

ONNISTUJAKSI

Työkirja

STARTTI UUTEEN VUOTEEN

Elämä on suuri seikkailu, joka on valintoja täynnä. Sinä voit itse valita. Voit tehdä niin kuin kaikki muutkin ja ajelehtia elämän virrassa tai voit ottaa elämäsi ohjat omiin käsiisi ja valita muuttaa elämäsi. Sinun valintasi voivat olla erilaisia kuin muilla, kukaan muu ei elä sinun elämäsi eikä sinun tarvitse miellyttää ihmisiä, joita et halua miellyttää. Tämän työkirjan avulla pääset tarkastelemaan elämäsi nyt ja miettimään mitä haluat en olevan vuoden kuluttua tai myöhemmin. Oletko tyytyväinen ihmissuhteisiin, talouteen, työhön, vapaa-aikaan, perhe-elämään, ajankäyttöön? Lähdetään yhdessä muuttamaan niitä sellaisiksi kuin sinä haluat. Helpointa, ja samalla vaikeinta, on muuttaa itseään, omaa ajattelua ja toimintaa. Nyt on paras aika aloittaa hyvä elämä.

Ensin käydään läpi elämän eri osa-alueita, millaista elämäsi on nyt ja millaista haluaisit sen olevan. Tämän jälkeen valitaan tavoitteet ja tehdään niille aikataulu ja jaetaan ne osiin. Lopuksi vain toteutat tekemäsi suunnitelman



ONNISTUJAKSI

KUKA OLEN?

kirjoita itsestäsi kuka olet, joko tarina tai ranskalasilla viivoilla.
Mieti myös miltä tämä nykyinen sinä tuntuu omasta mielestäsi

MILLAINEN HALUAISIN OLLA VUODEN KULUTTUA?

Tähän listaat kaikki haluamasi ominaisuudet tai asiat.
Tämä on se mitä kohti lähdet kulkemaan pienin askelin

ONNISTUJAKSI

MIHIN AIKASI MENEE TÄLLÄ HETKELLÄ?

Työ, koti, harrastukset, ystävät, some, puhelin, pelit
Haluatko lisää aikaa johonkin? Mistä on helpoin nipistää?
Listaa asioita paperille. Ole rehellinen. Katso puhelimesta
ruutuaikasi, se saattaa olla enemmän kuin haluaisit myöntää. Voit
pitää pari päivää päiväkirjaa, niin on helpompi hahmottaa mihin
käytät aikasi

Kiire on usein itse rakennettu olotila. Siihen auttaa Herra Ylpön
elämänohje: "Hidasta. etenkin silloin kun on kiire."
Oikeasti on todella vähän asioita, jotka vaativat tekemistä just nyt.
Priorisoi ja mieti mikä on tärkeää. Tee itsellesi lista asioista mitkä
pitää tehdä ja aloita tärkeimmästä. Ja jätä työasiat töihin, voit
jatkaa niitä seuraavana päivänä. Käytä aikasi asioihin, joista pidät
ja jotka ovat tärkeitä sinulle. Kuten esimerkiksi lapset, lemmikit ja
harrastukset.

ONNISTUJAKSI

MITEN STRESSAANTUNUT OLEN?

Mikä minua stressaa? Voinko poistaa stressinaiheita elämästä

Stressi on elimistön ”pakene, taistele tai jähmety”-reaktio. Silloin elimistö on valmis toimintaan jonkin uhkaavan asian edessä.

Ihmisen autonominen hermosto koostuu sympaattisesta ja parasympaattisesta hermostosta. Sympaattinen hermosto on päivähermosto, jolloin elimistö on valmis toimintaan.

Parasympaattinen hermosto on käynnissä silloin kun aika levätä ja palautua. Pitkittyneessä stressissä sympaattinen hermosto jää päälle ja elimistö on koko ajan toimintavalmiudessa. Se ei ole hyväksi, koska ihmisen pitää levätä ja palautua. Levon aikana elimistö korjaa ja puhdistaa itseään, että seuraavana päivänä se on taas valmiina antamaan parastaan.

Meillä jokaisella on oma stressinsieto taso, joku stressaantuu pienistä vastoinkäymisistä ja toisille isotkaan ongelmat eivät ole maata kaatavia. Tähän vaikuttaa muun muassa resilienssi eli mielen joustavuus ja palautuminen ikävistä kokemuksista.

Onneksi tätä voi parantaa itse.

Miten sitä voi lievittää

Kokeile näitä stressin lievitykseen.

Riittävä uni, säännöllinen ulkoilu, terveellinen ravinto. Tylsää mutta toimivaa. Meditointi, mindfulness sekä hengitys- ja rentoutusharjoitukset auttavat rauhoittamaan niin kehoa kuin mieltäkin

ONNISTUJAKSI

UNI

Paljonko nukut yössä? Aikuinen tarvitsee unta 7-9 tuntia vuorokaudessa. Unen aikana tapahtuu palautuminen seuraavaan päivään. Uni auttaa myös painonhallinnassa. Väsynyt ihminen hakee helposti lisäenergiaa napostelemalla jotain helppoa ja nopeaa.

Miten voisit parantaa nukkumista?

Viileä ja pimeä huone. Rauhoita hetki ennen nukkumaanmenoa. Kokeile meditaatiota nukahtamiseen. Jos mikään muu ei auta niin kokeile pitää silmiä auki ja tuijottaa yhtä tiettyä pistettä esim katossa, hämmentävää kyllä, mutta auttaa tyhjentämään häiritseviä ajatuksia.

ONNISTUJAKSI

TALOUS

Onko taloutesi vakaalla pohjalla? Hallitsetko rahaa vai hallitseeko raha sinua?

Jokainen meistä valitsee itse mihin rahansa laittaa. Harvalla on tilanne, ettei joutuisi tekemään valintoja. Ihmisillä on erilaisia tarpeita ja erilaisia kulutustottumusia ilman että mikään niistä on toista parempi tai huonompi. Joku haluaa maksaa hienoa autoa, joku haluaa tupakoida, joku matkustella, joku ostaa vaatteita ja joku parannella itseään. Mihin sinä haluat käyttää rahasi? Meneekö rahat nyt siihen mitä haluat vai johonkin muualle?

KUUKAUSIBUDJETTI

Kun laitat tulot ja menot paperille tai Exceliin, niin näet inhorealistisesti mihin sinun rahasi menevät. Tupakka, karkit ja kahvit saattavat lohkaista yllättävänkin suuren osan. Kun näet mihin rahat oikeasti menevät, voit tehdä valintaa onko nykyiset menokohteet sitä mitä haluat vai haluatko kenties jotain muuta elämääsi.

ONNISTUJAKSI

MITEN VOIT SÄÄSTÄÄ

Kuukausisäästäminen rahastoihin, helppoa menee suoraan tililtä. Monella pankilla on saatavissa systeemi, jossa pankkikorttiosoite pyöristetään seuraavaan euroon ja ylimennyt osa laitetaan säästöön tai jokaisesta korttiosuudesta laitetaan euro säästöön. Myös vanha kunnon säästöpossu toimii, jos käyttää käteistä ja jää kolikoita taskuihin.

LISÄTULOJA?

Jos et ole tyytyväinen nykyiseen tulotasoon, niin mieti miten saisit lisää tuloja. Ylitöitä, osa-aika työ tai -yrittäjäys? Työpaikan vaihto, palkankorotus? Niin ja sijoittaminen, josta tuloja tulee vasta pidemmän ajan kuluessa.

JOS TILI ON AINA TYHJÄ ENNEN PALKKAPÄIVÄÄ

Nollaraja sataseen tai ylemmäs. Päätä itse itsellesi tilille alaraja esim 100 euroa, jonka alle se ei saa koskaan päästä. Tällöin sinulla on satanen tilillä palkkapäivänä. Usko pois on helpompi hengittää, kun tiedät että rahat eivät ole loppu. Kannattaa edes kokeilla.

ONNISTUJAKSI

IHMISSUHTEET

Vähennä ikävien ihmisten läsnäoloa elämässäsi. Hakeudu sen sijaan mukavien ihmisten seuraan. Nauru pidentää ikää ja lievittää stressiä.

Ole itse sellainen kuin haluaisit muiden olevan sinua kohtaan.

Pidä yhteyttä ystäviin ja sukulaisiin, vaikka vain viestein.

Mieluummin toki kasvotuisten tai soittamalla.

Jos etsit ystävää tai kumppania, niin lähde ulos tapaamaan ihmisiä. Tutustu avoimesti ihmisiin ilman ajatusta, että tästä tulee minulle sydänystävä tai puoliso.

Onko elämässäni sellaisia ihmisiä kuin haluan? Pitäisikö jostain päästä eroon? tai edes viettää vähemmän aikaa heidän kanssaan? Kenen seura ahdistaa? Kenen kanssa on helppo hengittää?

ONNISTUJAKSI

TYÖ JA OPISKELU

Ihminen viettää suuren ajan elämästään töissä, joten ei ole ihan sama missä ja miten sen ajan käyttää. Aina ei tarvitse vaihtaa työpaikkaa, joskus auttaa vain oman asenteen muutos. Toisille ihmisille työ on vain keino ansaita rahaa muuhun elämään. Toisille työ on intohimo ja tapa toteuttaa itseään. Taaskaan en pidä kumpaakaan tapaa toista parempana, mutta on hyvä huomata, että ihmisiä on erilaisia ja etsiä itselleen sopiva tapa. Pääasia on kuitenkin, että pitää työstään. Jokaisessa työssä on hetkiä ja asioita, jotka ei innosta ja saattavat tuntua vastenmieliseltä, mutta jos pohjavire työssä on positiivinen niin ikävätkin asiat jaksaa helpommin. Jos taas kaikki on aina vastenmielistä ja kurjaa, kannattaa miettiä työpaikan tai alan vaihtoa.

Viihdynkö työssäni? Haluanko jotain muuta? Mitä voin muuttaa töissä? Mitä haluaisin tehdä työkseni?
Haluanko opiskella uutta? Mitä haluaisin opiskella



ONNISTUJAKSI

VAPAA-AIKA JA HARRASTUKSET

Se aika kun et ole töissä tai opiskele tai nuku on vapaa-aikaa. Jotta elämä on hyvää ja ihanaa niin myös tämän ajan pitää olla mukavaa ja nautinnollista. On olemassa paljon asioita mitä ihmiset tekevät, koska näin on aina tehty ja näin hyvät ihmiset tekee. Kuitenkin meillä jokaisella on oikeus päättää ihan itse tekemisistään. Ei ole mikään pakko siivota perjantaisin tai myydä lasten leirikoulua varten pipareita, jos se ei tunnu itselle tärkeältä ja mukavalta.

Mitä teet vapaa-aikana? Nautitko siitä?

Tee sitä mistä nautit, älä sitä mitä mukamas pitää tehdä.

ONNISTUJAKSI

ULKOILU, LIIKUNTA JA RAVINTO, ALKOHOLI JA TUPAKKA

Hyvinvointiin ja jaksamiseen vaikuttaa suuresti fyysinen kunto. Kuten kaikessa muussakin myös fyysisen kunnon ylläpito on jokaisella erilaista eikä ole olemassa vain yhtä oikeaa tapaa. Terveellisesti voi syödä monella tavoin, samoin kuin liikkua. Ihan oikeasti kuntosali ei ole mikään pakko, jos se ei tunnu itselle sopivalta. Päihteiden käytössä kannattaa muistaa kohtuus, vaikka muuten olenkin yltäkylläisyyden kannattaja.

Paljonko ulkoilet viikossa? Millaista liikuntaa harrastat ja miten usein? Haluatko muuttaa liikuntatottumuksia? Syötkö terveellisesti? Haluatko muuttaa ruokailutottumuksia? Oletko tyytyväinen päihteiden käyttöösi?

ONNISTUJAKSI

TAVOITE

Tavoitteille kannattaa laittaa päivämäärä, jolloin ne pitää olla saavutettu. Ja koska on helpompi mennä pienillä askelilla, niin jaetaan tavoite osatavoitteisiin. Valitse aiemmista osioista itsellesi tärkeimmät tai vaikka kaikki. Aseta taulukkoon oma tavoitteesi ja päivämäärä koska haluat sen saavuttaa. Sen jälkeen jaetaan tavoite palasiin ja asetetaan niille aikataulu. Ja sen jälkeen kaikki onkin toteuttamista vaille valmista

Näin täytät taulukon. Tavoite sarakkeeseen kirjoitat tavoitteen, esim nukun 7 tuntia yössä, Vaihdan työpaikkaa, tilillä on aina vähintään satanen rahaa. Säästössä 2000 €, osallistun naisten kypille. Opettelen kutomaan sukat. Matkustan safarille jne. Välitavoitteisiin tulee ne asiat mitä sinun pitää saada tehtyä, että päätavoite on mahdollista saavuttaa. Viimeiseen sarakkeeseen tulee päivämäärä mihin mennessä tavoite on saavutettu. Samoin välitavoitteille asetetaan päivämäärät. Kirjoita itsellesi ylös mitä minkäkin tavoitteen saavuttaminen vaatii

Esim. nukun vuoden kuluttua vähintään 7 tuntia yössä. Sitä varten minun pitää saada pimeä ja hiljainen huone-> hankin pimennysverhot tai silmälaput sekä korvatulppia tai kuuntelen rauhoittavaa musiikkia tai meditaatioita kuulokkeista. Pitää myös luoda iltarutiinit, joilla rauhoittun nukkumaan -> käyn iltakävelyllä, laitan villasukat jalkaan ja puhelimen pois hyvissä ajoin. Vähennän kofeiinia erityisesti iltaisin jne.

Mikäli kaipaat syvällisempää ohjeistusta, niin helmikuussa ala tavoitteet todeksi viiden päivän minikurssi, johon kuuluu lisäksi tunnin henkilökohtainen ohjeistus.

ONNISTUJAKSI

Tavoite	Välitavoite 1	valmis	välitavoite 2	valmis	Tavoite saavutettu