

Mistä saisin lisää potkua?

Yksi sysäys voi johtaa parempien valintojen kierteeseen. Siitä seuraa hyvä vire, jolla on taipumus tulla tavaksi. Kokeile jos et usko!

NOORA VALKILA KUVA SHUTTERSTOCK

”TYÖASIAT PYÖRIVÄT usein mielessä pikkutunneille. Välillä taas herään aamuyöstä. Väsymys vetää veltoksi ja pelkkä ajatus liikunnasta tuntuu liian raskaalta. Kiireisen päivän jälkeen pakastepitsa vie voiton kokkailulta. Rasvainen ruoka herättää makeanhimon ja karkkihammasta alkaa kolottaa. Uni ei tule illalla, kun kroppa on kankea ja sokeri jyllää elimistössä. Tiedän, että tämä ei voi jatkua loputtomiin, mutta kierre vain syvenee. Miten pääsisin ylös suosta?

ASiantuntijat vastaavat

HYVÄ FLOW PÄÄLLE!



Mindfulness-ohjaaja, mentaali-valmentaja Alekski Litovaara

HYVÄSSÄ VIREESSÄ on helpompaa toimia suorituskykynsä huipulla. Silloin jumppa onnistuu, kaupassa on kepeämpi kiertää houkuttimet ja unikin tulee helpommin. Tätä tukee amerikkalainen tutkimus: oikeuden tuomarit antavat 40 % enemmän armahduksia leppoisona lounaan jälkeen kuin nälkäisinä ja kireinä. Hyvinvoinnin imu tarkoittaa sitä, että elämä on merkityksellistä ja hauskaa. Flow on osa sitä, lyhytkestoisempi extraboosti, jolloin kaikki menee putkeen. Flow voi saavuttaa niin salilla kuin imuroidessa. Silloin keskittyminen on huipussa ja tehtävät onnistuvat.

Jotta saavutat flow'n...

- 1 PÄÄTÄ SELKEÄ TAVOITE,** vaikkapa kiertää pururata kolme kertaa.
- 2 VARMISTA,** että tavoite ja taidot ovat sopusoinnussa. Onnistumisen mahdollisuus pitää olla olemassa, mutta tavoite ei saa olla liian helppo.
- 3 ASETA AIKARAJA** eli juokset 30 minuuttia, joogaat tunnin tai kirjoitat vartin meiliä.
- 4 INNOSTU TEHTÄVÄSTÄSI,** unohda kaikki muu ja keskity suoritukseen. Voit tuulettaa jo tekemisen aikana sitä, että homma rullaa.

sport-lehti.fi

5 ASKELTA OMAAN VIREESEEN



Hyvinvointi-valmentaja Elina Jaatinen

- 1 KORJAA ONGELMAN SYY** Jos joku tapa ärsyttää, mieti miksi toimit niin. Esimerkiksi sokerihiiri pyrkii usein käsittelemään makeansyönillä yksinäisyyttä tai elämän haasteettomuutta. Ota tavaksi karkkikaupan sijaan piipahtaa kirjastossa tai salilla, arkeen voi löytyä kavereita ja kivempaa tekemistä.
- 2 OLE REALISTI** Mieli tekee jänniä temppuja ja aikakäsitykset sekoittuvat. Vaikka olisit 10 vuotta sitten ollut armoston bilehile ja repinyt itsesi silti aamukuudelta spinningiin, ei sama kaava ehkä enää toimi. Keskity tämän päivän totuuteen. Mieti mistä tykkäät nykyään ja mihin resurssisi tässä elämäntilanteessa riittävät.
- 3 TUNNISTA VAARAN PAIKAT** Piekset vain itseäsi, jos puputat pullaa pomon läksytyksen jälkeen. Sinun mahaaasi se menee, ei pomon. Yritä pysäyttää tilanne kritiikkiin ja puhua mutkat suoriksi.
- 4 TREENAA MIELTÄ** Harva on urheilullinen syntyessään. Onneksi mielen voi treenata kaipaamaan liikuntaa. Se käy kannustuksen, ei soimaamisen avulla. Valitse laji, jossa sinulla on hauskaa jo treenien aikana. ei vasta niiden jälkeen.
- 5 UNOHDA EILINEN** Jokainen päivä on uusi mahdollisuus. Kaikki se aika, jonka jumitat missatun tanssitunnin tai syödyn hampurilaisen takia, on pois tästä päivästä. Tanaan voit tehdä asiat toisin.

JOS TODELLA TAHDOT ASIOIDEN MUUTTUVAN, ON OTETTAVA RISKEJÄ IHAN ITSE. UNOHDA MUIDEN MIELIPITEET JA ARVOSTA OMAA HYVINVOINTIASI ENTEN.

MATKI HUIPPU-URHEILIJOITA



Urheilu-psykologi Matti Jaakkola

”URHEILIJAT HIOVAT uransa aikana monia elämäntaitojaan. Tavoitteellinen liikunta kehittää fysiikan lisäksi priorisointikykyä, ajanhallintaa, organisointitaitoja ja sinnikkyyttä. Näitä ominaisuuksia voi hyödyntää esimerkiksi tiukassa työpalaverissa. Oletko kaikki tai ei mitään -tyyppiä? Pienten askelten sijaan voit hurahda huippu-urheilijan tavoin eli satsata rysäyksellä kaikkiesi. Joidenkin on paras päräyttää elämänmuutos käyntiin isosti. Sano ei ylityöille. Jätä älypuhelin eteiseen ja mene nukkumaan ajoissa. Ilmoittaudu juokskouluun ja treenaa itse-

si maratonkuntoon. Heivaa valkoinen sokeri pois ruokavaliosta jouluun saakka. Kun teet monta hyvää päätöstä, muutokset näkyvät nopeasti peilikuvassa ja lisääntyneenä energiana. Yksi puihin mennyt suunnitelma ei haittaa, jos onnistut pitämään muista kiinni. Ja jos jättihaaste tuntuu mahdottomalta, voit matkan varrella tarkentaa tavoitteitasi. Pieni hölläys on ok, sillä olet jo sysännyt hyvän kierteen vauhdilla rullaamaan. Kun tekemäsi suunnitelma toteutuu, samalla paranee itseluottamus. Onnistumisen jälkeen tiedät pystyväsi ja tulos palkitsee.” →

sport-lehti.fi