

# Valintapiste: Ohjat omiin käsiin

**Valintapisteessä** sinulla on mahdollisuus valita, suuntaatko kohti elämää, jota haluat elää, vai teetkö tekoja, jotka vievät pois päin tavoittelemastasi elämästä. Valintapiste auttaa meitä tunnistamaan hetket, jolloin voimme tietoisesti valita toimintamme suunnan. Kun opit tekemään tietoisia, tavoitteitasi tukevia valintoja, luot vahvan perustan elintapamuutokselle ja kestäville tuloksille.

**Harjoittele Valintapisteestä avulla tunnistamaan tilanteita, jossa voit valita arvojesi mukaisen suunnan.**

- 1. Tunnista valintatilanteet:** Ensimmäinen askel on tunnistaa ne hetket, jolloin teet päätöksiä, jotka vaikuttavat elintapoihisi. Nämä voivat olla arkipäiväisiä asioita, kuten mitä syöt lounaaksi, tai suurempia elintapamuutoksia.
- 2. Tarkkaile tunteita ja ajatuksia:** Huomaa, millaiset ajatukset ja tunteet nousevat pintaan valintatilanteessa. Tukevatko ne muutostasi, vai pitävätkö sinut entisissä tottumuksissa ja nopeaan mielihyvään koukuttavana vai kenties keinona vältellä jotain epämiellyttävää tunnetta kuten väsymystä.
- 3. Tee tietoinen valinta:** Valitse toimintatapa, joka vie sinua kohti tavoitteitasi, vaikka se ei aina tuntuisi helpoimmalta tai mukavimmalta ratkaisulta. Pienillä, johdonmukaisilla valinnoilla luot pysyvää muutosta.

Lähde: Russ Harris 2017

