

Hyvä Arkielämä

Hyvä arkielämä on jokapäiväistä tavallista elämää, jossa kaikki on tasapainossa. Tasapainon säilyttämisessä auttavat erilaiset rutiinit.

Rutiinit ovat ulkoaopittuja toimintamalleja, joita ylläpitämällä niistä tulee tapoja. Hyvät tavat johtavat hyvään arkielämään.

Ensin suunnitellaan toivottuihin päämääriin johtava toimintamalli. Sitten toimintamallia aletaan toistaa ja siitä muokataan mahdollisimman miellyttävä ja helppo. Kun toimintamallia on toistettu tarpeeksi niin, että se on muuttunut optimaaliseksi, voidaan sitä kutsua rutiiniksi. Kun rutiinia seurataan tarpeeksi pitkään, muuttuu se tavaksi.

Päämääriä voivat olla esimerkiksi laihtuminen, vahvistuminen, lihasten kasvattaminen, kunnon kohentaminen, tehokkuuden lisääminen, unenlaadun lisääminen, seksielämän parantaminen tai moni muu asia. Yhdessä nämä erilaiset päämäärät voivat saada aikaan hyvinvointia, joka johtaa hyvään elämään arjessa ja muulloinkin.

Jos päämääränä on esimerkiksi laihtuminen, tulee ensin keskittyä ruokavalioon ja sitten liikuntaan ja riittävään unensaantiin. Ruokavaliosta on ruopattava pois ainakin turhat sokerit, lisäaineet sekä huonot rasvat ja lisättävä tilalle proteiinia, hyvää rasvaa ja terveellisiä hiilihydraattilähteitä. Einekset on vaihdettava tuoreisiin raaka-aineisiin. Ruokavalion monipuolisuus on myös tärkeää, ja annoskokoon on kiinnitettävä huomiota. Ruokailutottumusten muuttamista auttavat ja motivoivat esimerkiksi elopainon ja kalorisaannin seuraaminen. Kun ruokailutottumuksia on saatu parannettua ja uudet rutiinit ovat muuttuneet tavoiksi, on yleensä myös yleinen olo kohentunut sen verran, että liikuntaakin on helpompi lähestyä tai lisätä.

Rutiineja voi myös muokata tai rakentaa elämäntilanteen muuttuessa. Usein tämä onkin välttämätöntä monessa elämänvaiheessa. Lapsuus, opiskeluaika ja ruuhkavuodet ovat esimerkiksi hyvin erilaisia elämänvaiheita ja täten vaativat myös erilaisia rutiineja. Rutiinien muodostumiseen vaikuttavat kaikki elämänaalueet, kuten esimerkiksi ammatti, maantieteellinen sijainti, työn määrä, sairaudet, ikä, perheen koko, kulttuuri, yhteisö sekä oma tahto ja omat päämäärät.

Kun rutiinit syntyvät ilman hallintaa luonnollisesti, on vaarana se että niistä tulee erinäisiä elämänaalueita haittaavia. Tässä tapauksessa rutiinista tulee huono tapa tai jopa riippuvuus. Huonoja tapoja ovat esimerkiksi tupakointi, alkoholismi, väkivaltaisuus, epäterveellinen ruokavalio ja monet muut. Myös huonot luonteenpiirteet voidaan tietyllä tapaa mieltää huonoiksi tavoiksi, jos niitä tarkastellaan objektiivisesti ajatusmalleina. Ajatusmalleja ja -rutiineja tosin on vaikeampi muuttaa tietoisesti verrattuna toimintamalleihin. Toimintamallien muuttaminen tosin tukee myös ajatusmaailman muuntautumista. Se on hyvä pitää mielessä, sillä jostain on aloitettava. Huono asenne on helpompi muuttaa positiivisten kokemusten ja toimintojen kautta kuin pelkällä ajatuksen voimalla.

Hyvää arkielämää tukevat siis hyvä ruokavalio, hyvät sosiaaliset suhteet, hyvä vapaa-ajanvietto sekä hyvä ja riittävä uni.

Hyvä ruokavalio on monipuolinen ja terveellinen. Paljon vihanneksia ja hedelmiä, puhtaita proteiinin ja hiilihydraatinlähteitä sekä hyviä rasvoja. Myös riittävä vedensaanti on oleellista. Alkoholia, tupakkaa, sokeria ja muita myrkkyjä voi myös käyttää, mutta kohtuudella.

Hyvät sosiaaliset suhteet edellyttävät, että perhe-elämä on kunnossa ja perheessä kaikilla on hyvä olla. Tämän eteen tulee jokaisen perheessä tehdä töitä omien voimavarojensa ja taitojensa puitteissa. Jokaisella on myös hyvä olla perheen ulkopuolisia sosiaalisia suhteita. Myös työpaikalla on sosiaalisesta ilmapiiristä pidettävä yhdessä huolta. Jos ilmapiiri on huono, eikä sitä pysty parantamaan, on syytä vaihtaa työpaikkaa.

Hyvä vapaa-ajanvietto on henkilökohtaista ja tavat viettää vapaa-aikaa vaihtelevat suuresti eri ihmisillä. Siihen voi liittyä perheaika, kuntoilu, kulttuuri, ystävät, harrastukset, yksinolo, seksi tai luonnossaliikkuminen. Ja myös miljoona muuta asiaa.

Hyvä ja riittävä uni tarkoittaa sitä, että nukkuu joka yö rauhassa 6-9 tuntia ihmisestä riippuen. Toiset tarvitsevat enemmän unta kuin toiset. Tarpeeseen vaikuttaa paljon myös ikä.

Sairauden iskiessä on kaikkea ylläolevaa arvioitava uudestaan suhteessa uuteen terveydentilaan. Usein muutokset ovat välttämättömiä, ja joillekin ihmisille pienikin muutos rutiineissa voi tuntua raskaalta. Tällöin sairaita ihmisiä on autettava.

Tämä on vain yksi esimerkki auttamisen tärkeydestä hyvässä arkielämässä. Toisten auttaminen on viimeinen osa hyvää arkielämää, mutta ei suinkaan vähäisin. Ihminen on laumaeläin, ja elää toisten ihmisten myötä ja kautta. Joskus elämä kolhii, ja silloin taas meidän tarvitsee pyytää apua muilta. Ensin on aina autettava itseään, jotta voi ja jaksaa auttaa muita. Saamista ja antamista. Sitä on hyvä arkielämä.

Lähde:

Haastattelu - Sirkustaiteilija Kai Kuutamo

(Opintoja ja kokemusta anatomiassa, biomekaniikassa, kuntoutuksessa, kuntourheilussa, yrittämisessä ja elämässä)