

Stopp! tohinalle



■ Kasvatustieteiden maisteri Timo Lampikoski työskentelee kouluttajana ja tietokirjailijana. Hän on erikoistunut onnistumisen ja hyvinvoinnin psykologian sekä itsensä kehittämisen teemoihin. Lampikoski vastaa Haaga-Helia ammattikorkeakoulun liiketalouden opiskelijoiden uraohjauksesta. Hän on kirjoittanut yhdeksän kirjaa.

■ Timo Lampikosken teos *Hidasta! Ajankäytön valinnat arjessa ja työssä* (PS-kustannus 2009) on omistettu ihmisille, joilla on kaikkea muuta paitsi aikaa. Kirja tarjoaa käytännöllisiä ohjeita tahdin hidastamiseen ja keinoja kiireloukun taltuttamiseen. Se ei kuitenkaan ole mikään niksikirja vaan herättää pohdiskelemaan omaan ajankäyttöön liittyviä valintoja ja ratkaisuja.

Lisätietoja kirjasta:
www.ps-kustannus.fi

Emme voi hallita aikaa, mutta voimme vaikuttaa siihen, miten aikaamme käytämme. Näin väittää Timo Lampikoski, jonka mielestä ajankäyttö on valintojen tekemistä. Poimimme paloja hänen tahdin hidastamista käsittelevästä kirjastaan.

Elämme kiire- ja suorituskeskeisessä kulttuurissa. Länsimaissa ihailaan supertehokkaita suorittajia. Eräs julkkiskokki kertoo haastattelussa, kuinka joskus menee viikossa kolme päivää kolmen tunnin yönillä ja kalenteri on minuuttiaikataulutettu kuukausiksi eteenpäin. Hän on huolissaan siitä, kuinka paljon merkittäviä asioita on vielä tekemättä.

Tuottoisalla näytelmäkirjailijalla on sata lukkua sopassa ja kalenteri näyttää lähinnä taistelustrategialta. Pitkää kesälomaa hän ei luonnollisesti ole pitänyt vuosiin. Rallitähhti kertoo haastattelussa viettävänsä vuodessa yli 300 yötä hotellissa.

Suorittajat psyykkaavat itsensä pitämään kiireestä. Tunsin aikaisemmin hieman syyllistä kateutta, kun joku kertoi työskennelleensä normaalin työviikon päälle koko viikonlopun ja saaneensa aikaan sata eri asiaa tai käyttäneensä parin viime vuoden lomansa ja viikonloppunsa väitöskirjan tekemiseen. Nyt puurtamissaavutus ei tee samanlaista vaikutusta. Olen itsekin aikaisemmin ollut ylitunnollinen ja aktiivinen suorittaja ja täyttänyt useimmat vapaahetkeni puurtamisella.

Olen jo vuosia sitten hidastanut tahtia omassa elämässäni ja voin sanoa, että se todella kannattaa. Olen täysin samaa mieltä kuin filosofi C. B. Forbes, että elämän tarkoitus ei ole rahanhankinta vaan eläminen.

Olen jo vuosia sitten hidastanut tahtia.

Kiireen syyt

Miksi sinä ja minä kärsimme kiireestä? Syitä on monia. Joskus meillä on todellinen kiire siksi, että töitä on liikaa voimavaroihin nähden. Usein kuitenkin luomme kiireen itse.

Ensimmäinen kiireen syy on *korviemme välinen touhuloukku* eli omaksumamme ajatusmalli. Tekemättömien töiden taakka ei hellitä kotonakaan. Toisaalta kiire saa meidät tuntemaan itsemme tarpeelliseksi. ”Olen tärkeä, koska minua tarvitaan.” Kvartaalitaloudessa hyvän työntekijän ominaisuutena pidetään kiireisyyttä. Hoppua on pidetty 1990- ja 2000-luvuilla statussymbolina. Kiireeseen jää helposti koukkuun.

Tommy Hellsten (1999) painottaa, että kiire johtuu ihmisestä itsestään. Kiire ei vain tapahdu ihmiselle, vaan hän itse valitsee kiireen. Hän toteaa: ”Kiire syntyy, kun tehdään väärä valintoja. Kun ahneuksissaan kokee tarvitsevansa sitä ja tätä, tulee valinneeksi elämänsä niin paljon asioita, ettei aika riitä kaiken hoitamiseen.”

Toisena syynä ovat *yhteiskunnalliset painetekijät*. Tietotekniikka

on kehittynyt huimasti, mikä pakottaa ihmiset omaksumaan kiihtyvässä tahdissa uusia sovel-lusohjelmia ja käytäntöjä. Kilpailu työpaikoista on kiihtynyt, ja ammattilaisten on kehitettävä itseään jatkuvasti hankkiakseen uusia työmarkkinoiden myyntivaltteja. Yltiöyksilöllisyyden ihannointi on kasvanut, mikä saa ihmiset ponnistelemaan kasvavien yksilöllisten tarpeiden tyydyttämiseksi. Sähköposti ja kännykkä pakottavat ”24/7 online” -elämään eli jatkuvaan tavoitettavuuteen ja viestintävalmiuteen.

Kolmas syy on *ilmaa haukkova kalenteri*. Kalenterissa ei ole hengitystilaa, vaan kaikki aika on tarkasti aikataulutettua. Yhteiskuntatieteiden tohtori Raija Julkunen (2008) kutsuu päiväjärjestystä arkielämän korsetiksi. Tämä saattaa johtua itsestä tai ympäristöstä. Sitoumuksia voi olla liikaa. Työ, perhe, jatko-opiskelu, ystävät ja järjestötoiminta vaativat lukuisia sitoumuksia. On jopa väitetty, että nykyajan ihminen tekee vuodessa enemmän sitoumuksia kuin hänen isoisovanhempansa koko elämänsä aikana.

Neljäs syy ovat *organisaatiosta johtuvat painetekijät*. Yrityksessä saattaa olla liian vähän työntekijöitä, ja tulostavoitteet on saatettu virittää liian korkealle. Yrityksen johto saattaa vaatia työntekijöiltä liikaa, kun tavoitteena on pitää osakkeenomistajat tyytyväisinä. Pahimmillaan tämä johtaa lyhytnäköiseen voitontavoitteluun. Työntekijöistä puristetaan kaikki irti.

Työ saattaa olla huonosti ja epätasaisesti organisoitu, työntekijöiden aika menee lähinnä ”palokuntatyöhön”, isojen ja pienten tulipalojen sammuttamiseen. Monessa organisaatiossa toteutuu ”valu-misilmiö” eli kiire valuu organisaation hierarkiassa alaspäin läh-

tien johtoryhmästä. Toimeksiannot annetaan tyyliin ”heti tai pian valmis”. Muutoshanketta ja -ohjelmaa riittää työpaikoilla. On jatkuvasti osallistuttava kehityshankkeisiin ja koulu-tuksiin, jotta pysyy edes ajan tasalla.

Esimiesten olisi kontrolloitava työntekijöille tulevia paineita, jotta työntekijöille todella jäisi tilaa ja edellytyksiä suunnitella ja hallita työtään sekä kehittyä siinä. Kehityssuunta on kuitenkin vastakkainen. Työpäivän pidentäminen on yleisin käytettävissä oleva kiireen hallinnan muoto.

Viides syy kiireeseen on *sumuinen polku* eli näköalaton tulevaisuus. Ihminen saattaa olla liikaa kiinni päivittäisessä touhuloukussa, eikä hänellä ole selvää kuvaa siitä, mihin hän on menossa ja miksi. Selkeät visiot ja tavoitteet puuttuvat. Elämästä puuttuu punainen lanka ja perspektiivi. Logoterapian perustajan Viktor Franklin mielestä jatkuva kii-

Sähköposti ja kännykkä pakottavat 24/7 online -elämään.

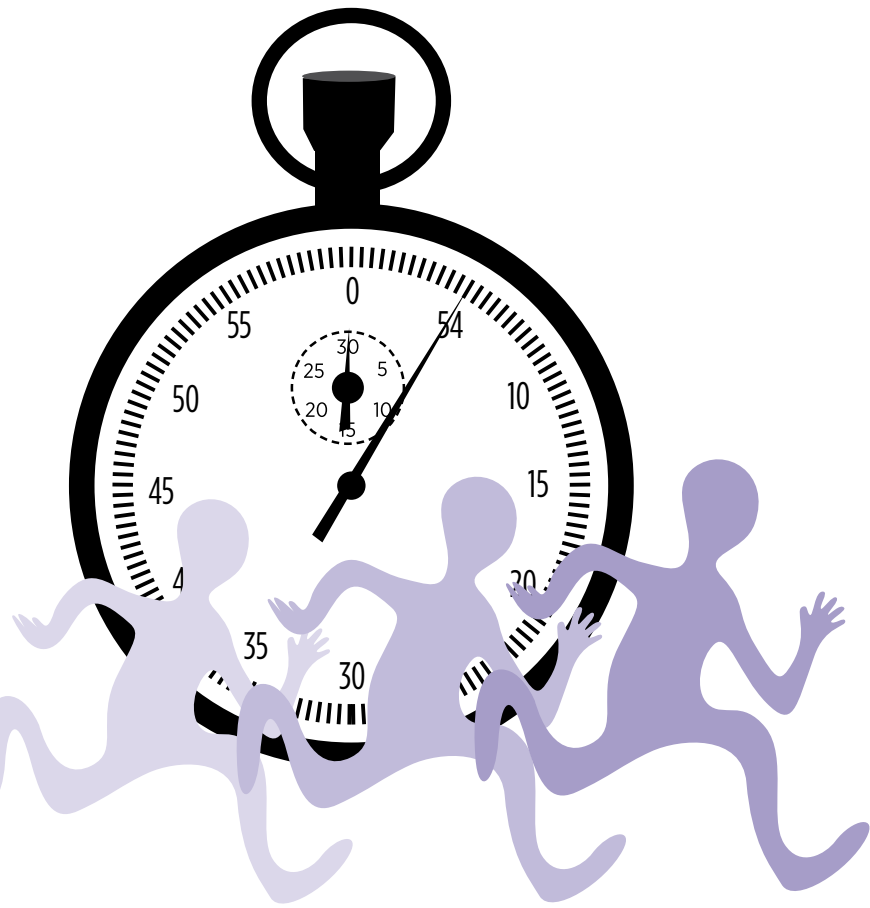
re on puolustusmekanismi: ”Mitä heikommin ihminen on selvillä elämänsä suunnasta, sitä nopeammin hän kiittää eteenpäin.”

Kuudes syy on *hötkyily* eli tehon ajankäyttö. Ajan tuhlaaminen on helppoa. Tehottomuutta aiheuttavat useat eri tekijät. Yksi niistä on se, että monen ihmisen ongelma on asioiden jättäminen viime tippaan. Asiat tehdään vasta viime hetken paineessa. Eräs-sä Murphyn laissa todetaankin, että ilman viimeistä iltaa moni asia jäisi tekemättä.

Seitsemäs syy on *protestanttisen työetiikan puristus*. Protestanttisen etiikan mukaan oma ihmisarvo on hankittava päivittäin suorittamalla. Jokainen minuutti täytyy olla tehokas. Laiskottelu on paheellista.



KUVITUS HEIDI KORHONEN



Hoppu voi olla hyväksi

Satunnainen hoppu ei sinänsä ole pahasta, sillä tarvitsemme toisinaan stressiä ja painetta saadaksemme jotakin aikaiseksi työssä ja vapaa-ajalla. Kiire ei ole pelkästään kielteinen asia, ja siksi sitä ei kannata edes pyrkiä taltuttamaan kokonaan. On olemassa stressaavaa ja myönteistä kiirettä. Osa ihmisistä jopa hakeutuu töihin, joissa kiire on lähes aina läsnä. Tampereen yliopiston journalismiryhmän kysely osoitti, että toimittajien suhtautuminen kiireeseen ja reaaliaikaiseen toimittamiseen on kaksijakoinen. Osan mielestä kiireestä saa energiaa, mutta osan mielestä se syö voimia. Tutkimus paljasti, että kiire saatetaan kokea myös energiaa antavana voimana. Joillekin kiire on ihannetila ja deadlinet sekä hektisyys mielekäs osa työtä.

Työterveyslaitoksen ja Helsingin yliopiston tutkimuksessa todetaan, että jatkuva stressi kaksinkertaistaa riskin kuolla sydäntauteihin. Kuitenkaan kiire työssä ei näytä kottovan sydänkuolemien riskiä, jos ihminen saa työssään arvostusta, pääsee vaikuttamaan työhönsä ja kokee sen palkitsevaksi. Olennaista on, että kiireestä huolimatta ihminen tuntee ajan riittävän tärkeimpiin asioihin ja saavansa tehdä mielekkäitä asioita.

Kiire ei ole vain kielteinen asia.

Kun kiireestä tulee sairaus

Useat kärsivät kestostressistä ja balanssin järkkymisestä. Aina on levoton ja ylivirittynyt olo. Aivot käyvät ylikiirroksilla illallakin, kun viimein saa painaa pään pie-lukselle. Pyrkimyksenä on käväistä kotona nukkumassa, jotta jaksaa taas olla töissä ja tehdä tulosta. Runoilija Keatingin sanoin moni kiiruhtaa eteenpäin ”hiljaisen epätoivon vallassa”.

Kiireen kanssa joutuu olemaan tarkkana, ettei *kiiresairaus* yllätä. Siihen liittyy usein ”saavutuskuume” eli liiallinen kunnianhimo ja halu saavuttaa jatkuvasti yhä parempia tuloksia sekä työnarkomania, jossa työstä tulee eräänlaista huumetta. Ainahan työ kotiolot voittaa.

Työnarkomaani saattaa kompensoida jotakin asiaa, kuten ongelmallista ihmisuuhdetta ja käsittelemättömiä tunnesolmuja, ylettömällä työnteolla. Nämä tekijät johtavat usein jossakin vaiheessa entropiaan eli epäjärjestykseen, jossa langat alkavat livetä käsistä. Entropiasta on lyhyt matka kaaokseen, jossa langat todella lipeävät käsistä. Seurauksena saattaa olla pahimmillaan uupuminen tai totaalinen loppuunpalaminen.

Yhä nuoremmat sairastuvat nykyään uupumukseen. Erään suuryrityksen uupumuksesta kuntoutumisen kurssilla osallistujien keski-ikä oli 28 vuotta. Lääkärin mukaan nuoret naiset eivät aikaisemmin saaneet sydänkohtauksia tai aivohalvauksia. Nykyään valittavan moni saa. Japanissa 60

tuntia viikossa työskentelevät miehet saavat sydänkohtauksen kaksi kertaa todennäköisemmin kuin 40 tuntia viikossa työskentelevät. Japanissa liiallinen työn tekeminen on eräs virallinen kuolinsyy.

Kiiresairauden vaivaama ihminen on kroonisen kiireinen, ja hänellä on alituisen levoton ja stressaantunut olo. Kiiretautiin sairastuneesta tuntuu, että jono- tus kestää liian kauan (ja aina vie-reinen jono on nopeampi!), hissit liikkuvat hitaasti, tietokone avautuu hitaasti ja tiedostonsiirto internetissä kestää kauan. Muut ihmiset tuntuvat hänestä hitailta

köntyksiltä ja ovat tiellä. Hän tekee useita asioita yhtä aikaa, ohittaa ja kiilaa autol- laan liikenteessä. Eräs toimitusjohtaja kertoi, että hänellä oli kiusaus mennä autta- maan hampurilais- baarissa nuorta työn- tekijää, joka nyhräsi hänen mielestään liian kauan tilauksen toimittamisen kanssa.

Kiiresairauteen sairastunut ihminen on kykenemätön syömään hitaasti. Yleensä hän jättää lounaan väliin tai hotkii sen työpöytänsä ääressä. Hän ei kykene syömään rauhassa illallistaan ravintolassa vaan huijaa tarjoilijaa luokseen kesken jälkiruoan syö- misen. Konsertin tai teatteri- esityksen jälkeen hän lähtee rynnistämään kohti naulakoita kesken loppuaploiden. Pahasti kiire- tautinen poistuu kesken näytök- sen. Elokuvateatterissa hän ei koskaan jää lukemaan elokuvan lopputekstejä.

Suunnittelu auttaa

Eräs kokenut tuttavani kysyi mi- nulta vuosia sitten, mikä on visio- ni elämässä. Suuni lokshti auki ja katsoin häntä hämmentyneenä. Vastasin hetken päästä, että en tiedä, en ole ajatellut asiaa ja elän vain päivän kerrallaan. Kysymys jäi kuitenkin vaivaamaan minua ja käynnisti melkoisen ajattelu- prosessin. Aloin miettiä pitkän ai- kavälin päämääriäni, joihin pyrin tällä kaikella yrittämisellä. Yli- päänsä aloin enemmän suunnitel- la omaa elämäni. Minulla on nyt eri elämänalueilla selkeitä ja in- nostavia visioita, jotka ulottuvat aina eläkeikään saakka. Nämä vi- siot auttavat kohdentamaan ja suunnittelemaan elämäni ja asettamaan vuosittaisia tavoitteita eri elämänalueilla.

Elämästä ei kuitenkaan kannata tehdä mitään valmista keitto- kirjareseptiä, vaan tärkeätä on

muistaa *suunnitelmallisuuden ja spontaanisuuden yhdistelmä*. Luo- ville ratkaisuille ja valinnoille ja tilaisuuksille on jätettävä tilaa.

Kyseenalaista toimintatapo- jasi. Pysy hereillä. Säilytä mielesi avoimena ja kyseenalaista välillä tapojasi. Teenkö asioita oikein vai teenkö oikeita asioita? Miksi teen asioita juuri näin? Voisinko tehdä asioita toisella tavalla? Voinko rationalisoida sähköpostien käsitte- lyä? Kyseenalaista tarvittaessa myös työyhteisösi käytäntöjä ja tarjoa parempia ratkaisuja. Voisi- ko yrityksemme kokous- ja vies- tintäkäytäntöjä kehittää? Tee aloitteita uusista, toimivammista pelisäännöistä. Rakentavasti ky- seenalaistavat eivät aina ole orga- nisaation suosituimpia henkilöi- tä, mutta he vievät asioita eteen- päin ja auttavat tärkeiden muu- tosten toteuttamisessa.

Painaisinko jarrua?

Joskus on syytä painaa työuralla jarrupoljin pohjaan. Ihmiset ovat alkaneet nähdä toisen- laisia vaihtoehtoja ja ovat tehneet rohkaisevia valintoja. Komean karriäärin luonut koripal- loilija Hanno Möttölä teki syksyllä 2008 mo- netyllättäneen ratkaisun. Hän lopetti koripal- loursa viettääkseen enemmän aikaa kahden lapsensa ja vaimonsa kanssa.

Radikaaleja uraratkaisuja ei ole helppo tehdä yhteiskuntamme suorituskeskeisyyden, kiirekulttuurin, protestanttisen työn etiikan vaatimusten ja menestymispaineiden keskel- lä. Luopumista pidetään monesti häviämise- nä. Yhteiskuntamme arvoissa on viime vuosi- na tapahtunut onneksi hienoista muutosta pehmeämpään suuntaan. Esimerkiksi monet miehet pitävät jo isyyslomaa tai hoitavat vuo- rostaan lapsia kotona ja osallistuvat täysipai- noisesti kotitöihin.

**Ajattele
ihosi
huomista
jo
tänään**

**Ihmiset
ovat
alkaneet
tehdä
rohkaisevia
valintoja.**

Kansien välistä



Tavallisen vapaa-ajan autuus

Tavallinen vapaa-aika on todellista luksusta, koska se luo elämään balanssia. Kiireettömyys on uuden ajan statussymboli. Se lisää hyvinvointia ja terveyttä. Se parantaa unen laatua ja määrää. Loppoaikaa lisää myönteistä ajattelua. Toimittaja Jonni Roos sanoo:

”Nukkuminen, kunnollinen lepo ja rentoutuminen ovat tärkeitä onnellisuuden kannalta. Synkät ajatukset tulevat mieleen nimenomaan väsyneenä. Hyvin levänneenä mieli on luonnostaan valoisampi.”

Lapsi voi välillä leikkiä yksinään ja lapset keskenään.

Miten sitten laiskotella, jos kotona on pieniä lapsia? Kannattaa käyttää luovuutta ja välillä tervettä itsekkyyttä. Lapsi voi välillä leikkiä yksinään ja lapset keskenään. Itse yhdistän toisinaan velttoilua ja lasteni kanssa leikkimistä. Tämä tuntuu olevan kovasti lasteni mieleen. Makaan sohvalle leporankana ja poikani ja tyttöni saavat tulla ”isin puuhun” eli leikkimään päälläni. Välillä löydän itseni melkoisen pehmolelukasan alta. Tullessani töistä kotiin poikani juoksee innoissaan ovele vastaan ja huutaa toisinaan: ”Isi, tuu mukaan!” Olemme paljon kotosalla ja pihapiirissä. Pyrimme rajoittamaan tulemisiä ja menemisiä. Poikani lempihokemia on: ”Ei oo mikään kiire!”

Pysähdy ja nauti

Pelkkä vapaa-ajan määrä ei kuitenkaan riitä. Tarvitaan myös kykyä *nauttia* siitä täysin siemauksin. Harva homo urgentus pystyy siihen.

Ohjatesani ihmisiä ajankäytön kehittämässä kuulen hämmästyttävän usein toteamuksen: ”En pysty rentoutumaan kotona.” Rentoutuakseen heidän on kiireesti lähdettävä pois kotoa: harastamaan, mökille, merelle, Lapin-vaellukselle tai ulkomaanmatkalle.

Kodin merkitys on monelle muuttunut: koto ei ole kodikas ja mukava paikka vaan paikka, jossa työ on aina läsnä. Velvollisuuden tunne ja tekemättömien töiden

taakka painaa. Moni ostaa ympärilleen kalliilla hinnalla seinät, mutta ei sitten osaa nauttia olostaan näiden seinien sisällä.

Keväällä 2007 toteutetussa tutkimuksessa tutkittiin yli 1600 Specian (Akavan alainen ammattijärjestö) jäsenen arvoja. Vastajista 85 prosenttia piti nykyistä elämäntyyliä liian kiireisenä ja stressaavana. Melkein puolet haluaisi hypätä pois oravanpyörästä. Mielenkiintoista kyllä, vain joka viides piti pelkkää oleilua tärkeänä. Moni ei ehdi lukea eikä osaa *pysähtyä*, vaan koko ajan on härrättävä jotakin. Kuitenkin kypsän ja tasapainoisen ihmisen eräs piirteistä on kyky olla jouten.

Luovaksi laiskotellen

Ilman laiskottelua ei ole luovuutta. Moni vitkastelee ja sanoo yltäväänsä parhaaseen suoritukseensa juuri ennen määräaika. Toteavatpa he itse asiassa nauttivansa viime hetken paineesta. Rohkeiden olla eri mieltä parhaasta suorituksesta. Piilotajuntamme tarvitsee aikaa ja rauhoittumista tuottaakseen loistavia ideoita. Aina ei myöskään voi soittaa ja kysyä neuvoa, jos illalla kymmenen jälkeä tarvitsisi esimieheltä vihreää valoa tai tiedonjyvää.

Tommy Hellsten (1999) toteaa: ”Ilman olemista syntyvä tekeminen ei ole luovaa. Kun tekeminen irrotetaan levosta, syntyy rasituneisuutta ja ponnistusta, joka tekee kiipeä ja joka kuluttaa. – Paljolla tekemisellä ei välttämättä synnytetä mitään uutta.”

On hyvä oppia antamaan itselleen aikaa.

Ylilääkäri Kiti Müller (2003) sanoo: ”Aivot pitävät ponnistelusta – kutituksesta, mutta ne tarvitsevat myös luovaa laiskottelua.” Fyysikko Bodil Jönsönin motto on: ”Anna ajatuksille aikaa.” Toinen fyysikko, Freeman Dyson, toteaa: ”Mielestäni on hyvin tärkeää olla laiska. Ihmiset, jotka ovat koko ajan kiireisiä, eivät tavallisesti ole luovia. Siksi minua ei hävetä olla laiska.”

On hyvä oppia antamaan itselleen ja asioiden kypsymiselle aikaa. Monet panimot käyttävät immobilisointitekniikkaa, joka lyhentää oluen varastokäymisen eli kypsymisen kahdesta viikosta muutamaan tuntiin. Mutta mitä tämä merkitsee oluen laadulle ja maulle? Sitä voi jokainen arvioida

itse. Kiirehtiminen ei paranna elämän ja tuotosten laatua. Hiljaa hyvä tulee. Arvoviinien, mallasviskien ja konjakin hidas kypsyminen parantaa laatua. Samoin monien ruoka-aineiden, kuten homejuustojen ja ilmakuivatun kinkun kanssa. Oopperalaulajan ääni kehittyy ja kasvaa hitaasti. Monet tenorit ja sopraanot kehittävät ääntään jopa vuosikymmeniä, ennen kuin ovat valmiita laulamaan Wagnerin oopperoiden vaativia aarioita ja duettoja.

Juba Tuomolan piirtämä *Viivi ja Wagner* -sarjakuva on eräs elvyttävä vastavoima suomalaiselle kiirekulttuurille. Viivi ja Wagner olivat erään kerran Viivin vanhempien kesämökillä. Vanhemmat olivat eläkkeellä. Viivin isä kertoi Wagnerille – tuolle vetelehtimisen mestarille:

”Täällä mökilläkin noustaan joka aamu kello 6. Koko ajan tehdään jotain. Ei oikein osata olla jouten.” Wagner kysyy: ”Tarvitseeko teidän käydä terapiassa?”

Nuoremmat sukupolvet osaavat ehkä paremmin luovan laiskottelun jalon taidon. Tätä kuvaa esimerkiksi kuulemani nuoren huudahdus: ”Ei huvita yhtään pätäkää tehdä mitään hyödyllistä!”

Monelle nuorelle työ ei ole tärkein asia maailmassa. He tekevät kyllä työtä, mutta osaavat arvostaa vapaa-aikaa ja olla myös toimeentuloa, että onpas tullut aikansa lorvittua.

Eräs nuori sanoi ottavansa aina ja ikuisesti rennosti. Hänen reseptinsä kiireettömään elämään on yksinkertainen: ei pidä ottaa liikaa tehtäviä itselleen.

Rentoudu paineessa

Mitä kiireisempi päivä, sitä tärkeämpää on rentoutua paineessa. Pidä säännöllisiä pieniä taukoja ja rauhoita hengitystäsi. Tauot edistävät töiden sujumista ja ongelmanratkaisua, sillä aivot prosessoivat asioita silloinkin, kun emme niitä tietoisesti ajattele. Sano seis kiireajatuksille.

Voit olla ulkoisesti kiireinen mutta sisäisesti rauhallinen ja keskittynyt. Minkälaisista sisäistä

keskustelua käyt itsesi kanssa työpäivän mittaan? Sen sijaan, että hoet ”pitää, täytyy, on pakko, en ehdi”, käytä omia tyyneyshokemia, esimerkiksi ”aikaa on tärkeimpään”, ”ehdin kyllä” tai ”kaikki sujuu hyvin”.

Palautuaksemme tarvitsemme riittävästi pilkkomatonta aikaa. Älä siis suunnittele kaikkea aikaa. Kuuntele välillä sisäistä ääntäsi ja toimi hetken mielihjohteesta.

Älä kahmi ärsykeitä

Matkapuhelimen, sähköpostin ja internetin vuoksi vanhan ajan tuumaustauot ovat supistuneet minimiin. Valitettavan moni on viestimien armoilla tai suorastaan viestimien sätynukke. Valitse enemmän, milloin olet tavoitettavissa ja miten.

Oman ajankäytön parantaminen ei ole helppoa. Kysymys on usein hyvin pinttyneistä tavoista ja muutoksesta. Tiedämme, mitä pitäisi ja kannattaisi tehdä, mutta tahdonvoimamme ja motivaatiomme eivät riitä tekemään muutoksia käytännössä. Erään Murphyn lain mukaan ”kun kaikki on sanottu ja tehty, niin todella paljon enemmän on sanottu kuin tehty”. Myönteinenkin muutos vaatii voimakasta motivaatiota, yrittämistä ja aikaa. □

Muutos vaatii yritystä ja aikaa.

Kiinnostuitko?

■ Haluaisitko lukea kirjan käsittelemästä aihepiiristä lisää? Nyt voit voittaa kirjan omaksesi: arvomme 10 kappaletta Timo Lampikosken kirjaa *Hidasta!* Ajankäytön valinnat arjessa ja työssä (PS-kustannus 2009, www.ps-kustannus.fi).

Toimi näin

■ Lähetä meille yhteystietosi 28.1. mennessä sähköpostitse osoitteeseen kodin.kuvalehti@sanomamagazines.fi. Kirjoita viestin aihekenttään ”Hidasta!”. Voit osallistua arvontaan myös lähettämällä kortin osoitteeseen Kodin Kuvalehti, PL 107, 00040 Sanoma Magazines. Kirjoita korttiin tunnuksesi ”Hidasta!”. Ilmoitamme voittajille henkilökohtaisesti.



Ajattele
ihosi
huomista
jo
tänään