



#LIKKOJENLENKKI #ELÄMÄNTAPAMUUTOS
#KUNTOTESTI #LIIKKUMISENILO

Elokuu

Nyt on minun vuoroni lunastaa oma osuuteni. Tästä lähtee liikkeelle oma haasteeni – juosta maraton vuoden päästä. Heti aluksi mieleeni nousevat epäilevät ajatukset, mitä olenkaan mennyt tekemään? Enhän minä ole kuin vasta alussa ja nyt jo mietin, kannattaako sittenkään. Voisinko luistaa tästä? En ole mikään himoliikkuja, en ole maratoonari. Mieleeni nousevat kaikkien tapaamieni ihmisten puheet siitä, kuinka liikuntaan jää koukkuun. Jääkö minäkin? Nyt en usko sitä, ja lenkkikenkien vetäminen jalkaan ei vielä voita villasukkia.

Olen tehnyt myös ruokaremmontin. Sain Perälän Anulta tarkat ohjeet. Aloitan aamuni kaurapuurolla ja marjoilla. Tosin vielä en osaa aamusta syödä, ja tähänkin pitäisi vain tottua. Toivottavasti se onnistuu jossain vaiheessa. Oikeasti syön puuroni melkein lounasaikaan, mutta ei kaikkea voi kerralla saavuttaa eikä muuttaa. Pysin ajattelemaan näin tässä projektissani. En aina tule onnistumaan, mutta yritän.

PELOKKAITA AJATUKSIA

Mistä kumpuavat ajatukset, että en tule onnistumaan projektissani? Mistä mieleeni hiipivät epäilyt siitä, olenko kuitenkaan tekemässä oikein? Miksi tällainen muutos aiheuttaa tuollaisen vastareaktion mielessäni?

Olipa muuten outo kirjoittaa tuo vuosiluku 2018. Haluan jakaa teidän kanssanne seuraavan taisteluni. Nyt, kun kirjoitan tätä, pohdin tätä vielä syvemmin. En näytä todellista, enkä oikeaa esimerkkiä, jos en tuo myös vaikeuksia esiin. Vakaasti aion kuitenkin voittaa ne ja olla esimerkki siitä, että muutokset ovat niistä huolimatta mahdollisia. Ei ole tasaista tietä ilman muutamaa kuoppaa. Tulette tämän huomaamaan, sillä minä en tämän kirjan kirjoittamista kesken jätä.

Tällä hetkellä mielessäni pyörivät pelokkaat ajatukset. Minä juoksen kahdeksan kuukauden päästä maratonin. Mieleni valtaavat epäuskoiset ajatukset. Minä en onnistu. Miten jaksan lunastaa lupaukseni? Mitä meninkään lupaamaan? Pääni on yhtä sekameteliä ja siellä myllertää hirveä taistelu onnistumisen ja epäonnistumisen tunteiden välillä.

Minulla on ollut kantapäässä raskauskipua. Jouduin pitämään puolentoista viikon tauon liikkumisessa. Ajatelkaa! Kokonaiset yksi ja puoli viikkoa! Tuona aikana minulla meinasi kaatua koko maailma. Kaikki tavoitteet alkoivat tuntua todella kaukaiselta, aivan liian kaukaiselta minulle. Aloitin treenaamisen kohti maratonia Vauhtisammakon Mikon ohjeilla elokuussa. Olen noudattanut treeniohjelmaa todella tunnollisesti. Nyt joulun aikana nuo surullisen kuuluisat yksi ja puoliviikkoa olen ollut tekemättä mitään.

Olen tämän matkan aikana voittanut jo monta vaikeutta. Kun en ole antanut periksi, olen mennyt eteenpäin. Nyt on hyvä miettiä alkuaikoja. Mitä tuntemuksia ja vaikeuksia olen jo voittanut? Miten tekeminen helpottuu aina askel askeleelta?

Kun aloitin urakkani, ensimmäisinä kuukausina liikkuminen oli välillä todella työlästä. Kunto oli huono ja vanhat pinttymät epäonnistista yrityk-

sistä yrittivät ottaa minusta vallan. En antanut kuitenkaan periksi itselleni. Onneksi liikuin sinnikkäästi päivä kerrallaan askel askeleelta. Näin ylitin nuo vaikeudet ja liikkuminen alkoi tuntua hiljalleen hyvältä. Jossain vaiheessa tuli viimein aika, että minä jopa odotin pääsyä lenkille. Liikkuminen nosti kehossa niin paljon hyviä filiksiä esiin, ja elämänlaatu parani huomattavasti. Yöunet maittoivat ja vireystila oli kohdillaan. Miksi mielessäni pyörivät nyt nuo pelokkaat ajatukset? Miten kaikki voisi kaatua puoleentoista viikkoon? Minun päänuppini sisällön mukaan se on nyt mahdollista, jos annan periksi.

Loin itselleni lisää paineita miettimällä, kuinka olen tehnyt tästä asiastani julkisen. Minulla on iso joukko liikunnan ammattilaisia mukana tässä projektissa. Kaiken hyvän päälle olen vielä luvannut kirjoittaa tämän kirjan. Nämä paineet tuntuivat sietämättömän kovilta. Tuossa mielentilassa jopa kolmensadan sivuisen romaanin kirjoittaminenkin alkoi tuntua helpommalta. Olin yhtäkkiä kadottanut liikunnan iloni tuon puolentoista viikon takia. Se ilo hautautui pelkojeni alle, näiden rakentamieni omien turhien paineiden alle. Liikkeelle lähtö tämän kauhean tauon jälkeen oli todella vaikeaa. Mikä tekee ihmismielestä näin kummallisen, miksi vaikeuttaa elämää näin paljon? Pohdin tätä asiaa, kun olin noussut tuosta epätoivosta päivänvaloon ja uskoin taas itseeni. Mieleemme tuottaa paljon sellaisia asioita, joita emme ymmärrä. Ehkä parempi, sillä silloin ei jää liikaa pohtimaan, vaan jatkaa jossain vaiheessa eteenpäin.

Tartuin ajatuksiini kiinni ja mietin näitä asioita uudelleen syvällisemmin. Yritin järkeillä kaikella, mitä minulta vain suinkin löytyi. Palasin mietteissäni siihen, miksi ylipäätään aloin liikkua ja miksi tein tämän lupaukseni? Alun perin tein kaiken ihan syvimmässä tarkoituksessa itseni vuoksi. Halusin parantaa elämänlaatua, edistää terveyttä, päästä väsymyksestä ja epäonnistuneista kunto ja dieettiohjelmista eroon. Noista pikadieetti- ja kunto-ohjelmista ei ollut aikaisemmin tullut mitään muuta kuin mielipahaa ja itsetunnon laskua jokaisen epäonnistuneen kerran jälkeen.

Jonkin aikaa näitä asioita pohdittuani sain alkuperäisestä ajatuksestani kiinni. Ymmärsin taas sen, että teen edelleenkin tätä loppujen lopuk-

si vain itseni takia. Haluan sisällyttää liikunnan pysyvästi elämäni niin, että se ei ole minulle pelkkää suorittamista vaan nautinto. Muistelin aikaisempaa hyvää oloani. Mietin sitä mieletöntä energisyyden määrää, jonka olen saanut kokea liikunnan ja tämän ihanan maratonprojektin myötä. Energiaa ja jaksamista on tullut rutkasti lisää. Tänään kävin taas lenkillä. Tiedättekö mitä, se tuntui pirun hyvälle. Nautin liikkumisesta, luonnosta ympärilläni ja jopa siitä hämäryydestä, joka löi harsonsa loppulenkestä ylleni. Tässä vaiheessa lenkkiä, otsalampusta tulikin paras kaverini.

Kyllä minä saan voimaa myös ajatuksesta olla esimerkkinä teille tällä elämäntapamuutoksellani. Se antaa kummasti voimaa ja kantaa omalta osaltaan minua eteenpäin. Kiitos. Tämä on ollut ja tulee olemaan melko mielenkiintoinen matka. Uskon, että matka kasvattaa minua omalla tavallaan. En kuvitellutkaan tämän olevan aina helppoa. Tämä ei varmasti ollut edes vaikein paikka, jonka kohtaan itseni kanssa. Minä olen valmis niihinkin. Nyt nukkumaan hyvää unta. Huomenna on taas uusi päivä, uudet kujeet ja ajatukset.

