

# Kesäkuntoon 2015

Olen laskenut jo muutaman kuukauden ajan päiviä kesään. 29. toukokuuta on merkitty jokaiseen kalenteriini, ja puhelimestani löytyy laskuri, josta voin tarpeen tullen vilkaista jäljellä olevien päivien määrän. Edessä häämöttävän rantakauden innoittamana monet tankkaavat proteiinia ja nostavat rautaa päästäkseen siihen kuuluisaan kesäkuntoon. Sitä minäkin toivon itselleni ja muille. Tosin kyseessä saattaa olla hieman erilainen kesäkunto kuin mistä sosiaalisessa mediassa kuhistaan.

Lukiosta voi selvittää rennoilla jaksoilla ja kutakuinkin ilman stressiä. Tai sitten lukujärjestyksen voi klikkailla täpötäyteen erilaisia kursseja ja juosta katumuksen kourissa omiin jalkoihinsa kompastellen velvollisuuksiaan karkuun. Tiedän esimerkkejä kummastakin tyypistä – itse lukeudun enemmän tai vähemmän jälkimmäiseen porukkaan. Kun melkein kymmenen kuukautta paahtaa kurssitöiden äärellä ja tekee läksyjä yömyöhään, kesäloma maistuu makeammalta ja tuntuu ansaitummalta kuin lapsuuden lauantaikarkit. Siksi onkin tärkeää, ettei koulun loputtua jää liian iso vaihde päälle vaan osaa nollata ja ottaa kaiken irti kymmenen viikon vapaudesta.

Tässä ovatkin minun ohjeeni ensi kesää varten.

1. **Juo kahvia maun takia.** Kouluaamuisin silmäni eivät avaudu ilman vähintään yhtä kahvikupillista. Kesällä univelat saa kuitenkin nukkua pois eikä aamukahvia tarvitse hörpätä yhdellä kulauksella.
2. **Pysähdy hetkeen.** Lämmin mutta raikas tuulenvire, pehmeät sadepäivät, iäti paistava aurinko. Kesä on ihmeitä täynnä – en halua jäädä niistä paitsi.
3. **Unohda aika.** Lomalla viikonpäivät menettävät

merkityksensä, kun ei tarvitse jatkuvasti odotella perjantaita. Kesällä maanantaillekin voi antaa mahdollisuuden.

4. **Syö paljon jäätelöä.** Väittäisin kesäkuuntoon pääsyn olevan melkein mahdotonta ilman jäätelöä. Toivottavasti jäätelön vihollisilla on toimiva vaihtoehto b valmiina.

5. **Kulje omia polkujasi.**

Viimeinen ohjeeni on myös kaikista tärkein. Älä jumiudu ennalta määrättyihin kaavoihin. Hylkää tarpeen tullen neljä ensimmäistä sääntöä, mutta pysy uskollisena viidennelle. Spontaani mieli on kevyt.

Loma ei ole enää kaukana, vain muutama hassu päivä erottaa minut siitä. Olen valmis heittämään kuluneen vuoden kirjat kaapin perälle ja unohtamaan niiden olemassaolon. Olen valmis nukkumaan puoleenpäivään ja uimaan hieman liian viileässä järvisedessä. Kesäkuunto 2015 – olen valmis sinua varten.