



ALOITTAMISEN TAITO

*Lopeta vitkuttelu ja
aloita helposti ja tehokkaasti*

MATTI HAKANEN

ALOITTAMISEN TAITO

ALOITTAMISEN TAITO

*Lopeta vitkuttelu ja
aloita helposti ja tehokkaasti*

MATTI HAKANEN

© 2023 Matti Hakanen

Graafinen suunnittelu ja taitto: Mikko Hakanen

Kannen kuva: Freepik

Kustantaja: BoD – Books on Demand, Helsinki, Suomi

Valmistaja: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa

ISBN: 978-952-80-6988-1

Sisällys

Lukijalle.....	7
Alku aina tärkeä, lopussa kiitos seisoo.....	13
 1. IRTI VITKUTTELUSTA	19
Vitkuttelu ei ole vaarallista – kaikki vitkuttelevat.....	20
Miksi vitkuttelemme?	22
Mikä ohjaa vitkutteluun.....	30
Minkälainen vitkuttelija sinä olet?.....	35
On myös hyvää vitkuttelua.....	41
Keinot vitkuttelun torjuntaan.....	47
 2. ALOITA OIKEIN.....	53
Aloittamisen voi tehdä helpoksi	54
Aloita pienesti.....	61
Aloita kysymällä miksi?	72
Miten aloitat päiväsi.....	80
Mistä kannattaa aloittaa?.....	86
Passiivinen aloittaminen on loukku.....	91
Ota uteliaisuus aloittamisen avuksi	94
Onnekas alku voi olla huono asia.....	97
Näin voitat aloittamisen pelon	100
Epätäydellistä alkua voi aina parantaa.....	103
 3. VALMISTAUDU ALOITTAMAAN.....	107
Suunnittele vai tee se heti?	108
Miten pääset hyvään alkuun	114
Hyvin suunniteltu on puoliksi tehty.....	121
Miten valmistaudut keskittymistä vaativaan työhön	128
Torju vitkuttelu aloitusrituaalilla	135
 4. MILLOIN KANNATTAA ALOITTAA.....	143
Voit aloittaa ennen kuin olet valmis	144
Aloita kun mahdollisuus aukeaa	150
Milloin on hyvä aika aloittaa.....	154
Paras aika aloittaa on nyt	158
Etsitkö tekosyitä olla aloittamatta?.....	162
Aloita ajoissa	165
Aloittaminen on valinta.....	168
Ohjelmoi itsesi aloittamaan.....	171
Loppusanat.....	174
 Viitteet.....	180

Lukijalle

Se, joka on aloittanut, on puoliksi valmis.

Uskalla olla viisas, aloita.

— Horatius —

Ryhdytkö siivoamaan tai järjestelemään työpöytäsi, kun pitäisi aloittaa ikävältä tuntuva tehtävä? Poikkeatko ihan vain hetkeksi someen, ja parin tunnin päästä huomaat, ettet ole vielä kukaan aloittanut?

Aloittaminen on joskus hankalaa. Mutta se on jokaiselle ihmiselle myös tärkeää.

Aloittamisen tärkeys tulee esiin sen vaikeudessa. Se on vaikeaa kaikille ihmisille joskus ja joillekin se on vaikeaa jatkuvasti. Alku on usein vaikein asia koko työssä tai tehtävässä. Vitkuttelu, asioiden lykkääminen eli prokrastinaatio on yleinen inhimillinen ilmiö, joka vaivaa kaikkia ihmisiä.

Kun pääset alkuun, loppu on jo helpompaa. Jos et aloita, ei myöskään tapahdu mitään. Ei synny tuloksia eivätkä asiat etene. Kysymys on siitä, miten yleensä päästä alkuun, **miten aloittaa**.

Aloittaminen luo perustan lopputulokselle. Hyvä alku antaa tekemiselle vauhtia ja oikean suunnan. Tässä on kysymys siitä, miten päästä kunnolla alkuun, **miten aloittaa hyvin**.

Kirja on tarkoitettu sinulle, jos koet aloittamisen vaikeaksi tai haluat päästä nykyistä helpommin ja tehokkaammin liikkeelle.

Sinun kannattaa lukea tämä kirja, jos sinulla on juuri nyt vaikeuksia jonkin asian alkuun saamisessa tai jos lykkäät jatkuvasti tehtäviin tarttumista. Kirjasta on hyötyä sinulle, joka etsit uusia tapoja ja rutiineja aloittamiseen.

Kirjan avulla pystyt aloittamaan asioita tehokkaammin, koska ymmärrät paremmin, mistä aloittamisen vaikeudet johtuvat ja mitä voit tehdä niille. Opit aloittamaan niin, että tulokset paranevat. Tiedät, miten voit lopettaa lykkäämisen ja viivyttelyn. Tiedät, miten voit luoda itsellesi sopivia aloittamisen rutiineja ja rituaaleja.

Olitpa kirjoittamassa esseetä, raporttia tai kirjaa, valmistautumassa tutkintoon tai kokeeseen, miettimässä uran vaihtoa tai jos yrität kohottaa kuntoasi, kirjassa oletetaan, että haluat todella vakaasti aloittaa hyvänä pitämäsi asian nopeasti ja tehokkaasti.

Joskus aloittamisen vaikeuksien takana voi olla masennus, uupumus, ahdistuneisuus, ADHD tai mielenterveysongelma. Vitkuttelu on silloin oire jostain vaikeammasta asiasta. Sinun tulee hakea tähän ammattimaista apua, ei kamppailla yksin. Kun tilanteesi on parantunut, olet valmis aloittamaan uusia, haluamiasi asioita.

”Meinaamossa” opittua

Nuorena olin itse yksi vitkuttelijan perustyypeistä, olin unelmoija. Suuria ajatuksia ja haaveita, mutta ei mitään tekoja niiden saavuttamiseksi. Opiskeluaikana alkoivat elämän realiteetit paljastua. Oppikoulu oli vielä sujunut kevyesti, ilman suurempia ponnistuksia. Opiskelun loppupuolella piti jo alkaa tehdä tosissaan töitä. Unelmat piti ensin muuttaa tavoitteiksi ja suunnitelmiksi, ja sitten vielä aloittaa niiden toteuttaminen. Monet tässä kirjassa esiintuodut aloittamisen keinot ja tekniikat tulivat jo silloin tutuiksi. Opin, ettei tenttiin lukemista kannata jättää viimeiseen yöhön. Toinen siltä ajalta mieleen jäänyt havainto oli, että jo se

auttaa pääsemään alkuun, että tekee edes jotain asian hyväksi. Kaksi työn ohessa suoritettua tutkintoa pakottivat omaksumaan hyvän ajankäytön hallinnan ja keinot vitkuttelun torjuntaan.

Yrityskonsulttina toimiessani tuli asiakasyrityksissä usein esiin käsite ”meinaamo”. Käsite tuotiin esiin huumorimielellä, mutta takana oli tunnistettu ongelma. Sillä tarkoitettiin joko koko yritystä, jotain sen toimintoa tai osastoa, jossa oli hyviä aikomuksia ja suunnitelmia, mutta hyvin vähän mitään konkreettista tekemistä.

”Meinaamon työnjohtaja” kyllä tiesi, että jotain ”tarttis tehä”. Aloittamaan ei kuitenkaan päästy. Tällöin minulle konkretisoitui monia vitkuttelun syitä ja vitkuttelun torjuntakeinoja. Jokaisessa yrityksessä toistui kuitenkin sama ilmiö: kun vain aloitettiin ja aloitettiin oikealla tavalla, myös tuloksia alkoi syntyä. Selkeät tavoitteet ja hyvä valmistautuminen auttoivat.

Kirjoittaessani edellistä kirjaani Menestymisen taito, nousi usein esiin kysymyksiä: Miksi niin monet yksilöiden ja organisaatioiden kehittymiseen ja menestymiseen liittyvät asiat eivät etene? Miksi asioita lykätään? Miten aloittamisen voisi tehdä helpommaksi? Uteliaisuus selvittää näitä kysymyksiä antoi virikkeen aloittaa uuden hankkeen.

Olen jo eläkkeellä varsinaisesta leipätyöstäni, mutta en vielä liian vanha aloittamaan uusia asioita. Nykyisessä tietokirjoittajan työssäni vitkuttelu on aina läsnä. Osa siitä on tosin luovaan työhön liittyvää kotvimista, ajan ottamista ajattelulle. Perinteiseen vitkutteluun olen löytänyt omat torjuntakeinot, joita myös tässä kirjassa on käsitelty.

Vitkuttelua käsittelevä kirjallisuus kertoo, että vitkuttelu on erityisesti opiskelijoiden, luovien alojen ammattilaisten ja kirjoittajien ongelma. Kirjaa kirjoittaessani olen perehtynyt laajasti tähän kirjallisuuteen. Tutkimukset kertovat selkeästi, että vitkuttelu koskettaa kaikkia ihmisiä jollakin tavalla joissain elämän vaiheissa ja tilanteissa. Jos tiedät tai epäilet olevasi vitkuttelija, et ole yksin ominaisuutesi kanssa. Olemme kaikki vitkuttelijoita ja meidän pitää hyväksyä se.

Aloittamisen vaikeus

Kirjassa pohditaan, miksi aloittaminen on niin usein vaikeaa, ja käydään läpi ne taustatekijät, joista vitkuttelu, asioiden aloittamisen lykkääminen johtuu.

Suurin osa ihmisistä vitkuttelee. Jatkuvasti vitkuttelevia on eräiden tutkimusten mukaan noin 20 prosenttia ihmisistä. Vitkuttelu on monelle ihmiselle tapa.

Internet, älypuhelin ja sosiaalinen media tekevät nykyään vitkuttelusta erittäin helppoa. Kaikki mukavat asiat, joiden avulla voit lykätä jonkin ikävän asian aloittamista, ovat kätesi ulottuvilla jatkuvasti.

Usein ajatellaan, että vitkuttelu johtuu laiskuudesta, huonoista tottumuksista tai pelkästä epäpätevyydestä. Todellisuudessa vitkuttelun juuret ovat useimmiten ihmisen biologiassa.

Vitkuttelua on mahdollista torjua. Kun ymmärrät mistä se johtuu, on helpompi tehdä asialle jotain ja löytää omat keinosi oppia pois tästä huonosta tavasta. Näitä keinoja ja tapoja esittelen oppaassa kattavasti.

Aloittamisen voi tehdä helpoksi ja sen voi tehdä tehokkaaksi lopputuloksia palvellen. Oppaassa tuodaan esiin periaatteet ja parhaat käytännöt aloittamisen helpottamiseksi ja parantamiseksi.

Tärkeintä on aloittaa pienesti. Suuret tavoitteet on parasta aloitusvaiheessa unohtaa. Tavoitteet voi jakaa osatavoitteiksi ja välietapeiksi. Kun saavutat nopeasti pieniä edistysaskeleita, sisäisen kritiikkisi vaimenee ja motivaatio kasvaa.

Aloittamisesta voi tehdä rutiinin, jota voi soveltaa kerrasta toiseen. Kirjan avulla voit luoda myös itsellesi sopivan aloitusrituaalin. Silloin sinun on mahdollista torjua aina uhkaava vitkuttelun vaara.

Pystyt lopettamaan asioiden lykkäämisen ja aloittamaan tehokkaammin!

Aloittamisen taito on lyhyt käytännön opas tehdä aloittamisesta helpompaa ja tehokkaampaa.

Kirja on tarkoitettu sinulle, jos koet aloittamisen vaikeaksi tai haluat päästä nykyistä helpommin ja tehokkaammin liikkeelle.

Sinun kannattaa lukea tämä kirja, jos sinulla on juuri nyt vaikeuksia jonkin asian aloittamisessa tai jos lykkää jatkuvasti tehtäviin tarttumista. Kirja auttaa sinua löytämään uusia tapoja ja rutiineja aloittamiseen.

Kirjan avulla pystyt aloittamaan asioita tehokkaammin, koska ymmärrät paremmin, mistä aloittamisen vaikeudet johtuvat ja mitä voit tehdä niille. Opit aloittamaan niin, että tulokset paranevat. Tiedät, miten voit lopettaa lykkäämisen ja viivyttelyn.

Olitpa kirjoittamassa esseetä tai raporttia, valmistautumassa tutkintoon tai kokeeseen, miettimässä uran vaihtoa tai jos yrität kohottaa kuntoasi, kirjan sisällöstä löydät itsellesi sopivia keinoja aloittaa tehtäväsi nopeasti ja tehokkaasti.

Lopeta vitkuttelu ja aloita nyt!

DI, KTM **Matti Hakanen** on toiminut yrittäjänä ja yritysten asian-tuntijatehtävissä koko työuransa ajan. Hän on aikaisemmin julkaissut useita tietokirjoja, viimeisimpänä Menestymisen taito. Hän kirjoittaa myös suosittua Onnistumisen taito-blogia.

ISBN: 9789528069881

