

## HELPOMPI TAPA...

### LIIKUNNAN



### LISÄÄMISEEN

öydä itsellesi sopiva, helpompi tapa



### HELPOMPI TAPA – LIIKUNNAN LISÄÄMISEEN

HELPOMPI TAPA – Liikunnan lisäämiseen auttaa sinua huomaamaan asioita, joita jo teet eli "VANHAA HYVÄÄ" – ja sitten käyttämään sitä muutoksen rakentamisessa. Yksinkertaisimmillaan teet vain "lisää vanhaa hyvää" eli useammin tai enemmän kerrallaan. Ja kun kokeilet jotain uutta, hyödynnä siinä vanhaa – sitä mitä jo OSAAT, mistä TYKKÄÄT ja mihin sinulla on TILAISUUKSIA. Niin, HELPOMPI TAPA opettaa sinua hyödyntämään tilaisuudet siten, että sinun on helppo muodostaa pysyviä tottumuksia – ilman pinnistelyä. Silloin muutoksen teko on fiksua.

Kyykkäykset istuutuessa, varpaille nousut astiakaapille kurottaessa, yhdellä jalalla seisominen hampaita harjatessa tai bussia odottaessa ja pari sataa metriä ylimääräistä kävelyä roskiksia viedessä ovat pientä liikumista, jota on helppo automatisoida, kun alat harjoitella sen tekemistä AINA, kun olet samassa tilanteessa. Valmiiksi pakattu treenikassi eteisessä, kuntopyörä TV:n edessä ja puolison tai ystävän kanssa etukäteen sovittu viikoittainen lenkkiaika taas helpottavat ryhtymistä isommissa asioissa.

Ajattele: TV:n katselun tauottaminen pienellä jumpalla vetreyttää niveliä joka kerta. Luiden lujittaminen liikunnalla koostuu pienistä päätöksistä: Kaksi vartin kävelylenkkiä tekee puoli tuntia päivässä ja yli 180 tuntia vuodessa. Viisi kyykkäystä päivässä tekee 35 kyykkäystä viikossa, 150 kyykkäystä kuu-kaudessa ja 1800 kyykkäystä vuodessa. Säännöllisesti tehtynä pienillä teoilla voi olla yllättävän suuret vaikutukset – ja mitä useampia tekoja arkeesi sopii, sitä suuremmat vaikutukset.

## HELPOMPI TAPA -kortin käyttö

HELPOMPI TAPA -kortit tukevat sinua elämäntapamuutoksessa. Ne auttavat löytämään ”vanhaa hyvää” ja vahvistamaan sitä. Sinä päätät, mitä muutoksia teet, missä ja milloin.

HELPOMPI TAPA auttaa tekemään muutoksista pysyviä tottumuksia – silloin niillä on vaikutusta myös hyvinvointiisi. Korteissa on neljä tehtäväosiota:

### MITEN LIIKUN JO NYT

Paras lähtökohta muutokselle on miettiä, miten nyt jo liikut. Mitkä ovat vakiintuneita liikkumistottumuksiasi? Entä mitä satunnaista liikkumista elämäsi sisältää? Ajattele erityisesti asioita, joista tykkäät tai jotka ovat sinusta ainakin ok, ja joita voisit ajatella tekeväsi enemmän.

### HELPOMPI TAPA

Mitä aiempia rutiinejasi vahvistat, missä ja miten? Mitä uusia tottumuksia luot satunnaisesta liikkumisesta ja missä ja miten ne on helpoin toteuttaa?

### JOS POHDINTA ON SINUN JUTTUSI

Syiden ja seurauksien pohtiminen voi vahvistaa tekemistä, mutta kaikille se ei sovi tai ole edes tarpeen. Siksi tämä osio ei ole kaikkia varten.

### MITEN MENI?

Arviointi tukee muutoksen ylläpitoa. Miten HELPOMPI TAPA tuki sinua? Miten vahvistit rutiinejasi? Minkälaisia uusia tottumuksia loit? Mitä vaikutuksia huomasit? Entä mitä muuta opit?



Minkälaisia liikkumiseen liittyviä säännöllisiä tapoja ja rutiineja sinulla on (esim. kotityöt, jumpat, kävelyt jne.)? Listaa ne tähän:

---

---

---

---

Mistä liikkumisrutiineistasi tykkäät erityisesti? Miksi?

---

---

---

Entä mitä satunnaista liikkumista elämäsi kuuluu? Asioita, joita on ihan ok joskus tehdä tai joita tykkäät tehdä, mutta jotka eivät ole rutiineja (esim. käydä tansseissa, seisoa yhdellä jalalla, kävellä metsässä, uida, nousta varpaille, venytellä...)? Listaa ne tähän:

---

---

---

---

Mistä satunnaisesta liikkumisestasi tykkäät erityisesti? Miksi? Oliko liikkumisrutiineissa jotain, mitä tykkäät tehdä ja voisit ajatella tekeväsi enemmän?

---

---

---

Entä satunnaisessa liikkumisessa, oliko siellä jotain sellaista, josta voisit tehdä itsellesi tottumuksen?

Luo niiden avulla HELPOMPI TAPA

## HELPOMPI TAPA

**Valitse edelliseltä sivulta liikkumista, jota lähdet kasvattamaan:**

**Vahvistan olemassa olevia rutiineja (esimerkiksi kauemmin, pitemmälle, kovempaa, useammin...)**

Mitä rutiinia? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Miten vahvistan? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mikä toimii muistuttajana? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Teen satunnaisesta liikkumisesta tottumuksen (esimerkiksi...)**

Mikä liikkuminen? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Missä tilanteissa? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mikä toimii muistuttajana? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## SINULLE, JOKA HALUAT MYÖS POHTIA

**Voit vahvistaa tekemistäsi pohtimalla syitä ja seurauksia**

**Miksi liikun? Mitä minulle tärkeitä asioita liikkuminen mahdollistaa arjessa?** Esim. jaksan tehdä minulle tärkeitä asioita läheisten kanssa, jaksan käydäkaupassa kävellen, saavutan juoksutavoitteeni, liikunta pitää mielen virkeänä, vähentää nivelkipuja jne.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Millainen toimintakykyni on nyt suhteessa näihin asioihin?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Jos jatkan liikkumistani kuten nykyään, puolen vuoden päästä toimintakykyni...**

\_\_\_\_\_

**Jos jatkan liikkumistani kuten nykyään, kahden vuoden päästä toimintakykyni...**

\_\_\_\_\_

**Toivoisin, että kahden vuoden kuluttua pystyn...**

\_\_\_\_\_

**Siihen päästäkseni olisi tärkeää, että minä...**

\_\_\_\_\_

**Mitä pitäisi tapahtua, että voisin tehdä toivomiani muutoksia?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Mitä tukea ja apua tarvitsen? Miten varmistan, että saan sen? Entä jos jokin sotkee suunnitelmani?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Miten varmistan, että noudatan suunnitelmaani?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## MITEN MENI?

Kirjaa tähän arvioita ja havaintoja toteutuksesta

Miten rutiinien vahvistaminen sujui?

---

---

---

Miten uusien tottumusten luominen sujui?

---

---

---

---

Mitä vaikutuksia huomasi, missä kaikessa muutos tuntui?

---

---

---

---

---

---

Mitä muuta opin? Miten jatkan?

---

---

---

---

## HELPOMPI TAPA MUUTOKSEEN

Mietkö välillä, että pitäisi tehdä muutoksia elämäntapoihin, **MUTTA...**

Useimmille meistä elämäntapamuutoksen ajattelu tuo pienen syyllisyyden pintaan. Tuntuu, että PITÄISI, mutta ei pysty, ehdi tai jaksa. Tai ettei yksinkertaisesti halua. Omassa mielessä oleva vastarinta johtuu useimmiten siitä, että muutokset tuntuvat liian suurilta ja vaikeilta.

Jos muutos tarkoittaa sinulle kivojen asioiden kieltämistä, ikäviä rajoituksia, pinnistelyä ja kaiken kaikkiaan sellaista keskittymistä, johon et ole valmis tai elämäntilanteesi ei anna mahdollisuutta, niin vastarinta on järkevä tapa reagoida! Miksi edes kokeilla sellaista, jota ei pysty ylläpitämään?!

Muutokset elämäntavoissa tulevat helpommiksi, kun tekeminen on kivaa, sopii arkeesi ja tuo lisää jotain tärkeää tai hyvää elämääsi. Eli kun muutos on sinulle positiivinen.

HELPOMPI TAPA on (ainakin puoliksi) **automaattinen**. Sitä ei tarvitse pohtia koko ajan, vaan arjen tilanteet ja asiat muistuttavat siitä ja käynnistävät sen melkein kuin itsestään. Kun olet löytänyt ”vanhan hyvää”, jota lähdet lisäämään, pohdi missä tilanteessa sen toteutat ja mikä sinua tilanteessa muistuttaa toteutuksesta.

HELPOMPI TAPA on **vaikuttava**. Pienet teot eivät heti tunnu miltään ja siksi niitä ei välttämättä edes ajattele MUUTOKSINA – varsinkin, jos ne ovat sellaisia, joita olet aiemminkin tehnyt satunnaisesti tai vähemmän.

HELPOMPI TAPA -kortit tukevat sinua positiivisessa elämäntapamuutoksessa. Lisämateriaalia löydät verkkosivuiltamme [www.suomentule.fi/helpompitapa](http://www.suomentule.fi/helpompitapa)

### Helpompi tapa -korttisarja:

- HELPOMPI TAPA... — Liikunnan lisäämiseen
- HELPOMPI TAPA... — Terveelliseen syömiseen
- HELPOMPI TAPA... — Kohtuuteen
- HELPOMPI TAPA... — Savuttomuuteen

