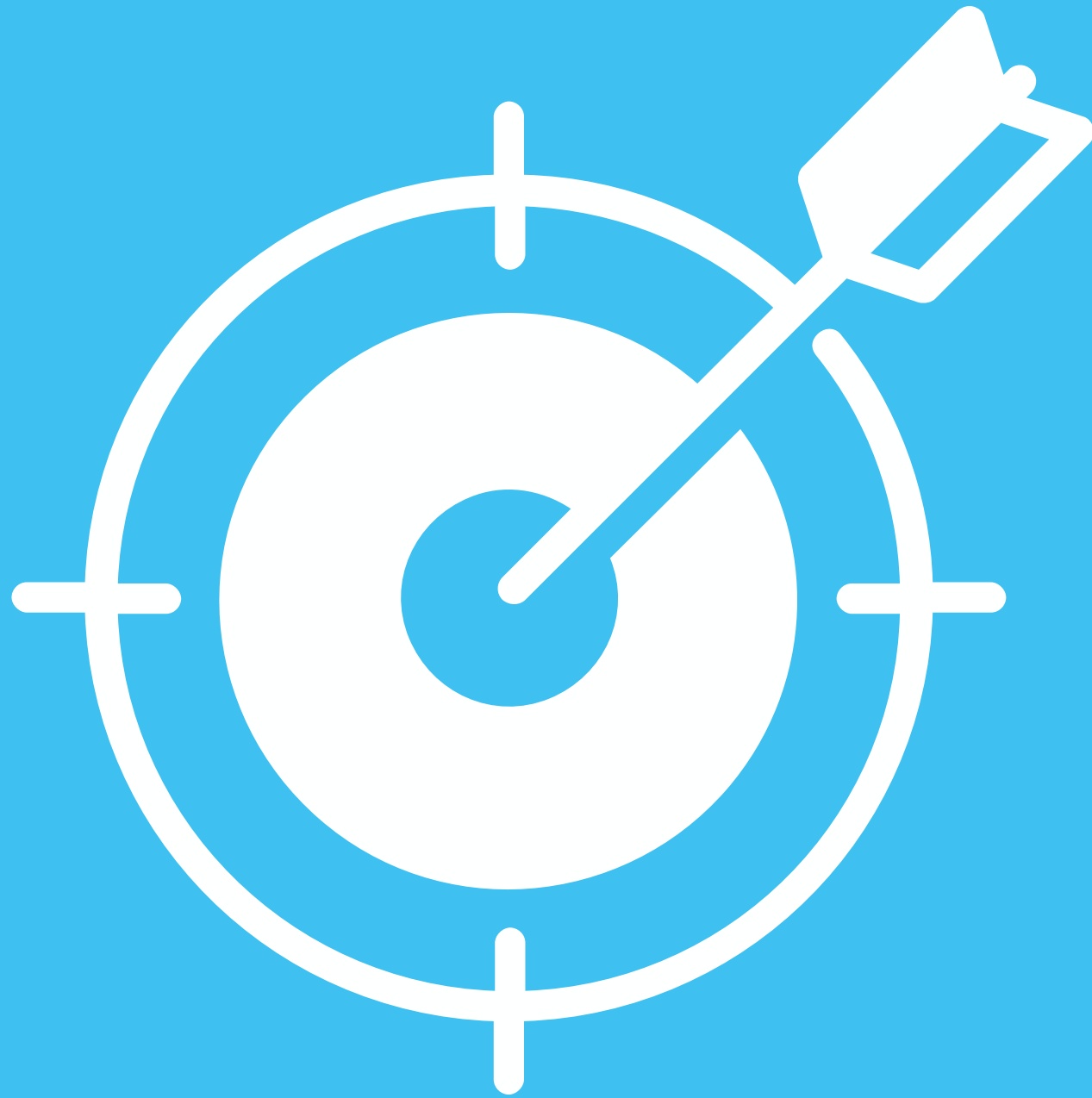
Esimerkki

Tavoite: Painonpudotus 10 kiloa

Kuukausitaso: Pidän huolta, että minulla on kaikki resurssit säännölliseen tekemiseen viikosta toiseen. Seuraan säännöllisesti edistymistäni ja teen tarvittaessa korjausliikkeitä.



muutos
valmennus



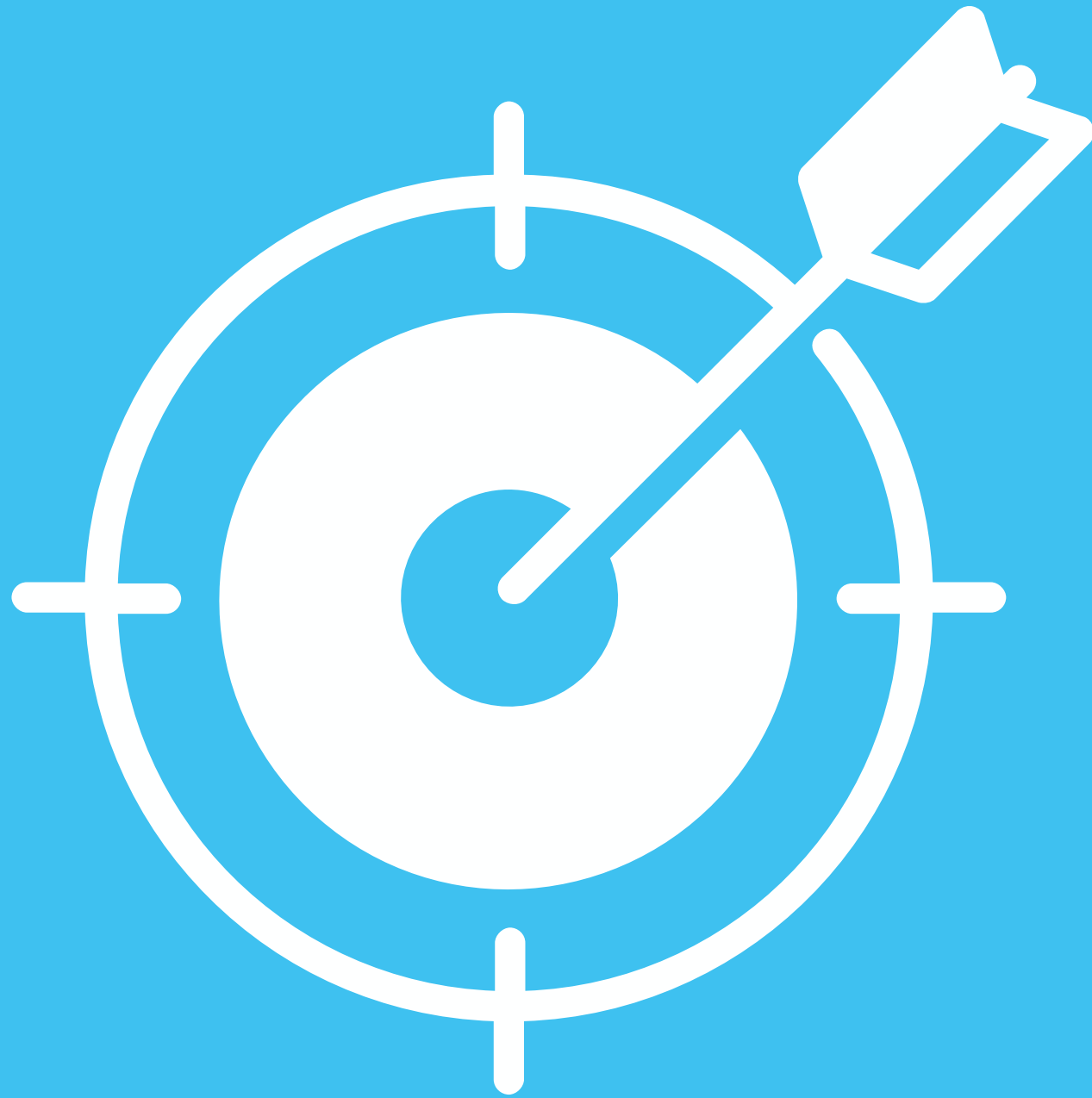
Esimerkki

Tavoite: Painonpudotus 10 kiloa

Viikkotaso: Teen viikkosuunnitelman ja varaan aikaa edistää hyvinvointiani. Harrastan liikuntaa kolme kertaa viikossa, käyn kaupassa ja varmistan, että terveellistä ruokaa on aina saatavilla.



muutos
valmennus



Esimerkki

Tavoite: Painonpudotus 10 kiloa

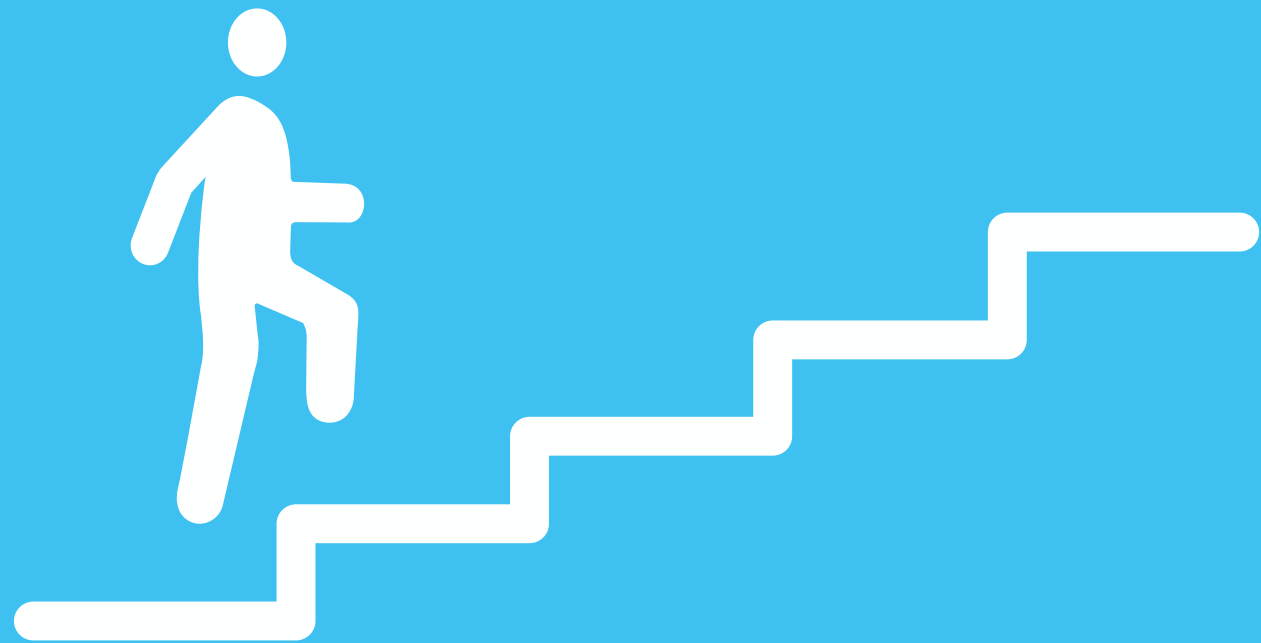
Päivätaso: Toteutan itselleni tärkeitä päivittäisiä tapoja säännöllisesti joka päivä. Syön jokaisella aterialla hitaasti 80-prosenttia täyteen ja nukun riittävästi.



muutos
valmennus

Toiminta-askel:

- Aikatauluta MinunMuutos-harjoitus kalenteriisi lähiajoille, tai jos aikataulusi sallii, tee se tänään.
- BONUS: Voit myös pilkkoa isomman tavoitteen päivittäiseksi tekemiseksi.
- Mitä ajatuksia tai oivalluksia heräsi tämän päivän osiosta? Mitkä asiat ovat aikaisemmin olleet kunnossa, mitkä taas kaipaavat huomiota?



Jaa kommenttiosiossa!