

James Clear

**Pura
rutiinit
atomeiksi
-harjoituskirja**

Helppo menetelmä, jolla
saat muutoksen aikaan

tuumma



SISÄLLYS

Hakemisto jumitilanteiden varalta.....	8
Johdanto.....	9

ENSIMMÄINEN OSA

Perusteet

Tieteestä rutiinien taustalla: Lyhyt katsaus käyttäytymismuutoksen teoriaan...	19
Yhden prosentin parannus joka päivä.....	19
Piilevän potentiaalin suvanto.....	23
Toimintamallit tavoitteiden sijasta.....	26
Identiteettiin perustuvat rutiinit.....	28
Tapakehä.....	31
Käyttäytymismuutoksen neljä lakia.....	34
Rutiinien kartoitus: Nykytilanne ja onnistumissuunnitelma.....	37
Kartoituksen hyöty.....	37
Realistinen nykytilanteesi.....	39
Mihin haluat elämässäsi päästä?.....	61
Seuraava askel.....	72

TOINEN OSA

Käyttäytymismuutoksen neljä lakia

Käyttäytymismuutoksen ensimmäinen laki: Tee muutoksesta ilmeinen.....	91
Ärsykkeen muodostamisen perusteet.....	93
Toteutusaikomukset.....	95
Rutiinien niputtaminen.....	100
Asiayhteyden olennainen merkitys.....	118
Pikakertaus.....	138
Käyttäytymismuutoksen toinen laki: Tee muutoksesta houkutteleva.....	143
Houkutusten sulauttaminen.....	147
Motivointirituaalit.....	152
Tee rutiineista hauskaa.....	156
Tarpeiden tunnistaminen.....	159
Ajattelutavan muutoksen voima.....	163
Uuden ratkaisun valitseminen.....	166
Sosiaalisten normien vetovoima.....	169
Pikakertaus.....	182
Käyttäytymismuutoksen kolmas laki: Tee muutoksesta helppo.....	187
Kahden minuutin sääntö.....	190
Rutiinin muovaaminen.....	197
Ratkaisevien hetkien mestariksi.....	199
Kitkan voima.....	202
Käytä sitoutumisen aputyökalua.....	218
Automatisoi rutiinisi.....	221
Pikakertaus.....	228
Käyttäytymismuutoksen neljäs laki: Tee muutoksesta tyydytystä tuottava....	233
Vahvistaminen.....	235
Rutiinien seuranta.....	241
Vastuullisuuskumppanit.....	248
Tapasopimus.....	251
Pikakertaus.....	255

KOLMAS OSA

Elämää rutiinien kanssa:

Pitkän aikavälin menestystä palvelevan ajattelutavan kehittäminen

Pysyviä rutiineja edistävä ajattelutapa.....	263
Toiminta on täydellisyyttä tärkeämpää.....	264
Pitkän aikavälin painotus.....	268
Säilytä fokus.....	271
Varaudu epäonnistumiseen ja palaudu ripeästi.....	274
Sopeudu ja joustaa.....	277
Arvioi jatkuvasti.....	280

TYÖKALUPAKKI

Rutiinien yhteenveto.....	288
Pikakäynnistys rutiinien luomiseen.....	290
Pikakäynnistys rutiinien murtamiseen.....	291
Pikakertaus: Hyvien rutiinien luominen.....	292
Pikakertaus: Huonojen rutiinien murtaminen.....	294
Rutiinien seuranta.....	296

HAKEMISTO

JUMITILANTEIDEN VARALTA

Jos aloittelet rutiineja, mutta et pääse alkua pidemmälle...	190, 245, 248, 251, 274
Jos lykkäät aloittamista ja sinulla on vaikeuksia ryhtyä hommiin...	190
Jos elämässäsi on käynnissä merkittävä siirtymävaihe tai muita isoja muutoksia...	37
Jos sinulla on taipumus aloittaa liian monta asiaa samaan aikaan...	19, 77, 190
Jos sinusta tuntuu, että toimintaympäristösi rajoittaa sinua...	118, 202
Jos et tiedä, mitä haluat muuttaa...	26, 37
Jos kaikki tuntuu ylivoimaiselta etkä tiedä, mistä aloittaa...	37, 290, 291
Jos haluat muutosta, mutta sinusta tuntuu, että sinulla ei ole aikaa...	19, 45, 190
Jos olet liian kunnianhimoinen aina, kun yrität tehdä elämänmuutoksen...	19, 77, 190
Jos muutoksen tekeminen tuntuu aina siltä, että kamppaillet itsesi kanssa...	28, 37, 147, 156, 163
Jos sätit itseäsi aina, kun jotain menee mönkään...	52, 245, 274, 277
Jos olet täydellisyyden tavoittelija...	19, 264
Jos sinusta tuntuu usein siltä, että maailma on salaliitossa sinua vastaan...	52, 118, 202, 217, 274
Jos haluat toteuttaa muutoksia, mutta et usko, että oikeasti kykenet siihen...	163, 190, 268
Jos sinusta tuntuu, että ystäväsi ja perheenjäsenesi painostavat sinua rutiineihin, joita et halua noudattaa...	169
Jos kaipaat parempaa tukijärjestelmää...	169, 248
Jos tylsistyt nopeasti...	147, 156, 197, 271
Jos vanhat rutiinisi kyllästyttävät sinua...	37, 156, 280
Jos sinun on vaikea olla johdonmukainen...	52, 190, 217, 245, 251, 271
Jos huomaat unohtavasi käyttäytymismuutoksen toteuttamisen strategiat...	138, 182, 228, 255

JOHDANTO

Muutama vuosi sen jälkeen, kun *Pura rutiinit atomeiksi* -kirja oli ilmestynyt, olin esitelmöimässä yliopistovalmentajille ja urheilujohtajille. Puheeni jälkeen mies nimeltä Travis Wall tuli juttusilleni ja kertoi, että hän oli ollut miesten yliopistojalkapallojoukkueen päävalmentajana St. Olaf Collegessa Minnesotassa.

”Luin *Pura rutiinit atomeiksi* -kirjasi pian sen jälkeen, kun olin muuttanut Minnesotaon keväällä 2019”, hän kertoi. ”Olin saanut valmennettavakseni joukkueen, joka oli edellisenä vuonna voittanut 13 pelaamastaan pelistä viisi peliä. Sitä edellisenä vuonna joukkue oli voittanut neljä peliä 13:sta ja yksi peli oli päättynyt tasapeliin. Sinun kirjasi auttoi minua laatimaan haluamani suunnitelman, jonka ansiosta onnistuin muuttamaan joukkueen valmennusohjelmaa.”

Travis Wall selosti, millä keinoin hän oli saanut vakiinnutettua aiempaa paremmat rutiinit koko valmennusohjelmaan. ”Ensimmäisellä harjoituskaudella näytimme joukkueelle esityksen, jonka ytimessä oli esimerkkejä pienistä asioista, joissa meillä oli parantamisen varaa. Vaikka toki selostimme, millaisia rooleja ja vastuita pelaajilla oli kentällä, puhuimme myös esimerkiksi uusien jalkapallokenkien oikeanlaisesta sisäänajosta, jotta kengistä ei tulisi rakkoja jalkoihin, oikeiden varusteiden käyttämisestä oikeana päivänä, jääkylvyissä käymisestä ja niin edelleen. Otin aivan suoraan mallia *Pura rutiinit atomeiksi* -kirjassasi olleesta esimerkistä, jossa kerrotaan Ison-Britannian ammattilaispyöräilyä hallinnoivasta kansallisesta kattojärjestöstä British Cyclingista. Brittijoukkueen suoritukset olivat alkaneet parantua British Cyclingin tarkasteltua muun muassa sitä,

millaisella patjalla pyöräilijät nukkuivat ja kuinka mukava heidän pyöränsä istuin oli. Joukkue oli keskittynyt aluksi enemmän ulkoisiin tekijöihin kuin muutoksiin itse pyöräilyssä. Juuri näin mekin ryhdyimme muuttamaan valmennusohjelmaamme.”

Wall herätti kiinnostukseni, joten pyysin häntä kertomaan tarkemmin lähestymistavastaan. ”Palasimme tuohon esitykseen vuosittain, kun puhuimme toimintamallien merkityksestä ja siitä, miten parhaiten pystyisimme noudattamaan niitä. Meillä oli toimintamallit rekrytointia varten, valmennussessioiden suunnittelua varten sekä palautteen saamiseen pelaajilta samoin kuin palautteen antamiseen heille. En usko, että meillä olisi noita toimintamalleja, ellen olisi sattunut lukemaan kirjasi.

”Tämä lauseesi ’Me emme nouse tavoitteidemme tasalle, vaan vajoamme menetelmämme tasolle’ on piirtynyt mieleeni luettuani kirjasi”, Wall kertoi.*

Näin Wallin valmentama joukkue eteni:

- 2018: 5–13, konferenssin yhdeksäs sija
- 2019: 9–10, konferenssin kuudes sija, ensimmäinen vuosi uudessa valmennusohjelmassa
- 2020: kausi peruttiin COVID-19-pandemian takia
- 2021: 19–3–1, konferenssin mestaruuskilpailut, NAAC Sweet 16
- 2022: 15–5–2, konferenssin mestaruuskilpailut, NCAA Sweet 16
- 2023: 20–3–3, konferenssin mestaruuskilpailut, NCAA National Champions

Toisin sanoen voitettuaan vain viisi peliä vuonna 2018 joukkue voitti viisi vuotta myöhemmin kansallisen yliopistojalkapallon mestaruuden.

En voinut kirjoitusvaiheessa kuvitellakaan, millaisen suosion *Pura rutiinit atomeiksi* -kirja saavuttaisi. Olin toki toivonut, että olisin kirjoittanut hyvän kirjan, mutta en usko kenenkään järjissään olevan ihmisen olettavan, että hänen kirjoittamaansa kirjaa myytäisiin 20 miljoonaa kappaletta viiden ensimmäisen vuoden aikana. *Pura rutiinit atomeiksi* -kirjasta on tullut ilmiö, jolla on oma elämänsä, ja miljoonat lukijat ympäri maailma ovat nyt omaksuneet kirjan ydinviestin: pienet muutokset johtavat merkittäviin tuloksiin.

* Keskustelu Travis Wallin kanssa NCAC Summitissa 20.5.2024. Sähköpostikirjeenvaihto Travis Wallin kanssa 22.5.2024.

Tavat ja tottumukset muovaavat elämämme suunnan. Mitä teemme toistuvasti, se vakiintuu. Lukijani muistuttavat minua toistamiseen tapojemme vaikutuksesta elämäämme.

Saan päivittäin viestejä ihmisiltä, jotka kertovat, kuinka *Pura rutiinit atomeiksi* -kirja on mullistanut heidän terveytensä, ihmissuhteensa ja uransa ja saanut heidät ajattelemaan eri tavoin oman vaikutusvaltansa tavattomasta voimasta omaan elämäänsä. Lapsuudenystävyydet ovat kirjoittaneet minulle ja kertoneet, että luettuaan *Pura rutiinit atomeiksi* -kirjan he ovat laihtuneet 45 kiloa ja lopettaneet alkoholin käytön. Terapeutit ja psykologit ovat lähettäneet sähköpostiviestejä, joissa he kertovat antaneensa *Pura rutiinit atomeiksi* -kirjan ”kotiläksyksi” asiakkailleen. Kirurgit ovat kertoneet muuttaneensa rutiineja, joilla heidän tiiminsä valmistautuvat leikkaukseen. Ja lukemattomat vanhemmat, opettajat ja valmentajat ovat kertoneet käyttäneensä kirjan oppeja lastensa, opiskelijoittensa ja pelaajiensa kanssa. Olen jopa nähnyt valokuvia *Atomic Habit* (alkuteoksen nimi englanniksi) -tatuoinneista.

Vaikka lukijoiden tarinat ovat uskomattomia, kansalliset mestaruudet, painonpudotukset, muodonmuutokset tai tatuoinnit eivät ole itselleni kaikkein olennaisimpia. Minä liikutun siitä, kun kuulen ihmisiltä, miltä heistä *tuntuu* ja kuinka heidän suhtautumisensa omaan itseensä on muuttunut. Liikutun, kun ihmiset kertovat minulle tarinansa ja sanovat: ”Lapseni ovat ylpeitä minusta.” Tai kun lukija kertoo minulle: ”*Pura rutiinit atomeiksi* -kirja sai minut ulos pimeästä ja auttoi minua saamaan uuden suunnan elämälleni.” Tai kun joku sanoo: ”Ensimmäistä kertaa moniin vuosiin voin peiliin katsoessani tuntea tyytyväisyyttä siitä, millainen ihminen minusta on tulossa.” Tällaiset palautteet menevät suoraan sieluun, sillä niissä ollaan asian ytimessä – kehittämällä itselleen rutiineja jokainen voi tulla sellaiseksi kuin haluaa.

Lukijoiden tarinat muistuttavat minua siitä, että alun perin kirjoitin kirjani nimenomaan toisten auttamiseksi ja voimaannuttamiseksi. Kirjoitin kirjani auttaakseni jumissa olevaa ihmistä löytämään tien todelliseen, kestävään muutokseen. Kirjoitin kirjani voimaannuttaakseni ihmiset tuntemaan, että he itse ovat oman elämänsä ohjaksissa. Sama tarkoitus on tällä harjoituskirjallakin.

Lukijat rakastavat *Pura rutiinit atomeiksi* -kirjaa (se on kaikkien aikojen suosituin kirja rutiineista), mutta olen oivaltanut, että ihmiset hyötyisivät konkreettisesta avusta

uusien rutiinien vakiinnuttamisessa. Ymmärtämisen ja täytöntöönpanon välillä oleva kuilu on todellinen, ja sen kurominen umpeen voi olla vaikeaa. Voimme lukea tilasuunnittelun tärkeydestä, mutta oman olohuoneen uudistaminen voi tuntua ylivoimaiselta ja monimutkaiselta. Voimme oppia rutiinien niputtamisesta, mutta ajatuskin ajan käyttämisestä toimivien rutiininippujen luomiseen kiireisenä aamuna voi tuntua mursertavalta. Identiteettiin pohjautuvien rutiinien voima saattaa kuulostaa järkeenkäyvältä, mutta itsestä voi tuntua, ettei pääse lainkaan alkuun. Ja toisinaan kaikki tuntuu lu-kiessa selkeältä ja yksinkertaiselta, mutta silti tarvitsee vähän apua päästäkseen vauhtiin.

Tämä harjoituskirja on tarkoitettu apuvälineeksi juuri edellä kuvatun kaltaisiin tilanteisiin. Kirjassa ruoditaan *Pura rutiinit atomeiksi* -teoriakirjan ajatukset ja harjoitteet askel askeleelta helposti toteutettaviksi. Ei tarvitse ihmetellä, miten käyttäytymismuutoksen neljää lakia sovelletaan omiin tapoihin, vaan harjoituskirjan tehtävien avulla soveltamisesta tulee itsestään selvää.

Tämä kirja onkin tarkoitettu *Pura rutiinit atomeiksi* -kirjan työpariksi, joten parhaimman hyödyn saa käyttämällä näitä kirjoja yhdessä. Jos kuitenkin käytät tätä harjoituskirjaa itsenäisesti tai *Pura rutiinit atomeiksi* -kirjan lukemisesta on kulunut aikaa, ei huolta. Harjoituskirjassa kerrataan *Pura rutiinit atomeiksi* -kirjan ydinteemoja, joten voit käyttää harjoituskirjaa ilman, että sinun tarvitsee lukea varsinaista teoriakirjaa.

Ensimmäinen osa alkaa luvulla ”Tieteestä rutiinien taustalla”, jossa kerrataan *Pura rutiinit atomeiksi* -kirjan tärkeimmän ajatukset. Sen jälkeen arvioit nykytilannettasi ja tarpeitasi, jotta tiedät, mihin asioihin sinun on puututtava ja millaisia elämäsi liittyviä tekijöitä sinun on otettava huomioon. Toisessa osassa ”Käyttäytymismuutoksen neljä lakia” käydään askel askeleelta läpi tehtäviä, joiden avulla voit harjoitella lakien soveltamista käytäntöön sitä mukaa kuin luot ja murrat rutiineja. Kun nämä neljä lakia ovat hallinnassasi, kolmannesta osasta ”Elämää rutiinien kanssa” saat apua ajattelutapojesi muuttamiseksi sellaisiksi, että ne tukevat rutiinejasi pitkällä aikavälillä. Lopussa olevaan ”Työkalupakkiin” on koottu rutiinien käyttöönoton pikaopas: koosteet keskeisistä teemoista, kertaustaulukoita rutiinien luomiseksi ja murtamiseksi sekä apua rutiinien seurantaan.

Käyttäessäsi harjoituskirjaa tulet huomaamaan, että kirjassa ei ole eri lukuja rutiinien luomiseksi ja murtamiseksi. Kirjoitin kirjan tällä tavoin nimenomaan siitä

yksinkertaisesta syystä, että rutiinien luomis- ja murtamisstrategiat ovat yleensä saman kolikon eri puolia. Useimpia harjoituksia voi pienin muutoksin soveltaa kumpaankin tarkoitukseen. Jos huomaat keskittyväsi enimmäkseen hyvien rutiinien luomiseen (tai lähinnä huonojen rutiinien murtamiseen), voit jatkaa niin. Käytä harjoituskirjaa siten kuin itsellesi parhaaksi näet.

NÄIN SAAT KIRJASTA PARHAAN HYÖDYN

Kun ihminen alkaa miettiä käyttäytymismuutoksen tekemistä, tiedän lukijoiden kanssa käymieni keskusteluiden ja oman kokemukseni perusteella, että kimmoke on suuri yrittää muuttaa kaikki kerralla. Minun tavoitteeni on auttaa sinua asennoitumaan käyttäytymismuutoksiin siten, että onnistut muutosten vakiinnuttamisessa. Tämän vuoksi olen antanut sinulle tilaa soveltaa yhtä tehtävää kahteen rutiiniin. Suositukseni on, että paneudut yhteen rutiiniin kerrallaan, mutta olen jättänyt tilaa kahdelle rutiinille, jotta voit halutessasi käydä kirjan tehtävät läpi toistamiseen uuden rutiinin kanssa – tai jos sinulla on kaksi rutiinia, joiden työstämisen haluat aloittaa heti.

Rutiinien määrään rajoittamista vaikeampaa minun on auttaa sinua aikaan liittyvien odotustesi kanssa. Mestarillisuus vaatii sekä kärsimättömyyttä että kärsivällisyyttä. Kärsimättömyys pistää toimimaan, olemaan hukkaamatta aikaa ja paneutumaan asiaan välttämättömyydellä joka päivä. Kärsivällisyys auttaa hyväksymään mielihyvän saamisen viivästymisen, odottamaan omien toimien vaikutusten kertautumista ja luottamaan prosessiin. Tämän harjoituskirjan tarkoituksena on auttaa sinua molemmissa: tekemään päivittäin asioita, joiden tulokset palkitsevat pitkällä aikavälillä. Jos olen tehnyt työni hyvin, harjoitukset auttavat sinua panostamaan rutiinien huolelliseen luomiseen – sekä niiden noudattamiseen – ajallisesti pidempään kuin muuten kenties panostaisit.

Lopuksi vielä yksi näkökulma siihen, kuinka hyödyt tästä harjoituskirjasta eniten. Ei ole olemassa yhtä yksittäistä tapaa hyvien rutiinien luomiseksi, vaan tapoja on monia. Minun lähtökohtani on voimaannuttaa, ei määrätä. Siinä missä jokin tietty rutiini voi olla jollekin sopiva lisä, sama rutiini voi jollekin toiselle olla haitallinen. Samaan tapaan ystäväsi mielestä toimiva tapa luoda rutiineja voi olla sinun mielestäsi hyödytön.

Minä en tämän kirjan harjoituksissa sano sinulle, mitä rutiineja sinun pitäisi luoda tai mitä päätöksiä sinun pitäisi tehdä. Haluan sitä vastoin antaa sinulle ideoita ja strategioita, joiden avulla voit tehdä omat valintasi ja tehdä asioita, joita haluat tehdä.

Kirjassa onkin useita strategioita. Tarkoituksena ei ole, että lukija lopuksi omaksuu joka ikisen niistä. En välitä, vaikka sivuuttaisit puolet kirjan harjoituksista, mutta toivon, että kirjan luettuasi sinusta tuntuu, että sinulla on käsissäsi varsinainen vaihtoehtojen työkalupakki, josta voit valita itseäsi parhaiten hyödyttävät. Sovella kaikkea, mikä sinulle sopii, ja sivuuta loput.

NÄIN PÄÄSET ALKUUN

Jos minun olisi annettava sinulle yksi viisauden murunen, se on tämä: sovelta kaikkea aina omaan elämääsi. Elämä on liikkeessä, ei paikallaan. Asiat, jotka kulloinkin toimivat, todennäköisesti muuttuvat ajan mittaan. Ihminen kehittyy jatkuvasti, mikä tarkoittaa sitä, että jossakin vaiheessa hyvin toiminut rutiini tai strategia ei välttämättä enää myöhemmin tunnu järkevältä.

Jotkin elämänmuutokset, kuten muutto kaupungista toiseen, ihmissuhteen solmiminen, uuden työn aloittaminen, lapsen saaminen ja niin edelleen, voivat muuttaa elämänmenoa radikaalistikin, jolloin aiemmat rutiinit eivät enää ole käyttökelpoisia. Älä jää menneisyyden rutiinien vangiksi. Käytä energiaasi uuteen elämäntilanteeseesi sopivien uusien rutiinien luomiseen sen sijaan, että tuhlaisit voimavarojasi vanhojen rutiinien sovittamiseen muuttuneeseen tilanteeseen.

Yksi lempisanonnoistani on: ”Älä kiirehdi, mutta älä odota.” Meillä kaikilla on asioita, joita haluamme elämässämme saavuttaa. Jos haluat tehdä jotakin, tartu toimeen. Kuolema tulee kiireisillekin. Kuolema ei pysähdy ja palaa myöhemmin parempana ajankohtana. Ajoitus on tuskin koskaan täydellinen. Hyväksy nykytilanne, pidä yllä halukkuuttasi sopeutua olosuhteisiin ja ota ensimmäinen pieni askel kohti haluamaasi.

Tänään voi olla paras mahdollisuutesi tarttua toimeen. Mitä pidempään odostat, sitä syvemmälle uppoudut nykyiseen elämäntyyliisi. Tapasi ja tottumuksesi urautuvat. Uskomuksesi kangistuvat. Sinusta tulee mukavuudenhaluinen. Muutoksen tekeminen

ei ole koskaan helppoa, mutta se ei kenties milloinkaan tule olemaan helpompaa kuin nyt. Vitkastelemalla jonkin tärkeän aloittamisen kanssa viivästyttät tietoisesti matkaasi nykyistä parempaan tulevaisuuteen.

Muutosmatka alkaa tämän harjoituskirjan tehtävistä. Tartutaan toimeen.

James Clear, 2025

Kokonaiskuva

Kuinka tyytyväinen olet henkilökohtaiseen ja ammatilliseen elämääsi tällä hetkellä?

Henkilökohtainen

1 2 3 4 5

Miksi? _____

Ammatillinen

1 2 3 4 5

Miksi? _____

Mitkä kolme asiaa ovat elämässäsi ensi sijalla juuri nyt?

1. _____

2. _____

3. _____

Mikä ensisijaisesti ohjaa toimintaasi tällä hetkellä?

Aamurutiinien arviointitaulukko

Rutiini	Arvio (+ / = / -)	Arvioinnin perustelut

Mitä johtopäätöksiä voit tehdä taulukon tietojen perusteella? Onko sinulla rutiineja, jotka haluaisit poistaa tai joita haluaisit muuttaa? Haluaisitko lisätä rutiineihisi jotakin?
