



TAMMI

TAHDONVOIMAN KÄYTTÖOHJE

Frank Martela

TAHDONVOIMAN KÄYTTÖOHJE

20 työkalua, joilla saat asioita aikaan

Kustannusosakeyhtiö Tammi
Helsinki

MISTÄ ON KYSE?

”Uskomme, että tahdonvoimaa ja itsekontrollia koskeva tutkimus on parasta mitä psykologia voi tarjota ihmiskunnan hyvinvoinnin vahvistamiseksi.”

– PROFESSORI ROY BAUMEISTER & JOHN TIERNEY¹

Tämä on kirja tahdonvoimasta. Se kertoo ensin, mitä tahdonvoima on. Tämä on tärkeää, koska arkiymmärryksemme siitä on usein harhaanjohtava ja esteenä tahdonvoiman oikeanlaiseen käyttöön. Sitten kirja tarjoaa kaksikymmentä työkalua, joilla virität tahdonvoimasi toimimaan tehokkaammin. Ja teet tavoitteestasi sen helpoimman vaihtoehdon.

Tämä kirja on tahdonvoiman käyttöohje. Käyttäjä olet sinä. Eli: **Sinusta** on kyse. Kyse on siitä, kuinka paljon nämä työkalut muuttuvat osaksi sinun elämäsi.

Tämä kirja on työkalupakki. Työkalut toimivat vain jos käytät niitä. Käyttöönotto vaatii siis sinulta aktiivisen panoksen. On sinusta kiinni, kuinka monta työkalua omaksut osaksi elämäsi. Älä siis lue tätä kirjaa. Käytä tätä kirjaa. Anna sen tarjoamille työkaluille mahdollisuus. Kokeile niitä. Näin löydät ne, jotka voivat eniten muuttaa sinun elämäsi.

”Eikä itselleen myöten antaminen ole mitään muuta kuin oppimattomuutta, itsensä voittaminen taas on viisautta.”

– PLATON, PROTAGORAS²

SISÄLTÖ

MISTÄ ON KYSE?	4
JOHDANTO	10
MITÄ TAHDONVOIMA ON?	16
ELEFANTTI JA RATSASTAJA – VAI SITTEENKIN LAMMASLAUMA JA PAIMEN	22
AIVOT JA APINALAUMA – ELI MIKSI IHMISELLÄ ON TAHDONVOIMAA?	29
PUOLET TOTUUDESTA 1: TAHDONVOIMA ON KUIN LIHAS – SE VÄSYY KÄYTÖSSÄ	34
PUOLET TOTUUDESTA 2: TAHDONVOIMA ON ASENNEKYSYMYKSI	39
MOTIVAATIO JA TAHDONVOIMA – TOHTORI JEKYLLE JA HERRA HYDE	43
VARO, SINUA MANIPULOIDAAN	45
YHTEENVETO	49
MITEN VOIT LISÄTÄ TAHDONVOIMAASI? – TAHDONVOIMAN 20 TYÖKALUA	50
VAHVISTA TAHDONVOIMAA ITSEÄÄN	57
1. Pidä huolta verensokeristasi: syö hyvin ja nuku riittävästi	58
2. Valitse taistelusi	60
3. Havainnoi koska tahtosi on väsynyt – ja rentoudu oikein	62
4. Kasvata Zorro-piiriäsi harjoittelun kautta	65
5. Fokusoi toimintasi: keskity tarmosi yhteen päämäärään kerrallaan	70
VALITSE OIKEA ASENNE	72
6. Tee tai älä tee – älä melkein tee	74
7. Ole vakuuttunut tahdonvoimasi rautaisuudesta	75
8. Anna itsellesi anteeksi lipsahduksesi – moralisoimalla teet vain kielletystä hedelmän	77
9. Älä turhaan taistele tunteitasi vastaan, vaan hyväksy ne aina	83
10. Älä pakene-tai-taistele, vaan pysähdy-ja-suunnittele	85
REITITÄ TAPASI UUELLEEN	88
11. Mentaalijudon viisi perusliikettä	90
12. Monitoroi toimintaasi: mittaa ja merkitse ylös	94
13. Aikatauluta aktiviteettisi tahdonvoimatasosi mukaisesti	96

14. Pilko tavoitteesi palasiksi ja palkitse itseäsi sopivasti	99
15. Aseta itsellesi yksiselitteiset rajat	104
MUOKKAA YMPÄRISTÖSI TAHTOASI TUKEVAKSI	106
16. Rakenna tahdonvoimallesi rajat	108
17. 20 sekunnin sääntö	109
18. Tee tietokoneestasi tahdonvoimasi tukipilari	113
19. Toimintasi on sinua ympäröivien ihmisten summa	116
20. Jaettu päämäärä on vahvempi päämäärä	119
YHTEENVETO: MITEN SAAT AIKAAN MUUTOKSEN ITSESSÄSI?	124
Miten käytät tahdonvoimaasi mahdollisimman tehokkaasti?	125
Mihin tahdonvoimaasi käytät?	129
TWITTER-TIIVISTELMÄ	132
TAHDONVOIMAN PIKAOPAS: 17 KYSYMYSTÄ, JOIDEN AVULLA LÖYDÄT SOPIVAN TYÖKALUN TAHDONVOIMAN HAASTEESI	134
Muokkaa ympäristösi tahtoasi tukevaksi	136
Reititä tapasi uudelleen	138
Valitse oikea asenne	140
Vahvista tahdonvoimaa itseään	142
SUOSITELTAVAA JATKOLUKEMISTA	144
KIIITOKSET	148
EPILOGI	150
VIIITTEET	152

JOHDANTO

Kuvittele, että olet jälleen nelivuotias. Siis sellainen metrin mittainen. Edessäsi olevalla pöydällä on vaahtokarkki, ja hassunnäköinen setä on lähdössä käymään toisessa huoneessa. Hän kertoo, että saat syödä vaahtokarkin koska vain. Lipaiset huuliasi. Mutta jos odotat kunnes hän palaa, saat kaksi vaahtokarkkia. Hämmennyt vähän. Sisälläsi alkaa tahtojen kamppailu: yksi vaahtokarkki nyt vai kaksi vaahtokarkkia kohta? Katsot vaaleanpunaista vaahtokarkkia, ja vesi herahtaa kielellesi. Se on kätesi ulottuvilla ja voisi olla suussasi sekunnissa. Pystytkö vastustamaan kiusausta ja odottamaan varttitunnin, vai tartutko hetkeen ja nautit suussasulavan vaahtokarkin lempeästä mausta heti paikalla?

Joukko lapsia joutui tämän tiukan valinnan eteen 1960-luvulla. Tutkija Walter Mischel (se hassunnäköinen setä) halusi nähdä, pystyvätkö lapset vastustamaan kiusausta. Jotkut pystyivät, toiset eivät. Ne jotka pystyivät odottamaan täydet viisitoista minuuttia, onnistuivat siinä paljolti kiinnittämällä huomionsa muualle, menemällä nurkkaan leikkimään mielikuvitusleikkejä, istumalla karkin päälle tai pyrkimällä jollakin muulla tavalla unohtamaan koko vaahtokarkin olemassaolon.

Tämä tulos ei vielä tehnyt vaahtokarkkitutkimusta yhdeksi maailman tunnetuimmista psykologisista kokeista. Se tapahtui vasta parikymmentä vuotta myöhemmin, kun Mischel keksi selvittää, mitä lapsille kuului nyt³. Löytö oli häkellyttävä: se kuinka kauan lapsi jaksoi odottaa, ennusti menestystä melkein kaikilla elämänaalueilla. Ne jotka odottivat täyden varttitunnin, pärjäsivät huomattavasti paremmin koulussa. Heillä oli parempi itsetunto, korkeampi koulutus ja alhaisempi painoindeksi, ja he käyttivät harvemmin huumeita. Ja kaiken kukkuraksi he olivat myös sosiaalisesti suositumpia kuin vähemmällä tahdonvoimalla varustetut kaverinsa.

Myöhempi tutkimus on vahvistanut, että erilaisista psykologisista ominaisuuksista juuri tahdonvoima vaikuttaa olevan erityisen merkittävä hyvinkin monen päämäärän kannalta. Vahva itsekontrolli ennustaa esimerkiksi parempaa terveyttä, alhaisempaa sydänsairauksien riskiä – ja jopa parempi-kuntoisia hampaita⁴. Kaiken lisäksi tahdonvoima ennustaa koulumenestystä paremmin kuin paljon kohuttu älykkyydosamäärä⁵. Lahjakkuudella saattaa

pärjätä johonkin asti, mutta ennemmin tai myöhemmin ne opiskelijat, jotka ovat oppineet tekemään töitä, menevät pelkällä älyllään eteenpäin yrittävien ohitse⁶. Suuria tekoja tehneiden urheilijoiden, tieteilijöiden ja poliitikkojen elämäkertojen tarkastelu näyttääkin osoittavan, että lahjakkuuden sijaan tärkein heitä yhdistävä tekijä on peräänantamattomuus ja sisukkuus itse valitun päämäärän tavoittelussa⁷. Myös sosiaalinen menestys vaatii tahdonvoimaa: kun tahtomme on väsynyt, olemme alttiimpia heittämään töksähteleviä ja tilanteeseen sopimattomia kommentteja, jotka hankaloittavat vuorovaikutustamme niin tuttuja kuin tuntemattomienkin kanssa⁸.

Itsekontrollin puute ja vahva impulsiivisuus ovat vuorostaan eräs keskeinen syyppää moniin hankaluuksiin, kuten alkoholiongelmiin, huumeidenkäyttöön, ylipainoon tai parisuhdeväkivaltaan⁹. On jopa esitetty, että se voisi olla tärkein yksittäinen muuttuja, joka ennustaa yksilön taipumusta rikollisuuteen.¹⁰ Kyky kontrolloida itseään ja selättää tahdonvoimalla väärät houkutukset on olennaista, jotta välttäisimme elämän harhapolut. Kun itsekontrolli on heikko, päädymme tekemään asioita, joita myöhemmin kadumme. Tutkimukset osoittavat, että erityisen heikolla tahdonvoimalla varustetuista yksilöistä iso osa päätyy vankilaan jossakin elämänsä vaiheessa.¹¹ Ei siis ihme, että eräs aikamme johtavista psykologian tutkijoista, professori Roy Baumeister, kutsuu sitä ”keskeisimmäksi inhimilliseksi vahvuudeksi” ja toteaa sen olevan ”avain menestykseen elämässä”¹².

On myös selvää, että tahdonvoima on tärkeä resurssi juuri tänä päivänä. **Minään muuna aikakautena ei suomalainen ihminen ole joutunut torjumaan yhtä paljon houkutuksia kuin nykyään.** Hämäläisen maanviljelijän arki vuosisadan alussa ei – puhtaasti laiskottelun ohella – sisältänyt moniakaan houkutuksia. Ruokaa oli harvoin tarjolla riittävästi. Vapaa-aikaa käsitteenä ei oikeastaan vielä ollut edes olemassa, koska työtä kyllä riitti aamusta iltaan. Sukupuolimoraalin tiukkuus ja ryhmäpaine pitivät huolen siitä, että vaikka halut olisivat hyrränneet, ei mahdollisuuksia tulla vietelkyksi juuri ollut. Ei ollut telkkaria eikä internetiä, ei Facebookia, ostoskeskuksia tai edes pajatsoa huoltoaseman nurkassa. Oli siis kyseessä ruoka,

seksi, vapaa-ajanviettomahdollisuudet tai mikä tahansa, houkutusia oli tarjolla paljon vähemmän.

Toista on nykypäivänä. Yhdysvaltalaiset nimeävät tahdonvoiman puutteen tärkeimmäksi tekijäksi, joka estää heitä saavuttamasta terveeseen elämäntapaan liittyviä tavoitteitaan¹³. Tuoreen Saksassa tehdyn tutkimuksen mukaan ihminen taistelee jotakin halua vastaan osapuilleen neljäsosan valveillaoloajastaan¹⁴. Tahdonvoimassa ei siis useimmiten ole kyse mahtavista elämän ja kuoleman kysymyksistä, kun sankari leikkaa tylpällä linkkuveitsellä vuorenkielekkeeseen juuttuneen kätensä poikki pelastaakseen henkensä. Useimmiten kyseessä ovat arkiset taistelut sohvan ja lenkkitossujen tai Excelin ja Facebookin välillä. Kyse on mielen koettelemuksista lähikaupan karkkihyllyllä tai pikkujoulujen viimeisen hitaan jälkeen. Voitot ja tappiot elämän pienissä valinnoissa kasautuvat ja vievät sinua johonkin suuntaan. Yhdessä suurempien kamppailujen, kuten pääsykokeisiin lukemisen, viivästyneen projektin läpiviemisen ja oman empatiakyvyn lisäämisen, kanssa ne pitävät huolta siitä, että tahdonvoima on tutkimuksissa osoittautunut yhdeksi tärkeimmistä yksittäisistä menestystekijöistä¹⁵, mitattiinpa ihmisen menestystä melkein millä mittarilla tahansa.

Mihin tahansa pyrit elämässäsi, tahdonvoima on yksi tärkeimmistä resursseistasi. Oikein käytettynä se on tehokas ase, joka auttaa sinua voittamaan ratkaisevat taistelusi matkalla päämääräsi. Se erottaa ahkeran ja menestyvän työntekijän hitaammin urallaan etenevästä, yhtä lahjakkaasta kaverista. Se ratkaisee, miksi samoilla pääsykoepisteillä kauppikseen päässeistä opiskelijoista toinen valmistuu neljässä vuodessa huippuarvosanoin ja toisen gradu roikkuu vielä kahdeksantenakin vuotena. Ja se erottaa johdonmukaisen ja siksi lapselle turvallisen vanhemman siitä toisesta, joka räjähtää välillä pienistä asioista, antaa toisinaan liian helposti periksi ja luo näin epävarmuutta lapsen tärkeimpään ihmissuhteeseen.

Ymmärtämällä paremmin, miten tahdonvoima toimii, kykenet vastustamaan seirenenien kutsua. Sinä hallitset omaa elämäsi – eivät hetkelliset houkutukset. Siksi sinun kannattaa lukea tämä kirja. Se kertoo sinulle, mitä tahdonvoima on. Ja ennen kaikkea se esittelee kaksikymmentä työkalua,

joiden avulla voit lujittaa omaa tahdonvoimaasi. Nämä keinot eivät ole mitään lonkalta heitettyjä pirkkaniksejä, jotka kuulin langoltani saunassa. Kaikkien takana on tieteellistä tutkimusta. Vaikka tahdonvoiman merkitys ihmiselämässä on tunnustettu jo kauan, on tieteellinen tutkimus kiinnostunut ilmiöstä toden teolla vasta viime vuosikymmenten aikana. Ja mielenkiintoisia tuloksia on alkanut kertyä!

Ensiksi kerron sinulle, mitä tahdonvoima oikeastaan on. Tämä on tärkeää, koska arkiymmärryksemme tahdonvoimasta johtaa meitä helposti harhaan ja saattaa olla jopa vahingollinen pyrkimyksillemme saada asioita aikaan. Kerron, miten tahdonvoima on ihmiselle aikojen saatossa muodostunut ja millä tavoin se suhteutuu motivaatioon – toiseen keskeiseen keinoon saada asioita aikaan. Kirjan toisessa osassa annan sinulle käyttöön kaksikymmentä tahdonvoiman työkalua, jotka on organisoitu neljän otsikon alle: (1) tahdonvoimaa itseään vahvistavat keinot, (2) oikeaan asennoitumiseen johtavat oivallukset, (3) tapojemme oikeaa reitittämistä tukevat työkalut ja (4) viimeiseksi vinkit siitä, miten muokkaat ympäristöäsi tahdonvoimaasi tukevaksi.

Olen pyrkinyt kokoamaan tähän kirjaan osin yllättäviäkin keinoja, joilla tahdonvoimaa voi todistettavasti vahvistaa. Ne voi kiteyttää seuraavaan mottoon: **tee tavoitteestasi se helpoin vaihtoehto**. Jos annat näille työkaluille mahdollisuuden ja oikeasti kokeilet niitä omassa elämässäsi, löydät niistä keinot, jotka toimivat juuri sinun kohdallasi. Matkasi tahdonvoiman pikkujättiläiseksi on alkanut.

**MITÄ
TAHDONVOIMA
ON?**

Istuin saksalaisessa huoneessa ja hikoilin. Tuijotin intensiivisesti seinää. Hikoilu oli normaalia, koska huone oli kylpylän sauna. Seiniin tuijottelukin on osa normaalia suomalaista saunakulttuuria, mutta tuijotukseni intensiivisyys johtui siitä, että seinällä oli tiimalasi. Ja sen hiekka valui alas aivan liian hitaasti. Saunaan astuessani olin havainnut tiimalasin ja naurahtanut saksalaiselle pedanttisuudelle. Saunassa ollaan niin kauan kuin tuntuu hyvältä, ei siellä aikaa millään kellolla mitata! Silti käänsin tiimalasin ympäri. Olenhan suomalainen. En siis perkele lähde täältä ennen kuin tiimalasista on viimeinenkin hiekanjyvä valunut alas. Oli aika näyttää saksalaisille, mistä puusta suomalainen mies on veistetty.

Meidät on heitetty maailmaan, jossa kohtalonamme on tehdä joka hetki valintoja sen suhteen, mitä teemme. Eläminen on aktiivinen tapahtumasarja, ja ihmisenä oleminen on toimimista¹⁶. Vaihtoehtojen kirjo on loputon. Voin jatkaa tämän lauseen kirjoittamista ja lähestyä näin päämäärääni, eli kirjan kirjoittamista tahdonvoimasta. Voisin kuitenkin koska vain kääntää katseeni vasemmalle ja ihailla lumista Töölönlahtea, jossa yksinäinen kävelijä uhmaa heikkoja jäitä. Tai aloittaa keskustelun vastapäätä istuvan blondin kanssa, joka on uppoutunut sanomalehteen. Voisin myös vinkata tarjoilijan luokseni ja tilata kolmosoluen, vaikka on vasta lounasaika. Tai voisin vaikka nousta pöydälle ja kajauttaa spontaanisti Finlandia-hymnin ilmoille palleasta asti kumpuavalla äänellä, niin että koko kahvilan asiakaskunta soisi minulle hämmentyneen huomionsa. Valintoja, valintoja, valintoja.

Jatkan kuitenkin kirjoittamista. Joka ikinen sekunti voisin tehdä täyskäännöksen, lopettaa nykyisen toimintani ja tehdä jotakin radikaalisti erilaista. Samoin sinä. Voit jatkaa tämän kirjan lukemista. Tai laittaa kirjan sivuun, mennä lattialle ja kokeilla, kuinka konttaaminen luonnistuu takaperin. Voit myös alkaa viheltää läpi Mozartin sinfonioiden pääteemoja. Elämä on jatkuvaa valitsemista. **Ihmiselämän perimmäinen kysymys onkin, miten pystyy tekemään elämässään niitä asioita, jotka ovat oikeita ja merkityksellisiä.** Sekä pitkällä tähtäimellä että juuri nyt. Tällöin

meidän pitää ensinnäkin selvittää, mitä nämä asiat ovat. Siihen en tässä kirjassa puutu. Mutta sen jälkeen kun olemme päättäneet, mitä haluamme tehdä, vaikeudet vasta alkavat.

Miten sitten saamme itsemme tekemään niitä asioita, joita oikeasti haluamme? Meillä on tähän neljä keinoa:

- 1) Oikeista asioista motivoituminen
- 2) Tahdonvoima
- 3) Oikeiden tapojen rakentaminen
- 4) Ympäristön muokkaus oikeaa toimintaa tukevaksi

Jos olemme tarpeeksi vahvasti motivoituneita tekemään jotakin, emme juuri tarvitse tahdonvoimaa päämäärän saavuttamiseksi. Se itsessään ikään kuin vetää meitä puoleensa. Leikkivä lapsi ei tarvitse tahdonvoimaa leikin jatkamiseen, koska se on niin kivaa. Mutta kun motivaatio ei yksin riitä, astuu peliin tahdonvoima. Sen avulla saamme pidettyä fokuksen oikeassa kohteessa.

Monesti emme kuitenkaan tarvitse kumpaakaan – motivaatiota tai tahdonvoimaa – tehdäksemme jotakin. Olemme nimittäin tapojemme orjia. Iso osa käytöksestämme perustuu rutinoitumiseen. Pestyäni kasvot illalla kylpyhuoneessa en tavallisesti uhraa ajatustakaan sille, pesenkö hampaat vai en. Se kuuluu kuvioon ja tapahtuu samalla tavalla joka ilta. Jopa niin automaattisesti, että joskus joudun sängyssä tunnustelemaan hampaitani varmistuakseni siitä, olenko käynyt iltapesulla vai en. Siksi oikeiden tapojen rakentaminen on keskeistä oikeiden asioiden saavuttamiseksi.

Myös ympäristö ohjaa vahvasti sitä, mitä teemme. Se tekee jonkin toiminnan helpommaksi ja toisen vaikeammaksi, ohjaa meitä vaivihkaa kohti tiettyä toimintaa ja pois päin toisesta¹⁷. Me olemme yhtä paljon ympäristömme kuin tapojemme vankeja. Esimerkiksi päihderiippuvuuden hoidossa eräs keskeinen seikka on sekä sosiaalisen että fyysisen ympäristön muokkaaminen niin, että se tukee päihteettömyyttä: pullot pois, kävelyreitti kulkemaan muualta kuin lähipubin edestä ja enemmän vuorovaikutusta



päihitteettömien ystävien kanssa. Oikein rakennettu ympäristö ohjaa meidät oikeaan toimintaan ilman, että edes huomaamme tehneemme mitään valintaa.

Tahdonvoiman työkaluilla tarkoitan sitä kokonaisuutta, jonka avulla saamme itsemme tekemään asioita, jotka eivät itsessään vedä meitä puoleensa. Työkalut koostuvat kolmesta tekijästä: varsinaisesta tahdonvoimasta, oikeiden tapojen rakentamisesta sekä ympäristön sopivasta muokkaamisesta. Tahdonvoima itsessään koostuu puolestaan kahdesta elementistä: itsekurista ja oikeasta asenteesta. Toisin sanoen tahdonvoimassa on puolet asennetta ja puolet puhdasta kykyä kontrolloida itseään.

Koska olen suuri suklaakeksien ystävä, on erityisen tärkeää valaista asiaa vaahtokarkkien sijaan suklaakeksiesimerkillä. Kuvitelkaamme, että olemme totaalisen uppoutuneita Pro Evolution Soccer III -jalkapallopeliin. Sitten joku iskee suklaakeksikulhon pöytään. Emme pelin tiimellyksessä oikeastaan edes kiinnitä siihen huomiota. Ja siksi toiseksi, emme kuitenkaan voisi päästää sormiamme irti konsoliohjaimen nupeilta, koska muuten Raija (joka on aina Real Madrid, itse olet Barcelona) pääsee niskan päälle

tasaväkisessä pelissä. Motivaatiomme pysyy oikeassa asiassa. Kun motivaatiomme on tarpeeksi vahva, emme edes jouda taistelemaan mitätöntä sivuhoukutusta vastaan, koska olemme niin keskittyneitä tärkeämpään toimeen. Silloin emme edes tarvitse tahdonvoiman työkaluja.

Mutta entä kun pelkkä motivaatio ei riitä?

Vuosien harjoittelun tuloksena meille on saattanut muodostua tehokas rutiini, joka aktivoituu automaattisesti heti, kun näemme houkuttelevan herkkutarjottimen. Käännämme tuolimme salamannopeasti toisinpäin, laitamme taskussa odottavan pyykkipojan nenään tuoksuhoukutusten ehkäisemiseksi ja kaivamme Rubikin kuution esiin pyrkien rikkomaan oman ennätysksemme. (Oma ennätykseni on osapuilleen 45 minuuttia. Piireissä sitä pidettäisiin aika onnettomana suoritukseksi.) Meillä voi siis olla tehokas opittu tapa, joka ohjaa huomiomme pois houkutuksesta ja näin pelastaa meidät suklaakeksien viettelevältä kutsulta.

Toisaalta suklaakeksitarjotin voisi sijaita vaikka parimetrisen kaapin päällä. Niin korkealla, että emme yletä siihen vaikka haluaisimme. Tällöin ulkoinen este torjuu houkutuksen puolestamme. Usein voimmekin päästä tavoitteeseemme muokkaamalla ympäristöämme sellaiseksi, että houkutuksen vastustaminen ei vaadi meiltä ponnisteluja. Haluja vastaan ei tarvitse kamppailla, jos olemme eliminoineet mahdollisuuden jollakin ulkoisen ympäristön muutoksella.

Lopulta tahdonvoima on se kyky, joka jää jäljelle, jos emme turvaudu mihinkään näistä strategioista. Se on kykyä tuijottaa suklaakeksejä suoraan silmiin ja sanoa vakaalla mutta kuuluvalla äänellä: ”En koske teihin!” Se on kykyä tuntea kiusaus kehossaan mutta kieltäytyä. **Tahdonvoimamme vahvuus on keskeisesti kiinni kahdesta tekijästä:** Ensinnäkin meillä tuntuu olevan suorastaan fyysinen, lihaksen kaltainen itsekontrolloinnin kyky, joka väsyä käytössä mutta paranee harjoittelemalla. Lopen uupuneena meillä ei yksinkertaisesti tunnu olevan tarpeeksi energiaa vastustaa kiusausta. Mutta samalla oman asenteemme on osoitettu olevan ratkaisevan tärkeä tekijä kyvyssämme kontrolloida itseämme. Uskommeko itseemme, luotammeko tahdonvoimaamme? Tällaiset asenteet vaikuttavat keskeisesti

20 työkalua, joilla saat asioita aikaan

Tämä kirja on tahdonvoiman käyttöohje. Se kertoo sinulle, mistä tahdonvoimassa on kyse. Tahdonvoiman on osoitettu olevan yksi keskeisistä menestyksen salaisuuksista niin työelämässä, sosiaalisessa elämässä kuin vapaa-ajan haasteissakin. Kirja opastaa sinua pitämään huolta, että käytössäsi on riittävästi tahdonvoimaa silloin, kun on tosi kyseessä. Tämän kirjan keinovalikoimalla valjastat sen parhaalla tavalla käyttöösi – ja alat saamaan asioita aikaan. Löydät toimivat keinot vahvistaa heikkoa tahdonvoimaasi ja asennoitua haasteisiisi oikein. Opi rakentaman rutiineja, jotka johtavat sinut oikeaan suuntaan kuin itsensä. Ja havaitset, miten ympäristösi sopiva muokkaaminen on usein tehokkain keino pitää tahdonvoima toiminnassa. Avaa ja omaksu – matkasi tahdonvoiman pikkujättiläiseksi on valmis alkamaan.

FT Frank Martela toimii filosofian tutkijana ja kouluttajana Filosofian Akatemia Oy:ssä sekä Aalto-yliopistossa. Vuoden 2013 hän viettää tutkijana Yhdysvalloissa, University of Rochesterin kansainvälisesti merkittävässä motivaatiopsykologian tutkimusryhmässä.



9 789513 174446..... 14.13
ISBN 978-951-31-7444-6..... WWW.TAMMI.FI
KANSI..... AKI SCHARIN