



PLUS

TERVEYS

Näin elämä muuttuu



Yritätkö elämänmuutosta? Oletko yrittänyt ennenkin? Etkö vain onnistu? Oli kyseessä sitten syömistapojen parantaminen, tupakoinnin lopettaminen tai jokin muu elämänmuutos, on epäonnistumiseen yksi selkeä syy. Tällä kertaa voit onnistua näillä filosofian tohtorin ja tietokirjailijan Sampo Sammaliston neuvoilla.



Anniina Nikander
anniina.nikander@iltalehti.fi

Tänään klo 6:05

Vaikka kuinka haluaisi liikkua enemmän, syödä terveellisemmin, lopettaa tupakoinnin, aloittaa uuden harrastuksen tai juoda vähemmän alkoholia, se voi olla lähestulkoon mahdotonta.

Sampo Sammalisto, filosofian tohtori, tietokirjailija ja bloggari tietää, miksi – ja miten omaa elämäänsä on mahdollista muuttaa. Tässä ohjeet, askel askeleelta.

Elämän muuttaminen on usein hankalaa, koska moni yrittää tehdä niin yksinkertaisesti *tahdonvoimalla*, päätöksellä.

– Se on tosi huono strategia, Sammalisto toteaa.

– Se, että hammasta purren lopetetaan herkuttelu, tupakointi tai liiallinen television katsominen, ei pääsääntöisesti toimi.

Tahdonvoiman sijaan elämäänsä muuttamaan pyrkivän tulisikin keskittyä tapojensa muuttamiseen.

Sen sijaan, että yksinkertaisesti aloittaisi uuden tavan tai lopettaisi vanhan, on järkevintä korvata jokin huono tapa paremmalla. Uuden tavan voi myös esimerkiksi yhdistää jo olemassa olevaan tapaan.

Itselleen on helppo keksiä tekosyitä, miksi en nyt sitä ja miksi en nyt tätä.

Näin luot uusia tapoja

Sammalisto kertoo neljästä keinosta, joiden avulla uusia tapoja voi luoda. On hyvä huomata, että tapojen luominen vaatii luovaa ajattelua ja soveltamista.

1) Tee helpoksi itsellesi

Tapojen opettelussa on kyse toistosta. Uutta tapaa pitää toistaa niin kauan, että siitä tulee pikkuhiljaa automaattista. Riippuu asiasta, miten usein toimintaa pitää toistaa ennen kuin siitä tulee tapa. Joitain asioita pitää toistaa monta kertaa päivässä, joitain asioita kerran kuussa.

Jos haluat tehdä jotain, mieti, miten teet uuden tavan toiston mahdollisimman helpoksi itsellesi. Jos haluat esimerkiksi vähentää herkuttelua ja lisätä terveellistä syömistä, täytyy kaapit ja jääkaappi terveellisillä ruuilla herkkujen sijasta. Kauppaan lähteminen vaatii enemmän vaivaa kuin herkun ottaminen kaapista, ja kynnys herkutteluun kasvaa.

2) Muuta ympäristöä

Näköäisti vaikuttaa meihin. Jos siis haluat esimerkiksi lukea enemmän kirjoja, pidä kiinnostavia kirjoja esillä. Se lisää todennäköisyyttä, että todella tartut niihin. Piilota vastaavasti huonot ärsykkeet, kuten vaikkapa television kaukosäädin, mikäli ongelmiasi on liiallinen television katselu.

3) Liitä uusi tapa olemassa olevaan tapaan

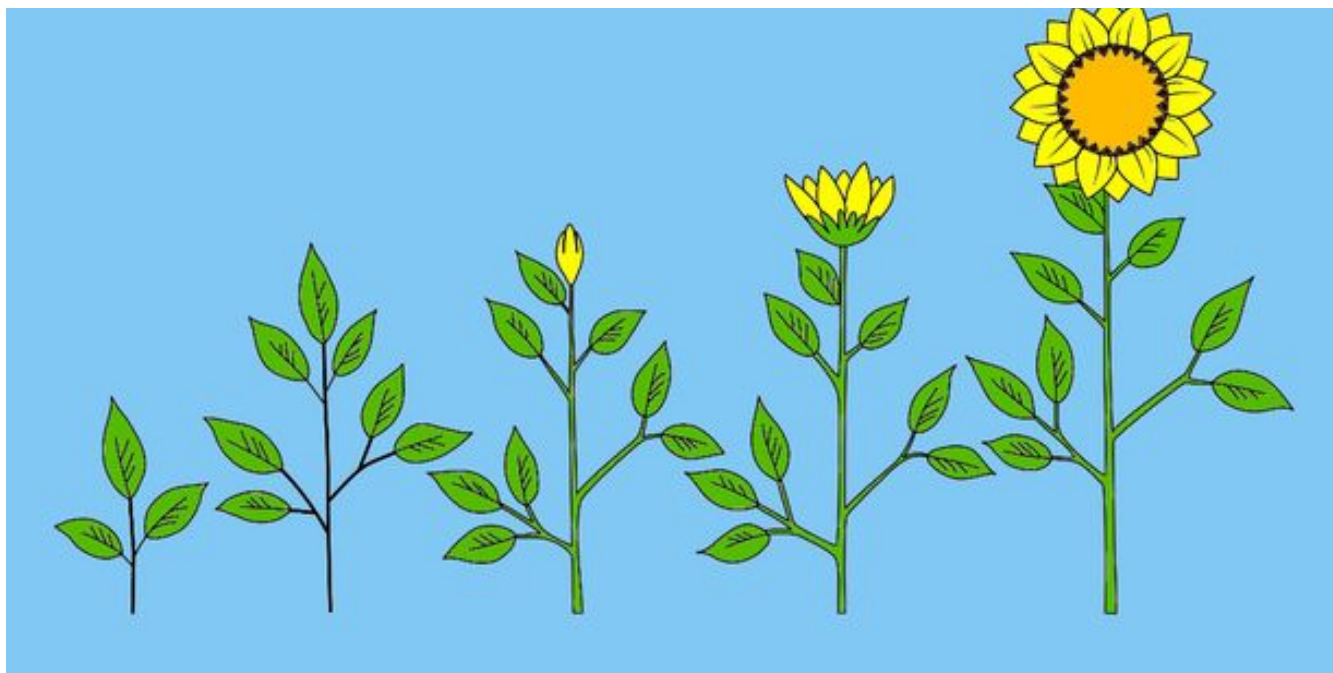
Pohdi, mitä tapoja toistat päivittäin ja mihin uuden tavan, jonka haluaisit oppia, voisi liittää.

Jos haluat lisätä liikkumista, yhdistä se esimerkiksi töihin menemiseen. Päätä siis, että lähdet aamulla töihin auton sijasta pyörällä tai että menet kotimatalla salille.

4) Käytä muistutuksia

Muistutukset auttavat uusien tapojen luomisessa. Tapojen luomisessa on aina kyse siitä, että niitä muistaa toistaa niitä tarpeeksi usein ja tarpeeksi pitkän ajan.

Usein uudet tavat kariutuvat siihen, että yksinkertaisesti unohtaa toistaa niitä. Kalenteri ja kalenterimuistutukset voivatkin auttaa pysymään asioissa, joita haluaa tehdä.



Elämänmuutos voi onnistua, vaikka se vaikuttaisi hankalalta. ADOBE STOCK / AOP

Linkitä sosiaalisuus

Monia auttaa merkittävästi se, jos uuteen tapaan linkittää sosiaalisuuden.

– Se on monille käänteentekevä juttu.

Jos esimerkiksi treeneissä on kavereita ja hauskaa, sinne meneminen muuttuu helpommaksi.

Jos ihmisellä on puolestaan riippuvuus, tukiryhmään liittyminen voi auttaa. Ryhmässä olijoilla on yhteinen tavoite, josta voidaan keskustella yhdessä.

Myös esimerkiksi valmentajasta tai personal trainerista on apua. Tällöin omasta muutosprojektistaan on vastuussa jollekin.

– Itselleen on helppo keksiä tekosyitä, miksi en nyt sitä ja miksi en nyt tätä.

Valmentajalle sen sijaan on hankalampaa sanoa, että ei onnistunut jossain asiassa.

Esimerkiksi Sammalisto itse sai lisättyä kasvisten syömistä ravitsemusvalmentajan avulla. Häntä ärsytti kasviksissa se, että ne pilaantuivat jääkaappiin. Valmentajan olemassaolo motivoi häntä keksimään ratkaisun ongelmaan: hän alkoi syödä pakastekasviksia.

Seuraa edistystä

Edistyksen seuraamisesta voi olla apua uusien tapojen ylläpidossa. Esimerkiksi lihaskuntoharjoittelussa voi huomata, että jaksaa nostaa enemmän painoja kuin aiemmin. Se voi olla palkitsevaa.

Edistyksen seuraamisessa on kuitenkin vaaransa. Jos käy esimerkiksi vaa'alla päivittäin, joinain päivinä painaa väistämättä enemmän kuin edellisenä. Tämä voi heikentää motivaatiota.

Moni käyttää aktiivisuusrannekeita. Niiden avulla voi saada Sammaliston mielestä hyviä oivalluksia. Voi esimerkiksi huomata, että alkoholi heikentää yöunta tai toimistopäivinä tulee enemmän askelia kuin etäpäivinä.

Tämäkin mittaaminen voi mennä liiallisuuksiin. Jos ranneke vaikka kertoo, että on nukkunut huonosti tai huomaa liikkuneensa liian vähän, voi päivä mennä pilalle.

– Voi tulla ikäviä tunteita. Niin sanotusti lääke on pahempi kuin sairaus.

Yleisimmät kompastuskivet

Sammalisto kertoo myös yleisimmistä kompastuskivistä, jotka hankaloittavat uusien tapojen luomista.

1) Liiallinen ahnehtiminen. Jos yrittää liikaa kerralla, ei välttämättä onnistu. Silloin luovuttaa helposti koko homman. Kannattaa siis aloittaa pienestä. Kun uusi tapa alkaa sujua, sen päälle voi rakentaa lisää.

2) Kärsimättömyys. Ihmiset haluaisivat asioiden tapahtuvan nopeasti, mutta uuden tavan luominen vaatii väistämättä toistoja ja aikaa.

3) Liiallinen vaativuus. Jos ei onnistu heti, pettyy helposti. Tapojen muutosprojektissa pitääkin olla armollinen. Aina tarvitaan muutamia kertoja, ennen kuin uusi tapa alkaa sujua. Hyväksy se ja jatka silti!

4) Liiallinen keskittyminen tavoitteisiin. Ihmiset keskittyvät monesti siihen, että haluavat esimerkiksi laihduttaa tietyn määrän kiloja. Sen sijaan kannattaisi keskittyä toimintaan, jonka seurauksena tavoitteensa voi saavuttaa.

Keskity siis esimerkiksi siihen, että kävelet portaat tai käyt pari kertaa viikossa uudessa liikuntaharrastuksessa. Tekemisestä pitää tykätä. Tavoitteen saavutus tulee tällöin mukavan toiminnan sivutuotteena.

LUE MYÖS



Merkki, että kehossasi on vaarallista sisäelinrasvaa – 8 turvallista tapaa päästä siitä eroon

PLUS 29.8. 6:06



Uupunut ei lähes koskaan tajua omaa tilaansa – silloin läheiset voivat tehdä merkittävän virheen

PLUS 28.8. 14:05



Suomessa kehitetty painonpudotustapa hämmästyttää – Tutkija: ”laihtuvat parikymmentä kiloa parhaimmillaan”

PLUS 28.7.2022 6:28



Alkoholi on suomalaisten parisuhteiden seksin tuhoaja – näin ovelasti musertava kehä pyörii

PLUS 27.8. 10:00

TUOREIMMAT



Terveellisemmät elämäntavat lässähtävät joka kerta – kierteen katkaisuun on simppelempi mutta mullistava keino

PLUS
Elintavat - 6:05



Sairaus voi paljastua kynsistä: 9 muutosta ja niiden syyt – etenkin mustasta syytä huolestua

Terveysuutiset - 31.8. 15:22



Silmätipat voivat heittää lukulasit historiaan – kuvaillaan ”mullistavaksi keksinnöksi”

Terveysuutiset - 31.8. 11:38



Tuhoaako stressi sinut? 10 vinkkiä tehdä siitä voimavara

Mieli ja masennus - 31.8. 10:54



Pogostantautiin voi sairastua nyt tavallista useampi – yli 50-vuotiailla eniten tartuntoja

Terveysuutiset - 31.8. 5:31



Osaatko huolehtia itsestäsi kuin aikuinen? Armoton testi paljastaa

Elintavat - 30.8. 15:21



Kaupallinen yhteistyö VNP: Huolehdi silmiesi hyvinvoinnista – näistä ravintoaineista silmäsi tykkäävät!

ABC hyvinvointiin - 30.8. 8:26



Jokainen tuntee ihmisen, joka jää vain tuleen makaamaan – kavala ilmiö vaikuttaa sinuunkin **PLUS**

Mieli ja masennus - 30.8. 6:01



Yleiset lääkkeet heikentävät veren hyyttymistä – onko lääkkeesi listalla?

Sydän ja kolesterolit - 29.8. 20:39



Moni nainen eroaa viisikymppisenä – Sanna Mämmi tietää syyn