

SISSEJUHATUS

OLI AUGUST JA ma istusin mööda mägitheed sõitvas koolibussis. Imeilus päev! Vaatasin aknast selget taevast ja puid, järvi ning mägesid. Õhk ümberringi lõhnas mändide järele. Mu ümber olid terved, vormis, saledad inimesed. Olime teel „Raudmehe” võistluse starti. Ometi mõtlesin ma suremisest. Mitte nii, et „oh sa poiss, kuidas see tegevus kurnab”, vaid päriselt suremisest. Asi selles, et 12 kuu eest olin olnud patsient haigla kardioloogiaosakonnas.

Selline on elu. Mul on kaheaastane tütar, keda ma armastan kogu südamest. Ent kõik, kellel on lapsed, teavad, et armastuse ja õnnega kaasnevad ka kurnatus ja magamatus. Mu naine oli just ülikooli lõpetamas ja õppis kogu aeg. Mina tegelesin ülikooli professori ja teadlasena uute teadusprogrammide tutvustamisega SickKidsi haiglas Torontos. Minu raamat „Superkehad” oli just avaldamisjärgus. Valmistusin minema Londonisse, et teha sporditeaduslikku analüüsi tulevaste olümpiamängude saates. Ja me kolisime uude majja. Selle tulemusena ma ei maganud ega söönud hästi ja veel vähem oli mul aega korrapäraselt treenida.

Olin vormist väljas ja põdur. Kõigi kõrvaltvaatajate silmis olin ma aga edukas. Mul oli suurepärane perekond, erakordne töö, raamat hõlma all ning palju avalikke kõnesid ja meediaüritusi. Ent sisimas olin ma muutunud hapraks. Ma olin väsinud. Nii kui mu tütar lasteaiast viirusega koju tuli, olin ma selle suhtes eriti vastuvõtlik. See läks otsejoones südamesse – tekkis südamelihase põletik. Rinnus oli tunda sügavat valu. Üldse pole hea tunne, kui oled 40-aastane. Niisiis läksin haiglasse. (Mu tütrele oli kõik kenasti – tema sai vaid kerge külmetuse.)

Haiglavoodis lamades ja lakke jõllitades imestasin, kuidas ma küll siia sattusin. See mõte asendus kiiresti teisega ja nimelt sellega, kuidas ma siit välja saan, ning seejärel veelgi olulisemaga – kuidas teha nii, et ma siia enam kunagi tagasi ei satuks.

Paar päeva hiljem hakkas mul vaikselt koitma. Igal ööl ajasid mind üles erinevad alarmid. Ka see, et kõikjal sirasid tuled, polnud just abiks. Toit oli umbes sama tervislik kui kiirtoidukohas. Mida kauem ma seal lamasin ja analüüse andsin, seda kehvemini ma end tundsin. Mind masendas mu tervis ja seisund – ma ei saanud magada ega tervislikult süüa, pealegi olin üsna liikumatu. Mu vaimne seisund oli mannetu. Sain aru, et minu haiglakogemus, mis peaks olema justkui tervendav, oli hoopis metafooriks samadele terviseprobleemidele, millega kogu maailm maadleb. Meie maailmas on neli üksteisega seotud suurt epideemiat – magamatus, ülekaal, tegevusetus ja vaimuhaigus – ja nendega heitlevad inimesed iga päev. Pane tähele:

- Meil on globaalne „magamatuseepideemia”, mis puudutab peaaegu 20% rahvastikust.^{1,2}
- Mittenakkushaigused, nagu vähk, II tüüpi diabeet ning südame- ja veresoonkonnahaigused, mille põhjuseks võivad olla kehv toitumine ja füüsiline tegevusetus, on praegu kõikjal maailmas, välja arvatud Aafrikas, peamiseks surmapõhjuseks.³
- Peaaegu 60% kanadalastest ja 70% ameeriklastest on hetkeseisuga kas ülekaalus või rasvunud.⁴
- Maailma Terviseorganisatsioon on nimetanud füüsilist tegevusetust üheks suurimaks ohuks inimese tervisele.⁵
- Iga viies kanadalane põeb oma eluaja jooksul vaimuhaigust.⁶

MIDA SEE TÄHENDAB? Seda, et miljardite inimeste elust puuduvad võimalik loovus, probleemilahendamise oskus, teravmeelsus, leidlikkus ja eelkõige õnnelikkus.

Selline statistika oli hirmutav ja ajas vihale. Niisiis avasin ma oma iPadi ja hakkasin lugema viimaseid teadusuudiseid selle kohta, kuidas saada terveks ja vormi, vältida kroonilisi haigusi, olla õnnelik, õppida rohkem ja keskenduda paremini. Tahtsin olla üliterve ja üliheade sooritustega nii kehalises kui ka vaimses plaanis. Teaduslikud seisukohad jõudsid välja ikka ühte ja samasse kohta – kui ma tahan neid asju saavutada, tuleb mul rohkem magada, targemini süüa, rohkem liikuda ja selgelt mõelda. Kõige tähtsam on see, et tuleb teha kõike nelja koos. Ühest eraldi ei piisa. Nii saigi mu rännak alguse. Esimese asjana südameosakonnas lamades panin ma end „Raudmehe” võistlusele kirja.

Arusaamine neist neljast, üksteisega seotud tegurist muutis mu mõtlemist põhjalikult. Ma olen treeningufüsioloog, spetsialiseerumisega ekstreemolukordade analüüsile, mõistmisele ja mõjutamisele. Ma töötan nii teadlase kui ka füsioloogina. Uurin krooniliselt haigeid lapsi, tippportlasi ja füsioloogiat äärmuslikes keskkondades, nagu näiteks mägedes ja kõrbetes. See kõik aitab mul mõista, kuidas haigus, treening ja keskkond meid mõjutavad ning kuidas me saame oma tervist kohandumisega parandada ja inimestena oma võimete piirini küündida. See on minu elutöö. Minu uurimisrühma fookuses on treeningud, mis on seotud kõrgetasemeliste testidega, nagu MRI, mis aitavad meil mõista haigusi, nagu tsüstiline fibroos, leukeemia, rasvtõbi ja kaasasündinud südamehaigus, ning arendada uusi treening- ja füüsilise tegevuse teraapiaid. Hüpe mõtlemises, milleks läks vaja paraku minu isiklikku kriisi, oli selline, et kui me saame ühendada treeningu, mis on juba iseenesest võimas ja kasulik, toitumise, une ja psühholoogiaga, siis suudame luua täiesti uue holistilise lähenemise tervisele ja suurepärasele sooritustele.

Sedasi avastasin oma missiooni: lahendada miljardi isiku probleem.

KOOSMÕJU EFEKT

TRADITSIOONILISELT KÄSITLETakse LÄÄNE meditsiinis und, söömist, liikumist ja mõtlemist eraldi. Kui sa tahad kaalu kaotada, räägib arst dieedipidamisest, ent mitte ilmtingimata une tähtsusest. Kui tahad paremini magada, antakse sulle unerohtu, kuid sageli jäetakse rääkimata, et päeva jooksul tuleks trenni teha. Kui sul on depressioon, siis ei julgustata sind ilmselt rohkem liikuma, mis aitaks ravile kaasa.

Meid jäetakse ilma tähtsast arusaamast, et pidev tegutsemine annab aja jooksul märkimisväärseid tulemusi, mis parandab nii tervist kui ka laseb teha neid asju, mis on sulle elus kõige tähtsamad. Selleks arusaamaks on, et korralik magamine, parem söömine, suurem liikumine ja selge mõtlemine on kõik omavahel seotud – sa ei saa jooksu abil distantseeruda näiteks halvast toitumisest, kuid samuti ei saa sa korraliku toidukavaga kompenseerida liikumatut elustiili. Need neli tegurit võimendavad üksteist. Kokkupanduna annavad need palju rohkem, kui on üksikute osade summa.

Kui sul on suurepärase ööuni enne suurt võistlust, esitlust või eksamit, siis sa reguleerid ka neid hormone, mis aitavad reguleerida isu ja küllastatust. Kui sööd toite, mis parandavad energiataset, aitad ennetada südame- ja veresoonkonna haigusi. Kui kõnnid oma aju aktiveerimiseks enne loovtöö kallale asumist 15 minutit, siis vähendad ka teatud tüüpi vähkide teket. Eemaldumine peibutustest fookuse suunas, mis aitab meil selgemini mõelda, alandab ka stressihormoone, mis võivad haigusi põhjustada. Kui me ühendame une, söögi, liikumise ja paremini mõtlemise, siis saavutame uskumatuid võite nii oma tervise kui ka elu plaanis. Mina nimetan seda koosmõju efektiks.

Siin on näide päriselust, mis juhtub siis, kui need mõtted omavahel ühendada. Umbes kaheksa kuud pärast ühe konverentsiettekande pidamist sain ühelt osalejalt kirja:

Tere, Greg!

Mul oli kavas see kiri juba mõni aeg tagasi saata – lihtsalt väikese tänuavaldusena Sinu edastatud sõnumi ja minu elus toimunud muutuse eest.

Ehk tuleb Sulle meelde, et me kohtusime esimest korda Su konverentsiettekande ajal eelmisel aastal. Ma märkisin, kui muljet avaldav see kõne oli, aga ei selgitanud lähemalt, KUI muljet avaldav.

Iseenda „tippsaavutuse“-versiooni idee oli intrigeeriv, aga kõige rohkem läks mulle korda see, kuidas Sa oma sõnumi edastasid (sobivate viidetega sportlastele ja mägironijatele), mis lasi sellel minus kaikuda veel pikka aega pärast konverentsi. Järgmise nelja kuu jooksul tegin läbi päris märkimisväärse enesevaatluse – ma vaatasin, kuidas ma tegutsesin stressi, ärevuse, depressiooni, läbikukkumishirmu, eduhirmu, kõige selle korral. Nägin, kui mu isa augustis suri. Üks asi, mis suri koos temaga, oli ülim vajadus sobituda kellegi teise standarditega – ma pidin leidma oma standardid ja enda suhtelise „tippsaavutuse“.

Nädal enne halloween'i tegin ma kannapöörde ja hakkasin elama nii, kuidas näeks minu jaoks välja „tippsaavutuse“ eluviis. Mu eesmärk on elada kauem ja paremini, aga ka täie rauaga ning olla taas seotud nende asjadega, mis mulle meeldivad.

Ma võtsin ette mõned sammud oma stressitaseme juhtimiseks juba siis, kui ma tundsin, et see hakkab tekkima.

Ma lõpetasin pusklemise töökohas, kuna sain aru, et ma olen haripunktis siis, kui mu meel on tööl olles lõõgastunud.

Ma võtsin teadlikult ette samme, kuidas und korraldada ja saada öösel minimaalselt kätte kuus tundi, et lasta ajal toksiinidest vabaneeda, ning ma hakkasin ka sööma toitu, mida võis nimetada toiduks, mitte pakendiks, millesse need on rõivastatud.

Neli-viis kuud pärast kannapööret langes mu kehakaal 34 kg võrra (praeguseks on 143 kg asemel 108 kg), ma ei norska enam (mis tähendab, et uneapnoe risk on vähenenud), mul ei ole enam valu põlvedes ja küünarnukkides ning ma matkan igal nädalavahetusel mägedes umbes kuus tundi, olgu ilm mis tahes. Töökohas tunnen, et ma tulen paremini toime selle vastutusrikka tööga, mida ma just hakkasin tegema, ja mulle on öeldud, et ma saan oma vägagi eripalgeliste ülesannetega paremini hakkama. Kodus olen oma kolme lapse tegemistega rohkem kursis ja tajun, et nad mõistavad mind paremini kui eales varem. Ma olen taasavastanud oma pikaagese elukaaslase ning me kavandame koos temaga hiiglavõimast rännakut meie 25. pulma-aastapäeval (Nepal? Island?).

Ma usun, et Sa oled sadu kordi kõnesid pidanud. Nüüd siis tead, kuidas sinu kõne aitas ühte inimest ja tema perekonda (ehk lisaks veel nelja inimest). Need viis inimest edastavad teistele sellise sõnumi:

„Tippsaavutus on see, millisena sa selle sõnastad. Leia see võti, mis loob just sinu isikliku versiooni tippsaavutusest, tegele oma proovikividega lõogastunud meeleolus, ole teadlik, kasuta neid vahendeid, mida loodus annab, tunne oma toitu, mineta „pakendid” ja maga.

Mul oli kavas see kiri juba mõni aeg tagasi saata, et öelda aitäh – niisiis, aitäh Sulle...

DC, märts 2016

VIIS, KUIDAS OMA tervist tugevdada, paremini esineda ja endas peituvat potentsiaali vabastada, koosneb nelja elemendi maagilisest ühendusest:

- Meil tuleb korralikult magada.
- Meil tuleb rohkem liikuda.
- Meil tuleb targemini süüa.
- Meil tuleb selgelt mõelda.

Need neli tegurit koos annavad märkimisväärse paranemise tervises, saavutustes ja potentsiaalis. Nende põhimõtete rakendamisega iseenda peal lõpetasin ma 12 kuud pärast haiglast vabanemist oma esimese „Raudmehe” võistluse. Ma olin terve, vormis ja õnnelik. Mu elu oli igaveseks muutunud.

MANIFEST JA JUHIS, KUIDAS ELADA SUUREPÄRAST ELU

SELLES RAAMATUS NÄITAN ma uuringuid ja konkreetseid lihtsaid muudatusi, mida teha, et saada tervemaks, teostada oma potentsiaali ja elada unelmate elu. Me tutvume õndsas magamises ja targa söömise võimsa mõju põhimõtetega. Veel saad sa teada, kuidas ja miks liikuda rohkem. Näed, kuidas magamine, söömine ja liikumine aitavad paremini õppida ja loovam olla ehk teisisõnu selgelt mõelda. Viimases peatükis on ära toodud kava, mida kasutada oma teadmiste elluviimiseks.

Raamat kõneleb lihtsatest, võimsatest ja teaduslikest viisidest, kuidas parandada ja tugevdada oma tervist. Sa ei pea sugugi lugema iga peatükki etteantud järjekorras. Iga peatükk on iseseisev tervik, milles sisalduv teave võib sulle teadmisi anda ja sind innustada. See raamat on nii juht kui ka manifest, et aidata sind ja lõppkokkuvõttes miljardeid inimesi, kuidas elada elu, milles sa saad vabastada oma tervise, küündida oma potentsiaalini ja saada erakordseks.

DR GREGI 1% NÕUANDED

Selle raamatu tarkuseteri, nõuandeid ja ettepanekuid läbi töötades keskendu väikestele muudatustele. Üheprotsendine muutus ei paista justkui palju olevat, aga igaüks neist viib samm-sammult edasi optimaalse tervise ja oma potentsiaalini jõudmise teel. Dr Gregi 1% nõuandeid leiad läbivalt kogu raamatust. Harjuta ja jaga neid oma pere, sõprade ja kogukonnaga.

HAKKA AGA PIHTA

Meie suurim hirm ei ole mitte see, nagu me oleksime ebaadekvaatsed. Meie suurim hirm on see, et me oleme mõõtmatult vägevad. Meid ei hirmuta kõige rohkem meie pimedus, vaid meie valgus. Me küsime endalt: „Kes olen mina, et olla geniaalne, võrratu, andekas, vaimustav?“ Aga tegelikult, kes oled sina, et seda mitte olla? See, et sa end väikeseks teed, pole teene maailmale. Kokkutõmbumises pole midagi valgustavat, nii et teised inimesed tunneks end su ümber ebakindlalt. Me oleme loodud särada nagu lapsed. Ja kui me laseme oma valgusel särada, anname alateadlikult teistele inimestele loa sedasama teha. Kui me oleme iseenda hirmust vabad, vabastab meie kohalolu automaatselt ka teised.

Marianne Williamson

KÕIK VÕIVAD ELADA paremini. Usun seda tõepoolest. Kõik võivad paremaks muutuda, mis tahes skaalajaotises nad ka asuvad, olgu raske haigusega lapsed SickKidsi lastehaiglas, kelle kehasid on laastanud vähk, kemoterapia ja kiiritamine, millega neid on aidatud ravida, või kõige paremas vormis tipptegijad sellel plaaneditel – olümpiasportlased. Me kõik saame õppida lihtsaid, teaduslikke tõdesid selle kohta, kuidas olla terve ja elada elu, milles me saavutame oma potentsiaali. Sinu potentsiaal on just nimelt sinu oma. Pole sugugi tähtis, millised on su tervisenäitajad, nii kaua, kuni sa ilmselgelt muudad olukorda ja muutud paremaks.

MUUDA TEADMISED ERAKORDSEKS TEGEVUSEKS

14. JAANUARIL 2015 lõpetasid mägironijad Kevin Jorgeson ja Tommy Caldwell oma 19-päevase, 915-meetrise laskumise Dawn Wallil El Capitani mäel California Yosemite rahvuspargis. Seda peetakse üldiselt siimaani üheks karmimaks ronimiseks. Lisaks kangelas-teole laskusid Jorgeson ja Caldwell üksnes käte ja jalgade abil, kasutades kõisi vaid kaitseks kukkumise eest. Jorgeson säutsus Twitteris mägironimise kohta, öeldes: „See pole pingutus, et saaks „vallutada”. See on unistuse teostamine.”

Unistused on võimsad. Et luua tõeline muutus tervise ja elu parandamiseks, alusta unistamisest.

TARKUSESÕNAD

„Kui sa oskad unistada, siis sa oskad ka teostada. Pea alati meeles, et kogu asi algas unistuse ja hiirega.”

Walt Disney

PANE UNISTUSED PAIKA

2010 (JA JÄLLE 2012) osalesin ma spordianalüütikuna olümpiamängudel. Mul olid imelised kogemused ja ma nägin vaimustavaid saavutusi. Üks jäi mulle eriliselt mällu. Ühel hommikul talveolümpiamängude ajal tegi Sloveenia murdmassuusataja Petra Majdič soojendust. Petra oli üks kuldmedalipretendente. Sel hommikul läks aga kõik valesti. Ümber nurga tulles ta komistas, kukkus ja murdis roided. Tema olümpiaunistus oli ohus.

VAATAMATA VIGASTUSELE LÄKS Majdič võistlema. Iga kord kui ta hinge tõmbas, liikusid murtud roided üle üksteise. Iga edasimineku tõi ajal kandusid võnkejõud läbi ta käte ja rinnaku. Tema *latissimus dorsii*, lai seljalihhas, sikutas ribikorvi. See valu pidi olema tõeline piin. Ent ta pidas vastu. Ta võitis esimeses eelsõidus, siis teises eelsõidus, kvalifitseerudes seega poolfinaali, kus ta oli piisavalt kiire, et jõuda finaali. Kusagil poole tee peal läbistas üks murtud roie kopsu ja ta kannatas pneumotooraksi ehk kopsukollapsi all. Ta jätkas kõige kiuste, suusatades end finaalis pronksmedalile.

Tema medalisaamisest on üks ikooniline pilt. Kaks meditsiinitöötajat on ta kõrval poodiumil – nimelt keeldus ta haiglasse minemast, enne kui pole seda medalit kätte saanud.

Kui Majdiči seisund oli haiglas stabiliseerunud, lubati meedial teda küsitleda. Üks talle esitatud küsimustest rabas mind ja oli minu jaoks elu muutva tähtsusega. Intervjueerija küsis: „Kuidas te küll suutsite suusatada läbi eelsõitude, poolfinaali ja finaali kogu sellest valust hoolimata?” Vastus oli vaimustav. „See valu, mida ma täna tundsin, et võita see pronksmedal,” ütles ta, „on tühiasi, võrreldes treenimisvaluga kõik need 20 aastat, et teostada oma unistus.”

Ta ei öelnud „teostada oma eesmärk”, „saavutada oma siht” või isegi „võita medal”. Ta rääkis hoopis oma unistustest. Mispärast? Seepärast, et unistused on palju võimsamad kui eesmärgid – vaatamata eesmärkide seadmisele, mis on meie traditsiooniline enesemotiveerimise kasvatamise meetod. Seda kuuldes sain ma aru, et sportlased, vähemasti tipptegijad, kasutavad unistusi oma kire sütitamiseks, enda kannustamiseks ja innustamiseks.

Sihtide ja unistuste vaheline erinevus on väike, kuid tähtis. Petra Majdič kasutas seda sportlasena arendatud võimet uskumatute takistuste ületamiseks ja medalivõidu soorituseks, mis inspireeris kogu maailma. Ta mõtles oma unistusele siis, kui pidi otsustama, kas võistelda või mitte. Ta leidis tuge laiemast pildist – visioonist, mille ta lõi lapsena selle kohta, mida tahtis saavutada. Tema unistus oli võita olümpiamedal. See unistus lasi tal end vigastuse valust

lahus hoida ja keskenduda sooritusele, mis võimaldas tal võistluse lõpuks edukalt lõpetada.

Suurelt mõtlemine ja unistuste seadmine kehtib peaaegu kõige puhul siin elus. Väikeste kohandustega oma tegutsemis-, mõtte- ja tundelaadis – nagu liikumine sihtidelt unistuste suunas – võime liikuda keskpärasest ikoonilisse, täpselt nagu Majdič. Meil on, mida õppida neilt inimestelt, kes on nihutanud inimsoorituste, tervise ja saavutuste piire.

Unistused on võimsad. Need kannustavad meid uutesse kõrgustesse. Unistused on meie sügavaimad ja kõige paremini hoitud lootused ning püüdlused. Unistustes on tabatud meie kujutlusvõime. Unistused loovad erakordse motivatsiooni ja transformatiivse muutuse. Need lasevad meil elada teistmoodi.

Kui dr Martin Luther King juunior seisis kodanikuõiguste liikumise haripunktis Lincolni mälestussamba all ja innustas oma kuulajaid tegudele, kordas ta ikka ja jälle ühtainust fraasi: „Mul on unistus.” Ta ei öelnud „Mul on eesmärk” või „Mul on siht”. Tema unistus muutis Ühendriike – ja maailma.

Just SUURELT unistamine ning seejärel väikeste, pidevate paranduste tegemine võib su tervise ja elu põhjalikult ümber kujundada. Kui sa tahad tõesti midagi saavutada, unista end seda teemas. Unistuste seadmine on võimas. See on kõige tõhusam viis, kuidas oma elu paremuse suunas muuta.

Kahjuks usuvad paljud meist, justkui oleks isiklikest ja ametialastest eesmärkidest unistustena mõtlemine kuidagi labane või tobe. See ei ole nii. Unistused motiveerivad meid rohkem saavutama. Kui mõned unistused on hiiglaslikud – nagu uue tehnoloogia leiutamine või organisatsiooni nullist ülesehitamine –, võivad need olla ka kui tahes väiksed – kas 10 km võidujooks, sügavamini magamine, tõhusam töötegemine, parem keha, haigusest jagusaamine või mõne kindla muusikapala selgeksõppimine.

Võti, kuidas elada maailmaklassi elu ja ammutada enimat sellest ajast, mis meile on antud, on kanda hoolt selle eest, et meil oleksid

unistused. Meil on vaja midagi, mis annaks meile jõudu teha enam. Meil on vaja unistusi, et muuta ennast paremaks. Unistused saadavad leegi meie südamesse, mis sütitab kire. Kui sa mõtled sellele, millised näevad sportlased oma võiduhetkel välja – joovastuses, vaimustuses, eufoorias, energilised –, siis näed pilti sellest, mida võib unistuse täitumine meiega teha. See annab meile võimaluse elada uuel tasemel.

Unistused aitavad meil jagu saada komistuskividest ja takistustest. 1987. aastal murdsin ma 15-aastasena Florida West Palm Beachil lainetel surfates oma kaela. Pärast kahte nädalat traktsiooni ja kolme kuud halofiksaatorit, löikust (oma 16. sünnipäeval!) luude ja liigeste ravimiseks ning mitu kuud füsioteraapiat kannatades, naasin ujumistreeningule ja kvalifitseerusin olümpiakatsetele – minu unistus – 14 kuud pärast õnnetust. Kõike pärast seda, kui mu neurokirurg ütles, et ma ei hakka enam kunagi võistlustel ujuma. Ma saatsin kirurgile pildi endast olümpiakatsetel.

Unistused võivad sind ka ümber kujundada. 2003. aastal ühinesin ma grupi inimestega, kes unistasid Guinnessi rekordi tegemisest Aafrika kõige kiiremini inimjõul läbimisega. Sellest ekspeditsioonist sai Tour d’Afrique, 11 000 km pikkune jalgrattaekspeditsioon Kairost Egiptuses Kaplinna Lõuna-Aafrikas. Ekspeditsioon on nüüd iga-aastane ettevõtmine ja maailma pikim rattaralli.

Jalgrattasõit läbi Sahara kõrbe, ränk haigestumine Etioopias, vaikne vormi ja vastupanu saavutamine läbi Keenia ja Tansaania ning siis terveks ja psühholoogiliselt tugevaks saamine läbi Malawi, Mosambiigi, Zimbabwe, Botswana ja Lõuna-Aafrika muutsid mind täielikult. Olin muutunud paremuse suunas nii füüsiliselt, vaimselt kui ka emotsionaalselt.

Kõigi nende kogemuste puhul suutsin ma jagu saada proovikividest ja saavutada sellise tulemuse, mis näis enne alustamist olevat võimatu. Mulle öeldi, et ma ei uju enam kunagi. Keegi polnud sõitnud jalgrattaga sellel marsruudil läbi Aafrika nii kiiresti nagu meie. Ellujäämine ja väidetav hiilgamine kõigil üritustel kujundas mind

ümber. Need üritused olid karmid ja valusad. Aga need tegid mu paremaks. Need muutsid mu tegu-, mõtte- ja tundeviisi. Unistuste seadmine koos oskuste ja tehnikatega, mida ma selles raamatus jagan, võib sedasama teha ka sinuga.

Mis on sinu unistus? Mida sa tahad saavutada? Mis on su kirg? Mida sa armastad? Millega sa tahad terve elu tegeleda? Kui see on su töö, siis on tore. Kui see toetab su perekonda, on samuti tore. Kui see on tervisealane siht, fantastiline. Sul võib olla mis tahes unistus. See võib olla suur nagu maratonijooksmine või triatlonil osalemine. Või see võib olla nii väike kui 5 km võidujooks. Võib olla tahad sa langetada 4,5 kilo igaveseks ajaks. Kuidas selle uue äriga on, mille rajamisest sa mõtled? Võib-olla tahad sa iga päev lihtsalt õnnelikum olla. Pole vahet, milline või kui suur on su unistus. Nii kaua, kuni sa seda teostad, lisab see võimsat sädet sinu ellu.

DR GREGI 1% NÕUANNE: PANE OMA UNISTUSED PAIKA

Olgu, rahvas, aeg on unistused paika panna! Millisest sinu kirest võib saada unistus? Milline tulevikuvision vaimustab sind ja teeb õnnelikuks? Arenda seda ideed ja see muutub millekski, mille sa tõenäoliselt saavutad. Uuringud näitavad, et kui sa kirjutad üles, mida sa tahad saavutada, suurendad sellega märgatavalt võimalust oma sihti saavutada. Uurimused näitavad ka, et kui sa räägid sellest kellelegi teisele, on sul võimalus õnnestuda isegi suurem. See käib nii unistuste kui ka eesmärkide kohta. Lase käia – tee paar märget selle kohta, mida sa tahad teha või kes olla.

JORGESONI JA CALDWELLI mägironimine hõlmas seitset lõiku (umbes ühe ronimisköietäie pikkuses ehk 60–70 meetrit), mida klassifitseeriti 5,14 raskuseks (raskusskaalal 5,5 kuni 5,15). Kõigest üks 5,14 ronimine on enamiku mägironijate jaoks märkimisväärne karjäärisaavutus, nii et seitse sellist laskumist ühe hooga ja ühel

marsruudil on üks neid asju, mis teeb selle uskumatuks saavutuseks. Nende ettevalmistuse hulka ei kuulunud üksnes tugevus- ja vastupidavustreeningud, vaid ka oma oskuste arendamine sellise tasemeni, et nad saaksid teha neid raskeid ronimisi korduvalt.

Kui Jorgeson ja Caldwell olid oma unistuse paika pannud, et tahetakse ronida üle Dawn Walli El Capitani mäel, algasid ettevalmistused. Nad uurisid marsruute. Nad harjutasid erinevaid löike. Nad treenisid vajaliku tugevuse ja vastupidavuse kasvatamiseks. Nad vaatasid oma toitumise üle. Nad magasid sügavasti, et oleksid kindlasti taastunud ja välja puhanud. Proovikivi nõudis ronijatelt seitset aastat ettevalmistust – mis rõhutab seda, et võimekuse kasvatamine, oskuste arendamine ja saamine suurepäraseks kellena tahes, mille suhtes sa kõige suuremat kirge tunned, võtab aega.

Me elame ajal, kui meil on peaaegu vahetu ligipääs toodetele ja meile määratakse pidevalt pähe uusimaid moeröögatusi. Kuna see ekspeditsioon tekitas maailmas tähelepanu ja innustas paljusid, on see unistuste jõu ja pikaajalise pühendumise manifest. Kui me kõik saame end treenida aja jooksul veidi paremaks nii oma une, toitumise, treeningu kui ka vaimsete oskuste puhul, võime meegi saavutada uskumatuid asju. Selline on põhimõte – saada pisitasa, pidevalt ja püsivalt ajapikku paremaks. Palun võta see põhimõte omaks, kuid rakenda neid põhialuseid, mida on siin raamatus selgitatud.

KESKENDU 1% PAREM OLEMA

ÜKS PARIMAIK NÄHTUD lähenemisi, kuidas heast saab suurepärase, on keskendumine 1% eesmärkidele. Ma töötan paljude sportlastega alates üliandekatest kuni vähem andekateni. Ent see pole üksnes anne, mis määratleb saavutuse. See, mis tipptegijatest sportlasi teistest eristab, on nende pühendumus treeningule pidevalt kõrgel tasemel. Samaväärselt ollakse pühendunud sellele, kuidas ühitada elu oma eesmärkide ja unistustega. Selle grupi sees on veel üks

tegur, mis eristab isegi eliitsportlasi: pühendutakse sellele, et olla iga järgmine päev veidigi parem eelmisest.

Ühel mu kliendil, mõjuvõimsal juhil Sophial on väga nõudliku loomuga töö. Ükskord omavahel rääkides tundsin, et midagi on valesti, aga ma ei saanud täpselt aru, mis. Siis ta lõpetas rääkimise ning tõmbas sügavasti ja pikalt hinge, enne kui ütles, pisarad silmis: „Greg, ma räägin sulle, kuidas minuga praegu lood on. Mu töö on raske. Mulle meeldib mu töö, aga see nõuab tõesti palju. Ma olen üksikema. Mul on kaheksa-aastane tütar, keda ma vaevu näen, ja kui ma teda ka näen, siis olen nii väsinud, et suudan vaevu temaga tegeleda. Kui mul jääb endale veidi aega üle, mida mul küll peaaegu kunagi ei ole, siis lähen sõpradega baari ja joon ülemäära palju. Ma tahan süüa paremini, kuid kui ma koju jõuan, siis olen omadega nii läbi, et ma lihtsalt ei jõua süüa teha. Ma pole asjade niisuguse seisu üle üldse õnnelik. Ma ei suuda ennast käima lükata. Ma ei suuda ühtegi eesmärki saavutada ja mul on abi vaja.”

Kui ma olin räägitu üle aru pidanud, küsisin, kas ta leiab nädalavahetusel ühe tunni aega, et veeta see tütreaga pargis. Ta oli selle küsimuse lihtsuse üle justkui pisut üllatunud, kuid nõustus, et tunnikesel pargis veetmiseks leiab ta küll. Kui me järgmisel nädalal uuesti kokku saime, oli tema eelmise nädala karmi, allaandnud näoilme asemel väike naerusäde. Ta rääkis mulle oma imelisest jalutuskäigust tütreaga pargis, sellest, kui õnnelik ta tütar oli olnud ja kuidas väljas veedetud aeg oli Sophiale rohkem energiat andnud – et see oli parim asi, mis ta nende aastate jooksul oli teinud. Sellel väikesel muudatusel suurema aktiivsuse suunas oli paari kuu pärast Sophia elule koosmõju efekt ja ta elu oli nüüdseks täiesti muutunud. Tal olid koos tütreaga korrapärased trenniajad, mil nad läksid kas matkama, mängisid tennist või ujusid. Ta lõpetas nädalavahetustel joomise ja käis kokanduskursusel. Ta ei olnud enam kroonilises kurnatuses. Ka tema tööalased saavutused olid palju tõhusamad.

Vaid ühe väikese sammu abil tervema ja õnnelikuma elu poole sai Sophia hoo sisse, tänu millele oli ta elu üheksa kuu pärast palju

tervem ja õnnelikum. See ongi selle raamatu põhiidee: selleks et elada elu, kus sa saavutad oma potentsiaali, tuleb parandada seda, kuidas sa sööd, magad, liigud ja mõtled, ühe väikese sammu haaval. 1% muutus ei tundu justkui palju olevat, aga need väikesed parane-mised selles, kuidas sa elad iga päev, tugevdavad su elu. See on täpselt see, mida Sophia tegi kuni võimsa efektini. See on ka see, mida mina tegin, kui tulla tagasi murtud kaela ja südamelihase põletiku juurde – lõpptulemusena rattasõit risti läbi Aafrika ja kahe „Raudmehe“ triatloni lõpetamine.

TARKUSESÕNAD

„Edu tähendab paari lihtsat tegevuskava, mida iga päev järgitakse. Läbikukkumine on lihtsalt paar viga hinnangute andmises, mida iga päev korratakse.“

Jim Rohn

1% EESMÄRKIDE PRINTSIIP toimib sama hästi suurte organisatsioonide puhul. General Electricu tegevjuht Jeff Immelt muutis „1% paremini“ ettevõttes korralduseks. Tema plaan oli lasta General Electricul koguda andmeid ettevõtte ehitatud iseraporteerivatelt lennukimootoritelt, rongidelt ja isegi elektrijaamadelt ning siis analüüsida neid andmeid, mille abil teha mikroparandusi tõhususes. Seejärel saab operatsioonitarkvara uuendused saata tööstusliku interneti kaudu seadmetesse, et saavutada 1% töövõit. Aja jooksul on neil võitudel hiigelkasumi potentsiaal. General Electricu hinnangul võib see ergutada töövõiljakust Ameerika Ühendriikides 1,5%, mis võib kasvatada ettevõtte keskmist kasumit 20 aastaga 30% võrra. Kui tuua siin näiteks lennukimootor, siis 1% kütusekulude vähenemine tänu parematele mootoritele võib säästa lennutööstusel 15 aasta jooksul 30 miljardit Ameerika dollarit.

Seda, mida General Electric teeb masinate, seadmete ja äriprotsessidega, võid sina teha ka endaga. Iga päev vaid 1% parem olemine on nagu keha ja vaimu liitintress.

MINGEM KORRAKS TAGASI Jorgesoni ja Caldwelli ronimise juurde. 15. lõigus (32-st) oli Jorgeson raskustes. See oli see osa kaljust, kus tuli ronida külgepidi kahe vertikaalse lõigu vahelt. Kümme korda enne üheteistkümnendat see tal ebaõnnestus. Lõigule kulus kokku seitse päeva.

Mõtles, et ronimise ajal magasid nad Caldwelliga maast sadade meetrite kõrgusel telkides. Tema otsusekindlus 15. lõigu proovikivist jagu saada on tõeliselt innustav. Need kaks ronijat keskendusid ning pöörasid puhkamisele ja taastumisele sama palju tähelepanu kui ronimisele endale. Jorgeson puhkas katsete vahel mitu tundi, teinekord isegi terve päeva, enne kui uuesti proovis.

Me oleme tihtipeale silmitsi elu pealtnäha ületamatute raskustega. Paljudel juhtudel defineerivad just need raskused meid. Me ehk ei peagi nendest jagusaamiseks kõvemini püüdma, reageerima ja peale tormama. Ehk tuleb meil hoopis sammuke tagasi astuda, puhata, taastuda, uueneda ja vastata proovikividele strateegiliselt. Igapäevane parem uni, korralik söömine ja trennitegemine võib aidata meil kõigil parandada oma sooritusvõimet ja tervist, mis ongi võtmeks, kuidas tulla toime elu suurte ülesannetega. Enne kui meid edu saadab, võib kuluda mitu katset uute strateegiate, taktikate ja oskustega.

El Capitanile ronimine ei pruugi olla küll sinu tegevuste nimekirjas, kuid ikkagi võid ammutada inspiratsiooni sellest imetlusväärsest saavutusest ja koguda teadmisi, mis aitavad sul elada paremat, kõrgema sooritusega ja lõppkokkuvõttes tervemat elu.

2

MAGA KORRALIKULT

„Ma armastan magada. Tead, mu elu kipub laiali lagunema, kui ma ärkvel olen.”

Ernest Hemingway

KUI EXXON VALDEZI naftatanker tegi Alaskal avarii, voolas 258 000 tonni naftat ookeani, hävitades ürgse looduse ja mürgitades keskkonna veel aastateks. Mis oli selle katastroofi põhjuseks? Väidetavalt oli tüürimees rooli taha magama jäänud – meeskond oli pandud 22-tunnisesse vahetusse. Anchorage Daily Newsi kohaselt oli tüürimees saanud eelnenud 16 tunni jooksul vaid kergelt tukastada. See viis avariini.⁷

Teine magamatusega seotud katastroof on kosmosesüstik Challengeri plahvatus. Vaid mõni sekund pärast õhikutõusmist süstik plahvatas, tappes kõik seitse meeskonnaliiget. Väidetavalt oli üks õhikutõusmisega seotud lennukeskuse juhtidest maganud enne tööletulekut kell 1 öösel vaid kaks tundi.⁸ Presidendi poolt määratud komisjon, mis õnnetust uuris, sedastas: „NASA töötajate üldine valmidus ülemääraselt töötada on küll imetlusväärne, ent tõstatab tõsiseid küsimusi, kui see ohustab töösooritust, eriti kui kaalul on olulised juhtkonna otsused.”⁹

Pane tähele, et komisjon pidas NASA töötajate valmidust üleaja töötada imetlusväärseks – see on täpselt samasugune seisukoht,

nagu valitseb paljudes töökohtades ja koolides isegi tänapäeval, pea-aegu 30 aastat pärast Challengeri katastroofi. Suurepärasus ei tulene töömahust. Sa ei saa tegutseda maailmatasemel, kui sa vahid tuima näoga arvutiekraani, püüdes mõista sõnu, millega sa võiksid mänglevalt hakkama saada juhul, kui võtaksid aega, et luua endale püsiv, noorendav uneharjumus.

Me elame 24-tunnises maailmas ja maksame selle eest. Läbi ajaloo on inimesed ärganud ja läinud magama vastavalt sellele, kas päike tõusis või loojus. Kui valgust polnud, siis me lõpetasime oma igapäevase tegevuse, ja kui oli pime, siis lõdvestusime ja magasime (eeldades, et vahetus läheduses polnud mõõkhambulisi tiigreid). Meie praegune olukord on suuresti erinev. Paljud meist töötavad kinnises ruumis ja töökohal või koolis, kus puudub loomulik valgus. Oleme päeva jooksul fluorestseeriva valguse käes ja öhtul vaatame eredaid TV-, arvuti-, tahvli- või mobiiltelefoniekraane. Meie sisemine füsioloogia ei ole enam sobitatud päikeserütmidega ja selle tulemusena ei maga me piisavalt ning meie tervis ja sooritusvõime kannatavad.

GLOBALNE UNETUSEEPIDEMIA

PEAAEGU 20% RAHVASTIKUST on kroonilised unehäired.¹⁰ Meie tihedad graafikud ja kodused kohustused jätavad meile vähem aega korralikuks väljapuhkamiseks. Ameerika Rahvusliku Unefondi kohaselt magavad inimesed võrreldes saja aasta taguse ajaga 20% vähem.¹¹ Mõnel 70 miljonil ameeriklasel on diagnoositud unehäire – ja need on vaid need inimesed, kes läksid tegelikult arsti juurde ja said diagnoosi. Kanadas kannatab unetuse all üks seitsmest inimesest ehk 3,5 miljonit.

Unepuudus ei halva üksnes meie toimimisvõimet, vaid sellel on ka tervisele tugev mõju. Unetusega kaasuvad suurenenud südameataki, insuldi-, ärevus- ja depressiooniriskid. Ebapiisav uni on nii

kahjulik, et see lühendab meie eluiga. Epidemioloogiline uurimus üle ühe miljoni ameeriklasega näitas, et alla kuuetunnise kestusega uni ühe öö kohta seostub suremuse kasvuga.¹² Seepärast ma usungi, et korralik uni on inimese tervise ja soorituse aluspõhi. Siit saab alustada terve, tippsooritusega elu ehitamist.

MIS ON UNI?

INIMESED MÖTLEVAD TAVALISELT unest kui puhkusest, mil keha ja vaim on „kinni pandud”. Kuigi magamine on latentne seisund, kus ajukoore tegevus väheneb 40%, pole see sugugi passiivne protsess. Sel ajal kui sina magad, toimub su kehas palju, et taastuda, taastada ja üles ehitada. Magamine on ülim ainevahetusprotsess, mis aitab meie ajustruktuuri optimeerida, kehas kahjustunud rakke parandada ja energiataset taastada.

NREM- JA REM-UNI

MAGAMISE AJAL LIIGUME me läbi erinevate unefaaside umbes 90-minutiliste tsüklite kaupa. 75% meie unest toimub ilma silmalii-gutusteta une (NREM-) faasis, kui lihased ja teised kehaosad lõdvestuvad, temperatuur ja vererõhk alanevad, nii pulsi- kui ka hingamis-sagedus langevad ning rakud ja koed kasvavad ja paranevad. Selles staadiumis taastame oma energiataset ning meie närvisüsteem (aju, selgroog ja närvid, mis ühendavad selgroogu lihaste ja organitega) taastub ja uueneb. NREM-une ajal vallanduvad anaboolsed hormoonid, mis soodustavad rakukasvu, et parandada kudesid ja stabiliseerida meie energiataset.

Ülejäänud 25% unest on kiirete silmalii-gutustega une (REM-) faas ja see on samavõrra tähtis. Selles faasis, mil aju on aktiivne, varustatakse aju ja ülejäänud keha energiaga ning silmad sööstavad

edasi-tagasi. Arvatakse, et sel ajal loome me uusi ühendusi neuro-
nite (aju üksikute rakkude) vahel.

Nagu näed, on mõlemad staadiumid kriitilise tähtsusega meie
keha, kaasa arvatud aju optimaalseks taastumiseks ja uuenemiseks.

TARKUSESÕNAD: UNETEAADUS

Dr Charles Samuels, Une- ja Inimsoorituse Keskuse (Centre for Sleep and Human Performance) meditsiinidoktor, esines hiljuti mu taskuhäälingus „Be Better Podcast“. Tal on Ameerika Unemeditsiini Instituudi sertifikaat ja tal olid mõned huvitavad mõtted, mida ma tahaksin siin sinuga jagada:

Fakt on, et meie immuunsüsteem taastub öö jooksul. Meie lihased taastuvad, nii et treenivatele sportlastele, kes teevad kõvasti trenni, mille ainsaks eesmärgiks on lihastele mikrovigastuste tekitamine (kurnamine), on taastumine üliolulise tähtsusega ning uneseisund on üks neist seisundeist, mille jooksul lihased taastuvad ja muutuvad tegelikult tugevamaks.

Kognitiivsest ja juhtimistalitluse seisukohast talletab meie aju une ajal mällu õpitud ja ülesandeid ning laseb meil neis ülesannetes paremad olla. Kui uni on häiritud, on raskem säilitada [salvestatud] informatsiooni... ja seejärel olla võimeline ülesandeid kordama.

30% Ameerika rahvastikust ei maga lihtsalt piisavalt ja enamik inimesi läheb une suhtes kompromissile. Ehkki sina tunned, justkui oleks une vastu suur huvi, siis väidan mina ikkagi, et keskmine inimene ei pane magamisele kuigi suurt rõhku ja tegeleb ka tulevikus une arvelt mõne teise tegevusega, olgu see kool, töö, lõbu või lapsed.

Magada tuleb rohkem ja kui sa seda teed, siis tunned end paremini. Kui oled oma unega kimpus, siis peaksid abi otsima. Veebist leiad hulgaliselt abistavaid lehekülgi. Mine arsti või terapeudi juurde ja arvesta sellega, et uni ei ole passiivne seisund. See on absoluutne vajadus hea, normaalse tervise säilitamiseks.

ÖÖPÄEVARÜTMID: LOO NENDE ABIL VAIMUSTAV PÄEV

MEIE, INIMESED, OLEME arendanud endale ööpäevarütmid, mis hõlmab endas une-ärkveloleku tsüklit, muutusi kehatemperatuuris ja regulaarsust 24 tunni tsüklis, mille jooksul lastakse verre erinevaid hormone.¹³ Meie ööpäevarütme reguleerib struktuuripaar ajus, mida nimetatakse superkiasmaatiliseks tuumaks (SCN). Need juhtivad „eesjooksjad” on nii võimsad, et suudavad kontrollida su käitumist ja isegi geene. Nad kontrollivad melatoniini (hormoon, mis kontrollib ärkvelolekut ja und) vallandamist ning kortisooli (stressihormooni). Neid suudavad välja lülitada keskkonnast pärit pimedus või valgus – see on see, mis juhtub siis, kui söidame mitmes ajavööndis ja kannatame lennuväsimuse all, kuna me olme loomulikult häälestatud 24 tunni valguse ja pimeduse tsüklile, mis tähendab loomulikult päeva ajal üleval olemist ja öösel magamist.

Me kogeme ka neid päevaage, kui me oleme kas rohkem või vähem erksad, näljased, energilised või väsinud. Neid seisundeid mõjutavad sageli meie ööpäevarütmid, loomulikud muutused keha sisemises keemias. Kui me neid rütme juba kord teame, siis võime neist oma tervise ja sooritusvõime edendamiseks ka kasu lõigata.

Allpool on keskmise inimese energia- ja sooritusmuster päeva jooksul.



Milline näeb välja su ööpäevarütm? Millal on su vaimne tipp-hetk? Millal on sul probleeme keskendumisega? Millal sa tunned end kõige energilisemana või hoopis letargilisemana? Selle teada-saamiseks pea iga päev niinimetatud logiraamatut ja pane päeva jooksul iga tund oma energiatase kirja. Kui vastused on käes, siis saad välja töötada oma ideaalse päeva, ühildada ülesanded ja luua graafik vastavalt keha loomulikele rütmidele, millega saad kasu oma vaimse ja füüsilise energia kõrghetkedest. Su sooritusvõime on parem ja oled ka palju tervem, kuna ülesannete ühildamine ööpäe-varütmidega vähendab dramaatiliselt negatiivset stressitaset.

Üks viis ööpäevarütmide kergeks manipuleerimiseks on keha-temperatuuri tõstmine või alandamine, kuna just superkiasmaati-line tuum kontrollib kehatemperatuuri ja on vastuvõtlik muutustele – just nagu isereguleeruv termostaat. Kui tahad suurendada tähe-lepanuvõimet ja kontsentratsiooni sellel päevaajal, mil sa tunned end tavaliselt uimasena, tõsta kehatemperatuuri 5–10-minutilise kerge kardiorespiratoorse trenniga, näiteks vilka kõnniga. Kui saad teha trenni väljas loomuliku valguse käes, siis tunned end veelgi paremini.

UNI JA SINU TERVIS

TARKUSESÕNAD

„Öö läbi peopanemised pole eriline auasi. Need on intelligentsuse, kannatlik-kuse ja loovuse vaenlased.“

Jason Fried, Basecampi looja

OPTIMAALNE TERVIS JA sooritusvõime saavad alguse unest. Sa võid häälestuda eduks kõigis oma elutahkudes, kui magad õndsalt ja pii-savalt. Kuna meie immuunsüsteem taastub ja uueneb just une ajal,