

atomi

1. *äärimmäisen pieni määrä ainetta: yksittäinen jakamaton osa suurempaa järjestelmää*
2. *valtavan energian tai voiman lähde*

rutiini

1. *usein toistettu tapa tai käytäntö; automaattinen vastaus tietyn tyyppiseen tilanteeseen*

SISÄLLYS

.....

Johdanto: Oma tarinani.....	9
-----------------------------	---

ALKEET

Miksi pienillä muutoksilla on niin valtava vaikutus

1 Atomin kaltaisten rutiinien yllättävä voima.....	25
2 Kuinka rutiinit muokkaavat identiteettiäsi (ja päinvastoin).....	45
3 Kuinka rakentaa parempia rutiineja neljän yksinkertaisen askeleen avulla.....	61

ENSIMMÄINEN LAKI

Tee rutiinista näkyvä

4 Mies, joka ei näyttänyt terveeltä.....	79
5 Paras keino aloittaa uusi rutiini.....	91
6 Motivaatio on yliarvostettua – ympäristöllä on usein suurempi merkitys.....	105
7 Itsehillinnän salaisuus.....	117

TOINEN LAKI

Tee rutiinista houkutteleva

8 Kuinka tehdä rutiinista vastustamaton.....	127
9 Läheisten rooli rutiinien muokkaamisessa.....	141
10 Kuinka löytää ja korjata huonojen rutiinien aiheuttajat.....	155

KOLMAS LAKI

Tee rutiinista helppo

11 Kävele hitaasti mutta älä ikinä taaksepäin.....	173
12 Pienimmän vaivannäön periaate.....	183
13 Kuinka lopettaa viivyttely kahden minuutin säännöllä.....	197
14 Kuinka tehdä hyvistä rutiineista väistämättömiä ja huonoista mahdottomia.....	209

NELJÄS LAKI

Tee rutiinista tyydyttävä

15 Käyttäytymismuutoksen peruseriaate.....	225
16 Kuinka pitäytyä hyvissä rutiineissa päivittäin.....	239
17 Kuinka vastuullisuuskumppani voi muuttaa aivan kaiken.....	253

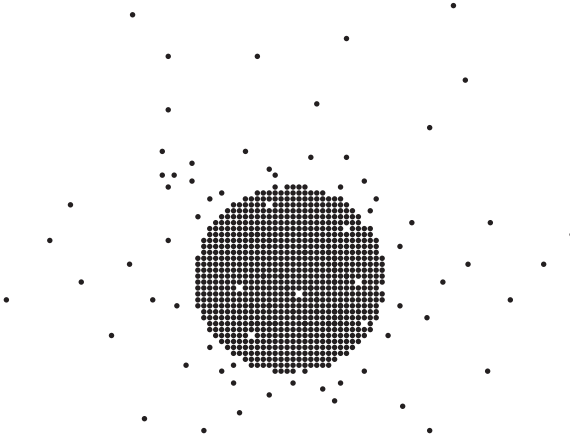
EDISTYNEET TEKNIIKAT

Kuinka muuttua ihan hyvästä todella loistavaksi

18 Totuus lahjakkuudesta: milloin geenit ratkaisevat ja milloin eivät.....	267
19 Kultakutri-sääntö: kuinka ylläpitää motivaatiota elämässä ja työssä.....	281
20 Hyvien rutiinien luomiseen liittyvät haitat.....	293
Loppusanat.....	307

LIITTEET

Mitä olisi hyvä lukea seuraavaksi.....	315
Pieniä oppitunteja neljästä laista.....	317
Kuinka soveltaa näitä ajatuksia liike-elämässä.....	325
Kuinka soveltaa näitä ajatuksia vanhemmuuteen.....	327
Kiitokset.....	329
Viitteet.....	333
Hakemisto.....	361



JOHDANTO: OMA TARINANI

Lukion toisen vuoden viimeisenä päivänä minua lyötiin baseballmailalla kasvoihin. Luokkakaverini lyödessä palloa täydellä voimalla maila lipesi hänen käsistään, lensi suoraan minua kohti ja iskeytyi täsmälleen silmiäni väliin. Minulla ei ole tuon hetken rajuudesta minkäänlaista muistikuvaa.

Maila paiskautui kasvoihini sellaisella voimalla, että se mursi nenäni epämuodostuneen U:n muotoiseksi. Törmäys sai aivojeni pehmeän kudoksen mätäkhtämään vasten kallon sisäpuolta. Turvotuksen aalto tulvahti välittömästi joka puolelle päätäni, ja sekunnin murto-osassa nenäni oli murtunut, olin saanut lukuisia kallonmurtumia ja molemmat silmäkuoppani olivat murskana.

Kun avasin silmäni, näin, kuinka ihmiset tuijottivat minua ja juoksivat auttamaan. Katsoin alas ja huomasin pieniä punaisia täpliä vaatteissani. Eräs luokkakaverini riisui paitansa ja ojensi sen minulle. Yritin tyrehtyttää murtuneesta nenästäni valuvaa verta sen avulla. Olin sokissa ja hämilläni enkä arvannut, kuinka vakavasti olin juuri loukkaantunut.

Opettajani kiersi käsivartensa hartioideni ympäri, ja aloitimme pitkän taipaleen terveydenhoitajan luokse: kentän poikki, alas kukkulaa ja takaisin kouluun. Satunnaiset kädet tukivat minua kyljistä ja yrittivät pitää minua pystyssä. Emme kiirehtineet vaan kävelimme hitaasti. Kukaan ei tajunnut, kuinka paljon jokainen minuutti merkitsi.

Kun saavuimme terveydenhoitajan vastaanottohuoneelle, hän kyseli minulta sarjan kysymyksiä.

”Mikä vuosi nyt on?”

”1998”, vastasin. Todellisuudessa vuosi oli 2002.

”Kuka on Yhdysvaltain presidentti?”

”Bill Clinton”, sanoin. Oikea vastaus oli George W. Bush.

”Mikä on äitisi nimi?”

”Hmm...” jahkailin. Kymmenen sekuntia kului.

”Patti”, vastasin rennosti ja yritin sivuuttaa sen tosiasian, että minulta oli kestänyt kymmenen sekuntia muistaa oman äitini nimi.

Se oli viimeinen kysymys, jonka muistan. Kehoni ei pystynyt käsittelemään aivojen nopeaa turpoamista, ja menetin tajuntani ennen ambulanssin saapumista. Vain minuutteja myöhemmin minut kannettiin ulos koulusta ja vietiin läheiseen sairaalaan.

Pian sinne saapumisen jälkeen kehoni alkoi sammua. Minulla oli vaikeuksia perustoiminnoissa, kuten nielemisessä ja hengittämisessä. Sain päivän ensimmäisen sairauskohtauksen. Sen jälkeen hengitykseni pysähtyi kokonaan. Antaessaan minulle kiireesti happea lääkärit päättivät, että paikallinen sairaala ei pystyisi hoitamaan tilannetta, joten he järjestivät helikopterin, joka lennättäisi minut suurempaan sairaalaan Cincinnatiin.

Minut karrattiin ensiapuaseman ovista ulos kohti helikopterin laskeutumisalustaa kadun toiselle puolelle. Paarit rämisivät epätasaisella jalkakäytävällä hoitajan työntäessä minua eteenpäin ja toisen pumpatessa jokaisen henkäyksen minuun käsin. Muutamaa hetkeä aiemmin sairaalaan saapunut äitini kapusi viereeni helikopteriin. Kun hän lennon aikana piti kiinni kädestäni, olin yhä tajuton enkä pystynyt hengittämään omin voimin.

Samaan aikaan kun äiti lensi kanssani helikopterilla, isäni meni kotiin huolehtimaan veljestäni ja sisarestani ja kertomaan heille uutiset. Hän nieli kyyneleitään selittäessään siskolleni, ettei hän pääsisi siskon kahdeksannen luokan päättäjäisiin samana iltana. Kun isä oli vienyt sisarukseni perheen ja ystävien luo hoitoon, hän ajoi Cincinnatiin.

Kun laskeuduimme sairaalan katolle, parinkymmenen lääkärin ja sairaanhoitajan ryhmä kiiruhti helikopterin laskeutumisalustalle ja työnsi minut traumayksikköön. Tähän mennessä aivojeni turvotuksesta oli tullut niin vakavaa, että kärsin toistuvista trauman jälkeisistä sairauskohtauksista. Murtuneet luuni piti korjata, mutta senhetkinen kuntoni ei mahdollistanut leikkauksia. Jälleen yhden kohtauksen jälkeen – päivän kolmannen – minut vaivutettiin lääkkeillä koomaan ja kytkettiin hengityslaitteeseen.

Tämä sairaala ei ollut vanhemmilleni vieras. Kymmenen vuotta aiemmin he olivat saapuneet saman rakennuksen pohjakerrokseen, kun 3-vuotiaalla sisarellani oli diagnosoitu leukemia. Olin itse tuolloin 5-vuotias ja nuorempi veljeni ainoastaan puolen vuoden ikäinen. Kemoterapiaa, selkäydinpunktioita ja luuydinnäytteiden ottoa kesti kahden ja puolen vuoden ajan, mutta sen jälkeen pikkusiskoni käveli ulos sairaalasta onnellisena, parantuneena ja syövästä selvinneenä. Nyt kymmenen vuoden normaalielämän jälkeen vanhempani olivat jälleen samassa paikassa, tällä kertaa vain toisen lapsensa kanssa.

Kun vajosin koomaan, sairaalan henkilökunta lähetti papin ja sosiaalityöntekijän lohduttamaan vanhempiani. Kyse oli samasta papista, joka oli tavannut vanhempiani kymmenen vuotta aiemmin sinä iltana, kun he olivat saaneet tietää sisareni sairastavan syöpää.

Päivän hämärtyessä illaksi joukko koneita piti minua hengissä. Vanhempani nukkuivat levottomasti sairaalan patjoilla yhdessä hetkessä väsymyksestä luhistuen ja toisessa täysin hereillä ja sekaisin huolesta. Äiti kertoi minulle myöhemmin: ”Se oli yksi elämäni karmeimmista öistä.”

TOIPUMISENI

Onneksi seuraavaan aamuun mennessä hengitykseni oli elpynyt siinä määrin, että lääkärit pystyivät herättämään minut turvallisesti mielin koomasta. Kun vihdoinkin tulini tajuihini, sain tietää, että olin menettänyt hajuaistini. Sairaanhoitaja pyysi minua kokeeksi niistämään nenääni ja nuuhkaisemaan omenamehutölkkiä. Hajuaistini kyllä palautui, mutta kaikkien yllätykseksi nenän niistäminen pakotti ilmaa kulkemaan silmäkuoppani murtumien läpi ja työnsi vasemman silmäni paikoiltaan. Silmämunani pullahti ulos kuopastaan, ja sitä pitivät epävarmasti paikoillaan vain silmäluomeni ja näköhermo, joka liitti silmän aivoihin.

Silmälääkäri sanoi, että silmämunani muljahtaisi lopulta paikoilleen, kunhan ilma olisi kulkeutunut ulos, mutta oli vaikea arvioida, kuinka kauan siinä kestäisi. Leikkausaikani oli varattu viikkoa myöhemmäksi, mikä antoi toipumiselleni jonkin verran lisäaikaa. Näytti siltä, kuin olisin ollut nyrkkeilyottelun hävinnässä kulmassa, mutta minut päästettiin kuitenkin sairaalasta.

Palasin kotiin vasen silmä pullistuneena, nenä murtuneena ja puolen kymmentä muuta murtumaa kasvoissani.

Seuraavat kuukaudet olivat rankkoja. Tuntui, että elämässäni kaikki oli pysähdyksissä. Näin kaiken kahtena viikkojen ajan enkä kyennyt kirjaimellisesti katsomaan suoraan. Kesti yli kuukauden, mutta lopulta silmämunani palasi kuin palasikin takaisin tavalliselle paikalleen. Sairauskohtausten ja näköhäiriöiden lomassa kului kahdeksan kuukautta ennen kuin pystyin ajamaan autoa. Fysioterapiassa harjoittelin alkeellisia motorisia liikkeitä, kuten suoraan kävelemistä. Päätin, etten antaisi loukkaantumiseni lannistaa minua, mutta useammin kuin kerran tai kaksi tunsin itseni masentuneeksi ja musertuneeksi.

Kävi tuskallisen selväksi, kuinka pitkä matka minun tuli taittaa, ennen kuin pääsisin takaisin baseballkentälle vuotta myöhemmin. Baseball oli aina ollut iso osa elämäni. Isäni oli pelannut St. Louis Cardinals -joukkueen riveissä baseballin alasarjassa, ja myös minä olin haaveillut ammattilaisurasta. Kuukausien kuntoutuksen jälkeen janosin paluuta takaisin kentälle enemmän kuin mitään muuta.

Paluu baseballin pariin ei kuitenkaan sujunut ongelmitta. Kun kausi saatiin päätökseen, olin ainoa, joka pudotettiin edustusjoukkueesta. Minut lähetettiin pelaamaan juniorijoukkueeseen toisen vuoden opiskelijoiden kanssa. Olin pelannut 4-vuotiaasta ja panostanut kyseiseen urheilulajiin valtavasti sekä aikaa että energiaa. Kaltaiselleni pelaajalle putoaminen oli nöyryyttävää. Muistan elävästi päivän, kun se tapahtui. Istuin autossani ja itkin samalla, kun vaihtelin radiokanavia ja yritin epätoivoisesti etsiä kappaletta, joka saisi minut paremmalle mielelle.

Vuoden itse-epäilyn jälkeen onnistuin pääsemään edustusjoukkueeseen viimeisen vuoden opiskelijana, mutta minut

otettiin vain harvoin kentälle. Pelasin lukion edustusjoukkueessa yhteensä vain 11 vaihtoa eli hädin tuskin yhden ottelun verran.

Mitäänsanomattomasta lukiourastani huolimatta uskoin, että minusta voisi tulla mainio pelaaja. Tiesin myös sen, että jos haluaisin asioiden kehittyvän parempaan suuntaan, minun tulisi ottaa itse vastuu muutoksen aikaansaamisesta. Käännekohta tuli kaksi vuotta loukkaantumiseni jälkeen, kun aloitin yliopisto-opinnot Denisonin yliopistossa. Se oli uusi alku. Se oli myös paikka, jossa löysin pienten rutiinien yllättävän voiman ensimmäisen kerran.

MILLÄ TAVALLA SAIN TIETÄÄ RUTIINEISTA

Denisonin yliopistoon pyrkiminen oli yksi elämäni parhaista päätöksistä. Sain paikan baseballjoukkueesta, ja vaikka olinkin ensimmäisen vuoden opiskelijana aivan pelaajalistan häntäpäässä, olin innoissani. Lukiovuosieni kaaoksesta huolimatta olin onnistunut pääsemään yliopistourheilijaksi.

En ollut aloittamassa baseballjoukkueessa vielä pitkään aikaan, joten keskityin laittamaan elämäni kuntoon. Samaan aikaan kun ikätoverini valvoivat myöhään videopelejä pelaillen, loin hyviä nukkumISRutiineja ja menin sänkyyn joka ilta aikaisin. Opiskelija-asuntoloiden sotkuisessa maailmassa pidin huolen siitä, että huoneeni oli siisti ja järjestyksessä. Nämä parannukset olivat pienimuotoisia mutta antoivat elämäni hallinnan tunteen. Aloin tuntea oloni jälleen itsevarmaksi. Tämä kasvava usko itseeni levisi pikkuhiljaa oppitunneillekin, ja onnistuin parantamaan

opiskelumenetelmiäni ja saamaan ensimmäisen yliopistovuoden aikana pelkästään erinomaisia arvosanoja.

Rutiini tarkoittaa tapaa tai käytöstä, joka toistuu säännöllisesti ja monessa tapauksessa automaattisesti. Jokaisen lukukauden aikana sain kartutettua pieniä mutta johdonmukaisia rutiineja, ja lopulta ne johtivat sellaisiin tuloksiin, joita en olisi pystynyt aloittaessani edes kuvittelemaan. Esimerkiksi ensimmäistä kertaa elämässäni otin tavaksi nostella painoja useita kertoja viikossa, ja tulevana vuosina 193-senttinen runkoni rotevoitui 77-kiloisesta höyhensarjalaisesta hoikaksi 90-kiloiseksi.

Kun toisen vuoden kauteni lähestyi, sain paikan heittokoonpanon aloituksessa. Kolmantena vuonna minut valittiin kauden lopussa sekä joukkueen kapteeniksi että parhaimpien pelaajien joukkueeseen. Kesti kuitenkin aina viimeisen vuoden kautteeni asti, että uni-, opiskelu- ja voimaharjoittelurutiinini alkoivat todella kantaa hedelmää.

Kuusi vuotta sen jälkeen kun olin saanut baseballmailan kasvaihini ja minut oli lennätetty sairaalaan ja vaivutettu koomaan, minut valittiin Denisonin yliopiston parhaaksi miespuoliseksi urheilijaksi ja nimettiin ESPN Academic All-American Teamiin – koko maassa ainoastaan 33 pelaajalle osoitettu kunnia. Kun valmistuin, minut mainittiin kouluni ennätyskirjoissa kahdeksassa eri kategoriassa. Samana vuonna minut palkittiin yliopiston korkeimmalla akateemisella kunnianosoituksella, Presidentin mitalilla.

Toivon, että annat minulle anteeksi, jos tämä kuulostaa keuhkuskelulta. Totta puhuakseni urheilu-urassani ei ollut mitään legendaarista tai historiallista. En koskaan päätenyt pelaamaan ammattilaisena. Kuitenkin noita vuosia muistellessani uskon, että saavutin jotain aivan yhtä harvinaista: ylsin parhaimpaani.

Uskon myös, että tämän kirjan ajatukset voivat auttaa sinuakin tekemään samoin.

Me kaikki kohtaamme elämässä haasteita. Loukkaantuminen oli omani, ja kokemus opetti minulle elintärkeän asian: aluksi pieniltä ja vähäpätöisiltä vaikuttavat muutokset kertautuvat merkittäviksi tuloksiksi, jos on vain valmis pitämään niistä kiinni. Kaikkien elämässä tulee takaiskuja, mutta pitkällä aikavälillä elämämme laatu riippuu usein rutiiniemme laadusta. Samat rutiinit johdattavat aina samaan lopputulokseen, mutta parempien rutiinien avulla mikä tahansa on mahdollista.

Kenties on olemassa ihmisiä, jotka saavuttavat uskomattoman menestyksen yhdessä yössä. En tiedä ensimmäistäkään enkä takuulla ole yksi heistä. Matkallani koomapotilaasta parhaimpien pelaajien joukkueeseen ei ollut yhtä käännteentekevää hetkeä; niitä oli monta. Kyse oli asteittaisesta kehittymisestä ja pitkästä pienten voittojen ja pikkuruisten läpimurtojen sarjasta. Ainoa keino edistyä – ainoa vaihtoehto, joka minulla oli – oli aloittaa pienestä. Samaa strategiaa käytin muutamaa vuotta myöhemmin, kun perustin oman yrityksen ja ryhdyin työstämään tätä teosta.

MITEN JA MIKSI KIRJOITIN TÄMÄN KIRJAN

Vuoden 2012 marraskuussa aloin julkaista artikkeleja jamesclear.com-nettisivuillani. Olin tehnyt muistiinpanoja henkilökohtaisista rutiineihin liittyvistä kokeiluistani jo vuosien ajan ja lopulta olin valmis jakamaan osan niistä julkisesti. Aloitin julkaisemalla uuden artikkelin joka maanantai ja torstai. Muutamassa

kuukaudessa tämä yksinkertainen kirjoitusrutiini johti tuhaan uutiskirjeen tilaukseen, ja vuoden 2013 loppuun mennessä määrä oli kasvanut jo 30 000 tilaajaan.

Vuonna 2014 sähköpostilistani laajeni yli 100 000 tilaajaan, mikä teki siitä yhden internetin nopeimmin kasvavista uutiskirjeistä. Olin tuntenut itseni huijariksi kaksi vuotta aiemmin, kun olin alkanut kirjoittaa, mutta nyt minut tunnettiinkin rutiinien asiantuntijana. Tämä uusi titteli innosti minua mutta tuntui myös epämurkulta. En ollut ikinä pitänyt itseäni mestarina vaan pikemminkin henkilönä, joka oli tehnyt omia kokeilujaan lukijoiden rinnalla.

Vuonna 2015 saavutin 200 000 tilaajan rajapyykin ja tein kirjopimuksen Penguin Random Housen kanssa ja aloin kirjoittaa parhaillaan lukemaasi kirjaa. Yleisöni kasvaessa kasvoivat myös bisnesmahdollisuuteni. Minua kutsuttiin aina vain useammin puhumaan tapojen muodostumisesta, käyttäytymisen muuttamisesta ja jatkuvasta kehittämisestä. Pidin konferensseissa pääpuheenvuoroja sekä Yhdysvalloissa että Euroopassa.

Vuonna 2016 artikkelini alkoivat ilmestyä usein *Timen*, *Entrepreneurin*, *Forbesin* ja *Fast Companyn* kaltaisissa julkaisuissa. Uskomatonta mutta totta, sinä vuonna kirjoituksiani luki yli kahdeksan miljoonaa lukijaa. NFL:n, NBA:n ja MLB:n valmentajat alkoivat lukea tuotantoani ja jakaa sen antia joukkueilleen.

Vuoden 2017 alussa perustin Habits Academyn, josta tuli organisaatioille ja yksilöille ensimmäinen harjoitusala hyvien rutiinien rakentamiseen elämässä ja työssä.* Suuryritykset ja kasvavat start-upit alkoivat ilmoittaa johtajiaan kursseilleni ja kouluttaa henkilökuntaansa. Kaiken kaikkiaan yli 10 000 johtajaa, päälliköä, valmentajaa ja opettajaa on valmistunut Habits Academystä,

.....
* Kiinnostuneet lukijat voivat tutustua aiheeseen osoitteessa habitsacademy.com.

ja heidän kanssaan tekemäni työ on opettanut minulle valtavan paljon siitä, miten rutiinit saa toimimaan oikeassa elämässä.

Kun viimeistelen tätä kirjaani vuonna 2018, jamesclear.com-sivuilla vierailee kuukausittain yli miljoona kävijää ja lähes 500 000 lukijaa tilaa viikoittain ilmestyvää uutiskirjettäni. Määrä on niin paljon enemmän kuin aluksi odotin, etten edes tiedä, mitä siitä pitäisi ajatella.

MITEN HYÖDYT TÄSTÄ TEOKSESTA

Yrittäjä ja sijoittaja Naval Ravikant on sanonut, että ”kirjoittaakseen hyvän kirjan on ensin tultava kirjan tarinaksi”. Opin tässä kirjassa esittelemistäni ajatuksista alun perin siten, että minun oli itse elettävä ne. Minun oli luotettava pieniin rutiineihin palautukseni loukkaantumisestani, vahvistukseni kuntosalilla, yltääkseni huippusuorituksiin kentällä, aloittaakseni kirjailijanurani, rakentaakseni menestyneen yrityksen ja yksinkertaisesti kasvaakseni vastuulliseksi aikuiseksi. Pienet rutiinit auttoivat minua yltämään parhaimpaani, ja koska tämä kirja on nyt sinun käsissäsi, arvelen, että sinäkin haluaisit yltää omaasi.

Seuraavilla sivuilla tarjoan vaiheittain etenevän menetelmän parempien rutiinien rakentamiseen ei ainoastaan päivien tai viikkojen vaan koko elämän ajaksi. Vaikka tiede tukee kaikkea kirjoittamaani, tuotokseni ei ole akateeminen tutkimusartikkeli vaan ohjekirja. Oivallukset ja käytännön neuvot ovat keskiössä, kun avaan rutiinien luomiseen ja muuttamiseen liittyvää tutkimustietoa helposti ymmärrettävällä ja sovellettavalla tavalla.

Ammennan muun muassa biologian, neurotieteen, filosofian ja psykologian tutkimusaloilta, jotka ovat olleet olemassa pitkään.

Tarjoan sinulle yhdistelmän fiksujen ihmisten parhaita oivalluksia vuosien takaa ja nykytutkijoiden tekemiä kiinnostavimpia ja mul-listavimpia löytöjä. Toivon, että olen onnistunut paikantamaan kaikkein merkittävimmät ajatukset ja yhdistämään ne tavalla, joka saa tarttumaan toimeen. Näille sivuille koottu viisaus on minua edeltäneiden asiantuntijoiden ansiota. Kaikki älyttömyydet ovat omia virheitäni.

Tämän kirjan selkäranka on rutiinien nelivaiheinen malli – ärsyke, tarve, reaktio ja palkinto – ja käyttäytymismuutoksen neljä lakia, jotka kehittyvät näistä vaiheista. Psykologiaan perehtyneet lukijat saattavat tunnistaa nämä termit välineellisestä ehdollistumisesta, jonka B. F. Skinner esitti alkujaan 1930-luvulla sanoilla ”ärsyke, reaktio, palkinto”. Sittemmin Charles Duhigg on tehnyt ilmiön tunnetuksi termein ”ärsyke, rutiini, palkinto” teoksessaan *The Power of Habit* (suom. *Tapojen voima*).

Skinnerin kaltaiset käyttäytymistieteilijät ymmärsivät, että tarjoamalla oikeanlaista palkkiota tai rangaistusta ihmiset saa käyttäytymään tietyllä tavalla. Vaikka Skinnerin mallissa kuvattiin erinomaisesti, kuinka ulkoinen ärsyke vaikuttaa tapoihimme, siitä puuttui tyhjentävä selitys, millä tavalla ajatuksemme, tunteemme ja uskomuksemme vaikuttavat käyttäytymiseemme. Sisäisillä tiloilla eli mielialoillamme ja tunteillamme on niin ikään suuri vaikutus. Viime vuosikymmenten aikana tutkijat ovat alkaneet ottaa selvää ajatusten, tunteiden ja käyttäytymisen välisistä suhteista. Myös siihen liittyvää tutkimustietoa käsitellään näillä sivuilla.

Kaiken kaikkiaan tarjoamani malli on yhdistelmä kognitiivisesta ja käyttäytymistieteestä. Uskon, että se on yksi ensimmäisistä ihmisen käyttäytymistä kuvaavista malleista, joka ottaa huomioon sekä ulkoisten ärsykkeiden että sisäisten tunteiden vaikutukset rutiineihimme. Vaikka osa kielestä saattaakin olla jo

tuttua, olen varma, että yksityiskohdat ja *käyttäytymismuutoksen neljän lain* sovellukset tarjoavat uuden tavan ajatella rutiineja.

Ihmisen käyttäytyminen muuttuu koko ajan: tilanne tilanneelta, hetki hetkeltä ja sekunti sekunnilta. Tämä kirja käsittelee kuitenkin sitä, mikä *ei muutu*. Se kertoo inhimillisen käyttäytymisen perusteista: niistä kestävästä periaatteista, joihin voi luottaa vuodesta toiseen. Kirja tarjoaa ajatuksia, joiden pohjalta pystyt rakentamaan yrityksen, perheen ja elämän.

Ei ole olemassa yhtä oikeaa keinoa luoda parempia rutiineja, mutta tässä teoksessa kuvataan tuntemistani keinoista paras. Kirjan tarjoama lähestymistapa tehoaa riippumatta siitä, mikä lähtötilanteesi on tai mitä yrität muuttaa. Käsittelemäni tekniikat ovat käyttökelpoisia kenelle tahansa, joka etsii vaiheittaista tapaa kehittymiseen, keskittyvätpä tavoitteet terveyteen, talouteen, tuotteliaisuuteen, ihmissuhteisiin tai kaikkiin edellä mainittuihin. Niin kauan kuin inhimillinen käyttäytyminen liittyy jollain tavalla tavoitteeseesi, tämä kirja on oppaasi.