

## 5 x MIKSI?

Meillä kaikilla pyörii mielessä paljon “pitäisi”-ajatuksia, mutta kovin usein niitä ei välttämättä tule pengottua syvällisemmin. Mikä tarve ihan syvällä sisimmässä potkii kohti muutosta? Pitäisikö muuttua, koska ympäristö painostaa siihen vai onko motivaatio omasta itsestä kumpuavaa? Siihen pureudutaan tässä tehtävässä.

Tämä systeemi on alun perin lainattu Toyota-yhtiöltä. Se on tosi simppele ja sillä pääsee pureutumaan syvälle siihen, miksi todella haluamme jotain. Ideana on kysyä “miksi”, kun haluamme saavuttaa jotain. “Miksi haluan kiinteytyä?” tai “Miksi haluan omaksua terveelliset elämäntavat?” Aloita kysymällä, miksi haluat saavuttaa tavoitteesi. Mikä tahansa vastaukseksi tulee, jatka kysymällä “miksi”. Jatka kysymistä, kunnes miksi-kysymykseen on vastattu ainakin viisi kertaa ja olet päässyt kuorimaan arvomaailmasi sipulia kerros kerrokselta syvemmälle, niihin todellisiin ydinarvoihisi.

Tällainen motiivien syvempi kaivelu auttaa tekemään itsekurista yhä merkityksettömämpää, kun järki ja tunteet alkavat päästä samoille linjoille siitä, miksi muutosta tehdään. Jos yrität jatkuvasti tehdä muutosta vääristä syistä, ei tulokset koskaan tule pysyviksi.

### Kerrosten kuoriminen voi näyttää esimerkiksi tältä:

- Haluan polttaa rasvaa kehostani.
- **Miksi** haluat polttaa rasvaa?
- Koska haluan mahtua entisiin vaatteisiini.
- **Miksi** ?
- Koska jos mahdun niihin, näytän paremmalta.
- **Miksi** haluat näyttää paremmalta?
- Koska kun näytän paremmalta, olen tyytyväisempi itseeni.
- **Miksi** haluat olla tyytyväinen itseesi?
- Koska kun olen tyytyväinen itseeni, olen itsevarmempi ja määrätietoisempi.
- **Miksi** haluat olla itsevarma ja määrätietoinen?
- Koska itsevarmana ja määrätietoisena hallitsen elämäni paremmin. Silloin saan elämästä irti asioita, joita todella haluan. Uskallan silloin paremmin toteuttaa itseäni.

Huh. Aika paljon paljastui arvoista ja tarpeista muutamalla kysymyksellä. Sinun vastauksesi voivat olla tietysti täysin erilaisia.

Jos huomaat, ettet pääse kovin syvälle tehtävässä, mieti ovatko tavoitteesi todella ihan omiasi vai tavoitteletko asioita, joita luulet muiden sinulta haluavan.

Toinen vinkki liittyy tavoitteen muotoiluun. Yritä kääntää negatiiviset tavoitteet positiivisiksi. Esimerkiksi jos vastaukseksi tulee "en halua inhota kehoani", käännä se siihen muotoon, miten sitten haluat suhtautua kehoosi, esimerkiksi "haluan arvostaa kehoani ja kohdella sitä hyvin". Tästä voit taas jatkaa miksi-kysymysten kysymistä.

## Tehtävä: 5 x miksi

Miksi haluat saavuttaa tavoitteesi? Ihan oikeasti. Istu alas, ota kynä ja paperia tai läppäri esille ja käytä tähän aikaa. Tämä ratkaisee sen, oletko menossa oikeaan suuntaan ja oikeista syistä. Ole rehellinen. Voit käyttää tähän aikaa 10 minuutista vaikka pariin tuntiin, jos haluat. Suosittelen vahvasti, ettet tee tätä vain mielessäsi, vaan kirjoita asioita oikeasti ylös, sillä siten pääsee usein syvemmälle omiin ajatuksiin.

"Mikä on tavoitteesi treenaamisessa?"

Miksi tämä on sinulle tärkeää?

Miksi?

Miksi?

Miksi?

Miksi?