

Toteuta Unelmiesi Vuosi



Tein tämän pienen, inspiroivan työkirjan sinulle, jotta tänä vuonna voisit iloisena todeta eläeesi mahtavimman vuoden ikinä – siis ainakin tähän mennessä. Tämä työkirja auttaa sinua järjestämään arkesi sellaisella tavalla, että jokaiseen päivääsi sisältyy hauskoja tähtihetkiä ja määrätietoisia askeleita, joilla toteutat unelmiesi vuoden.

Tärkeintä ei ole päämäärä, vaan nauttia matkasta.

Elämästämme tekee merkityksellistä läheiset ihmiset, kokemukset, elämäntyö ja harrastukset, uuden oppiminen, antaminen ja jakaminen.

On tärkeää tunnistaa, mitä nämä tarkoittavat sinulle itsellesi käytännössä – me kaikki olemme erilaisia ja tunnemme merkityksellisyyden eri tavoin. On tärkeää varata aikaa näiden asioiden toteutumiselle.

Useille meistä ei ole niinkään vaikeaa täyttää päiväänsä velvollisuuksilla ja rutiineilla. Haastavampaa on huolehtia siitä, että annamme itsellemme luvan nauttia elämästä tässä ja nyt. Tämä on huomattavasti helpompaa, kun olet tehnyt itsellesi selväksi, mistä haluat juuri nyt nauttia. Sen jälkeen sinun tarvitsee vain hahmotella, kuinka teet sen mahdolliseksi. On aika luopua sitku-elämästä ja alkaa elämään nytku-elämää!

Toivon Sinulle energistä & inspiroivaa unelmiesi vuotta! ☀️

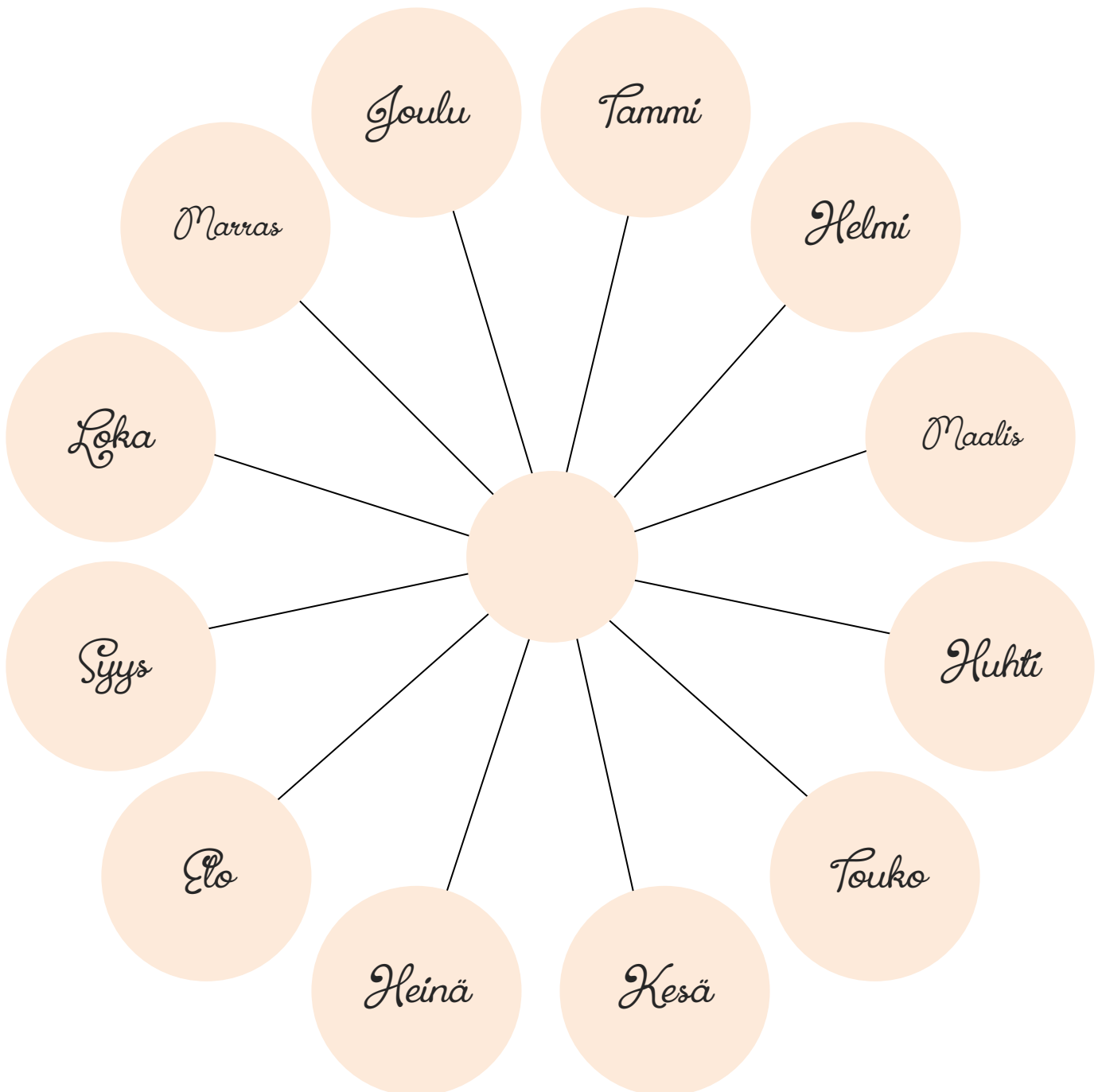


Leena

Leena Pakonen
Mentaalivalmentaja

Vuosikello

Vuosikelloon voit hahmotella mitä vuoden aikana milloinkin tapahtuu ja mihin milloinkin keskityt. Voit merkitä tavoitteesi, lomasi, tärkeät merkkipäivät ym. unelmavuotesi kannalta merkityksellisen.



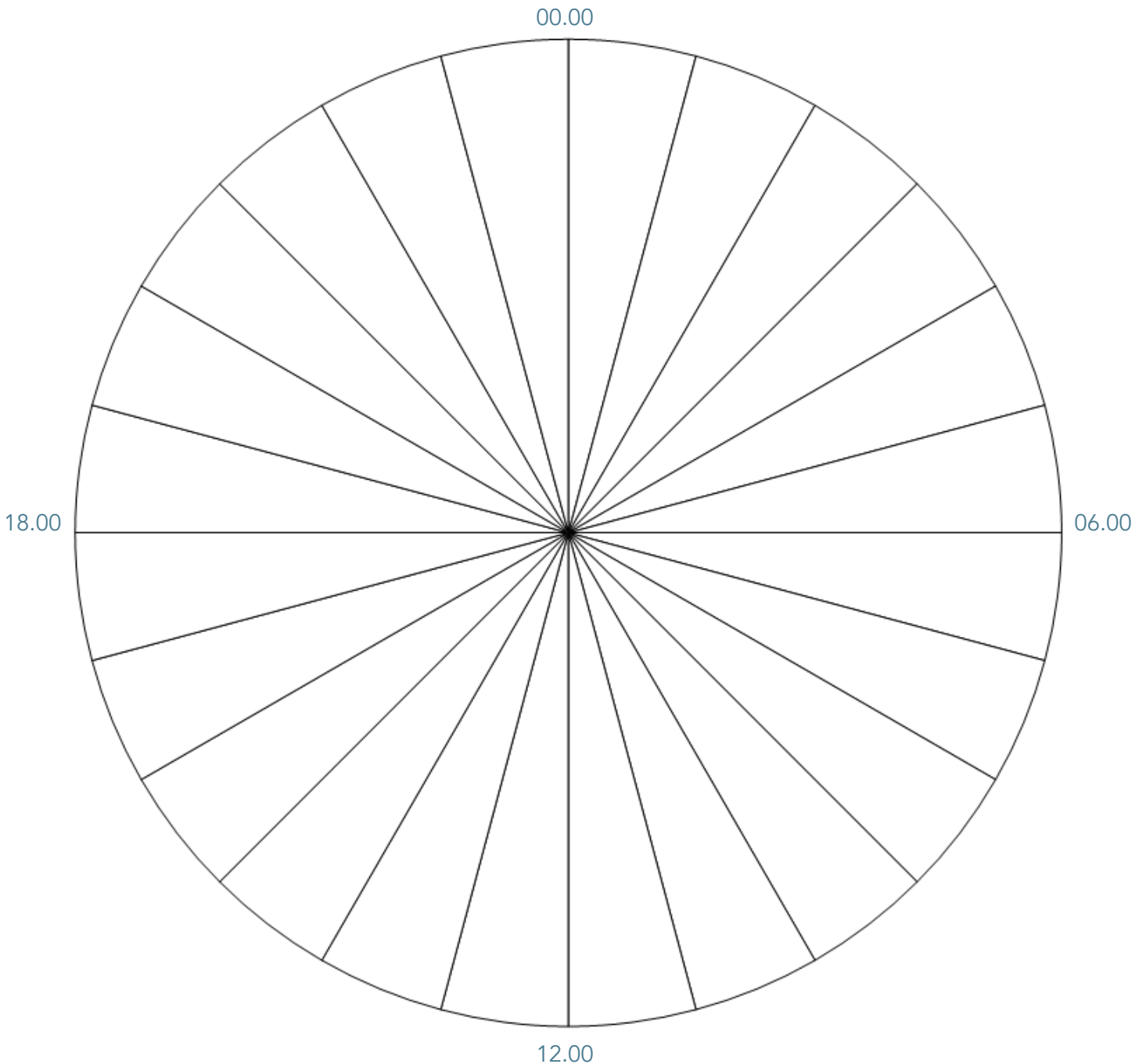
Vuosikalenteri

Tammikuu	Helmi	Maalis	Huhti	Touko	Kesä
★ tähtihetki	★ tähtihetki	★ tähtihetki	★ tähtihetki	★ tähtihetki	★ tähtihetki

Heinä	Elo	Syys	Loka	Marras	Joulu
★ tähtihetki	★ tähtihetki	★ tähtihetki	★ tähtihetki	★ tähtihetki	★ tähtihetki

Aikapyörä

Kuvaa nyt aikapyörään ihannepäiväsi: kirjoita, käytä värejä tai symboleita. Minkä osuuden vuorokaudestasi haluat käyttää nukkumiseen, lepoon ja oleiluun? Kuinka ajoittaisit työsi? Milloin olisi paras aika tavata ystäviä? Milloin on laatuaikaa perheelle? Mikä on paras aika harrastaa liikuntaa tai ottaa omaa laatuaikaa itselle? Kuvaa ajankäyttösi keskimäärin viikossa. Halutessasi voit tehdä erillisen aikapyörän arjelle ja vapaalle. Tee tarvittavia muutoksia ajankäyttösi pienin ja sopivin askelin. Kaikkien päivien ei tarvitse olla täysin ihannepäivän mukaisia, anna elämälle mahdollisuus välillä yllättää iloisesti.



Tulevaisuuskirje

Tulevaisuuskirje on kurkkaus tulevaisuuteen ja auttaa sinua kuvittelemaan unelmasi ja tavoitteesi mahdollisimman selkeästi. Se puolestaan auttaa sinua hahmottamaan tarkemmin, minne olet menossa ja alitajuntasi työstää tavoitettasi silloinkin kun et ajattele sitä aktiivisesti. Huomaat vain, kuinka pikkuhiljaa asiat alkavat järjestyä juuri niin kuin toivoitkin.

Voit kirjoittaa tulevaisuuskirjeen yleisellä tasolla elämän eri osa-alueita kattavaksi tai voit tehdä täsmäkirjeen jostain tietystä aiheesta, joka sinua juuri nyt askarruttaa tai huolettaa.

Valitse tulevaisuuden päivämäärä, jolloin haluat unelmasi ja tavoitteesi olevan totta.

Kuvittele, että kirjoitat itsellesi kirjettä vuoden kuluttua tästä päivästä ja päivää kirjeesi sen mukaisesti.

Eläydy tulevaisuuden hetkeen kaikilla aisteillasi ja koko olemuksellasi.

Kuvittele, millainen elämäntilanteesi on vuoden kuluttua ja kerro se kirjeessäsi niillä yksityiskohdilla, jotka ovat sinulle tärkeitä unelmasi tai tavoitteesi suhteen. Kerro myös, miten nykyhetkellä sinua mietityttävät asiat ratkesivat tai muuttuivat matkan varrella.

Heittäydy reippaasti ja kirjoita rohkeasti kaikki mitä mieleesi tulee ja mitä toivot. "Heitä aivot narikkaan" ja kirjoita ajatuksenvirtaa, silloin teksti tulee alitajunnastasi ja saat sisäisen viisautesi mukaan.

Poista Ei-sanat ja kirjoita preesensissä

Muista, että kirje on sinun tulevaisuutesi käsikirjoitus. Kirjoita vain sellaista mitä oikeasti haluat. Ja ilmaise toiveesi positiivisilla, tavoitettasi kuvaavilla sanoilla. Jätä siis pois kaikki "ei" sanat. Jos mieleesi tulevassa lauseessa on ei-sana, mieti, mikä on lauseen vastakohta eli sellainen lause, josta ei-sana puuttuu. Esim: "jännittämättä" tarkoittaa samaan kuin "ei jännitä" --> muuta esim. muotoon "rennosti".

Muista myös kirjoittaa preesensissä, koska kirjoitat nyt tulevaisuuden minäsi ajatuksia. Silloin tavoitteesi on jo totta ja kaikki mitä matkan varrella on tapahtunut, on jo tapahtunut.

Kuvaile polkusi ja löydä toimintasuunnitelmasi

Kerro kirjeessä myös vaiheet, kuinka pääsit tavoitteeseesi. Voit kiittää niitä, jotka auttoivat sinua. Voit kehua itseäsi rohkeudesta ja sitkeydestä tai muista voimavaroista, joita tarvitset matkallasi. Voit kuvailla onnellisia sattumia, jotka auttoivat sinua eteenpäin. Kaikki on mahdollista, ja voit kuvata sen kaiken nyt käsikirjoitukseesi!

Samalla sinulle selkenee toimintasuunnitelma, jonka tarvitset tavoitteen saavuttamiseen. Tunnistat ne askeleet, jotka ovat tärkeitä huomioida ja joihin on tärkeä henkisesti valmistautua.

Vahvista motivaatiotasi

Kerro myös tunteistasi. Kuvaile, mitä iloa ja hyötyä sinulle on tavoitteen saavuttamisesta. Voit kuvailla tunteitasi myös matkan varrelta. Tärkeätä on kuvata erityisesti sitä, miten elämäsi ja tunnetilasi on muuttunut tavoitteen saavuttamisen ansiosta.

Jätä auki se, mitä et halua vielä lukita

Jos et tiedä vielä, kuinka jokin asia järjestyy tai et halua lukita vaihtoehtojasi, riittää kun kirjoitat sen asian järjestyneen parhaalla mahdollisella tavalla, sinulle sopivimmalla tavalla tai kaikille hyvällä tavalla jne. Voit hyvin jättää asian tulevaisuuden käsiin ja toivoa yksinkertaisesti parasta mahdollista lopputulosta.

Voit kirjoittaa vaihtoehtoja

Jos sinulla on eri vaihtoehtoja, etkä osaa vielä valita niistä tai et tiedä vielä, minkä olisi hyvä toteutua, voit kirjoittaa jokaiselle vaihtoehdolle oman kirjeensä. Kirjoita silloin jokaiselle vaihtoehdolle sinua miellyttävä, hyvä lopputulos. Silloin huomiosi kiinnittyy arjessakin positiivisiin mahdollisuuksiin, tapahtui mitä tahansa. Tulevaisuuskirjeet antavat uskoa hyviin vaihtoehtoihin ja uusiin mahdollisuuksiin.

Laita kirje talteen... ja päästä irti...

Kirje on nyt laittanut tilauksen alitajunnallesi. Olet kertonut tarkalleen mitä haluat ja se riittää, voit päästää irti. Seuraa mitä tapahtuu ja ole valmis ottamaan avautuvista mahdollisuuksista kiinni!

 *Toteutukoon unelmasi tai jotain vieläkin parempaa!* 