

1. Tunti nukkumiseen

Joudutko aina tinkimään yönistasi, jotta saisit työt tehtyä? Jos venytät työpäivääsi, myös nukkumaanmeno siirtyy myöhemmäksi. Kaikkien unentarve on yksilöllinen, mutta keskimäärin ihminen tarvitsee unta 7–9 tuntia.

Mitä säännöllisempää päivärytmiä noudatat, sen paremmin saat unesta kiinni. Jos yöunet jäävät joskus vajaiksi, nuku lyhyet päiväunet. Jos et saa nukuttua, keskity lepoon.

Muista, jos tingit aina yönistasi:

Jatkuva väsymys verottaa niin henkistä kuin fyysistäkin jaksamista.

2. Tunti harrastuksille

Viekö kiirehtiminen töistä kouluun, kauppaan ja kotitöihin kaiken aikasi? Yritä varata yksi tunti viikossa, jolloin harrastat jotakin itsellesi tärkeää. Älä suostu tinkimään. Kukaan ei järjestä aikaa puolestasi, vaan sinun täytyy pystyä ottamaan se itse.

Miksi harrastukset ovat tärkeitä:

Kun teet sitä, mistä nautit ja mikä tekee sinut iloiseksi, saat uusia ajatuksia sekä energiaa arjen pyörittämiseen.

3. Tunti yhdessäoloon

Perheenäidin ei tarvitse olla yksin vastuussa kodinhoidosta. Oletko tullut ajatelleeksi, että kotityöt voivat olla perheen yhteistä tekemistä? Näin lapsetkin osallistuvat siivoamiseen ja tuntevat itsensä tarpeellisiksi.

Entä tuntuuko sinusta, ettei ehdi tavata ystäviäsi? Mieti, pystyisitkö yhdistämään harrastuksesi ja ystäväsi tapaamisen.

Entä jos laiminlyöt sosiaalisia suhteitasi?

Tutkimusten mukaan sosiaaliset suhteet vaikuttavat enemmän naisten kuin miesten hyvinvointiin.

4. Tunti joutenoloon

Muistatko, milloin olisit ollut tekemättä mitään? Jos et osaa olla jouten, et ehkä arvosta itseäsi. Olet arvokas sellaisena kuin olet. Hyväksyntää ei tarvitse ansaita, joten älä pöde huonoa omaatuntoa laiskottelusta.

Jos ajatus tuntuu oudolta, harjoittele joutenoloa. Aloita viidestä minuutista ja pidennä aikaa pikkuhiljaa.

Miksi meidän pitäisi laiskotella?

Tutkimusten mukaan joutenololla on linkki luovuuteen. Parhaat ideat tulevat usein luovan tauon aikana.

5. Tunti mihin vain

Mitä haluaisit tehdä, jos sinulla olisi tunti aikaa? Tarkkaile ajankäyttöäsi saadaksesi selville, mihin aikasi kuluu. Kirjaa päiväsi tunnit taulukkoon. Tee yhteenveto siitä, paljon aikaa käytit työhön, harrastuksiin ja kotitöihin.

Tarkastele tekemääsi taulukkoa ja mieti, mihin asioihin olet tyytyväinen, mikä on itsellesi tärkeää ja mihin haluat muutosta. Pohdi sitten, miten voisit muutoksen toteuttaa. Mitä sinä haluat ja kaipaat eniten juuri nyt?

Tuntuuko, ettei aikaa ole?

Tunti on loppujen lopuksi lyhyt aika. Se tulee helposti tuhlatuksi pelkkään murehtimiseen ja kiirehtimiseen.

Asiantuntijana: Elämäntaidon valmentaja Sonja Vainio, www.valmennusvainio.com

Ilonan lukijoilta kysyttiin, mitä he tekisivät, jos saisivat tunnin lisää vuorokauteensa.

33%

Uni maittaisi enemmänkin.

22%

Näen ystäviäni liian harvoin.

37%

Haluan harrastaa enemmän.

8%

Laiskottelulle pitää jäädä aikaa!

Näin me tekisimme

NUKKUISIMME:

"Tuntuu, etten ehdi nukkua tarpeeksi, koska minulla on muka niin paljon muuta tekemistä."

"Nukkuisin sen ylimääräisen tunnin. Teen kahta työtä, joten unet jäävät paikostakin vähälle."

SEURUSTELISIMME:

"Viettäisin enemmän aikaa ihanan tyttärenti ja miesystäväni kanssa."

"Olisin enemmän perheeni kanssa ja harrastaisimme yhdessä kaikenlaista."

HARRASTAISIMME:

"Aina kun minulla on hauskaa, aikaa on liian vähän. Kun minulla taas on tylsää, aikaa on liikaa."

"Lukisin kirjoja. Olisi ihanaa, jos olisi yksi tunti aikaa keskittyä romaaniin ja omaan hyvinvointiin."

LAISKOTTELISIMME:

"Tietenkin laiskottelin ulkona auringossa tai menisin rannalle. Tai vain leipoisin ja juoksisin."

"Laiskottelemiseen ei jää aikaa. On kaikenlaista, mitä pitää tehdä. Tiettyt asiat täytyy hoitaa"

Vanhemmilta loppuu aika

- * 1990-luvulla suomalaiset saivat tunnin lisää vapaa-aikaa viikossa. Vuonna 1999 viikossamme oli vapaa-aikaa 46 tuntia.
- * Samaan aikaan 75 prosenttia perheenäideistä ja 72 prosenttia isistä koki aikapulaa.
- * Sosiaaliseen kanssakäymiseen käytetty aika väheni selvästi 90-luvulla. Televisio kiinnosti aiempaa enemmän.
- * Vapaa-aika on suomalaisille entistä tärkeämpää. Ura ei merkitse enää yhtä paljon ja yksityiselämän arvo kasvaa.

Lähtökäsitteitä: Hanna Pääkkönen ja Mirja Iikkanen

Kyselyyn vastasi 1133 Ilonan lukijaa osoitteessa www.iltalehti.fi/ilona