Johdattelua päivän aiheeseen: **Ensimmäinen tapaaminen**

Elintapamuutos (2 diaa)

Tänään puhutaan elintapamuutoksesta ja siitä, miten voimme tehdä pieniä, mutta merkityksellisiä muutoksia omaan arkeemme. **Muutoksen onnistuminen vaatii motivaatiota**, ja siksi on hyvä miettiä ensin, miksi juuri sinä haluat tehdä tämän muutoksen. **Mikä siinä on tärkeää sinulle? Mitä hyötyä siitä voisi olla?**

Toinen tärkeä asia on **arvot**. Jokaisella meistä on asioita, jotka ovat elämässä tärkeitä – perhe, hyvinvointi, jaksaminen tai vaikkapa harrastukset. Kannattaa miettiä, tukeeko suunnittelemasi muutos sinulle tärkeitä asioita ja helpottaako se arkeasi pitkällä tähtäimellä.

Elintapamuutoksessa **ei kannata lähteä muuttamaan kaikkea kerralla**. Paras tapa on **aloittaa pienimmällä mahdollisella muutoksella**. Kun valitset jonkin pienen, helposti toteutettavan asian, onnistumisen kokemus motivoi jatkamaan. On myös usein **helpompaa lisätä jotakin hyvää kuin yrittää poistaa vanha tapa kokonaan**.

Muistetaan myös **armollisuus**! Muutokseen kuuluu aina pieniä takapakkeja – se on täysin normaalia. Tärkeintä on, että jatkat eteenpäin, vaikka välillä tulisi taukoja. Älä soimaa itseäsi, vaan mieti, miten pääset takaisin tavoitteeseesi.

Elintapojen muuttuminen pysyviksi vie aikaa, keskimäärin noin 10 viikkoa. Sen takia on hyvä keskittyä yhteen muutokseen kerrallaan ja vasta sitten siirtyä seuraavaan. Näin uusi tapa ehtii juurtua osaksi arkea.

Vaikka **pienet teot** voivat tuntua mitättömiltä, ne kertaantuvat ajan myötä ja **tuottavat isoja vaikutuksia**. Esimerkiksi jos kävelet 250 metriä enemmän päivässä, se tarkoittaa kuukaudessa jo viittä lisäkilometriä! Tai jos aamupala ei kuulu tapoihisi, sen lisääminen voi vähentää herkkuhimoa, parantaa unenlaatua ja tuoda virkeyttä päivään.

Muutostavoitteen asettaminen

Hyvä muutostavoite on:

- Omasta tahdosta kumpuava
- Toteutettavissa oleva
- Käytännönläheinen

Kun asetat tavoitteen, pidä huoli, että **se on sinun oma tavoitteesi** – ei jonkun toisen sinulle asettama. Lisäksi sen tulee olla **realistinen ja sopia sinun arkeesi**. Yleinen toive voi olla esimerkiksi ‘Haluan liikkua enemmän’, mutta **konkreettinen tavoite** voisi olla ‘Teen aina Seitsemän Uutisten aikana 10 tuolilta ylösnousua’ tai ‘Laitan aamupalaleivälle paprikaa’. Näin muutoksesta tulee osa rutiinejasi, eikä se tunnu liian isolta haasteelta.

Haluan vielä rohkaista teitä löytämään itsellenne sopivat, pienet, mutta merkitykselliset muutokset. Ryhmäkertojen aikana pohditaan, mikä voisi olla se ensimmäinen pieni askel, jonka voisit ottaa jo tänään?

Iso vai pieni elintapamuutos

Nyt mietitään, millainen muutos olisi juuri sinulle sopivin – iso vai pieni? **Isot elintapamuutokset**, kuten vanhojen tapojen lopettaminen tai täysin uusien rutiinien aloittaminen, **vaativat paljon voimavaroja**. Tarvitaan **vahvaa motivaatiota, ympäristön tukea ja kykyä sietää muutoksen aiheuttamaa stressiä**.

Pienemmät muutokset sen sijaan vaativat **vähemmän ponnisteluja** ja onnistumisen todennäköisyys on suurempi. On helpompi **tehdä vähemmän jotain vanhaa tapaa** kuin lopettaa se kokonaan. Samalla voi **vahvistaa ja lisätä hyviä tapoja** pikkuhiljaa.

Mieti siis, mikä tapa sinulle olisi kestävin? Jos esimerkiksi haluat vähentää herkuttelua, voisitko sen sijaan lisätä jotain hyvää – esimerkiksi säännöllisen aamupalan? **Usein hyvä tapa syrjäyttää huonon kuin huomaamatta**!

Kieltäminen vai salliminen

Elintapamuutoksen **ei** tarvitse tarkoittaa **jatkuvia kieltoja ja rajoituksia**. Päinvastoin, usein onnistumme paremmin, kun **keskitymme lisäämään hyvää sen sijaan, että yrittäisimme vain luopua jostakin**.

Esimerkiksi:

- Sen sijaan, että sanot **'Nyt lopetan herkuttelun!'**, voit kokeilla **'Lisään aamupalan rutiineihini'**. Tämä voi vähentää iltaista herkuttelua luonnostaan.
- Sen sijaan, että ajattelet **'Minun täytyy lopettaa sohvalla istuminen'**, voit kokeilla **'Nousen ylös ja venyttelen aina mainoskatkolla'**.

Pienillä sallivilla muutoksilla voi olla iso vaikutus! Keskitymme siis siihen, mitä voimme lisätä elämäämme sen sijaan, että keskittyisimme vain siihen, mistä pitäisi luopua.