

"Ihan sama mitä teet, kunhan teet mitä haluat"

● Kuntoportin jumppasali, luennoitsija sukat jalassa ja steppilautoja, joiden päällä istuu monenkaista liikuntaan hurahtaneita ihmisiä, osa liikuntakeskuksen asiakkaita, osa työntekijöitä. He ovat tulleet innostumaan ja hakemaan elämäänsä muutosta henkisen valmentajan Ilkka Koppelomäen, 30, Uskalla innostua -luennolta.

Ilkka Koppelomäki on toiminut henkisenä valmentajana viisi vuotta. Multialta lähteenie miehen tie vei lopulta Helsinkiin, jossa hän perusti Uskalla innostua -tiimin vuonna 2007. Tällä hetkellä tiimillä on seitsemän toimipaikkaa, joista jyväskyläläisille lähin on Tampere. Koppelomäki valmentaa myös NLP Akatemiassa.

Ennen mielen valmentamista Koppelomäki treenasi kroppaansa triathlonilla. Isä kuitenkin kehotti nuorta miestä hankkimaan itselleen oikean ammatin ja niinpä mies suuntasi yliopistoon opiskelemaan farmasiaa.

– Päätin keskeyttää opinnot, vaikka lähipiiri ei pitänyt siitä. He sanoivat, että alalla riittäisi loppuelämäksi töitä, koska aina tulee sairaita ihmisiä. Minä halusin kuitenkin auttaa ihmisiä pystymään terveinä, Koppelomäki muistee.

Keskeyttämispäätöksen jälkeen hän myi hotdogia kioskissa.

– Se oli minun tapani pysähtyä miettimään omaa elämääni. Siinä puuhassa ei tarvinnut ajatella, mutta toisaalta sai ajatella mitä halusi.

Käytätkö motivaatiosi oikeisiin asioihin?

Ilkka Koppelomäki kehottaa jokaista antamaan aikaa rauhoitumiseen ja oman elämän miettimiseen. Hänen kokemuksensa mukaan miettimiseen käytetty aika on suorassa suhteessa tuloksiin eli siihen millaista elämäsi on.

– Jos kolmena peräkkäisenä päivänä harmitaan mennä töihin, vaihdetaan työpaikkaa. Kyse ei ole motivaatio puutteesta, sillä jokaisella ihmisenellä on motivaatiota. Eri asia on, onko sinulla motivaatiota niihin asioihin, joita teet työksesi.

Koppelomäen mukaan moni ihminen ajattelee onnellisuuden olevan "sitten kun". Sitten, kun valmistun tästä koulusta ja tuosta toisesta koulusta, sitten, kun olen töissä tai löydän parisuhteeni.



Kuntoportin johtaja Vesa Herronen (vas.) ja Uskalla innostua -tiimin perustaja Ilkka Koppelomäki uskaltavat unelmoida ja innostua.

– Jos et ole nyt tytyväinen, koska ajattelit aloittaa? Eläkkeelläkö, Koppelomäki kysyy.

Hän painottaa, ettei ihmistä tee tytyväiseksi kukaan muu kuin ihmisen itse. Jokainen on oman onnensa seppä, eikä omasta tyttymätömydestä voi syttää ketään muuta.

– Minulle sanottiin 26-vuotiaana, että sinulla on henkilökohtainen vapaus tehdä elämässä mitä haluat ja olla kuka haluat. Kysyin, että ihanko totta, sillä olin tottunut siihen, että joku muu kertoo, mitä teen seuraavaksi.

Jokainen on saanut syntymässään vapauden valita, mutta toisaalta myös vastuun omasta onnellisuudesta, hän toteaa.

– Jos elämä on pyllistä, mene peilin eteen ja katso senen pylystää.

Uskallatko kertoa unelmistasi ääneen?

Uskalla innostua -tiimin lyhimmät valmenukset kestävät kymmenen tuntia. Tämän

vuoksi Väinökkadulla sijaitsevan naisten liikuntakeskus Kuntoportin kolmen tunnin tilaisuus oli vasta alkulämmityy matkalla omaan elämään.

– Omilla ajatuksilla on suuri voima. Ajatus muodostuu äänistä, kuvista, tuoksista, maustista ja tunteista. Jos haluat vaikuttaa elämääsi, vaikuta näihin asioihin. Jos joku sanoo, että olet idiootti, kuvittele sama Aku Ankan tai Repe Sorsan äänellä – se tuntuu erilaiselta, Koppelomäki imitoi.

Ajatusten muuttamisen lisäksi on tärkeää sanoa asiat ääneen ja hakeutua oikeanlaisten ihmisten seuraan. Jos ympärilläsi on eteenpäin meneviä ihmisiä, jotka uskaltavat unelmoida, kannattaa heistä ottaa mallia.

– Kuntoportin **Vesa Herronen** on hyvä esimerkki. Vuosi sitten hän oli täällä töissä ja nyt hän omistaa paikan. Hän oli seminaarissaamme, uskaltava luoda itselleen uskomattomia tavoitteita ja saavutti ne jopa suunniteltua nopeammin.

Koppelomäki kehottaa katsomaan peiliin – mitä näet? Suurin osa ihmisiä näkee omat virheensä. Näet itsessäsi yleensä sen, mitä olet oppinut itseltäsi ajattelemaan. Se voi olla esimerkiksi ajatus pituudesta, koosta, ulkonäöstä tai älyllisydestä.

– Se, mitä näet peilistä on itsesi keksimä juttu. Entä jos korostaisit hyviä puoliasi tai vahvistaisit mielikuvan kokonaan? Kun näet itsesi eri tavalla, vaikuttaa se ajatuksiisi ja auttaa sinua menemään kohti mielikuvaa askel askeleelta.

Koppelomäki ottaa esimerkiksi esintymisen, jolla pelottelu alkaa usein jo koulunpenkillä.

– Kuka ei missään nimessä haluaisi tulla tämäneeseen tilalleeni, hän kysyy yleisöltä.

Käsiä nousee ja Koppelomäki valitsee koehenkilöksi **Riina Hendriksin**, joka kertoo, ettei ikimailmassa haluaisti eteen – laulamisesta puhumattakaan. Hän kun ei osaa laulaa. Koppelomäki tsempaa ja pyytää Hendriksia miettimään, missä kohtaa kropassaan hän tuntee varmuuden silloin, kun on varma itsestään. Hendriks oikaisee ryhtiään ja työntää hartioita taaksepäin. Hän kuvittelee, että hänen ja yleisön välissä on läpinäkyvä seinä – ja laulaa 50 hengen edessä.

teksti ja kuva: **PÄIVI KANTONEN**

KODÁLY MUSIKKIKOULU
KESKUSTASSA JA KYPÄRÄMÄELLÄ

tarjoaa taiteen perusopetuksen musiikissa, kaikenikäisille

- Piano • Viulu • Kitara • Ukulele • Balalaika • Kantele •
- Jazz piano • Huiliu • Nokkahuiliu • Lauluyhdyte • Laulu •
- Harmonikka • Vapaa säestys • Muskarit •
- Kodály musiikkivalmennusryhmät •

Tervetuloa Musisoimaan!

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:
www.kodalymk.net • Puh. 045 206 2064

Lapset, nuoret, aikuiset!

Tule kokemaan Capoeira!

Taistelu • Musiikki
Akrobattia

Alkeiskurssi 6.9. →

Mestre Canelão
Prof. Leandro Silva

www.boavontade-jkl.net

ARTMUS

ASKEL HYVÄÄN HARRASTUKSEEN

- Taiteen perusopetuksen musiikissa ja tanssissa
- Musiikkileikkikoulun, nyt myös Rumpumuskari
 - Tanssikoulun, alkaen 3-vuotiaista
 - Soiton ja laulun yksilöopetus

Ilmoittautumiset klo 14–20, Piia 050 596 0969

OPESTUSTA LAPSISTA AIKUISIIN
UUSILLE OPPILAILLE PAIKKOJA AVOINNA

Syksyn opetus alkaa viikoilla 34, 35 ja 36.
OPESTUSTA JYVÄSKYLÄSSÄ JA MURAMESSA
Lukujärjestykset nyt Facebookissa
www.artmus.fi • www.facebook.com/artmus.fi

Tango Arcón

Jyväskylä

– rakkaudesta tangoon –

Argentiinalaisen tangon kurssit alkavat 6.9.2012 Valorinteellä.

Katso lisätietoja:
www.tangoarcon.com

30 VUOTTA MUUSIIKIN OPETUSTA

MUUSIIKIN PERUSOPETUSTA KESKELLÄ KAUPUNKIA

Ilmoittaudu nyt syksyn 2012 opetukseen!

Ilmoittautumiset ja tiedustelut:
toimisto@alkusoitto.fi tai p. 040 563 6616
www.alkusoitto.fi

Alkuosoitto nyt myös Facebookissa!

MUUSIIKKIKOULU ALKUSOITTO Oy
Kilpisenkatu 7, Jyväskylä

MUUSIIKKIKOULU Rauhala

Ketomaantie 21, 41340 Laukaa

MUUSIIKINOPETUSTA LAUKAASSA JA TIITUSPOHJASSA

- Piano • Akustinen ja sähkökitara sekä basso
- Ruumut • Viulu ja alttoviulu
- Laulu • Harmonikka

Opetus alkaa elokuussa viikolla 34. Kysy vapaita paikkoja Viive Harinen p. 040 596 0999.

www.musiikkikoulurauhala.com