

TEHTÄVÄ: Tämä energiasuunnitelma kuuluu osana KUNTO PLUS –lehden motivaatiokouluun, joka käynnistyi numerossa 16. Voit tuostaa suunnitelman ja täyttää sitä niin monena päivänä kuin jaksat. Tarkkaile treenin vaikutuksia, kun käytät suunnitelmaa: mitä energiatasollesi tapahtuu, kun treeni joinakin päivinä jää väliin, entä mitä tapahtuu, kun treenaat suunnitelmiasi mukaan? Kiinnitä huomiota kaikkiin neljään energiakenttään. Todennäköisesti tulet huomaamaan, miten suuresti harjoittelu vaikuttaa kaikkeen elämääsi. Treeni ei anna vain fyysistä kuntoa, vaan myös voimia perheen ja ystävien kanssa oleskeluun sekä työssä jaksamiseen.

Energiakysely:

Anna itsellesi päivittäin pisteitä asteikolla 0–10, jossa 10 on paras. Merkitse treenimäärä muistiin.

FYYSINEN energia: (tarmokkuus)

- Kuinka hyvin nukuit?

(Vähennä pisteitä lyhyistä unista, yöllä heräilystä tai hankalasta nukahtamisesta. Lisää pisteitä levänneenä heräämisestä)

- Söitkö terveellisesti?

(Vähennä pisteitä ahmimisesta, roskaruuasta, aterioiden jättämisestä väliin jne.)

- Saitko treenistä energiaa?

(Vähennä pisteitä kuntoilun laistamisesta, veltosta treenaamisesta ja liiasta urakoinnista. Lisää pisteitä, jos nautit treenistä)

YHTEISPISTEET:

TUNTEELLINEN energia: (omat ajatukset)

- Olitko myönteinen?

(Vähennä pisteitä rajoitteiden miettimisestä ja muista kielteisistä ajatuksista)

- Olitko kärsivällinen?

(Vähennä pisteitä, jos hermostuit vaikkapa aamuruuhkassa, johon et kuitenkaan voi vaikuttaa)

- Saitko yhteyden muihin ihmisiin?

(Vähennä pisteitä riitelystä ja yksin olemisesta. Lisää pisteitä syvällisestä keskustelusta)

YHTEISPISTEET:

JÄRJEN energia: (omat tavat ja kyky keskittyä)

- Olitko keskittynyt?

(Vähennä pisteitä, jos keskittyminen herpaantui helposti)

- Olitko tehokas?

(Vähennä pisteitä, ettei saanut aikaan haluamaasi. Lisää pisteitä onnistumisista)

- Ratkaisitko ongelmia onnistuneesti?

(Vähennä pisteitä umpikujaan joutumisesta. Lisää pisteitä luovasta ajattelusta)

YHTEISPISTEET:

HENKINEN energia: (tavoite ja toiminnan syvempi merkitys)

- Keskityitkö oleelliseen?

(Vähennä pisteitä ajan tuhlaamisesta sivuseikkoihin)

- Uskotko siihen mitä teet?

(Vähennä pisteitä, jos toimit vain muiden toiveiden mukaan)

- Hahmotitko kokonaisuuden?

(Lisää pisteitä, jos keskityit kokonaisuuteen etkä pikkuasioihin)

YHTEISPISTEET:

! Tulosta suunnitelma joka päivä kolmen viikon ajan. Merkitse arvioksi joka päivä, ja huomaa miten harjoittelu vaikuttaa sekä energisyyteesi että mielialaasi!

Pisteiden tulkitseminen:

Yhdellä osa-alueella voi saada enintään 30 pistettä. Itse voi päättää, millainen pistemäärä on kelvollinen. Kyseessä ei ole tulosluettelo. Kyselyn tarkoitus on herättää kuntoilija ajattelemaan, kuinka paljon treenillä on merkitystä arkielämän energisyydelle ja suorituskyvyllä.

Lopputuloksena on toivon mukaan entistä selkeämpi käsitys siitä, miksi kuntoilu on paljon parempi vaihtoehto kuin sen laiminlyöminen.