



**RAKENNA POLKUSI  
ELÄMÄNTAPAMUUTOKSEEN**



**MAIKKI  
MARJANIEMI**

**TÄTÄ TYÖKIRJAA VOIT HYÖDYNTÄÄ OMAN ELÄMÄNTAPA-  
MUUTOSPOLKUSI SUUNNITTELUSSA.**

**VARAA AIKAA JA VASTAA KYSYMYKSIIN REHELLISESTI.**

## **SISÄLLYS**

1. MITÄ HALUAT?
2. MIKSI HALUAT PÄÄSTÄ TAVOITTEESEESI?
3. MILLAINEN ON VOIMAVARATILANTEESI?
4. LISÄÄ LIIKETTÄ MONIPUOLISESTI.
5. VAALI UNTA!
6. HUOMIOI YKSI ATERIA KERRALLAAN.

# 1. MITÄ HALUAT?

KUVAILE TARKASTI JA REALISTISESTI TAVOITTEESI.

Kirjaa tavoitteesi positiiviseen muotoon eli mitä kohti haluat mennä (sen sijaan että kertoisit, mistä tilanteesta haluat pois).

# 2. MIKSI HALUAT PÄÄSTÄ TAVOITTEESEESI?

Miksi tämä tavoite on sinulle tärkeä?

Mihin arvoihisi tavoite liittyy?

Mitä tapahtuu tulevien vuosien aikana, jos pidät elämäntapasi ennallaan?

Mitä hyvää seuraa siitä, että suuntaat kohti tavoitettasi?

# 3. MILLAINEN ON VOIMAVARATILANTEESI?

ARVIOI ASTEIKOLLA 1–5, KUINKA HYVÄLLÄ MALLILLA ELÄMÄSI ON ERI OSA-ALUEILLA.

1 = KOVIN KEHNOSTI, 5 = ERITTÄIN MALLIKKAASTI

|                                    | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |
|------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| UNI                                | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| RAVITSEMUS                         | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| TYÖ/OPISKELU                       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ENERGISYYS                         | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| AJANHALLINTA/<br>ITSESI JOHTAMINEN | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| IHMISUHTEET/<br>SOSIAALINEN TUKI   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| OMA TALOUS                         | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| STRESSINHALLINTATAIDOT             | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ITSEVARMUUS                        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Voit myös listata muita voimavaroja, joita arvioit tarvitsevasi muutokses-  
sa.

Huomioi, mikä osa-alue on eniten nyrjällä tällä hetkellä. Panostamalla  
siihen saat todennäköisesti eniten tuloksia. Mieti, kuka tai mitkä keinot voi-  
sivat sinua tässä auttaa.

TÄMÄN OSA-ALUEEN PARANTAMISESSA SINUA VOI AUTTAA:

Jos huomaat, että elämässäsi on nyt hyvin paljon meneillään eikä voimia  
riitä terveellisten elämäntapojen opetteluun, hyväksy tilanne ja tee suunni-  
telma tilanteen keventämiseksi. Tällä välin keskity minimihyvinvoinnin yllä-  
pitämiseen, mikä voi tarkoittaa esimerkiksi riittävän uniajan varmistamis-  
ta, viikottaista soittoa ystävälle tai proteiinipitoinen aamupalan syömistä.

HELPOT KEINOSI MINIMIHYVINVOINTIIN OVAT:

Kun sinulla on riittävästi voimavaroja suurempien elämäntapamuutosten  
tekemiseen, on aika ottaa suurempia askeleita tapojen muuttamiseen.  
Voit käyttää yhden tavan hiomiseen parista viikosta useisiin kuukausiin.  
Kun tapa alkaa rutinoitua, siirry seuraavaan muutettavaan tapaan.

# 4. LISÄÄ LIIKETTÄ MONIPUOLISESTI.

Jos olet löytänyt oman lempilajisi, pidä siitä kiinni! Jos omaa lajia ei ole vielä löytynyt, kokeile rohkeasti eri liikuntamuotoja. Voit myös valita vain sen helpoimman lajin, kuten työmatkareippailun kävellen tai pyöräillen. Lisää liikuntaa pikkuhiljaa, älä kerralla suurta rysäystä – tällöin keho ei jaksakaan pysyä mukana ja homma lässähtää väsymykseen tai lunssaan.

TÄMÄN HETKEN REALISTINEN LIIKUNTAKALENTERISI VOISI NÄYTTÄÄ TÄLTÄ:

| MAANANTAI | TIISTAI | KESKIVIIKKO | TORSTAI | PERJANTAI | LAUANTAI | SUNNUNTAI |
|-----------|---------|-------------|---------|-----------|----------|-----------|
|           |         |             |         |           |          |           |
|           |         |             |         |           |          |           |
|           |         |             |         |           |          |           |
|           |         |             |         |           |          |           |

**Muistithan huomioida myös lepopäivät?**

3

Voit tehdä uuden elämäntilanteeseesi sopivan realistisen liikuntakalenterin vaikka joka kuukausi uudestaan.

## 5. VAALI UNTA!

Liikunnan lisääminen itsessään auttaa parantamaan unta (paitsi jos liikut raskaasti myöhään illalla), mutta voit vaikuttaa uneesi myös muilla keinoilla. Valitse listasta jokin sinulle sopiva keino huolehtia unenlaadustasi.

- Liikunnan lisääminen itsessään auttaa parantamaan unta (paitsi jos liikut raskaasti myöhään illalla), mutta voit vaikuttaa uneesi myös muilla keinoilla. Valitse listasta jokin sinulle sopiva keino huolehtia unenlaadustasi.
- Pidä kiinni nukkumaanmenoajasta. Sängyssä tulisi viettää ainakin 9 tuntia, jotta unta riittäisi 8 tunniksi (nukahtamiseen menee aikaa ja yöllä tulee heräämisiä, joita ei aamulla muista).
- Jätä älylaitteet ja jännittävät kirjat ja tv-ohjelmat tuntia ennen nukkumaanmenoa pois.
- Pimennä makuuhuoneesi täysin pimennysverhoilla ja/tai unimaskilla
- Syö päivän aikana tasaisin väliajoin ja illalliseksi kunnon ateria tuntia tai kahta ennen nukkumaanmenoa.
- Huolehdi edes pienestä määrästä arkiliikuntaa päivittäin. (Jo 20 minuuttia liikuntaa parantaa unenlaatua.)

Jos et saa omin avuin parannusta väsymykseesi ja uneesi, tutkituta unesi uniklinikalla, jotta saisit tilanteeseesi sopivaa apua.

**MINKÄ UNEN VAALIMISEN KEINON OTAT KÄYTTÖÖN TULEVIKSI VIIKOIKSI?**

## 6. HUOMIOI YKSI ATERIA KERRALLAAN.

Tarkastele tavallisen päivän ruokailurytmiäsi. Syötkö noin 3–4 tunnin välein? Jos jokin ateria tulee ohitettua usein, ota se huomion kohteeksi, varaa esimerkiksi töihin iltapäivän reilun kokoinen välipala.

**MIHIN ATERIAAN KESKITYT SEURAAVAKSI?**

**MITÄ AIOT SYÖDÄ SILLOIN?**

**MILLOIN OSTAT NÄMÄ TARVIKKEET JA VALMISTELET ATERIAT?**

Näin opit tekemään muutoksia yksi kerrallaan, jolloin onnistumisen mahdollisuutesi ovat moninkertaiset verrattuna kertarytinällä uudistettavaan elämänmuutokseen, jossa kaikki laitetaan uusiksi hetkessä.

**Malttia ja joustavuutta matkaan!**