

7.

**OLE OMAN
ELÄMÄSI
TÄHTI**

tsetuntemus ja hyvä arki kulkevat käsi kädessä. Kun tunnet itsesi hyvin, saat paremmin irti kaiken sen hyvän, mitä elämällä on sinulle tarjota. Arki sujuu mukavammin ja voit paremmin. Tiedät omat tarpeesi ja halusi tullaksesi onnelliseksi. Tiedät myös, mitkä keinot siihen toimivat parhaiten ja löytyvät omasta työkalupakistasi.

Elämäntaitokurssilla olet harjoitellut itsetuntemuksen parantamista ja hyvän arjen rakentamista. Olet saanut kokemuksia siitä, että voit päivittäin vaikuttaa hyvinvointiisi huolehtimalla itsestäsi. Olet oppinut, miten arjen saa sujumaan niin, että voit paremmin.

SEITSEMÄNNEN LUVUN AIKANA:

- ★ Sitoudun jatkamaan hyvän arjen rakentamista jatkossakin.
- ★ Muodostan kokonaiskuvan oppimistani hyvän arjen asioista.
- ★ Opin tunnistamaan voimavarani ja energiaa tuovat asiat elämässäni.
- ★ Uskallan unelmoida ja tehdä tavoitteita päästäkseni lähemmäs niitä.
- ★ Suuntaan katseeni tulevaisuuteen.
- ★ Vahvistan uskoani siihen, että olen oman elämäni tähti – nyt ja jatkossa.

Kun huolehdit itsestäsi, kerrot sillä itsellesi, että olet tärkeä. Muutosprosessit eivät aina suju nopeasti ja helposti. Lempeä suhtautuminen itseen kannustaa ja auttaa hyvien elämäntapojen ylläpitämisessä. Sinulla on elämäsi mittainen aika kasvaa ja kehittyä ihmisenä. Pidä hyvää huolta itsestäsi.

POHDINTATEHTÄVÄ. Ennen kuin tutustut tähän lukuun tarkemmin, pohdi seuraavia kysymyksiä:

- Mitä olen oppinut Elämäntaitokurssin aikana?
- Mitkä ovat voimavarojani ja hyvän olon lähteitä elämässäni?
- Miten tsemppaan itseäni vastoinkäymisten edessä?
- Miten näen tulevaisuuteni? Mitkä ovat unelmiani?
- Miten aion jatkaa itsestäni huolehtimista kurssin jälkeen?

Mistä tässä kaikessa onkaan ollut kyse?

Läpi Elämäntaitokurssin olemme oppineet, millaisiin asioihin voimme vaikuttaa saadaksemme arjen rullaamaan sujuvammin ja voidaksemme itse paremmin. Olemme sukeltaneet tarpeisiimme, arvoihimme ja tavoitteisiimme ymmärtääksemme paremmin hyvän elämän lähtökohdat omalla kohdallamme.

Hyvän arjen perusta: ruokailu, uni ja liikkuminen

Olet oppinut, miten hyvä arki ja jaksaminen rakentuvat laadukkaan unen, tasapainoisen syömisen ja sopivan liikumisen perustalle. Ennen kaikkea olet huomannut, miten voit itse valinnoillasi ja päivän tekemisilläsi vaikuttaa nii-

hin. Pienet ja yksinkertaiset asiat on helppo muuttaa, ja niilläkin voi olla jo iso vaikutus hyvään oloosi.

Olet oppinut, miten tärkeitä pienet, mukavat hetket ovat arjessasi. Niitä on hyvä vaalia ja järjestää niin usein kuin mahdollista. Mielialasi kohoaa, kun panostat itseesi.

Stressi, ajanhallinta ja rentoutuminen

Opit tunnistamaan hyvän stressin pahasta stressistä, ja tunnistamaan stressiä omassa elämässäsi. Sait kuulla, millä tavoin voit vaikuttaa ja lievittää stressiä. Sait vinkejä suunnittelun ja ajanhallinnan suhteen. Tiedät, miten saada pakollisten asioiden ja velvollisuuksien hoitamisen jälkeen aikaa myös rentoutumiselle ja mukavalle tekemiselle. Olet harjoitellut erilaisia tapoja rentoutumiseen; mitä laajemman repertuaarin hallitset, sitä enemmän sinulla on työkaluja itsestäsi huolehtimiseen.

Ajatusten tunnistaminen ja niiden kanssa työskentely

Olet syventynyt sisäiseen maailmaasi ja pohtinut, millaisia erilaisia ajatuksia mielessäsi jatkuvasti risteilee. Olet erottanut toistuvia haitallisia ajatusmallejasi ja löytänyt uudenlaisia näkökulmia niiden tilalle. Olet oppinut, miten suuri mahti ajatuksillasi onkaan. Sillä, puhutko itsellesi kuin parhaalle ystävällesi vai kuin pahimmalle vihollisellesi, on suuri merkitys siihen, miltä sinusta tuntuu. Koetko elämän olevan täynnä mahdollisuuksia vai jo valmiita epäonnistumisia?

Tunteet, itsetuntemus ja itsetunto

Olet sukeltanut tunteiden vietäviksi ja ymmärtänyt, että tunteilla on paikkansa elämässäsi. Ne kertovat sinulle asioita, jos vain pysähdyt kuuntelemaan niitä. Voit hyväksyä vaikeatkin tunteet osaksi itseäsi ja tulla siten nähdyksi ja kuulluksi kokonaisvaltaisesti. Olet saanut vinkkejä itsetuntemuksen ja itsetunnon lisäämiseksi. Olet oppinut, miten tärkeää on viihtyä omassa nahissaan ja hyväksyä itsensä puutteineen kaikkineen.

Sosiaaliset taidot ja ihmissuhteet

Olet karistanut itsestäsi luulon, ettet osaisi olla muiden seurassa tai vaalia ihmissuhteitasi. Olet ymmärtänyt, että

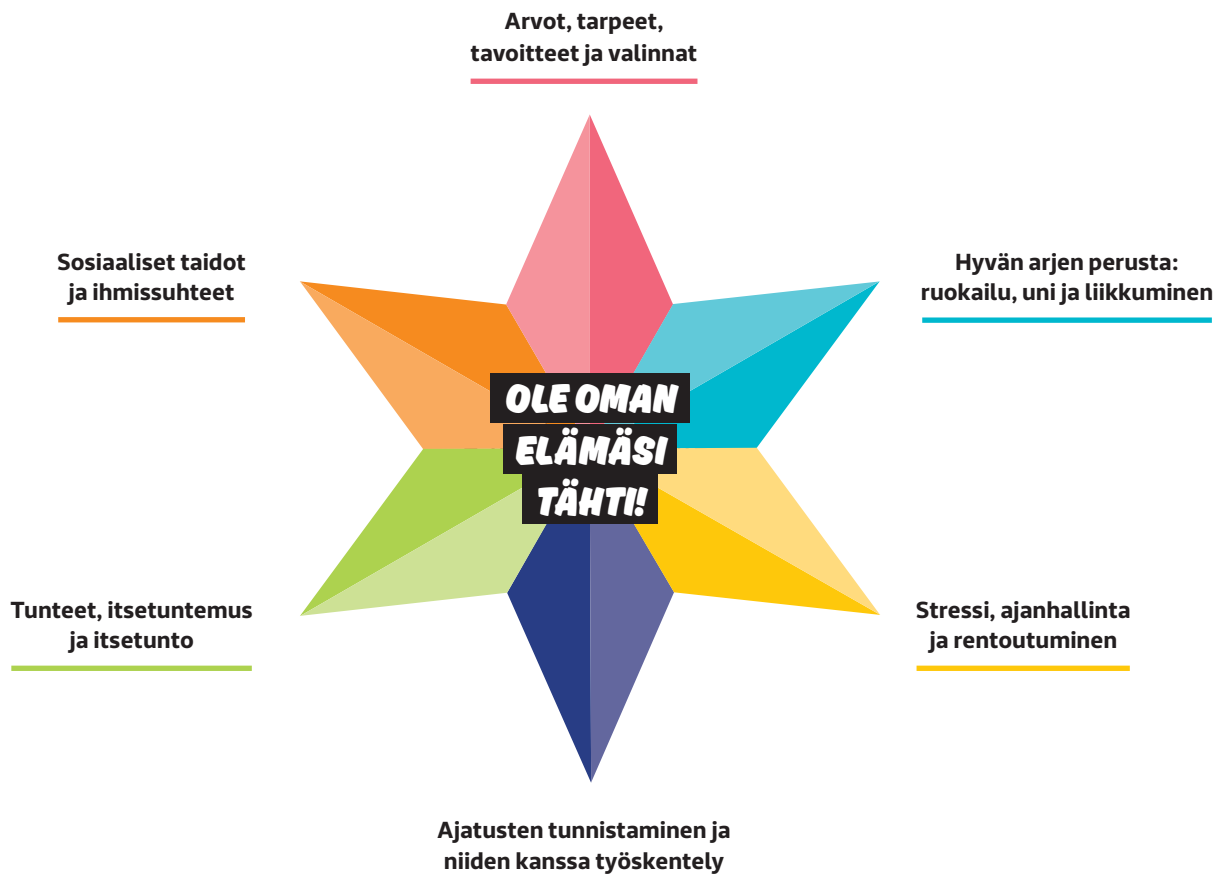
voit jatkuvasti oppia uusia sosiaalisia taitoja ja kehittää entuudestaan jo osaamiasi taitoja. Olet saanut tietoa sosiaalisesta verkostosta ja siitä miten tärkeää on, että elämässäsi on ihmisiä, joiden puoleen kääntyä tarvittaessa. Olet oppinut erottamaan yksinolon yksinäisyydestä.

Ole oman elämäsi tähti

Olet tehnyt syvän sukelluksen itseesi ja tutkinut, mitä haluat elämältäsi. Olet harjoitellut uusia taitoja ja löytänyt tapoja vaikuttaa arkeesi ja itseesi. Olet tunnistanut työkaluja, jotka sopivat parhaiten juuri sinulle muutosten mahdollistamiseksi elämässäsi.

Toisaalta, olet lähtenyt rohkeasti ja avoimin mielin myös mukavuusalueesi ulkopuolelle. Kokeillut uusia ja erilaisia tapoja, joista harjoittelun ja ajan myötä voi tulla kiinteä osa toimintaasi. Olet oppinut palkitsemaan itseäsi, paitsi onnistumisista, myös hyvistä yrityksistä.

Olet oppinut myös armeliaisuutta ja lempeyttä. Sallit itsellesi mahdollisuuden yrittää ja epäonnistua, ja silti jatkaa elämää pää pystyssä ja odottavin mielin. Sitä elämä on. Vastoinkäymiset kuuluvat siihen, mutta niiden ei tarvitse hallita elämääsi tai määrittää sitä, kuka olet. Olemme kaikki erilaisia, mutta aivan yhtä arvokkaita, ihania ja tärkeitä ihmisiä.



Miten tästä eteenpäin?

Valjastaaksesi Elämäntaitokurssilla oppimasi asiat käytäntöön, voit palata kurssin asioihin milloin tahansa. Kerrata, tehdä harjoituksia, herätellä filiksia. On hyvä pohtia myös mennyttä aikaa ja löytää niitä asioita, jotka ovat aiemmin auttaneet sinua elämässäsi eteenpäin. Kenties niistä selviytymiskeinoista on sinulle hyötyä jatkossakin? Aika ajoin on hyvä hyödyntää jo oppimiasi asioita ja työkaluja.

Tunnista, mistä saat voimaa arkeesi

Elämäntaitokurssilla olet löytänyt erilaisia keinoja ja tapoja, joilla voit itse vaikuttaa jaksamiseesi. Jokaisella on omat lähtökohdansa ja elämänpolkunsu, omat vahvuutensa ja heikkoutensa. Valjasta omat vahvuutesi, voimavarasi ja elämäsi toimivat asiat siihen, että voit paremmin!

Voimavarat ovat asioita, jotka antavat sinulle puhtia arkeen. Ne voivat olla omia ominaisuuksiasi tai ympäristöön liittyviä asioita. Voimavaroja voivat olla esimerkiksi hyvät ihmissuhteet, järjestelmällinen luonne, kyky suunnitella tulevaa tai vaikkapa tuttu lähikauppias, joka myy viimeistä

myyntipäivää lähestyvät leivät alehinnalla. Kun paikallistat juuri ne asiat, jotka sinulla toimivat hyvin ja ovat vahvuuksiasi, voit hyödyntää niitä laajemminkin.

Voimavaroja voidaan verrata luonnonvaroihin: ne kuluvat käytössä, mutta uusiutuvat jatkuvasti. Muistathan käyttää voimavarojasi monipuolisesti. Ne auttavat sinua voimaantumaa eli toimimaan tavalla, jossa itse olet vastuussa, ja määrääät itsestäsi ja elämästäsi.

Hyödynnä voimallauseita

Affirmaatio on keino muuttaa ajatuksia ja uskomuksia. Se on ajatusten voiman tietoista käyttämistä. Affirmaatiot eli voimallauseet ovat keino vakuuttaa itseesi aina uudelleen ja uudelleen valitsemastasi ajatuksesta.

Voimallauseet auttavat meitä näkemään asiat haluamallamme tavalla. Voimme käyttää voimallausetta yleisenä mottona elämässämme tai hyvää mieltä tuovana ajatuksena haasteiden edessä. Voimallause voi kulkea aina mukana esimerkiksi lompakossa, olla kiinnitettynä jääkaappisi oveen, lukea päiväkirjassasi tai olla ylipäänsä vahvana mielessäsi - valmiina käyttöön, kun sitä tarvitaan.



Motto-kampanjan 2015 satoa

- Elämässä pärjää, kunhan uskoo itseensä ja pitää positiivisen ja innokkaan asenteen päällä!
- Be awesome.
- Tänään muutan elämäni konditionaalit indikatiiviksi ja imperatiiviksi.
- Jos ette te, niin ketkä sitten - jos ei nyt, niin milloinkas sitten?
- Ships are safe in harbour but that's not the reason they were build for.
- Mikään ei estä olemasta oikein hyvä, vaikka kukaan muu ei sitä huomaisikaan.
- I already know what giving up feels like. Now I want to see what happens if I don't.
- Elä elämää itsesi vuoksi, älä muiden vuoksi. Sinulla on merkitystä!
- Opiskelijaelämä on kuin huume. Kaikista valituksista huolimatta siitä on vaikea päästää irti. Nauti siis joka hetkestä.
- Jokainen on oman elämänsä päähenkiö.
- Minä olen asiantuntija, minulla on taidot ja osaamisen tähän.
- Irrota kontrolli äläkä pelkää elämää.
- Kaikki järjestyy! Elämä kantaa.
- Tiedä arvosi, niin löydät onnesi. Mitkä asiat tuovat juuri sinulle suurinta elämän iloa?
- Kyl sun siivet kantaa. Ihan varmasti.
- Vapaudella ei ole arvoa, jos ei ole vapautta tehdä virheitä.
- Nauti elämän pienistä hetkistä.
- Onnellisuuden salaisuus on lakata haluamasta sitä mitä ei ole ja alkaa haluta sitä, mitä jo on.
- Asioilla on tapana järjestyä, tavalla taikka toisella!
- Ota riskejä. Jos voitat, tulet onnelliseksi, jos häviät, tulet viisaaksi.
- Tulevaisuus on avoin ja siinä kaikki on mahdollista!
- Itselleen pitää osata nauraa, muuten elämästä tulee tylsää!
- Elä, naura, nauti!
- Älä tee ongelmia asioista, jotka eivät niitä ole.
- Elämä on lahja. Elä sen mukaan.
- Onni ei ole asema, jolle saavutaan, vaan tapa matkustaa.



Motto-kampanjan 2015 satoa

- Miten kuoritaan kottikärryllinen perunoita? Peruna kerrallaan.
- Ei kannata elää niin järkevästi, että kaduttaa.
- Mene pois mukavuusalueeltasi vähintään kerran viikossa ja tee itsestäsi täydellinen hölmö vähintään kerran kuukaudessa.
- Life is too important to be taken seriously, and too short to be enjoyed later.
- Ei siksi että täytyy, vaan siksi että saan.
- Askeleen pituutta tärkeämpää. on sen suunta.
- Ajattele positiivisesti, niin positiivisia asioita alkaa tapahtua.
- Ole itsellesi armollinen.
- Ole kiltti myös itsellesi: jollet sanoisi samaa ystävälesi, älä sano sitä itsestäsi.
- If life gives you lemons, keep them. Because hey, free lemons!
- Rohkeus ei ole sitä, että ei pelkää tehdä haluamaansa. Rohkeus on sitä, että pelottaa, mutta tekee sen silti!

Lähde: Nyyti ry / Mottokampanja 2015

Käytä ratkaisukeskeistä menetelmää, kun kohtaat haasteita

Vastoinkäymiset ja haasteet kuuluvat elämään. Ratkomalla ongelmia ratkaisukeskeisesti, kiinnität huomion siihen, mikä toimii. Huomaat pienetkin edistysaskeleet, jotka vievät kohti tavoitetta. Tavoitteena ratkaisukeskeisyydessä on päästä eteenpäin ja välttää syylistämistä.

Ratkaisukeskeisyyden kolme periaatetta ovat:

- 1 Korjaa vain se, mikä on rikki.
- 2 Tee enemmän sitä, mikä toimii.
- 3 Tee vähemmän sitä, mikä ei toimi.

Kun kohtaat haasteita, selvitä ensin, mistä ongelmassa on kyse, ja mitkä asiat ovat vaikuttaneet siihen. Ongelmat voivat koskettaa eri elämänalueita:

- ihmissuhteita: esimerkiksi menetykset ja suru, rooliristiriidat, roolimuuutokset, kaipa
- opiskelua tai työtä
- motivaatio-ongelmia
- terveysongelmia
- elämisen kustantamista
- arjen asioita

Ongelmilla on myös taipumus kasaantua ja vetää toisiaan puoleensa. Jos ongelma liittyy rahan riittävyyteen, ajatukset pyörivät laskujen maksamisen ja taloudellisen selviämisen ympärillä. Silloin on vaikeaa keskittyä opiskeluun, joka alkaa mennä huonosti. Voi olla, että et myöskään jaksaa ylläpitää yhteyksiä ystäviisi, jolloin ystävyysuhteet alkavat kärsiä.

Hyödyntämällä ratkaisu- ja voimavarakeskeisyyttä pääset eteenpäin tilanteessasi:

- Kiinnitä huomiota siihen, mikä toimii. Se, mihin kiinnität huomiosi, vahvistuu.
- Sinulla on kaikki ne voimavarat, joita tarvitset muutoksen tekemiseen tai ongelman ratkaisuun. Teet vain parhaasi – sen, mikä on mahdollista juuri nyt.
- Olet oman itsesi, työsi ja ihmissuhteidesi paras asiantuntija. Tiedät, mikä on sinulle hyväksi.
- Aseta tavoitteet itse, oman tahtosi ja toiveidesi mukaisesti.
- Ongelmiin on monia ratkaisumalleja. Etsi ratkaisuja, jotka poikkeavat tavanomaisista toimintatavoista.
- Leikkimielisyys, huumori, luovuus ja myönteisyys ovat tärkeitä uusien ratkaisuvaihtoehtojen etsimisessä.
- Suurikin ongelma voi ratketa pienillä muutoksilla.
- On hyödyllisempää luoda mielikuva siitä, miltä ratkaisu näyttää kuin keskittyä menneisyyden pohtimiseen.
- Hyödynnä ongelmien ratkaisemisessa omia ja toisten kokemuksia.
- Ratko ongelmia yhdessä toisten kanssa.
- Muista antaa palautetta kaikille ratkaisemisessa mukana olleille.
- Kiitä itseäsi ja muita mukana olleita.

Kokeile ratkaisukeskeistä ongelmanratkaisumenetelmää johonkin sinua askarruttavaan pulmaan, liite 1.

Uskalla unelmoida

Unelmointi on kykyä kuvitella, millaista elämä on parhaimmillaan. Luovuus, uuden luominen ja kehittäminen edellyt-

tävät kykyä unelmoida. Saavuttaakseen unelmansa ihmisen täytyy hyväksyä oman elämänsä lähtökohdat.

Unelmaa tavoittelevan on otettava vastuu omista tunteistaan, ajatuksistaan, arvoistaan ja asenteistaan, nykyyhetkestä sekä elämänvalinnoista ja niihin suhtautumisesta. Myös läheiset ihmiset ja elämänolosuhteet pitää ottaa huomioon, ja joskus on tehtävä vaikeitakin päätöksiä.

Unelmat kannustavat luomaan uutta ja kehittävät meitä ihmisinä. Jos kiellämme itseltämme unelmat, elämme säästöliekillä. On hyvä pysähtyä, antaa mielikuvien laukata ja kysyä: Millaista elämää haluan elää?

Matka kohti unelmaa on mahtava, vaikkei unelma aina toteutuisikaan. Jo unelmointi sinänsä auttaa sinua selviämään arjessa paremmin. Itsetuntemuksesi kehittyä, löydät enemmän mielekkyyttä, eli sisäisen päämäärän, elämään edetessäsi kohti unelmaa.

Unelmien kanssa voi työskennellä eri tavoin, esimerkiksi aarrekartan tai unelmien polun avulla. Huolehtimalla arjen tarpeista jää voimavaroja tulevaisuuden rakentamiseen ja unelmoimiseen.

Mikäli tuntuu siltä, ettet keksi yhtäkään unelmaa, voit yrittää lähestyä aihetta toisesta näkökulmasta. Millaisia tavoitteita sinulla on esimerkiksi kymmenen vuoden päähän? Missä haluaisit silloin elämässäsi olla? Tavoitteet kertovat asioista, jotka ovat sinulle tärkeitä ja voivat liittyä myös unelmiisi. Voit pohtia myös arvojasi ja tarpeitasi. Miltä arkesi näyttäisi, mikäli keskeisimmät tarpeesi ovat tyydytetyjä ja elät täysillä arvojesi mukaista elämää? Millainen voisi olla ihanne-elämäsi?

Lähtemällä liikkeelle niistä asioista, joita pidät tärkeinä, hienoina tai tavoittelemisen arvoisina, pääset lähemmäs unelmiasi. Unelmasi voivat olla pieniä asioita tai suuria elämäntilanteeseen liittyviä ihannekuvia. Olivatpa ne millaisia tahansa, ne ovat sinun ja oikeanlaisia juuri sellaisenaan.

Tavoitteet vievät eteenpäin

Tekemällä realistisia ja toteutettavissa olevia tavoitteita pääset lähemmäksi unelmiasi. Kaikkia unelmia ei tarvitse koskaan edes saavuttaa, mutta omaa elämäänsä voi tehdä enemmän unelmiensa näköiseksi.

Jaa isot tavoitteesi pienemmiksi välitavoitteiksi ja paljkitse itsesi aina päästessäsi eteenpäin. Käytä aikataulutusta hyväksesi suunnitellessasi mielekkäitä tavoitteita elämääsi. Harjoittele ja muokkaa tavoitteitasi matkan varrella. Tavoitteiden muuttuminen matkasi aikana on aivan luonnollista. Salli muutokset ja kehittyminen itsellesi.

Hyvä elämä sinulle

Huolehdi itsestäsi ja kerro itsellesi, että olet tärkeä. Suhtaudu itseesi lempeästi ja kannusta itseäsi. Muista, että olet

kaiken sen arvoinen. Huomaa onnistumisesi ja myönteiset muutokset. Suhtaudu elämääsi myönteisen uteliaasti, vaikkei kaikki mene aina suunnitelman mukaan. Älä anna takapakkien lannistaa, vaan näe ne oppimiskokemuksina. Ne kuuluvat uusien asioiden harjoitteluun.

Hyväksy itsesi. Ole kärsivällinen, rehellinen ja lempeä itsellesi, varsinkin muuttaessasi ajatuksiasi, tapaasi toimia ja elämäntapojasi. Muistuta itseäsi, että olet riittävän hyvä juuri nyt ja juuri sellaisena kuin olet. Sinulla on oikeus tulla nähdyksi, kuulluksi ja hyväksytyksi juuri sellaisena kuin olet.

**OLET OMAN
ELÄMÄSI TÄHTI!**