



Onnistun!

Uudenvuodenlupaus voi oikeasti muuttaa elämäsi. Näin saat pidettyä kiinni pyhistä päätöksistäsi.

Olen tyytymätön elämääni. Miten onnistun muuttamaan sitä?

Jos päätät parantaa elämänlaatuasi tai vähentää stressiä, pysähdy ensiksi miettimään, millaiset asiat tekevät sinusta onnellisen.

Mitä elämänlaatu sinulle merkitsee?

Puntaroi, mitkä asiat aiheuttavat stressiä ja miten pääsisit niistä eroon. Tietoisuus ongelmasta on ensimmäinen askel kohti muutosta. Vasta sen jälkeen voit miettiä, mitä lähdet muuttamaan.

Nyt tiedän, mitä tulevaisuudeltani haluan. Mistä aloitan?

Oleellista on, että todella haluat muutosta. Saavutat yhden tavoitteen varmemmin kuin toteutat epämääräisen olisipa kiva -lupauksen. Älä hajota energiaasi. Olethan varma, että tavoitteesi on realistinen? Suurissa muutoksissa, kuten laihdutuksessa, kannattaa asettaa välitavoitteita. Kenenkään voimat eivät riitä vuoden kestävään projektiin. Palkitse itseäsi aina, kun etenet tavoitteessasi. Pelkkä piiskaaminen ei kanna pitkään. Mieti jokin lempeä tapa kannustaa itseäsi.

Tietoisuus ongelmasta on ensimmäinen askel kohti muutosta.

Innostuin aluksi, mutta nyt minua kyllästyttää. Miten jatkan?

Kaikki muutokset vaativat ponnistelua.

Muista, että olet tekemässä elämänmuutosta.

Uuteen tapaan totuttelu vaatii vähintään kolmen viikon taistelun. Rutiininomaiseksi elämäntyyli muuttuu vasta parin kuukauden jälkeen. Löytäisitkö ketään, joka kamppailisi saman tavoitteen saavuttamiseksi? Ryhmän tai toisen tuki auttaa keskittymään tavoitteeseen. Älä kuuntele lannistajia ja yritä hiljentää myös oman sisäisen kritiikkisi ääni. Positiivisuus on avain onnistumiseen.

En jaksanutkaan pinnistellä, vaan repsahdin. Mitä teen nyt?

On ehkä välianalyysin paikka. Pysähdy miettimään tavoitettasi ja toimintatapoja. Mitä sinun pitäisi tehdä jatkossa toisin? Onko tavoitteesi mahdollinen? Haluatko sitä todella? Yritä suhtautua repsahdukseesi positiivisesti: nyt osaat välttää sen! Pohdi myös, millaisia muita esteitä tai kiusauksia matkasi varrelle voi osua ja millä keinoilla vältät ne. ■

Asiantuntijana: elämäntaidon valmentaja Sonja Vainio, www.valmiemusvainio.com

Miten sitten kävikään?

"Viime vuonna tein lupauksen, että olen vuoden karkkilakossa. Pian sain soiton, että olen voittanut 50 eurolla namia."

"Lupasin laittaa rahaa pankkiin joka kirosanasta. Tammikuun puolivälissä tuntui, että kaikki rahani menivät pankkiin."

"Vannon aina, että aloitan kuntoilun, lopetan tupakoinnin ja pidän tipattoman tammikuun. Yleensä vain viimeinen pitää."

"Päätin rikastua. Viime kesänä saimme bisnesidean, ja homma vain laajenee. Ensi vuonna pitää luvata tuplata tulot."

"Aion onnistua laihduttamisessa. Jälleen kerran. Jospa elämänmuutokseni kestäisi tällä kertaa koko loppuelämäni."

"Lupaen joka vuosi, että juon

vähemmän alkoholia kuin edellisellä vuonna. Aina on varaa vähentää terveyden takia."

"Vuonna 1987 lupasin lopettaa tupakanpolton. Päätökseni on pitänyt 20 vuotta. Sitä ennen olin polttanut 17 vuotta."

"Lupaan aina, että kehitän elämäni paremmaksi. Onnistun aina. Ei pidä luvata älyttömyyksiä, niin lupaukset pitävät."

"En tee lupauksia, sillä en yksinkertaisesti pysty muistamaan niitä. Lapset joutuvat muistuttamaan kotiares-tistaankin."



Ilonan lukijoilta kysyttiin kuinka kauan he ovat pitäneet uudenvuodenlupauksensa.

10%

Onnistun pitämään lupaukseni.

14%

Saan sinniteltä pari viikkoa.

8%

Kadun jo seuraavana päivänä.

68%

En tee lainkaan lupauksia.

Kyselyyn vastasi 636 Ilonan lukijaa osoitteessa www.iltalehti.fi/ilona

Lukijat kertoivat kokemuksistaan osoitteessa www.iltalehti.fi/ilona.

