



# ITSETUNNON JA -TUNTEMUKSEN KEHITTÄMISEN TYÖKIRJA

PIENIÄ ASKELEITA MUUTOKSEEN

Kirsi Nuorti | 24.8.2024

# SISÄLLYS

SISÄLLYS.....	2
SINULLE .....	4
AISTIT AVOINNA ELÄMÄLLE – tietoinen kävely .....	5
ONNISTUMISET JA AIKAANSAANNOKSET .....	6
OSAAMISEN SWOT -ANALYYSI.....	9
SWOT-MIX .....	10
VERKOSTOKARTTA.....	11
ANTEEKSIANTO- JA HYVÄKSYNTÄJANA.....	13
KEINO VIHAN TAI SURUN TUNTEEN HALLINTAAN – kirjeen kirjoittaminen .....	15
FEELING FUN -BREAK.....	18
KIRJE TULEVAISUUDESTA.....	19
MUSIIKKIMAALAUUS.....	24
ELÄMÄNI AARTEITA – kollaasin rakentaminen .....	27
ITSETUNNON VAHVISTAMINEN.....	29
ITSEKUNNIOITUS .....	32
ELÄMÄN INVENTAARIO .....	33
KYSYMYKSIÄ POHDITTAVAKSI .....	34
MEDITAATIOHARJOITUS - kehon täyttäminen rakkaudella.....	35
ITSELUOTTAMUKSEN LISÄÄMINEN .....	38
KIITOLLISUUS .....	39
VAIKUTTAMISYMPYRÄ.....	40
PÄÄTÖKSENTEKO - ongelmanratkaisutyökalu .....	42
MIELIKUVA ITSESTÄ VAHVANA.....	43
TAVOITTEIDEN VISUALISOINTIA .....	44

VOIMAVARAPUU .....	46
PURJEVENE METAFORA.....	48
LÄHDELUETTELO.....	52
LOPUKSI .....	53
JOTAKIN TEKIJÄSTÄ.....	55
MAKSUYHTEYSTIEDOT .....	56

HENKILÖKOHTAINEN

## SINULLE

Ensimmäiseksi kiitän, sinua, tämän tehtäväkirjan omistaja. Olet ottanut ensimmäisen askeleen muutokseen elämässäsi. Tämä tehtäväkirja on laadittu oman kokemukseni, kasvutarinani sekä tekemäni tutkimustyön tuotoksena omakustanteisesti sinulle, vertainen ystävä, kenellä on haasteellisia elämäkokemuksia tai muita ongelmia elämässä.

Itsetunnon ja -tuntemuksen kehittämisen työkirja sisältää useita harjoitusta, jotka voit tehdä järjestyksessä tai valita tehtäviä tilanteen mukaan. Tehtävissä on toistoa ja kertausta. Tehtävien tavoitteena on lisätä psyykkistä hyvinvointiasi ja positiivisen elämänasenteen vahvistamista. Osa tehtävistä kehittävät myös aidon identiteettisi kehittymistä ja tunnetaitoja. Tavoitteena on auttaa sinua tuntemaan itsesi ja verkostosi paremmin. Työkirjan tehtävät voivat olla myös aputyökaluja tulevaisuudessa uusissa haastavissa elämäntilanteissa.

Tehtäväkirja ei ole tarkoitettu vain B-klusterin persoonallisuushäiriöisille. Se on tarkoitettu kaikille itsensä kehittämistä kiinnostuneille henkilöille. Kirja ei myöskään ole johtamisenkehittämisen aputeos, mutta se tarjoaa hauskoja ja helppoja tehtäviä oman johtajapersoonallisuudenkehittämisessä.

Toivotan sinulle turvallista ”matkaa” oman herkkyytesi äärelle, psykologista turvallisuutta ja tietoisuutta lisätäkseen yhteisöissä, missä toimit ja vaikutat.

*Kirsi Nuorti*

## AISTIT AVOINNA ELÄMÄLLE – tietoinen kävely

Jos sinulla on kysymys tai ongelma (huoli), johon kaipaavat vastausta, kirjoita se alla olevaan kenttään.

Unohda kysymys / huoli hetkeksi. Ja lähde kävelyretkelle. Kävelyllä havainnoi oman kehosi tuntemuksia, jalan kosketusta maahan, vaatteiden tunnetta iholla, tuulen tai sateen otetta hiuksiisi jne. Tunnustele ja tunne – kuin kokisit asioita ensimmäistä kertaa elämässä. Avaa aistisi elämälle sellaisena kuin se tällä hetkellä avautuu.

Suuntaa tietoinen huomiosi välillä vuorostaan ympäristöön: mitä näet – millaisia yksityiskohtia, mitä kuulet, haistat tai millainen ilmapiiri ympärilläsi on. Jos havainnointi tuntuu vaikealta, voit ottaa mukaasi myös (puhelimien) kameran ja kuvata kaikkea kaunista, ihmeellistä ja mielenkiintoista, mitä näet. Kukka? Sammal- tai jäkäläläiskä? Leppäkerttu? Kivirykelmä? Lintu? Rapistunut rakennus? Puu? Kuvat ja havainnot auttavat keskittymään pieniin yksityiskohtiin ja näkemään niiden erityisyyden.

Kun tulet kävelyretkeltä määränpäähän, muistele nyt kysymystäsi, ja ala kirjata kysymyksesi ympärille asioita, joita tulee mieleen (tai joita nousi esiin jo kävelyllä). Miten ratkaisisit ongelmat (työ)elämässä?

Lopuksi, reflektoi tuntemuksia tehtävästä. Mitä oivalsit kävelyretken aikana?

## ONNISTUMISET JA AIKAANSAANNOKSET

Jaa tyhjä paperi neljään osaan. Ensimmäiseen osaan kirjaa vahvuutesi, toiseen osaan onnistumisasi, kolmanteen osaan aikaansaannoksiasi ja neljänteen osaan kohokohtasi elämässä tai töissä.

Kokoa nyt näistä muistiinpanoistasi *Onnistumistarinas*i tai *Osaamismatriisi* -työkalut.

Apukysymyksiä pohdittavaksi:

- Mitä konkreettista olet saanut aikaan?
- Miten olet ratkaissut ongelmatilanteita?
- Mistä olet saanut hyvää palautetta?
- Missä olet onnistunut?
- Mitä olet kehittänyt työssä / työpaikallasi tai muualla?
- Mitä rahallista tai ajallista säästöä (parannusta) olet saanut aikaan?
- Oletko saavuttanut itsellesi asettamasi tavoitteet? Miten?
- Oletko saanut tunnustuksia tai palkintoja?
- Missä asioissa olet erityisen hyvä?
- Missä asioissa ja tilanteissa sinulta on pyydetty apua?
- Mitä vahvuutesi mahdollistavat?
- Millaisia vahvuuksia sinun unelmaelämässä / -työssä tarvitsee?
- Miten kehität vahvuuksiasi ja osaamistasi?
- Millainen on persoonallisuutesi?

- Millaista tietoa, kykyä tai taitoa sinussa on?
- Mistä asioista olet kiitollinen?

Kerro jotakin ryhmänjäsenille, ystäville tai muille itsestäsi, onnistumisistasi, vahvuuksistasi ja elämän hyvistä asioista. Voit kirjata havaintosi myös päiväkirjaasi.

HENKILÖKOHTAINEN

(tyhjä paperi / osaamismatriisi / onnistumistarina)

HENKILÖKOHTAINEN



## OSAAMISEN SWOT -ANALYYSI

SWOT-analyysissä kirjataan omat vahvuudet (Strengths), heikkoudet (Weaknesses), mahdollisuudet (Opportunities) ja uhat (Threats).

Analyysissä käytetään nelikenttää, jonka yläpuoli kuvaa nykytilaasi ja sisäisiä asioita, alapuolella on tulevaisuus ja ulkoiset asiat. Vasemmalla ovat myönteiset, oikealla kielteiset asiat.

Aloita SWOT-analyysi kirjoittamalla nelikenttään osaamisesi liittyviä mahdollisuuksia sekä uhkatekijöitä. Mieti myös vahvuuksiasi sekä osaamisesi liittyviä heikkouksia. Varmista, että SWOTissasi on vähintään yhtä paljon vahvuuksia ja mahdollisuuksia, kuin heikkouksia ja uhkia.

Vahvuudet (Strengths)	Heikkoudet (Weaknesses)
Mahdollisuudet (Opportunities)	Uhat (Threats)

## SWOT-MIX

Siirrä näkökulmasi nykytilasta tulevaisuuteen. Siirry miettimään, miten vahvuuksia voi edelleen vahvistaa, miten heikkouksista voi päästä eroon on tai miten niitä voi kompensoida, sikäli kun se on tarpeen. Miten mahdollisuuksista voi tehdä totta ja miten uhkia voi torjua?

Tuloksena on henkilökohtainen *toimintastrategiasi*.

<p>S - O: Miten käytän tai kehitän vahvuksiani niin, että ne tukevat mahdollisuuksien toteutumista?</p>
<p>S - T: Miten käytän vahvuksiani niin, että voin välttää todelliset ja potentiaaliset uhkatekijät?</p>
<p>W - O: Miten voin hallita heikkouksiani niin, että ne eivät estä minua toteuttamasta mahdollisuuksiani?</p>
<p>W - T: Miten voin minimoida riskin siitä, että sekä heikkoudet, että uhkatekijät toteutuvat ja alkavat vahvistaa toisiaan?</p>

## VERKOSTOKARTTA

Ota iso paperi. Piirrä itsesi keskelle ja ympärillesi oman verkostosi eri ryhmiä. Voit havainnollistaa ryhmiä eri väreillä. Keitä näissä eri ryhmissä on? Piirrä ryhmiin omia kontaktejasi henkilötasolla. Tarkastele vielä henkilöitä seuraavasti:

- 1) Keiden kanssa *keskustele*t usein hakiessasi neuvoja tai tukea? Merkitse nämä henkilöt kirjaimella "K".
- 2) Ketkä verkostossasi auttavat sinua *menestymään* tai suoriutumaan työstäsi hyvin? Merkitse nämä henkilöt kirjaimella "M".
- 3) Ketkä auttavat sinua löytämään uusia *näkökulmia* tai käyttämään osaamistasi uusilla tavoilla? Merkitse nämä henkilöt kirjaimella "N".
- 4) Keitä olet *auttanut* tai tukenut itse? Merkitse nämä henkilöt kirjaimella "A".
- 5) Keiden *uusien* kontaktien kanssa voisit avata keskusteluja? Merkitse nämä henkilöt kirjaimella "U".

Katso kuvaasi ja pohdi seuraavia kysymyksiä:

- Mitä kirjaimia kartastasi löytyy eniten? Missä ne ovat?
- Kuuluvatko jotkut henkilöt useampaan eri ryhmään? Ketkä ovat linkittyneet myös keskenään?
- Mitä verkostossasi voisi olla lisää?
- Kuinka tehokkaasti tai kattavasti koet hyödyntäväsi verkostojasi tällä hetkellä?
- Kuinka voisit itse toimia verkostossasi aktiivisesti? Mitä voisit tehdä eri tavalla kuin ennen?

Mitä ajatuksia herää? Yllättikö jokin sinut? Raportoi oivalluksesi päiväkirjallesi.

(Verkostokartta)

HENKIÖKOHTAINEN

## ANTEEKSIANTO- JA HYVÄKSYNTÄJANA

Tutkimuksen mukaan anteeksiantaminen vähentää vihaisuutta, loukkaantumisen tunnetta, masennusta ja stressiä sekä johtaa lisääntyneisiin toivon, rauhan, myötätunnon ja itsevarmuuden tunteisiin. Anteeksianto voi parantaa ihmissuhteita sekä fyysistä ja psyykkistä terveyttä. Se ei merkitse vääryyden hyväksymistä vaan ihmisen vajavuuden tunnustamista. Psykologi F. Luskin on kuvannut anteeksiantamista yhdeksällä askeleella:

- 1) Kerro tarkalleen, mitä tapahtui ja miltä sinusta tuntui ja miksi se ei ollut oikein.
- 2) Muista, että anteeksianto tapahtuu sinun itsesi vuoksi eikä kenenkään muun.
- 3) Anteeksianto ei välttämättä tarkoita sovinnon tekemistä eikä teon katsomista läpi sormien. Olet etsimässä mielenrauhaa.
- 4) Etsi hyödyllistä perspektiiviä tapahtuneeseen.
- 5) Kun tunnet olevasi poissa tolaltasi, kokeile stressinhallintamenetelmiä ja tapoja rauhoittua.
- 6) Lakkaa odottamasta toisilta ihmisiltä sitä, mitä he eivät aio tehdä.
- 7) Suuntaa energiasi toisiin tapoihin saavuttaa tavoitteesi riippumatta kokemuksesta, joka loukkasi sinua. Loukkaantumisen vattvominen mielessä ei auta.
- 8) Muista, että paras kosto on se, että menestyt elämässä. Opettele etsimään rakkautta, kauneutta ja ystävällisyyttä muualta ympäriltäsi.
- 9) Korjaa vääryyden kokemuksen tarinaasi nyt muistuttamaan päätöksestäsi antaa anteeksi sinua kaltoinkohteleville ihmisille, mutta myös itsellesi. Anteeksianto tuottaa vapautta, se jättää jonkin asian menneisyyteen, jolloin oma kehitys voi jälleen jatkua ja pääset elämässä eteenpäin.

Nyt voit piirtää paperille anteeksianto- tai hyväksyntäjanan. Kirjoita toiseen päähän 0 % ja toiseen päähän 100 %. Piirrä ruksi tai viiva siihen kohtaan janaa, missä koet olevasi juuri nyt. Mieti, mihin kohtaan haluaisit janalla päästä. Ole rehellinen itsellesi. Vaikka et tällä hetkellä pystyisi lainkaan antamaan anteeksi, ajattele anteeksiantoa kuitenkin mielessäsi. Jo pelkkä sanan anteeksi ajattelu muuttaa aivojen ajatusrakenteita ja alkaa vähitellen toimia, kun sitä toistetaan säännöllisesti.

Kokeile myös lauseita *”Annan anteeksi ja päästän irti”* tai *”Päästän irti kaikesta, mikä ei tuo elämäni rakkautta ja rauhaa”*.

#### ANTEEKSIANTO- JA HYVÄKSYNTÄJANA

0 % \_\_\_\_\_ 100 %

#### POHDITTAVAKSI JA KESKUSTELUN AIHEIKSI

Miltä tehtävä tuntui?

Kerro nyt tuntemuksistasi, mitä haluat tai olla kertomatta, jos et halua. Jokaisen kuitenkin toivotaan kertovan jotakin meille muille tai päiväkirjalle tästä kokemuksesta.

## KEINO VIHAN TAI SURUN TUNTEEN HALLINTAAN – kirjeen kirjoittaminen

Seuraavan tehtävän tarkoitus on auttaa, jos olet vihainen tai surun tunteen vallassa ja sinua on kohdeltu kaltoin. Kirjettä ei kuitenkaan tarvitse lähettää. Riittää, että ilmaiset aidot tunteesi ja saat kertoa kokemastasi ikään kuin ääneen puhuen. Tehtävän tarkoitus on, että ottaisit enemmän vastuuta ja uskaltaisit elää täysipainoisemmin sellaista elämää kuin itse haluat.

Kerro kirjeessä siitä, miten sinulle on aiheutettu tuskaa ja paha oloa ja miltä se tuntui ja mitä seurauksia siitä on ollut. Sano, että sinua on kohdeltu väärin, ja kirjoita, millä lailla olisit toivonut, että sinua kohtaan olisi toimittu.

Voit myös kirjoittaa itsellesi. Meissä kaikissa elää ”sisäinen lapsi” ja toimiva vastuullinen aikuinen. ”Sisäisellä lapsella” tarkoitetaan sitä osaa meissä, joka olimme kerran. ”Sisäisen lapsen” löytämisellä tarkoitetaan, että tunnistamme ne ”sisäisen lapsen” tarpeet ja tunteet, mihin emme koskaan saaneet vastakaikua. Tässä harjoituksessa ”sisäinen lapsi” kirjoittaa kirjeen vastuulliselle aikuiselle. Kirjeessä hän kertoo tunteistaan, toiveistaan ja tarpeistaan. Voit myös kirjoittaa kirjeen toisella kädellä, jolloin teksti näyttää enemmän lapsen kirjoitukselta. Kirjeeseen voi vastata sinussa elävä vastuullinen aikuinen, joka lohduttaa, kannustaa, auttaa, asettaa rajat, ymmärtää, ei hyödynnä vaan suojelee sinua.

(kirje henkilölle, joka on kohdellut sinua kaltoin)

HENKILÖKOHTAINEN



## POHDITTAVAKSI JA KESKUSTELUN AIHEIKSI

Miltä tehtävä tuntui? Kerro nyt tuntemuksistasi, mitä haluat tai olla kertomatta, jos et halua. Jokaisen kuitenkin toivotaan kertovan jotakin meille muille tai päiväkirjalle tästä kokemuksesta.

Harjoitus edustaa menetystä tai surua menneessä elämässä sekä irti päästämistä. Kaikki ihmiset, joihin tutustumme elämässä eivät ole turvallisia, tukevia tai huolehtivia. Kyseessä on hylkäyskokemus (menetys), kaltoinkohtelu tai traumakokemus. Tehtävän tarkoituksena on tuoda tietoisuuteesi alkuperäinen identiteettisi, haavoittuvuutesi (sisäinen lapsi) ja samalla vahvistaa sinua vastuulliseen aikuisuuteen. Pystymme huolehtimaan itsestämme, ”sisäisestä lapsestamme” ja myös muista ihmisistä. Pystymme luottamaan itseemme ja muihin. Pystymme rakastamaan. Ja olemme turvassa tässä hetkessä.

## FEELING FUN -BREAK

Tunnettyöskentely eli erilaisten tunteiden tiedostaminen on tärkeää vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Pysähdy hetkeksi etsimään 10 tunnesanaa englanniksi taulukosta. Miltä nyt tuntuu?

Scared = pelokas

Tired = väsynyt

Mad = vihainen

Playful = leikkisä

Rested = levännyt

Sad = surullinen

Embarrassed = häpeissäni

Lonely = yksinäinen

Grateful = kiitollinen

Glad = iloinen

c k m u r p g d d b d n o q d  
u k a m y v y y e l a a s e v  
u h d g r z k l b r m z t r k  
r r o y s m m t e d a s e o e  
r g j t a y r a r n e c w u p  
b f m o m w i y q r o u s h p  
e m b a r r a s s e d l d l d  
i y y d i m x g t m u w a m a  
t h p z q o v t r w d y e p l  
i c u t o g u i m a f c g x g  
r n m x m a a j g u t j f y t  
e z s d y n s x l u d e n w s  
d s t w v f u q w a i i f u k  
h c g u u m t y j d a s x u t  
t i c q u h d y h z r t u v l

(Kuva: The Loving Parent Guidebook: The Solution is to Become Your Own Loving Parent)

## KIRJE TULEVAISUUDESTA

Valitse jokin hetki tulevaisuudesta (viisi, kymmenen, kaksikymmentä vuotta eteenpäin tai jokin aika, joka on sinulle merkityksellinen). Merkitse tuo tuleva päivämäärä kirjeen yläkulmaan. Kuvittele, että nuo vuodet ovat kuluneet ja istut kirjoittamassa ystävällesi kirjettä. Valitse joku, jonka tunnet, ja jonka kanssa toivot olevasi ystävä tulevaisuudessakin. Käytä ystäväsi nimeä kirjeen aloituksessa, esim. Rakas (ystävän nimi).

Kun kirjoitat kirjettä, kuvittele eläväsi iloista, onnellista, tervettä ja tyydyttävää elämää kirjeen kirjoittamispäivänä. Jos tällä hetkellä ponnistelet joidenkin ongelmien, huolien tai haasteiden parissa, kuvittele, että ne ovat ratkenneet, tai että olet löytänyt tyydyttävät tavat selvitä niiden kanssa kirjeen kirjoittamispäivänä.

Selitä, miten ratkaisit ongelmat tai vaikeudet, jotka kerran vaivasivat sinua. Kerro, mistä oli eniten apua siitä näkökulmasta, josta nyt katsot taaksepäin tulevaisuudesta nykyistä elämääsi.

Kuvaile yksityiskohtaisesti, miten vietät aikasi tässä kuvitellussa tulevaisuudessa. Millainen on tyypillinen päiväsi? Missä asut? Kuvaile ihmissuhteitasi, uskomuksiasi, mielteitäsi menneisyydestä tai spekulatioitasi kauemmas tulevaisuuteen. Voit eriyttää tarinan eri elämäsi osa-alueille, esimerkiksi ajankäyttö, työ, koti, parisuhde, ihmissuhteet, raha-asiat, terveys ja harrastukset. Kirjoita teksti presensissä ja minämuodossa. Älä rajoita mielikuvitustasi tai pohdi kirjoittamasi realistisuutta nykypäivän valossa. Usko itseesi niin paljon, kun pystyt.

Apukysymyksiä:

- Keitä ihmisiä ihaillet? Ja keiden kanssa haluaisit tehdä töitä tai viettää aikaasi (unelma-asiakkaasi, työkaverisi, ystäväsi jne.)?
- Millainen on mielityötehtäväsi?
- Mihin asioihin suhtaudut intohimoisesti?

- Millaisia ammatillisia unelmia tai merkkipaaluja, joita haluaisit saavuttaa, sinulla on elämässä?
- Millaisia asioita haluaisit kokeilla tulevaisuudessa?
- Mitkä ovat elämänarvosí?

HENKILÖKOHTAINEN

(Tulevaisuuskirje)

(päiväys)

Rakas (henkilön nimi),

HENKILÖKOHTAINEN

Terveisin

(oma nimi)

Tätä kirjettä ei ole tarkoitettu lähetettäväksi. Se on vain sinua varten. Säilytä kirje turvallisessa ja yksityisessä paikassa, josta löydät sen tarvittaessa. Kirjeen päiväämisen ja sen kirjoittamisen oikealle henkilölle tarkoituksena on vahvistaa kirjeen psykologista realismia sinulle itsellesi sekä tietoisella, että tiedostamattomalla tasolla.

Jos jostain syystä et pidä kirjoittamisesta, voit sanella *Tulevaisuuskirjeesi* esimerkiksi puhelimen nauhurille tai tallentaa sen vain mieleesi.

#### POHDITTAVAKSI

Mitä harjoitus opetti?

Mitä sellaista kirjeeseen sisältyi, jota ei vielä tapahdu elämässäsi?

Mikä olisi ensimmäinen askel, jonka voisit ottaa kohti toiveesi mukaista tulevaisuutta?

#### LISÄTEHTÄVÄ

Piirrä nyt kuva tai valitse jokin esine, valokuva tai lainaus, joka muistuttaa sinua tuosta unelmasta / visiosta, ja jota voit kantaa mukana tulevaisuudessa. Muista tätä symboliasi aina alakulon hetkinä. Tämä symboli muistuttaa sinua siitä, että elät täysillä ja annat etusijan asioille, jotka todella ovat sinulle tärkeitä. Symboli muistuttaa sinulle tulevaisuudesta.

HENKILÖKOHTAINEN

## MUSIIKKIMAALAU

*Tarinaa työskentelyn pohjaksi...* (Ottakaa rentouttava asento ja sulkekaa silmänne. Lisätkää miellyttävää ja rentouttavaa musiikkia taustaksi.)

Elämä on katkeamaton virta. Se elämänvaihe, jota elämme nyt, on eräänlainen kohtaamispiste tai silta kahden rannan välillä. Menneisyyden ja tulevaisuuden. Silta muodostuu rakennuskivistä eli kokemuksista, joita meillä on itsestämme menneisyydestä, niistä ajatuksista, joita meillä on tänä hetkenä ja niistä toiveista, joita suuntaamme tulevaisuuteen. Lapsuus, nuoruus, monet kriisit ja menetykset ovat takana, tulevaisuus edessä. Tämä elämänvaihe, jossa nyt olen herättää monenlaisia ajatuksia ja toiveita tulevaisuuden suhteen. Sillan perustana on mm. turvallisuuden tunne ja hyvä olo, joita saan kokea, kun voin luottaa muihin ihmisiin. Sillan kaaren muodostavat omat tunteeni ja ominaisuudet, joita minussa on. Muiden hyväksyntä tuo siltaan turvalliset kaiteet, joihin nojata. Tulevaisuuden tehtävät ja tavoitteet odottavat tekijäänsä vastarannalla. Sillan vastarannalla hämmöttävät myös uudet kokemukset iloineen ja suruineen. Ymmärrän, että välillä onnistun ja joskus epäonnistun. Onnistumiset auttavat kestäämään epäonnistumiset. Luotan siihen, että onnistun ja tiedän, että olen arvokas ja tärkeä. (rauhallista musiikkia...)

Avatkaa nyt silmänne. Katselkaa hetken edessänne olevaa tyhjää, valkoista paperia. Hetken kuluttua annan teille virikkeitä, joita jokainen miettii itsekseen kaikessa rauhassa.

Palaa nyt menneisyyteen. Mieti hetki sitä, millaisena muistat lapsuutesi, mitkä asiat nousevat mieleen, kun muistelet asioita, joissa olet onnistunut tai joista olet saanut myönteistä palautetta. (hetki aikaa miettimiseen)

Menneisyydestä tulemme tähän hetkeen. Mieti nyt hetki sitä, millaista elämäsi on tänään, tässä hetkessä. Mistä erityisesti iloitset nykyisin? (hetki aikaa miettimiseen)



Elämä ei pääty tähän, se jatkuu. Suuntaa ajatuksesi nyt tulevaisuuteen. Mieti sitä millaiselta tulevaisuutesi näyttää? Mikä tekisi tulevaisuudestasi hyvän? (hetki aikaa miettimiseen)

Ota esille värit. Paperi edessänne on nyt piirtämistä varten. Ensimmäiseksi jaa paperi kolmeen osaan.

- 1) Maalaa ajatuksesi, mielikuvasi ja tuntemuksesi menneisyyden onnistumisista tai myönteisistä kokemuksista paperin ensimmäiseen osaan.
- 2) Toiseen osaan voit maalata tai piirtää kokemuksesi nykyhetkestä ja siitä, millaisista asioista erityisesti iloitset nykyisin.
- 3) Maalaa tai piirrä kolmanteen osaan kuvitelmasi siitä, millainen tulevaisuus sinulla on mielessäsi, kun asiat sujuvat toiveittesi mukaan.

Anna mielikuvituksesi lentää ja täytä paperi väreillä, viivoilla ja muodoilla. Nyt ei tarvitse ”osata piirtää”! Siirrä tunteesi, ajatuksesi itsestäsi ja toiveesi paperille viivojen ja värien avulla tai luettelemalla (kirjoittamalla).

Nauti musiikista ja anna mennä!

POHDITTAVAKSI JA KESKUSTELUN AIHEIKSI

Miltä tehtävä tuntui?

Kerro nyt muille kuvista sen, mitä haluat tai olla kertomatta, jos et halua. Jokaisen kuitenkin toivotaan kertovan jotakin meille muille. Tai raportoi havaintosi päiväkirjalle.

(paperi piirtämistä varten)

HENKILÖKOHTAINEN

## ELÄMÄNI AARTEITA – kollaasin rakentaminen

Edessäsi on tyhjä valkoinen paperi. Katsele sitä hetken aikaa itsekseksi. Ota nyt kynä käteen ja jaa paperi neljään osaan.

- 1) Ensimmäiseen osaan luettele asioita, jotka ovat tärkeitä tässä hetkessä.
- 2) Paperin toiseen osaan listaa hyviä asioita tai taitoja, joita sinussa jo on (resurssit).
- 3) Kolmanteen osaan taitoja tai asioita, joissa aiot kehittyä (kehittämiskohteet) tulevaisuudessa.
- 4) Neljänteen osaan kirjoita tai piirrä pieni unelma, jonka voisit helposti toteuttaa.

### POHDITTAVAKSI JA KESKUSTELUN AIHEIKSI

Miltä kollaasin tekeminen tuntui?

Miksi tavoitteiden, toiveiden ja unelmien tunteminen ovat tärkeitä asioita? Mitä hyötyä niistä on?

Tehtävän tarkoituksena on laittaa siemeniä itämään jollekin uudelle ja mielenkiintoiselle omassa elämässä.

(elämäni aarteita kollaasi)

HENKILÖKOHTAINEN

## ITSETUNNON VAHVISTAMINEN

Rakkaus on pohja, jolle hyvä itsetunto rakentuu. Hyvää itsearvotusta ei voi olla ilman rakastavia kanssaihmiä. Jos olo on arvoton ja hauras, itsetunnon suojaksi täytyy rakentaa erilaisia suojakuoria eli defensesseja, jotka romuttuvat elämän kovissa paineissa. Tärkeää on oppia onnistumaan ja keskittymään omiin vahvuuksiin.

Seuraavassa on esimerkkejä itsetuntoa vahvistavista lauseista. Lue ja pidä ne mielessäsi säännöllisesti:

- 1) Näe itsesi realistisesti.
- 2) Hallitse elämäsi.
- 3) Huomista odottaen - jokainen uusi päivä on uusi mahdollisuus parempaan muutokseen. Tee joka päivä asioita paremmin huomisen eteen.
- 4) "Olen oikeastaan aika hyvä tyyppi." Olet arvokas ihminen. Sinun ei tarvitse ostaa hyväksyntää tai muuttua toiseksi ollaksesi hyväksytty.
- 5) Vastoinkäymiset ovat suuntaviittoja ja oppimiskokemuksia menestyksen polulla.
- 6) Lopeta turha miellyttäminen.
- 7) Älä suostu kaikkeen.
- 8) Harjoittele ein sanomista ja kieltäytymistä suoraan ja silmiin katsoen.
- 9) Jämäkkyys tuottaa arvostusta – lempeä lujuus.
- 10) Listaa hyvät puolesi ja vahvuutesi sekä kaikki asiat, joista olet kiitollinen.
- 11) Kannusta itseäsi säännöllisesti.
- 12) Anna anteeksi itsellesi, äläkä muistele menneen elämän epäonnistumisia. Hautaa tympeät kokemukset muistojen lyijyarkkuun, mielen Ö-mappiin.

- 13) Ihmissuhteista pitää saada saman verran kuin niihin sijoittaa. Omat lapset ovat poikkeus. Älä uhraudu ja riudu epätydyttävissä suhteissa ja tilanteissa.
- 14) Pidä huolta oikeuksistasi. Opi paperi- ja sopimusasiat.
- 15) Käsittele ristiriidat suoraan sen ihmisen kanssa, joka ne on aiheuttanut. Opi kertomaan, mitä tunnet, tarvitset ja haluat ja mitä et tarvitse ja halua. Tunnusta ja tunnista tarvitsevuutesi ja rajat.
- 16) Hiljennä sisäinen kriitikkosi. Opi sietämään vastoinkäymisiä ja virheitä. Tunnusta kerran päivässä olleesi väärässä. Jumppaa egosi rintataskuun mahtuvaksi.
- 17) Pidä miniretriitti joka päivä, lue tunti päivässä ja vetäydy yksinäisyyteen kokoamaan ajatuksia. Kuuntele viisaita ihmisiä ja lue viisaita kirjoja.
- 18) Ota käyttöön *tumuko-metodi* eli tunnista (tunnusta), muuta ja korvaa -malli. Vahvista positiivista ajattelua.
- 19) Älä yritä aina muuttaa toisen arvoja, ajatuksia ja asenteita.
- 20) Harjoittele dialogia, luovu monologeista (aito kommunikaatio ja vuorovaikutus).
- 21) Opi tarkkailemaan itseäsi ja itsekkyyttäsi ja/tai epäitsekkyyttäsi.
- 22) Luota – yhdessä olemme enemmän.
- 23) Muista, että raha ei korvaa moraalialia, hyviä käyttäytymistapoja eikä viisautta.
- 24) Tunne itsesi hyvin (itsetuntemus).
- 25) Aseta elämällesi tavoitteita. Visio, unelmoi ja haaveile. Usko itseesi niin paljon, että myös muut inspiroituvat.
- 26) Tunnista vahvuutesi ja menesty.
- 27) Toipuminen on tuntemista – kasvua ja kehitystä, ei täydellisyyttä.
- 28) Terveessä vuorovaikutuksessa on kunnioitusta, rehellisyyttä, luottamusta ja vastuunkantoa.
- 29) Usko itseesi ja parempaan elämään.

30) Tämän listan lopuksi lisää oma itsetuntoa kannustava ilmaus (ilmauksia)...

---

HENKILÖKOHTAINEN

## ITSEKUNNIOITUS

Itsekunnioitus perustuu siihen, että ihminen tekee nykyhetkessä oikeita asioita riittävän hyvin ja arvostaa itseään niissä teoissa. Tämä on vastakohta sille, että ihmistä arvostetaan sen perusteella, mitä hän suorittaa ja saavuttaa, miten hän menestyy ja miten hän miellyttää muita. Toisin sanoen oma arvo ja hyväksyttävyyys yhdistetään usein siihen, mitä ulkoisia asioita suoritetaan ja mitä muut ihmiset ovat suorituksista mieltä. Suorituskeskeinen ihminen on saavutustensa ja niitä arvioivien ihmisten armoilla. Suorituskeskeiselle asenteelle on olemassa vaihtoehto, ja se on *itsekunnioitus*.

Keskity tänään tekemään yksi asia / toiminto hyvin. Se voi olla, vaikka aamupalantekeminen, kävelylenkki, pihan lumityöt, sähköpostin kirjoittaminen, kokouksen järjestäminen jne. Ei siis huolimaton hutilointia eikä myöskään perfektionistista hiomista tai nipottamista. Lopputulos ei ole olennaista. Tärkeää on vain se, että päätät tehdä asian riittävän hyvin ja pysyt tässä päätöksessä koko toiminnan ajan. Toiminnan loputtua konkreettisesti taputa itseäsi olkapäälle ja sano "*Hyvin tehty*" tai "*Nyt riittää*".



## ELÄMÄN INVENTAARIO

Arvioi eri elämäalueita (perhe-elämä, työ / ura, opiskelu, vapaa-aika, harrastukset, terveys, ravinto- ja liikuntatottumukset, nukkuminen, ihmissuhteet, taloudellinen tilanne, asioiden hoito, omat tunteet ja asenteet, oma käyttäytyminen, arvot, muut mahdolliset ongelmat tai huolet) seuraavien kysymysten avulla:

Mitä ongelmia, huolia tai haasteita sinulla on?

---

---

---

Mikä olisi ihanne tilanne

---

---

---

suhteen?

Mikä olisi ensimmäinen askel kohti ihanne tilannetta?

---

---

---

Missä tilanteessa haluaisit nähdä itsesi vuoden kuluttua edellä lueteltujen elämäalueiden osalta?

---

---

---

Mitä voit tehdä edesauttaaksesi myönteisten muutosten toteutumista?

---

---

---

## KYSYMYKSIÄ POHDITTAVAKSI

- 1) Mitkä olivat menneen vuoden merkityksellisimmät kokemukset, muistot, saavutukset tai käännekohtat? Luettele 3 – 5 tapahtumaa per kuukausi.
- 2) Mitä voisin tehdä paremmin? Miten voisin kehittyä ihmisenä? (poika / tytär / isä / äiti jne., työntekijä, johtaja, partneri, mentori, kollega, ystävä jne.)
- 3) Mitkä asiat tai kokemukset jäivät harmittamaan? Mitä voisin oppia näistä kokemuksista? Voit eriyttää näkemyksesi eri elämäsi osa-alueille, esimerkiksi ajankäyttö, työ, koti, parisuhde, ihmissuhteet, raha-asiat, terveys ja harrastukset.
- 4) Miten kehitit fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttäsi?
- 5) Mitkä tapahtumat / kokemukset / ihmiset / asiat / tehtävät / paikat toivat sinulle positiivista energiaa, iloa, tyyneyttä ja onnellisuutta?
- 6) Mistä asioista / kokemuksista / tapahtumista olet erityisen kiitollinen?
- 7) Mitkä tapahtumat / kokemukset / ihmiset / asiat / tehtävät / paikat toivat sinulle negatiivista energiaa, huolenaiheita tai menetyksiä?
- 8) Miten voisit välttää negatiivisia asioita elämässäsi?
- 9) Mitkä asiat / ihmiset / tehtävät / rutiinit vaivaavat sinua? Ja mistä huolenaiheista voisit päästää irti (delegoida, ulkoistaa jne.)?
- 10) Miten saavutat 10-vuoden tavoitteesi yhdessä vuodessa?

## LISÄKYSYMYKSIÄ

Mikä mielestäsi oli tehtäväkysymysten tavoite? Oliko kysymyksiin helppoa vastata? Mitä tehtävä opetti?

## MEDITAATIOHARJOITUS - kehon täyttäminen rakkaudella

Ota kehollesi miellyttävä asento siinä istuessasi tai maatesasi. Anna silmiesi sulkeutua ja sulje samalla pois ympäröivä maailma. Hengitä syvään sisään ja puhalla pois kaikki arkipäivän ajatukset, ongelmat ja huolet, rauhattomuus ja pelko.

Hengitä jälleen syvään sisään ja ulos muutamia kertoja. Täydellinen rauha laskeutuu kehoosi jokaisella sisäänhengityksellä. On vain tämä hetki, harmonia ja rauha. Tässä ja nyt.

Kuvittele, että saavut rehevän sekametsän portille, avaat portin ja astut metsään johtavalle polulle ja suljet portin takanasi. Katsele nyt ympärillesi rehevässä sekametsässä, aisti ja tunne tuon metsän lempeä ja parantava tunnelma. Hengitä syvään sisään ja ulos tuota ihanaa rauhaa.

Kuljet metsän polulla. Katsele ympärillesi, mitä näet? Näet jossain metsämökin, jonka ovet ovat avoinna ja jonne voit turvallisesti ja rennosti mennä lepäämään. Saat siitä parantavaa valoa koko kehoosi.

Nyt hengitän rakkautta sydämeeni, annan sen sulattaa pois kaikki sydänsurut, haavat ja pettymykset, kaunan ja kateuden sekä vihan tunteet - jännityksen. Kiitän sydäntä, että se uupumatta jaksaa työskennellä. Kiitän sitä rakkaudesta, jota saan tuntea päivä päivältä enemmän itseäni ja muita kohtaan.

Hengitän rakkautta selkään, tunnen, kuinka se rentoutuu ja kaikki jännitys huuhtoutuu pois. Kiitän selkää, että se pitää sinut pystyssä elämän tuulissa. Hengitän rakkautta vatsan alueelle. Kiitän vatsalaukkua ja suolistoa. Hengitän rakkautta kaikkiin sisäelimiin, munuaisiin, maksaan, pernaan, sappeen ja haimaan. Kiitän kaikkia sisäelimiä niiden tärkeistä tehtävistä.

Hengitän rakkautta ja kiitollisuutta koko lantion seudulle ja sukuelimiin. Annan rakkauden sulattaa pois mahdollisen pelon, jännityksen ja syyllisyyden tältä alueelta. Hengitän rakkautta reisiin, pohkeisiin, nilkkoihin ja jalkateriin. Tunnen, kuinka rakkauden valo sulattaa pois kaiken jännityksen jaloissani. Kiitän jalkojani, että ne kantavat minua elämässä, vievät minua eteenpäin elämäni polulla.

Tunnen nyt tietoisesti, kuinka koko kehoni on täyttynyt rakkaudesta ja rentoutunut. Rakastan nyt täydesti naista, joka olen. Rakastan miestä, joka olen.

Anna itsellesi anteeksi, jos tunnet syyllisyyttä tai häpeää jonkin asian suhteen. Katso itseäsi syvälle silmiin ja sano: ”Minä rakastan itseäni, annan itselleni anteeksi, hyväksyn itseni täydesti juuri nyt.”

Jos joku henkilö herättää sinussa kiukun tai katkeruuden tunteita, voit nyt turvallisesti kohdata tämän ihmisen, mielen tasolla. Kuvittele tämä henkilö jonkin matkan päähän. Voit lähestyä häntä ja kertoa hänelle nyt tunteistasi.

Anna sitten hänelle anteeksi. Se on rakkauden teko myös itseäsi kohtaan. Nyt tiedät, että vanhat kaunan siteet välillänne ovat katkenneet. Tunne kuinka olosi on kevyt ja vapautunut. Kävele nyt polkua hiljaa eteenpäin. Menneisyys jää taaksesi, kun menet kohti päämäärääsi.

Sano hiljaa mielessäsi: ”Minä olen rakkaus. Minun todellinen olemukseni on rakkaus, siihen sisältyy kaikki. Minä olen iloa, minä olen rauhaa, minä olen valoa. Elämä pitää minusta hyvää huolta. Olen täysin turvassa nyt ja aina. Saan kaiken sen hyvän, mikä minulle kuuluu; rakkautta, terveyttä, vaurautta, iloa ja rauhaa. Minä annan itselleni rakastavaa tukea, olen itseni paras ystävä.”

Voin vapaasti olla oma itseni, kaikki tunteeni ovat oikeita, hyväksyn tunteeni ja ilmaisen itseäni vapaasti.

Arvostan itseäni juuri nyt, ainutkertaisena ihmisenä. Vapaudun peloista, vihasta ja kielteisestä minäkuvasta. Luon ajatuksillani uuden, onnellisen elämän. Minä olen lempeä, anteeksiannon virta, annan anteeksi kaiken itselleni ja muille. Rakastan itseäni ehdoitta. Kiitän itseäni kaikesta siitä, mitä olen. Kiitän kaikesta, mitä minussa on.

Kiitän elämää tästä ihmeellisestä elämän lahjasta. Kiitän itseäni, että olen oppinut arvostamaan tätä lahjaa, osoitan kiitollisuuteni elämälle kohtelemalla itseäni ja kehoani mahdollisimman hyvin ja rakastavasti. Huolehdin lempeästi kaikista tarpeistani.

Kulje metsän halki takaisin portille. Tiedät, että voit aina tulla takaisin tänne kauniiseen ja rehevään metsään, aina kun kaipaat rauhaa, lepoa, aina kun haluat olla yhteydessä omaan lempeään rakkaudelliseen puoleesi.

On nyt aika pikkuhiljaa palata päivätietoisuuteen. Alat hiljalleen herätä, liikuttelet varpaitasi ja sormiasi, venyttelet jäseniäsi. Hengitä syvään sisään ja tunne kuinka olet täynnä uudistavaa elämän voimaa. Olosi on hetki hetkeltä virkeämpi. Avaa nyt silmäsi ja tunne itsesi terveeksi ja energiseksi.

Nauti elämästä!



## ITSELUOTTAMUKSEN LISÄÄMINEN

Kuinka paljon luotat itseesi asteikolla 1 – 10? Anna mieleesi nousta intuitiivisesti jokin luku ja merkitse se alla olevalle janalle. Miltä nyt tuntuu? Siirrä merkkiä pikkuhiljaa eteenpäin tai taaksepäin. Miltä nyt tuntuu? Lopuksi siirrä merkkiä kohtaan 10. Mitkä asiat saavat sinut saavuttamaan paremman itseluottamuksen?

1 \_\_\_\_\_ 10

Lopuksi keskustelua siitä, mitä on hyvä itsetunto vs. hankittu itsetunto. Voit katsoa ko. aiheesta myös videon YouTubeissa [https://www.youtube.com/watch?v=JH2pS\\_Wfco4](https://www.youtube.com/watch?v=JH2pS_Wfco4).

### POHDITTAVAKSI

Mitä itsensä rakastaminen ja itsensä hyväksyminen tarkoittavat? Mitä eroa niillä on?

## KIITOLLISUUS

Kiitollisuus auttaa alakulon kanssa taistelevia. Kiitolliset ihmiset kadehtivat vähän. Kiitollisuuden harjoittelu lievittää kateutta. Kiitollisuus on myönteinen tunne, puhdas tunne, kun taas tunne siitä, että on jollekin kiitollisuudenvelassa, on negatiivisesti väritynyt. Taustalla on usein vihan tunne. Ihmiseltä puuttuu luottamus hyvyyteen. Aidossa kiitollisuudessa ei ole kysymys vaihtokaupasta, jossa jäädään velkaa, vaan halusta laittaa hyvä kiertämään.

Opettele pitämään kiitollisuuspäiväkirjaa, johon kirjoitat ylös asioita, tapahtumia, kokemuksia, tuntemuksia tai muuta, mistä olet kiitollinen juuri nyt. Jos kirjoittaminen on vaikeaa, kysy itseltäsi mielessä, mistä olet kiitollinen joka päivä. Näin ajattelusi kääntyy positiiviseen suuntaan.

### LISÄTEHTÄVÄ

Kehitä lisää omaa kiitollisuusasennettasi. Mieti ainakin kolme asiaa, joista voit olla kiitollinen. Ajattele noita kolmea hyödyllistä asiaa ja kiinnitä sitten huomiota siihen, miten tämä vaikutti mielialaasi. Toista harjoitus kerran päivässä viikon ajan ja kiinnitä huomiota siihen, mitä tapahtuu sen jälkeen, kun tunnistat kolme tai enemmän suotuisaa asiaa elämässä. Huomaa miten helppoa tai vaikeaa tämä on sinulle ja erityisesti huomioi vaikutus, joka tämän tekemisellä on päivien kuluessa itseesi. Raportoi ajatuksia päiväkirjalle tai meille muille.

## VAIKUTTAMISYMPYRÄ

Usein meillä kaikilla on taipumus kontrolloida asioita, tapahtumia, muiden ihmisten (myös omaa toimintaa) ajatuksia, tunteita, käyttäytymistä eli vaikuttaa. Kontrollikäyttäytymisen taustalla on usein pelko. Kontrolli vaikuttaa valintoihimme, ajattelumme sekä vuorovaikutukseen. Tehtäväsi on täydentää nyt vaikuttamisympyrä.

- 1) Listaa sisimpään ympyrään asioita, joihin sinulla on suuri vaikutusvalta.
- 2) Keskimmäiseen ympyrään luettele asioita, jotka vaikuttavat sinuun, mutta joihin sinulla on vähän vaikutusvaltaa.
- 3) Uloimpaan kehään mainitse asioita, jotka aiheuttavat voimakkaita tunnereaktioita, mutta joihin sinulla ei ole vaikutusvaltaa ollenkaan.



(vaikuttamispyyrä)

Suuri vaikutusvalta



Vähäinen vaikutusvalta

Ei vaikutusvaltaa ollenkaan

## PÄÄTÖKSENTEKO - ongelmanratkaisutyökalu

Päätöksenteko on valinta kahden vaihtoehdon välillä. Se voi olla tilannekohtaista, tieto- tai tunneperäistä, yhdentekevää tai hyvin tärkeää. Päätöksenteko yhteisössä voi olla konsensus tai määräenemmistö päätöksentekoa tai äänestämistä. Seuraavassa esitän yksilön päätöksentekoa tukevan työkalun:

Jaa tyhjä paperi kahteen sarakkeeseen. Toisessa sarakkeessa on plussa- ja toisessa miinuspuoli. Kirjaa yhden viikon ajan plussarakkeeseen kaikki tunteet, ajatukset ja toiminta, josta pidit. Miinussarakkeeseen kokoa asiat, jotka teit ilman intohimoista motivaatiotasi ja jotka aiheuttivat negatiivista energiaa. Analysoi paperia hetken. Mitä asioita teit luonnollisesti ilman pakkoa ja mitkä asiat kuluttivat energiaa. Kumpi puoli (miinus vai plus) oli vahvempi? Toista analyysi molempien vaihtoehtojen kohdalla päätöksenteon tueksi. Tätä työkalua voit myös hyödyntää, kun etsit merkitystä arkipäivän askareihin tai teet päätöksiä usean vaihtoehdon välillä. Kiinnitä huomiosi kahden viikon ajan asioihin, joita teit mielelläsi (+) ja jotka olivat epämiellyttäviä (-). Analysoi taulukkoa. Löysitkö merkitystä elämään?

+	-

## MIELIKUVA ITSESTÄ VAHVANA

Sulje silmäsi ja anna mielesi täyttyä siitä kuvasta, millainen olet, kun olet nykyistä paremmin voiva ja ehyempi. Millainen olet hyvinvoivana ja onnellisena? Miten toimit ja käytädyt toisia kohtaan? Miten pukeudut ja mitä värejä valitset? Miltä näytät? Mitä teet?

### POHDITTAVAKSI JA KESKUSTELUN AIHEIKSI

Miltä tehtävä tuntui?

Kerro nyt tuntemuksistasi, mitä haluat tai olla kertomatta, jos et halua. Jokaisen kuitenkin toivotaan kertovan jotakin meille muille tai päiväkirjalle tästä kokemuksesta ja itsestäsi.

Etsi aikakauslehdistä tai internetistä uusi kuva, joka muistuttaa sinua tästä *”uudestisyntyneestä”* vahvasta itsestäsi. Laita kuva nyt talteen ja vilkuile sitä silloin tällöin.

## TAVOITTEIDEN VISUALISOINTIA

Aloita hetki rentoutumalla istuimellasi ja sulje silmäsi varovasti. Ota muutama syvä, hidas hengitys, ja anna itsesi rentoutua. Aion puhua kanssasi seuraavan hetken, ja sinun tarvitsee vain kuunnella, ja kuvitella. Tee parhaasi välttääksesi nukahtamista. Rentoudu ja kuvittele...

Haluaisin sinun ajattelevan tavoitetta, jonka haluat saavuttaa elämässäsi seuraavan vuoden aikana. Tämä voi olla parisuhdetavoite, koulutuksellinen tavoite, henkilökohtainen tavoite tai työhön liittyvä tavoite. Käytä tämä hetki tavoitteen tuomiseen tietoisuuteesi ja visualisoi se mielessäsi.

*30 sekuntia*

Pidä nyt tämä henkilökohtainen tavoite mielessäsi. Haluaisin sinun kuvittelevan itsesi menevän nyt ajassa eteenpäin, tulevaisuuteen...

Viikko eteenpäin... kaksi viikkoa... kolme viikkoa.... Ja neljä viikkoa...

Nyt olet edennyt kuukauden tulevaisuuteen, ja olet alkanut työskennellä tavoitteesi saavuttamiseksi.

Olet matkalla menestykseen. Mitä päätöksiä olet tehnyt? Mitä toimia olet tehnyt? Ja miltä tuntuu ja haluatko olla tällä menestyksen tiellä?

*30 sekuntia*

Matkaat nyt mielikuvissasi ajassa eteenpäin... kunnes aikaa on kulunut 6 kuukautta tulevaisuudessa. Olet nyt huomattavasti lähempänä tavoitteesi saavuttamista. Alat tuntea kaikkien ponnistelujesi hyödyt. Millaiselta tämä tuntuu? Miltä tuntuu olla näin paljon lähempänä tavoitetta? Anna itsesi huomioida, havainnoida ja tuntea kaikki tähän liittyvät tunteet tai ajatukset.

*30 sekuntia*

Nyt haluaisin sinun jatkavan ajassa vielä eteenpäin. Yksi vuosi on vierähtänyt ja olet saavuttanut kaikki tavoitteesi. Olet saavuttanut menestystä! Visualisoi itsesi mielessäsi. Missä olet ja mitä teet? Kenen kanssa olet? Vai oletko yksin? Mitä muut ihmiset sanovat sinulle? Ja mitä sinä sanot heille? Miten käyttäydyt?

*15 sekuntia*

Entä miltä tavoitteen saavuttaminen tuntuu? Mitä tunteita tähän saavutukseen liittyy? Tunnet ehkä ylpeyttä, iloa, tyytyväisyyttä jne.

*30 sekuntia*

Nyt haluaisin sinun muistelevan matkaasi. Katsokaa taaksepäin tämän tavoitteen saavuttamista. Katso taaksepäin kaikkea sitä kovaa työtä ja vaivannäköä ja mieti, miten saavutit tavoitteesi, askel askeleelta. Mitkä olivat pienet asioita, joita päivittäin teit saavuttaaksesi tavoitteesi? Mitä teit työksesi? Mitä teit ihmissuhteissasi?

*15 sekuntia*

Ja mitä teit sisäisesti menestyäksesi? Miten selviydyit vaikeista ajatuksista ja tunteista? Esteistä? Mitä selviytymisstrategioita käytit? Mieti hetki kaikkia asioita, jotka auttoivat sinua selviytymään henkilökohtaisista haasteista, joita kohtasit matkan varrella.

*30 sekuntia*

Hienoa!

Nyt, kun harjoitus päättyy, hengitä syvään, hitaasti. Ja kun olet valmis, avaa silmäsi varovasti.

POHDITTAVAKSI JA KESKUSTELUN AIHEIKSI

- 1) Millaista oli tehdä tämä visualisointiharjoitus?
- 2) Opitko tästä harjoituksesta jotain? Mitä?
- 3) Oivalsitko jotain, joiden avulla voit siirtyä lähemmäksi tavoitteitasi? Jos näin on, luettele ne alla.

## VOIMAVARAPUU

Voimavarapuu on visuaalinen ja symbolinen työkalu, jota käytetään usein henkilökohtaisessa kehityksessä, terapiassa ja valmennuksessa. Se auttaa yksilöitä tunnistamaan ja jäsentämään omia vahvuuksiaan, arvojaan, motivaattoreita ja muita voimavarojaan. Voimavarapuu koostuu yleensä seuraavista osista:

- Juuret, jotka kuvastavat yksilön perusarvoja, taustaa ja perusvoimavaroja.
- Runko, joka edustaa yksilön ydintä ja identiteettiä.
- Oksat, jotka kuvastavat erilaisia vahvuuksia ja taitoja.
- Lehdet, jotka edustavat saavutuksia, tavoitteita ja unelmia.

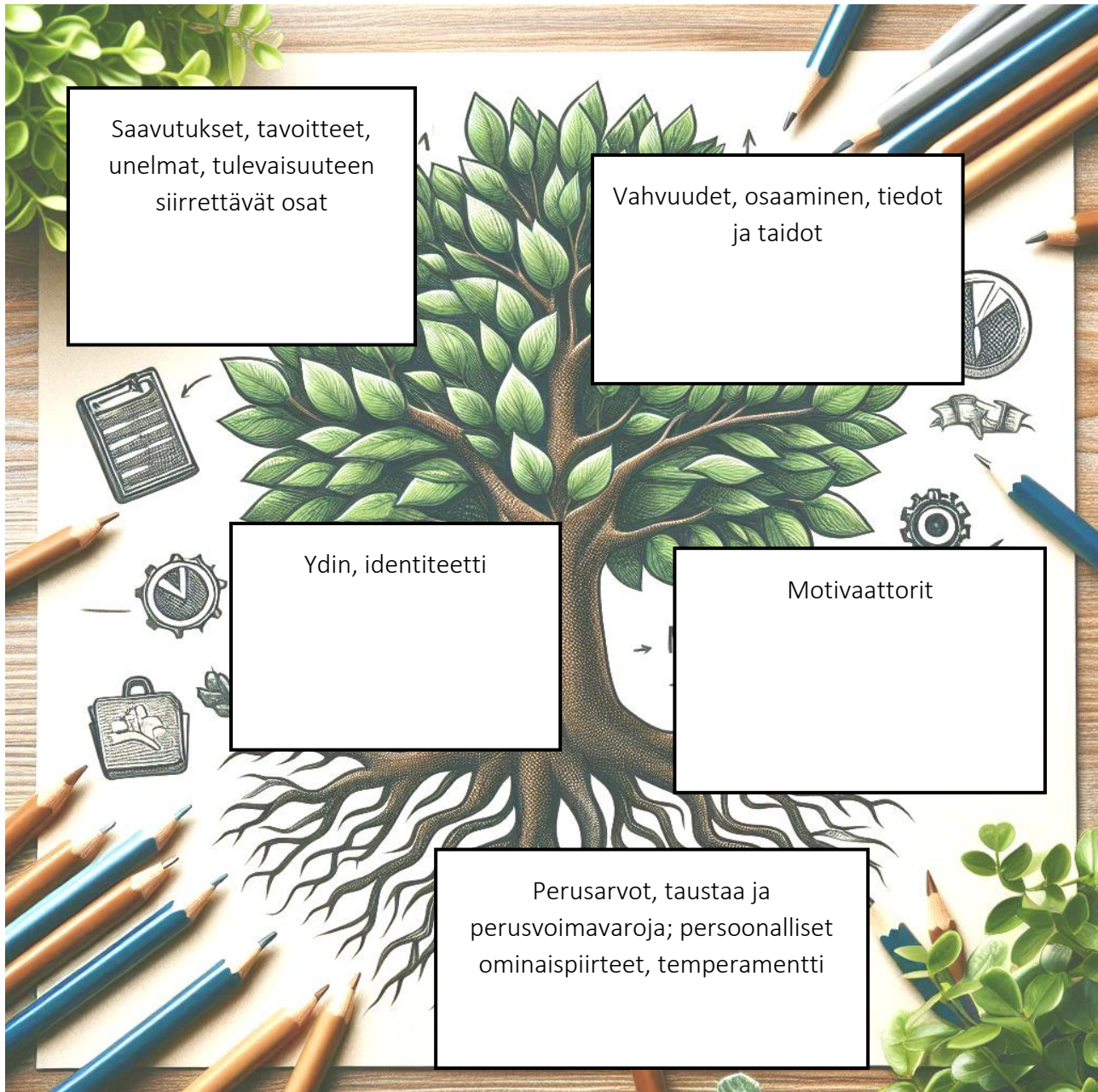
Voimavarapuun avulla yksilö voi saada selkeämmän kuvan omista voimavaroistaan ja siitä, miten niitä voi hyödyntää eri elämäalueilla. Se voi myös auttaa tunnistamaan kehityskohtia ja asettamaan uusia tavoitteita.

Haluaisitko kokeilla voimavarapuun tekemistä itse? Voisin auttaa sinua alkuun. Täytä voimavarapuu seuraavalla sivulla. Vaihtoehtoisesti voi puusta tehdä digitaalisen version. Voit käyttää erilaisia työkaluja ja sovelluksia, kuten:

- Mind mapping -ohjelmat (esim. MindMeister, XMind)
- Graafiset suunnitteluohjelmat (esim. Canva, Adobe Illustrator)
- Piirto-ohjelmat (esim. Microsoft Whiteboard, Procreate)

Näillä työkaluilla voit luoda digitaalisen voimavarapuun, johon voit lisätä oksia, lehtiä ja juuria, sekä tehdä merkintöjä vahvuuksista, ominaispiirteistä, arvoista ja motivaattoreista. Voit myös valita taustan, joka kuvastaa hyvää paikkaa, missä puu voi kasvaa ja kukoistaa.

(voimavarapuu)



## PURJEVENE METAFORA

Ihmiset ovat monimutkaisia olentoja. Tämä metafora vertaa ihmisen toimintaa purjeveneeseen. Se on suunniteltu lisäämään ymmärrystä monista eri puolista itsessämme ja ympäristössämme, jotka vaikuttavat siihen, miten tunnemme ja toimimme. Metafora voi lisätä yksilön onnellisuudenkokemusta ja tyytyväisyyttä nykyhetken elämään.

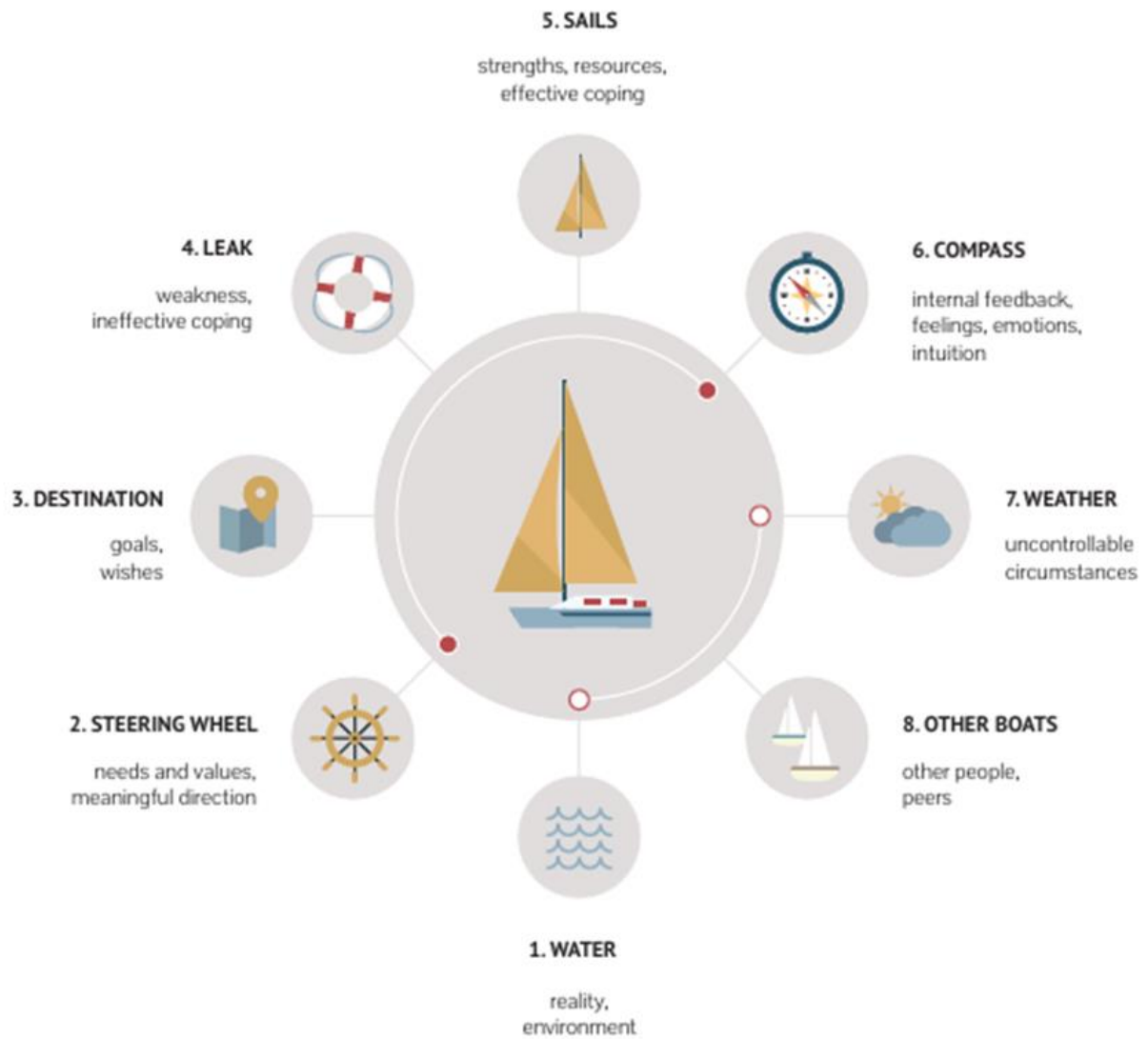
Tämän purjevenemetaforan tavoitteena on tarjota yksinkertainen ja monipuolinen näkökulma itseensä. Metafora pyrkii käsittelemään ihmisen toimintaa kokonaisvaltaisesta näkökulmasta ottaen huomioon monet tekijät, sekä positiiviset että negatiiviset, ja ulkoiset ja sisäiset, jotka vaikuttavat hyvinvointiin.

Seuraavalla sivulla on graafinen kuvaesitys venemetaforan 8 elementistä. Ympyrä jakaa elementit kahteen differentiaaliprosessiin: elementit 2-6 viittaavat yksilön sisäisiin prosesseihin, joihin hän voi vaikuttaa. Elementit 1, 7 ja 8 viittaavat yksilön ulkoisiin prosesseihin, joihin yksilöllä ei ole vaikutusvaltaa. Katsele kuvaa hetken ja tee alla olevat tehtävät ja vastaa kysymyksiin.

### POHDITTAVAKSI JA KESKUSTELUN AIHEIKSI

- 1) Millaisia ajatuksia ja tunteita Purjevenemetafora herättää? Mitä oivalsit?
- 2) Kerro jotain itsestäsi tämän metaforan avulla. Mikä osa veneestäsi on tärkein prioriteetti tällä hetkellä?
- 3) Miltä veneesi näyttäisi ihanteellisessa maailmassa? Millaiseen määränpään haluaisit päästä veneelläsi? Mitä pidät tärkeänä elämässä?

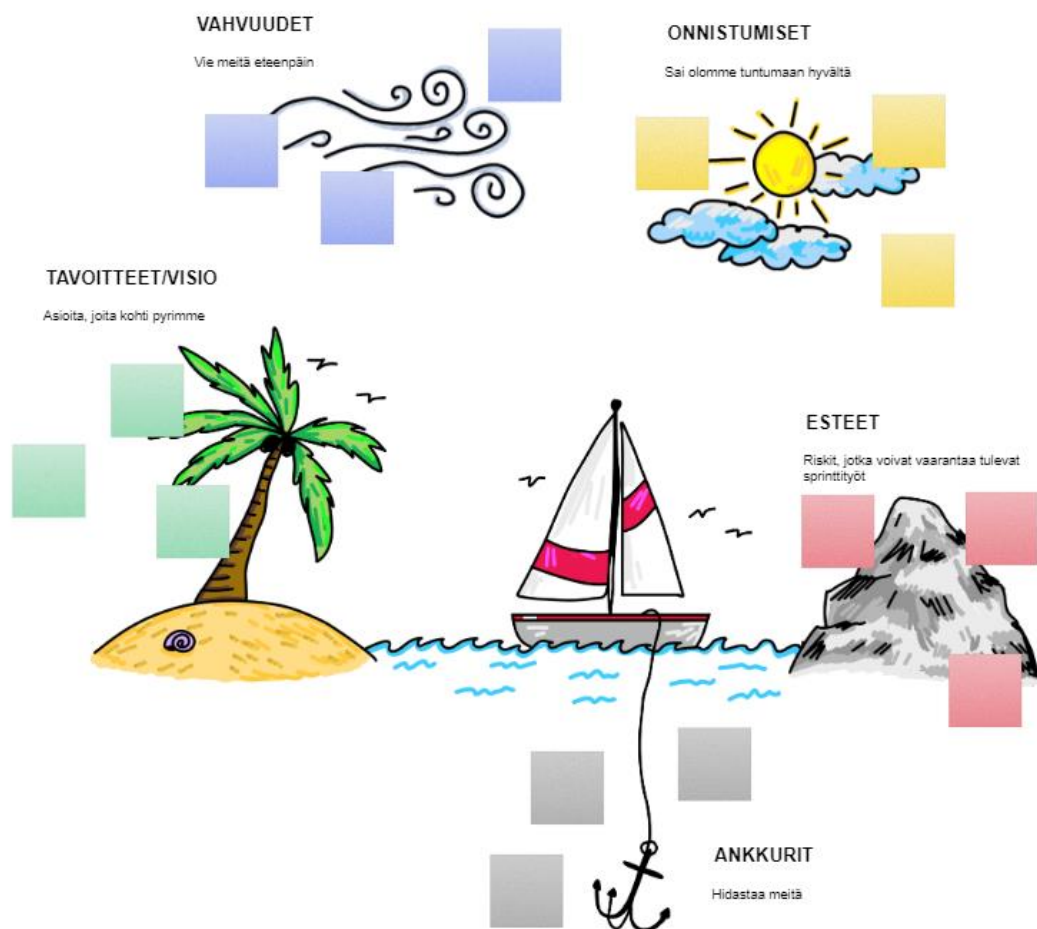




(Lähde: Alberts, H.J.E.M. (2016). The Sailboat. Maastricht: Positive Psychology Program.)

(Retrospektiivi purjevene tiimityöhön)

Tämän mallin avulla voitte pohtia hyvin sujuneita asioita, työn mahdollisesti vaarantavia riskejä ja sitä, mikä esti tiimiä saavuttamasta tavoitetta. Varmistakaa, että tunnistatte seuraavaan tehtävään siirrettävät toimintakohteet ja olette niistä yhtä mieltä.



(Kuva: Microsoft Whiteboard)

Onneksi olkoon! Laadit juuri hyvinvointisuunnitelman myönteisestä muutoksesta (työ)elämässäsi.



## LÄHDELUETTELO

Alamikkela, Heidi; Opi sanomaan EI, aseta itsellesi rajat ja voi hyvin

Alberts, H.J.E.M. (2016). The Sailboat. Maastricht: Positive Psychology Program.

Dolan Y.; Pienin askelin – Tie hyvään elämään traumaattisen kokemuksen jälkeen

Työkirjan kuvat ja osan tekstistä on luonut AI.

McLean David, MA (Leadership) CHRL & Sachim Ramje; LinkedIn -sivut

Metropolia Ammattikorkeakoulu ja Työterveyslaitos; Yrittäjänaisen kasvukirja

Pajunen R.; Omaa tehtävää etsimässä, Löydä vahvuutesi ja intohimosi

Parviainen Jorma; Värien sateenkaari. Lainattu ja muokattu Susanna Hjulberg

Pihl S. & Aronen A. M.; Unentaidot – löydä uni ilman lääkkeitä

Pruuki Heli, Timoria Marjo ja Väätäinen Markku; Parisuhteessa - Tunne itsesi, uskalla rakastaa

Suomen Ekonomit ry: n kurssimateriaali

The Loving Parent Guidebook: The Solution is to Become Your Own Loving Parent

Viljamaa Janne; Itsetunnon voima, hylkää ankeuttajat ja usko itseesi

Wikström Janna; Unelmakarttakirja; sydän löytää tien. Hidasta Elämää

## LOPUKSI

Olette nyt kulkeneet pitkän matkan tämän työkirjan parissa, ja toivon, että olette löytäneet uusia oivalluksia ja työkaluja henkilökohtaisen kasvunne tueksi. Matka itsetuntemukseen ja henkilökohtaiseen kasvuun on elinikäinen, ja se vaatii rohkeutta, kärsivällisyyttä ja avoimuutta.

Kun jatkatte seilaamista maailman myrskyissä, muistakaa, että jokainen haaste ja vastoinkäyminen on mahdollisuus oppia ja kasvaa. Älkää pelätkö kohdata vaikeuksia, sillä ne vahvistavat teitä ja auttavat teitä löytämään todellisen itsenne. Jokainen myrsky opettaa meille jotain arvokasta, ja jokaisen myrskyn jälkeen tulee aina tyyneys.

Juurruttakaa itsenne ympäristöön, jossa voitte hyvin ja jossa teitä arvostetaan juuri sellaisina kuin olette. Ympäröikää itsenne ihmisillä, jotka tukevat ja kannustavat teitä, ja muistakaa, että teillä on oikeus olla onnellisia ja tyytyväisiä elämääne. Itsetuntemus ja henkilökohtainen kasvu eivät ole vain yksilöllisiä matkoja, vaan ne ovat myös yhteisöllisiä kokemuksia, joissa voimme jakaa oppimamme ja tukea toisiamme.

Jatkakaa rohkeasti eteenpäin, tutkikaa itseänne ja maailmaa ympärillänne. Olkaa uteliaita, kysykää kysymyksiä ja etsikää vastauksia. Jokainen päivä on uusi mahdollisuus oppia ja kasvaa, ja teillä on kaikki tarvittava voima ja viisaus sisällänne.

Lopuksi suuri kiitos, että olette kulkeneet tämän matkan myös minun kanssani. Kirjan kirjoittaminen on ollut minulle suuri seikkailu, täynnä oppimista, haasteita ja ilon hetkiä. Toivon, että olet nauttinut lukemisesta ja harjoitusten tekemisestä yhtä paljon kuin minä olen nauttinut kirjoittamisesta ja työkirjan työstämisestä; editoinnista jne.

Muista, että jokainen meistä kantaa sisällään tarinoita, jotka ansaitsevat tulla kerrotuiksi. Jos sinulla on unelma kirjoittaa oma kirja, rohkaisen sinua tarttumaan kynään ja aloittamaan. Ensimmäinen askel on aina vaikein, mutta jokainen sana vie sinua lähemmäs tavoitettasi. Haluaisin kuulla myös muiden kasvutarinoita. Kirjoittaminen vaatii kärsivällisyyttä ja sinnikkyyttä, mutta se on myös uskomattoman palkitsevaa.

Kiitos vielä kerran, että olet ollut osa tätä matkaa. Toivotan sinulle kaikkea hyvää ja menestystä sekä paljon inspiraatiota omiin (työ)projekteihinne tulevaisuuden haasteissa ja seikkailuissa.

Lämpimin terveisin

Kirsi Nuorti

## JOTAKIN TEKIJÄSTÄ

Kirsi Nuorti on tämän itsetunnon ja -tuntemuksen kehittämisen työkirjan tekijä. Hän on laatinut kirjan omakustanteisesti perustuen omaan kokemukseensa, kasvutarinaansa ja tutkimustyöhönsä. Kirja on suunnattu kaikille itsensä kehittämisestä kiinnostuneille henkilöille, ja sen tavoitteena on lisätä psyykkistä hyvinvointia ja positiivista elämänsäntettä.

Kirsi Nuorti on myös asiantuntija johtamisen, henkilöstön kehittämisen ja yrittäjyyden aloilla. Hän on julkaissut useita artikkeleita ja tutkimuksia, jotka käsittelevät muutoksen johtamista. Kirsi tarjoaa valmennuksia ja neuvontaa organisaatioille ja yksilöille, jotka haluavat kehittää johtamistaitojaan ja liiketoimintaansa. Hän ylläpitää myös "Leading Through Change" -sivustoa, joka keskittyy muutosjohtamiseen ja henkilöstöresurssien kehittämiseen. Koulutukseltaan Kirsi Nuorti on ekonomi ja aikuispedagogi. Hänellä on myös tutkintoja tietotekniikasta.

Voit ottaa yhteyttä Kirsi Nuortiin hänen verkkosivujensa kautta osoitteessa <https://about.me/kirsinuorti>.

Lopuksi pyydän teitä harkitsemaan vapaaehtoista kannustusrahaa, jonka voitte lähettää joko MobilePayn tai PayPalin kautta. Ehdotettu summa on 50 euroa, mutta jokainen summa on arvokas ja auttaa meitä saavuttamaan uusia tavoitteitamme tulevaisuudessa.

Kiitos.

## MAKSUYHTEYSTIEDOT



Kirsi Nuorti



Scan to pay Kirsi Nuorti

Kiitos tuestanne ja avustanne!





Loppu