



MINUN POLKUNI

Pysyvästi parempaan



SISÄLLYS

Johdanto	08
Mistä kirja on saanut alkunsa?	12
Miten käytän kirjaa?	14
Ennen lähtöä	20
Tilanne tällä hetkellä	22
Elämän taitekohta	24
Elämäntapamuutos	28
Kivenheitto	30
Linnunlento	32
Elämäntapamuutosten ajallinen kesto	34
Elämäntapamuutoksen yllättävät karikat	36
Tavoitteen asettaminen	38
Motivaatio	40
Entä jos ei vaan kiinnosta?	42
Onnellisuuden kaksi tietä	44
Odottaminen	46
Mielihyvä	48
Ilo	50
Vuorovaikutus – Osa I	52
Vuorovaikutus – Osa II	54
Ei	56
En tarvitse apua	58
Henkiset voimavarat	60
Näkyvän toiminnan vuori	62
Tietoisuus	64
Tarkkaavaisuus	66
Aikomukset	68
Ajatukset	70
Tunteet	72
Selitysajatukset ja ajatusansat	74
Negatiiviset tunteet ja ajatukset	76
Hyväksyvä läsnäolo hetkessä	78
Arvot	80
Parisuhde	82
Seksuaalisuus	84
Uni	86
Stressi	88
Rentoutuminen	90

Kipu	92	Erilaiset ihmiset parempaa elämää etsimässä	158
Arjen isot pullonkaulat	94	Lisämateriaalit	166
Ajankäyttö	96	Elämäntapamuutoksen askeleet	167
Arjen hallinta	98	Pysyvä elämäntapamuutos	168
Rutiinit	100	Elämäntapamuutosten vaikutukset vireyteen	170
Riippuvuus	102	Elämäntapamuutosten vaikutukset terveyteen	171
		Elämäntapamuutosten vaikutukset painoon	172
Arjen pienet pullonkaulat	104	Mitkä elämäntavat ovat yleensä haasteellisimpia muuttaa?	173
Lapset	106	Tunnista oma kasvatusmallisi	174
TV:n katsominen	108	Erilaisia rentoutumistapoja	179
Varallisuus	110	Stressinpurkukeinot	182
Vuorotyö	112	Stressitesti	183
Ravitsemus	114	Ravitsemuspäiväkirja	184
Vapautunut syömisasenne	116	Nälkämittari	186
Tiedän jo kaiken ravitsemuksesta	118	Oikeat vastaukset tai ainakin sinne päin	188
Luontainen näläntunne	120	Tiedän arvoni	189
Ateriatrytmi	122	Pysyvän painonhallinnan	190
Kasvikset, marjat, hedelmät	124	10 nyrkkisääntöä	
En pidä kasvien mausta	126	Minun painohistoriani	191
Liian kevyt ruokavalio	128	Miten liikkeelle?	192
Kaupassakäynti	130	Minun polkuni -kirjan siteet yhteiskuntaan	194
Ruoanlaitto	132	Minun polkuni -kirjan tulevaisuus	196
Sinun tarinasi	134	Kiitokset	197
Syökö oikein?	136	Lähteet	198
Painonhallinta	138		
Liikkuminen ja aktiivisuus	140		
Pullonkaulat eri muutosvaiheissa	142		
Minun syyni	144		
Oman lempilajin etsiminen	146		
Hyötyliikunta ja arjen aktiivisuus	148		
Istuminen	150		
Sohva	152		
Henkilökohtainen ohjelma	154		
Takaisin perusasioihin	156		

Minun Polkuni on kolmen asian kokonaisuus.

1

Käsissäsi oleva kirja. Se on kartta, joka auttaa valitsemaan polkusi.

2

Omatoiminen ja vapaaehtoinen tehtävien suorittaminen matkan varrella.

3

Muiden ihmisten tuki. Rohkeasti kysymällä apua ja jakamalla haasteet toisten kanssa, autat omaa matkaasi. Et ole yksin.

Johdanto

Minun polkuni on uniikki valmennuskirja. Sen sisältö tukee oman henkilökohtaisen hyvinvoinnin parantamista yksilöllisellä tavalla. Vaikka kirjan tekstit ovat kaikille lukijoille samoja, niin lopullinen lukujärjestys ja eteneminen ovat aina omakohtaisia. Kirjassa ei esimerkiksi edetä johdonmukaisesti alusta loppuun tai lueta kaikkia sivuja. Olennaisempaa on päätyä itselle merkityksellisille sivuille – sopivana hetkenä – ja oikealla asenteella.

Suurin osa kirjan sisällöstä koostuu ratkaisuksista tavallisten ihmisten hyvinvoinnin esteisiin, joita kutsumme tässä kirjassa myös arkisiksi pullonkauloiksi. Yhteistä kaikille ratkaisuille on se, että ne pyrkivät lisäämään sinun itseluottamustasi ja kykyäsi ratkaista eteen tulevia esteitä nyt ja tulevaisuudessa. Käsissäsi oleva kirja ei ole kuitenkaan perinteinen elämäntapamuutosopas, joita lähikirjastot ovat pullollaan. Tämä kirja on tietääksemme maailman ainoa valmennusteos, jossa yhdistyy arkeen sidotut tehtävät ja muiden ihmisten tuki.

Voit ajatella kirjan kokemus- ja tutkimusperusteiset vinkit karttana ja kompassina omaan elämääsi. Miten minun kannattaisi toimia tässä tilanteessa tai mihin suuntaan minun kannattaisi kulkea? Huolimatta siitä, että kirjassa sivutaan elämäntarkoitusta, elämänlaatua, merkityksellisyyttä ja onnellisuutta, ei tarkoituksenamme ole ollut tehdä liian pohdiskelevaa kirjaa. Jos käytännöllinen tulokulma ja arkeen sidotut tehtävät auttavat lähestymään edellä mainittuja asioita, on valintamme ollut onnistunut.

Haluaisimme myös ennakoon mainita sen, että tämän kirjan yksittäiset kappaleet olisivat helposti oman kirjansa arvoisia. Suurin työ sisällön kasaamisessa ei ole ollut riittävän suuren sivumäärän kasaaminen, vaan enemmänkin tekstien karsiminen riittävän lyhyiksi unohtamatta olennaisempia asioita.

Sisältö jakautuu seuraaviin isompiin kokonaisuuksiin. *Elämäntapamuutos* -osiossa löydät ajatuksia ja ratkaisuja siihen, mitkä asiat auttavat onnistumaan muutoksessa pysyvästi pitkällä aikavälillä. *Henkiset voimavarat* -sivuilla tutustut itseesi, ajatuksiisi ja teemoihin, jotka lisäävät tai vähentävät elämän energiaasi. *Arjen pullonkaulat* -osuus käsittelee tuttuja ja arkisia syitä sille, miksi ihmisillä yleensä elämäntapamuutos ei ole onnistunut tai miksi se on jäänyt tekemättä. *Ravitsemus* ja *Liikkuminen ja aktiivisuus* -kokonaisuuksissa lähestytään suurelle osalle hyvinkin tuttuja aiheita arkisten esteiden näkökulmista. *Ruokailaitto*- ja *Sohva* -kappaleet ovat tästä hyviä esimerkkejä. Kirjan loppupäästä löytyvät luvut *Erilaiset ihmiset parempaa elämää etsimässä* ja *Takaisin perusasioihin* -osiot, joista voi halutessaan aloittaa myös ensimmäisenä.

Mihin suuntaan haluan kulkea?

Jos jokin aihe on kirjassa käsitelty liian suppeasti, voi tiedon nälkää tyydyttää *Lisämateriaalit* -osiossa.

Mikäli luet kirjaa asiantuntijana, niin suosittelemme tutustumaan kirjan lähteisiin tai seuraavaan kappaleeseen *Mistä kirja on saanut alkunsa?* Tämä auttaa ymmärtämään kirjan tulokulmia ja rajouksia paremmin. Olemme pyrkineet valitsemaan lähteitä, jotka kestävät aikaa, mutta toisaalta jättämään avoimeksi asioita, joihin ei ole olemassa yksiselitteistä tietoa. Esimerkiksi vasta viime vuosikymmenen aikana ymmärrys pystyvyyden tunteesta, kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista, psyykkisestä joustavuudesta ja onnistuneiden elämäntapamuutosten taustoista on tarkentunut. Jos jokin sisältö kaipaa mielestäsi vankempaa teoriataustaa, niin otamme tästä mielellämme palautetta vastaan ja teemme parannuksia tulevaisuuden painoksissa.

Haluamme lopuksi kiittää kaikkia tiimimme jäseniä, ulkopuolisia asiantuntijoita ja ennen kaikkea valmennuspalveluihimme osallistuneita tavallisia ihmisiä, jotka ovat myötävaikuttaneet tämän kirjan syntymiseen. Ilman teitä teosta ei olisi tarvittu, eikä tehty. Nyt kirja on käsinkosketeltavassa muodossa ja valmis auttamaan sinua siinä, mihin se on suunniteltukin. Opastamaan kohti pysyvästi parempaa elämänlaatua, jaksamista, terveyttä ja hyvinvointia.

Hyvää matkaa!

Elämä on matka,
ei päämäärä.

Life is a journey, not a destination.

Amazing – Supa, Richie/Tyler, Steven



Minun polkuni

Pysyvästi parempaan

Uniikki Auttava Vaikuttava



p. 029 002 0800 | info@freialife.com | www.freilife.com