

Virtaamo



SUUNTAHARJOITUS

Johdatus Kartta, Kohde ja Kompassi -kirjan harjoitukseen ja ajatuksiin.

WWW.VIRTAAMO.COM



SARI LAAKSO

VIRTAAMON PERUSTAJA

“Työssäni valmentajana, opettajana ja mentorina olen usein huomannut, että me kaikki kaipaamme välillä apua ajatustemme ja elämänsuuntiemme kanssa. Arastelemme unelmoida, emme aina luota itseemme tai suunta vain tuntuu olevan hukassa. Ei hätää! Suuntaharjoitus-opas antaa esimakua Kartta, Kohde ja Kompassi-kirjan maailmasta, joka perehdyttää sinut läpikotaisin ja monipuolisesti aiheen pariin. Tervetuloa tutustumaan ja ottamaan ensimmäinen askeleesi!

Jos kaipaat henkilökohtaista valmennusapua, otathan yhteyttä!”

SARI@VIRTAAMO.COM

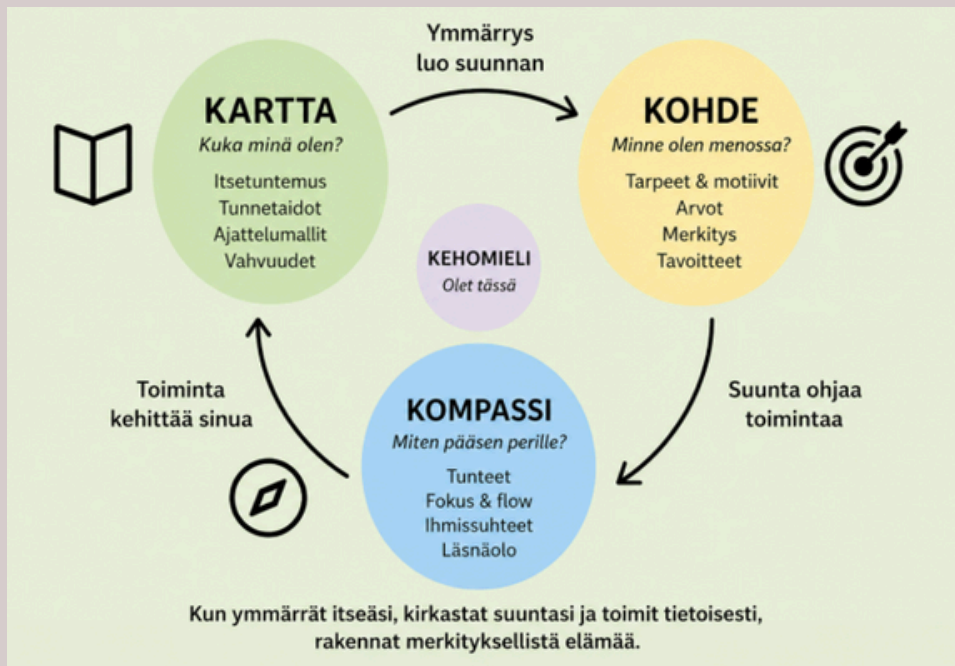
KARTTA, KOHDE JA KOMPASSI -KIRJA

Alla näet osan kirjassa käsitellyistä aiheista. Yli 100-sivuisen kirjan tavoitteena on auttaa sinua johtamaan itseäsi kohti merkityksellistä ja kukoistavaa elämää, jossa voit hyvin.

Lämpimästi tervetuloa tutustumaan siihen, kuka olet, minne haluat seuraavaksi suunnata ja miten pääset parhaiten perille, kestävällä ja voimavarojasi kunnioittavalla tavalla! Tieteellisen tiedon lisäksi kirjassa on lukuisia harjoituksia sinua varten.

Lämpimin ajatuksin sinua varten,

Sari



PIENI KURKKAUS

1
ARVOIHIN

2
TAVOITTEISIIN

3 ASKELEN PERIAATTEISIIN

4
MERKITYKSELLISYYTEEN

5
MYÖTÄTUNTOON

ARVOT

Arvot tarkoittavat **käsitystä siitä, mikä on hyvää, tärkeää, tavoiteltavaa ja oikeaa**. Ne toimivat ihmisen sisäisenä kompassina ja ohjaavat valintoja, päätöksiä ja käyttäytymistä. Arvo vastaa kysymykseen mikä sinulle on kaikista tärkeintä. Ne toimivat myös päätöksenteossa mittareina ja apureina ohjaten päätösten suuntaa. Kun olet selvittänyt, mitkä ovat omia arvojasi, voit punnita päätöksiäsi sen perusteella, ovatko ne arvojasi mukaisia. Hyvä elämä koostuu siitä, että voit elää ja toimia arvojasi mukaisesti arjessa, joka päivä.

Mistä sinun olisi kaikista vaikeinta luopua? Miksi?

Jos menettäisit tänään kaiken, mitä jäisit kaipaamaan?

Minkä puolesta olisit valmis taistelemaan?

Jos olet joutunut vaikeaan paikkaan, mikä ajatus auttoi sinua valitsemaan haluamasi suunnan?

Ketä ihaillet ja miksi?

Jos kuvittelet itsesi todella iäkkääksi, mistä asioista olisit ylpeä ja onnellinen elämässäsi?

Millaista oma elämäsi on silloin, kun olet kaikista tyytyväisin?

TAVOITTEET

Arvoa ei voi sinällään saavuttaa, eikä se tule koskaan valmiiksi, mutta ne ohjaavat tavoitteiden asettamista. **Tavoite** on tietoisesti valittu **kohde, päämäärä tai tulos, mitä kohti mennä** määrätietoisella toiminnalla. Tavoite antaa tekemiselle selkeän suunnan ja toimii konkreettisen mittarina edistymiselle. Hyvin asetettu tavoite auttaa pysymään sitoutuneena ja jatkamaan silloinkin etenemistä, kun kohtaa esteitä. Saavutettu tavoite tuottaa onnistumisen iloa ja vahvistaa itsetuntoa.

Hyvä tavoite on:

S (Specific/Täsmällinen): Mitä tarkalleen aiot tehdä tai saavuttaa? Kenen kanssa yhteistyössä? Milloin tämä tapahtuu? Mitkä ovat mahdollisuuksia ja rajoitteita tässä asiassa?

M (Measurable/Mitattava): Kun muutos on tapahtunut, mistä tiedät sen? Miten edistymistä voi matkan varrella mitata? Miten tehdään korjausliike, jos tulee takapakkeja?

A (Achievable/Saavutettava): Onko tavoite realistinen ja mahdollinen tämänhetkisillä voimavaroillasi?

R (Relevant/Merkityksellinen): Miksi tämä on sinulle tärkeää ja mihin arvoosi se pohjautuu?

T (Time-bound/Aikataulutettu): Mikä on tarkka päivämäärä tai takaraja tavoitteen saavuttamiselle? Miten pukisit tavoitteen nyt yhdeksi lauseeksi?

KARTTA

Et voi johtaa matkaa, jos et tunne karttaasi eli itseäsi. Tutustuminen kartalle merkittyihin ominaisuuksiisi ja piirteisiisi antaa ymmärrystä menneistä matkoista ja sen avulla voit suunnitella tulevia reissuja. Itsetuntemus on ensimmäinen suuntaharjoitus!



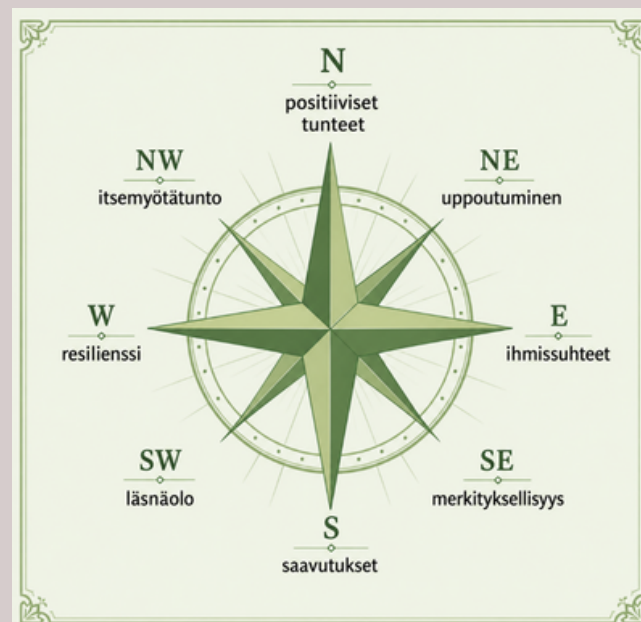
KOHDE

Mihin olet matkalla ja miksi? Arvojen ja tavoitteiden takana lymyileviin motiiveihin ja tarpeisiin on tärkeää perehtyä. Näin varmistetaan, että hyvinvointisi on mahdollisimman kokonaisvaltaista ja valitut asiat toimivat kestäväällä tavalla.



KOMPASSI

Työkaluja perille pääsyyn! Konkreettisia, tieteeseen perustuvia harjoituksia ja tietoa! Jotta voit suunnata kartalla ja kohteisiin varmasti, ota avuksesi kaikki kompassin suunnat. Voit sanoa eksymiselle ja harhailulle tämän jälkeen heipat. Reitti on avattu sinua varten!



MERKITYKSELLISYYS

Kaikki me haluamme tuntea elämämme ja itsemme merkitykselliseksi. Merkitys elämässä tulee arvojesi kautta: se, mikä on tärkeää, suuntaa sitä kohti! Jos luonto on sinulle tärkeä, puhu sen puolesta, istuta puita, kierrätä ja kasvata itse kasvimaalla, samoile metsissä ja ihaile luonnon moninaisuutta kaikin aistein. Hakeudu auringonnousujen ja illan sinisten hetkien äärelle, anna luonnon tasata sykkeesi ja verenpaineesi. Heittäydy veteen, lumeen tai vaikka hiekalle ja tunne, miten maa elää!

Tulet merkitykselliseksi olemalla aito, oma itsesi sanojesi ja tekojesi kautta. Kun uskallat kertoa tunteistasi ja ajatuksistasi, tulet näkyväksi muille ja samalla itsetuntemuksesi kasvaa, kun osallistut keskusteluihin. Ole rohkea ja uskalla näkyä ja kuulua! Hakeudu sellaisten ihmisten pariin, jotka arvostavat sinua juuri sellaisena kuin sinä olet. Helpoin tapa lisätä merkityksellisyyden tunnetta myös itsellesi on olla avuksi muille. Me kaikki tarvitsemme toisiamme.



ITSEMYÖTÄTUNTO ON RAKKAUTTA ITSEÄ KOHTAAN

Kuvittele vierellesi ihminen, joka on täynnä rakkautta ja hyväksyntää. Hän tuntee sinut läpikotaisin, tunnistaa mielesi liikkeit ja haasteet ja suhtautuu niihin äärimmäisen anteeksiantavasti. Hän on viisas, eikä tuomitse ketään menneiden tai inhimillisten puutteiden perusteella. Hän myös näkee, ettet ole voinut hallita tai päättää kaikkea, mitä sinulle on tapahtunut. Kirjoita kirje, jossa tämä ihminen tuo esille tukensa ja myötätuntonsa kaikkea kokemaasi kohtaan. Mitä hän kirjoittaisi kertoessaan, että olet rakas kaikkine piirteinesi? Jos hän ehdottaisi sinulle lempeästi asioiden muuttamista, miten hän tekisi sen niin, että sinun olisi helppo kuulla se? Kirjoita loppuun hänen toivotuksensa sinua kohtaan, jotka ovat täynnä ystävällisyyttä ja huolehtivaisuutta. Ota tämä kirje esiin ja lue se itsellesi ääneen aina, kun tarvitset muistutuksen itsemyötätunnosta ja sen korjaavasta vaikutuksesta.