

HALLITSE ENERGIASI

Työelämän kiristyviin vaatimukseen vastataan helposti tekemällä pitempiä päiviä, joka rasittaa sekä kehoa että mieltä. Ratkaisulla on usein kielteisiä seuraamuksia: aito työn ilo katoaa, keskittyminen on vaikeampaa, jaksaminen joutuu koetukselle ja sairasteleminen lisääntyy.

Fyysinen aika on rajallinen voimavara. Henkinen energia on eri asia, joka fysiikassa tarkoittaa suorittamiskykyä. Ihmisen tärkeimmät energian lähteet ovat keho, tietoisuus, tunteet ja mielekkyys. Jotta ihmisiin saadaan enemmän puhtia, pitää heistä ottaa vähemmän irti ja panostaa enemmän suorittamiskykyyn. Energinen ihminen on ahkerampi, sitoutuneempi ja keskittyneempi. Innostuneessa tiimissä lisääntyvät luovuus, tehokkuus ja itseohjautuvuus.

Työpaikoilla investoidaan paljon ammattitaidon ja osaamisen kehittämiseen. Harvemmin autetaan ihmisiä ylläpitämään henkistä kapasiteettia eli energiatasoa. Motivaatiota ja sitoutumista pidetään itsestäänselvyyksinä, mitä ne eivät ole.

IHMISEN ENERGIAN NELJÄ LAJIA

- * **Tuottava energia** (korkea positiivinen): innostus, kestävyys, luovuus, tehokkuus, rohkeus, nopea oppiminen ja uudistuminen, ennätysten ja rajojen rikkominen
- * **Mukavuusenergia** (matala positiivinen): perustyytyväisyys, positiivinen suhtautuminen, tehdään kuten on sovittu, rauhallinen oppiminen ja uudistuminen
- * **Alistunut energia** (matala negatiivinen): turhautuminen, laiskuus, vastahakoisuus, henkinen pysähtyneisyys, passiivisuus, kyynisyys
- * **Syövyttävä energia** (korkea negatiivinen): rikkova, aggressiivinen, katkeruus, viha, tuhoisa käyttäytyminen (itse / muut)

KEHO JA FYYSINEN ENERGIA

Ravinnon, liikunnan, unen ja levon puute alentaa energian perustasoa, kuten myös epäsäännöllisyys. Työskentely saattaa näyttää ahkeralta, mutta se on tehotonta. Ihminen siirtyy liian helposti tehtävästä toiseen. Asioita jää kesken ja riittämättömyyden tunne kasvaa.

Kehoa säätelee ns. ultradiaaniset rytmit, jotka tarkoittavat parin tunnin jaksoja. Niiden kuluessa elimistö siirtyy korkeasta energisestä tilasta fysiologiseen aallonpohjaan. Tällaisen jakson lopussa aivot ja keho kaipaavat elpymistä.

Lukuisissa tutkimuksissa on todettu, että ajoittaiset tauot antavat ihmisille paremman ja kestävämmän suorituskyvyn. Tauon kesto ei ole niin tärkeä kuin sen laatu. Riittävä elpyminen voi tapahtua jopa muutamassa minuutissa, kunhan ihminen on opetellut itselleen jonkin sopivan rutiinin. Rituaalin tulee olla sellainen, että ihmisen mieli irrottautuu sen aikana täydellisesti työstä.

TUNNE-ELÄMÄ JA ENERGIAN LAATU

Kun hallitsemme tunnetiloja, pystymme paremmin ohjaamaan energiaa oikeaan suuntaan ja oikeaan paikkaan. Tällöin työskentelyn laatu paranee, vaikka ulkoisia paineita on yhtä paljon kuin ennenkin. Käytännössä tämä tarkoittaa parempaa tietoisuutta omista tunnetiloista ja siitä miten ne vaikuttavat henkilökohtaiseen työtehoon.

”Taistele tai pakene” on alkukantaisin tunnetila stressitilanteessa. Tehokas paineen purkamiskeino on jokin yksikertainen rituaali, esimerkiksi syvä palleahengitys tai mielikuvaharjoitus. Positiivista tunnetilaa edistävä rituaali on myös arvostuksen ilmaiseminen ja positiivisen palautteen antaminen toiselle. Se tekee usein yhtä hyvää antajalle kuin vastaanottajallekin.

ITSEARVIO

Arvio tapojasi seuraavien kysymysten avulla.

Rengasta 0, jos vastauksesi on ”kyllä”.

Rengasta 1, jos se on usein ”kyllä”.

Rengasta 2, jos se on usein ”ei”.

Rengasta 3, jos se on lähes aina ”ei”.

KEHO	Kyllä	Ei
1. Nukun säännöllisesti noin 7-8 tuntia vuorokaudessa (uni on ilmaista itsehoitoa, jossa aivot korjaavat itse itsensä).	0	1 2 3
2. Herättyäni olen rento, hyväntuulinen ja energinen (vrt. väsynyt / uupunut / huonotuulinen).	0	1 2 3
3. Syön elimistöni hyvinvoinnin kannalta riittävän ja ravitsevan aamiaisen (vrt. en syö ollenkaan tai syön ravintoarvolta huonon aamiaisen).	0	1 2 3
4. Harrastan ikääni ja kuntooni nähden riittävästi liikuntaa, esim. reipasta kävelyä kolme kertaa viikossa noin tunnin.	0	1 2 3
5. Kuuntelen elimistöäni ja tunnen päivittäin, että se voi hyvin.	0	1 2 3
6. Pidän työpäiväni aikana taukoja ja koen olevani energinen koko päivän (vrt. stressaantunut / väsynyt / turhautunut).	0	1 2 3
7. Ruokailen ja tankkaa elimistöäni säännöllisesti päivän aikana (vrt. pelkkä kahvi, syön liian vähän tai liian paljon, epäterveellinen ravinto).	0	1 2 3

TIETOISUUS

8. Minun on helppo keskittyä yhteen asiaan kerrallaan ja osaan järjestää itselleni työrauhaa (vrt. jatkuva itsensä keskeyttäminen, tehtävästä toiseen siirtyminen, hosuminen, hermostuminen).	0	1 2 3
9. Luen saapuneet viestit määrävälein ja vastaan puhelimeen järkevästi työni, tavoitettavuuteni ja keskittymistarpeeni kannalta.	0	1 2 3
10. Paneudun työpäiväni aikana työn ja tuloksellisuuden kannalta tärkeimpiin tehtäviini (vrt. suurin osa päivästä menee pikku asioihin, vain kiireellisiin asioihin, turhaan tekemiseen, päättämättömyyteen ym.).	0	1 2 3
11. Työskentelyäni ohjaa oman työni tärkeimmät tavoitteet ja yrityksen / organisaation arvot / pelisäännöt ja strategiat.	0	1 2 3
12. Työskentelen tavoitteellisesti ja ratkaisukeskeisesti.	0	1 2 3
13. Varaan riittävästi aikaa luovaan pohdiskeluun, itseni, osaamiseni ja työni kehittämiseen.	0	1 2 3
14. Varaan riittävästi aikaa vuorovaikutukseen, yhteistyöhön ja ihmisten tapaamiseen.	0	1 2 3
15. Pystyn hoitamaan työni pääsääntöisesti sovittuna aikana (otan huomioon myös yksityiselämäni ja oma jaksaminen).	0	1 2 3
16. Lomat, viikonloput ja illat pystyn viettämään ilman viestien ja älylaitteiden jatkuvaa seuraamista ja puhelimeen vastaamista.	0	1 2 3
17. Koen työni tärkeäksi ja tiedän mihin kokonaisuuteen se liittyy.	0	1 2 3
18. Pystyn työssäni ainakin osittain tyydyttämään omia henkilökohtaisia tarpeitani ja siksi nautin työstäni.	0	1 2 3
19. Jos työ ei tyydytä henkilökohtaisia tarpeitani, osaan asennoitua uudella tavalla ja löytää siitä riittävästi motivoivia tekijöitä.	0	1 2 3

TYÖN ILO

	Kyllä		Ei
20. Tunnistan motivaationi liikkeet ja osaan motivoida ja kannustaa itse itseäni jopa kesken työpäivän.	0	1	2 3
21. Tiedän omat arvoni ja olen ainakin osittain tietoinen päämäärästäni eli mitä elämältäni haluan ja mikä elämässäni on tärkeää.	0	1	2 3
22. Ohjaan itse elämäni kulkua niissä olosuhteissa, joissa olen ja elän (työ, perhe, kunto, harrastukset, kiinnostukset...).	0	1	2 3
23. Jos en ole tyytyväinen olosuhteisiini enkä voi niitä muuttaa, osaan sopeutua tilanteeseen ja löytää siitä positiivisia puolia.	0	1	2 3
24. Kohtelen muita arvostavasti ja hallitsen hyvät käytöstavat.	0	1	2 3
25. Osaan toimia rakentavasti haasteellisissa ja vaikeissakin yhteistyötilanteissa.	0	1	2 3
26. Yhteistyö ei aina onnistu ja ihmissuhteissa on joskus ongelmia. Osaan antaa anteeksi oman mielenrauhani takia, jotta katkeruus, viha, pettymys tai muut negatiiviset asenteet / tunteet eivät kuluta energiaani.	0	1	2 3
27. Huomioin työskennellessäni myös muiden motivaatiot ja jaksamiset.	0	1	2 3

TUNNE-ELÄMÄ

28. Olen töissä hyväntuulinen ja henkisesti tasapainoinen ihminen (vrt. kärsimätön, ahdistunut, ärtyisä).	0	1	2 3
29. Vietän aikaa läheisteni kanssa, kerron ajatuksistani ja kuuntelen heitä.	0	1	2 3
30. Kun olen perheeni tai ystäväni seurassa, olen 100% läsnä enkä selaa äly- laitteita tai mieltä työtä tai mitä seuraavaksi pitäisi tehdä tai minne mennä.	0	1	2 3
31. Varaan riittävästi aikaa sellaiseen olemiseen ja tekemiseen, josta nautin eniten.	0	1	2 3
32. Huomaan ihmiset ympärilläni. Annan heidän tuntea olevansa minulle tärkeitä. Arvostan kanssaihmiä, joka näkyy puheissa ja teoissa.	0	1	2 3
33. Viihdyn itseni seurassa. Nautin elämästäni, osaamisestani ja teoistani.	0	1	2 3

PISTEET YHTEENSÄ

TULOKSET

0 - 24

Sinulla on erinomaiset energian hallinnan keinot. Elät täysipainoista ja henkisesti rikasta elämää. Todennäköisesti tartutat innostustasi myös muille ja saat heidät kasvamaan. Toimit hyvänä esimerkkinä. Onnea ja menestystä. Jatka tietäsi. Löydätkö listasta jotain kohtia, jotka voit tehdä vielä paremmin? Onko lähipiirissäsi joku, joka tarvitsee näissä asioissa apuasi?

25 - 49

Sinulla hyvät tai kohtalaisen hyvät energian hallinnan keinot. Tavoitteesi on ilmeisesti täysipainoinen ja rikas elämä, mutta et ole sitä vielä saavuttanut. Katso vastauksiasi uudestaan ja valitse muutama kohta, joiden avulla voit lisätä energisyyttäsi, henkistä tasapainoasi ja arkipäivän onnellisuuttasi. Määrittele tarkemmin mitä voit tehdä käytännössä. Aseta reaalin tavoite, laadi suunnitelma ja määrittele toimenpiteet. Mieti myös mistä ja miten saat palautetta edistymisestä.

50 - 74

Energian hallinnan keinoissasi on paljon parantamisen varaa. Oletko tietoinen tilanteesta, tunteistasi ja suorittamiskapasiteetistasi. Onko elämäsi rutinoitunut liikaa ja siksi energiakanavat ovat menossa tukkoon. Katso vastauksiasi uudestaan ja valitse ne kohdat, joiden avulla voit parhaiten ja helpoiten lisätä energisyyttäsi, henkistä tasapainoa ja arkipäivän onnellisuuttasi. Mitä voit tehdä käytännössä? Aseta reaalinen tavoite, laadi suunnitelma ja määrittele toimenpiteet. Mieti myös mistä ja miten saat palautetta edistymisestäsi.

75 - 99

Energian hallintasi on kriisissä. Onko sinulla jo fyysisiä oireita eli terveysongelmia? Oletko pohtinut tilannettasi? Teidätkö miksi tilanne on sellainen kuin on? Mitä voit tehdä? Todennäköisesti tarvitset ulkopuolista apua. Mistä voit sitä saada tai pyytää? Jos et halua apua, mitä voit tehdä itse. Katso vastauksiasi uudestaan ja valitse muutamat kohdat, joiden avulla voit parhaiten ja helpoiten lisätä energisyyttäsi, henkistä tasapainoa ja arkipäivän onnellisuuttasi. Mitä voit tehdä käytännössä. Aseta reaalinen tavoite, laadi suunnitelma ja määrittele toimenpiteet. Mieti myös mistä ja miten saat palautetta edistymisestäsi. Ehkä aluksi kannattaa valita vain yksi helppo kohta, jotta varmistat onnistumisen ja tunne liikahtaa oikeaan suuntaan. Sitten seuraava kohta jne. Askel kerrallaan opitaan asioita ja rakennetaan elämää. Kaikkein tärkeintä tilanteessasi nyt on lähteä liikkeelle, jotta sisäinen moottorisi käynnistyy.

PÄÄTÖKSET
