



Miten kultaan onnistuneen polun?

Hei,

Tervetuloa Lupausten Portaille.

Ihanaa, että latsit tämän oppaan. Se kertoo sinusta sen, että olet valmis sitoutumaan 30 päivän ajaksi itsesi ja oman onnistumisesi hyväksi.

Ja se kannattaa, sillä saat 30 päivän ajalle työkaluja, joiden avulla luot onnistumisellesi vankkaa pohjan. Tämä pohja kantaa pitkälle.

Eikä matka lopu tämänkään jälkeen, vaan voit hyödyntää saamiasi työkaluja omassa arjessasi joka päivä. Jokainen päivä vahvistaa rakentamaasi onnistumisen pohjaa myös tulevina päivinä, kuukausina ja vuosina.

Se tarkoittaa yksinkertaisuudessaan sitä, että onnistumiset seuraavat toisiaan. Jo pelkkä ajatus onnistumisesta nostaa energioitasi ja tuo mieleesi positiivisia asioita.

Ja juuri siitä onnistumisessa on kyse.

Kun ajatukset keskittyvät positiivisiin asioihin, alkavat negatiiviset asiat väistymään, eivätkä ne saa enää ajatuksissasi sellaista valtaa kuin aiemmin.

Ja juuri se mahdollistaa onnistumisesi.

Olen tehnyt tämän oppaan juuri sinun onnistumistasi silmällä pitäen, joten toivon, että seuraavan 30 päivän ajan keskityt omaan onnistumiseesi. Saat siihen konkreettiset askelmerkit.

Sinä olet ❤️ ja ansaitset vain parasta.

Rakkaudella
Virpi

Henkilökohtainen mentorisi ja valmentajasi



Päivä 1:

Muistatko mitä tapahtui kesäkuun 12. päivänä 2018?

Yleensä meillä on vaikeuksia muistaa edes viikon takaisia asioita, joten vuosikausia sitten tapahtuvia asioita on vieläkin haasteellisempi muistaa.

Ainakaan jos mitään suurta tai maata mullistavaa ei tapahtunut.

Mutta tuon päivän muistan koko loppuikäni. Tuona päivänä nimittäin oma maailmani mullistui.

Silloin kun elämässä kaikki on hyvin ja arki sujuu, ei taivaalla näy edes pilvenhattaroita. Mutta siinä vaiheessa, kun vauhti alkaa kiihtymään, alkavat myös erilaiset haasteet ja ongelmat nousemaan pintaan.

Saatat huomata kehossa erilaisia vaivoja ja kolotuksia. Ehkä huomaat olevasi kireämpi, negatiivisempi tai väsyneempi.

Voi olla, että päivät menevät yhdessä sumussa samalla tavalla, eikä entisestä iloisesta ja energisestä ihmisestä näy enää edes pientä häivähdystä.

Usein ajattelemme kaiken tämän johtuvan jostakin sellaisesta, jota teimme eilen tai juuri äsken.

Ajattelemme, että kireys johtui riidasta puolison tai työkaverin kanssa. Negatiivinen fiilis johtui postilaatikkoon tulleesta laskusta. Ja väsymys johtui huonosti nukutusta yöstä.

Tosiasissa kuitenkin kaikki vaivat ja haasteet ovat todennäköisesti peräisin jostakin sellaisesta, jota teet huomaamattasi joka päivä.

Usein nimittäin yritämme korjata itsellemme epämiellyttävää tilannetta asioilla, joilla saamme tilanteeseen edes hetken helpotuksen.

Mutta koska emme ratkaise itse ongelmaa, oireet ja haasteet palaavat takaisin, jos eivät heti, niin kuitenkin jossakin vaiheessa.

Ja koska olemme sinnikkäitä, jatkamme samalla tavalla päivä päivän jälkeen siitäkin hetkestä eteenpäin. Uskomme, että kun yritämme tarpeeksi kauan, saamme tilanteen korjattua.

Mutta se ei toimi.

Päivät tuntuvat menevän samalla tavalla, koska ne oikeasti menevät ihan samalla tavalla.

Jotakin tulee tehdä eri tavalla, jotta tilanteeseen olisi edes mahdollista saada muutosta.

Mikäli pyörit työelämän oravanpyörässä tai arki on muista syistä kiireistä, aiheuttaa se usein stressiä ja lisää kiirettä. Myös ympärillä olevalla ilmapiirillä on valtava merkitys.

Kaikki nämä vaikuttavat hyvinvointiisi negatiivisesti. Mutta ei siinä vielä kaikki.

Samaan aikaan elämässä voi olla myös muita asioita, jotka vievät jaksamista ja omaa hyvinvointia väärään suuntaan.

Sinullakin on voinut olla päiviä, jolloin et yksinkertaisesti olisi jaksanut. Mutta oli pakko.

Oli pakko jaksaa painaa töissä.

Oli pakko näyttää, että kaikki on hyvin.

Oli pakko, vaikka oma jaksaminen oli ääri rajoilla.

Sinusta tuntui, että oli pakko. Mutta tiedätkö mitä, tuo pakko on ainoastaan meidän jokaisen omassa päässä.

Usein ajattelemme, että pitää olla tehokkaampi, nopeampi, parempi, rohkeampi, kauniimpi tai esimerkiksi laihempi, jotta saa arvostusta, hyväksyntää ja kuuluu joukkoon.

Kaikki meistä kaipaavat arvostusta, hyväksyntää ja tunnetta kuuluvamme joukkoon. Sitä ei kuitenkaan kannata tehdä oman hyvinvoinnin kustannuksella.

Muutos vaatii yleensä aina jonkinlaisen herätyksen. Joskus herätys on kuin pieni tönäisy olkapäähän, jolloin sitä voi olla vaikeampi huomata.

Mutta silloin kun vauhti on jo liian kova, tarvitaan rajumpi herätys. Näin kävi myös itselleni.

Herätys on kuitenkin iso mahdollisuuden paikka. Se on hetki, jossa voi tehdä isoja muutoksia itsensä ja oman hyvinvointinsa hyväksi.

Meistä itsestämme on kiinni se miten toimimme ja on täysin sinun päätettävissäsi miten jatkat tästä hetkestä eteenpäin. Jatkatko samalla tavalla kuin tähän asti vai otatko tästä hetkestä uuden suunnan, joka voi muuttaa koko elämäsi.

Useimmat valitsevat tuon ensimmäisen vaihtoehdon, kuten itsekkin tein vuosikausien ajan. Mutta silloin, kun valitset jälkimmäisen vaihtoehdon, on kaikki mahdollista.

Jos se tuntuu tällä hetkellä vaikealta, pelottavalta tai mahdottomalta, niin muista, että kyse on ainoastaan omista ajatuksistasi.

Jos ajattelet, että tulet onnistumaan, tulet onnistumaan.

Kaikki lähtee meistä itsestämme. Onnistumisesi lähtee sinusta.

Tehtävä:

Mieti miten suhtaudut itseesi ja omaan elämääsi.

Kirjaa itsellesi ylös mitä sinulle armollisuus itseäsi kohtaan tarkoittaa.

Mieti mitä muutoksia sinun tulisi tehdä, jotta osaisit olla armollisempi itseäsi kohtaan. Kirjaa asioita itsellesi ylös.

Päivä 2:

Oletko koskaan miettinyt tarkemmin vuosien varrella saamiesi kommenttien vaikutusta siihen miten suhtaudut tällä hetkellä itseesi ja omaan onnistumiseesi?

Sinäkin olet saattanut kuulla olevasi hidas, osaamaton, pelkuri, äkkipikainen, liian vanha, liian nuori, lihava, tyhmä tai esimerkiksi laiska.

Ehkä kommentit ovat tulleet isältä, ehkä äidiltä, ehkä joltakin muulta elämässäsi olleelta tai olevalta ihmiseltä.

Sillä ei ole väliä ovatko kommentit peräisin lapsuudesta, nuoruudesta tai vaikkapa viime viikolta. Niillä on kuitenkin vaikutusta siihen, miten näet itsesi, oman elämäsi ja omat mahdollisuutesi.

Kun emme jostain syystä usko itseemme ja omiin mahdollisuuksiimme, on vaikeampi luottaa omiin kykyihin.

Onnistuminen on silloin yksinkertaisesti vaikeampaa. Ja usein se tuntuu myös itselle mahdottomalta.

Silloin kun onnistuminen tuntuu mahdottomalta, saa se meidät tuntemaan itseemme entistä huonommaksi ja pienemmäksi.

Tuossa tilanteessa useat jäävät jumiin, he eivät enää edes yritä.

Toiset jatkavat yrittämisen tiellä. He yrittävät onnistua ja usein juuri yrittämiseksi koko homma menee.

Tämä jatkuva yrittäminen todennäköisesti kostaatuu jollakin tavalla.

Usein nimittäin yritämme korjata tilannetta väärästä päästä.

Kun painoa on tullut liikaa, yritämme pudottaa painoa mahdollisimman nopeasti.

Haluamme muutoksen tapahtuvan yleensä yhdessä yössä.

Se voi johtaa siihen, että sorrut helpommin lehdessä hehkutettuun ihmedieettiin ja sen nopeita ja helppoja muutoksia lupaaviin mainoslauseisiin.

Laihdutuskuureilla saa usein nopeasti kiloja pois, mutta siinä samalla saa myös oman kehon sekaisin.

Pahimmillaan edessä on vuosikausien jojokierre.

Kun jatkuva väsymys vie ilon elämästä, eikä nukkuminen paranna tilannetta, yritämme korjata tilannetta esimerkiksi makeilla herkuilla tai muulla omalle keholle haitallisella tekemisellä.

Ne voivat olla myös pakokeinoja epämiellyttävien tunteiden turruttamiseen.

Maanantaiaamuna töihin meno ahdistaa tai se saa vatsan sekaisin jo edellisenä iltana.

Tuossa tilanteessa saatamme ajatella, että pitää vain kärsiä, koska ei ole muuta mahdollisuutta.

Kotiin tullessamme lohdutamme itseämme ja turrutamme pahaa oloa karkkipussin rapinalla tai muulla syömisellä.

Tehtävä:

Jos painoa on tullut liikaa, mieti mitä asioita löytyy painon takaa.

Vaikka paino tulee siitä mitä syömme, ei se ole varsinainen ongelma. Sukella syvemmälle.

Jos jatkuva väsymys aiheuttaa ongelmia, mieti mitkä asiat ovat väsymyksen taustalla.

Vaikka takana olisi huonosti nukuttu yö, ei se ole varsinainen syy.

Sukella syvemmälle.

Jos töihinmeno ahdistaa tai tuntuu ikävältä, mieti mikä asia aiheuttaa tuon tunteen.

Se ei ole töihinmeno, vaan se on jotakin muuta.

Sukella syvemmälle.

On turha yrittää korjata syntyneitä oireita, jos niiden aiheuttaja ei ole selvillä.

Kun sukellat syvemmälle ja vaikutat oireen aiheuttajaan, pääset eteenpäin.

Törmäämme näihin samoihin asioihin yhä uudestaan ja uudestaan niin kauan kunnes ymmärrämme taustalla olevan ongelman taustalla. Vasta sen jälkeen on mahdollisuus siirtyä eteenpäin.



Päivä 3:

Uskallatko nauraa itsellesi tai omille mokillesi? Entä uskallatko tunnustaa olevasi väärässä tai tehneesi jotain väärin?

Tiedän, että se on vaikeaa.

Varsinkin silloin kun mietimme sitä, mitä muut meistä ajattelevat.

Mitä teet jos liukastut ja kaadut?

Useimmat nousevat ylös mahdollisimman nopeasti ja katsovat ympärilleen toivoen, ettei kukaan nähnyt.

Ja jos nilkka vääntyi, yrittää silti kävellä mahdollisimman normaalisti, vaikka jokainen askel koskee.

Usein tavoitteiden ja unelmien saavuttaminen kaatuu siihen, kun yritämme miellyttää toisia kuuntelematta itseämme.

Onnistuminen kaatuu oikeastaan ajatuksiin siitä minkälaisia ajattelemme olevamme ja minkälaisen kuvan haluamme antaa itsestämme muille.

Omat mokat ja epäonnistumiset saavat meidät epäilemään itseämme ja omia mahdollisuuksiamme.

Se tekee meidät varovaisiksi.

Emme halua satuttaa itseämme. Emme halua kokea epämiellyttäviä tunteita.

Ja se pitää meidät siinä tilanteessa, jossa pelkäämme tehdä asioita tai sanoa oma mielipiteemme.

Tehtävä:

Elämäsi aikana olet kuullut monenlaisia asioita siitä mitä osaat tai et osaa, miltä näytät tai kuulostat, minkälainen olet, olet sitten vanha, nuori, vihainen, ärtynyt, väsynyt, nälkäinen...

Olet myös kuullut kommentteja tai lausahduksia siitä minkälaiset mahdollisuudet sinulla on onnistua tai saavuttaa muutoksia elämääsi.

Kirjaa itsellesi ylös minkälainen omasta mielestäsi olet.

Kun olet kirjannut asioita ylös, lähde tarkastelemaan kirjauksiasi yksi kerrallaan.

Mieti onko kirjaamasi asia faktaa vai fiktiota.

Jos olet kirjannut esimerkiksi, että et onnistu saavuttamaan unelmiasi, niin onko asia faktaa vai fiktiota?

Se tuntuu faktalta, mutta se on täyttä fiktiota.

Se on ainoastaan faktaa siihen asti, kunnes muutat ajatustasi omasta onnistumisestasi.



Päivä 4:

Oletko miettinyt tarkemmin minkälaisia ihmisiä sinulla on ympärilläsi?

Useinkaan emme nimittäin edes huomaa, että ympärillä olevilla ihmisillä on negatiivinen vaikutus omaan onnistumiseen.

Tai joskus emme anna itsemme edes huomata tätä asiaa. On helpompi olla ajattelematta asiaa kuin lähteä tekemään tarvittavia muutoksia.

Mistä oikein on kyse?

Kyse on ihmisistä, jotka auttavat sinua onnistumaan. Ihmisistä, jotka tukevat sinua. Ihmisistä, jotka eivät halua ainoastaan hyötyä sinusta, vaan oikeasti suhteenne on vastavuoroinen.

Oletko kuullut yksipuolisesta vastavuoroisuudesta? Mitä se tarkoittaa?

Se tarkoittaa juurikin toisesta hyötymistä.

Ja kun kaikki hyöty on saatu, usein tuo ihminen unohtaa sinut nopeammin kuin huomasiitkaan siihen asti, kun on tarvetta omille tarpeille uudemman kerran.

Omien tavoitteiden ja unelmien tavoittaminen tarkoittaa muutosta nykyhetkeen. Ja mitä enemmän ympärilläsi on sinua tukevia ihmisiä, sitä helpompi sinun on saada apua.

Muutos tarkoittaa aina asioiden tekemistä eri tavalla. Se on välillä helpompaa, mutta välillä matkanteko on kieltämättä vaikeampaa. Ja juuri silloin mieleen nousee erilaisia kysymyksiä onnistumisesta.

Jaksanko sitoutua? Mitä muut ajattelevat? Mitä jos en kuitenkaan onnistu tai ehdi?

En halua käydä kuntosalilla. En halua treenata. Mitä jos olen toivoton tapaus?

Tuossa hetkessä on hyvä jutella asiasta toisen ihmisen kanssa. Vertaistuki on parasta mahdollista, sillä usein jo pelkkä juttelu tai ajatusten purkaminen jonkun toisen kanssa auttaa.

Ja sitähän meistä kaikki tekevät, usein puolison, kumppanin tai ystävien kanssa.

Kyse on siitä, että joku kuuntelee ja samalla tulee kuulluksi ja saa tarvitsemana avun itselleen haasteelliseen asiaan.

Joskus voi kuitenkin olla vaikeaa tai jopa pelottavaa puhua mieltä askarruttavista asioista läheisen ihmisen tai ystävän kanssa.

Mitä läheisempi ihminen on, niin sitä vaikeampaa se voi olla. Ulkopuoliselle ihmiselle on helpompi puhua.

Ulkopuolinen ei tunne sinua samalla tavalla kun läheisesi tai ystäväsi. Hän osaa katsoa asioita eri näkökulmasta. Hän pystyy lähestymään elämääsi hankaloittavia asioita ulkopuolisen silmin.

Ja juuri sen takia hän pystyy näkemään jotakin sellaista, mitä lähelläsi olevat ihmiset tai sinä itse et välttämättä edes näe tai ole valmis näkemään.

Miksi on tärkeää, että ympärilläsi on sinua kannustavia ihmisiä?

Joskus käy nimittäin niin, että toinen osapuoli haluaa jarruttaa sinua ja heittää kapuloita rattaisiin. Ehkä toinen ei halua, että sinä muutut tai saavutat omia unelmiasi.

Ehkä olet saavuttamassa jotakin sellaista, mistä toinen on aina haaveillut. Se voi johtaa siihen, että sinulle syötetään ajatuksia, jotka saavat sinut epäilemään itseäsi ja omaa onnistumistasi.

Ehkä ajatuksillesi ja unelmillesi nauretaan tai niitä vähätellään.

Se voi johtaa siihen, että päästät irti unelmastasi ja uskot, ettet voi saavuttaa haluamiasi asioita.

Pikkuhiljaa mieli on entistä matalampi ja itsetunto koetukselle.

Tehtävä:

Tämän tehtävän tarkoitus on kirkastaa ihmissuhteiden vaikutusta omaan arkeesi ja sitä kautta omaan onnistumiseen.

Koska kaikki ihmissuhteet vaikuttavat meihin jollakin tavalla, on tärkeää tarkastella mitä vaikutusta omassa elämässä olevilla ihmisillä on itseensä.

Kirjaa itsellesi ylös elämässäsi olevia ihmisiä.

Mieti ensimmäisenä oma lähipiiri (perhe, kumppani, lapset, vanhemmat).

Sen jälkeen laajenna piiriä sukulaisiin.

Kirjaa ylös niitä sukulaisia, jotka kuuluvat elämääsi säännöllisesti.

Seuraavaksi laajenna jälleen piiriäsi ja kirjaa ylös ystäviä ja kavereita.

Sen jälkeen laajenna jälleen piiriäsi ja kirjaa ylös ihmisiä työelämästä, harrastuksista ja vapaa-ajalta.

Kun olet kirjannut ylös elämäsi kuuluvia ihmisiä, lähde miettimään suhdettasi kyseiseen ihmiseen.

Käy läpi yksittäin kaikki kirjaamasi ihmiset.

Minkälainen suhteesi on kyseiseen ihmiseen?

Saatko ko. ihmiseltä tukea ja kannustusta?

Onko suhteenne vastavuoroinen?

Vai onko suhteenne yksipuolinen?

Jos on niin kumpi osapuoli on aktiivisempi?

Mieti vielä mitä saat kyseiseltä ihmissuhteelta.

Mitä kyseinen ihmissuhde antaa sinulle?

Mieti vielä mitä elämästäsi puuttuu, jos kyseistä ihmissuhdetta ei olisi elämässäsi.

Vai puuttuuko siitä mitään? Ole itsellesi rehellinen.



Päivä 5 :

Oletko koskaan sanonut: ”En onnistu kuitenkaan, olen kokeillut jo kaikkea.”

Et arvaa kuinka monta kertaa olen kuullut tuon lauseen. Ja et arvaa, kuinka monta kertaa olen käyttänyt sitä myös itse aiemmin.

Kun yritämme kaikin voimin ja kaikin mahdollisin keinoin saavuttaa jotakin meille tärkeää asiaa siinä kuitenkaan onnistumatta, nousee väkisin mieleen ajatus, ettei onnistu.

En onnistu, vaikka tekisin mitä.

En onnistu, vaikka kuinka yritän.

Sillä niinhän sitä useimmat meistä ovat tehneet kaikki päivät, viikot, kuukaudet ja jopa vuodet.

Ja kaikesta tekemisestä ja yrittämisestä huolimatta mitään haluttuja asioita ei ole ilmestynyt elämään. Tai jos on, ei se ole ollut pysyvää.

Voi myös olla, että oma tilanne on vuosien varrella jopa huonontunut kaikesta yrittämisestä.

Silloin on vieläkin vaikeampaa uskoa omaan onnistumiseen.

Mitä tarkoittaa, että on kokeillut kaikkea?

Syy siihen ettei vielä ole onnistunut, kertoo ainoastaan sen, että käytössä on ollut sellaiset työkalut, jotka eivät toimi itsellä.

Työkalut voivat toimia paperilla tai kaverilla, mutta itsellä ne eivät ole toimineet.

Ihan sama jos yrittäisit avata ulko-ovea ruuvimeisselillä. Tai jos taksinkuljettajalla olisi käytössään vain polkupyörä.

Tai jos puhelinmyyjä yrittäisi tavoittaa asiakkaat savumerkein.

Kun käytössä on työkalut, jotka mahdollistavat onnistuneen lopputuloksen, on helpompi onnistua.

Kun käytössä on työkalut, joiden avulla homma etenee sujuvasti, ovat tulokset juuri sellaisia mitä halutaan.

Oven lukko avautuu helpommin avaimella. Mutta ei millä tahansa avaimella, vaan juuri tuohon kyseiseen lukkoon sopivalla avaimella.

Taksi saa kuljetettavia helpommin auton kyytiin ja puhelinmyyjä tavoittaa asiakkaat varmemmin puhelimella.

Ihan sama koskee onnistumista, tavoitteiden saavuttamista ja unelmien toteuttamista.

Mikäli meillä on käytössämme väärät työkalut, on vaikeampi onnistua.

Ovi saattaa aueta ruuvimeisselillä.

Se vaatii kuitenkin enemmän voimaa, kepulikonsteja, aikaa ja kärsivällisyyttä ja ehkä uuden oven tai lukon.

Taksikuskillla on vaikeuksia saada asiakkaita pyöränsä kyytiin. Voi myös olla, ettei taksikuskin kunto, eikä aika riittäisi asiakkaan kuljettamiseen kymmenien kilometrien päähän.

Ja savumerkein on vaikea tavoittaa ketään.

Tuuli heittelee viestit sinne tänne, eikä voi koskaan olla varma siitä, mihin suuntaan ja kenelle tuuli viestin kuljettaisi.

Entä kun käytössä on toimivat työkalut?

Silloin onnistuminen on varmempaa ja todennäköisempää.

Ainoa asia mitä tulee tehdä, on ottaa nämä työkalut käyttöön ja unohtaa vanhat.

Se tarkoittaa sitä, että *”En onnistu kuitenkaan, olen kokeillut jo kaikkea.”* -lause muuttuu muotoon;

”Syy siihen miksi en onnistunut oli se, etteivät kokeilemani työkalut toimineet minulla.”

Tehtävä:

Mieti minkälaista tarinaa kerrot itsellesi onnistumisestasi.

Minkälaisia sanoja ja lauseita käytät. Kirjaa näitä asioita itsellesi ylös.

Esimerkiksi:

- En onnistu, koska ...
- En voi, koska...
- En uskalla, koska...
- Pelkään, että ...

- Jos teen mitä haluan niin ...
- En luota itseeni, koska ...
- Jne.

Kun olet kirjannut kaikki mieleesi tulevat sinua estävät asiat, tarkastele omia kirjauksiasi.

Käännä kirjauksesi positiiseen muotoon ja kirjoita ne itsellesi ylös.

- Onnistun x asiassa, koska ...
- Voin tehdä asian x, koska...
- Uskallan tehdä asia x, koska...
- Teen asian x, koska haluan tehdä / saavuttaa / nähdä / kuulla...
- Voin luottaa itseeni, sillä...
- Jne.



Päivä 6:

Miksi haluttuja muutoksia ei näy eikä kuulu?

Tavoitteiden ja unelmien saavuttaminen tuntuu vaikealta, sillä usein teemme kaiken kuten kuuluukin. Mutta siltikin haluttuja tuloksia tai muutoksia ei näy eikä kuulu.

Syöt ravintoterapeutin antamien ohjeiden mukaan.

Yrität muokata muuttunutta kehoa hiki hatussa sinulle räätälöidyn kuntosaliohjelman tai treeniohjelman mukaan.
Mutta...

Siltikin raahaudut joka aamu väsyneenä työpaikalle. Ja meinaat nukahtaa viimeistään iltapäiväkahvien aikaan.

Onneksi työpöydän laatikossa on näitä hetkiä varten hätäapu, karkkipussi.

Se auttaa hetken, mutta syötyjen kaloreiden määrä jyskyttää takaraivossa ja ne pitää kuluttaa jotenkin. Muutoin koko painonhallintaprojekti menee mönkään.

Ja usein se meneekin.

Vaatteet puristavat.

Et ole tyytyväinen itseesi, etkä ulkonäköösi. Peili ei ole ystäväsi, vaan päinvastoin. Et edes halua katsoa peiliin.

Yrität laihduttaa.

Jos yksi kuuri ei toimi, siirryt seuraavaan. Ja jossakin hetkessä huomaat joutuneesi jojoilun kierteeseen.

Mitä enemmän keskitymme painoon, sitä vähemmän saatamme syödä. Se johtaa siihen, että olo on vetämätön ja väsynyt.

Päivän pyöritys imee kaikki mehut, eikä voimia riitä mihinkään ylimääräiseen.

Hyvinvointi kärsii ja aiemmin aktiivisesta ihmisestä saattaa tulla sohvalla loikoileva sokerihiiri.

Ehkä sinäkin olet kokenut vastaavaa. Ehkä sinäkin ajattelet tekeväsi jotakin väärin.

Kun tilanne jatkuu, ei enää edes tiedä miten saisi tilanteen muutettua. Se johtaa erilaisiin korjausyrityksiin, jotka vievät yhä syvemmälle haasteiden kierteeseen.

Ja mitä huonommaksi tilanne muuttuu, sitä enemmän yritämme korjata tilannetta.

Sinä et tee mitään väärin.

Sinulla on ainoastaan käytössä sellaiset työkalut ja toimintatavat, jotka eivät auta sinua elämässäsi olevassa haasteellisessa tilanteessa.

Työkalut ja toimintatavat veivät sinua väärään suuntaan. Ja silloin kun suunta on väärä, on onnistuminen vaikeaa. Se voi tuntua mahdottomalta.

Tarvitset ainoastaan helpot ja yksinkertaiset askeleet, joiden avulla onnistut.

Kaikki lähtee siitä, että sinä voit hyvin. Sinä ja sinun hyvinvointisi on elämässäsi kaikkein tärkeintä.

Mitä paremmin sinä voit, sitä tyytyväisempi olet itseesi ja elämääsi. Sitä enemmän näet itsessäsi ja elämässäsi asioita, jotka ovat hyvin. Sillä vaikka tuntuisi, ettei mikään itsessä tai omassa elämässä ole hyvin, niin uskallan väittää toisin.

Sinussa ja sinun elämässäsi on paljon asioita, jotka ovat hyvin tällä hetkellä, vaikka tuntuisi jopa päinvastaiselta. Sinun tulee ainoastaan keskittyä näkemään ne asiat.

Kun olet tyytyväinen itseesi ja omaan elämääsi, ei sinun tarvitse yrittää hiki hatussa korjata jotain asiaa itsessäsi tai omaa elämääsi tietynlaiseksi.

Eikä sinun tarvitse yrittää olla tietynlainen sopiaksesi joukkoon.

Sinun ei tarvitse yrittää olla jotakin muuta kuin mitä olet tunteaksesi olevasi arvostettu, riittävä, osaava tai rakastettava.

Voit olla tyytyväinen itseesi sellaisena kuin sinä olet. Ja kun olet tyytyväinen itseesi, rakastat myös itseäsi.

Silloin on myös helppo asettaa omat rajat, sillä tiedät mikä on parasta juuri sinulle.

Sinun ei tarvitse antaa valtaa ulkopuolelta tuleville asioille, haasteille, vaatimuksille tai vaikkapa työpaikan draamoille.

Haasteista irrottautuminen on usein vaikeaa, mutta se on mahdollista.

Jatkuvan yrittämisen sijaan tee pieniä asioita omassa arjessa joka päivä onnistumisen mahdollistamiseksi.

Haasteellisessa elämäntilanteessa pienenkin muutoksen tekeminen kuulostaa vaikealta. Voi tuntua siltä, ettei ole voimia, energiaa, aikaa, rahaa tai edes motivaatiota.

Mutta...

Kyse on tunteesta, muutoksen tekeminen ainoastaan tuntuu vaikealta. Se voi tuntua myös pelottavalta. Mutta mikään ei voi muuttua, ellet ole valmis tekemään jotakin eri tavalla.

Sinun ei kuitenkaan tarvitse muuttaa koko elämääsi yhdellä kerralla, mutta jo pienikin asia voi muuttaa koko elämäsi.

Pienet ja yksinkertaiset työkalut ovat yleensä ne tehokkaimmat, vaikka usein ajattelemme, ettei pienillä arjessa tekemillä asioilla ole merkitystä.

Pienet muutokset ovat ainoa tie pysyvään lopputulokseen. Muutoin palaamme bumerangina takaisin lähtöpisteeseen kerta toisensa jälkeen. Ja joka kerta aloittaminen uudelleen alusta on taas astetta vaikeampaa.

Tehtävä:

Katso itseäsi ja omaa elämääsi rakastavin silmin.

Kirjaa itsellesi ylös kaikki ne asiat, jotka ovat hyvin omassa elämässäsi tällä hetkellä.

Kirjaa ylös kaikkia niitä asioita, joita olet tehnyt ja oppinut elämäsi varrella.

Kirjaa ylös asioita, joissa olet pystynyt auttamaan muita ja jakamaan omaa osaamistasi ja tietojasi.

Kirjaa ylös kaikkia niitä asioita, joista olet kiitollinen.

Se mihin keskityt, lisääntyy.



Päivä 7:

Oletko ollut koskaan tilanteessa, jossa sinulla on ollut mahdollisuus saavuttaa joku asia, mutta jostakin syystä koko homma onkin mennyt puihin?

Tai jos ei suurta, niin ainakin jotakin sellaista, joka auttaisi joko sinua itseäsi tai jotain muuta ihmistä.

Meillä jokaisella on elämässä tilanteita, joissa tuntuu, että nyt vihdoinkin onnistaa. Nyt voin oikeasti vaikuttaa tähän asiaan.

Innostut ja hihkut ilosta.

Kuitenkin yhtä nopeasti sinut palautetaan takaisin maan pinnalle. Se voi tapahtua sanoin tai se voi tapahtua teoin.

Kuitenkin tuossa hetkessä tapahtuu jotakin sellaista, joka lannistaa intosi ja saa sinut tuntemaan itsesi epäonnistuneeksi.

Tuossa hetkessä kaikki tekemäsi asiat tuntuvat turhilta. Kaikki asiaan käyttämäsi aika valui hukkaan.

Mielessä pyörii kysymyksiä: *Mitä tein väärin? Miksi tämä tapahtui juuri minulle?*

Olet esimerkiksi hakenut uutta työtä ja saat kutsun haastatteluun.

Ajattelet, että WAU! Meikäläinen on huomioitu ja nyt minulla on mahdollisuus saada työ, jota oikeasti haluan tehdä.

Mutta.

Jotakin tapahtuu, sillä...

Hetken kuluttua et ole enää niin innoissasi.

Alat epäilemään itseäsi.

Alat omilla ajatuksillasi laittamaan kapuloita rattaisiin. Ja mitä enemmän mietit asiaa, sitä enemmän näet esteitä.

Haluat tätä työtä, mutta alat pelkäämään, ettet ole kuitenkaan sopiva tähän tehtävään.

Eikö ole aika mielenkiintoista? Eikä koko haastattelua ole vielä edes ollut.

Entä kun olet haastattelussa?

Vaikka haluat tämän työtehtävän, olet istuttanut ajatuksiisi siemenen, ettet ole oikea ihminen tähän tehtävään.

Ja valitettavasti se siemen on itänyt ja vaikuttaa taustalla, vaikka kyse on ainoastaan sinun omista ajatuksistasi ja uskomuksistasi.

Mitä sitten tulisi tehdä?

Usein menetämme omat mahdollisuudet juurikin sen takia, ettemme usko niiden olevan meille mahdollisia. Emme luota itseemme ja omaan onnistumiseen.

Sillä hetkellä kun alat uskomaan itseesi ja omiin mahdollisuuksiin, alat kulkemaan kohti onnistumista.

Tehtävä:

Kirjaa itsellesi ylös omia tavoitteitasi ja unelmiasi.

Mieti uskotko oikeasti, että saavutat tavoitteesi ja unelmasi?

Vai onko mielessäsi liuta esteitä, jotka estävät sinua onnistumasta?

Kirjaa ylös niitä asioita, jotka estävät sinua onnistumasta.

Tarkastele kirjauksiasi yksi kerrallaan.

Onko asia sellainen, johon voit itse vaikuttaa?

Vai onko kyse pelkästään ajatuksista ja uskomuksista?

Jos voit vaikuttaa niihin, tiedät miten etenet.

Kun suunta on oikea, onnistut ennemmin tai myöhemmin.



Päivä 8:

Milloin pysähdyt ja kysyt itseltäsi miten oikeasti voit?

Voi olla, että siitä on aikaa.

Useinkaan emme nimittäin tule kysyneeksi itseltämme tätä tärkeää kysymystä, vaikka kysymme sitä usein muilta.

Jokainen ihminen haluaa tuntea olonsa onnelliseksi, rakastetuksi, arvokkaaksi, tyytyväiseksi, turvalliseksi ja hyväksytyksi.

Joskus se voi kuitenkin olla vaikeaa.

Kaikki lähtee meistä itsestämme, sillä mitä enemmän omassa arjessa on positiivisia asioita, sitä paremmin voimme. Ja mitä positiivisemmassa tunnetilassa on, sitä tyytyväisempi ja onnellisempi olo on.

Usein emme kuitenkaan pysähdy kysymään itseltämme näitä asioita. Voi olla, ettei ehdi tai ei edes ajattele asian tärkeyttä.

Toisaalta voi olla, ettei edes uskalla kysyä. Tai jos uskaltaa, ei uskalla kuunnella vastausta.

Itsensä kuunteleminen on tärkeää, mutta usein unohdamme itsemme.

Huolehdimme muista, mutta oma hyvinvointi tai omat toiveet ja ajatukset jäävät helposti taustalle.

Tehtävät:

Kirjaa ylös tehtävän vastauksia itsellesi.

Miltä elämäsi tuntuu tällä hetkellä?

Mitkä asiat aiheuttavat tunnetilasi?

Mitä voisit tehdä muuttaaksesi tunnetilaasi paremmaksi?

Kuvaile tunnetila, jossa haluaisit elää joka päivä.

Minkälaisia vaikutuksia tällä tunnetilalla olisi elämääsi?

Mitä vaikutuksia haluamallasi tunnetilalla olisi:

... hyvinvointiisi?

... ihmissuhteisiin?

... työhösi?

... perheeseen?

... parisuhteeseen?

... taloudelliseen tilanteeseen?

Mitkä asiat auttavat sinua pääsemään haluamaasi tunnetilaan?

Tarkastele seuraavaksi kirjoittamiasi asioita.

Löydätkö kirjaamistasi asioista sellaisia, joita voisit tehdä juuri nyt parantaaksesi omaa tunnetilaasi?

Entä löydätkö sellaisia asioita, joita voit tehdä joka päivä? Tai silloin kun haluat?

Hyödynnä kirjoittamiasi asioita.

Pyri lisäämään arkeesi niitä asioita, jotka tuovat sinulle iloa.

Jätä vähemmälle ne asiat, jotka saavat sinut tuntemaan itsesi jollakin tavalla huonommaksi.

Kyse on tunteesta ja voit vaikuttaa omaan tunnetilaasi missä ja milloin tahansa.

Minkä ihanan ja iloisen asian teet seuraavaksi?



Päivä 9:

Miksi muutos voi olla pelottava?

Kohtaamme päivittäin erilaisia tilanteita. Asiat, jotka ovat meille tuttuja, ovat helppoja ja turvallisia.

Mutta silloin, kun on kyse itselle vieraasta tai uudesta asiasta, emme voi tietää mitä tilanne tuo tullessaan.

Tuntemattomuus nostaa mieleen pelon.

Ja kun pelko nousee mieleen, nousee se samalla myös kehoon.

Meistä jokainen kohtaa erilaisia pelkoja. Ja usein pelko on asia, joka saa meidät jumiin tai sellaiseen tilanteeseen, josta emme pääse eteenpäin.

Pelko on kuitenkin ainoastaan tunne. Pelko on tunne, joka on tärkeä, mutta se on myös asia, joka estää meitä saavuttamasta niitä asioita omaan elämään, joita haluamme.

Vaikka kyse on tunteesta, eikä pelkoon olisi edes mitään aihetta, voi se tehdä elämästä varsin haasteellista.

Pelkoja on monenlaisia kuten esimerkiksi lääkäripelko, poliisipelko, yksinäisyyden pelko, epäonnistumisen pelko, yksinjäämisen pelko, hyläytyksi tulemisen pelko, lentopelko, eläinpelko, rakastumisen pelko, ikääntymisen pelko, sairastumisen pelko, esiintymispelko, uima-asussa näyttäytymisen pelko, hukkumisen pelko tai esimerkiksi naurunalaiseksi joutumisen pelko.

Myös onnistumisen pelko on yksi meitä estävistä asioista. Ja vaikka kyseessä on onnistuminen, asia jota itse toivoo, nostaa se mieleen erilaisia pelkoja.

Jos mietit omia tavoitteita ja unelmia tai niiden saavuttamista, tarkoittaa se muutosta johonkin. Ja muutos tuttuun ja turvalliseen on pelottava.

Muutos on pelottava juuri siksi, ettemme voi etukäteen tietää miten käy.

Voimme ainoastaan tehdä asioita muutoksen mahdollistamiseksi, mutta emme voi tietää kaikkia niitä asioita, joihin törmäämme tällä matkalla.

On helpompi kohdata omia pelkoja, jos saa valmistautumisaikaa. Jos pystyy ennakoimaan asioita, osaa varautua paremmin.

Kun valjastaa omat ajatukset onnistumiseen, on helpompi edetä. Pelon noustessa mieleen ei tarvitse panikoida. Mutta usein tuossa hetkessä käy juuri niin, että paniikki iskee.

Paniikki iskee juuri sillä hetkellä, kun pitäisi ottaa ratkaiseva askel.

Pelko on tosi asia tuossa hetkessä, mutta ainoastaan niin kauan kun sille antaa vallan. Koska kyse on tunteesta, voit vaikuttaa tunnetilaasi.

Omilla ajatuksillasi voit vaikuttaa siihen, ettei sinun tarvitse panikoida. Voit luottaa itseesi ja ottaa ratkaisevan askeleen.

Omilla ajatuksillasi voit valmistella itseäsi hyvissä ajoin.

Usein käy nimittäin niin, että huomaamme, ettei tilanne ollutkaan niin vaikea tai paha, mitä ensin ajattelimme.

Ihan sama tilanne on minkä tahansa pelon edessä.

Pelko voi olla este onnistumiselle. Mutta samalla pelko on myös ovi onnistumiseen.

Tuon oven edessä oleva pelko on kukistettavissa. Ja jotta pääset eteenpäin, tulee sinun kukistaa tuo edessäsi oleva peikko.

Mikäli annat pelolle vallan, kohtaat saman pelon kerta toisensa jälkeen niin kauan kunnes olet valmis käsittelemään sen.

Vasta sen jälkeen pääset etenemään.

Voimme kukistaa omat pelkomme omien ajatustemme avulla.

Älä maalaa turhia uhkakuvia omalle polullesi, mutta tee tarvittavaa taustatyötä.

Valmistaudu ja selvitä asioita.

Varaudu ylämäkiin, sillä meille jokaiselle tulee haasteellisia hetkiä. Mieti etukäteen mitä teet tuossa hetkessä.

Mieti etukäteen miten autat itseäsi motivoitumaan.

Ja mieti ennalta miten varmistat oman hyvinvointisi ja jaksamisen. Näin matkasi omaan onnistumiseen on huomattavasti helpompi.

Tehtävä:

[Lataa pelkoihin liittyvä työkirja tästä.](#)



Päivä 10:

Jos jokin asia on kielletty, nousee siihen suoranainen himo. Sinäkin todennäköisesti tiedät tämän omasta kokemuksesta.

Ihmisen aivot toimivat juuri näin.

Kyse voi olla vaikkapa karkeista tai muusta herkuttelusta. Tai esimerkiksi tupakasta tai vaikkapa ruisleivästä.

Jos meille sanotaan, ettemme saa syödä makeaa niin miten käy?
Todennäköisesti huomaat syöväsi makeaa.

Mitä käy jos kiellät itseltäsi sokerin kokonaan?

Ajatukset pyörivät sokerin ympärillä ja keskittyvät siihen mitä ei saa tehdä.

Entä jos yrität lopettaa tupakanpolton? Tai vähentää leivän syömistä?

Huomaat, että ajatukset pyörivät siinä miten vaikeaa niistä erossa pysyminen on.

Ja usein kiellot ja omat ajatukset estävät meitä onnistumasta.

Mikäli kamppaillet painonhallinnan haasteiden kanssa, todennäköisesti se tarkoittaa kieltoja ja rajoituksia.

Laihdutuskuuri on ajanjakso, jonka aikana teemme muutoksia ruokavalioon ja todennäköisesti myös liikkumiseen.

Yleensä laihdutuskuurilla rajoitamme syömistä tai syömme eri tavalla kuin normaalisti.

Se tarkoittaa käytännössä sitä, että ajatukset keskittyvät niihin asioihin, joita ei saa syödä. Joudumme miettimään enemmän sitä mitä saamme tehdä ja se kuormittaa.

Tekemisestä tulee vaikeampaa ja työläämpää, sillä olemme totuttaneet itsemme ja kehomme ruoka-aineisiin, jotka nyt on kielletty. Sokeri, valkoiset jauhot ja rasva ovat usein kiellettyjen listalla.

Ihan samalla tavalla tapahtuu lisääntyneen liikkumisen kanssa.

Jotta saavutamme tavoitteemme tulee meidän liikkua enemmän ja se on jotain sellaista, mikä on saattanut puuttua arjestamme aiemmin.

Alussa tekeminen on helpompaa, mutta arjen pyörityksessä alkaa tulla mutkia matkaan. Ja jossakin hetkessä jo liikkumaan lähteminen alkaa tuntumaan vaikealta.

Ajatukset keskittyvät siihen miten helppoa olisi jäädä kotiin ja palata takaisin normaaliin. Se tarkoittaa käytännössä sitä, että lopetamme liikkumisen yhtä nopeasti kuin aloitimme.

Entä jos käännät tämän toisin päin?

Älä kiellä itseltäsi mitään.

Tee niitä asioita, joita haluat. Tee niitä asioita, joista tulee sinulle hyvä mieli.

Jos sinun tekee mieli syödä suklaata, syö suklaata.

Jos sinun tekee mieli pullaa tai kakkupala, niin syö pullaa tai kakkupala.

Jos sinun tekee mieli maata sohvalla koko ilta tekemättä mitään, makaa sohvalla.

Jos et millään jaksaisi tavata ystävääsi, jätä tuo tapaaminen väliin.

Jos haluat viettää omaa aikaa vaikkapa elokuvissa, niin suuntaa elokuviin.

Jos et halua syödä tänään kasviksia, jätä kasvikset syömättä.

Jos et halua lähteä kävelemään vesisateeseen, jätä menemättä ulos.

Älä kiellä itseltäsi mitään sellaista mitä haluat tehdä, sanoa tai saavuttaa.

Tehtävä:

Mieti minkälaisia kieltoja olet asettanut itsellesi. Kirjaa ajatuksiasi ylös.

Esimerkiksi:

- Minun pitää puhua / käyttäytyä siivosti, koska ...
- En voi tehdä x asiaa, koska ...
- En voi ottaa tilaa itselleni, koska ...
- Joudun olemaan hiljaa, koska ...
- En voi sanoa mielipidettäni, koska ...
- En voi olla väärässä, koska ...
- En voi luottaa itseeni, koska ...
- En voi syödä makeita herkkuja, koska ...
- En voi maata sohvalla tekemättä mitään, koska ...
- Minun pitää mennä paikkaa x, koska...
- Jne



Päivä 11:
Jokainen ihminen haluaa tuntea itsensä hyväksytyksi.

Tätä asiaa käsittelimme, mutta nyt pureudumme syvemmälle aiheeseen.

Haluan nimittäin kertoa sinulle mitä tapahtuu silloin, kun yrittää olla hyväksyty.

Ja paljastan tähän alkuun jo sen, että kyseessä on tuhoontuomittu tie, sillä tällä tiellä saat ainoastaan itsesi voimaan huonosti.

Eikä silti ole mitään takeita siitä, että homma toimisi haluamasi tavalla.

Sillä...

Vaikka tekisit mitä ja yrittäisit kuinka paljon, saatat tuntea itsesi joukkoon kuulumattomaksi, pienemmäksi tai jollakin tavalla huonommaksi kuin muut.

Kaikki lähtee siitä, ettei jollakin tasolla ole tyytyväinen itseensä.

Se johtaa siihen, ettei luota itseensä, omaan osaamiseensa, eikä omiin mahdollisuuksiin.

Ja vaikka kuinka pieni ääni omassa mielessä yrittäisi kertoa, että olet oikeassa, et kuitenkaan usko, etkä luota omaan sisäiseen tietoon.

Kun et usko itseesi, teet jotakin sellaista mitä vastapuoli haluaa nähdä tai kuulla. Se tarkoittaa käytännössä sitä, että teet jotakin sellaista, mikä on ristiriidassa jollakin tavalla itsesi kanssa.

Tuo pieni ääni omassa mielessä yrittää kertoa sinulle mikä olisi tuossa hetkessä parasta itsellesi, mutta usein emme kuuntele tuota ääntä.

Tai emme uskalla kuunnella tuota ääntä.

Jokainen meistä joutuu tekemään päätöksiä. Aina päätökset eivät kuitenkaan ole mukavia, eivät itselle, eivätkä vastapuolelle. Mutta siltikin niitä joutuu tekemään.

Jos ei päätöksen hetkellä luota itseensä tai omaan osaamiseen, hairahtuu helposti sivuraiteelle. Hairahtuu tekemään asioita, jotka eivät tunnu oikeilta.

Hairahtuu helposti tielle, jossa antaa toisten mielipiteiden vaikuttaa omaan tekemiseen.

Jos näin käy, niin omat päätökset tekee joku muu. Se vaikuttaa omaan onnistumiseen ja se vaikuttaa myös omaan hyvinvointiin.

Kyse on siitä, ettei jollakin tasolla ole tyytyväinen itseensä tai omaan osaamiseensa. Kyse voi olla ulkonäöstä, painosta, iästä, koulutuksesta, palkasta, työtehtävästä tai vaikkapa siviilisäädystä.

Kyse voi olla ihan mistä tahansa.

Kyse voi olla myös kiltin tytön syndroomasta, jolloin yrittää välttää konflikteja, koska ei halua aiheuttaa hämminkiä.

Kiltti tyttö unohtaa kuitenkin usein itsensä ja oman hyvinvointinsa. Kiltti tyttö yrittää olla hyväksyty, kaiken luottamuksen, rakkauden ja hyväksynnän arvoinen.

On helpompaa olla kaikkien kaveri.

Se on helpompaa ympärillä oleville ihmisille, mutta ei itselle.

Kyseessä on tuo mainitsemani sivuraide, joka vie kauemmas omista unelmista.

Tehtävä:

Mieti minkälaisia ajatuksia juuri lukemasi teksti sinussa herättää.

Kirjaa ylös ajatuksiasi.

Oletko samaa mieltä?

Löydätkö omasta toiminnastasi samanlaisia piirteitä?

Tarkastele itseäsi ja kuuntele sitä pientä ääntä sisälläsi, joka kertoo sinulle totuuden.

Tuo ääni ei pidä meteliä itsestään, joten keskity kuuntelemaan itseäsi herkällä korvalla.



lupaustenportaat.fi

Päivä 12:

Haluamme muutoksia mahdollisimman helposti ja nopeasti.

Usein meillä on tapana yrittää saavuttaa erilaisia asioita omaan elämään jopa kynsin ja hampain.

Emme ole tyytyväisiä itseemme, emmekä omaan elämään, joten haluamme muutoksia mahdollisimman nopeasti.

Tässä kaikessa yrittämisessä on yksi iso ongelma. Yksi onnistumisen kannalta tärkeä asia jää huomaamatta.

Emme ehdi näkemään kaikkea sitä hyvää, jota meillä jo on omassa elämässä tälläkin hetkellä.

Näemme pelkkiä muutoksen tarpeita ja keskitymme niihin asioihin, jotka ovat omasta mielestä pielessä. Tosiasia on, että elämässäsi on paljon asioita, jotka ovat hyvin.

Meidän jokaisen elämässä on haasteita ja ongelmia. Kukaan ei ole siitä poikkeus. Joskus haasteet ovat pienempiä ja joskus ne ovat isompia, mutta siitäkin huolimatta voimme olla tyytyväisiä itseemme ja omaan elämäämme.

Tässä kohtaa saatat sanoa, että ei toimi itsellä. Varsinkin jos oma elämä tuntuu haasteelliselta ja vastoinkäymisiä on paljon.

Mutta kyse on tunteesta. Siitä, että kaikesta huolimatta voi olla tyytyväinen.

Tyytyväisyys on tunne ja onnellisuus on tunne. Ne eivät ole konkreettisia asioita tai maallista mammonaa, vaan ne ovat tunteita.

Mikäli olemme kadottaneet onnellisuuden ja tyytyväisyyden tunteen, on vaikeaa olla tyytyväinen siihen mitä elämässä jo on. Ja se on asia, mikä tekee elämästä haasteellisen.

Elämästä ei tee haasteellista edessä olevat haasteet, vaan tunne elämän haasteellisuudesta. Tunne siitä, että elämä on vaikeaa.

Tuossa hetkessä emme osaa olla tyytyväisiä siihen, mitä elämä on jo tuonut ja mahdollistanut. Ja se tekee myös tavoitteiden ja unelmien saavuttamisesta vaikeampaa.

Onnistuminen ei ole rakettitiedettä, se ainoastaan tuntuu siltä.

Joskus saatamme myös ajatella, ettei onnistuminen ole itselle edes mahdollista. Ja joskus se siltä kieltämättä myös tuntuu. Silloin on vaikeampi luottaa itseensä ja omaan onnistumiseensa.

Huomaatko sanan *tuntuu*?

Kyse on tunteesta ja parasta tässä on se, että voit vaikuttaa omaan tunnetilaasi.

Ja voit tehdä sen vielä aika helposti.

Onnistuminen on meille kaikille mahdollista. Se vaatii ainoastaan tiettyjen asioiden tekemistä omassa arjessa. Se vaatii luottamusta itseemme ja omaan onnistumiseen.

Mutta jos luottamus katoaa, jäämme jumiin. Onnistuminen voi silloin olla jopa mahdotonta.

No, miten lisäät luottamusta itseesi?

Kun sinä voit hyvin, olet tyytyväinen itseesi ja omaan elämääsi. Luotat itseesi ja omaan elämääsi.

Kun olet tyytyväinen itseesi ja omaan elämääsi, olet onnellisempi. Luotat siihen, että elämä kantaa.

Ja kun olet onnellinen, unelmien ja tavoitteiden saavuttaminen on helpompaa. Luotat omaan onnistumiseesi.

Tehtävä:

Suhtaudu itseesi kuin parhaaseen ystävääsi. Olet paras tukijasi ja ainoa ihminen, joka kulkee rinnallasi 24/7 joka päivä koko elämäsi ajan.

Kysy itseltäsi joka päivä mitä voit tehdä, jotta voit paremmin.

Kysy itseltäsi mitä voit tehdä, jotta olet tyytyväisempi itseesi.

Kysy itseltäsi mitä voit tehdä, jotta tunnet itsesi iloisemmaksi.

Ja muista kuunnella vastauksesi.

Saatuasi vastaukset kysymyksiisi tiedät mitä tulee tehdä.



Päivä 13:

Yritätkö päästä bikinikuntoon?

Sinäkin olet todennäköisesti törmännyt otsikoihin, jotka aiheuttavat pienen piston sydäneläällä.

Tai jos ei pistoa, niin ainakin ajatuksen siitä, että itseään tai omaa kehoaan pitäisi jotenkin muuttaa.

”Jäikö lomaherkuttelu päälle?” ”Kesäkuntoon helposti ilman saliräkkiä”

Edellisen kaltaisilla otsikoilla on tarkoitus laittaa ajatuksiimme siemen siitä, että olemme jollakin tavalla vääränlaisia.

Ja kun siemen lähtee itämään, saatamme sen seurauksena tehdä asioita, jotka vievät hyvinvointiamme ja jaksamistamme väärään suuntaan.

Yksi tällainen kohdistuu bikini- / kesäkuntoon ja sen metsästykseseen.

Mitä kesäkunto mielestäsi tarkoittaa?

Vastauksen tiedämme kaikki, sillä sitä on toivotettu meille niin kauan, ettei epäselvyyttä ole.

Se tarkoittaa yksinkertaisuudessaan sitä, että pitäisi laihduttaa. Ollaksemme kesäkunnossa, pitäisi meidän tehdä itsellemme jotakin.

Emme ole kesäkunnossa, ellemme laihduta tai tee jotakin muuta itsellemme tai ulkonäöllemme.

Kesäkunnosta toittaminen ja siihen liittyvien juttujen syöttäminen mediassa aiheuttaa erilaisia haasteita ja ongelmia monen elämään.

Silloin kun kamppailee painonhallinnan kanssa tai on jojoilun kierteessä, ei ole tyytyväinen itseensä tai omaan painoonsa. Silloin tällaiset otsikot ja jutut saattavat aiheuttaa vieläkin suurempia haasteita.

Ja vaikka mitään syytä laihduttamiseen ei edes olisi, saattaa silti tuntea tarvetta laihduttamiseen.

Jatkuva laihduttaminen vie kuitenkin hyvinvointia väärään suuntaan ja tuo muita murheita ja haasteita elämään.

Emme välttämättä edes ajattele sitä mitä negatiivisia vaikutuksia laihdutuskuureilla on elimistölle. Laihdutuskuuri on aina stressi keholle.

Laihdutuskuuri on stressi myös mielelle.

Mutta mainokset tehoavat ja mikäli annat päätösvallan itsesi ulkopuolelle, sorrut helposti näihin mainoslauseisiin.

Mutta käännetään asia toisinpäin.

Oletko nähnyt mainoksia tai lehtijuttuja siitä miten pääset talvikuntoon?

No et ole nähnyt, kuten en minäkään. Niitä ei nimittäin ole.

Mutta mitä eroa on talvikunnolla ja kesäkunnolla?

Olemmeko talvella hyväksytympiä sellaisina kuin olemme ja kesän lähestyessä asiaan pitäisi kuitenkin tehdä jokin muutos?

Emme kelpaa kesällä sellaisina kuin olemme.

Meistä jokainen on kesäkunnossa juuri nyt sellaisena kuin olemme.

Joskus voi olla vaikea olla tyytyväinen itseensä ja omaan kehoonsa. Silloin mediassa olevat mainokset ja jutut kesäkunnosta tai bikinikunnosta eivät auta.

Tehtävä:

Älä anna itsesi ulkopuolelta tulevien asioiden määrittää sitä, miltä sinun tulisi näyttää.

Ole tyytyväinen itseesi.

Opettele rakastamaan itseäsi juuri sellaisena kuin olet.

Sano itsellesi peilin edessä joka aamu: *Rakastan sinua.*

Rakasta jokaista kohtaa kehostasi, jokaista ryppyä, kolhua, muhkuraa ja muotoa. Sillä mitä tyytyväisempi olet itseesi, sitä onnellisempi olet. Ja sitä helpompi sinun on saavuttaa omia tavoitteita ja unelmia.

Unohda kesäkunto.

Tee asioita, jotka auttavat sinua olemaan tyytyväisempi itseesi vuoden jokaisena päivänä.

Kesäkunto ei tarvitse muuta kuin kesän. Kesä tulee, teet mitä tahansa tai et tee yhtään mitään.

Ja bikinikunto tarvitsee ainoastaan bikinit.

Näin yksinkertaista se lopulta on.



Päivä 14:

Oletko miettinyt miten käyttädyt tietyissä tilanteissa?

Kun olemme tilanteessa, joka tuntuu meille haasteelliselta, vieraalta tai esimerkiksi pelottavalta, käyttäydymme tietyllä tavalla.

Käyttäydymme tuossa tilanteessa omien kokemusten, oppimiemme asioiden, uskomustemme ja omien ajatustemme pohjalta.

Ehkä et ole edes ajatellut asiaa tätä kautta, mutta mieti miten käyttädyt esimerkiksi riitatilanteessa.

Hyökkäätkö vastapuolen kimppuun kuin poikastaan puolustava tiikeri?

Menetkö lukkoon, etkä saa yhtään sanaa suustasi? Käännytkö kannoillasi ja poistut tilanteesta?

Vai kuunteletko rauhallisesti vastapuolen kannan ja saatte asian selvitettyä?

Usein riitatilanteessa on kyse jostakin muusta, kuin juuri tapahtuneesta asiasta.

Usein jäljet johtavat asioihin, jotka ovat tapahtuneet jopa jo kauan sitten.

Vastapuoli voi saada meidät kiehumaan raivosta, vaikka kyse olisi ainoastaan siitä kuuluisasta hammastahnatuubista, jota on puristettu väärästä kohdasta.

Miksi näin käy?

Riitatilanteessa ei ole kyse riidan kohteena olevasta asiasta, eikä vastapuolesta.

Kyse on sinusta.

Riitatilanteessa on kyse meistä itsestämme.

Vastapuoli heijastaa meille meitä itseämme. Ja se tekee asiasta vaikean, sillä omia virheitään on vaikea katsoa silmästä silmään.

Eikä kyse ole pelkästään riitatilanteista, vaan normaalista kanssakäymisestä eri ihmisten kanssa.

Jos joku ihminen ärsyttää sinua, niin sen sijaan että annat ärtymyksellesi vallan, kiinnitä huomiota siihen mikä asia tuossa ihmisessä, hänen sanoissaan tai teoissaan sinua ärsyttää.

Se on nimittäin juuri se asia, jota sinun tulee tarkastella itsessäsi. Se ei välttämättä ole mukavaa katsottavaa.

Se on vaikeaa, sillä harva meistä haluaa nähdä asioita, joita tulisi muuttaa itsessämme. Se on kuitenkin onnistumisen kannalta tärkeää.

Usein yritämme muuttaa toisia ihmisiä.

Käytämme siihen aikaa ja energiaa, mutta loppujen lopuksi emme voi oikeasti muuttaa toista ihmistä.

Pystymme muuttamaan ainoastaan itseämme ja suhtautumista itseemme.

Ja se on asia, joka mahdollistaa oman onnistumisen. Sillä samalla voimme muuttaa suhtautumistamme myös muihin asioihin elämässämme.

Tehtävä:

Tarkastele omaa suhtautumistasi toisiin ihmisiin.

Ihminen voi olla kumppani, ystävä, työkaveri tai se voi olla esimerkiksi julkisuuden henkilö.

Mieti mikä asia tai mitkä asiat ärsyttävät sinua.

Tuo pieni ärsyttävä asia voi olla esimerkiksi ulkonäössä, menestyksessä, onnistumisessa, siinä mitä hän tekee tai on saavuttanut tai siinä mitä hän sanoo.

Kirjaa itsellesi ylös näitä asioita, sillä ne ovat juuri niitä asioita, joita sinun tulee tarkastella itsessäsi.



Päivä 15:

Aika usein unohdamme itsemme.

Useat meistä ajattelevat ensin toisia ja vasta sen jälkeen itseään.

Sinä olet tärkein ihminen omassa elämässäsi. Sitä on joskus vaikea muistaa, sillä mieleemme on iskostettu, että on väärin ajatella itseä.

Se koetaan jopa itsekkäänä. Mutta se on kuitenkin kaikkea muuta.

Mikäli ei ole tyytyväinen itseensä ja omaan elämäänsä, ei ole tyytyväinen oikeastaan mihinkään.

Aina löytyy asia, joka on pielessä.

Tuo asia voi olla vaikka kuinka pieni, mutta sekin on pielessä.

Pienistä asioista kasvaa isoja mörköjä.

Ihan samalla tavalla kuin pienestä sadepisarasta kasvaa lätäkkö, lätäköstä puro ja purosta isompia vesistöjä.

On tärkeää huomioida se, miten suhtaudumme itseemme ja omaan elämään.

Elämä on kuin polkupyörällä ajamista. Kaatua voi ainoastaan silloin, jos lakkaa polkemasta.

Eikä kaatuminen estä sinua nousemasta takaisin satulaan jatkaaksesi matkaasi. Todennäköisesti kukaan ei myöskään jätä pyörää siihen paikkaan jatkaakseen matkaa jalkaisin.

Mutta omien unelmien toteuttaminen jätetään usein tähän vaiheeseen.

Se tarkoittaa sitä, että voimme epäonnistua ainoastaan, jos lakkaamme tavoittelemasta omia unelmia.

Ja usein lakkaamme, sillä unelman edessä on liian monta haastetta ja liian isoja esteitä.

Esteitä on erilaisia, mutta niissä on monia yhtäläisyyksiä.

Suurimpia esteitä ovat oma hyvinvointi ja jaksamisen, sekän ajan ja rahan puute.

Usein nämä kaikki estävät matkaa. Ne siirtävät jopa aloittamista.

Jos hyvinvointi reistailee, hyvinvointiin liittyvät haasteet täyttävät mielen ja oma unelma jää taustalle.

Jos pelkkä arjen pyöritys vie kaiken energian, voi pienenkin muutoksen tekeminen tuntua ylivoimaiselta.

Jos kalenteri pursuaa menoja, eikä aikaa riitä mihinkään ylimääräiseen, on muutoksen tekeminen vaikeaa.

Jos taloudellinen tilanne aiheuttaa haasteita arjessa, heijastuu se myös kaikkeen muuhun.

Ensimmäisenä voi mieleen tulla ajatus, joka nousee monen mieleen tuossa tilanteessa.

”En pysty, en jaksa, en onnistu, eikä minulla ole edes rahaa.”

Jos nyt ajattelet juuri kuten edellä, niin uskallan haastaa ajatuksesi.

Kuten kaikessa onnistumisessa, tärkeintä on se, että sinulla on toimivat työkalut.

Onnistumiseen tarvitaan työkalut, jotka mahdollistavat unelmasi toteutumisen.

Toimimaton työkalu on kuin tuulimylly, jota vastaan joutuu taistelemaan päivästä, kuukaudesta ja jopa vuodesta toiseen.

Taistelu on turhaa, sillä vaikka tekisit mitä, niin haluttuja tuloksia ei tule. Unelmat ainoastaan karkaavat yhä kauemmas.

Toimivien työkalujen lisäksi sinulla tulee olla selkeä suunnitelma ja askelmerkit etenemiseen.

Lisäksi tarvitset kärsivällisyyttä sekä aikaa unelmasi toteuttamiseen.

Ottamalla pieniä askeleita joka päivä, oma unelmasi on joka päivä askeleen lähempänä.

Tehtävä:

1. Päivitä omat unelmasi - unelmoi isosti.

Mikä asia on oikeasti sellainen, jonka haluat saavuttaa?

Mikä palkinto on sellainen, joka motivoi sinua oikeasti?

On nimittäin turha unelmoida asiasta, joka ei ole itselle tärkeää, eikä oikeastaan lopulta edes kiinnosta.

Minkä palkinnon eteen jaksat tehdä tarvittavia asioita?

2. Tee suunnitelma unelmasi toteuttamiseksi.

Tarkista, että suunnitelmasi vastaa kysymyksiin Mitä - Miten - Milloin?

3. Varmista, että sinulla on toimivat työkalut.

Tee asioita, jotka vievät sinua onnistumiseen.

Ja tee vähemmän niitä asioita, jotka vievät sinua päinvastaiseen suuntaan tai pitävät sinua paikallaan.

4. Vie suunnitelmasi käytäntöön.

Ota pieniä askeleita kohti unelmaasi joka päivä.

Aloita jo tänään.

5. Luota onnistumiseen.



Päivä 16:

Miten voisit auttaa itseäsi parhaiten?

Pieni kysymys, jonka vastaus on meille jokaiselle erilainen.

Kysymys sinänsä on pieni, mutta vastaus on kaikkea muuta.

Vastaus kiteyttää omat toiveesi, haaveesi ja unelmasi.

Eräs asiakkaani kirjoitti: *"Haluaisin sinun auttavan minua uskomaan unelmiin ja haaveisiin."*

Uskotko sinä omiin unelmiisi ja haaveisiin?

Uskotko, että voit oikeasti saavuttaa unelmasi?

Miksi omiin unelmiin ja haaveisiin on vaikea uskoa?

Syitä voi olla monia.

Jostain syystä usko omaan onnistumiseen ja omiin mahdollisuuksiin on jollakin tavalla hukassa.

Esteenä voivat olla pelko, jaksamisen puute ja raha.

Useinkaan emme kuitenkaan ajattele sitä, että unelmien esteenä olisi pelko.

Pelko kuitenkin estää meitä tekemästä asioita, jotka mahdollistavat omien unelmien toteutumisen.

Aki Sirkesalon laulussa puhutaan naispaholaisesta, joka vie koko käden. Ja ihan samalla tavalla pelko toimii.

Pelko on kuin naispaholainen. Kun sille antaa pikkusormen, se vie koko käden.

Ja se tarkoittaa sitä, että on jumissa tilanteessa, jossa ei uskalla tehdä oikeastaan mitään.

Entä jos yksinkertaisesti ei jaksaa?

Kun elämä on päivästä toiseen pelkkää puurtamista ja selviytymistaistelua, on vaikeampi saavuttaa omia unelmia. Tuossa tilanteessa pelkkä unelmointikin voi olla vaikeaa.

Voi olla, ettei edes halua unelmoida paremmasta, koska unelman toteutuminen tai asioiden muuttuminen paremmaksi tuntuu tuossa hetkessä mahdottomalta.

Entä miten ihmeessä voisi toteuttaa omat unelmat, jos ei ole rahaa / jokaista hankintaa tulee miettiä / jokainen penni menee laskuihin?

Kysymyksiä, joita pyörii monen mielessä tälläkin hetkellä.

Tosin unelmointi ja haaveileminen voivat olla keinoja, joiden avulla pystyy haasteellisessa tilanteessa parantamaan omaa oloaan.

Ja juuri siksi unelmointi on tärkeää. Ja unelmointi on myös aika ihanaa.

Unelmointi auttaa sinua keskittämään ajatuksesi positiivisempiin asioihin ja voit sen avulla muuttaa tilanteen.

Tehtävä:

Rauhoita itsesi hengittämällä muutaman kerran syvään.

Voit istua tai olla makuullasi.

Sulje silmäsi ja palauta mieleesi oma unelmasi.

Jos unelmasi on esimerkiksi uusi koti, näe kaikki yksityiskohdat.

Aloita siitä mitä näet saapuessasi kotisi ulko-ovelle.

Tunne kotisi lämmin kutsu avatessasi oven ja astu rohkeasti sisään.

Mieti kotisi jokaista pientä yksityiskohtaa, väriä ja tunnelmaa huone kerrallaan, tavara kerrallaan.

Tunne koko kehossasi miltä tuntuu, kun olet vihdoinkin kotona.

Pysy tuossa hetkessä niin kauan kuin haluat. Ja palaa tähän samaan tunteeseen joka päivä.



Päivä 17:

Onnistut ottamalla pieniä askeleita.

Kun mietit omia tavoitteitasi ja unelmiasi, niin eteneminen tapahtuu askel kerrallaan. Ei ole realistista hypätä suoraan unelmaan, vaan matka kestää aina tietyn ajan.

Mitä suurempi unelmasi on, sitä vaikeammalta sen saavuttaminen voi tuntua.

Matka vaatii enemmän kärsivällisyyttä ja enemmän motivaatiota. Ja vie todennäköisesti myös enemmän aikaa.

Ja ennen kaikkea se vaatii luottamusta siihen, että pääset perille. Jossakin hetkessä saavutat oman unelmasi.

Lähtiessäsi matkalle annat itsellesi lupauksen saavuttaa itsellesi tärkeän asian. Mutta vaikka asia on itselle tärkeä, siitä luopuminen on joskus helpompaa kuin eteneminen.

Eteneminen voi olla ajoittain rankkaa. Matkalle nimittäin tuppaa tulemaan erilaisia esteitä ja haasteita.

Eteen tulee ylämäkiä, jotka vaativat sinulta enemmän huomiota.

Jos haasteet tuntuvat liian suurilta, on helpompi jättää leikki kesken. On paljon helpompi palata takaisin ja se käy myös huomattavasti nopeammin.

Mitä nopeammin haluat saavuttaa unelmasi, sitä enemmän kohtaat haasteita. Joudut ottamaan isompia askeleita ja se voi kostautua.

Vähän sama jos yrittäisit juosta maratonia yhtä nopeasti kuin satasen pikajuoksun. Tai jalassasi olisivat vääränlaiset kengät.

Liian kova vauhti, liian pienet tai suuret kengät tekevät matkanteosta yhtä tuskaa.

Korkokengissä juokseminen taas tuo tullessaan nyrjähtäneen nilkan tai pahimmillaan lennät nenällesi.

Jos näin käy, on matkan keskeyttäminen ihan normaalia. Mutta mikäli et jatka matkaa kenkien vaihdon tai vaivan parantumisen jälkeen, siirtyy oma unelmasi jälleen kauemmas.

Päästäksesi oman unelmasi luokse tulee sinun uskoa itseesi. Jos uskosi horjuu, on matkanteko vaikeaa.

Jossakin hetkessä kaikesta tekemisestä huolimatta eteneminen alkaa tuntumaan rankalta.

Ehkä alat puuskuttamaan ja ehkä joudut jopa huilaamaan hetken. Tuossa hetkessä saatat miettiä onko etenemisessä mitään järkeä. Mutta mikäli unelmasi on riittävän houkutteleva ja tärkeä, jatkat eteenpäin.

Jatkat eteenpäin, kunnes mielesi alkaa täyttymään negatiivista ajatuksista. *”En jaksaa, en pysty, en kuitenkaan onnistu.”*

Mikäli tuossa hetkessä uskot itseesi ja omaan onnistumiseesi, jatkat jälleen matkaasi.

Huomaat, että sinä jaksat, sinä pystyt ja sinä onnistut.

Ja vihdoin kohtaa se hetki, jota olet odottanut ja jonka eteen olet tehnyt töitä ja käyttänyt aikaasi.

Otat viimeisen askeleen ja olet perillä.

Olet saavuttanut oman unelmasi.

Tuo hetki kruunaa kaiken. Et enää edes muista kohtaamiasi haasteita ja esteitä. Tunnet ainoastaan onnistumisen upean tunteen kehossasi ja näet hymyn huulillasi.

Ja nyt tulee tärkeä pointti.

Kun olet yhden kerran päässyt perille, pääset sinne uudelleen ja uudelleen.

Sinun ei tarvitse ajatella unelmaasi *"kerran elämässä"* - asiana, vaan asiana, joka toistuu kerta toisensa jälkeen.

Tehtävä:

Kirjaa itsellesi ylös asioita, joissa olet onnistunut elämäsi aikana.

Asiat voivat olla pieniä tai suuria ja ne voivat olla mitä tahansa.

Mieti seuraavaksi mitkä asiat mahdollistivat onnistumisesi.

Mitä asioita teit, minkälaisia työkaluja käytit, mistä löysit motivaation, paljonko käytit aikaa, mitä muutoksia teit jne.

Kirjaa kaikki mieleesi tulevat asiat ja hyödynnä osaamistasi myös tulevaisuudessa.

Tee niitä asioita, jotka auttoivat sinua onnistumisessa.



Päivä 18:

Elämä voi tuntua haasteelliselta, jos kaikki ajatuksemme keskittyvät elämässä oleviin ongelmiin.

Raha on siitä viheliäinen asia, että se aiheuttaa monen elämään ylimääräisiä haasteita.

Ja mitä enemmän ajatuksemme keskittyvät rahan aiheuttamiin ongelmiin, sitä suuremmat mittasuhteet ne saavat.

Moni toivoo tälläkin hetkellä lottovoittoa. Ja yhtä moni pettyy lottoarvonnan jälkeen joka viikko.

Epäonnistunut tunne täyttää mielen ja se vahvistaa ajatuksia oman onnistumisen mahdottomuudesta.

Kyllähän kieltämättä raha helpottaa elämää monin tavoin. Mutta kun ajatuksemme keskittyvät tiettyyn asiaan, emme oikeastaan näe mitään muuta.

Mieleemme ei silloin edes mahdu mitään muita asioita. Ja vaikka elämässä olisi paljon asioita, jotka ovat hyvin, näemme ainoastaan huonon rahatilanteen ja siitä johtuvat ongelmat.

Omien ajatusten muuttaminen on käännekohta, joka muuttaa tilanteen.

Siihen hetkeen asti näet ainoastaan niukkuuta ja haasteita omassa elämässäsi.

Mutta kun teet muutoksia omaan ajattelumaailmaasi, pystyt muuttamaan elämäsi suuntaa.

Sen sijaan, että keskityt haasteisiin ja ongelmiin, ala etsimään ratkaisuja.

Tehtävä:

Kirjaa itsellesi ylös elämässäsi olevia haasteita.

Tarkastele kirjaamiasi asioita yksi kerrallaan.

Etsi kyseisestä haasteesta jokin positiivinen asia ja kirjaa se ylös.

Mitä positiivista tästä haasteesta seuraa?

Mikä tarkoitus tällä haasteella on oman onnistumisesi kannalta?

Mikä merkitys tällä haasteella on elämääsi?

Entä mitä haasteen ratkaisu tuo elämääsi?



Päivä 19:

Minkälaisia asioita haluat omaan elämääsi?

Aika moni meistä osaa listata asioita, joita haluaisi omaan elämään. Listalta voi löytyä monia erilaisia asioita.

Yhteistä meille kaikille on kuitenkin se, että moni listalla olevista asioista voi olla jostakin syystä vaikeita toteuttaa.

Olemme saattaneet yrittää saavuttaa tavoitteitamme kerta toisensa jälkeen siinä kuitenkaan vielä onnistumatta. Jossakin hetkessä olemme antaneet periksi ja joutuneet palaamaan takaisin alkuun.

Ja jossakin hetkessä olemme joutuneet aloittamaan jälleen kerran alusta.

Mutta sillä hetkellä kun tuo aloittamisen aika tulee jälleen eteen, yritämme usein onnistua niillä samoilla keinoilla kuin aiemmin.

Ja teemme kaiken samalla tavalla kuin aiemmin.

Se tarkoittaa ainoastaan sitä, että saamme aivan samoja tuloksia kuin aiemmin.

Hyvä esimerkki tästä ovat laihdutuskuurit. Jos ne eivät ole toimineet aiemminkaan, eivät ne toimi tälläkään kertaa.

Sillä...

Mikään ei voi muuttua, mikäli emme tee asioita eri tavalla kuin edellisellä kerralla.

Jos homma ei toimi tai haluttuja tuloksia ei saavuteta, tulee jotakin tehdä toisin. Muutoin ei ole edes mahdollista saada erilaisia tuloksia.

Tavoitteiden ja unelmien saavuttaminen tarkoittaa muutosta normaaliin, siihen tuttuun ja turvalliseen.

Muutos on aina hankalaa.

Se johtuu yksinkertaisesti siitä syystä, että me ihmiset olemme pohjimmiltaan aika mukavuudenhaluisia tyyppisiä.

Muutos itselle tuttuun ja turvalliseen tuntuu alussa aina hankalalta. Muutos tuntuu vaikealta, vaikka kyse olisi varsin pienestä muutoksesta.

Jos yrität esimerkiksi harjata hampaita "väärällä" kädellä tai kaadat kahvia "väärällä" kädellä, niin onhan se kieltämättä alussa hankalampaa.

Se ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteikö se sujuisi pienen harjoittelun jälkeen. Ja mitä enemmän harjoittelet, sitä helpommaksi se muuttuu.

Mutta jos pienenkin muutoksen tekeminen tuntuu hankalalta, niin ymmärrät myös sen miksi isot muutokset tuntuvat vaikeilta, pelottavilta ja joskus suorastaan mahdottomilta.

Onnistuminen ei ole sattumaa, eikä onnistuminen vaadi rakettitiedettä. Se tarkoittaa sitä, että kuka tahansa voi onnistua.

Meillä jokaisella on samat mahdollisuudet onnistumiseen, vaikka usein se ei tunnu lainkaan siltä.

Voi tuntua jopa päinvastaiselta.

Näyttääkö siltä, että kaveri porskuttaa eteenpäin onnistumisesta toiseen, kun oma onnistuminen tuntuu mahdottomalta?

Onko oikeasti näin?

Vai näyttääkö kaverin eteneminen ainoastaan ulospäin helpommalta?

Aika usein nimittäin kuvittelemme, että toisella onnistuminen on helpompaa kuin itsellä.

Jokainen meistä kohtaa elämässään haasteita ja ongelmia. Ja jokaisen tulee selvittää nämä haasteet ja ongelmat itse, jotta pääsee eteenpäin omassa elämässään.

Joskus se käy nopeammin ja joskus se vie pidemmän aikaa.

Se on kuitenkin faktaa, että jokainen onnistuu.

Meillä jokaisella on mahdollisuus onnistua, jos haluamme ja päätämme onnistua.

Kyse on halusta ja päätöksestä.

Tuohon päätökseen asti homma on vielä oikeastaan aika helppo. Varsinainen työ alkaa tuon päätöksen jälkeen.

Päätöksen jälkeen sinun tulee ottaa konkreettisia askeleita onnistumisen mahdollistamiseksi.

Pienet askeleet riittävät, tärkeintä on ottaa niitä joka päivä. Jos otat askeleen silloin tällöin, ei onnistuminen ole edes mahdollista tai se vie ainakin pidemmän aikaa.

Päätöksen jälkeen sinun tulee olla myös valmis tekemään asioita eri tavalla kuin aiemmin.

Jos aiemmat yritykset eivät ole tuoneet haluttuja muutoksia vielä tähän hetkeen mennessä, eivät ne tee sitä tälläkään kertaa.

Tehtävä:

Mieti miten olet yrittänyt saavuttaa omia tavoitteitasi ja unelmiasi.

Mitä työkaluja olet käyttänyt?

Mitä tuloksia olet saanut näillä työkaluilla?

Mikäli et ole saanut haluamiasi tuloksia, mitä voisit tehdä eri tavalla?

Mitä tulisi tehdä eri tavalla?

Mitä asioita tulisi ottaa huomioon, jotta onnistut?

Mistä työkaluista voit luopua?

Mitkä työkalut ovat turhia?

Minkä työkalun / työkalujen avulla onnistuisit helpommin?

Minkälaisia työkaluja tarvitset onnistuaksesi?



Päivä 20:

Jos sinulla olisi aikakone, haluaisitko mennä takaisin menneisyyteen?

Sinäkin saattaisit palata takaisin menneisyyteen, jos se olisi mahdollista.

Ehkä tekisit jonkun asian tällä kertaa eri tavalla.

Ehkä valitsisit toisen tien, tekisit toisenlaisen päätöksen tai valinnan, ehkä panostaisit eri tavalla johonkin asiaan.

Meillä kaikilla on samanlaiset mahdollisuudet onnistua. Saatat ajatella, ettei tämä pidä paikkaansa omalla kohdallasi.

Jos mietit asiaa tarkemmin, niin onko ajatuksesi faktaa vai fiktiota?

Usein nimittäin uskomme, ettei meillä ole samoja mahdollisuuksia kuin jollakin toisella. Toiset senkun porskuttelevat eteenpäin onnistumisen aallossa ja itse jää rannalle.

Kyse ei ole siitä, ettei sinulla ole mahdollisuutta samaan. Jos mietit onnistumista tarkemmin, niin onko kyse siitä, ettei sinulla ole mahdollisuuksia vai tuntuuko asia ainoastaan siltä?

Kaikki lähtee omista ajatuksistamme.

Mikäli uskot, ettet onnistu, on onnistuminen vaikeampaa. Ja se on joskus jopa mahdotonta.

Mutta kolkolla on myös kääntöpuoli. Jos uskot itseesi ja mahdollisuuksiisi, niin mikään ei voi estää sinua onnistumasta.

Tai oikeastaan voi...

Sinä itse.

Meistä jokainen on oman onnistumisemme suurin este.

Tai oikeastaan meistä jokainen on ainoa oman onnistumisen edessä oleva este.

Jos olisin ymmärtänyt tämän aiemmin, myös oma polkuni olisi ollut huomattavasti helpompi. Keskityin nimittäin kaikkeen muuhun, paitsi itseeni.

Yritin muuttaa kaikkia muita ja kaikkea muuta, paitsi itseäni.

Löysin esteet ja haasteet kaikista muista ja kaikkialta muualta, paitsi itsestäni. Ja tässä kaikessa, unohdin itseni ja oman hyvinvointini.

Onnistuminen lähtee siitä, että sinä voit hyvin.

Mitä paremmin sinä voit, sitä tyytyväisempi olet itseesi ja omaan elämääsi. Ja mitä tyytyväisempi olet, sitä onnellisempi olet, sitä helpompaa onnistuminen on ja sitä helpommin löydät ratkaisut elämässäsi oleviin haasteisiin.

Onnistuminen tai onnellisuus ei tarkoita sitä, ettei elämässäsi olisi enää haasteita.

Tottakai niitä on, ihan meillä jokaisella.

Se tarkoittaa käytännössä sitä, että niihin ei enää kaadu.

Eivätkä ne estä sinua menemästä sinne minne haluat. Tai estä sinua saavuttamasta niitä asioita, joita haluat.

Se tarkoittaa sitä, että löydät ratkaisuja edessäsi oleviin esteisiin sen sijaan, että lannistuisit ja lamaantuisit niistä.

Mikä sitten on onnistumisen salaisuus?

Yksinkertaisuudessaan se on sitä, että sinä voit hyvin ja olet tyytyväinen itseesi ja elämääsi.

No, siinä saattoi tulla ensimmäinen kompastuskivi. Se on nimittäin usein helpommin sanottu kuin tehty.

Lohduttavaa on kuitenkin se, että vaikka tilanne olisi kuinka vaikea tällä hetkellä, niin se ei tarkoita sitä, ettet voisi olla tyytyväinen ja onnellinen, sillä...

Tyytyväisyys ja onnellisuus ovat tunnetiloja.

Tyytyväisyys ja onnellisuus ei tule ulkopuoleltasi. Eikä niistä kumpikaan vaadi rahaa tai mammonaa, vaikka usein näin ajattelemme.

Kaikki lähtee meistä itsestämme ja omista ajatuksistamme.

Tehtävä:

Kirjoita itsellesi ylös asioita, joista olet kiitollinen elämässäsi.

Mistä asioista olet kiitollinen itsellesi?

Asiat voivat olla pieni tai suuri ja se voi olla mikä tahansa. Voit lisätä asioita sitä mukaa myös myöhemmin, kun asioita muistuu mieleesi.



Päivä 21:

Usein emme tule ajatelleeksi, että voimme ottaa mallia kirjoista tai tv-sarjoista saavuttaaksemme tavoitteemme ja unelmamme.

Jäin koukuun Hudson & Rex -sarjaan.

Kyse on kanadalaisesta poliisisarjasta, joka perustuu suosikkisarja Poliisikoira Rexiin. Ja koska meikäläisellä on kotona 3 koiraa, niin on mielenkiintoista seurata mitä kaikkea kyseinen poliisikoira osaa ja pystyy tekemään.

Usein ratkaisu löytyy juuri tämän neuvokkaan saksanpaimenkoiran avulla. Ja mikä parasta, paha saa aina palkkansa.

Mikäli syyllinen jäisi vapaalle jalalle jatkamaan tekosiaan, jäisi itsekkin jännittyneeseen olotilaan ja ajatukset jäisivät pyörimään kyseisen asian ympärille.

Ajatukset vaikuttaisivat mielessä jollakin tavalla taustalla, halusi tai ei.

Ja ihan samalla tavalla omassa arjessa tapahtuvat asiat jäävät pyörimään mieleen taustalle.

Negatiiviset asiat jäävät helpommin mieleen pyörimään kuin positiiviset ja siihen on olemassa selkeä syy.

Olemme nimittäin lähtökohtaisesti varsin negatiivisia ihmisiä, sillä joka päivä 80 % päässämme pyörivistä ajatuksista on negatiivisia.

Se on järkyttävän suuri määrä ja se selittää sen, miksi haasteet ja ongelmat tuntuvat joskus niin isoilta ja vaikeilta.

Ei siis mikään ihme, jos tunnemme itsemme epäonnistuneiksi, lannistuneiksi tai emme ole tyytyväisiä itseemme tai omaan elämäämme. Tai siihen, miksi emme saavuta tavoitteita, unelmista puhumattakaan.

Meidän aivomme yksinkertaisesti toimivat tällä tavalla.

Ja samalla tavalla ne toimivat myös tulevaisuudessa, ellemmme tee asialle jotakin.

Parasta on kuitenkin se, että voimme itse vaikuttaa siihen, minkälaisia ajatuksia päässämme pyörittelemme. Ja sillä on valtava merkitys lopputulokseen.

Siitä hetkestä alkaen kun heräämme, pää täyttyy ajatuksista. Se tapahtuu jo ennen kuin avaamme silmät. Ja pää on täynnä ajatuksia siihen hetkeen asti, kunnes illalla nukahdamme.

Todellisuudessa päässä on ihan joka päivä n. 60.000 - 90.000 ajatusta. Määrä on niin valtava, ettemme voi millään olla tietoisia kaikista.

Tiedostamme vain murto-osan ajatuksistamme.

Vaikka hurjaa on se, että 80 % ajatuksista on negatiivisia, niin vieläkin hurjempaa on mielestäni se, että toistamme näitä samoja ajatuksia joka päivä, viikosta, kuukaudesta ja jopa vuodesta toiseen, ellemmme...

Ellemme kiinnitä huomiota siihen, mitä ajatuksia omassa päässä oikein pyörittelemme.

Nyt tiedät syyn siihen, mikäli onnistuminen on vaikeaa. Kaikki lähtee omista ajatuksistamme.

Se mihin keskityt, lisääntyy.

Ajatus on kuin pieni lumipallo, joka lähtiessään vierimään vuorta alaspäin synnyttää mennessään jopa valtavan lumivyöryn.

Tämä sama lumipalloefekti tapahtuu myös omissa ajatuksissa.

Mitä enemmän mietimme jotain asiaa, sitä suuremman roolin se saa ajatuksissamme. Ja sitä enemmän se vaikuttaa omaan arkeen, elämään ja tulevaisuuteen.

Sama toimii sekä hyvässä, että pahassa.

Se on syy siihen, miksi on tärkeää kohdistaa ajatukset sellaisiin asioihin, jotka vievät sinua eteenpäin ja auttavat sinua onnistumaan.

Onnistumistasi eivät tue negatiiviset ajatukset, vaan päinvastoin.

No mitä tekemistä poliisikoiralla on tavoitteiden kanssa tai sillä miten tavoitteisiin päästään?

Jokaisen jakson tavoitteena on saada rikollinen kiinni. Päähenkilöt lähtevät selvittämään asioita mielessään tämä selkeä tavoite, rikollisen nappaaminen.

Mitä pidemmälle jakso etenee, sitä enemmän asioita selviää. Koko ajan opitaan uutta.

Ja jo alusta alkaen on selvää, että Rex on ratkaisevassa asemassa onnistumisessa.

Ihan kuten sinä olet ratkaisevassa asemassa omassa onnistumisessasi.

Ihan sama tilanne on oman tavoitteesi ja unelmasi kanssa.

Kun lähdet etenemään kohti omaa tavoitettasi ja unelmaasi, saattaa mielessäsi olla ajatuksia vastassa olevista haasteista ja vaaranpaikoista.

Saatat miettiä etukäteen mahdollista epäonnistumista.

Mielessäsi voi pyöriä ajatuksia myös luovuttamisesta tai siitä, mitä muut sanovat.

Saatat myös ajatella sitä, ettet jaksaa, osaa tai et uskalla.

Eteen tulee haasteita, se on faktaa. Mutta haasteet saattavat olla jotain ihan muuta kuin mitä itse kuvittelit.

Myös lopputulos voi olla jotakin ihan muuta kuin alkuperäinen ajatuksesi.

Sinä voit kuitenkin vaikuttaa lopputulokseen ja siihen minkälainen sen haluat olevan.

Mitä sitten tulee tehdä?

Jokainen eteesi tuleva este tai haaste nostaa tietyn ajatuksen mieleesi.

Ja jokainen ajatus vie sinua johonkin suuntaan.

Ajatuksesi voi viedä sinut kohti tavoitettasi.

Ajatuksesi voi viedä sinut kauemmas tavoitteestasi.

Tai ajatuksesi voi pitää sinua paikallaan nykytilanteessa.

Tehtävä:

Ota samat toimintamallit käyttöösi kuin tämän sarjan poliisikoiralla.

1. Suhtaudu ennakkoluulottomasti kohtaamaasi asiaa, ihmistä tai tilannetta kohtaan.

Älä oletta.

Älä uskottele tietäväsi mitä toinen ajattelee.

2. Etene suunnitelmallisesti.

Älä poukkoile sinne tänne, vaan etene koko ajan tavoite takaraivossa.

Jos menet väärään suuntaan, korjaa suuntaa.

3. Ota rohkeasti askeleita eteenpäin, vaikka et tiedä mitä seuraavan nurkan takana odottaa.

Jos et kurkista nurkan taakse, et voi tietää mitä sieltä löydät:

4. Luota siihen, että lopputulos on juuri sellainen kuin haluat.

Kun etenet kohti omaa tavoitettasi ja unelmaasi, on lopputulos juuri sellainen kuin haluat.

Ja nyt tulee tärkein pointti.

5. Huolehdi siitä, että omat ajatuksesi tukevat haluamaasi lopputulosta.

Se mihin keskityt, lisääntyy. Se tarkoittaa sitä, että huolehdi siitä, että ajatuksesi auttavat sinua onnistumaan.



Päivä 22:

Ylipaino, väsymys, sairaus, ihmissuhdeongelmat tai esimerkiksi rahan tai ajan puute voivat olla este omien unelmien toteuttamiselle.

Ne voivat olla esteitä, mutta ne voivat olla myös niitä omia unelmia.

Ne voivat olla niitä asioita, joista haluaa eroon tai joita haluaa muuttaa omassa elämässä. Lopputulos voi kuitenkin olla jotain muuta kuin mitä odotti.

Jos olet esimerkiksi joskus laihduttanut, olet varmaan myös jossain vaiheessa törmännyt siihen, ettei laihtuminen muuttanut sinua.

Olet ulkoisesti erilainen, mutta jos kuvittelit elämäsi muuttuvan kuin taikauskusta laihtumisen myötä, olet ollut väärässä.

Jos inhosit työpaikkaasi, inhoat sitä edelleen.

Jos olit epäterveessä parisuhteessa, ei sekään ole muuttunut painonpudotuksen takia paremmaksi.

Eikä rahaa ole yhtään sen enempää kuin ennen painonpudotusta.

Usein luomme itsellemme onnistumisesta paineita ja meillä saattaa olla jopa pakonomainen tarve onnistua.

Oletko miettinyt tarkemmin sitä minkälaista elämäsi on sitten, kun saavutat omat tavoitteet ja unelmat?

Oletko tyytyväisempi ja onnellisempi?

Vai muuttuuko elämäsi millään tavalla?

Oletko onnellisempi, jos voitat lotossa miljoonan?

Ehkä ajattelet olevasi onnellisempi, mutta asia voi olla myös päinvastoin.

Saatat huomata, että ympärilläsi on ainoastaan ihmisiä, jotka haluavat hyötyä hyvästä tuuristasi.

Ehkä huomaat käyttäväsi rahaa siihen, että tuntisit olosi arvostetuksi, hyväksytyksi tai jollakin tavalla paremmaksi.

Ehkä huomaat, ettei raha tuonutkaan sinulle haluamaasi onnea.

Toki voi käydä myös toisin, mutta onnellisuus ei tule ulkopuoleltamme.

Onnellisuus ei ole asia, jonka voi ostaa rahalla tai johon tarvitaan rahaa tai mammonaa.

Vaikka sinulla ei olisi senttiäkään rahaa tilillä ja laskupino pöydällä kasvaa joka päivä, voit silti olla onnellinen.

Vaikka parisuhteessa tökkii, voit silti elää haluamaasi elämää ja olla onnellinen.

Vaikka kohtaat erilaisia haasteita elämässäsi, voit silti olla tyytyväinen itseesi ja elää onnellista elämää.

Saatat olla eri mieltä kanssani, mutta uskallan väittää, että näin on.

Ajatuksillamme on nimittäin tärkeä rooli siinä, miltä oma elämä tuntuu ja miten suhtaudumme itseemme.

Näin on, olkoon tilanne elämässä minkälainen tahansa.

Silloin kun sairastuu vakavasti, maailma pysähtyy.

Elämä näyttäytyy pelkkinä haasteina, rajoitteina, kipuina, esteinä, vastoinkäymisinä...

Omat tavoitteet ja unelmat lentävät hetkessä savuna ikkunasta ulos. Ja koko tulevaisuus näyttää synkältä. *"En voi enää ikinä..."*

Jokainen tietää, että kun koskee, ei oikeastaan mistään tule yhtään mitään. Ja mitä enemmän koskee, sitä huonompi olotila on.

Ja sitä enemmän käperryimme tuohon olotilaan.

Jäämme helposti kivun vangiksi.

Sama tilanne voi olla myös esimerkiksi parisuhteessa tai sen puuttumisessa.

Mitä enemmän mietimme kumppanin vikoja tai puutteita, sitä enemmän näemme niitä joka päivä.

Ja vaikka luulemme, että näistä vioista kertominen kumppanille auttaa, on sillä juuri päinvastainen vaikutus.

Jos taas mietimme kuinka vaikeaa kumppanin löytäminen on, sitä vaikeammaksi se käy.

Mitä enemmän ajatukset keskittyvät siihen, ettei kumppania löydy, sitä vaikeampaa se tulee olemaan.

Entäpä raha?

Kun tili näyttää nollaa ja laskupino pöydällä kasvaa, ei mieleen mahdu mitään muuta kuin tyhjä tili ja rahaton tilanne.

Tuossa tilanteessa ratkaisujen etsiminen on vaikeaa.

Ajatukset pyörivät ainoastaan selviytymisessä, siinä miten ja mistä voisi saada rahaa mahdollisimman nopeasti.

Sen sijaan, että antaisit negatiivisille ajatuksillesi vallan, kannattaa ajatella asioista positiivisen kautta.

Mikäli kamppailee rahan riittävyyden kanssa tämä voi kuulostaa jopa lapselliselta, mutta siltikin...

Jokainen ajatus vie meitä johonkin suuntaan.

Ajatuksemme voivat viedä meitä eteenpäin kohti ratkaisuja tai kauemmas ratkaisuista.

Ajatuksemme voivat viedä meidät entistä syvemmälle haasteiden verkkoon. Ja ne voivat pitää meidät myös paikallaan nykytilanteessa.

Tilanteessa, jossa pyörimme tästäkin hetkestä eteenpäin joka päivä samojen haasteiden parissa.

Mitä tulisi sitten tehdä?

Ensimmäiseksi kannattaa tarkastella omia uskomuksia omaa onnistumista ja omia mahdollisuuksia kohtaan.

Omat uskomuksemme ovat onnistumisemme esteenä monissa eri asioissa.

Uskomme asioiden olevan tietyllä tavalla, vaikka asialla ei olisi todellisuuden kanssa mitään tekemistä.

Sekoitamme fiktion ja faktan.

Ajatteletko, ettet voi onnistua?

Jos ajattelet, niin kyse on uskomuksesta. Tiedän sen, sillä myös sinulla on ihan samat mahdollisuudet onnistua kuin kenellä tahansa muullakin.

Jotta pääset kiinni oman onnistumisesi edessä oleviin ajatuksiin, kannattaa lähteä tarkastelemaan omia uskomuksia.

Tehtävä:

Annan sinulle yhden työkalun, jonka avulla voit miettiä oman ajatuksesi todellisuutta.

1. Kirjoita lauseen muotoon mitä ajattelet oman unelmasi toteutumisesta tällä hetkellä.

”En voi saavuttaa unelmaani, koska olen liian vanha.”

”Minun täytyy onnistua, koska muuten näytän tyhmältä.”

2. Kirjoita sama lause uudelleen päinvastaiseksi.

”Onnistun saavuttamaan unelmani, koska olen niin nuori.”

”Minun täytyy epäonnistua, koska muuten näytän liian viisaalta.”

3. Ota ensimmäiseksi kirjoittamasi lauseen ensimmäinen osa sellaisenaan ja käännä loppuosa päinvastaiseksi kuin aiemmin kirjoittamasi.

”En saavuta unelmaani, koska olen liian nuori.”

”Minun täytyy onnistua, koska muuten näytän liian viisaalta.”

4. Ota seuraavaksi ensimmäisenä kirjoittamasi tekstin alkuosa ja käännä se päinvastaiseksi. Lisää loppuosa sellaisenaan.

”Saavutan unelmani, koska olen liian vanha.”

”Minun täytyy epäonnistua, koska muuten näytän tyhmältä.”

Lue jokainen kirjoittamasi lause yksi kerrallaan.

Laita silmät kiinni ja mieti minkälaisia tunteita ja ajatuksia yksittäinen lause sinussa herättää.

Mieti missä tilanteessa kyseinen lause voisi toteutua vai voisiko?

Kun olet lukenut kaikki lauseet yksi kerrallaan ja fiilistellyt niitä kehossasi, palaa takaisin ensimmäiseen kirjoittamaasi lauseeseen.

Ensimmäiseksi kirjoittamasi lause oli oma uskomuksesi onnistumisestasi.

Uskotko edelleen siihen mitä kirjoitit?

Vai tuntuuko lause jopa jo vähän huvittavalta?



Päivä 23:

Oletko koudussa lupauksiin - lupaatko liikoja?

Usein meillä on tapana luvata erilaisia asioita.

Teemme lupauksia itsellemme ja teemme niitä myös muille.

Miksi useimmat lupaukset jäävät kuitenkin ainoastaan lupauksen asteelle?

Avaan asiaa hieman tarkemmin.

Saatamme olla tilanteessa, joka on jotain syystä epämiellyttävä. Haluamme pois tilanteesta mahdollisimman nopeasti.

Ehkäpä suusta pääsee pieni valkoinen valhe, lupaus jostakin.

Se voi olla esimerkiksi lupaus soittaa tai tehdä jotakin.

Lupaus ottaa yhteyttä ja sopia tapaamisesta uudelleen. Se voi olla lupaus hoitaa joku asia tai tehdä jokin muutos.

Usein kuitenkin jo tuossa lupauksen hetkellä tiedät jollakin tavalla, ettei sitä tule tapahtumaan.

Lupaukset ovat asioita, jotka kannattaa pitää. Teet niitä sitten itsellesi tai jollekin muulle.

Jos tapana on tehdä katteettomia lupauksia, muodostuu myös siitä sinulle toimintatapa ja rutiini.

Ja sillä on iso merkitys onnistumisen kannalta.

Kun huomaa itsessään tai omassa elämässään muutoksen tarpeita tekee usein lupauksia, suunnittelee tekevänsä asioita eri tavalla kuin aiemmin.

Ehkä jossakin mielen sopukassa on ajatus siitä, että kiinnittäisi joihinkin tiettyihin asioihin enemmän huomiota.

Jos mietit nyt omaa omaa elämääsi, niin oletko menossa oikeaan suuntaan?

Oletko tehnyt niitä muutoksia tai asioita, joita olet luvannut itsellesi?

Oletko asettanut itsellesi päämäärän?

Entäpä jos sinulla ei ole päämäärää, eikä minkäänlaisia tavoitteita?

Silloin olet vähän kuin tuulen armoilla ja tuuli puhaltaa milloin milläkin tavalla.

Joskus tuuli vie vauhdilla eteenpäin ja heti seuraavassa hetkessä pyörittää niin, etteivät hiukset meinaa pysyä päässä.

Usein kuitenkin unelmien toteuttaminen tuntuu puskemiselta vastatuuleen.

Toivovasti sinulla on päämäärä ja tavoite, johon haluat kulkea. Tuo päämäärä on joku tärkeä asia, jonka vuoksi olet valmis tekemään konkreettisia asiota, päätöksiä ja valintoja.

Sillä ei ole väliä mikä tavoitteesi tai unelmasi on. Se voi olla mikä tahansa, mutta tärkeintä on, että se motivoi sinua joka päivä.

Onnistuminen ei ole sattumaa. Se vaatii ainoastaan tiettyjen asioiden tekemistä omassa arjessa joka päivä.

Ja usein ”joka päivä” koituu monen kompastuskiveksi.

Faktaa on kuitenkin se, että jos teemme unelmiemme eteen jotakin ainoastaan vaikkapa kerran viikossa, on onnistuminen vaikeampaa.

Ihan sama tilanne, jos haluat juosta vuoden päästä maratonin ja käyt harjoittelemassa kerran viikossa.

Toki kerran viikossa harjoittelu on parempi kuin ei harjoittelua ollenkaan, mutta maratonille tuo harjoittelumäärä ei valitettavasti riitä.

Jotta maratonille osallistuminen on ylipäättään mahdollista, joudut ottamaan kantaa moniin asioihin ja tekemään monia valintoja.

Joudut huomioimaan säännöllisen nousujohteisen harjoittelun lisäksi myös mm. palautumisen, lihaskuntoharjoittelun, ruokavalion ja säännöllisen ruokailu- ja unirytmien.

Kaikki edellä mainitut vievät aikaa ja vaativat monia valintoja ja muutoksia, jotta tavoite toteutuu.

Ihan sama tilanne on myös muiden tavoitteiden ja unelmien osalta.

Kun oma tavoitteesi on riittävän motivoiva, on helpompi tehdä valintoja ja päätöksiä, jotka ohjaavat sinua haluamiasi asioita kohti.

Usein kuitenkin törmäämme erilaisiin esteisiin, jotka vaikeuttavat matkaamme.

Saatamme tuntea olevamme jumissa. Saatamme ajatella, ettei meillä ole edes mahdollisuutta tehdä haluamiamme valintoja.

Usein kuitenkin kyse on pelkästä tunteesta. Meistä tuntuu siltä, ettei meillä ole mahdollisuuksia.

Meistä saattaa tuntua siltä, että jokin tai joku rajoittaa tekemästä jotakin.

Tehtävä:

Mieti omia tavoitteitasi ja unelmiasi.

Tunnetko olevasi vapaa tekemään asioita, joita haluat?

Mieti seuraavaksi sinua rajoittavia asioita.

Kirjaa ylös niitä asioita, jotka jollakin tavalla rajoittavat sinua.

- Mikä estää sinua olemasta iloisempi ja positiivisempi?
- Mikä estää sinua liikkumasta ja harrastamasta niitä asioita, joita haluat?
- Mikä estää sinua parantamasta hyvinvointiasi?
- Mikä estää sinua tekemästä asioita itsesi hyväksi?
- Mikä estää sinua nauttimasta elämästä?
- Mikä estää sinua saavuttamasta rentoutta ja mielenrauhaa elämääsi?
- Mikä estää sinua nauttimasta työstäsi?
- Mikä estää sinua olemasta tyytyväinen itseesi?
- Mikä estää sinua olemasta tyytyväinen elämääsi?
- Mikä estää sinua olemasta tyytyväinen arkeesi?
- Mikä estää sinua kehittämästä itseäsi?
- Mikä estää sinua tekemästä niitä asioita, joita haluat?

Kun olet kirjannut ylös mielessäsi olevia rajoitteita, niin tarkastele kirjoituksiasi yksi kerrallaan.

Onko kirjaamasi asia sellainen, johon voit itse vaikuttaa?

Jos on, niin miten voit vaikuttaa niihin?

Kirjaa asioita itsellesi ylös.

Jos kirjasit asioita, joihin et voi itse vaikuttaa, niin tarkastele näitä asioita vielä uudelleen.

Jos et suoraan voi vaikuttaa kyseiseen asiaan, niin voitko vaikuttaa siihen miten suhtaudut kyseiseen asiaan?

Jos voit, niin miten?

Usein nimittäin olemme itse se suurin esteemme ja rajoite.

Voit parantaa tilannetta pelkästään miettimällä miten ajattelet kyseisestä asiasta tai tilanteesta.

Isot muutokset lähtevät pienistä ajatuksista.



Päivä 24:

Miksi olo ei ole onnellinen, vaikka elämme maailman onnellisimmassa maassa?

Suomi nimettiin keväällä 2023 jo kuudennen kerran maailman onnellisimmaksi maaksi.

Kun törmää tällaiseen tutkimustulokseen, voi ainoastaan ihmetellä, että miksi kuitenkin yhä useammat ovat tyytymättömiä itseensä ja omaan elämäänsä.

Jos oma elämä on haasteellista, voi tällaisen tutkimusraportin lukeminen aiheuttaa lisää haasteita ja ongelmia.

Mieleen voi nousta erilaisia kysymyksiä siitä, mikä itsessä ja omassa elämässä on oikein pielessä.

Miksi ei voi tai osaa olla tyytyväinen itseensä tai omaan elämäänsä, jos elämme kuitenkin maailman onnellisimmassa maassa?

Onnellisuus on tunne, joka ei tule ulkopuoleltamme. Se on jokaisessa ihmisessä sisällä, mutta joskus sen kaivaminen ulos voi olla haasteellista.

Vaikka onnellisuuden tunteen löytäminen voi olla haasteellista, ei siihen

tarvita rakettitiedettä, rahaa tai mammonaa, eikä edes toista ihmistä.

Tarvitset siihen ainoastaan itsesi ja omat ajatuksesi.

Jos ajattelet, että itsessä on kaikki pielessä ja elämä on vaikeaa niin se on juuri sellaista.

Kaikki on pielessä ja kaikki tuntuu vaikealta.

Jos taas ajattelet, että elämässä olevista haasteista ja ongelmista huolimatta voit olla tyytyväinen itseesi ja kaikkeen siihen mitä sinulla jo on elämässäsi, on elämä juuri sellaista.

Olet tyytyväinen itseesi ja elämääsi.

Ja mitä tyytyväisempi olet, sitä onnellisemmaksi tunnet itsesi. Ja sitä helpompi sinun on saavuttaa haluamiasi muutoksia ja asioita elämääsi.

Kaikki lähtee omista ajatuksistamme. Se mihin keskität omat ajatuksesi lisääntyy.

Se tarkoittaa käytännössä sitä, että keskityt negatiivisiin asioihin tai positiivisiin asioihin, näet juuri niitä koko ajan lisää.

Ja se tarkoittaa sitä, että jos haluat saavuttaa positiivisia asioita elämääsi, kannattaa kiinnittää huomiota positiivisiin asioihin.

Tehtävä:

Jos nyt mietit elämääsi vuosi taaksepäin, niin minkälainen tilanne elämässäsi oli?

Oliko elämäsi helpompaa kuin tällä hetkellä?

Mistä unelmoit?

Mitä asioita halusit elämääsi lisää?

Mihin halusit muutoksia?

Onko elämäsi muuttunut vuoden takaisesta?

Jos on, niin mihin suuntaan?

Oletko lähempänä unelmiasi vai oletko vielä lähtökuopissa?

Oletko saanut elämääsi niitä asioita ja muutoksia, joita halusit?

Entä jos mikään ei ole muuttunut?

Mitä jos unelmasi ovat karanneet kauemmas? Tai ehkä elämässäsi on enemmän haasteita kuin vuosi sitten.

Olkoon tilanne tällä hetkellä mikä tahansa, niin tärkeintä on tämä hetki ja tulevaisuus.

Tärkeintä on se, missä haluat olla vuoden kuluttua tästä hetkestä.

Mennyt on mennyttä, emmekä voi enää vaikuttaa siihen. Voimme vaikuttaa ainoastaan tähän hetkeen ja tulevaisuuteen.

Ja siitä syystä tämä hetki on onnistumisesi kannalta tärkein mahdollinen.

Mikäli et ole tyytyväinen johonkin asiaan ja toivot siihen muutosta, ovat valintasi ja päätöksesi tästä hetkestä alkaen isossa roolissa.

Mennyt on mennyttä, eikä sitä voi enää muuttaa, mutta voit tarkastella mitä olet oppinut.

Mitä asioita tästä hetkestä eteenpäin tulisi tehdä eri tavalla, jotta saat erilaisen lopputuloksen?

Jos lähdit aiemmin into pinkeänä liikkeelle tavoitteena saavuttaa kaikki yhdessä yössä, niin lähde nyt maltillisemmin liikkeelle.

Jos lannistuit, kun et nähnyt nopeasti haluamiasi tuloksia, niin etene kärsivällisemmin ja anna muutokselle sen tarvitsema aika.

Älä odota tuloksia viikossa asioihin, jotka ovat tulleet elämään jopa vuosikymmenien ajan. Vaan etene kärsivällisesti.

Jos menetit uskosi itseesi ja onnistumiseesi, niin vahvista itseäsi. Tee niitä asioita, jotka vahvistavat sinua ja jätä ne asiat vähemmälle, jotka vievät luottamustasi itsestäsi.

Muutos on mahdollinen myös sinulle, mutta se vaatii aina oman aikansa. Joskus se käy nopeammin ja joskus vie pidemmän aikaa.

Faktaa on kuitenkin se, että mikäli otat askeleita oikeaan suuntaan, tulet onnistumaan.

Et onnistu kiirehtimällä tai haukkaamalla liian isoja paloja kerrallaan. Aika ei ole tärkein, vaan matka.

Ihan sama jos haluat syödä esimerkiksi omenan yhdellä suupalalla. Se ei johda hyvään lopputulokseen.

Hyvä lopputulos tarkoittaa haukku kerrallaan ja hyvin pureskeltuna.

Yhden juoksun jälkeen olet jälleen uudelleen lähtötelineissä valmiina antamaan kaiken sen mitä kehosta saa irti.

Mutta maratonilla sen sijaan teet matkaasi juuri siinä vauhdissa, joka sopii sinulle. Ja vaikka kävelisit välillä tai huilaat reitin varrella, pääset jossakin hetkessä maaliin.



Päivä 25:

Olet edennyt tässä materiaalissa jo pitkälle. Joko uskot, että omat ajatuksesi mahdollistavat oman unelmasi?

Ehkä jollakin tasolla uskot, mutta siltikin saatat vielä epäillä asiaa.

Ja ymmärrän sen täysin, sillä omat kokemuksesi ja ajatuksesi tuovat asiaan ristiriitaa.

Mieti omia tavoitteitasi ja unelmiasi.

Oletko joskus lähtenyt innoissasi niitä kohti, mutta jonkin ajan päästä olet alkanut painamaan jarrua?

Mieleesi nousee ajatus siitä, ettet tule taaskaan onnistumaan.

Ja hetken kuluttua niitä nousee lisää.

Huomasitko sanan ”*taaskaan*”?

Se tarkoittaa sitä, että olet yrittänyt jo ehkäpä monta kertaa aiemminkin onnistumatta ja aivoissasi on tämä tieto tallella.

Tieto on tallennettu ja pysyy siellä, kunnes kyseenalaistat ajatuksesi todellisuuden.

Onko faktaa se, ettet tällä kertaa onnistu? Vai onko se mielesi tuoma ajatus?

Saatat kysyä, että miksi haaste tai juuri tämä asia tuli nyt esteeksi.

Voisiko olla niin, että juuri tämä asia auttaa sinua etenemään kohti haluamaasi?

Saatat miettiä, että *miksi tämä on taas näin vaikeaa?*

Voisiko olla niin, että asia tuntuu vaikealta, koska et ole vielä ratkaissut asiaa? Tai ehkä asia on sinulle uusi?

Ehkä mieleesi nousee ajatuksia siitä, ettei sinulla ole edes rahaa haluamaasi asiaan.

Voisiko olla niin, että mietit asian ratkaisua ainoastaan yhdellä tavalla, rahalla?

Mitä enemmän mietit onnistumistasi estäviä asioita, sitä enemmän nousee mieleesi juurikin näitä esteitä.

Ja mitä enemmän mieli täyttyy erilaisista esteistä ja haasteista, sitä vähemmän näkee haluamiaan muutoksia ja tuloksia.

Ajatuksemme ovat keskittyneet haasteisiin ja esteisiin.

Usein ajattelemme, että kohtaamaamme haasteeseen on olemassa ainoastaan yksi ratkaisu.

Mutta mikäli lähdet tarkastelemaan haastettasi tarkemmin, voit löytää useampia ratkaisuja. Haastetta voi lähestyä eri kulmista ja jokainen johtaa samaan lopputulokseen.

Ja tässä on onnistumisesi avain.

Tehtävä:

Mieti oman onnistumisesi esteenä olevia haasteita tai ongelmia.
Kirjaa niitä itsellesi ylös.

Esimerkiksi:

Unelmamatkan esteenä on rahatilanne.

Tarkastele kirjaamiasi asioita yksi kerrallaan.

Kirjoita kyseiseen haasteeseen mielessäsi oleva ratkaisu asiaan.

Unelmamatkan esteenä on rahatilanne.

Ratkaisu: Rahatilanteen parantaminen.

Kun olet kirjannut ratkaisun, tarkastele onko kirjaamasi asia ainoa ratkaisu asiaan.

Etsi muita mahdollisia keinoja ratkaista tilanne / parantaa tilannetta.

Älä tässä vaiheessa mieti miten se onnistuu käytännössä. Tärkeintä on löytää erilaisia ratkaisumalleja, jotta aivosi lähtevät auttamaan sinua.

Unelmamatkan esteenä on rahatilanne.

Ratkaisu:

Rahatilanteen parantaminen.

Eri yhdistysten ja järjestöjen järjestämät matkat.

Säästäminen etukäteen.

Stipendit, apurahat.

Lahjatoive.



Päivä 26:

Onnistumisen kannalta pahinta on, että turhaudumme ja petymme itseemme.

Alamme epäilemään itseämme ja omia mahdollisuuksiamme onnistua.

Ja kun epäilyksen siemen on heitetty mieleen, alkavat nämä siemenet itämään.

Ajatukset alkavat itämään, kuten kukkaset pihamaalla.

Ensin näet nurmikolla vain yhden voikukan. Kuitenkin jo lyhyen ajan kuluttua pihamaa on täynnä keltaista kukkaloistoa.

Yhden voikukan nappaa pois aika vaivattomasti ja helposti, mutta jos koko pihapiiri on vallattu, on tehtävä jo huomattavasti haasteellisempi.

Jo pelkkä ajatus tehtävästä tuntuu vaikealta ja se vie enemmän aikaa. Miten ihmeessä onnistut?

Kevään edetessä joudut tekemään päätöksen siitä, haluatko kukkaloiston vai haluatko jotakin muuta.

Jos tätä kysyttäisiin pörriäisiltä, niin kukkaloisto olisi ehdottomasti heidän vastauksensa. Kukkaloisto tarkoittaa pörriäisille kesän runsainta buffetpöytää *(ja antaa hyvän syyn itselle jättää piha kukkimaan)*.

Sama koskee mitä tahansa asiaa elämässäsi, johon toivot muutosta.

Asia voi liittyä esimerkiksi henkilökohtaiseen elämään, työelämään, hyvinvointiin, taloudelliseen tilanteeseen, asumiseen, ihmissuhteisiin, omiin vanhempiin tai vaikkapa parisuhteeseen.

Voikukat saa pois pihalta noudattamalla rutiineja.

Päivittäinen voikukkien kerääminen on onnistumisen mahdollistava rutiini.

Se vaatii tietyn ajan joka päivä ja toimivat työkalut. Ruuvimeisselillä niiden kerääminen ei välttämättä toimi sujuvasti, eikä lopputulos ole pysyvä.

Oman hyvinvoinnin parantamisen rutiini voi olla esimerkiksi sama terveellinen ja ravitseva aamupala joka päivä.

Sinun ei tarvitse käyttää aikaa ja energiaa miettimiseen mitä tekisit. Ja kun vahva pohja on rakennettu, ei koko aamupalaa tarvitse suunnitella alusta alkaen, vaan saat vaihtelua jo pienillä muutoksilla.

Yksi hyvinvoinnin rutiini voi olla ruisleivän syöminen vaalean leivän sijaan tai veden juomisen lisääminen.

Taloudellisen tilanteen parantamisen rutiini voi olla ostoslistan tekeminen kauppareissulle tai esimerkiksi tietyn rahamäärän varaaminen ostoksiin päivä- tai viikkotasolle.

Parisuhteen parantamisen rutiini voi olla yhteinen harrastus, treffi-ilta kerran viikossa tai esimerkiksi yhteinen iltapala ilman kännyköitä tai television taustaaäntä.

Rutiinit ovat niitä pieniä arkisia asioita, jotka auttavat sinua onnistumisessa.

Meillä jokaisella on rutiineja. Toiset rutiineista ovat hyviä ja toiset taas eivät välttämättä niin hyviä.

Hyvät rutiinit vievät meitä kohti niitä asioita, joita haluamme ja ne huonommat rutiinit vievät toiseen suuntaan.

Kun toistamme tiettyä toimintamallia tarpeeksi monta kertaa, muodostuu siitä uusi tapa ja rutiini. Tämä toimii molempiin suuntiin.

Se tarkoittaa sitä, että toistojen kautta voit muodostaa itsellesi myös huonomman tavan.

Muutos tarkoittaa aina uusia tapoja ja rutiineja.

Jaksamme noudattaa niitä tietyn aikaa, mutta mikäli ne tuntuvat vaikeilta tai eivät toimi omassa arjessa, hylkäämme ne aika helposti.

Sen sijaan, että hylkäisit rutiinin, mieti minkä pienen muutoksen voisit tehdä, jotta rutiini toimisi sinulla paremmin.

Jos tiedät, että rutiini veisi sinua oikeaan suuntaan, älä hylkää sitä, vaan sen sijaan päivitä rutiinia.

Tehtävä:

Tarkastele omaa päivääsi ja omia rutiinejasi. Kirjaa niitä itsellesi ylös.

Mitä rutiineja sinulla on heti heräämisen jälkeen?

Entä mitä rutiineja kuuluu aamiaiseen, lounaaseen, välipalaan, päivälliseen, iltapalaan? Entä niitä ennen ja niiden jälkeen?

Mitä rutiineja liittyy työhön, harrastuksiin tai vapaa-aikaan?

Mitä rutiineja kuuluu parisuhteeseen tai muihin ihmissuhteisiin?

Mitä rutiineja kuuluu viikonloppuun? Lomaan? Kesään? Saunailtaan?
Kahvitaukoon?...

Mitä muita rutiineja löydät elämästäsi?

Entä mitä rutiineja kuuluu tavoitteiden ja unelmien saavuttamiseen?

Tarkastele omia rutiinejasi.

Mieti mitä asiaa kyseinen rutiini auttaa ja kirjaa se ylös.

Mieti omia rutiineja onnistumisen, omien tavoitteiden ja unelmien kannalta.

Mitkä rutiinit vievät sinua kohti tavoitteita ja unelmia?

Mitkä rutiinit vievät sinua kauemmas tavoitteista ja unelmista?

Mitkä rutiinit pitävät sinua paikallaan?

Mitkä rutiinit tuntuvat pakkopullalta, vaikeilta tai ne eivät sovi omaan arkeesi?

Tarkastele rutiineja, jotka pitävät sinua paikallaan, vievät sinua kauemmas unelmistasi, tuntuvat vaikeilta tai eivät sovi arkeesi.

Miten voit päivittää ko. rutiinia, jotta se auttaa sinua onnistumisessa?

Minkä pienen muutoksen voit tehdä, jotta se oli mielekkäämpi? Jotta se sopisi paremmin omaan arkeesi?



Päivä 27:

Kaikki ei mene siten kuin suunnittelee.

Vaikka sinulla on vakaa aikomus saavuttaa tavoitteesi ja unelmasi, tiedät myös sen, ettei kaikki mene välttämättä niin kuin suunnittelit.

Elämällä on tapana heittää meidän jokaisen polulle yllätyksiä ja haasteellisia tilanteita.

Usein käy niin, että toimimme näissä haasteellisissa tilanteissa samalla tavalla kuin aina ennenkin. Ja juuri se tekee onnistumisesta vaikeampaa.

Yrittäessämme saavuttaa omia tavoitteita ja unelmia sorumme usein kerta toisensa jälkeen samoihin virheisiin.

1. Selittelemme toiminnan sijaan.

On helppo selittää itselleen ja muille, miksi ei saavuta omia tavoitetta tai unelmia. Tai sitä miksi ei tälläkään kertaa onnistunut.

Selittely on kuitenkin täysin turhaa, sillä se ei auta. Selittelyllä on nimittäin päinvastainen vaikutus.

Mitä enemmän selittelemme itsellemme tai muille miksi joku asia ei toimi tai on pielessä, sitä vahvemmin uskomme siihen itsekin.

Jos sanot itsellesi ettet pystynyt johonkin, koska olet kömpelö tai osaamaton, niin uskot selittelyt itsekin.

Jos sanot itsellesi, että keli oli niin huono, olit pukeutunut väärin, lähdit liian myöhään, olit väsynyt, söit liian vähän, kumppani ärsytti, töissä oli kiirettä tai nukuit huonosti, niin onko kyse faktoista vai pelkistä selityksistä?

Ovatko selittämäsi asiat totta?

Selittelyn sijaan tulee lähteä etsimään ratkaisua siihen miksi homma ei toimi.

Pukeudu sään mukaisesti, lähde aiemmin tai varaa matkaan enemmän aikaa, huolehdi jaksamisestasi ja säännöllisestä unirytmistä, syö riittävästi ja säännöllisesti.

Mieti miksi kumppani ärsytti, mikä aiheutti töissä kiireen tai miksi nukuit huonosti?

Selittelyn sijaan tulee ottaa konkreettisia askelia, jotta homma saadaan toimimaan.

2. Odotamme kuuta taivaalta.

Usein odotamme asioiden toteutuvan yhdessä yössä. Käytännössä muutos vie kuitenkin enemmän aikaa.

Vaikka päätämme tehdä asioita oman tavoitteemme ja unelmamme eteen, jäävät lupaukset helposti lunastamatta.

Arjen normaali pyöritys, kiire, stressi tai kun joku odottamaton asia tai mielenkiintoisempi juttu tulee eteen, unelmasi unohtuu samalla hetkellä.

Aloita pienin askelin.

Lupaa itsellesi tehdä joka päivä jotakin konkreettista oman unelmasi eteen.

Kun otat joka päivä pieniä askeleita eteenpäin, on onnistumisesi huomattavasti varmempaa ja tulokset todennäköisesti pysyviä.

3. Mietimme mitä muut haluavat, emme sitä mitä itse haluamme.

Saatomme hakea hyväksyntää ympäriltämme tekemällä asioita, joita emme itse välttämättä haluaisi tehdä. Saatomme tehdä kaikkea mahdollista muiden hyväksi ja siinä samalla unohdamme itsemme.

Saatomme myös tavoitella toisten meille asettamia tavoitteita tai toiveita siitä, minkälaisia meidän tulisi olla.

Oletko koskaan käynyt kuntosalilla siksi, että sinne pitää mennä tai joku muukin menee? Ei siksi, että haluat mennä.

Oletko koskaan viettänyt viikonloppua sukulaisten luona siksi, että se on kesäisin tapana? Ei siksi, että nautit yhdessä olosta ja menet sinne mielelläsi.

Oletko koskaan tehnyt ylipitkiä työpäiviä siksi, että sinulle annetaan ymmärtää sen olevan välttämätöntä urasi kannalta? Ei siksi, että pidät työstäsi ja teet ylimääräistä työtä mielelläsi.

Oletko koskaan tehnyt jotakin siksi, että sinun odotetaan tekevän juuri niin? Ei siksi, että halusit tehdä niin.

Mieti mitkä asiat tuovat sinulle aidosti iloa ja joiden tekemisestä nautit.

Mieti mitkä asiat auttavat sinua saavuttamaan haluamiasi asioita elämääsi.

Käytä aikaasi näihin asioihin ja jätä vähemmälle ne asiat, joiden tekeminen ei tuo sinulle iloa tai jotka eivät tue sinua onnistumisessasi.

Elämä on liian lyhyt tuhlettavaksi asioihin, jotka loppu kädessä eivät edes kiinnosta itseä.

4. Kuvittelemme, että muutokset tapahtuvat itsestään.

Joskus saatamme kuvitella, että kun tarpeeksi kauan odottaa, niin tilanne korjaantuu, vaikka ei itse tekisi asialle yhtään mitään. Joskus tämä tarkoittaa myös ongelmien lakaisemista maton alle.

Toki asiat voivat korjaantua myös itsestään, mutta varmempi tapa on ottaa itse ohjaksista kiinni ja tehdä se muutos, jonka haluaa.

Jos ei tee mitään muutoksia nykyhetkessä, ei mikään voi edes muuttua. Se tarkoittaa sitä, että pysyy samassa tilanteessa myös tulevaisuudessa. Kuitenkin jo yhdellä pienellä muutoksella voi olla valtava merkitys lopputuloksen kannalta.

- Älä odota, että joku muu tekee, vaan tee itse.
- Älä odota, että asia korjaantuu itsestään, etsi siihen ratkaisuja.
- Älä odota parasta mahdollista ajankohtaa aloittaa, sitä ei koskaan tule. Aina tulee jokin muu mielenkiintoisempi asia, joka asettuu sinun ja oman unelmasi väliin.
- Älä mieti aloittamista, vaan aloita.
- Älä jahkaile tai pähkäile, vaan tee päätös. Tee päätös aloittamisesta tai tee päätös, että nyt et aloita. Myös nykyhetkessä pysyminen on päätös.

5. Muutamme kaikki asiat yhdellä kertaa.

Oletko koskaan yrittänyt muuttaa kaikki elämässäsi olevat asiat yhtä aikaa?

Ehkäpä sinulla on kokemusta siitä, että ajattelit laittaa hyvinvoinnin, työn, parisuhteen, kodin ja vaikkapa taloudellisen tilanteen kuntoon yhdellä kertaa.

Jos on, niin tiedät kuinka vaikeaa monen muutoksen tekeminen yhtä aikaa on.

Mitä enemmän muutamme asioita omassa arjessa yhdellä kertaa, sitä vaikeampaa se on ja sitä varmemmin epäonnistumme.

Voimme toki saada tuloksia, mutta harvoin tulokset ovat pysyviä.

Se tarkoittaa käytännössä sitä, että saat haasteelliseen tilanteeseen hetken helpotuksen, mutta tilanne palautuu takaisin entiseen. Jos ei heti, niin todennäköisesti kuitenkin pikkuhiljaa.

Etene pienin askelin.

Pienin askelin vaatii aikaa ja kärsivällisyyttä, mutta se on onnistumisen kannalta huomattavasti parempi vaihtoehto.

6. Luovutamme ja unohdamme koko unelman.

Aika monella on tapana luovuttaa ensimmäisten haasteiden tullessa eteen. Se tarkoittaa hankojen lentämistä lattialle ja koko unelman unohtamista.

Tai oikeastaan emme unohda unelmaa, vaan käytännössä jätämme unelmamme taustalle. Se ei olekaan enää tärkeä asia, vaan sen tavoittelu tuntuu vaikealta.

Luovumme unelmasta, koska jostain syystä sen saavuttaminen tuntuu juuri sillä hetkellä hankalalta.

Niin kauan kuin matkanteko on helppoa ja vaivatonta, jaksamme tehdä tarvittavia asioita. Mutta jo ensimmäisten haasteiden tullessa eteen, alkaa taivaalle muodostumaan myrskypilviä.

Sen sijaan, että etsisimme ratkaisuja edessä oleviin haasteisiin, jäämme jumiin tuohon tilanteeseen.

Unelmasta luovuttaminen on helpompaa, kuin ratkaisujen etsiminen.

Jonkin ajan päästä olemme kuitenkin jälleen saman asian edessä. Ja mitä pidempi tauko on ollut, sitä enemmän tarvitset käynnistysapua ja sitä vaikeampaa aloittaminen on.

7. Unohdamme rutiinien merkityksen onnistumiseen.

Jos sinulla ei ole onnistumisen rutiineja käytössäsi joka päivä, nyt on korkea aika miettiä niitä.

Ilman rutiineja liikut kyllä johonkin suuntaan, mutta et välttämättä sinne minne haluat mennä.

Tehtävä:

Käy jokainen kohta (1-7) läpi uudelleen ja mieti mitä merkitystä kyseisellä asialla on omaan onnistumiseesi.

Oletko sortunut kyseiseen virheeseen?

Jos olet, niin mitä vaikutuksia tällä on ollut onnistumiseen?

Kirjaa asioita itsellesi ylös.

Mieti mitä sinun tulee tehdä, jotta et sorru kyseiseen virheeseen.

Kirjaa asioita itsellesi ylös.



Päivä 28:

Mikä estää meitä olemasta juuri sellaisia kuin olemme?

Toisten hyväksyntä tuo turvallisuuden tunnetta ja tunteen siitä, että on...

- arvostettu
- hyväksytty
- rakastettu
- ja kuuluu joukkoon.

Joskus hyväksynnän hakeminen voi kuitenkin johtaa tilanteeseen, joka vie omaa hyvinvointia väärään suuntaan.

Ja siitäkin huolimatta saatamme jatkaa edelleen hyväksynnän hakemista ulkopuoleltamme.

Silloin kun on kuullut vähätteleviä kommentteja itsestään, osaamisestaan tai esimerkiksi ulkonäöstään, sortuu helpommin hakemaan hyväksyntää itsensä ulkopuolelta.

Asiaan on kuitenkin yksinkertainen ratkaisu.

On nimittäin ainostaan yksi ihminen, jonka hyväksynnällä on merkitystä.

Ja tuo ihminen olet sinä itse.

Vaikka asia on yksinkertainen, voi tilanteen korjaaminen käytännössä olla vaikeaa ja se tuntuu myös pelottavalta. Se johtuu siitä syystä, että usein mietimme mitä muut ajattelevat meistä.

Mutta vaikka se tuntuu vaikealta, on se kuitenkin mahdollista. Muiden ajatuksilla ei nimittäin ole merkitystä.

Ainoa millä on merkitystä onnistumisesi kannalta, on sinun omat ajatukset.

Voit saavuttaa tavoitteesi ja unelmasi opettelemalla hyväksymään itsesi juuri sellaisena kuin olet.

Kun hyväksymme itsemme, alamme arvostamaan itseämme, tekemistämme ja osaamistamme.

Ja samalla alamme arvostamaan myös muita.

Kun arvostat itseäsi, ei sinun tarvitse olla tai yrittää olla mitään muuta kuin oma upea itsesi.

Tuo hetki muuttaa kaiken.

Voinkin sanoa, että tuohon hetkeen asti meistä jokainen estää itse itseään onnistumasta ja saavuttamasta elämäänsä niitä asioita joita haluaa.

Toinen onnistumisen kannalta tärkeä asia on anteeksianto.

Nimittäin henkilö, jolle unohdamme usein antaa anteeksi tehtyjä tekoja ja lausuttuja sanoja, on meille jokaiselle erittäin tuttu.

Se olet sinä itse.

Se on sitten eri asia, osaako tai pystyykö hyväksymään omat virheensä ja antamaan anteeksi itselleen vai ei.

Anteeksi antamisella on iso merkitys onnistumiseen ja se on myös tärkeää omalle hyvinvoinnille.

Milloin viimeeksi olet antanut itsellesi anteeksi jotakin, jonka sanoit tai teit, tapahtui se sitten eilen tai lapsuudessasi?

Tehtävä:

Aloita antamalla itsellesi anteeksi joku tekemäsi asia, joka painaa mieltäsi jollakin tavalla.

Sen jälkeen kiitä itseäsi jostakin asiasta, josta olet ylpeä juuri nyt.

Jatka kirjoittamalla itsellesi ylös 5 asiaa, joista olet ylpeä juuri tänään.



Päivä 29:
Ota mallia viisaammilta.

Puhun usein eläinmaailman viisaudesta, eikä ihme. Kolmen koiran omistajana näen tätä viisautta joka päivä.

Ja se on syy siihen, miksi haluan jakaa tätä viisautta myös sinulle.

Vaikka koirat näyttävät teoillaan joka päivä miten elämään kannattaisi suhtautua, voi tämän tiedon hyödyntäminen omassa arjessa jäädä muiden asioiden varjoon.

Ja vaikka sinulla ei olisi omaa lemmikkiä, voit silti hyötyä näistä viisauksista. Ottamalla oppia eläinmaailmasta ja hyödyntämällä näitä asioita omassa arjessa, voi elämästä tulla paljon nautittavampaa ja iloisempaa.

Yksi asia, josta olen suorastaan kateellinen koirillemme, liittyy rentoutumiseen.

Koiramme nimittäin rentoutuvat täydellisesti maaten selällään tassut taivasta kohti. Rentouden hetkessä näkee koiran täydellisen luottamuksen ympärillä olevaan maailmaan. Voi ottaa iisisti, eikä tarvitse miettiä mitään.

Juuri tällainen ”elämää ei tarvitse ottaa niin vakavasti” - tila on se, jota suosittelen tavoittelemaan joka päivä.

Toinen asia liittyy siihen, miten koiramme suhtautuvat ruokaan ja syömiseen. Voi kunpa me ihmiset osaisimme tuon saman taidon.

Meillä ihmisillä hyvin usein ajatukset jäävät pyörimään liikaa ruoan ympärille. Mietimme ruoan ja syömisen vaikutuksia ja stressaamme asiasta päivästä toiseen.

Saatamme miettiä mitä emme saa syödä, miten paljon voimme syödä vai voimmeko syödä yhtikäs mitään, kun sen sijaan tulisi vain nauttia ruuasta.

Se voi tosin olla vaikeampaa, jos kamppailee painonhallinnan tai vaikka makeanhimon kanssa.

Koirat eivät valita, vaikka joka päivä on samaa ruokaa. Tai siitä mitä saa syödä tai kuinka paljon. Ne nauttivat ruuasta ja ruoka tekee heidät iloisiksi ja tyytyväisiksi. Meillä ihmisillä voi käydä päinvastoin.

Tärkeintä myös koirille on ruokailujen säännöllisyys ja tietyt rutiinit.

Miksi annamme ulkopuolelta tulevien ohjeiden tehdä omasta elämästämme vaikeampaa tai rajoitetumpaa?

Ota rennommin. Älä stressaa syömisestä.

Kolmas asia on hyväksynnän hakeminen ja toisten mielisteleminen.

Koiramme eivät mielistele ketään. Jos ne eivät pidä jostakin tilanteesta, ne lähtevät siitä pois. Ihan sama tapahtuu myös silloin, kun he kohtaavat ihmisiä.

Koirat näyttävät avoimesti tunteensa kaikilla mahdollisin tavoilla ja välillä vähän liikaakin.

Miksi meillä ihmisillä on tapana mielistellä toisia ihmisiä ja olla tilanteissa, joista emme pidä?

Miksi tällaisessa hetkessä ei löydy tarpeeksi rohkeutta olla oma itsensä ja poistua tilanteesta?

Neljäs elämänohje liittyy nukkumiseen ja säännölliseen unirytmiiin.

Koiramme suuntaavat nukkumatin luokse joka ilta samaan aikaan. Asia ei muutu, vaikka muu perhe olisi valveilla kuinka pitkään.

Miksi me ihmiset kukumme yömyöhään, vaikka riittävä yöuni olisi tärkeämpää?

Televisio, kännykkä, some tai suoratoistopalvelut koukuttavat. Saatamme raahautua yönille vasta aamuyön tunteina.

Mene nukkumaan ajoissa. Tee se, vaikka televisiosta tulisi mitä. Tai vaikka somepäivityksesi olisi pahasti kesken.

Viides elämänohje liittyy siihen, miten suhtaudumme eri ihmisiin ja tilanteisiin.

Me ihmiset suhtaudumme toisiin ihmisiin ja tilanteisiin ennakkoluuloisesti.

Saatamme uskotella itsellemme kohtaamamme ihmisen olevan tietynlainen, ehkäpä muiden ihmisten kertomien asioiden perusteella.

Saatamme myös muodostaa ihmisestä tietyn kuvan sosiaalisen median tai keskustelupalstan kommenttien perusteella.

Saatamme pitää toista ihmistä tietynlaisena, vaikka emme olisi koskaan edes tavanneet kyseistä ihmistä.

Koirat ovat siitä fiksuja, että ne haluavat tutustua jokaiseen uuteen asiaan yhtä innokkaasti ja luottavaisesti. Ja koirat tekevät vasta tuon kohtaamisen ja oman kokemuksensa jälkeen johtopäätöksensä jatkosta.

Kuudes elämänohje liittyy iloon ja innostukseen.

Meille ihmisille on joskus vaikeaa olla iloinen tai innostunut. Jos kantaa kaikkia mahdollisia murheita omilla harteilla, voi innostuksen löytäminen olla vaikeampaa.

Koiramme ovat aina yhtä innoissaan ja onnellisia saapuessamme ovesta sisään, vaikka olisimme olleet poissa vaikka ainoastaan minuutin.

Osaammeko me iloita nähdessämme tuttavamme?

Entä lapsemme?

Vai onko se pelkkä huikkaus ”moi” toisesta huoneesta?

Näytätkö ilosi?

Entä minkälainen on innostuksen määrä siinä hetkessä, kun näemme kumppanimme pitkän työpäivän jälkeen?

Näytä tunteesi ja kerro rohkeasti mitä haluat.

Koirat näyttävät avoimesti mitä ne haluavat. Ne kertovat käytöksellään, että *”nyt tulen luoksesi ja kaipaen aikaasi, sekä hellyyttäsi juuri nyt. Kännykkä pois ja keskity minuun.”*

Ne tekevät sitä niin kauan, kunnes kännykkä on pois kädestä ja keskityt olemaan läsnä juuri tuossa tilanteessa.

Miksi meillä ihmisillä on vaikea kertoa tai näyttää se, mitä oikeasti haluamme? Mitä me pelkäämme?

Seitsemäs elämänohje suosittelee olemaan rohkeasti oma itsensä.

Koiramme eivät esitä mitään. Ne ovat juuri sellaisia kuin ovat ilman mitään pelejä. No, kieltämättä joskus tosin silmäpeliä, jolla saa kaikki pahat tekoset anteeksi.

Miksi meillä ihmisillä on vaikeaa olla oma itsensä? Miksi se on niin pelottavaa?

Usein saatamme yrittää olla jotakin muuta, jotta kuuluisimme joukkoon. Jotta tuntisimme itsemme...

- hyväksytyksi
- arvostetuksi
- rakastetuksi
- osaavaksi
- kauniiksi
- paremmaksi
- mielenkiintoisemmaksi
- ...

Mitä jos olisit kuitenkin sinä?

Sinä olet ainutlaatuinen ja riittävä juuri sellaisena, kuin olet.

Kahdeksas elämänohje on lohduttamisen ja läsnä olemisen taito.

Lohduttaminen on mielestäni läsnä olemista ja halausta. Lohduttaminen on myös olkapäätä, jota vasten voi itkeä, jos siltä tuntuu.

Koirat eivät tarvitse sanoja. Ne katsovat lempeästi silmiin ja tulevat luoksesi juuri oikealla hetkellä. Ne antavat tuon olkapään tai oikeastaan pehmeän turkkinsa, johon voi hukuttaa kyynelensä.

Koirat eivät puhu tarpeettomia, eivätkä ne kerro tuossa hetkessä omista kokemuksistaan.

Ne eivät ala neuvomaan tai kertomaan mitä pitäisi tehdä tai tuntea.

Eivätkä ne petä luottamustasi koskaan.

Ne eivät muistele menneitä, eivätkä ne haikaile tulevaisuuteen.

Ne ovat läsnä.

Yhdeksäs elämänohje pyytää jättämään menneet asiat menneisyyteen.

Jos sanot koiralle ilkeästi, ei koira vatvo tuota asiaa päivä- tai viikkotolkulla. Eikä koira muistuttele tuosta samasta asiasta päivien tai viikkojenkaan jälkeen, vuosista puhumattakaan.

Se tietää, että on turha murehtia asioista, joilla oikeasti ei ole niin merkitystä. Tärkeintä olla olla juuri tässä ja nyt.

Anna menneisyyden asioiden olla siellä minne ne kuuluvat, menneisyyteen.

Kymmenes elämänohje liittyy pysähtymiseen.

Vaikka koirien leikki näyttääkin joskus vähän liian vauhdikkaalta, osaavat ne myös olla tekemättä yhtään mitään.

Kun mitään mielenkiintoista ei tapahdu, käyvät ne pitkälle ja nauttivat elämästä. Se tapahtuu takkatulen ääressä, isännän tai emännän kainalossa rapsutuksessa tai lattialla omassa rauhassa.

On ihanaa vain olla.

Meille ihmisille pysähtyminen voi olla vaikeaa, varsinkin jos on tottunut menemään tukka putkella paikasta toiseen.

Pysähtyminen voi olla myös pelottavaa, sillä siinä hetkessä joudumme kohtaamaan itsemme ja omat ajatuksemme.

Uskalla pysähtyä ja kuunnella miten oikeasti voit.

Yhdestoista elämänohje liittyy uuden oppimiseen.

Koskaan ei ole myöhäistä aloittaa, eikä koskaan ei ole liian vanha leikkiäkseen tai oppiakseen uutta.

Koira ei välitä iästä, ei omasta, eikä toisen.

Se on aina yhtä innokkaasti mukana, varsinkin kun tiedossa on leikkiä tai uuden oppimista.

Toki ikä ja erilaiset sairaudet tai vammat tuovat haasteita ja rajoituksia fyysiseen liikkumiseen, mutta omien rajojensa puitteissa koirat ovat aina mukana menossa.

Meillä ihmisillä tilanne saattaa olla hieman toinen.

Saatamme ajatella, että olemme liian vanhoja tekemään jotakin.

Saatamme ajatella, ettemme pysty tavoittelemaan omia unelmia. Tai emme voi edes yrittää, koska emme osaa.

Saatamme myös ajatella omien rajoitteiden estävän toteuttamasta itseämme ja saavuttamasta niitä asioita, joita haluaisimme.

Meillä kaikilla on rajoitteita, toisilla enemmän ja toisilla vähemmän. Yhteistä kuitenkin näille rajoitteille on se, että jos antaa rajoitteiden olla oman onnensa ja onnistumisen esteenä, niin ne myös pysyvät esteenä.

Muuta ajattelusi suunta.

Tehtävä:

Lue edellä olevat elämänohjeet uudelleen läpi.

Kirjaa itsellesi ylös jokaisesta kohdasta asiat, joita sinun kannattaa tarkastella itsessäsi tarkemmin.



Päivä 30:

Yksi suurimmista syistä, miksi sabotoimme omat unelmamme on, että ajattelemme vääriä asioita.

Miksi ajatukset keskittyvät niihin asioihin, joita emme halua omaan elämään

Sen sijaan, että ajattelisimme niitä asioita, joita haluamme omaan elämään, ajattelemme niitä asioita, mitä emme halua.

“En halua velkaantua.”

“En halua olla ylipainoinen.”

”En halua olla tämän näköinen.”

”En halua jatkuvasti miettiä rahan riittämistä.”

“En halua potkuja töistä.”

”En kuitenkaan onnistu.”

”En ikinä löydä kumppania.”

”En kuitenkaan osaa.”

“En halua vaikeita asiakkaita.”

”jne, jne... kuten huomaat, listaa voisi jatkaa vaikka kuinka pitkään.

Mitä enemmän ajattelemme sitä, mitä EMME halua omaan elämään, sitä enemmän näemme ja koemme juuri niitä.

Elämä ei ole pelkkää ruusuilla tanssimista. Välillä joudut tanssimaan ruusujen sijaan paljain jaloin niiden terävien piikkien päällä.

Siltikin asioita voidaan katsoa useasta eri näkökulmasta.

- Sen sijaan, että ajattelisit *“en halua velkaantua”*, ajattele *“minulla on säästöissä xx määrä rahaa”*.
- Sen sijaan, että ajattelet *“en halua olla ylipainoinen”*, ajattele *“olen terve ja kehoni on kiinteä”*.
- Sen sijaan, että ajattelet *“en halua olla tämän näköinen”*, ajattele *“olen kaunis juuri tällaisena kuin olen”*.
- Sen sijaan, että ajattelet *“en halua jatkuvasti miettiä rahan riittämistä”*, ajattele *“minulla on tarpeeksi rahaa kaikkeen mihin tarvitsen”*.
- Sen sijaan, että ajattelet *“en halua potkuja töistä”*, ajattele *“saan palkankorotuksen”*.
- Sen sijaan, että ajattelet *“en ikinä löydä kumppania”*, ajattele *“ensi kesänä olen ihanassa parisuhteessa”*.
- Sen sijaan, että ajattelet *“en kuitenkaan osaa”*, ajattele *“minähän osaan tämän ja onnistun”*.
- Sen sijaan, että ajattelet *“en halua vaikeita asiakkaita”*, ajattele *“asiakkaani ovat maailman ihanimpia”*.
- Jne.

Tehtävä:

Kirjoita itsellesi ylös niitä asioita, joita et halua omaan elämään.

Asiat voivat olla pieniä tai suuria ja ne voivat olla mitä tahansa.

Esimerkiksi:

En halua olla lihava.

En tykkää peilikuvastani.

En uskalla pyytää puheenvuoroa kokouksessa.

En uskalla soittaa asiakkaalle.

Kun olet kirjoittanut asiat ylös, ota käsittelyyn yksi asia kerrallaan.

Kirjoita sama asia positiiviseen muotoon.

Olen juuri oikean kokoinen.

Rakastan kirkkaita silmiäni ja upeaa hymyäni. Näytän kaunilta.

On upeaa sanoa oma mielipide. Voin vaikuttaa asiaan.

Autan asiakastani ja hän odottaa soittoani.

Toista kirjoittamiasi positiivisia asioita aamulla ja illalla.

Lupaam, että kuukauden kuluttua näet elämässäsi paljon enemmän hyviä asioita kuin tänään.

Se mihin keskityt, lisääntyy!

Haluan onnitella sinua!

Olet tehnyt aivan huikean työn itsesi ja oman onnistumisesi hyväksi.

Olet rakentanut omalle onnistumisellesi vankkaa pohjaa ja työ jatkuu edelleen. Tässä oppaassa saamiesi työkalujen avulla voit edetä kohti niitä asioita, joita haluat.

Toivon, että pystyin vakuuttamaan sinut siitä, että omilla ajatuksillasi on merkitystä onnistumiseesi.

Sinä olet oman onnistumisesi mahdollistaja!

Jos haluat kysyä minulta jotakin tai tarvitset lisätietoja, niin voit lähettää minulle sähköpostia [info\(at\)lupaustenportaat.fi](mailto:info@lupaustenportaat.fi)

Toivon, että saavutat kaikki haluamasi asiat omaan elämääsi ja elät juuri sellaista elämää kuin haluat.

Sinä olet  ja ansaitset vain parasta.

Rakkaudella
Virpi

Henkilökohtainen mentorisi ja valmentajasi

PS.

[Jos haluat syventää oppimaasi ja haluat varmistaa oman onnistumisesi, niin tutustu Taianomainen Tulevaisuutesi Akatemiaan klikkaamalla tästä.](#)

Akatemia on 12 portaan koulutuskokonaisuus saavutettuihin tavoitteisiin ja toteutuneisiin unelmiin.