

Riitta Veijalainen

Tahdon Voimaa

**Tahdon
Voimaa**

Riitta Veijalainen

Tahdon

Voimaa

© 2015 Riitta Veijalainen

Kustantaja: BoD™ – Books on Demand, Helsinki, Suomi

Valmistaja: Books on Demand GmbH, Norderstedt, Saksa

ISBN: 978-952-318-614-9

SISÄLLYS

Osa I: UNELMIA KOHTI

Mikä on se osa, joka saa aikaan eroja?

II: MISTÄ KAIKKI ALKOI?

Lapsuus ja nuoruus

Outo ostos, idea itää

Opiskelijaelämää

Aikido – ajatuksia ja taistelusta perääntyminen

Osa III: TUUMASTA TOIMEEN

Totuuden hetki: Vakaana virkanaisena vihdoin tuumasta toimeen

Tulevaisuuden visiointia

Tavoitteet kirkastuvat ja kovenevat

Muu elämä sotkeentuu kokonaisuuteen

Terveysongelmia ja kärsivällisyyden koettelua

Osa IV: UUDEN ALKU

Lenkille

Kuntosalin ovesta sisään

Yhteiset treenit

Hype

Omatoimiset treenit

Lyhyt patkä vielä yhdessä

Osa V: MITÄ KAIKKEA OPIN KESÄKUUSTA 2013 VUODENVAIHTEESEEN 2014

Pelko ja luottamus

Säännönmukaisuus ja itsekuri

Oikeat asennot ja liikkeen kohdat

Määräysvallan antaminen

Valmennettava oleminen: nöyryyttä, luottamusta ja rajojen rikkomista

Tunteet pinnassa

Osa VI: MATKA JATKUU

Omatoimiaika ja matka jatkuu itsekseen

Jälleen yhteisiä treenejä

Uusi personal trainer ja uusia oppeja

Pakkolepoa

Alkusyksyn ulkoilua

Jotain ihan uutta

Osa VII: OPIT KESÄSTÄ 2014 ALKUVUOTEEN 2015

Keskittyminen

Vertaisryhmää

Osa VIII: AJATUKSIA JA KOKEMUKSIA KOKO PROJEKTIN AJALTA

Ihmisten reagointi ja oma reagointi ihmisiin

Elämänmuutos ja uusi ajankäyttö

Periksiantamattomuus

Omat voimavarat

Keskittyminen

Oman mielen dream-team

Osa IX: MIELEN VALMENNUSJOUKKUE

Erilaisia sisäisiä valmentajia:

Sankari

Realisti

Tsemppari

Kauneushoitola

Rauhoittelija

X: TAVOITE JA MOTIVAATIO

Miksi? Mitä? Miten

Sisäinen ja ulkoinen motivaatio

Itsenjohtaminen harjoittelun ja levon rinnakkaiselo

Kerronko vai en

XI: VIIKON VINKIT

Personal Trainerin valinta

Palautuminen

Elämäntarinan muuttamismahdollisuus

Rentoutuminen ja mielikuvaharjoittelu

Oman dream-teamin käyttäminen

XII: MUUTOS

Muutosvaihemalli

Osa XIII: NYT JA TULEVAISUUDESSA

Miksi? Mitä? Miten?

Mitä muutos oli ja on minulle?

Mitä muutos on sinulle?

XIX: ILOISTA JA INSPIROIVAA MATKAA

Riitta Veijalainen kuulee päivittäin erilaisia tarinoita. Tämä on hänen oma tarinansa liikuntaa vihaavasta liikuntaa rakastavaksi ihmiseksi. Kirja ei ole liikunta- tai ravinto-opas vaan tarina psyykkisestä matkasta liittyen elämänmuutoksiin. Kirjoittajan oma tarina kertoo sen, millä henkisillä voimavaroilla hän itse on ottanut liikunnan ja muun terveellisen elämän omakseen ja sen myötä pudottanut 40 kg painoa parissa vuodessa.

Kirja on kirjoitettu esimerkiksi kaikille, joille koulun jumppatunnit, Cooperin testit ja hiihtokilpailut olivat silkkaa kidutusta, mutta jotka ovat aikoneet uskaltaa päästää irti näistä menneisyyden kokemuksistaan. Kirja sopii innostuksen lähteeksi myös kaikille niille, jotka haluavat tehdä muita muutoksia elämässään ja etsivät keinoja toteuttaa niitä.

Ihmeiden aika ei ole, mutta ihmeetkin vaativat usein tekoja. Tahdon Voimaa kertoo tahdonvoimasta viedä läpi tavoitteita, joiden toteutus on vaatinut alussa suurta uskoa ja sisua jatkaa alkuhankaluuksista huolimatta. Kirja on tarina uskosta tavoitteisiin, sitkeydestä ponnistella niitä kohti ja iloita etenemisestä ja voitoista. Se kertoo omien rajojen rikkomisesta ja toisaalta nöyrytyksestä sille, että aina ei elämä etene omien aikataulusuunnitelmien mukaan.



BoDTM
BOOKS on DEMAND