



100 päivää 100 hyvää tapaa

**Päivittäinen opas parempaan
arkeen**

Minä sisällän nämä tavat!

1. Kiitos
2. Selkäjumppa
3. Kiitollisuus
4. Kuunteleminen
5. Uusiutuminen
6. Hetkessä eläminen
7. Tunnusta rakkautesi
8. Arkiliikunta
9. Pikkujutut
10. Ei
11. Epätäydellisyys
12. Nauru
13. Tynnyrissä eläminen
14. Toisten huomioiminen
15. Nyt
16. Anna kunnia muille
17. Ole armollinen itsellesi
18. Pahoista tavoista luopuminen
19. Kirjaa pelkosi
20. Ole ystävällinen
21. Itsenäisyys
22. Palautuminen
23. Kirjaa tavoitteesi
24. Olet mitä teet
25. Rakasta ongelmiasi
26. Ymmärrä vaihtoehtoisuuksiasi
27. Kokeilu
28. Uskalla nauraa itsellesi
29. Laiskuus
30. Tee taidetta
31. Näe muiden viattomuus
32. Kulje luonnossa
33. Elä ihmisten potentiaalista
34. Lue
35. 5x miksi
36. Opi myymään
37. Joo, ja
38. Matkailu
39. Uskalla kasvaa
40. Ota palautetta vastaan oikein
41. Anna palautetta oikein
42. Elämän tarkoitus
43. Vie roskat
44. Tämä hetki
45. Monielämäajattelu
46. Jätä märehminen lehmille
47. Pidä huolta
48. Päätös
49. Rakasta, älä omista
50. On parempi haluta sitä, mitä sinulla jo on, kuin...
51. Meditointi
52. Säästäminen ja sijoittaminen
53. Unelmoi suuria
54. Ymmärrä koodia
55. Kapinoid
56. Tanssi
57. Pidä päiväkirjaa
58. Elä tunteet aitoina
59. Muista nimet
60. Syö oikein

Minä sisällän nämä tavat!

61. Nuku
62. Rohkeus
63. Rakasta itseäsi
64. Älä julista
65. Halaa, hyväile, kosketa
66. Opi väittelemään
67. Ole paras versio itsestäsi
68. Älä reagoi
69. Suhtaudu stressiin oikein
70. Leiki & pelaa
71. Älä elä cv-elämää
72. Miksi ei?
73. Antifragiilisuus
74. Sitoudu & fokusoi
75. Kohtuus
76. Sitä saa mitä mittaa
77. Luota elämään
78. Puhu rahasta
79. Tasapaino
80. Improvisaatio
81. Opettele kokkaamaan
82. Win-win
83. Suojele luontoa
84. Tee virheitä
85. Kirjoita muistopuheesi
86. Nöyryys
87. Kehitä motivaatiosi
88. Uskalla innostua
89. Kulje omia polkujasi
90. 4:n minuutin treeni
91. Luovu häpeästä
92. Välinpitävyys
93. Ole luoja
94. Ymmärrä megatrendejä
95. Luo yhteisöjä
96. Pyöräily
97. Kehitä perspektiiviäsi
98. Anna pieniä lahjoja
99. Anna anteeksi
100. Sinun tapasi
101. Elämän kolme pilaria - yhteenveto
100:sta tavasta

Kuvat:
-Pixabay.com
-Death to stock
photo

HELLO

Olen Tuomas Mikkonen

Tämä on päivittäinen kirje minulta sinulle, joka on punottu kirjan muotoon. Anna minun olla oppaasi parempaan arkeen!



Tapasi ovat elämäsi

Hyvät tavat luovat elämästä elämisen arvoista. En tarkoita tällä sitä, että avaatko oven mummoille tai annatko aina tietä ajaessasi, vaan kaikkia niitä päivittäisiä rutiineja, joita teet tuhansia kertoja vuodessa. Portaat vai hissi? Teetkö vai lykkäätkö? Kiitätkö vai hymähdätkö? Et ehkä ajattele edes niitä, mutta niistä koostuu suurin osa elämästäsi. Muuttamalla tapojasi, muutat elämäsi!

Taidon korkein muoto on tapa. Kun jostakin tulee tapa, niin sitä ei edes ajattele. Niin vain toimitaan lähes automaattisesti. Eli on olennaista, että sinulla on paljon hyviä tapoja, joiden mukaan toimit. Hyvistä tavoista koostuu pieniä, positiivisia virtauksia, jotka saavat elämäsi virran kulkemaan voimakkaana ja oikeaan suuntaan.

1

**Mahtavaa, että lähdit mukaan
kohti parempaa elämää!**

Lähdetään kohti parempaa arkea!

1. Kiitos

Tämä tapa tuskin tulee kenellekään yllätyksenä, mutta se on kaiken hyvän ja arvokkaan pohja. Ajattele, miten hyvä olo sinulle tulee, kun saat oikein kunnolla kiitosta jostain. Ajattele, miten hyvä olo sinulle itsellesi tulee, kun olet kiittänyt toista aidosti ja näet hymyn hänen kasvoillaan. Ja mikä parasta, se on täysin ilmaista!

Ihmisten kiittäminen ei ole pelkkää pehmoilua, sillä monesti kiitos hyvin tehdystä työstä voi olla tärkeämpää kuin rahallinen kompensatio. Kiitos vahvistaa siteitä ihmisten välillä, tekee arjesta miellyttävämpää ja on ehkä ihmiskielen voimakkaimpia sanoja. Joten käytä kiitosta harkitusti, mutta silti reilulla kädellä!

Päivän tehtävä:

Ota tavoitteeksesi kiittää vähintään viittä ihmistä tänään. Kiitä niin isoista, kuin pienistä asioista.



Kiitos, että lähdit mukaan!

Pidä paikat kunnossa

2. Selkäjumppa

Tälle tavalle on selkeää tilausta nyky-yhteiskunnassa. Tavan nimi on **selkäjumppa!** Me istumme niin paljon joka päivä, että selkämme ja hartiamme eivät yksinkertaisesti kestä tätä staattisuuden määrää. Monilla ystävillänikin on mennyt selkä rikki, vaikka ovat vasta nuoria sällejä. :(



Joka vuosi työkyvyttömyyseläkkeelle Suomessa joutuu 20.000 ihmistä ja suurin syy tähän on tuki- ja liikuntaelinsairaudet. Eli emme puhu tässä mistään pienestä asiasta. Vaikka asia on suurin yhteiskunnallisesti, niin se on henkilökohtaisesti vielä suurempi. Ajattele, miten mukavaa on nostella asioita, istua mukavasti tai vaikka nukkua yönsä hyvin? Jos nämä perusasiat vaikeutuvat, niin elämänlaatu tippuu radikaalisti!

Päivän tehtävä:

Laita kännykkäsi herätys/muistutus **joka tunnille**. Kun kännykkäsi piippaa, niin tee 30s ajan mielestäsi selkä- ja hartialiikettä. Se mitä teet ei ole niin olennaista. Pyörittele käsiä tai selkää. Nouse ylös ja alas. Huido käsillä villisti ympäriinsä. Tärkeintä on, että teet jotain!

Vinkki: jos mieleesi ei kuitenkaan tule ainoatakaan liikettä, niin esim. tältä sivulta löytyy ohjeita (+kissat on ihania) selkakanava.fi

Mahtavan liikkuvaa päivänjatkoa!

Kolmas päivä! Tänään keskitytään vain siihen mitä sinulla jo on :)

3. Kiitollisuus

Tämän päivän tapa tulee lisäämään sinun onnellisuuttasi. Aivan liian usein unohdamme kaiken sen, mitä olemme saaneet ja mitä meillä on. Mielessämme pyörii se, mitä pitää tehdä ja minne pitää mennä, joten unohdamme pysähtyä tähän hetkeen, katsella ympärillemme ja kiittää tästä kaikesta.

Jos totta puhutaan, niin meillä on jo kaikki tässä ja nyt, joten olkaamme siitä kiitollisia. Emme oikeasti tarvitse mitään lisää. Monet eivät ymmärrä olla kiitollisia mistään, ennen kuin menettävät sen.

Päivän tehtävä:

Kirjoita illalla kolme seikkaa, mistä olet kiitollinen yleisesti ja kolme asiaa tästä päivästä, joista olet kiitollinen. Jos jatkat tätä tapaa, huomaat elämäsi laadun paranevan, etkä jahtaa enää kokoajan sitä seuraavaa tavaraa/asiaa/suoritusta/jne...



Kiitollisin terveisin!

Neljäs päivä lähtee! Tänään ollaan hiljaa ^^

4. Kuunteleminen

Keskustelut ovat erinomainen tapa viettää aikaa, oppia ja luoda suhteita. Sen takia tämän päivän tapa keskittyykin kuunteluun.

Monet meistä eivät aidosti kuuntele, mitä toinen sanoo, vaan lähinnä odottavat vuoroaan päästä sanomaan oman tarinansa tai mielipiteensä asiasta. Monilla on niin sanottu autopilotti päällä, eikä ymmärretä olla aidosti läsnä keskustelussa. Jokaisella on paljon, mitä he voivat opettaa meille, jos vain maltamme kuunnella.



Päivän tehtävä:

Kun tänään kohtaat kenet tahansa, oli se sitten äitisi / kaverisi / pomosi / tuntematon henkilö, niin suhtaudu häneen kuin hän olisi muinainen Shao-lin tietäjä tai avaruusolio, joka on saapunut sinun luoksesi kertomaan suuria viisauksia elämästä.

Kuuntele häntä kovalla intensiteetillä. Ennen kuin vastaat yhteenkään kysymykseen tai sanot oman mielipiteesi, niin pidä kahden sekunnin tauko ja mieti mitä hän juuri sanoi sinulle.

Vasta sitten vastaa hänelle.

Korvat höröllä kohti päivän haasteita!

Tänään uusiudutaan ja mietitään uusia tapoja

5. Uusiutuminen

Jokaisella meillä on omat rutiinimme ja tapamme. Luemme aamulla lehteä ja keitämme kahvit. Ostamme kaupasta aina samat tuotteet. Menemme aina samaa reittiä. Välillä on hyvä sekoittaa pakkaa. Muutoksen ei tarvitse olla iso. Tee vähän eri asioita tai tuttuja asioita eri tavalla. On tärkeää ruotia omia rutiineja ja miettiä teetkö niitä siksi, koska olet aina tehnyt niin vai siksi, koska se on oikeasti paras tapa toimia.

Päivän tehtävä:

Tee kolme uutta asiaa tänään. Vaihda kahvi teehen aamulla. Syö päivällinen puolisoasi kanssa keskustellen, eikä tv:n ääressä. Mene eri reittiä töihin. Lue jotain uutta. Osta jotain ruokaa, jota et ole koskaan kokeillut. Valinta on sinun!

Tänään eletään hetkessä!



Päivän tehtävä:

Keskity tänään niinä hetkinä, kun et ole töissä tai harrastamassa jotain siihen hetkeen. Jos kävelet, niin katsele ympärillesi ja ihmettele. Mieti askeleitasi ja tuulta kasvoillasi. Jos olet bussissa, niin katsele kanssa matkustajia. Mieti hengitystäsi ja penkin pehmeyttä. Jos tiskaat, niin keskity lämpimään veteen ja jokaiseen liikkeeseen. Älä anna ajatustesi harhailla menneeseen tai tulevaan. Ole hetkessä, ole läsnä!

6. Hetkessä eläminen

Aivot on erittäin tehokas ja luova organismi. Se pystyy ratkomaan ongelmia, käymään läpi kuvitteellisia tilanteita ja säilömään muistoja.

Emme tarvitse näitä kykyjä jokaisena hetkenä, mutta koska aivot tykkäävät tehdä ylläolevia asioita, niin sehän myös tekee niin. Käymme läpi keskusteluja ja tilanteita, joita ei välttämättä tule. Märehdimme menneitä. Luomme pelkoja tulevan suhteen.

Monet jopa elävät ajatuksissaan menneisyydessä tai tulevassa melkein koko elämänsä. Silloin nousee kysymys, että milloin he oikeasti elävät? Että voimme nauttia elämästä ja kokea merkityksellisiä hetkiä, tulee meidän olla niissä hetkissä läsnä.

Tämänhetkinen terveisin!

Viikko takana! Tänään rakastetaan <3

7. Tunnusta rakkautesi

Elämä on lyhyt. Ainakin jälkikäteen ajateltuna. Nyt se voi vaikuttaa aika pitkältä, mutta vuosilla on ikävä taipumus mennä aika vinhaa tahtia. Mutta onneksi emme joudu käymään elon taivaltamme yksin, vaan meillä on läsnä rakkaita ihmisiä.

Monesti emme vain ymmärrä osoittaa kiintymystämme ja rakkauttamme heitä kohtaan. Monet ymmärtävät tunteemme heitä kohtaa sanomattakin, mutta kyllä sitä välillä voisi muistuttaa heitä, että he ovat tärkeitä ja rakkaita!

Päivän tehtävä:

Sano ainakin yhdelle rakkaalle ihmiselle, että "minä rakastan sinua" tai että "olet rakas". Muotoilun saat itse päättää, mutta viestin pitää olla selvä. :)

Tiedän, että tämä voi vaatia rohkeutta, mutta suosittelen, että ryhdistäydyt ja teet sen! Ei koskaan voi tietää, että milloin on liian myöhäistä sanoa se.

2. viikko lähtee! Eli lähdetään liikkumaan



8. Arkiliikunta

Meidän moderni elämämme on paketoitu aika kivasti niin, ettei meidän tarvitse juuri käyttää lihaksiamme. Paitsi jos tietysti haluamme. Pääsemme autoilla, busseilla, junilla ja hisseillä paikasta toiseen ilman suurtakaan vaivaa. Tämä on tietysti hieno juttu, mutta kun yli puolet suomalaisista aikuisista on ylipainoisia niin sanoisin, että tämä siunaus on muuttunut jo kiroukseksi!

Päivän tehtävä:

Tutki omia liikkumistottumuksia ja muuta yhtä niistä. Vaihda hissi portaisiin. Ala polkemaan työmatkat tai kauppatkat. Tee parin minuutin jumppa joka päivä. Ota jokin pieni, liikunnallinen tapa joka päivälle.

Vinkki: Tee tavasta sosiaalinen. Meillä on esim. kavereiden kanssa facebook keskustelu, johon jokainen laittaa päivän liikuntasuoritukset. Myös Heiaheia ja vastaavat toimivat.

Sporttisin terveisin!

Kesä on niin kaunis, ettei kannata antaa kärpästen pilata sitä ^^

9. Älä välitä pikkujutuista

Joka päivä ja viikko menee tusinoittain hommia mönkään. Bussi meni nenän edestä. Kahvi loppui juuri sinun kohdallasi. Puoliso laittoi taas vessapaperirullan väärin. Ja niin edelleen. Eli siis normaalia elämää.

Monet ovat harmillisesti ottaneet tavaksi tuoda esiin jokaisen pikku sattumuksen ja paisutella niistä elämää suurempia härkäsiä. Eli he ovat ottaneet tavaksi valittaa. Tämä on siitä ikävä tapa, että valittaja imee itseensä muiden energiaa ja tuo tilalle säkillisen negatiivisuutta. Eli ota nyrkkisäänöksi tämä: *jos et muista sitä vuoden päästä, niin sillä ei ole väliä!*



Päivän tehtävä:

Laita tänään päällesi ns. "Not Giving a F*ck" -sadetakki. Aina, kun jotain pientä ja ikävää käy, niin kohauta olkiasi ja jatka päivääsi. Voit jopa nauraa ääneen asialle hieman. Hah! Jos joku henkilö ärsyttää sinua, niin mieti, että: "Tuopa mielenkiintoista! Miksiköhän sen noin tekee?"

Vinkki: katso kuvan koira. Näyttääkö toi koira siltä, että se välittäisi jostain mitättömästä? Ehei! Se on liian cool siihen :)

What do we say to bad habits? Not today!

10. Ei

Kaikilla meillä on aika paljon lautasellamme. Työt ja opiskelut vievät koko ajan enemmän aikaa ja energiaa. Sosiaalisia menoja kalenteri täynnä. Urheilua. Perhe-elämää. Matkoja. Ja lista jatkuu. Tästä syntyy yksi aikamme suurimmista ahdistuksista: kiire. Kun joku kysyy miten menee, niin kuinka usein vastaat, että "kiirettä pitänyt"?

Voidaksemme hallita omaa elämäämme, meidän pitää osata kieltäytyä. Liian paljon hyvää, muuttuu huonoksi jossain vaiheessa. Sinun ei tarvitse olla kaikille kaikkea ja tehdä kaikkea, mitä sinulta odotetaan. Se on sinun elämäsi, ei heidän!

Päivän tehtävä:

Ole tietoinen tämän päivän valinnoistasi. Jos mahdollista, niin kieltäydy kohteliaasti kutsuista, tehtävistä ja muista aikasyöpöistä. Mieti mitä sinun oikeasti pitäisi tehdä. Tai vastaavasti, mitä oikeasti haluaisit tehdä. Ole tietoinen valinnoistasi. Harjoittele sanomaan ei. Tee se tyyllillä ja kohteliaasti niin, että ihmiset eivät loukkaannu kieltäytymisestäsi.

Vinkki: kannattaa seurata kaksi-vuotiaiden käyttäytymistä. Tästä biisistä voi kans saada hieman apua: [Kuningas ei!](#)

