



TULIALIIKE

JIMI HEIKKISEN TARINA



KUKA JIMI?

- Olen 38-vuotias mainosalan yrittäjä ja entinen huippu-urheilija.
- Kasvoin nuoruuteni pihapelien keskellä. Vanhempani osallistuivat ja tukivat minua liikuntaharrastuksessa.
- Pesis vei sydämeni jo nuorena ja siitä tulikin päivittäinen rituaali peräti 26 vuoden ajaksi mun elämään.
- Ehdin voittaa 7 SM-kultaa Sotkamon Jymyssä.
- Opettelin urheilun lomassa myös myynnin ja pisnesmaailman salat ja yrittäjäyys otti minusta vallan 25 vuoden iässä.

**VOITIN URALLANI
MILTEIN KAIKEN,
MITÄ PESÄPALLOSSA
VOI VOITTA.**

**TULI
Ä
LIKE**

**VUONNA 2012 URA LOPPUI,
OLIN 31-VUOTIAS**

**TULI
LIKE**



KESÄ 2019

- Alkoholi ja roskaruoka on maistunut.
- Elopaino lähemmäksi 100 kg.
- Avioero

**Mielessä päällimmäisenä tunne,
että eihän tämä näin voi jatkua.**



PAKKO PÄÄSTÄ KUNTOON

Elokuussa 2019, matkalla ikämiesten SM-pesäpalloturnaukseen juttelin pesäpallolegenda Kari Hakkaraisen kanssa unelmista ja elämästä. Karin ohje oli, että meillä on vain yksi elämä toteuttaa unelmat varsinkin, jos ikä antaa vielä myöten.

Tuolloin painoin 92 kiloa ja olin huonossa fyysisessä ja henkisessä tilassa.

**TULI
LIKE**



”TULI JA LIIKE!”

Huusi isäni aina kun olin aktiiviuralla kentällä.

Isän tarkoitus oli kannustaa seuraavan suorituksen voittamisessa ja niskalenkin ottamisessa vastustajasta.

TULI JA LIIKE! Kaikuu myös nyt mielessäni, kun taistelen itseäni vastaan, tavoitteena pysyvä elämäntapamuutos.

**TULI JA
LIIKE**



**AVOIMUUS, ARMOLLISUUS, AITOUS SEKÄ
JATKUVA KEHITYMINEN**

LOPPUELÄMÄN ELÄMÄNTAPAMUUTOS

**TULI
LIKE**



KIITOS!

Kiitokset, että jaksot keskittyä mun tarinaan!

Toivottavasti Tuli ja Liike tarina herätti ajatuksia

RAKKAUDELLA JIMI HEIKKINEN

**TULI
Ä
LIKE**