

ELISA MATTILA

Hyvän olon kuningatar

ENERGIAA, HYVINVOINTIA
JA SISÄISTÄ VAHVUUTTA



WSOY

© Elisa Mattila ja WSOY 2018
Valokuvat Heli Mielonen
Graafinen suunnittelu Riikka Turkulainen
Taitto Taina Leino / Vitale Ay

ISBN 978-951-0-43130-6
Painettu EU:ssa

Sisällys

KUKA ON KUNINGATAR?	9
----------------------------------	----------

ELINVOIMAA, HYVINVOINTIA JA SISÄISTÄ VAHVUUTTA	11
---	-----------

HERÄTÄ SISÄINEN KUNINGATAR

PÄIVÄ 1:	SUKELLUS SYVÄLLE HAAVEISIIN.....	17
	<i>Harjoitus: Aseta itsellesi visio</i>	21
PÄIVÄ 2:	TÄYDEN KYMPIN ELÄMÄ.....	23
	<i>Harjoitus 1: Täytä elämänpyörä</i>	26
	<i>Harjoitus 2: Miltä elämä näyttäisi, jos pyörä olisi pyöreä?</i>	28
PÄIVÄ 3:	MUTTA KUN, SITTEEN KUN JA SELI SELI.....	29
	<i>Harjoitus: Tunnista esteet kuningattaruuden tiellä</i>	33
PÄIVÄ 4:	"PITÄISI" EI KOSKAAN TOTEUDU.....	34
	<i>Harjoitus: Aseta itsellesi tavoite</i>	37
PÄIVÄ 5:	KUNINGATTAREN VOIMALAUSE.....	38
	<i>Harjoitus: Aseta kuningattaren voimalause</i>	41

VOIMA

PÄIVÄ 6:	ELINVOIMAINEN KUNINGATAR	45
	Voima lähtee syvältä.....	45
	<i>Harjoitus: Jumppaa syviä lihaksia</i>	49
PÄIVÄ 7:	HYVINVOIVA KUNINGATAR	52
	Voimaruoka saa hehkumaan.....	52
	<i>Harjoitus 1: Mitä hyvää voisit lisätä ruokavalioosi?</i>	58
	<i>Harjoitus 2: Tarkkaile näläntunnettasi</i>	59
PÄIVÄ 8:	SISÄISESTI VAHVA KUNINGATAR	60
	Kuningattaren voima-aika.....	60
	<i>Harjoitus: Ota kymmenen minuuttia voima-aikaa</i>	63

ENERGIA

PÄIVÄ 9:	ELINVOIMAINEN KUNINGATAR.....	67
	Liiku, kuningatar, liiku!.....	67
	<i>Harjoitus: Tee lämmittelytesti</i>	70
PÄIVÄ 10:	HYVINVOIVA KUNINGATAR.....	73
	Energiapiikistä päiväunentarpeeseen.....	73
	<i>Harjoitus: Hyppää pois verensokerivuoristoradalta</i>	77
PÄIVÄ 11:	SISÄISESTI VAHVA KUNINGATAR.....	79
	Elämän pyykki puhdistaa.....	79
	<i>Harjoitus: Pese elämän pyykkiä</i>	83

KAUNEUS

PÄIVÄ 12:	ELINVOIMAINEN KUNINGATAR.....	87
	Kaunistavat ja virkistävät hengitykset.....	87
	<i>Harjoitus: Harjoittele krokotiili- ja neliöhengityksiä</i>	90
PÄIVÄ 13:	HYVINVOIVA KUNINGATAR.....	91
	Ravintoa jokaiselle solulle.....	91
	<i>Harjoitus: Tee tutkimusmatka kauppaan</i>	94
PÄIVÄ 14:	SISÄISESTI VAHVA KUNINGATAR.....	96
	Peilistä katsoo kuningatar.....	96
	<i>Harjoitus: Katso itseäsi peilistä</i>	99

RENTOUS

PÄIVÄ 15:	ELINVOIMAINEN KUNINGATAR.....	103
	Hyvän olon ankkuri.....	103
	<i>Harjoitus: Luo itsellesi ankkuri</i>	106
PÄIVÄ 16:	HYVINVOIVA KUNINGATAR.....	107
	Ruokaa aivoille ja sydämelle.....	107
	<i>Harjoitus 1: Tunnista tunteet ja aistit</i>	111
	<i>Harjoitus 2: Ota pieni askel eteenpäin</i>	111
PÄIVÄ 17:	SISÄISESTI VAHVA KUNINGATAR.....	112
	Haussa hymyhuulet.....	112
	<i>Harjoitus: Tee päivästäsi positiivinen</i>	115

TASAPAINO

PÄIVÄ 18:	ELINVOIMAINEN KUNINGATAR	119
	Kokonaisvaltaista kehonhallintaa	119
	<i>Harjoitus 1: Tunnista kehon keskipiste</i>	122
	<i>Harjoitus 2: Tee kellotaulu-harjoitus</i>	123
PÄIVÄ 19:	HYVINVOIVA KUNINGATAR	124
	Makeanhimo on mahdollisuus.....	124
	<i>Harjoitus: Määrittele herkkuruoat uudelleen</i>	127
PÄIVÄ 20:	SISÄISESTI VAHVA KUNINGATAR	129
	Ulos stressilabyrintistä.....	129
	<i>Harjoitus: Tee rentoutusharjoitus</i>	133

ITSEVARMUUS

PÄIVÄ 21:	ELINVOIMAINEN KUNINGATAR	137
	Selkä suoraksi.....	137
	<i>Harjoitus: Tee ryhtiä parantavia harjoituksia</i>	140
PÄIVÄ 22:	HYVINVOIVA KUNINGATAR	143
	Tapamuutoksen tanssi.....	143
	<i>Harjoitus: Tunnista tapasi</i>	147
PÄIVÄ 23:	SISÄISESTI VAHVA KUNINGATAR	148
	Ei nipotuksia, nenännyr pystyksiä tai nalkutusta	148
	<i>Harjoitus: Tunnista supervoimasi</i>	151

HEHKU

PÄIVÄ 24:	ELINVOIMAINEN KUNINGATAR	155
	Hillitön hyvinolontunne.....	155
	<i>Harjoitus: Löydä liikunnan ilo</i>	158
PÄIVÄ 25:	HYVINVOIVA KUNINGATAR	159
	Keho on viisas	159
	<i>Harjoitus: Kuuntele kehon viestejä</i>	162
PÄIVÄ 26:	SISÄISESTI VAHVA KUNINGATAR	164
	Mitä on onni?.....	164
	<i>Harjoitus: Lisää onnellisuuttasi</i>	167

RAUHA

PÄIVÄ 27:	ELINVOIMAINEN KUNINGATAR	171
	Välttämätön venyttely.....	171
	<i>Harjoitus: Tee venytyksiä</i>	174
PÄIVÄ 28:	HYVINVOIVA KUNINGATAR	177
	Terve suolisto, terve keho.....	177
	<i>Harjoitus: Luo katse omaan napaan</i>	181
PÄIVÄ 29:	SISÄISESTI VAHVA KUNINGATAR	183
	Aika sanoa kiitos.....	183
	<i>Harjoitus: Tee kiitollisuusharjoitus</i>	187
PÄIVÄ 30:	MUISTA TÄMÄ HETKI	188
	<i>Harjoitus: Kirjoita itsellesi kirje</i>	190

MITEN TÄSTÄ ETEENPÄIN?..... 191

Kiitokset.....	191
----------------	-----





KUKA ON KUNINGATAR?

Mitä sinulle tulee mieleen sanoista *oman elämänsä kuningatar*? Millainen hän on? Miltä hän näyttää?

Onko hän:

- 👑 upea, ihana ja energinen
- 👑 ryhdikäs, itsevarma ja ylpeä itsestään
- 👑 lempeä ja rento, mutta määrätietoinen
- 👑 kaunis niin sisäisesti kuin ulkoisestikin
- 👑 säteilevä, kukoistava ja hehkuva
- 👑 aito, oma itsensä ja tyytyväinen itseensä
- 👑 elinvoimainen, hyvinvoiva ja sisäisesti vahva?

Oman elämänsä kuningatar on kaikkea tätä! Jotta hän jaksaa hallita valtakuntaansa, hän pitää itsestään hyvää huolta ja asettaa itsensä ja oman hyvinvointinsa etusijalle.

Tiedäthän, että sinunkin sisältäsi voi löytyä tällainen kuningatar. Totta se on! Viimeistään tämän kirjan luettuasi ja harjoitukset tehtyäsi uskot siihen itseen.

Itse asiassa sinä olet jo nyt kuningatar. Jos olo ei tällä hetkellä ole kuninkaallisen säkenöivä, kyse on vain siitä, että ajan saatossa kruunusi on pääsyt pölyttymään ja arjen keskellä on jäänyt unohduksiin se kaikkein tärkein eli sinä itse ja oma hyvinvointisi.

On ymmärrettävää, että pyykkivuoren, työkiireiden, stressin tai muiden elämän haasteiden kanssa painiminen verottaa ja itseen sijoitetusta ajasta on helppo nipistää ensimmäisenä. Terveellinen syöminen, liikunta tai oman henkisen hyvinvoinnin vaaliminen jäävät syrjään ”tärkeämpien asioiden” tieltä. Eikö tähän olisi jo korkea aika tehdä muutos?

Hyvinvointi on nimittäin mahdollista, tarpeellista ja oikeastaan aivan välttämätöntä myös arjen keskellä. Se ei ole jotakin mitä tehdään ”sitten kun...”, vaan sen aika on juuri nyt. Juuri nyt on sinun aikasi kukoistaa. Juuri nyt on aika voida hyvin päästä varpaisiin, ulkoa ja sisältä. Juuri nyt on oikea aika olla kuningatar.

Siksi seuraavien 30 päivän aikana kuljet askel askeleelta kohti energisen säteilevää hyvää oloa. Luettuasi kirjan uskot itseesi, arvostat itseäsi ja olet

hyvää vauhtia matkalla elinvoimaiseksi, hyvinvoivaksi ja sisäisesti vahvaksi kuningattareksi.

Oman elämänsä kuningattaruus tarkoittaa juuri sellaista ihannesinää, jonka haluat saavuttaa. Kun olet oman elämäsi kuningatar, olet parhaimmillasi niin sisäisesti kuin ulkoisestikin ja voit olla täydellisen tyytyväinen itseesi.

Se ei tarkoita vertailua muihin tai naistenlehtien antamaa kuvaa täydellisestä bikinivartalosta – jollet sitä halua. Kuningattarena oleminen on siitä ihanaa, että voit olla juuri sellainen kuin haluat ja ylpeä siitä!

Oman elämänsä kuningattarena oleminen ja omasta hyvinvoinnista huolehtiminen eivät myöskään ole itsekkyyttä vaan paras lahja, jonka voit antaa muille. Kun olet itse tyytyväinen itseesi, sinun on hyvä olla ja myös lähelläsi on hyvä olla. Elämä sujuu helpommin.

Kuningattaruuteen ei tarvita poppas- eikä vippaskonsteja, ainoastaan riipaus luottamusta ja rohkeutta. Luottamusta siihen, että todella ansaitset kaiken sen hyvän mistä haaveilet ja rohkeutta ottaa askeleita eteenpäin.

Sinun ei vielä tässä vaiheessa tarvitse tietää, miten kaikki tapahtuu käytännössä. Juuri nyt riittää, että teet itsellesi lupauksen: seuraavien 30 päivän aikana luet joka päivä yhden luvun tätä kirjaa ja teet päivän harjoitukset.

Heittäydy siis mukaan ja nauti täysin siemauksin matkastasi kuningattareksi!

ELINVOIMAA, HYVINVOINTIA JA SISÄISTÄ VAHVUUTTA

Oman elämän kuningattaruus eli kokonaisvaltainen hyvä olo koostuu kolmesta osa-alueesta:

- 👑 fyysisestä kunnosta
- 👑 ravintoon liittyvästä hyvinvoinnista
- 👑 sisäisestä vahvuudesta.

Kaikkia kolmea osa-aluetta tarvitaan, sillä mikään kropassa ei tapahdu eristyksissä, vaan kaikki tekijät ovat sidoksissa toisiinsa. Ruokavalio vaikuttaa suoliston kuntoon, liikunta vaikuttaa mielialaan ja stressin säätelyyn, stressi vaikuttaa ruokavaliovalintoihin, ruokavaliolla ja liikuntatavoilla on yhteys unenlaatuun jne.

Jos yksi osa-alue voi huonosti, on sillä negatiivinen vaikutus kahteen muuhun – ja toisinpäin. Kun yksi osa-alue taas on tasapainossa ja voi hyvin, se säteilee positiivisia vaikutuksia myös toisiin.

ELINVOIMAINEN KUNINGATAR

Elinvoimainen tarkoittaa fyysisesti hyvinvoivaa kuningatarta. Elinvoimainen kuningatar pitää huolta kehostaan, lihaksistaan ja nivelistään säännöllisellä liikunnalla, hänellä on hyvä ryhti ja vahvat keskivartalon syvät lihakset. Hän ymmärtää unen, levon, lihashuollon, palautumisen ja jopa hengittämisen tärkeyden.

Paljon ulkoisia seikkoja, jotka kuitenkin vaikuttavat myös sisäisesti.

Säännöllinen liikunta muovaa vartaloa halutun kaltaiseksi, mutta samalla se herättelee hyvän olon hormoneja, jotka nostavat mielialaa ja lievittävät stressiä. Hyvässä kunnossa olevat keskivartalon syvät lihakset edesauttavat hyvää ryhtiä ja pitävät huolta selän kunnosta, mutta samalla ne saavat aikaan monen kuningattaren tavoitteleman litteän vatsan, joka voi lisätä itsevarmuutta.

Hengittäminenkin voi oikeanlaisten tekniikoiden avulla joko rauhoittaa tai lisätä energiaa.

Muistathan kuitenkin, että oman elämänsä kuningatar tarkoittaa aina sinun ihannettasi. Hyvä fyysinen kunto ei siis viittaa huippu-urheiliijaan tai pinkeänä pullisteleviin hauksiin vaan siihen, mikä sinulle on paras mahdollinen kunto. Tarkoittaako se numeroa nykyistä pienempiä farkkuja vai parempia yöunia, joiden jälkeen olo on virkeämpi? Vai hengästymättä ylös kavuttuja portaita tai kevyesti hölkättyä kierrosta pururadalla?

Millainen sinä olet hyvässä kunnossa, elinvoimaisena?

HYVINVOIVA KUNINGATAR

Hyvinvoiva kuningatar pitää huolta itsestään syömällä terveellisesti, huolehtimalla vatsan ja suoliston kunnosta, hillitsemällä herkkuumasta ja juomalla vettä. Toisin sanoen se viittaa kaikkeen siihen mitä ja milloin kuningatar pistää poskeensa ja miten se vaikuttaa hänen terveydentilaansa.

Koostuvatko päivittäiset ateriat herkkuhampaan tyydyttävistä pizzasta ja pullasta, kilojen karistamisen toivossa syödyistä niukkaakin niukemmista eväistä vai energiaa ja hehkua lisäävistä ravinteikkaista aterioista?

Arvasitkin jo, hyvinvoiva kuningatar keskittyy jälkimmäisiin.

Tiesitkö, että työmehiläiset ja kuningatarmehiläiset ovat geeniperimältään identtisiä, mutta kuningattarille annetaan pienestä pitäen erityistä kuningatarhyttelöä, jonka voimin heistä tulee vahvoja, kukoistavia kuningattaria?

Samoin on oman elämänsä kuningattarella! Kaikki mitä hän syö voi joko lisätä hyvää oloa tai vähentää sitä. Mitä parempaa ruokaa hän syö, sitä säteilevämpi kuningatar hänestä tulee.

Kun on koko valtakunta hallittavana, ei aina ole helppoa tehdä parhaita mahdollisia ratkaisuja ruoan suhteen ja poikkeamat terveellisestä linjasta kärsitään myöhemmin vaa'alla, vatsassa tai väsymyksenä. Siksi hyvinvoivalla kuningattarella onkin hihassaan tehokkaita työkaluja haastavien hetkien varalle.

SISÄISESTI VAHVA KUNINGATAR

Sisäinen vahvuus pitää sisällään kuningattaren henkisen puolen: hänen ajatuksensa, tapansa ja totumuksensa ja millaisten lasien läpi hän katsoo maailmaa. Se tarkoittaa myös tasapainoa ja mielenrauhaa.

Sisäisesti vahva kuningatar ei pidä sovituskopissa tuskanhikistä puhinaa, kun yksikään vaate ei taaskaan mahdu päälle, ei kauhistele aamulla peilin edessä tummia silmänalusia ja sojottavaa tukkaa eikä moiti itseään, kun tuli taas repsahdettua ylimääräiseen herkutteluun.

Sen sijaan hän lähettää peilikuvalleen lentosuukon, lupaa järjestää aikaa silmäpussit poistaville kauneusunille ja varaa saman tien kalenterista ajan seuraavalle, hyvää oloa lisäävälle ja tavoitetta kohti vievälle liikuntakerralle.

Sisäinen vahvuus tarkoittaa arvostusta ja lempeyttä itseään kohtaan, sitä, että on hyvä olla omassa nahassa. Sisäisesti vahva kuningatar tietää, että hänen ajatuksillaan, sanoillaan ja teoillaan on valtava voima. Ja silloin kun hän valjastaa voimavaransa toimintaan, elämä tuntuu hyvältä ihan joka päivä.

Tämä kuningattaren käsikirja etenee yksi luku päivässä 30 päivän ajan. Varaa joka päivälle noin puoli tuntia omaa, rauhallista kuningatar-aikaa, jolloin syvennyt kirjan pariin.

Jokaisen luvun lopuksi sinua odottaa harjoitus. Päivittaiset harjoitukset ovat niitä, jotka todella johdattavat sinua kohti oman elämäsi kuningattaruutta. Ne antavat voimaa, työkaluja, ahaa-elämyksiä ja motivaatiota, joten tee ne oikeasti! Harjoitukset tekemällä löydät sisältäsi juuri ne oikeat vastaukset.

Osaan harjoituksista tarvitset kynän, joten varaa se valmiiksi kirjan viereen.

Ensimmäisen viikon aikana luodaan vahva pohja kuningattaruudelle ja pääset unelmoimaan ja haaveilemaan siitä, millaista sinun unelmaelämäsi kuningattarena voisikaan olla. Sitten lähdetään kulkemaan määrätietoisesti askel kerrallaan kohti tuota unelmaa ja kehitetään vuorotellen jokaista kuningattaren osaluetta.

Elinvoimaisen, hyvinvoivan ja sisäisesti vahvan kuningattaren harjoitukset tekevät sinusta päivä kerrallaan voimakkaan, energisen, kauniin, rennon, tasapainoisen, itsevarman, hehkuvan ja sisäistä rauhaa uhkuvan kuningattaren.

Oletko valmis ryhtymään hyvän olon kuningattareksi? Hyvä! Eiköhän kääritä hihat, jotta matka voi alkaa!



Herätä sisäinen kuningatar

”Tulevaisuus kuuluu heille,
jotka uskovat unelmiensa kauneuteen.”

– ELEANOR ROOSEVELT



Pala buadi
jivestani

PÄIVÄ 1

SUKELLUS SYVÄLLE HAAVEISIIN

Kuningatar, aloitetaan! Onhan sinulla hetki rauhallista aikaa lukea muutama sivu ja tehdä päivän harjoitus?

Tänään voit heittää hetkeksi hyvästit kaikelle puuduttavalle. Jos elämässäsi on jotakin tylsistyttävää, tuskastuttavaa, huolettavaa tai epämurkavaa, siirrä ne ajatukset syrjään muutaman minuutin ajaksi.

Pääset nimittäin unelmoimaan. Päivän harjoituksessa sukellaan syvälle haaveisiin ja pilvilinnoihin ja luodaan mielikuvaa unelmien elämästä kuningattarena. Tänään asetetaan visio, joka toimii ikään kuin majakkana näyttämässä valoa ja suuntaa kuningattaren polulla.

Nämä ensimmäiset viisi päivää 30 päivän matkastasi oman elämäsi kuningattareksi on pyhitetty pohjatyölle, joka onkin se kaikkein tärkein osuus – mistä muuten tiedät, millainen kuningatar haluat olla!

Tiedän, että palat jo halusta päästä käytännön toimiin eli kuulemaan lisää siitä, kuinka voit parantaa ruokavaliotasi, hillitä herkkuummastasi tai saada iloa ja intoa liikkua, mutta malta vielä mielesi. Muutos kuningattareksi ei tapahdu hetkessä. Anna sille siis aikaa.

Jotta oman elämänsä kuningatar pääsee täyteen hehkuunsa, on ensin tiedettävä tarkasti, millaista kuningatarta ollaan kaivamassa esiin. Toiseksi on tiedettävä lähtötilanne: mitkä ovat niitä elämän osa-alueita, jotka kaipaavat erityistä huomiota, mikä on jo nyt hyvin ja mikä voisi olla vielä paremmin.

Kun pohjatyö on tehty kunnolla, loppu sujuukin paljon sutjakammin. Jos nyt hyppäät suoraan käytännön toimiin, se on vähän niin kuin alkaisit rakentaa taloa pystyttämällä ensitöiksesi seinät. Ensin tarvitaan vahva kivijalka, jonka päälle seinät sujahtavat helpommin.

Tänään siis haaveillaan. Tämän harjoituksen aikana ei ole esteitä eikä rajoituksia. Kaikki on mahdollista.

Päivän harjoituksen erottaa normaaleista päiväunista se, että tämä ajatusleikki on pian täyttä totta. Ajatuksilla on nimittäin uskomaton voima.

Oletko huomannut, miten usein ennakko-oletukset käyvät toteen? Jos ajattelee, että tietty henkilö toimii aina tietyllä tapaa, hän mitä luultavimmin käyttäytyy juuri niin. Jos ajattelee, että tietty asia ei kuitenkaan onnistu, se mitä luultavimmin ei onnistu. Jos ajattelee, että kaupan pihalla ei ikinä ole

HARTIAVETO

- 👑 Käy lattialle selinmakuulle ja nosta jalat tuolin tai sohvan päälle.
- 👑 Liitä kädet yhteen ja suorista ne kohti kattoa.
- 👑 Pidä kädet suorina ja tuo ne pään päälle kohti lattiaa.
- 👑 Pidä hartiat alhaalla ja keskivartalo rentona.



PÄIVÄ 22

HYVINVOIVA KUNINGATAR

TAPAMUUTOKSEN TANSSI

Tavoite toteutuu luomalla uusia, hyviä tapoja.

Eräs kuningatar viilettää työkseen autolla ympäri Suomea. Päivät ovat kiireisiä, eikä kotona ehdi kuin käydä kääntymässä. Kun työviikko viimein perjantaina päättyy ja on aika kääntää auton nokka kohti kotia, hän tietää tarkalleen, miten loppuilta sujuu: *Ensin kurvataan marketin kautta: mukaan tarttuu yleensä jotakin nopeaa ja helppoa syötävää valmisruokahyllystä, kylkeen pussillinen irtokarkkeja tai toisinaan vaihtoehtoisesti suklaalevy ja vielä muutama lasillinen jotakin alkoholipitoista.*

Sitten tullaan kotiin: mukavat collegehousut ja villasukat jalkaan, ruokien kasaaminen olohuoneen pöydälle, heittäytyminen rennosti sohvalle viltin alle syvän huokauksen kera ja tv päälle. Viikonloppu voi alkaa! Loppuilta löhötään ja syödään: lopputuloksena on useimmiten sokerinhuuruinen huono olo ja pinkeä maha.

Kauppareissu, villasukat, asettautuminen sohvalle ja TV:n katselu sujuvat kaikki ennaltasuunnitellun järjestyksen mukaisesti, vähän niin kuin tanssin askeleet.

Kyse on tavasta. Tavat ovat automaattisia tunteita, ajatuksia ja käyttäytymismalleja – näin vain tulee tehtyä sen enempiä miettimättä. Ne ovat asioita, jotka on toistettu niin monta kertaa, että niitä ei tarvitse enää miettiä, vaan kaikki sujuu kuin unissaan.

Tavat helpottavat aivojen kuormaa, kun jokaista yksityiskohtaa ei tarvitse miettiä. Mietipä esimerkiksi autolla ajamista. Mitä siitä tulisi, jos joka kerta kuljettajan paikalle istuessa olisi tietoisesti käytävä läpi jokainen auton käynnistykseen liittyvä vaihe: ensin laitan turvavyön päälle ja tarkistan peilit, sitten laitan vaihteen vapaalle, painan kytkintä, käännän avainta ja käynnistän auton, laitan ykkösvaihteen päälle, painan kaasupoljinta ja nostan hitaasti kytkimen? Miten työlästä! Onneksi muutaman kerran jälkeen kaikki sujuu automaattisesti.

LÖYDÄ LIKUNNAN ILO

1. Mieti asioita, jotka saavat sinut innostumaan ja tuovat sinulle iloa. Mihin ne liittyvät? Mikä voisi olla sinun tapasi liikkua?
2. Liiku oman mielesi mukaan ja vaali suorituksen aikana hyvää mieltä kannustamalla ja tsemppaamalla itseäsi.
3. Nosta liikunnan jälkeen kädet korkealle ilmaan ja sano itsellesi kiitos siitä, että teit itsellesi hyvää.

PÄIVÄ 25

HYVINVOIVA KUNINGATAR

KEHO ON VIISAS

Terveelliset valinnat helpottuvat kehoa kuuntelemalla.

Tänään on aika kääntää katse omaan sisimpään ja kuunnella itseään ja omaa kehoaan. Keho on viisas ja kertoo, mikä saa sisäisen kuningattaren toden teolla säkenöimään.

Koska olet päässyt kirjassa näin pitkälle, tiedät

👑 että olet ihana, ihmeellinen, ainutlaatuinen ja arvokas olento

👑 että sinä ansaitset vain parasta

👑 että omilla toimillasi voit parantaa omaa hyvinvointiasi

👑 että mielesi pystyy mihin tahansa.

Sinä olet oman elämäsi kuningatar!

Koska tiedät kaiken tämän, voit myös luottaa omaan kehoosi. Se on nimittäin viisas ja tietää tarkalleen, mitä se tarvitsee – mitä sinä tarvitset. Kun kehoa kuuntelee, se kertoo, mitä se kaipaa kukoistaakseen.

Kehon lähettämien viestien kuuntelu ei kuitenkaan ole aivan yksinkertaista. Voi nimittäin olla, että sen ääni on hukunut tai unohtunut ajan saatossa.

Sisäinen ääni voi olla hukassa, jos on opetellut lohduttamaan huonoa mieltä huonolla ruoalla tai lievittämään kiireistä ja ylikierroksilla käyvää kehoa ”jollakin hyvällä”. Ne tuskin koskaan ovat sitä, mitä keho oikeasti kaipaa.

Voi myös olla, että ympäristön ääni on kovempi. Mainokset houkuttelevat maistamaan uusia makuja, työkaverit tahtovat lounastauolla pizzalle, lapset pyytävät poikkeamaan pikaruokapaikan kautta. Houkutukset ja muiden halut ja vievät voiton omista toiveista. Oman kehon vieno pyyntö saada terveellistä ruokaa hukkuu äänekkäämpien jalkoihin.



Keho toimii aina viisaasti. Prosessi menee yksinkertaistettuna niin, että aina kun syöt, erittyy kylläisyshormonia. Kun on syöty tarpeeksi, tämä hormoni

LEMPEÄ 30 PÄIVÄN OHJELMA

JOKAISEN NAISEN SISÄLLÄ ASUU KUNINGATAR: ITSEVARMA, OMASSA VOIMASSAAN SÄKENÖIVÄ, HYVINVOIVA NAINEN. LIIAN USEIN TUO HEHKU KUITENKIN UNOHTUU ARJESSA JA OMA HYVINVOINTI JÄÄ TÄRKEYSJÄRJESTYKSESSÄ VIIMEISEKSI. KIIREISENKIN ELÄMÄN KESKELLE ON KUITENKIN MAHDOLLISTA SAADA HYVÄÄ OLOA, JOKA SAAVUTETAAN ILMAN HAMPaidEN KIRISTELYÄ, TIUKKAA DIEETTIÄ TAI TUNTIKAUSIEN UURASTUSTA PUNTTISALILLA.

Kirjan lempeän määrätietoisilla harjoituksilla ja pienillä arkeen sopivilla teoilla saat reilusti lisää elinvoimaa ja voimavaroja. 30 päivän ohjelmalla herätellään vuoropäivin liikunnan iloa, parempaa oloa ja sisäistä voimaa. Tämä on kukoistavan olon ja hyvän mielen opas kaikille oman elämänsä kuningattarille!

Elisa Mattila on kansainvälisesti sertifioitu ravinto- ja hyvinvointivalmentaja ja personal trainer, joka on valmentanut tuhansia naisia kohti hyvää oloa suosittujen verkkovalmennustensa avulla. Hänen lempeässä ohjauksessaan saa ahaa-elämyksiä, joiden avulla on helppo voida paremmin hymy huulilla.

	
www.wsoy.fi	9 789510 431306
79.6	ISBN 978-951-0-43130-6


**KUNINGATTAREN
KORSETTI**
-verkkovalmennuksen
vetäjältä