

# Motionsrådgivningens månadsbrev

April 2026

## HEJ PÅ DIG,

Även om vi vet att motion är bra och vi känner till alla hälsofördelar så krävs nånting för att komma igång. Och att komma igång är en sak, att fortsätta en annan. För att komma igång kan det räcka med att t.ex. anmäla sig till ett lopp eller skaffa ett gymkort - en *yttre motivation*. För att fortsätta och få en förändring att bli långvarig krävs en *inre motivation*, som kommer då vi anser något vara betydelsefullt. Vi anstränger oss för sånt som är viktigt för oss, intresserar oss eller ger oss glädje. Inre motivation varierar; ibland är den stark, ibland måste vi fundera på varför det är värt att fortsätta förändra.

Att ha en konkret plan med tydliga och realistiska mål och delmål hjälper. Att tro på sin egen förmåga hjälper ytterligare. Självförtroende är kopplat till högre motivation.

Alla saknar vi ibland motivation, beroende på livssituation eller resurser. Då är det mer hållbart att förlita sig på förmågan att kunna "bestämma sig", dvs *disciplin*, snarare än motivation för att nå de långsiktiga målen. Motivation är en känsla som kommer och går, medan beslutsamhet är ett aktivt val att fortsätta trots bristande lust. Självdisciplin är en färdighet som kan tränas upp och stärkas över tid, likt en muskel. Genom att bygga rutiner och vanor kan disciplin ersätta motivationen när den tryter. Acceptera att motivationen varierar och påminn dig själv om varför du en gång valde att starta, vilket väcker beslutsamhet. Istället för att känna efter, fokusera på det du kan styra; kartlägg vad som driver dig och sätt en konkret plan för att bibehålla strukturen.

**Vänta inte på lusten att börja – bestäm dig för att göra det ändå!**

## NÅGOT ATT FUNDERA KRING...

- Vill jag förbättra min kondition för att t.ex. kunna gå längre sträckor?
- Vill jag förbättra min hälsa så att jag har fler friska år framför mig?
- Vill jag gå ner i vikt?
- Hur skulle ökande av motion och fysisk aktivitet stödja ett meningsfullt liv och vardag för mig?
- Hur skulle mitt liv vara annorlunda om min kondition och hälsa förbättrades?
- Hur ser mina resurser ut för tillfället?
- Vilka saker tar mest tid i min vardag? Vilka saker är nödvändiga?



MOTIVATION  
INSPIRATION  
DETERMINATION  
DEDICATION  
PERSISTENCE

Våriga hälsningar, Tia

## DELTA I MOTIONSKAMPANJEN 13.4-31.5

Kronoby kommuns motionskampanj uppmuntrar människor i alla åldrar att röra på sig nu på olika sätt i vårsolen! Kampanjen är uppdelad skilt för vuxna och skilt för barn och unga. Det gemensamma är att göra rörelse till en del av vardagen och samla kryss.

Alla som samlat ihop till 30 st kryss är med i utlottning av priser. Du som är flitig motionär - inspirera någon som behöver mera rörelse i sin vardag! Du förälder - var ett föredöme till en aktiv vardag för ditt barn!

## HÄNG MED!

**Mer info finns på kommunens hemsida**



**Motionsinspiratör**  
040 5878 199  
katarina.stenbacka@kronoby.fi

**Prenumerera på nyhetsbrevet:**  
<https://lnrbdidn.forms.app/untitled-form-11>



# Liikuntaneuvonnan kuukausikirje

Huhtikuu 2026

## HEI,

Vaikka tiedämme liikunnan olevan hyväksi ja tunnemme kaikki terveyshyödyt, liikkeelle lähteminen vaatii jotain. Ja aloittaminen on yksi asia, jatkaminen taas toinen. Aloittamiseen voi riittää esimerkiksi kisaan ilmoittautuminen tai kuntosalikortin hankkiminen – *ulkoinen motivaatio*. Jotta jatkaminen ja muutos olisivat pitkäkestoisia, tarvitaan *sisäistä motivaatiota*, joka syntyy, kun koemme jonkin merkitykselliseksi. Panostamme asioihin, jotka ovat meille tärkeitä, kiinnostavia tai tuottavat iloa. Sisäinen motivaatio vaihtelee; joskus se on vahva, joskus taas joudumme pohtimaan, miksi muutosta kannattaa jatkaa. Konkreettinen suunnitelma selkeine ja realistisine tavoitteineen ja osatavoitteineen auttaa. Usko omaan kykyyn auttaa entisestään. Itseluottamus on yhteydessä korkeampaan motivaatioon.

Meiltä kaikilta puuttuu joskus motivaatiota elämäntilanteesta tai voimavaroista riippuen. Silloin on kestävämpää luottaa kykyyn "päättää" – eli *kuriin* – kuin motivaatioon pitkän aikavälin tavoitteiden saavuttamiseksi. Motivaatio on tunne, joka tulee ja menee, kun taas päättäväisyys on aktiivinen valinta jatkaa halun puutteesta huolimatta. Itsekuri on taito, jota voi harjoittaa ja vahvistaa ajan myötä, aivan kuten lihasta. Rakentamalla rutiineja ja tapoja kuri voi korvata motivaation sen hiipuessa. Hyväksy, että motivaatio vaihtelee, ja muistuta itseäsi siitä, miksi kerran päätit aloittaa – tämä herättää päättäväisyyden. Tunneperusteisen harkinnan sijaan keskity siihen, mitä voit hallita; kartoita mikä sinua ajaa ja tee konkreettinen suunnitelma rakenteen ylläpitämiseksi.

**Älä odota intoa aloittaa – päätä tehdä se siitä huolimatta!**

## JOTAIN POHDITTAVAA...

- Haluanko parantaa kuntoani voidakseni esimerkiksi kävellä pidempiä matkoja?
- Haluanko parantaa terveyttäni, jotta minulla on enemmän terveitä vuosia edessäni?
- Haluanko pudottaa painoa?
- Miten liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden lisääminen tukisi minulle merkityksellistä elämää ja arkea?
- Miten elämäni olisi erilaista, jos kuntoni ja terveyteni paranisivat?
- Miltä voimavarani näyttävät tällä hetkellä?
- mitkä asiat vievät eniten aikaa arjessani? Mitkä asiat ovat välttämättömiä?

MOTIVATION  
INSPIRATION  
DETERMINATION  
DEDICATION  
PERSISTENCE

*Keväisin terveisin, Tia*

## OSALLISTU LIIKUNTAKAMPANJAAN 13.4–31.5

Kruunupyyn kunnan liikuntakampanja kannustaa kaikenikäisiä liikkumaan nyt eri tavoin kevätauringossa! Kampanja on jaettu erikseen aikuisille sekä lapsille ja nuorille. Yhteisenä tavoitteena on tehdä liikkumisesta osa arkea ja kerätä rasteja.

Kaikki vähintään 30 rastia keränneet osallistuvat palkintojen arvontaan. Sinä ahkera liikkuja – inspiroi jotakuta, joka tarvitsee lisää liikettä arkeensa! Sinä vanhempi – ole aktiivisen arjen esikuva lapsellesi!

**LÄHDE MUKAAN!**

**Lisätietoja löytyy kunnan kotisivuilta**



**Liikuntainnostaja**

040 5878 199

katarina.stenbacka@kronoby.fi

**Liity uutiskirjeen tilaajaksi:**  
<https://lnrbdidn.forms.app/untitled-form-11>

