

2.5 Kohti muutosta

Suunnitellessasi muutosta pohdi, mitä olet valmis tekemään muutoksen aikaansaamiseksi.

Tavoitteiden asettamisen jälkeen on aika ryhtyä toimiin. Muutoksen tuominen arkeen vaatii sekä suunnittelua että käytännön tekoja. On tärkeää, että olet valmis kokeilemaan uusia tapoja ja antamaan muutokselle aikaa. Mitä useammin harjoittelet uusia rutiineja, sitä helpommaksi ne muuttuvat.



Miten pääset tavoitteeseesi

Voit muuttaa elintapojasi paremmiksi monin eri tavoin. Palaa aiemmin asettamiisi tavoitteisiin. Mitä konkreettisia tekoja tavoittelemasi muutos edellyttää? Miten edistät uuden tavan opettelua? Voit käyttää seuraavia vinkkejä hyödyksi, kun pohdit tapoja tukea omaa tavoitettasi.

- Aloita pienestä ja lisää tekoja pikkuhiljaa.** Keskity aluksi yhteen konkreettiseen tekoon. Pienet askeleet johtavat pysyvämpään muutokseen. Jos haluat parantaa ruokavaliotasi, keskity aluksi esimerkiksi kasvien lisäämiseen, ruokarytmiin tai hyvien välipalojen rakentamiseen.
- Yhdistä vanha ja uusi rutiini.** Liitä uusi tapa olemassa olevaan rutiiniin, kuten hampaiden pesu aamupalarutiinin yhteyteen, annos kasviksia iltapalalle tai kävelylenkki kauppareissun yhteyteen.
- Luo muistutuksia arkeesi.** Voit tehdä kalenterimuistutuksia tai viikkosuunnitelman. Hyödynnä valmista suunnitelmapohjaa. Myös esimerkiksi liikuntavarusteiden laittaminen esille jo edellisenä päivänä toimii muistutuksena.
- Muokkaa ympäristöäsi.** Tee pieniä muutoksia, jotka tukevat tavoitettasi. Tee esimerkiksi makuuhuoneestasi pimeä ja rauhallinen tila unen tueksi. Pidä esillä hedelmiä ja muita helppoja välipaloja ruokavalion tukena.
- Kerro tavoitteestasi läheiselle.** Läheisten tuki voi auttaa pitämään motivaatiota yllä ja muistuttaa sinua tavoitteistasi haastavina hetkinä.

Muista, että muutos on prosessi: On täysin normaalia kohdata haasteita ja ottaa harha-askelia matkan varrella. Ole itsellesi armollinen ja keskity siihen, mitä olet jo saavuttanut.

- Kannattaa suunnitella etukäteen, miten toimit, jos kaikki ei suju suunnitelmien mukaan. Mitkä asiat voivat tulla esteiksi tai hidastaa omaa edistymistä?
- Voit miettiä valmiiksi esimerkiksi seuraavia tilanteita
 - Jos olet päättänyt lopettaa tupakoinnin, miten toimit, jos kaverisi tarjoaa sinulle tupakkaa? Sanotko kenties: "Ei kiitos, olen lopettanut."
 - Jos haluat lisätä liikuntaa, miten toimit, kun liikkeelle lähteminen tuntuu haastavalta? Etsitkö itsellesi valmiiksi esimerkiksi 15 minuutin jumppavideon, jonka teet tällaisina hetkinä?