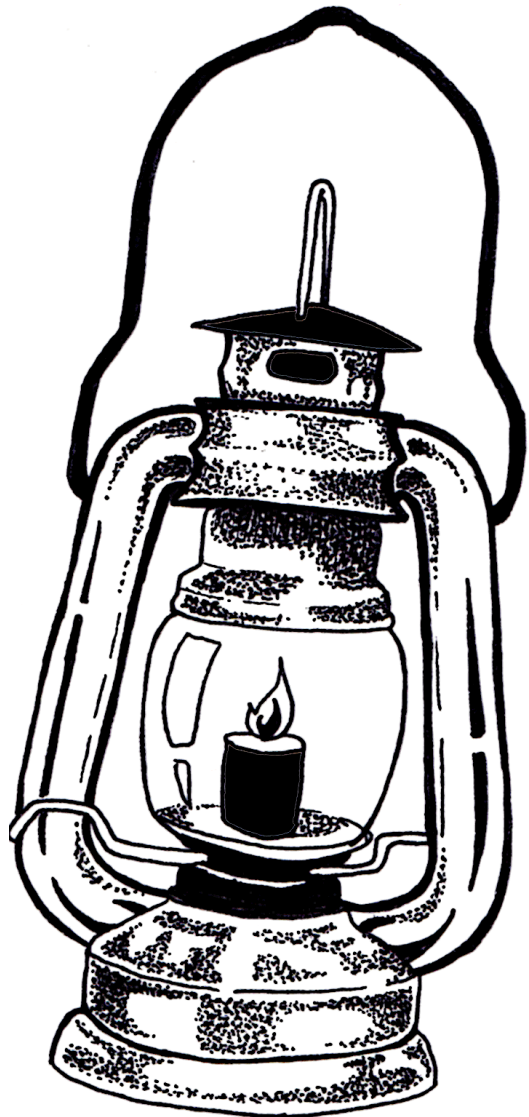




Sisällysluettelo

Johdanto	3
Mistä unelmatulevaisuus koostuu?	4
Unelmat ja tavoitteet	5
Minä, minun arvoni ja uskomukseni	9
Hyvinvointi ja energia	12
Verkostot - keitä tarvitsen matkallani?	16
Oppiminen - mitä haluan oppia?	18
Tavat ja rutiinit	21
Loppukiteytys	23



Johdanto

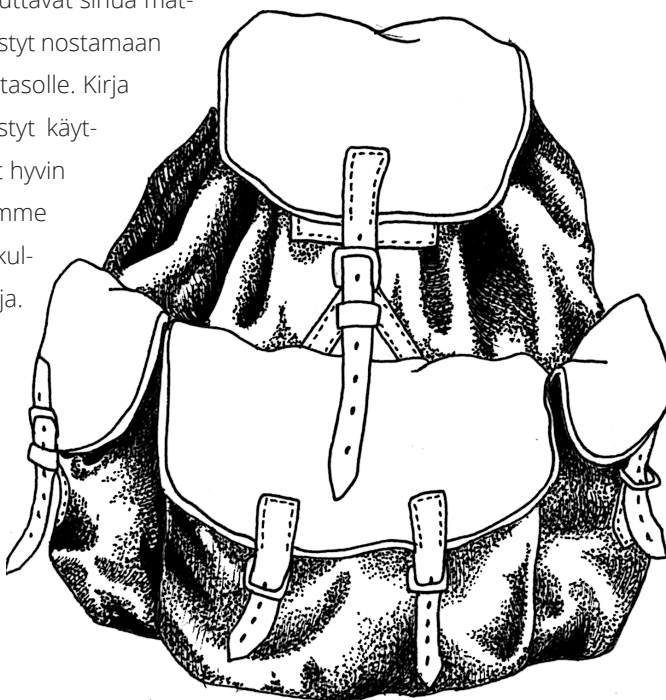
Tervetuloa matkalle kohti omaa unelmatulevaisuuttasi! Saatat ehkä jo tietääkin mistä se koostuu. Sinulle voi olla hyvinkin selvää mitä elämältäsi haluat. Ehkä pystyt näkemään mielessäsi jo tavoitteesikin kirkkaana. Kaikki eivät vielä välttämättä tiedä mitä hyvää tulevaisuus tuo tullessaan emmekä sitä pysty tarkasti ennustamaan. Se onkin yksi elämän hauskoista mysteereistä - ikinä ei tiedä mitä tapahtuu, mutta arvailla voi. Me kaikki olemme matkalla jonnekin. Osalla on koordinaatit selvillä ja osa ajelehtii tuulen mukana. Bon voyage!

Tiedätkö jo minne matkustat? Tiedätkö, miten pystyt vastaamaan matkallasi tuleviin haasteisiin entistäkin paremmin? Olen aivan varma, että mitä paremmin suunnittelet matkasi ja käytät osaamistasi reitin suunnitteluun, sen varmemmin pääset maaliin. Hyvä suunnitelma, kartta ja laaja työkalupakki ovat kuin kompassi ja Sveitsin armeijan linkkuveitsi - toimii missä vain!

Tämä kirja kirjoitettiin sinun avuksesi oman reittisi suunnitteluun. Annamme sinulle työkaluja rakentaa tulevaisuudestasi juuri sellaisen kuin haluat sen olevan. Tarkastelemme missä olet tällä hetkellä ja mitä tarvitset jotta pääset tavoitteisiisi. Kerromme tarinoita ja katsomme videoita muista unelmoijista ja osaajista. Pääset tekemään hauskoja tehtäviä jotka auttavat sinua matkallasi. Parasta tässä kaikessa on se, että pystyt nostamaan tietoisuuttasi omista kyvyistäsi seuraavalle tasolle. Kirja on sinun apunasi nyt ja myöhemmin. Pystyt käyttämään tätä niin kuin parhaaksi näet ja voit hyvin palata tehtäviin uudelleen ja uudelleen. Teimme tästä sinulle elinikäisen matkaoppaan joka kulkee mukana kohti uusia loistavia seikkailuja.

Mukaan matkallesi tarvitset hieman omaa aikaa, kynän, vihkon tai tulostimen jotta saat täytettyä tehtävät ja intoa toteuttaa itsellesi unelma tulevaisuus!

Nyt toivotamme sinulle erittäin nautinnollista matkaa!



Mistä unelmatulevaisuus koostuu?

Ja nyt itse asiaan! Ennen kuin aloitamme matkan, otetaan hetki aikaa selvittääksemme mistä unelmatulevaisuudessa on kyse. Perusasiasiaa, eikö totta? Kyllä. Kaikille ei välttämättä ole vielä selvää mitä elämältään haluaa. On kuitenkin hyvä lähteä liikkeelle ja etsiä asioita jotka tuntuvat sinulle merkityksellisiltä. Kysymys kuuluu: mistä SINUN unelmatulevaisuutesi koostuu? Loistava hetki ennen matkalle lähtöä selvittää sinulle tärkeitä asioita. Minä en tiedä mitkä asiat ovat sinun tulevaisuutesi kannalta merkityksellisiä tai mitkä asiat tuottavat sinulle onnea, joten saatkin nyt ottaa kynän käteen ja kirjoittaa mitkä elementit pitää olla, jotta huomaat tulevaisuudessasi jo olevan erinomainen meininki!

Listaa vapaasti sinun unelmatulevaisuuteesi liittyviä asioita jotka ovat sinulle tärkeitä.



Aiai! Nyt pääsemme unelmien ja mielikuvien upeaan maailmaan. Jonnekin missä kaikki on erinomaisesti ja palaset ovat lokahtaneet kohdilleen. Sinne minne olemme aina halunneet. Voi olla, että olemme jo siellä emmekä tiedosta sitä itse. Onkin hyvä pysähtyä miettimään hetkeksi sitä, mitä kaikkea sinulla nyt on. Mikä tuntuu tällä hetkellä aivan unelmalta? Listaa alle asioita joita sinulla jo on ja jotka tuntuvat hyvältä. Voit kirjoittaa aivan arkisiakin asioita joista olet kiitollinen, kuten perhe, harrastukset, koulu, työ jne.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

5



Unelmat ja tavoitteet ovat elämämme suuntaa muuttava voima. Jos emme tee tavoitteita, lainehdimme purjeilla ilman suuntaa ja päämäärää. Kun valitset unelmistasi asioita joita haluat toden teolla tavoitella, alkaa alitajuntasi tekemään oikeita valintoja sinun hyväksesi. Näin saavutat ne asiat joita olet aina halunnut!

Maailmassa on monta ihmistä jotka elävät unelmaansa. Jyväskylässä on lähtöisin monta hienoa nuorta jotka tekevät sitä mitä rakastavat. Yksi heistä on Elias Niskanen alias Elmonaattori. Elmo on rakastunut breakdanceen jo pienenä poikana asuessaan Nenäinniessä vanhempiensa ja isoveljensä Ilarin kanssa. Ilari aloitti tanssimaan ja soittamaan levyjä 7-vuotiaana ja sekös viihdytti pikkuveljeä. Elmo sai paljon vaikutteita katukulttuurista ja imi niitä itseensä iloisena. Kaikki ei ollut ruusuista nuoren tanssijan uran alussa: lääkärit totesivat Eliaksen olevan motorisesti heikko ja vajaavainen. Suomeksi sanottuna Elmo oli kömpelö. Onnekseen hän eivätkä muutkaan siihen uskoneet vaan pieni mies tanssia töhelsi menemään isoveljensä ja hänen kavereidensa vanavedessä. Pikku hiljaa motoriikka ja ketteryys alkoivat kehittymään eikä kukaan juuri muistanut Elmon olleen pienenä kömpelö.

Kovalla työllä ja rakkaudella hän harjoitteli tuhansia tunteja kohden ammattilaisuutta. Elmo aloitti ulkomailla kilpailemisen jo 12-vuotiaana Pietarissa. Sen jälkeen mies on nähnyt tanssikenkiensä kanssa maailmaa yltäkylläisen paljon. Nyt 21-vuotiaana hän on valmistunut Ruotsissa ammattitanssijaksi. Hänellä on takanaan 6 vuotta opettajan töitä ja tuhansia tunteja työtä oman taidon kehittämistä.

Elias on loistava esimerkki ihmisestä joka tiesi jo varhain mitä haluaa tehdä ja mitä rakastaa. Harrastuksesta tuli ammatti ja se on vienyt miestä uskomattomiin seikkailuihin. Häntä rakastetaan ympäri maailmaa ja siitä syystä kutsuja sateleekin erinäisiin tanssijameihin. Tästä tarinasta voit oppia sen, että on hyvin tärkeää tehdä sitä mitä rakastaa. Kaikki se työ mitä sen parissa teet tuntuu hyvältä. Joskus saattaa sattua ja olla rankempaakin, mutta se on kaiken sen arvoista. Saat elää unelmaasi. Nyt on sinun vuorosi unelmoida!

Alta löydät eri osa-alueita joiden sisälle voit asettaa omia unelmiasi. Voit laittaa silmäsi kiinni ja antaa kuvien tulvia mieleesi. Kirjoita mitä näet, anna kuvien kuljettaa.

Aluksi unelmoimme ja sitten muutamme ne tavoitteiksi! Jes!

Perhe-elämä

Opiskelu

Työ

Harrastukset

Matkat

Mitä toimenpiteitä voin tehdä heti, jotta pääsen tavoitteisiini?

Paina mieleesi nämä kolme asiaa, niin tiedät selkeästi mistä unelmoit ja mitä tavoittelet:

1. Unelmista saa energiaa ja uskoa tekemiseen
2. Aseta itsellesi tavoite ja päivämäärä - pilko se pienempiin välitavoitteisiin ja palkitse itseäsi saavutuksistasi
3. Kerro muillekin unelmistasi ja tavoitteistasi - joku jossain unelmoi samoista asioista ja saatat saada matkallesi yllättävän kumppanin

Minä, minun arvoni ja uskomukseni

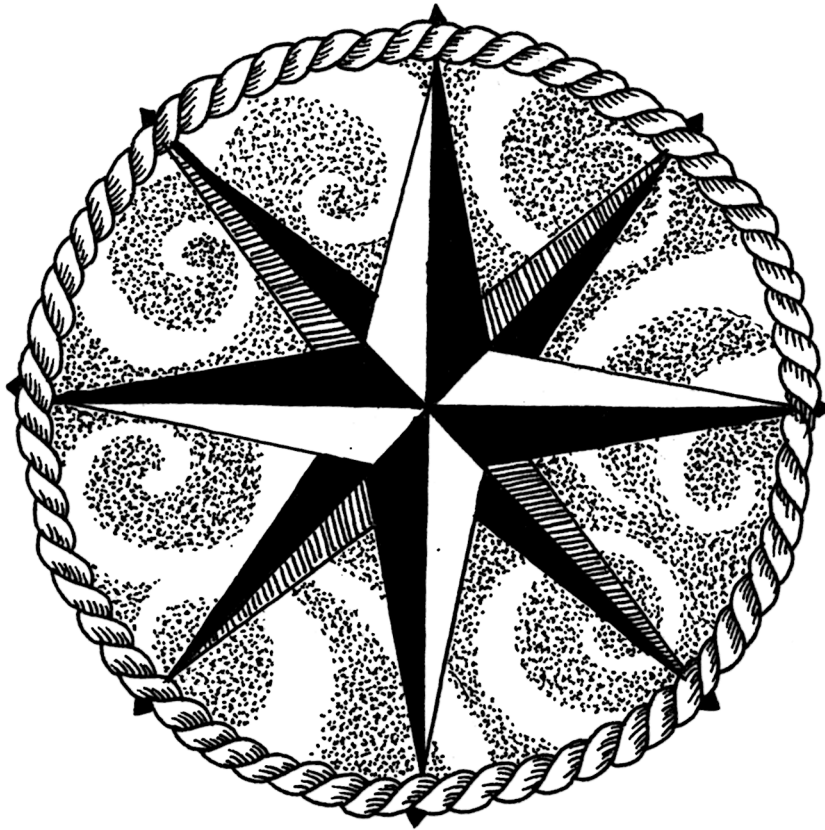
Minä

Oletko koskaan ajatellut kuka olet? Tiedätkö mistä minuutesi oikeastaan koostuu? Meillä kaikilla on nimi ja omanlaisemme kuva itsestämmme. Se kuva joka näkyy peilistä ja valokuvista on vain pinnallinen, vaikkakin tärkeä osa sinua. Mielesi on kaunis, maaginen paikka jossa tapahtuu asioita joko sinua vastaan tai sinun hyväksesi. Äänemme pään sisällä kertoo tarinaa joka on sinun itsesi luomaa. Pystyt ohjailemaan sisäistä ääntäsi ja käsitystä itsestäsi haluamaasi suuntaan. Eikö se olekin fiksu luoda itsestään mahdollisimman positiivinen kuva ja ohjata alitajuntaa auttamaan sinua kohti entistäkin onnellisempaa matkaa? Olethan laivasi kapteeni. Hyvä! Juuri noin!

Vahva itsetunto on tärkeä osa identiteettiä. Mitä paremmin tunnet itsesi, sen helpommin johdat itseäsi kohti uusia onnistumisia ja armollista kohtelua, koska matkallahan ei tunnetusti aina kaikki mene kuten tahtoisi. Sinä olet mitä haluat olla ja mitä ajattelet olevasi! Nyt on aika ohjata alustasi kohti kirkkaita vesistöjä. Vastaamalla seuraaviin kysymyksiin autat itseäsi selvittämään entistäkin kirkkaammaksi oman identiteettisi.

MITÄ MERKITSEN
MUILLE IHMISILLE

MIKÄ MINUSSA
ON PARASTA



MITÄ HALUAN
KEHITTÄÄ

MINKÄLAINEN
HALUAN OLLA

TOIMENPITEET
MITÄ ALAN TYÖSTÄMÄÄN KOHTI UNELMA MINÄÄ:

Arvot

Arvot määrittävät meille sen mitä pidämme elämässä tärkeänä. Se kertoo myös mitä arvostamme muissa ihmisissä. Meillä kaikilla on oma arvomaailmamme jonka mukaan toimimme. Arvoja voidaan ajatella yhtenä tärkeänä palasena laivamme kompassia joka ohjaa meitä toimimaan tietyllä tapaa. Ihannetilanne on luonnollisesti se, että toimimme omien arvojemme mukaan.

Ota hetki aikaa miettiäksesi mikä on sinulle tärkeää. Listaa 2-5 asiaa ja kirjoita niiden alle mikä kyseisessä asiassa on sinulle tärkeää. Tärkeiden asioiden polun loppuun käydessäsi huomaat sen, mikä on sinulle elämässä tärkeintä.

Tässä sinulle esimerkki. Työ on minulle tärkeää. Työssä minulle on tärkeää muiden ihmisten auttaminen. Muiden ihmisten auttamisessa on tärkeää saada ihmiset voimaan hyvin. Minulle on siis tärkeää minun ja muiden hyvinvointi, joten teen töitä sen kanssa.

Uskomukset

Uskomus on jotain minkä ihminen uskoo syvästi olevan totta. Joku asia mihin sinä uskot ei välttämättä ole totta toiselle ihmiselle. Siksi onkin hyvin tärkeää tiedostaa itselleen muovaantuneet positiiviset ja negatiiviset uskomukset. Meidän uskomuksiimme vaikuttavat hyvin vahvasti ympäristö ja ihmiset ympärillämme. Se mitä vanhempamme, opettajamme, ystävämme ja muut ihmiset sanovat olevan totta, saattaa olla totta myös sinulle. Me elämme maailmassa missä kohtaamme tiettyjä odotuksia.

Lapsena käymme tarhassa ja hoidossa. Opimme käyttäytymään ryhmänä ja imemme vaikutteita ihmisiltä kuin pesusienet. Kuljemme läpi ala- ja ylä-asteen opettelemalla asioita ryhmässä. Jatkamme oppimisen tietä ammattikouluun, lukioon, korkeakouluun ja yliopistoon. Aikuisuuden ollessa totta, päädyimme töihin, haaveilemme omasta talosta ja otamme asuntolainan.

Tämä esimerkki ei ole välttämättä totta sinulle. Voi olla, että juuri tämä on sinun unelmasi ja se on erittäin hieno juttu. Tämä on kuitenkin yleistys yhteiskuntamme normeista. Se minkä sinä päätät olevan totta on totta - sinulle. Katsot maailmaa omasta perspektiivistäsi ja tämä on sinun matkasi. Sinun matkasi kulkee sinne minne sen haluat menevän. Asioita saa ja pitää kyseenalaistaa. Sinä muutat asioita itsellesi ja olet tärkeä osa yhteiskuntaamme. Muutat maailmaa ja ympäristöäsi valinnoillasi. Uskot asioihin jotka ovat sinulle merkityksellisiä ja auttavat sinua luomaan hyvää itsellesi sekä ympärillesi.

Uskomukset ohjaavat jokapäiväistä toimintaasi niin hyvässä kuin pahassakin. Ne antavat merkityksen päivittäin matkallasi kohtaamille asioille.



Tässä yleisimpiä esimerkkejä erilaisista uskomuksista:

- Maailma on hyvä paikka elää
- Olen iloinen ja positiivinen
- Saan varmasti flunssatartunnan
- En pärjää huomisissa kokeissa
- En opi mitään
- Osaan lentää
- Minut on tarkoitettu onnistumaan
- Minulla on mukavia kavereita ja minusta välitetään
- Pystyn mihin vain
- Suhtaudun asioihin innolla
- Minua rakastetaan

Mihin sinä uskot itsessäsi? Mikä on sinulle mahdollista? Mihin pystyt elämässä, koulussa, harrastuksissa, ihmissuhteissa, työelämässä?

Merkitse uskomuksen taakse onko se positiivinen vai negatiivinen uskomus.

Korvaa negatiiviset uskomukset positiivisilla uskomuksilla joiden eteen olet valmis tekemään töitä. Luovu sinulle haitallisista uskomuksista ja tee totta niistä mitkä merkitsevät sinulle hyviä asioita.

Teesse ne nyt!

Tiedosta itsellesi nämä kolme asiaa:

1. Sinä olet sitä mitä ajattelet itsesi olevan - tekosi kertovat tarinaasi maailmalle
2. Sinun arvomaailmasi ohjaavat valintojasi ja päätöksiäsi päivittäin - tiedosta siis mikä on sinulle tärkeää ja nauti valitsemastasi suunnasta
3. Laita positiiviset lasit silmille kun katsot itseäsi - korvaa negatiiviset uskomukset positiivisilla sillä näin teet itsellesi asioista mahdollista



Hyvinvointi ja energia

Tervetuloa tarkistamaan hyvinvointiasi ja energiatasojasi! On elintärkeää pitää huolta kulkuvälineestäsi eli Sinusta. Hyvinvointisi koostuu fyysisen ja henkisen kapasiteetin tilasta: käytkö vajaateholla vai korkeilla energioilla? Tämän hetkisen tilan tiedostaminen on olennaista. Osaatkin vastata siihen samoin tein.

Kysy itseltäsi, "Olenko energinen?". Jos vastaat kyllä, mieti hetki mistä asioista voit kiittää hyvää energisyyttäsi. Jos taas vastaat ei, mieti hetki mitä olet tehnyt tai jättänyt tekemättä energisyytesi hyväksi. Näissä vastauksissa piilee suuri viisaus ja resepti joko onnistumiselle tai epäonnistumiselle. Molemmat ovat tärkeitä tietoja! Mitä voit välttää ja mitä voit lisätä? Simppeli homma! Kirjoita itsellesi huomiot näistä seikoista. Olet jo todella pitkällä hyvinvointisi lisäämisessä. Hyvä!

Nyt kun tiedät tämänhetkiset tuntemuksesi, voimme tarkastella hyvinvoinnin kokonaisuutta tarkemmin. Jaetaan hyvinvoinnin eri osa-alueet kolmeen yksinkertaiseen ja helposti ymmärrettävään osioon:

- Uni ja lepo
- Ravinto
- Liikunta ja kehonhuolto

Uni ja lepo

Kaikista tärkein huoltotoimenpiteesi on riittävä unen määrä ja lepo. Erään tutkimuksen mukaan suomalaiset nukkuvat keskimäärin 7 tuntia ja 50 minuuttia. Unitutkijat kertovat, että geenit määrittävät unen tarpeesta jopa kolmanneksen. Unen tarpeemme on siis hyvin yksilöllistä. Mistä tiedät että nuket tarpeeksi? Seuraava kysymys kertonee jo paljon siitä. Riittääkö sinulle 6 tuntia vai onko 8 tuntia hyvä määrä? Jos nuket joskus vähemmän kuin tarvitset, voi olla hyvä ottaa 20min tai 90min päiväunet. Näillä päiväunien minuuttimäärillä varmistat sen, että et herää syvästä unesta, vaan pinnallisemmasta unesta, joten olet virkeämpi herätessäsi.

Tärkein osa untamme on syvä uni. Jos et nuku syvää unta riittävästi, muistisi ja keskittymiskykyisi heikkenee huomattavasti. Varmista seuraavat kolme tärkeää asiaa ja nuket entistä paremmin:

Jätä sänky nukkumiselle. Poista sähköiset laitteet sängyssä hengailusta. Siirrä tietokoneen, älypuhelimien ja television katsominen myöhäisimmillään alkuiltaan. Näiden laitteiden valo häiritsee unta vielä reilu tunti katsomisen jälkeen. Koeta lukea tai rauhoittua ennen nukkumaan menoa sähköttömästi.

Juo kofeiinipitoiset juomat aamulla. Iltapäivällä nautitut energiajuomat, kahvit ja teet vaikuttavat nukahtamisesi yllättävän paljon. Kaiken lisäksi vessakäyntien tarve lisääntyy ja saatat herätä yöllä. Hups.

Löydä itsellesi sopiva unirytmisi ja unen määrä. Nauti levosta!

(Lähde: http://yle.fi/uutiset/unen_tarve_on_yksilollista/5397371)



Ravinto

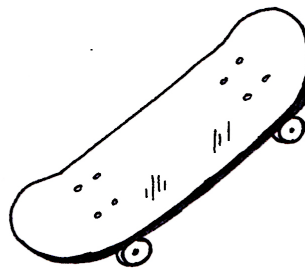
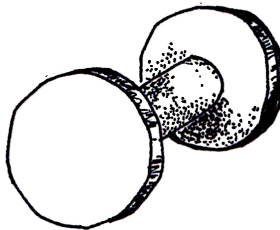
Seuraava hyvinvointiimme suuresti vaikuttava alue on polttoainemme eli ravinto. Monipuolinen ja itsellemme sopiva ruokavalio vaikuttaa suuresti energiatasoihimme. Kuten unen määräkin, ravintomme tarve on hyvin yksilöllistä. Nyt pureudumme ravitsemuksesi laatuun.

Jos syöt teollisesti tuotettuja ruokia usein, se saattaa vaikuttaa selvästi jaksamisesi ja terveyteesi. Syömällä paljon vihanneksia, marjoja, hedelmiä, kalaa, riistaa ja muita hyvälaatuisia, luonnollisia ruoka-aineita, olet jo todella pitkällä. Pidä siis huoli rakennuspalikoistasi! Ne tekevät sinusta sen mitä olet! Kannusta myös muita terveellisten ja maistuvien ruokien pariin.

Kysy itseltäsi: syönkö luonnollisesti vai teollisesti tuotettuja ruokia? Tämä on hyvin tärkeä kysymys, sillä valitset itsellesi rakennusaineet. Toinen tärkeä kysymys kuuluu: tunnetko itsesi hyvinvoivaksi syötyäsi mitä syötkin? Näihin vastaamalla tiedät jo paljon itsestäsi ja siitä mitä voit vähentää ja mitä voit lisätä. Hienoa!

Seuraavat kolme asiaa muistamalla pidät ravitsemuksen perusasioista huolen:

1. Suosi alkuperäisiä, tuoreita ja luonnollisia raaka-aineita ravinnossasi. Katso kausikalenteri! (linkki)
2. Vältä epäterveellisiä ruoka-aineita kuten sokeria ja vehnää.
3. Tiedosta mitä suuhusi laitat. "Ruoka olkoon lääkkeesi." - Hippokrates



Liikunta

Nyt kun olet levännyt tunteella ja parantanut ravitsemuksesi laatua, on hyvä katsastaa suhdettasi liikuntaan. Tiedät liikunnan olevan hyvin tärkeä osa hyvinvointiasi. Se lisää mielihyvää, parantaa aineenvaihduntaa ja nostaa energiatasojasi. Tämän vastakohta on luonnollisesti liian vähäinen tai jopa olematon liikunta.

Puhutaan hetki arkiliikunnan vihollisesta, liikkumattomuudesta. Hyvin moni istuu koulussa ja töissä pitkiä jaksoja päivittäin. Myös kotona istumisen määrä on lisääntynyt. Tähän on selkeä syy: käytämme työskentelelyyn ja viihtymiseen tietokoneita, älypuhelimia ja tabletteja tunti kaupalla viikossa. Teknologian kehitys nykypäivän tasolle on hieno ja huima saavutus ihmiskunnalta. Sen tuomat terveyshaitat ovat silti kiistattomat. Tämän tilanteen kääntämiseksi on hyvä harrastaa arkiliikuntaa ja rikkoa istumista usein päivän aikana. Jos teet jo niin, etkä asu koneidesi kanssa aamusta iltaan - hienoa!

Jotta pysyt terveenä ja iloisena matkallasi, on paikallaan tehdä kävelyretkiä, pyöräillä paikasta paikkaan, pelata ystävien kanssa ulkona ja tehdä mikä onkaan sinulle hauskaa sekä merkityksellistä. Ylipäätään kaikki arkinen liikkuminen pitää sinut erinomaisessa kunnossa ja virkeänä. Mikä onkaan sinulle paras tapa liikkua, teesse! Mitä useammin sitä teet kuormittamatta itseäsi liiallisesti, sen parempi. Riittävä lepo ja ravinto on erittäin tärkeää muistaa. Liika on liikaa liikkumisessakin. Muista palautua tehokkaasti leväten ja syöden, niin jaksat kohdata matkallasi tulevat haasteet hymyssä suin.

Tarkastellaan hieman arkiliikuntaasi. Vastaa itsellesi seuraaviin kysymyksiin: kuinka paljon harrastat liikuntaa viikossa? Miten liikut? Kirjoita alle viimeisen seitsemän päivän liikuntasi ja laita määrä perään.

Esim. Pyöräily kouluun ja takaisin, 5 kertaa, 12km. Kävely salibandyharjoituksiin ja takaisin, 4 kertaa, 4,5km. Rappuset koulussa 34 kertaa, 5pvä aikana.

Nämä kolme asiaa varmistamalla pysyt energisenä päivästä toiseen:

1. Liiku päivittäin kävellen, pyörällä tai juosten arkiset matkasi. Liiku aina kun pystyt!
2. Nouse tuoliltasi usein ja ravitele itsestäsi istumisen pölyt. Vapaa valintaista liikkumista!
3. Harrasta jotain liikuntaa ystävien kanssa. Yhdessä kaikki on kivempaa!

Verkostot - keitä tarvitsen matkallani?

Yksin on tylsä matkustaa ja tehdä asioita itselle sekä muille. Sinulla on varmasti jo nyt ihmisiä ympärilläsi joista saat paljon iloa. Perhe, sukulaiset, ystävät ja koulukaverit ovat paras verkostosi mitä sinulla tällä hetkellä on. Heidän kanssaan olet matkustanut pitkälle oppien toinen toisiltaan mitä hienoimpia asioita. Jotta pääsemme kohti unelmiamme, on hyvä kiittää läheisiäsi kaikesta avusta. Muista olla kiitollinen siitä mitä heiltä olet jo saanut. Kerro se heille! Kiitollisuus on yksi suurimmista voimista millä saamme levitettyä hyvää ympärillemme. Saat siitä itsellesi hyvän mielen, ja metsähän tunnetusti vastaa mitä sinne huudetaan.

Kirjoita alle 5 ihmisen nimet jotka ovat olleet sinulle tärkeitä matkallasi tähän hetkeen asti. Kirjoita nimien perään kiitoksesi näille ihmisille. Mikä jottei näiden joukossa voi olla vaikka mielikuvituksellisia ystäviäkin tai hahmoja kirjoista, tv-sarjoista tai leffoista, jos heidän olemassaolonsa on ollut sinulle tärkeätä. Kaikki käy! Nyt anna palaa.

Mahtavaa! Nyt pääset parhaisiin fiiliksiin. Ota puhelimella tai tietokoneella yhteys näihin ihmiisiin ja kiitä heitä kaikesta avusta sekä hetkistä mitä olet heidän kanssaan viettänyt. Kerro heille mitä sydämestäsi tahdot kertoa. Sana on vapaa. Tästä saat voimakkaan tunteen antamisen ja kiitollisuuden johdosta. Toimii aina!

Nyt kun tiedät keitä ihmisiä on kiittäminen siitä missä olet tällä hetkellä, voimme aloittaa verkostosi laajentamista. Sinulla on unelma ja ehkä jopa tavoite mielessäsi. Mieti hetki kenet tai keitä tarvitset matkallasi, jotta pääset perille tyylikkäästi. Kenen kanssa haluat tehdä töitä tai keneltä tarvitset apua? Kenties tunnet jo nämä ihmiset ennalta. Ehkä joihinkin pääset tutustumaan ja tapaamaan yllättävänkin pian. Nyky-teknologia mahdollistaa yhteyden melkein kehen vain!

Listaa alle ainakin 5 ihmistä joiden kanssa haluat olla yhteydessä mahdollisimman pian unelmiasi toteuttamisen mahdollistamiseksi. Kirjaa myös perustelu miksi haluat tavata juuri hänet tai tehdä hänen kanssaan töitä. Merkitse myös yhteydenoton muoto viimeiseen sarakkeeseen. Hyvin suunniteltu on jo melkein tehty! Huikeeta!

Joskus matkalla tulee vastaan haasteita joita et välttämättä pysty itse ratkaisemaan. Suuri osa osaamistasi onkin ulkoistettu osaaminen eli muut ihmiset. Pystyt pyytämään apua muilta sellaisissa tilanteissa joissa et enää yksin selviä. Ota silloin puhelin käteen tai mene tapaamaan tätä henkilöä ja pyydä apua. Sinultakin on varmasti pyydetty apua tällaisissa tilanteissa ja olet sitä auliisti tarjonnut. Sitä saa mitä tilaa!

On myös olemassa ihmisiä jotka saattavat olla sinulle haitaksi. He saattavat olla ystäviäsi tai koulukavereitasi, mutta heidän vaikutteensa voivat vaikuttaa sinuun hyvinkin paljon. Ehkä jopa liiaksikin. Mieti siis kenen kanssa haluat hengata, tehdä töitä ja kulkea eteenpäin, sillä ihmiset tekevät bileet. Kai haluat juhliisi vain hyviä tyyppejä?

Huhhuh! Nyt kun tiedät keitä tarvitset matkallasi kohti unelmiesi elämää, voit ottaa hetken hengähdystauon. Anna itsellesi aikaa. Nouse tuolista ja ravistele hieman mieltä sekä kehoa. Ota vettä ja sen jälkeen palataan pian oppimisen ihmeelliseen maailmaan virkeämpänä!

Näillä kolmella opilla saat koko verkostosi hyödyt käyttöösi auttaen samalla muita:

1. Ole kiitollinen niistä ihmisistä jotka ovat sinua lähellä nyt - he ovat arvokkaimpia aarteita matkallasi, joten kerro se myös heille
2. Käytä verkostoasi kuin ensiapulaukkua - kaikkea ei pidä tehdä yksin sillä joku jossain on valmis auttamaan sinua
3. Ota matkallesi mukaan niitä ihmisiä keiden kanssa haluat tehdä töitä ja elää unelmaasi - pidä hauskaa!

Oppiminen - mitä haluan oppia?

Sinä ja minä, me kaikki, olemme luonnostamme uteliaita nuuskijoita. Haluamme oppia asioita jotka meitä kiinnostavat ja ahmimme tietoa niistä lisää. Lapsena kyselemme vanhemmiltamme ja muilta ihmisiltä yleisiä kysymyksiä, "Mitä sä teet? Miks? Miten tota tehdään? Saanks mäkin?". Kokeilemme monia asioita ja sieltä, kuin taikanapista, löytyy inspiraatiota opetella tuota jonkun muun aluksi tekemää asiaa itsekin. Sinullakin on tällaisia kokemuksia aivan varmasti. Anna sellaisten muistojen palata mieleesi. Muistele hetken lapsuuttasi. Mitä tykkäsit puuhata? Missä puuhasit ja kenen kanssa? Miltä se tuntui?

On mahdollista, että olet ohjautunut opiskelemaan sellaisia asioita jossa haluat kehittyä ja mitä haluat tehdä elättääksesi itsesi. Jotain sellaista mihin sinulla on palava tarve ja intohimo. Sinun matkasi saattaa jo käydä sitä opinpolkua jonka päässä odottaa ylivoimainen ykköstavoitteesi. Olet ehkä jo siinä pisteessä, että peruskoulun tai lukion jälkeen lähdet tavoittelemaan täydellä höyryllä unelmaasi jatko-opintojen parissa. On myös mahdollista, että sinun unelmasi onkin harrastuksesi ja elät sitä jo. Olet opetellut sitä jo niin pitkään, ettet välttämättä tiedä siitä tulevan ehkä jopa tulevaisuuden ammattisi.

Missä ikinä nyt oletkaan on selvää, että sinulle tärkeän asian opiskelu on kaikkein merkittävin asia mitä voit itsellesi tehdä. Uskothan siihen, että se mitä haluat oppia on juuri sitä mitä SINÄ haluat oppia? Sinä teet päätöksen ja matka on oleva hauska!

Tiedätkö jo minkälainen oppija olet? On olemassa kolme yleisintä oppimistyyliä: visuaalinen, auditiivinen ja kinesteettinen.

Visuaalinen oppija

Hän omaksuu tietoa parhaiten visuaalisesti. Visuaalisella oppijalla saattaa olla taipumusta puhua nopeasti. Tämän kaltaisen oppijan ajatukset näkyvät vahvasti mielessä kuvina eikä tällöin välttämättä ole kykyä ilmaista asiaa sanoin selkeästi ja rauhallisesti. Visuaalinen ihminen nauttii usein piirtämisestä, näyttelämisestä ja elokuvista. Hän tykkää kertoa asioita rikkaita mielikuvia luomalla. Tunnistatko itsestäsi näitä piirteitä?

(lähde: <https://koppa.jyu.fi/avoimet/mit/oppimises-ta-ja-opettamisesta/visuaalinen-oppiminen>)

Auditiivinen oppija

Hän sisäistää parhaiten puhuttua ja kuultua tietoa. Heidän puheensa on eloisaa, mikä auttaa heitä tarinan kerronnassa ja puheissa. Auditiivinen ihminen kuuntelee mielellään musiikkia ja nauttii äänistä.

(Lähde: <https://koppa.jyu.fi/avoimet/mit/oppimises-ta-ja-opettamisesta/auditiivinen-oppiminen>)

Kinesteettinen oppija

Kinesteettinen ihminen on yleensä fyysisesti orientoitunut. Hän nauttii kosketuksesta ja viestii kehonkielellä sekä puhuu hitaasti sanojaan huolella harkiten. Jos tunnistat itsesi tästä, opit luultavasti parhaiten tekemällä ja olemalla toiminnan keskiössä.

(Lähde: <https://koppa.jyu.fi/avoimet/mit/oppimises-ta-ja-opettamisesta/kinesteettinen-oppiminen>)

Nämä asiat auttavat sinua oppimisessasi:

- Käytä opiskelussa apunasi alleviivauksia ja merkintöjä
- Kokeile lukea uutta tietoa kuuntelemisen sijaan
- Luo mieleesi kuvia muistisi tueksi - tee niistä hauskoja, niin tehostat muistijälkeä

Nämä asiat auttavat sinua oppimisessasi:

- Keskity kuuntelemaan asia. Et välttämättä tarvitse muistiinpanoja, jos se häiritsee keskittymistäsi
- Voit pyytää visuaalisista töistä suullista selitystä. Pystyt pureskelemaan tiedon näin paremmin
- Lue ohjeita ja tekstejä ääneen. Voit selittää niitä ystävälle, koulukaverille tai ihan vaikka itsellesi
- Minimoi häiritsevät äänet ja yleinen melu

Nämä asiat auttavat sinua oppimisessasi:

- Vältä istumista ja paikallaan oloa, kun opettelet uusia asioita
- Tee muistiinpanoja esim. post-it lapuille
- Valmistaudu uusiin tilanteisiin harjoittelemalla niitä ennakoon

Nyt sinulla on tietoa siitä minkälainen oppija saatat olla. Monet meistä ovat hieman kaikkea. Jotkut oppimistavat saattavat olla vahvempia kuin muut. Valitse siis itsellesi ne mitkä tuntuvat omimmilta.

Minkälaisia oppimisalustoja on olemassa? Seuraavia asioita on varmasti käytössä sinulla jo useita koulussa, kotona ja mukana missä kuljetkaan. Saat inspiraatiota etsiä itsellesi oikeaa sisältöä näiden oppimisvälineiden avulla. Valitse itsellesi mieluisin tai käytä vaikka kaikkia!

- kirjat (fyysinen, e-kirja ja audiokirja)
- videot (youtube, vimeo ja muut videopalvelimet)
- luennot (fyysiset sekä netinvälityksellä koetut)
- kurssit (fyysiset sekä nettikurssit)
- muut ihmiset (meillä kaikilla on mahdollisuus mentoriin eli ihmiseen jolta oppia lisää sitä mitä haluaa oppia)
- kokemukset (mitä johtopäätöksiä voit tehdä erilaisista kokemuksista ja mitä opit niistä?)

Oppiminen on hauskaa ja se jatkuu elämämme loppuun asti, kun vain niin päätämme ja haluamme. Yksi lapsenmielisyyden säilyttämisen suurimpia avuja on ikuinen oppiminen. Se tarkoittaa uusien asioiden oppimista tai vanhojen oppien päivittämistä myös koulujen loppumisen jälkeen. Monet nykypäivän työskentelytavoista vaativat opiskeluintoa. Me pysymme siis nuorina ja innokkaina, kun löydämme itsellemme jotain mitä haluamme oppia ja mistä nautimme hamaan tulevaisuuteen saakka. Nyt se voi olla jotain muuta kuin 40 vuoden päästä. Muista siis pitää itsesi virkeänä ja innokkaana!

Nämä kolme asiaa muistamalla tiedostat oppimisesi vahvuudet ja keinot entistä paremmin:

1. Opiskele sitä mihin sinulla on intohimoa ja halua - oppiminen on hauskaa
2. Harjoittele sinulle ominta tyyliä oppia asioita - auditiivinen, visuaalinen ja kinesteettinen
3. Käytä erilaisia alustoja ja formaatteja oppimiselle, niin löydät itsellesi hauskoja sekä tuoreita tapoja oppia läpi elämän

Tavat ja rutiinit

”Voi hyvä tavaton!”, sanoi kerran vanhan kansan Hilda. Liekö nähnyt tuon harvinaisen ihmisen kylillä jolla ei ole yhtä ainuttakaan tapaa. Se tuskin on mahdollista, sillä kaikilla meillä on tapoja ja rutiineja. Kaikesta mitä toistuvasti teemme muodostuu tapoja. Kun olemme ”tapojemme orjia”, kuljemme automaatiolla emmekä välttämättä edes itse tiedosta sitä mitä olemme tekemässä. Kukapa ei olisi jokunen aamu pessyt hampaita silmät ristissä kävellen samanaikaisesti keittiöön laittamaan kahvit tippumaan? Tunnustan. Meidän aivomme säästävät energiaa aina kun vain on mahdollista. Jos tiedostaisimme kaiken informaation mitä saamme ympäristöstämme ja tekisimme tietoisia päätöksiä harva se hetki, kävisimme melkoisella hyperajolla. Evoluutio on ohjannut ihmistä käyttämään tietoisin tajunnan ja alitajunnan yhteispeliä tanssinomaisena: aivosi tietävät tarkalleen miten reagoida tilanteissa joihin sinä ja ympäristösi ovat sinut muovanneet.

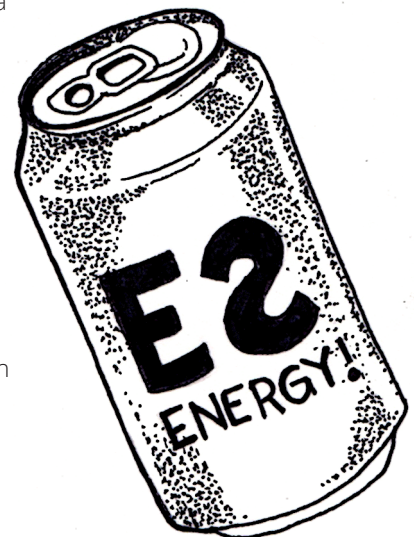
Oletko koskaan nähnyt jalkapalloilijaa tekemässä rutiininomaisia lämmittelyliikkeitä ennen vaihdosta kentälle tuloa? Tämä esimerkki kertoo opetellusta tavasta. Tietoisesti valittu ja opeteltu tapa on hyvin usein positiivinen ja hyödyllinen tapa. Kun sitä toistaa tarpeeksi usein, siitä muodostuu rutiini. Jalkapalloilija tietää tasan tarkkaan ennen kentälle menoaan mitä hänen täytyy tehdä pysyäksensä lämpimänä, vetreänä ja valmiustilassa peliin. Tämä rutiini on opeteltu harjoituksissa ja sitä on muokattu vain ja ainoastaan pelaajan hyötyjen maksimoimiseksi.

Rutiinit ja tavat saattavatkin monesti näyttää ja tuntua sivustaseuraajalle pakonomaisilta. Ne ovat asioita jotka toistavat samaa rataa. Mietitkin nyt varmaan miten tavat muodostuvat? Siihen on olemassa simpeli kaava. Ensin tarvitsemme tilanteen jossa saat ulkoisen ärsykkeen aloittaa rutiinin. Otetaan esimerkiksi helppo ja ymmärrettävä aamu. Heräät ja olet oppinut jo pienestä pitäen harjaamaan hampaat heti sängystä noustessa. Aamu toimii ärsykkeenä rutiinille joka on hampaiden harjaaminen. Lopulta kaikkien tapojemme päässä odottaa palkinto. Harjaamisen palkintona toimii puhtaat, kiiltävät hampaat. Hyvältä tuntuu ja taas ollaan valmiita hymyilemään. Ai että!

Tilanne tai paikka päiväsi aikana jossa saat fyysisen tai henkisen ärsykkeen

Ärsyke sytyttää rutiininomaisen toiminnan

Palkinto on rutiinin polttoainetta ja se odottaa sinua suorituksen jälkeen mielihyvän tunteena



Mieti hetki omia tapojasi. Merkkää alle omia tapojasi ja laita perään + tai - jos kyseessä on positiivinen tai negatiivinen tapa.

Nyt kun tiedostat hyvin omat tapasi ja rutiinisi, voimme alkaa miettimään negatiivisten tapojen muuttamista positiivisiksi. Tapojen muuttamiseen tarvitset päätöksen siitä minkä negatiivisen tavan korvaat positiivisella tavalla. Jos tiedostat, että joku haitallisista tavoistasi on eniten sinulle haitaksi, voit lähteä muuttamaan sitä ensimmäisenä. On tutkitusti todennäköisempää muuttaa yksi tapa kerrallaan kuin montaa yhtäaikaan, joten valitse vain yksi ja kirjoita se alle.

Roskaruoan syönti, suklaata suruun, tupakointi, taukojumppa, salaattia ruoalla, hammasvälien puhdistus, kynsien leikkuu jne..

Hienoa! Nyt kun tiedät minkä tavan haluat korvata paremmalla tavalla, voit miettiä mikä ei-niin-hyvän tavan palkintona oli. Aseta itsellesi palkinto uuden, positiivisemmän tavan päätteeksi. Esim. jos haluat lopettaa jonkun epäterveellisen ruoan syönnin. Ennen sait mielihyvää tämän ruoan syömisestä johtuvasta reaktiosta kehossasi. Mielihyvä on se mitä saamme monista tavoistamme loppuviimein palkinnoksi. Mikä tuottaa sinulle mielihyvää, kun päätät aloittaa uuden tavan? Kirjaa tämä palkinto uuden tavan perään ja tee päätös muutoksesta n - y - t - NYT! Voit vetää vanhan, huonomman tavan yli viivan ja tuhota sen, sillä se ei enää palvele sinun tarkoituksiasi.

Kas näin helppoa oli päätös muutoksesta. Nyt tiedät mitä tehdä jotta pystyt muuttamaan huonot tavat hyviksi. Voit palata tähän listaan yhä uudelleen ja uudelleen ja kirjata tapojasi kuukausittain. Voit miettiä mitä tapoja ja rutiineja tarvitset päästäksesi tavoitteeseesi. Harjoittelu tekee mestarin ja mestarillinen harjoittelu tekee mestareiden mestarin!

Tavat ja rutiinit ovat täsmäaseesi päästäksesi toimimaan optimaalisella tavalla kohti tavoitettasi. Pysy kartalla tavoistasi ja käytä tapojen kaavaa apunasi missä vain elämäntilanteessa. Opetä se myös muille! Kun löydät kartalta paikan jota reittiä pitkin ei kannata mennä, löydät varmasti paremmankin tien. Saatat kokeilla eri reittejä vain todetaksesi sen olevan umpikuja. Kulje niitä polkuja jotka tekevät matkastasi vieläkin arvokkaamman ja sulavamman.

Nämä kolme asiaa muistamalla pystyt muuttamaan mitä tapoja haluatkaan:

1. Ole tietoinen positiivisista ja negatiivisista tavoistasi
2. Muuta yksi tapa kerrallaan jotta pystyt muuttamaan tavan varmasti - kokeile ja korjaa tarvittaessa
3. Muista palkita itsesi kun teet uudesta tavasta rutiinin - näin lukitset muutoksen

Loppukiteytys

Tervetuloa katselemaan matkaasi ylhäältä käsin. Olet nyt tiedostanut sen mitä kohti kuljet ja mitä elämältäsi haluat. Se voi olla mahdollista että vielä pallottelet eri vaihtoehtojen kanssa tai et ole täysin varma tavoitteestasi. Se mikä on sinun juttusi nyt voi olla jotain muuta myöhemmin. Ota aikaa itsellesi ja mieti rauhassa. Olet saanut itsevarmuutta siihen mitä sinä olet ja mitä arvostat. Tiedät varmasti paremmin nyt mitä pidät tärkeänä elämässäsi. Uskot itseesi ja pystyt ajattelemaan itsestäsi hyviä asioita. Kyseenalaistat ja mietit mistä uskomuksista on sinulle hyötyä ja mistä ei. Tämä on sinun matkasi ja sinä teet päätökset.

Olemme puhuneet matkasi polttoaineesta ja siitä miten huollat itseäsi jotta jaksat entistäkin paremmin ottaa uusia haasteita ratkottaviksi. Tiedät nyt miten pysyä energisempänä ja yllä pitää hyvää terveyttä. Olet kiitollinen ihmisille jotka ovat tehneet sinun matkastasi hauskaa ja arvokasta. He varmasti arvostavat kiitollisuuttasi erittäin paljon takaisin. Kiitollisena lähdet tutustumaan uusiin ihmisiin ja selvittämään keitä tarvitset matkasi onnistumiseen. Oivalsit itsestäsi uusia oppimistyytlejä ja sitä kuinka hyödyntää niitä ikuisen oppimisen tiellä. Osaat tehdä opiskelusta niin hauskaa kuin vain parhaiten pystyt. Saat valita itse työkalusi ja käyttää niitä niin kuin parhaaksi koet. Tunnistit sinulle haitalliset tavat ja teit päätöksen muuttaa yhden tavan kerrallaan hyödyllisemmiksi. Tiedät miten palkita ja juhlia uusia saavutuksiasi. Oletan palkintosi ansainnut!

Tämä kaikki vaikuttaa yllättävänkin simppeleltä vaikka se ei sitä aina välttämättä ole. Matkallasi kohtaat varmasti erilaisiin muotoihin puettuja opetuksia eli haasteita. Kun kohtaat sellaisen, ota aikalisä. Mieti miten pystyt ratkaisemaan sen helpoiten. Pystytkö sinä ratkaisemaan sen itse vai tarvitsetko jonkun apua? Kenties opettelet uuden taidon ja hankit tietoa jolla ratkaista haasteen itse. Jokainen haaste on ratkaistavissa. Anna niiden opettaa sinua. Muista kuinka monta haastetta olet jo ratkaissut. Pystyt mihin vain!

Kiitos että saimme auttaa sinua matkallasi kohti unelmiesi elämää. Me olemme täällä sinua varten ja meidän apuumme voit aina luottaa. Olet erittäin tärkeä osa parempaa Suomea ja huomista. Muista haastaa itseäsi

ja ympäristöäsi ajattelemaan omilla aivoillaan. Kyseenalaista asioita ja ole positiivinen. Hymyssä suin ja hyvillä mielin pystymme yhdessä muuttamaan isoja asioita. Nyt tiedät kuinka muuttaa omaa elämääsi vieläkin paremmaksi. Se tekee muidenkin elämästä arvokkaampaa. Kiitä itseäsi siitä. Nyt toivotamme sinulle oikein hyvää ja tapahtumarikasta matkaa! Kenties kohtaamme vielä!

Tämän sivun kuvitetut kiteytykset voit tulostaa ja laittaa itsellesi esille. Pistä se sellaiseen paikkaan mistä sinun on helppo löytää tämän kirjan opit. Esim. jääkaapin ovi, makuuhuoneen seinä, vessa, kaapin ovi jne.