



## **Aki Hintsa – Voittamisen Anatomia**

*Oskari Saari*

[Download now](#)

[Read Online](#) 

# Aki Hintsa – Voittamisen Anatomia

*Oskari Saari*

**Aki Hintsa – Voittamisen Anatomia** Oskari Saari

## **Aki Hintsa – Voittamisen Anatomia Details**

Date : Published (first published January 1st 2015)

ISBN :

Author : Oskari Saari

Format : 348 pages

Genre : Nonfiction, Biography, Business, Psychology, European Literature, Finnish Literature, Self Help, Sports and Games, Sports, Inspirational, Science

 [Download Aki Hintsa – Voittamisen Anatomia ...pdf](#)

 [Read Online Aki Hintsa – Voittamisen Anatomia ...pdf](#)

**Download and Read Free Online Aki Hintsa – Voittamisen Anatomia Oskari Saari**

---

# From Reader Review Aki Hintsa – Voittamisen Anatomia for online ebook

## Otso Laxenius says

Loistava kuvaus upean miehen upeasta matkasta. Nöyryyden, rakkauden ja välittämisen mestarin kuvaus, jolla oli särönsä ja vieheensä. Samalla todella käytännönläheisiä ja konkreettisia oppeja terveydestä. Ihminen on kokonaisuus henkistä ja fyysistä hyvinvointia ja tässä se oli hyvin kuvattu. Kirja ei ollut saarna terveydestä, vaan tuki ja turva sekä vastaus kysymykseen ”Miksi?”

Tätä kirjaa suosittelen etenkin suorituskeskeiselle ja urautuneelle ihmiselle.

---

## Jaap Grolleman says

As a book it's not perfect, but the lessons means this book is well worthy of a five star rating to me. The message of 'wholesomeness' makes sense of something I felt, but didn't know. Success is a merely the byproduct of wellbeing, and that one can't chase success, but one can find wellbeing.

---

## Milja Fromholtz says

Ottaen huomioon, kuinka paljon kirjasta ja ko. ”filosofiasta” on puhuttu, yllätyin miten vähän tässä oli mitään vallankumouksellista. Nuku 8 tuntia yössä, tee työtä jolla on (sinulle) tarkoitus ja välitä lähimmäisistäsi ovat aika perusperiaatteja, kun täältä Suomesta päin maailmaa katsoo. Sen takia loppupäähän esimerkit yritysmaailmasta ja johtoryhmistä ovat hieman puuduttavia.

Sen sijaan pidin kirjan alkuosasta, jossa käytiin läpi Hintsan Afrikan-vaiheita ja yhteistyötä juoksurheilijoiden kanssa. Myös F1-maailman insighteista plussaa! Lisäksi kirja avaa mielenkiintoisella tavalla sitä kansainvälistä urheilun, politiikan ja liiketoiminnan verkostoa, johon harvoilla ja valituilla, varsinkaan naisilla, on asiaa.

---

## Markus Salo says

"Gebrselassien elämä oli tasapainossa. Hän voi hyvin niin fyysisesti kuin henkisesti. Hyvinvointi loi pohjan, jolta oli helppo pyrkiä kohti urheilullista huippumenestystä. Hintsa oivalsi tulevan työuransa kannalta kaikkein keskeisimmän asian: menestys on hyvinvoinnin sivutuote. Sama asia toisin päin: hyvinvointi on menestyksen perusta ja edellytys."

Ensinnäkin loistava kirja. Lue!

Kirjassa käydään vierekkäin läpi Akin omaa elämää sekä hänen kehittämänsä Circle of Success-kaavion osa-alueita: Yleinen Terveys; Biomekaniikka; Palautuminen; Ravinto; Fyysinen Aktiivisuus ja Henkinen Energia. Mitä nämä osa-alueet sitten käytännössä tarkoittavat ja miten niitä kehitetään ja miksi ylipäänsä niitä kannattaa kehittää kuvailtaan tarkasti oikean elämän esimerkkien kautta mm. kuuluisien formulakusien

sekä liike-elämän huippujohtajien omien ongelmien avulla.

Aki on todella paljon elämää nähnyt mies mikä huokuu ei pelkistä rivien väleistä vaan jokaisen välimerkin alta ja päältä. Itselle pelkkä tieto siitä, että hän on aloittanut tekemällä lähetystyötä (vapaaehtoisena) Etiopiassa aivan surkeissa, köyhissä ja vaarallisissa oloissa ja siirtynyt lopulta F1-varikoille maailman metropoleihin ja tekemään työtä maailman parhaimpien huippuammattilaisten kanssa kertoo hänen kokemustensa skaalasta jotain.

Minulle erityisesti Core-käsitteen esille tuominen ja korostaminen kaiken ylitse oli valaisevaa ja rohkaisevaa, koska sen kanssa olen itsekin pitkään taistellut. Core- eli käsite minuudesta ja identiteetistä- on yksi niitä tärkeimpiä käsitteitä, joihin ihmisen pitäisi pystyä vastaamaan, mutta harva osaa. "Tunne itsesi" oli asia jota korostettiin jo yli 2000 vuotta sitten antiikin kreikassa ja oli muun muassa stoalaisuuden merkittävä tukipilari. Silti käsite elää edelleen. Yli 2000 vuotta myöhemmin. Mietippä. Yksinkertainen lause on kulkenut suusta suuhun yli 2000 vuoden ajan. Voisiko siinä olla jotain perää..

---

### **Juulianna says**

Moniulotteinen, helppotajuinen kirja, jota ei kuitenkaan pidä lukea täysin opaskirjana - iso osuus on myös HIIntsan elämässä sekä hänen työssään yritysjohtajien ja F1-maailman kanssa. Kokonaisvaltaista ja kiinnostavaa.

---

### **Maria Kukkonen says**

For a psychologist, there's nothing new about working with your values and acting based on them (acceptance and commitment). However, the concept of value-driven life is well commercialized for business purposes and hopefully reaches its audience to make an impact on people's lives.

---

### **Anssi Grekula says**

Äänikirjana. Afrikka-tarinat olivat huikeita, samoin yksittäiset yritysjohtaja-anekdootit mielenkiintoisia.

---

### **Anna-Maria Tuominen-Reini says**

En olisi uskonut lukevani F1-valmennuksesta jonain päivänä, mutta niin siinä vain kävi. Mielenkiintoisia ajatuksia, maalaisjärkisiäkin.

---

### **Matti says**

Erittäin hyvä, monta hyvää käytännön vinkkiä tähän oravanpyörelämään, miten siitä voi tehdä vähän siedettävämpää. Jos on sellane suorittajaelämää elävä nii kannattaa lukea.

---

## **Antti Karanta says**

Mielenkiintoinen katsaus taitavan lääkärin monivaiheiseen elämään. Hänen metodinsakin on varmasti toimiva ja auttaa monia ihmisiä, mutta tämä kirja (kuten se jo alkuvaiheessa myöntääkin) antaa siitä vain pinnallisen kuvan. Kirjan annin tasolla metodin voi karkeasti ottaen tiivistää "muista tasapainottaa työperheen ja muun elämän kanssa, syö terveellisesti, liiku riittävästi ja nuku tarpeeksi". Erittäin tärkeitä asioita kaikki, erityisesti jos joku näistä on jollain pielessä. Kuva, joka asiasta kirjan pohjalta jää, on, että metodista saa täyden käsityksen ja hyödyn käymällä useamman päivän konsultaatiossa Hintsan ja hänen yhteistyökumppaneidensa luona, jolloin asiakkaalle räätälöidään juuri hänelle sopiva harjoitusohjelma huomioiden elämän eri osa-alueet.

---

## **Pinja says**

Yllättävänkin mielenkiintoinen! Oletin nauttivani lähinnä f1 kohdista, mutta kirjalla oli paljon muutakin annettavaa.

---

## **Kimmo says**

Hyvä kirja, jossa oli monenlaisia tasoja. Idea omien motivaattoreidensa tunnistamisesta ja elämän tasapainottamisesta ei ole uusi, mutta tässä kirjassa se oli kiteytetty hyvin ja sitä havainnollistettiin monenlaisten tarinoiden kautta. Loppupuolella kirja polveili aika kovaa F1 -kilpasarjan maailmaan, joka ei ollut niin lähellä omaa sydäntäni, mutta hyviä tarinoita sieltäkin löytyi.

Kuitenkin toinen opetus oli, että suutarin lapsella ei ole kenkiä. Se on surullista.

---

## **Juho Toivonen says**

Sopivasti sidottu nippu mielenkiintoisia tarinoita elämänhallinnasta. Afrikkaan sijoittuvat jutut kylän lääkäriyöstä olivat uskomattomia ja tarina Hailesta kuvasi hyvin sitä fiilistä, kun urheilu on kivaa. Seuraavassa vaiheessa, kun puhuttiin F1-kuskin vasempaan pakaraan kohdistuvista g-voimista, jouduin vääntämään aivojeni insinööri-potikkaa väkisin kaakon suuntaan. Kertomukset Vettelin, Häkkisen ja Räikkösen työstä voittamisen ja jaksamisen eteen olivat viihdyttäviä. Lopussa oli muutaman keski-ikäisen miehen kasvutarina viiniä lipittävästä strategialöllykstä energiaa uhkuvaksi operatiiviseksi palaverininjaksi. Aki olisi tarvinnut F1-kaudelle oman Hintsan.

---

## **Tiia says**

Aki Hintsan elämänkerta ja metodologia kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin antoi rutkasti ajateltavaa. Työn, harrastusten, läheisten, levon ja oman henkisen ja fyysisen kehittymisen tasapaino on äärimmäisen herkkä ja

ajoin erittäin vaikeasti saavutettava tavoite. Hintsan lähestyminen on varmasti yksi täyspäisimmistä. Kirjaan ei ole periaatteessa kirjoitettu mitään uutta, mutta se miten asiat esitellään, miten ne perustellaan ja miten ne on liittyneitä toisiinsa on hyvin raikasta ja fiksua. Tykkäsin kovasti.

---

## **Kata says**

Yhteiselle pitkälle automatkalle piti miehen kanssa valita kirja ja tämä päättyi kuunteluun pienen väännön jälkeen. En yhtään tiennyt mitä odottaa tältä Aki Hintsan elämäkerralta, mutta yllätyin todella positiivisesti. Alkuun kerrottiin Hintsan elämästä Afrikassa, joka oli ehdottomasti kirjan paras osio. Sen jälkeen ammennettiin enemmän yleishyödyllistä tietoa, jolla voi vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa ja menestymiseensä. Itse olisin ehkä ammatillisesti kaivannut vielä jotakin syvällisempää oppia, mutta kyllä tästäkin jo paljon sai irti ajatuksia omaan työelämään ja kehitykseen ihmisenä. "Teoriaosuuden" jälkeen kirjassa on tarkempia katsauksia erilaisiin tarinoihin ja ihmiselämän ongelmiin, joiden seuraamisesta pidin myöskin paljon. Lämpimät suositukset!

---