

KOKONEUTRAALI

KOULUTUS.FI



## Sisäinen puhe voi joko edistää tai estää muutosta

Moni asiakkaastasi kantaa mukanaan ajatusmallia, jossa muutos vaatii kovuutta. Että elämäntapamuutoksen moottorina toimii parhaiten itseinho tai kehohäpeä. Että ruoskimalla itseään kun homma ei toimi, niin motivoituu.

Sen sijaan **itsemyötätuntoinen asenne** on avainasemassa, kun halutaan tehdä kestävää muutosta. Se ei tarkoita luovuttamista tai löysäilyä – vaan sitä, että asiakas kykenee jatkamaan myös silloin, kun tulee takapakkia.

 *Itsensä ruoskiminen ei tee ihmisestä vahvempaa. Se jättää hänet vain haavoittuneeksi.*

 Muutos alkaa sisäisestä puheesta

Sisäinen puhe on automaattista, mielen sisäistä puhetta, joka ohjaa asiakkaan toimintaa ja tunnetiloja. Se on kuin taustalla pyörivä nauha, joka kommentoi, käskee, moittii – tai parhaassa tapauksessa kannustaa ja lohduttaa.

Kysy itseltäsi tai asiakkaaltasi:

- Kuulostaako oma sisäinen ääneni enemmän kriitikolta vai ystävältä?
- Mitä se sanoo silloin, kun asiat eivät edisty toivomallani tavalla?
- Millaista olisi puhua itselleen kuten puhuisin parhaalle ystävälleni?

Negatiivinen sisäinen puhe voi estää asiakasta edes yrittämästä, kun taas **itsemyötätuntoinen sisäinen ääni** auttaa jatkamaan silloinkin, kun matka tuntuu vaikealta tai tulee takapakkia.

🗣️ Harjoitus: "Mitä sanoisin ystävälleni?"

Tämä yksinkertainen mutta vaikuttava harjoitus toimii niin valmentajalle kuin asiakkaalle:

1. Pyydä asiakastasi kirjoittamaan ajatuksia, joita hän sanoo itselleen vaikeassa tilanteessa (esim. jos treeni jäi väliin, koska ei nyt vaan saanut aikaiseksi lähteä).
2. Kysy: *Puhuisitko ystävällesi samoin samassa tilanteessa?*
3. Jos vastaus on ei – mitä sanoisit ystävällesi sen sijaan?  
→ Tämä uusi tapa puhua itselle voi muuttua sisäiseksi kannustajaksi, joka auttaa eteenpäin, silloin kun matkanteko tökkii.

✂️ *Miksi tämä on tärkeää sinulle personal trainerina?*

Koska ohjaat asiakkaitasi muutoksessa. Et vain treeneissä, vaan myös ajattelussa.

Kun ymmärrät sisäisen puheen voiman ja itsemyötätunnon merkityksen:

- pystyt tukemaan asiakastasi kokonaisvaltaisemmin
- ehkäiset luovuttamista, kun tulee vaikea hetki
- rakennat turvallista tilaa valmennussuhteessa

Ja samalla erotut ammattilaisena, joka osaa kohdata asiakkaansa inhimillisesti – ja vaikuttavasti.