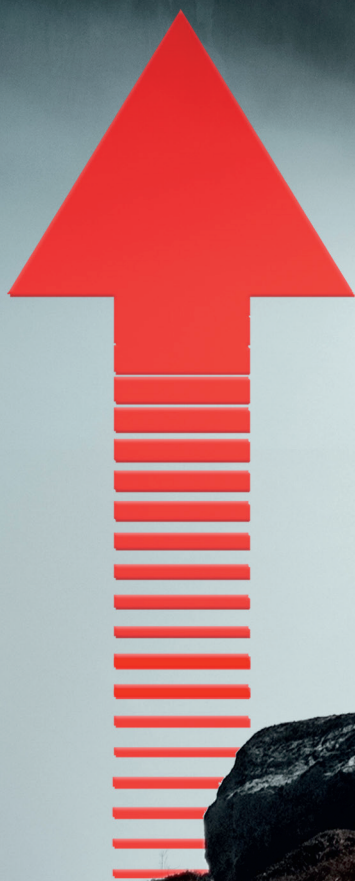


NOLLASTA SATAAN KUUDESSA KUUKAUDESSA

VOITA ITSESI JA SAAVUTA UNELMASI



DR JANNE OHTONEN

**Nollasta sataan
kuudessa kuukaudessa**

Dr Janne Ohtonen

Kaikki oikeudet pidätetään © 2022 Dr Janne Ohtonen

Tämä kirja sisältää runsaasti käytännöllisiä harjoituksia, joihin voit palata yhä uudelleen.

Kirjan sisältämä informaatio liittyy sijoittamiseen, talouteen ja henkilökohtaisiin asioihin edustaa kirjoittajan omia mielipiteitä ja ajatuksia. Tämä informaatio on kirjoittajan tai muiden ulkopuolisten tahojen tuottamaa. Kirjoittaja ei ole vastuussa tuottamansa informaation oikeellisuudesta tai täydellisyydestä. Kirjoittaja ei ole myöskään vastuussa kirjaan liitettyjen tai siinä viitattujen ulkopuolisten tahojen tuottaman informaation oikeellisuudesta. Kirjoittaja ei vastaa missään tilanteessa aiheutuneesta vahingoista tai tappiosta taikka saamatta jääneestä voitosta tai tuotosta, joka kirjan tietoja hyödyntävälle tai kolmannelle taholle aiheutuu suoraan tai välillisesti sisällön johdosta. Lukijaa kehoitetaan suhtautumaan kirjassa esiintyvään aineistoon kriittisesti ja ymmärtämään, että kirjoittaja ei välttämättä käsittele asioita objektiivisesti, vaan omien mielipiteidensä, arvojensa ja kokemustensa pohjalta. Mikä voi toimia yhdelle, ei sitä välttämättä tee toiselle.

Kirjailija: Dr Janne Ohtonen (janne@nollastasataankirja.fi)

Kirjan kansi: Dr Janne Ohtonen, Miika J. Norvanto

Kustantaja: BoD – Books on Demand, Helsinki, Suomi

Valmistaja: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa

Kieliasuntarkastajat: Ida Henritius, Jukka Norvanto

Kirjan tukija: Suomen tietokirjailijat ry

Lisämateriaalit: <https://nollastasataankirja.fi/lisamateriaalit>
(salasana: Aina kehittyneempi sinä)

1. painos vuonna 2022

ISBN 978-952-80-6494-7

Käytännöllinen opas sinulle ja minulle

Jotta sekä sinä että minä voimme toteuttaa parhaan mahdollisen version itsestämme.

Sisällysluettelo

Johdanto.....	i
Osa 1. NOLLASTA.....	1
Nuku tehokkaaksi	4
Oivalla nopeasti.....	17
Liiku ja syö itsesi energiseksi.....	30
Luo taloudelliset edellytykset.....	47
Aina kehittyneempi sinä	80
Syy jaksamiseen.....	93
Tunnusta tosiasiat	109
Aseta asiat järjestykseen	125
Osa 2. SATAAN.....	145
Suunnittele tiesi menestykseen.....	148
Aloita sieltä missä olet	166
Tee riittävästi oikeita asioita	176
Arvioi edistystä ja kehity.....	202
Anna palaa kohti maalia ja nauti matkasta.....	213
Nollaa ja jatka kohti uusia seikkailuita.....	225
Osa 3. KUUDESSA KUUKAUDESSA	231
Loppusanat	237
Lukusuositukset ja lähteet.....	242
Muut suositukset.....	244
LIITE: Esimerkkiohjelmat	246
Oman käyttäytymisen kehittäminen	246
Eliittisotilaiden kunto-ohjelma meille sopeutettuna.....	260
Kirjan kirjoittaminen.....	295

JOHDANTO

Meitä suomalaisia sanotaan maailmalla suorasanaiseksi, joten sanotaan se sitten suoraan: *luuserit keksivät tekosyitä, kun voittajat keksivät keinoja tehdä tulosta riippumatta omista olosuhteistaan!* Usein meidän tekosyymme kuulostavatkin niin hyviltä, että ei vain tule siirrettyä tuumasta toimeen. Mitä sellaisia asioita sinulla on, joiden tiedät olevan tärkeitä tai joita haluaisit edistää, mutta et vain ole saanut aloitettua? Meillä kaikilla on sellaisia. Miten sitten voisit kokeilla, josko omat lempitekosyysi ovat aitoja aikaansaamisen esteitä vai eivät?

“Ensimmäinen ja suurin voitto on valloittaa itsesi.”
- Platon

Kysy itseltäsi: “Onko tässä maailmassa ketään muuta ihmistä, jolla voisi olla samat syyt olla tekemättä tätä asiaa, mutta on onnistunut tekemään sen silti?”

Jos olet itsellesi rehellinen, joudut melko varmasti myöntämään, että maailmassa on tuhansia muita, joilla asiat ovat olleet vielä huonommin, mutta he ovat silti onnistuneet tekemään jotain mahtavaa elämässään. Esimerkiksi Englannissa toimii alaraajahalvaantuneiden ihmisten tanssikerho. Helppohan se olisi sanoa, etten voi enää koskaan tanssia, koska olen pyörätuolissa. Nämä henkilöt eivät kuitenkaan ole antaneet vammansa estää itseään vaan ovat kehittäneet oman tapansa tanssia yhdessä, kaikki istuen pyörätuoleissaan. Harrastus on osoittautunut niin hauskaksi, että heidän mukaansa on liittynyt monia sellaisiakin, jotka voivat kävellä. Samalla tavalla kuin nämä esimerkin henkilöt ovat voineet muuttaa hankalan esteen vahvuudeksi, sinäkin voit! ***Tämä kirja antaa sinulle sekä motivaatiota että käytännön harjoituksia, miten saavutat tavoitteesi*** – ei vain jonain päivänä vaan pian. Tämän kirjan

tavoitteena on voimaannuttaa sinut uskomaan omiin kykyihisi saada mahtavia asioita aikaan sekä antaa konkreettinen toimintasuunnitelma tavoitteisiin pääsemiseksi. Kirja sisältää myös runsaasti erilaisia harjoituksia, joten voit käyttää sitä työkirjana yksin tai yhdessä muiden kanssa.

Miksi sitten vaivautua kotisohvaltaan ja ponnistella ylimääraisii? Toki nykypäivän maailma, joka perustuu vaatimustaloudessa elämiseen, asettaa meille omat paineensa tehdä aina enemmän ja tehokkaammin:

- ♦ Inflaation takia vaaditaan yhä enemmän rahaa saman elintason ylläpitämiseksi. Monet meistä myös haluavat aina vain enemmän kuin mitä meillä jo on.
- ♦ Työpaikoilla tehostetaan asioita jatkuvasti, mikä vaatii enemmän aikaansaamista samassa ajassa. Tehostuksen takia työ kuitenkin vaatii meiltä yhä enemmän aikaa.
- ♦ Lasten koulutus on siirtynyt yhä enemmän vanhempien tuettavaksi. Tämä vaatii aikaa ja keskittymistä sekä lapsilta että vanhemmilta ja on pois yhteisestä vapaa-ajasta ja hauskanpidosta.
- ♦ Televisio, Netflix, Disney+ ja muu viihdeteollisuus vaativat aikaamme sisällön kuluttamiseen.
- ♦ Sairauksien yleistyminen, nukkumisvaikeudet ja muut terveysongelmat vievät meiltä yhä enemmän aikaa liikuntaan ja omasta terveydestä huolehtimiseen.
- ♦ Sosiaalinen media vaatii ajan ja huomion lisäksi meiltä yhä enemmän panostamista itseemme. Joudumme jatkuvasti kilpailemaan muiden sikspäkkien, hienojen illallisten ja näyttävien lomien kanssa, muista ulkonäkö- ja pukeutumisvaatimuksista puhumattakaan.

Nykypäivän *#vaatimustalous* on vienyt mahdollisuudet vain istua kotona sohvalla ja katsoa *The Voice of Finlandia* kaikki illat. Jos et pysy vaatimustaloudessa mukana, vaarana on, että jätät ulkopuoliseksi, koska

et vaikuta riittävän menestyneeltä ihmiseltä sen enempää töissä, kotona kuin vapaa-ajallakaan. Alati kasvavat vaatimukset vaativat meiltä yhä enemmän ja siksi niin monet ajautuvat velkaongelmiin ja burnoutiin, sillä vaatimustalouden oravanpyörä ei pysähdy koskaan! Jos vielä tämän kirjan luettuasi käytät aikaasi sosiaaliseen mediaan, niin jaa siellä omat kokemuksesi ja näkemyksesi, miten *#vaatimustalous* on näkynyt omassa ja läheistesi elämässä. Ennen meille riitti, kunhan sai elannon ja huolehti perheestään, kukin omalla tavallaan. Vielä 1970-luvulla perhe-elämää pidettiin tärkeimpänä arvona Suomessa. mutta 1980-luvulla perhekeskeisyyden alkoi syrjäyttämään armoton voiton tavoittelu niin työpaikoilla kuin henkilökohtaisessa elämässä. Tämä lopulta johti 1990-luvun alun lamaan, joka tuhosi tuhansien ihmisten elämän (oman isäni mukaan luettuna). Eipä siitäkään paljoa opittu, sillä 2000-luvulla jo päästiin poksauttamaan niin sanottu IT-kupla* ja 2010-luvulla puolestaan asuntokupla (kiitos pankit ahneudestanne!). Nyt 2020-luvulla tullaan kai poksauttamaan ihmiskupla, kun iso osa ihmisistä ei pysty enää vastaamaan vaatimustalouden vaatimuksiin ja odottamattomat asiat, kuten koronavirus, nälänhätä, tsunamit, tulivuorenpurkaukset Islannissa, tulvat ja muut luonnonkatastrofit runtelevat maailmaa ja meitä Suomessa – Ukrainan sodasta ja sen pitkäkestoisista vaikutuksista nyt puhumattakaan.

Jokaisessa elämänmuutoksessa ja maailmanmullistuksessa on kuitenkin olemassa omat mahdollisuutensa. Meidän pitää vain osata pitää pää kylmänä, hallita riski ja pitää huoli siitä, että emme lähde mihinkään turhaan hömpötykseen mukaan, mutta emme myöskään jää muutosten luomien mahdollisuuksien ulkopuolelle. Kauan ulkomaille asuneena yksi suomalainen kansanpiirre on tullut itselleni näkyväksi: jotkut ajattelevat, että yhden menestys on toiselta pois. Kuitenkin kaikissa tilanteissa on aina joukko ihmisiä, jotka menettävät ja toinen joukko, jotka saavat, eikä yhden menestys ole välttämättä toiselta pois. Niinpä

* 2000-luvun IT-kuplan syntyyn vaikuttivat 1990-luvun puolivälistä eteenpäin Internetin ja uusien viestintäteknologioiden nopea yleistyminen, sekä niiden mahdollistamien uusien palveluiden epärealistiset taloudelliset odotusarvot.

meillä kaikilla on väistämättä kaksi vaihtoehtoa, ja voimme valita, kumpaan seuraavista ryhmistä haluamme kuulua:

1. Henkilöt, jotka osaavat mukautua muutokseen ja pärjäävät kaikissa tilanteissa, koska he luovivat tiensä tuloksia tuottaviin ratkaisuihin. Olosuhteet kääntyvät heille mahdollisuudeksi eivätkä tappioksi. He osaavat muuttaa omia ajattelumallejaan ja toimintatapojaan vallitseviin olosuhteisiin parhaiten sopivaksi.
2. Henkilöt, jotka eivät osaa mukautua muuttuviin olosuhteisiin, jäävät jalkoihin ja hyvin todennäköisesti kärsivät. He uhriutuvat ja menettävät työnsä, puolisonsa tai jotain muuta tärkeää eivätkä tiedä, mitä voisivat tehdä. He antavat toisten ihmisten käytöksen (esim. pettäminen, omaisuusrikokset, vandalismi) murskata heidät myös sisäisesti eikä vain ulkoisesti.

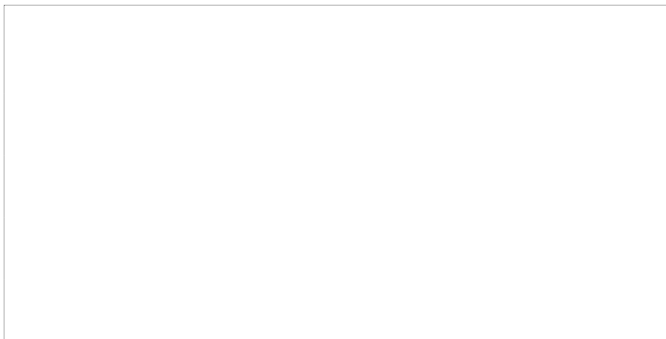
Jotkut Jeesuksen seuraajat ovat sanoneet, että vainoajat voivat rikkoa heidän ruumiinsa, mutta ei heidän henkeään. Tämä on voittajan asenne, sillä emme voi aina estää, että jokin tai joku rikkoo ruumiimme, omaisuuttamme, olosuhteemme, maailmamme tai mielikuvamme ympärillämme. Valmentajani Anthony Robbins onkin antanut asiaan oivan neuvon: *Emme voi aina valita mitä meille tapahtuu, mutta voimme aina valita miten siihen suhtaudumme*. Mikäli haluat lukea mielenkiintoisia kirjoja, jotka osoittavat tämän väitteen todeksi, esimerkiksi Viktor E. Frankl on kirjoittanut Saksan juutalaiskeskitysleireistä ja Veli Taivaallinen/Veli Yun -nimillä tunnettu kiinalaispastori on kirjoittanut Kiinan kristittyjen vainoista. Molemmat näistä kirjailijoista asettavat omat elämämme haasteet uuteen mittakaavaan. Meillä 2020-luvun koronavirustilanne ja Ukrainan sota ovat vaikuttaneet merkittävästi monen elämään myös Suomessa ja pakottanut miettimään asioita ja omia arvoja uusiksi.

Miksi siis vaivautua ylös kotisohvaltaan ja ponnistella ylimääräisiä? Toki aina ei tarvitse olla pelkästään selättämässä vaikeuksia, sillä sateenkaaren päässä voi odottaa myös aarre. Ihmiset, jotka näkevät

vaivaa tuottaakseen lisäarvoa, kasvattaakseen omia taitojaan ja kehittääkseen itseään saavat myös enemmän palkintoja kuin ne, jotka kokevat kotisohvan kutsun vastustamattomaksi:

- ◆ Ylin 1 % tienaa 13 % kaikista palkoista ja ylin 10 % tienaa 40 % kaikista palkoista. Eli 47 % palkoista jää jaettavaksi loppujen 89 % kesken!
- ◆ Reilusti alle 10 % ylioppilaista saa kustakin aineesta arvosanaksi parhaan eli Laudatur (L).
- ◆ Keskimäärin noin 10 % yliopistoon hakeneista pääsee sinne sisään (alkuvuonna 2020 yliopistoihin haki 13,821 ja niihin pääsi 1,335).
- ◆ Hieman yli 10 % alkoholin kuluttajista juo noin puolet kaikesta kulutetusta alkoholista. Ei välttämättä tilasto, jonka kärjessä haluat olla terveyttäsi ajatellen.
- ◆ Ylin 10 % rikkaista omistavat noin 80 % kaikista osakkeista.
- ◆ Vain 20 % naisista elää 100-vuotiaaksi ja miehistä 95-vuotiaaksi.

Mitä jos sinä osaisit keskittyä laserin tarkasti niihin asioihin, jotka vievät sinua kohti haluamaasi elämää ja tuloksia? Mitä mahdollisuuksia se sinulle avaisi? Miten se vaikuttaisi sinun onnellisuuteesi? Kirjoita ajatuksesi alla olevaan laatikkoon (ja jatka toiselle paperille, mikäli tarpeen):



Monet ajattelevat, että passiivinen elämä, sohvalla makaaminen ja paljon rennosti ottaminen tuo onnellisuutta, mutta yleensä se on juuri päinvastoin. Ihmiset ovat merkityshakuisia olentoja ja ovat sitä onnellisimpia, mitä enemmän he näkevät itsellään ja elämällään merkitystä. Tämä puolestaan tulee tarkoituksellisen ja tyydyttävän toiminnan kautta. Silti monesti tuntuu vaikealta saada itsensä liikkeelle, vai mitä? Kuitenkin se on sen arvoista eikä loppujen lopuksi niin hankalaa, kun tietää, mihin keskittyä ja mitkä ovat ne askeleet, jotka vievät tavoitteeseen kestäväällä tavalla. Unohda pikadieetit, rikastuminen muutamassa kuukaudessa ilman työtä, nuori rakastaja Nigeriasta, vatsalihakset liikkumatta ja muut vastaavat huijausohjelmat; mitkään niistä eivät oikeasti toimi tai tuota tuloksia, joita haluat. Kestäväällä tavalla hankitut kokemukset ja tulokset tuovat sekä mielihyvää matkalla että kestävää kehitystä ihmisenä.

Toki suurin osa meistä oikeasti haluaa rikastua, laihtua, kasvattaa vatsalihakset, oppia lisää asioita ja antaa enemmän lisäarvoa muille. Monet meistä jopa tietävät mitä näiden asioiden eteen pitää tehdä, tai ainakin sen, mitä pitää aloittaa tekemään, jotta asia alkaa edistymään. Mutta kun kyse tulee aikaansaamisesta, niin aikajanana on turhan usein se vanha kuuluisa *joku päivä*, joka ei koskaan tule. Näin suurin osa meistä, ajoittain myös itseni mukaan lukien, ovat tehokkaita keksimään tekosyitä, miksi tehdä jotain myöhemmin kuin käyttää edes jollain tavalla sama aika haluamansa asian edistämiseen! Tämä kirja onkin niille ihmisille, jotka eivät halua elää elämäänsä tuolla *joku päivä* -aikajaksolla vaan ovat valmiita ottamaan askeleen eteenpäin, vaikka miten pienen tahansa. Seuraamalla tämän kirjan ohjeita saat toteutettua pitkäaikaiset tavoitteesi ja unelmasi nopeammin ja pysyvämmiin. Sinun ei välttämättä tarvitse raataa päästäksesi merkittäviin tuloksiin, vaan ennemminkin keskittyä olennaiseen.

Minä olin aina lykännyt urheilua sillä verukkeella, ettei siihen ole aikaa, koska olen töissä, on perhettä, on kiirettä, on sitä sun tätä. Niinpä vuosikymmenet kuluivat ja vaikka en ole ikinä ollut ylipainoinen, niin yhtenä päivänä terveystarkastuksessa kolesteroliluku näytti 12 (kun sen

pitäisi olla alle 5)*. Niinpä aloin sitten tutkimaan, millä muulla sitä saa alas lääkkeiden lisäksi. Painon pudottaminen oli eniten suositeltu vaihtoehto, mutta mikäli en halunnut amputoida ruumiinosia, niin se ei oikein ollut minulle vaihtoehto. Liikuntaa suositeltiin seuraavaksi, joten ajattelin, että mennään sillä sitten. Kävin ensimmäisellä juoksulenkillä, joka oli noin 200 metriä pitkä ja jalkojani koski useita viikkoja sen jälkeen. Mutta kuukausia asiaa pohtien kolesterolin ei vaan lähtenyt itsestään laskuun... niinpä nyt viisi vuotta myöhemmin luku on hieman päälle 4 ja takana on useita maratoneja alle neljän tunnin ajalla.

Tämä kirja on ihmisille, jotka haluavat saavuttaa mitä tahansa, joka vie heitä eteenpäin haluamaansa suuntaan. Jokainen suuri teko on alkanut jostain pienestä askeleesta, ja tämä tietokirja antaa käytännön eväät sinun tavoitteidesi ja unelmiesi täyttämiseen. Menipä siihen aikaa kuukausi, kuusi kuukautta tai kuusi vuotta, ainakin suunta on oikea ja edistys näkyy konkreettisesti, ei *joku päivä*, vaan hyvin pian! Olen kokenut tämän itse hyvin konkreettisesti:

- ◆ Ensin pelastussukeltajaksi ja sitten viralliseksi sukelluskouluttajaksi kuudessa kuukaudessa. Samalla pääsin eroon vahvasta syvänveden pelostani.
- ◆ Filosofian tohtoriksi (parhaalla arvosanalla) viidessä vuodessa täysipäiväisen työn ohessa. Kiitos Suomen Kulttuurirahastolle tavoitteeni tukemisesta.
- ◆ Poistin korkeanpaikankammoni hyppäämällä laskuvarjolla viidestä kilometristä Uudessa-Seelannissa, vapaakiipeilyllä Amerikassa ja lentämisellä.
- ◆ Olen suunnitellut ja toteuttanut kuuden lentoyhtiön ja kahden suuren teleoperaattorin asiakaspalauteohjelmat alle kahdessa vuodessa.

* THL:n mukaan 55 % suomalaisista on korkea kolesterolin, <https://thl.fi/fi/-/suomalaiset-syovat-liikaa-kovaa-rasvaa-yli-puolella-on-korkea-kolesterolin>

- ♦ Muutettuani Englantiin pääsin maailman suurimman integroidun matkailufirman asiakaskokemuksen ja asiakaspalvelun teknologiajohtajaksi kuudessa vuodessa.
- ♦ Aloitin 15-vuotiaana kansainvälisen tiskijukan uran, joka kesti kahdeksan vuotta ja vei minut soittamaan jopa 12 000 bilettäjän tapahtumaan (ensimmäisenä kuukautenani soitin 4 000 hengen yleisölle).
- ♦ Olen ollut sekä John C. Maxwellin että Anthony Robbinsin valmennettavana usean vuoden ajan. Itse olen kouluttanut ja valmentanut kansainvälisesti yli 20 000 ihmistä johtamisen ja liiketoiminnan alueilla.
- ♦ Juoksin puolimaraton alle kahden tunnin ajalla, maratonin alle neljän tunnin ajalla ja ultramaratonin 1,5 vuoden sisällä harrastuksen aloittamisesta ilman aiempaa juoksukokemusta.
- ♦ Olen julkaissut kuusi kirjaa, joilla on yhteensä lähes 50 000 lukijaa sekä yli 200 blogikirjoitusta, joilla on yli 200 000 lukijaa seitsemän vuoden sisällä. Kiitos Suomen Tietokirjailijoille tämän ja aiempien tietokirjojeni tukemisesta.
- ♦ Olen kävellyt paljain jaloin 10 metriä kuumilla hiilillä kaksi kertaa.
- ♦ Olen julkaissut kolme ohjelmistoa ja lukuisia ohjattuja juoksureittejä Garmin urheilukelloihin.
- ♦ Aloitin, yritin ja opin viidestä kansainvälisestä startup-yrityksestä, joista ei koskaan tullut mitään.
- ♦ Ja tärkeimpänä: löysin Jeesuksen henkilökohtaisena Vapahtajanani ja Pelastajanani, ja haluan jakaa hänet sinunkin kanssasi.

Eikä tällä listalla ole mitään, mitä sinä et voisi tehdä nopeammin, paremmin ja helpommin kuin minä, mikäli vain haluat! Yllä olevan listan ei ole tarkoitus nostaa minua korokkeelle, vaan sinut hyvä lukijani: Jos hintelä IT-nörtti Kajaanista voi tehdä näitä asioita, niin

kuinka paljon enemmän sinä voitkaan. Tähän kirjaan on koottu matkan varrelta minun ja muiden parhaat opit, jotka voivat säästää sinulta sekä aikaa että vaivaa.

Kirja on jaettu kolmeen osaan, joista kaksi ovat akronyymejä (eli lyhennesanoja). Ensimmäinen osa on NOLLASTA ja keskittyy perusteiden rakentamiselle. Siinä käydään läpi tärkeitä asioita, jotka edesauttavat ja mahdollistavat suunnitelmallisen menestyksen saavuttamisen.

NOLLASTA akronyymi tulee sanoista:

- ◆ Nuku tehokkaaksi
- ◆ Oivalla nopeasti
- ◆ Liiku ja syö itsesi energiseksi
- ◆ Luo taloudelliset edellytykset
- ◆ Aina kehittyneempi sinä
- ◆ Syy jaksamiseen
- ◆ Tunnusta tosiasiat
- ◆ Aseta asiat järjestykseen

Tässä ensimmäisessä luvussa lukujärjestyksellä ei ole väliä, sillä nämä asiat ovat hyödyllisiä läpi koko toisen osan prosessin. Voit palata näihin lukuihin myöhemmin uudestaan sen mukaan, millaisia haasteita koet omien tavoitteidesi kanssa. Nämä luvut myös auttavat sinua miettimään ja valitsemaan tavoittelemisen arvoisia asioita (et ehkä tiedä vielä sitä, mutta sinulla on valtava voima saada asioita aikaan ja mikäli käytät sitä väärin asioihin, et saavuta omaa optimaalista potentiaaliiasi).

Kirjan toinen osa puolestaan keskittyy akronyymiin SATAAN, joka antaa sinulle kuusiaskelisen prosessin valitsemiesi tavoitteiden täyttymiseen. Tässä osassa lukujen järjestyksellä on merkitystä, sillä yksi vaihe johtaa toiseen.

SATAAN tulee sanoista:

- ◆ Suunnittele tiesi menestykseen
- ◆ Aloita sieltä missä olet
- ◆ Tee riittävästi oikeita asioita
- ◆ Arvioi edistystä ja kehity
- ◆ Anna palaa kohti maalia ja nauti matkasta
- ◆ Nollaa ja jatka kohti uusia seikkailuita

Kolmas osa tästä kirjasta keskittyy tavoitteiden ajoittamiseen. Kirjassa on valittu aikaväliksi kuusi kuukautta, sillä liian lyhyessä ajassa ei välttämättä voi saavuttaa merkittäviä asioita, ja liian pitkällä aikavälillä on vaarana eksyä matkalla eikä päästä perille ollenkaan. Tietenkään sinun ei tarvitse tehdä suunnitelmaasi juuri kuuden kuukauden aikajanalla, vaan voit käyttää sellaista aikataulua, joka sopii sinun suunnitelmaasi ja elämäntilanteeseesi.

Voit ladata kirjasta löytyvät tehtävät ja lisämateriaalit sähköisenä osoitteessa <https://nollastasataankirja.fi/lisamateriaalit> (salasana: Aina kehittynempi sinä). Kirjassa on myös paljon harjoitustehtäviä, joita voit tehdä itseksesi tai yhdessä ystävien kanssa.

*“Laita tämä kirja sivuun,
niin saat jatkaa kuin
ennenkin. Lue, niin saat
tietää, mistä elämässäsi
voisi olla kyse.”*

-Neo, Matrix elokuvassa

(hyvin vapaasti muotoiltuna)

Aloitetaan kirjan ensimmäisestä osasta, joka keskittyy menestymisen perusteiden rakentamiseen. Älä ota paineita tämän kirjan lukemisesta, mutta muista kuitenkin, että tulevaisuutesi on vaakalaudalla



Jos kuolisit huomenna, minkä asioiden tekemättä jättäminen kaduttaisi sinua eniten? Harva katuisi saavuttamiaan asioita, vaan ennemminkin niitä, jotka jäivät tekemättä. Oletko sinä tänään paras mahdollinen versio itsestäsi?

NOLLASTA SATAAN KUUDESSA KUUKAUDESSA menee suoraan tämän asian ytimeen: miten voit voittaa itsesi ja toteuttaa unelmasi. Kirjan käytännönläheinen lähestymistapa hyödyntää tiedettä, psykologiaa, muiden kokemuksia sekä viimeisimpiä tutkimuksia. **NOLLASTA** on lyhenne sanoista, jotka rakentavat kehittymisesi kestävä pohjan ja **SATAAN** antaa konkreettiset askeleet perille pääsemiseksi. Kirja sisältää paljon käytännönläheisiä harjoituksia, joita voit tehdä itse tai yhdessä ystäväsi kanssa.



“ENSIMMÄINEN JA SUURIN VOITTO ON VALLOITTAO ITSESI.” – PLATON



Kirjailija **JANNE OHTONEN** on muun muassa filosofian tohtori, johtaja, sukelluskouluttaja, aviomies, isä, ultramaratonjuoksija, uskovainen, kuumilla hiilillä kävelijä, laskuvarjohyppääjä, valokuvataiteilija, sijoittaja, koodari, bloggaa ja palvelija. Hän on toteuttanut näiden käytännönläheisten ohjeiden avulla unelmiansa ja niin voit sinäkin!

ISBN 978-9-52-806494-7



9 789528 064947 >