

# Sisällys

**Esipuhe** 9

**Löytöretkiä onnistumisiin<sup>®</sup>** 13

**Löytöretki muutokseen<sup>®</sup>** 19

**Muutoksen psykologia** 20

**Muutoksen esteet** 22

Kielelliset esteet 22

Kielellisyys ja säännöt 24

Tunne-esteet 24

Käyttätymisestä 25

**Muutosprosessi ja viisi muutosvipua** 31

Ylläpitomotiivit 32

Itsesäätely 33

Resurssit 34

Tavat ja tottumukset 36

Ympäristö ja sosiaaliset palautteet 37

**Muutoksen osatekijät** 39

Muutosvaiheet 39

Päätöksenteon balanssi 41

Minäpystyvyys 42

Muutosprosessit 43

**Muutoksen johtaminen** 45

Oman toiminnan johtaminen 45

Ohjaajan rooli muutoksen johtamisessa 46

Muutoksen vaiheiden huomioiminen valmennuksessa 47

Muutosohjaajan valmiudet 51

**Yhteenvedo Löytöretki muutokseen<sup>®</sup> -luvusta** 52

## **Löytöretki tavoitteisiin® 55**

### **Arvoenergiaa 57**

Treenaa arvolihasiasi 63

Arvolupaus 68

### **Tavoitteet 70**

Mitä tavoitteet ovat? 71

Entäpä huonot tavoitteet? 72

Mitä tavoitteet eivät ole? 72

Kuinka asettaa tavoitteita? 74

Tavoiteskenaariot 85

Muistilista tavoitteiden saavuttajalle 89

### **Motivaatio – liikkeelle paneva voima 90**

Itsemääräytymisteoria 92

Minäpystyvyysteoria 95

Odotusarvoteoria 96

Motivaation kulmakivet 97

## **Yhteenveto Löytöretki tavoitteisiin® -luvusta 98**

## **Löytöretki hyvinvointiin® 101**

### **Hyvinvoinnin voimavarat 105**

Hyvinvoinnin tasapaino 106

Psykologinen joustavuus 108

Biologinen reservi 109

### **Uni ja palautuminen 110**

Huoletonta huoltoa 112

Palautumisen prosessi 113

Stressi – hyvä renki, mutta huono isäntä 115

Stressi suorituskyvyn parantajana 115

Elämän superkompensaatio 116

Univaje on painonhallinnan painajainen 118

### **Ravitsemus 119**

Perusaineenvaihdunta 121

Ruoansulatus ja ravintoaineet 122

Energia- ja ravintoaineet 122

Suojaravintoaineet 124

Fyysinen aktiivisuus ja energiankulutuksen vaihtelu 125

Ravitsemuksen voimaporaatit 128

## **Arkiaktiivisuus** 137

Istuminen tappaa 140

Istumisen ja aktiivisuuden todentaminen 142

## **Kuntoliikunta** 145

Sykettä elämään 147

Vahvista ja venytä 156

Tasapainoa ja keuhonhallintaa 163

## **Yhteenvedo Löytöretki hyvinvointiin® -luvusta** 166

## **Löytöretki mieleen®** 171

Mikä mieli on? 172

Mielenterveys ja sen edistäminen 174

Itsetuntemus 176

Oivalluksia mielestä 182

Mielen taidot 185

Psykologista joustavuutta 186

## **Yhteenvedo Löytöretki mieleen® -luvusta** 202

## **Löytöretki tuloksiin®** 205

Volitio 207

Buustaa volitiotasi 208

Edistymisen esteet 218

Huonosti asetetut tavoitteet 218

Tarpeiden laiminlyönti 220

Minäpystyvyyteen ja toivottomuuteen liittyvät uskomukset 220

Uskomuskehät 223

Stressi 225

Itseluottamuksen puute 226

Pelko 226

Ulkoinen ja sisäinen kontrolli 227

## **Yhteenvedo Löytöretki tuloksiin® -luvusta** 228

## **Loppusanat** 231

**Kiitos** 233

**Lähteet** 235