

SISÄLLYS- LUETTELO

1. ESIPUHE 8

PÄÄTÖS AUTTAA ELÄMÄÄN TÄYSILLÄ

2. KIRJOITTAJAT 12

PETTERI KILPINEN 13

ANTTI HAGQVIST 15

3. JOHDANTO 18

PYSYVÄN HYVINVOINNIN SALAISUUS

4. VARIANSSI 26

LUONNON TAPA HUOLEHTIA ENERGISYYDESTÄ

.....
Mitä juokseminen opettaa minulle? 40

PETTERI KILPINEN
.....

5. AJATUSTEN ENERGIA 44

MITEN PARANTAA KESKITTYMISTÄ JA AIVOJEN SUORITUSKYKYÄ?

.....
Totuus tuli lapsen suusta, eikä se tuntunut hyvälle 60

PETTERI KILPINEN
.....

6. EMOTIONAALINEN ENERGIA 62

MITEN HALLITA TUNTEITA, JOTKA KULUTTAVAT PARHAAN ENERGIASI?

7. FYSIOLOGINEN ENERGIA 76

MISTÄ ENERGIAA ON HELPOINTA HANKKIA LISÄÄ?6

<i>Varianssi omassa työssä</i>	118
ANTTI HAGQVIST	

8. SOSIAALINEN ENERGIA	124
-------------------------------	------------

MIKSI MUIDEN IHMISTEN VAIKUTUS ENERGISYYTEESI ON RATKAISEVAA?

<i>Sosiaalista liikkumista, intohimolla</i>	138
ANTTI HAGQVIST	

9. HENKINEN ENERGIA	142
----------------------------	------------

MIKSI SE MIKÄ ELÄMÄSSÄSI ON TÄRKEINTÄ TULEE HYÖDYNTÄÄ
ELÄMÄNTAPAMUUTOKSESI VOIMAVARANA?

<i>Miten vaikeudet ovat minuun vaikuttaneet</i>	158
ANTTI HAGQVIST	

10. MUUTOKSEN ANATOMIA	164
-------------------------------	------------

MITEN ONNISTUA TEKEMÄÄN MUUTOS?

<i>Nuoruuden lähde</i>	178
PETTERI KILPINEN	

11. MUUTOKSEN ANATOMIA KÄYTÄNNÖSSÄ	182
---	------------

MILLAINEN ON SINUN HENKILÖKOHTAINEN OHJELMASI,
JOLLA SAAT LISÄÄ JAKSAMISTA JA ENERGIAA ELÄMÄÄSI?

LOPUKSI	194
----------------	------------

KIIITOS!	196
-----------------	------------

LIITTEET	198
-----------------	------------

LÄHTEET	206
----------------	------------