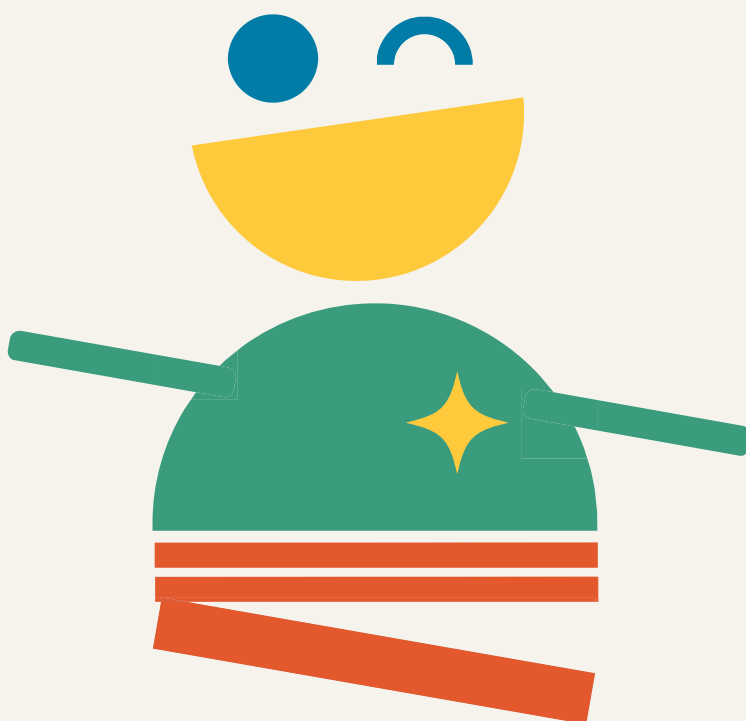


YRITTÄJÄN HYVINVOINNIN TYÖKIRJA

Muotoile tasapainosi palaset



Tee tilaa hyvinvoinnille, löydä omat voimavarasi ja luo tasapaino, joka kannattelee arjessa ja kasvussa.

#ElämäsiParasSijoitus

Yrittäjän hyvinvoinnin työkirja #ElämäsiParasSijoitus

Tämä työkirja on toteutettu osana Leader Viisarin Sisü Business -hanketta, jossa Äänekosken Yrittäjät ovat toimineet osatoteuttajana.

SISU Business on Euroopan unionin osarahoittama hanke Keski-Suomen Elinkeino-, liikenne ja ympäristökeskuksen kautta.

Äänekosken yrittäjien toteutuksen vetäjä: Elina Liimatainen

Työkirjan suunnittelu ja toteutus: Anna Sorko www.bondauttaja.com

Lisätietoja:

www.yrittajat.fi/paikallisyhdistykset/aanekosken-yrittajat/

www.keskisuomenmaaseutu.fi/viisari/sisu-business/



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus



SISU BUSINESS



Viisari





Käytä kirjaa rauhassa,
pala kerrallaan.

Pysähtyminen on sijoitus,
joka maksaa
itsensä takaisin.

Hei YRITTÄJÄ

Hyvinvoinnin ja menestyksen yhteys luo kestävyyttä

Hyvinvointi on yrittäjän tärkein kasvunvoima.
Se ei vie aikaa yrittämiseltä – se tekee siitä kestäväää.
Hyvinvointi ja menestys eivät ole toistensa
vastakohtia vaan ne ruokkivat toisiaan.

Arki yrittäjänä on usein täyteläistä – päätöksiä,
vastuita ja paljon tekemistä.
Pysähtymiselle on vaikea löytää aikaa, vaikka juuri
noissa hetkissä oivallukset syntyvät.

Tämä työkirja on sinua varten

Se auttaa pysähtymään, selkeyttämään suuntaa ja
vahvistamaan omaa hyvinvointiasi. Kun opit
johtamaan itseäsi viisaammin, johdat myös yritystäsi
kestävämmällä tavalla.

Työkirja kulkee mukana arjessa. Se ei anna valmiita
vastauksia, vaan esittää kysymyksiä, jotka auttavat
sinua löytämään oman viisautesi. Pienetkin
muutokset kumuloiduessa rakentavat uuden
suunnan ja vahvistavat sitä, mikä on sinussa jo
valmiiksi vahvaa.

Näin

Työkirja rakentuu

Työkirja on tehty tueksesi – auttamaan sinua pysähtymään, oivaltamaan ja tekemään pieniä muutoksia, jotka vahvistavat omanlaistasi hyvinvointia ja tasapainoa yrittäjän arjessa.

Etene omaan tahtiisi järjestyksessä tai aiheen mukaan. Sovella halutessasi tehtäviä ja kirjaustapoja. Ota rinnalle päiväkirja, lisäpaperia tai sähköistä tilaa. Tärkeintä on, että annat itsellesi hetken aikaa pysähtyä ja kuulostella.



Jokainen kappale sisältää neljä osaa

TEORIA – Taustoita ja ymmärrä

Lyhyt, tutkimukseen ja käytäntöön pohjautuva taustoitus. Tämä osio tarjoaa ajatuksia, jotka auttavat hahmottamaan, miksi aihe on tärkeä ja miten se näkyy yrittäjän elämässä.

REFLEKTIO – Pohdi ja tunnista

Tässä osassa kysymykset auttavat sinua tutkimaan omaa arkeasi ja ajattelutapojasi. Tarkoitus ei ole löytää oikeita vastauksia vaan lisätä ymmärrystä itseäsi kohtaan.

HARJOITUS – Kokeile ja oivalla

Harjoitukset vievät teeman käytäntöön. Ne voivat olla kirjoitustehtäviä, kehotietoisuusharjoituksia, toiminnallisia tehtäviä tai pieniä suunnitelmia.

TOIMINTALUPAUS – Sitoudu ja toteuta

Jokainen kappale päättyy toimintalupaukseen. Seuraa lupaustasi esimerkiksi viikon tai muutaman päivän ajan ja nauti onnistumisen hetkistä. Pienet askeleet rakentavat suuren muutoksen.

Tehtäväkirjan tueksi

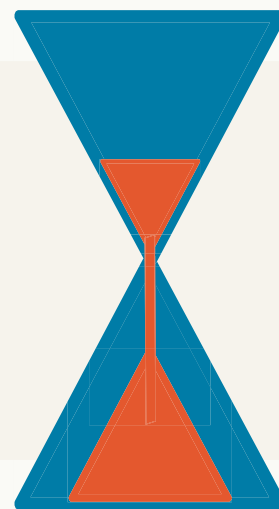
Vinkkejä

- Älä kiirehdi. Tämä ei ole testi tai suoritus vaan tila sinulle.
- Tee vaikka yksi luku viikossa. 18 lukua muodostaa noin 4 kk:n prosessin.
- Palaa tehtäviin. Ajattelu syvenee, kun palaat myöhemmin samoihin aiheisiin.
- Kirjoita vapaasti. Kirjaa ylös se, mikä herää vaikka se olisi keskeneräistä.
- Tee näkyväksi. Korosta, ympyröi, piirrä, lisää väriä – tee kirjasta omasi.
- Pysähdy hetkeen. Jo muutama minuutti riittää, kun olet läsnä itsellesi.
- Sitoudu kevyesti. Pienet, toistuvat teot vievät pidemmälle kuin kerralla liikaa.
- Huomaa mihin teemoihin sinun on helppo tarttua ja mitä mielesi vastustaa.
- Tutki, ole utelias – ja armollinen itsellesi.
- Juhlista onnistumisia ja iloitse. Pysähdy muutoksen ja oivalluksen kohdalla. Ne ovat kasvun hetkiä.



Vertaisvoimaa

Käytä kirjaa yhdessä muiden kanssa – yrittäjäystävän tai vertaisryhmän. Sopikaa yhteinen rytmi ja tapa jakaa kokemuksia, vertaistukea ja oivalluksia. Yhteinen pysähtyminen vahvistaa motivaatiota ja sitoutumista sekä tekee matkasta merkityksellisemmän.



Motivaatiolausekkeeni

Prosessissa auttaa, kun tunnistat miksi haluat työkirjaa hyödyntää. Kirjoita alle omien arvojesi mukainen motivaatiolause. Mitä hyvinvointi mahdollistaa? Mitä se suojaa? Mitä se tuo elämäsi?



Työkirjan SISÄLTÖ

Kolmivaiheinen rakenne – *Pysähdy, Vahvista ja Uudistu* – auttaa sinua tunnistamaan omat voimavarasi, palautumaan ja kasvamaan kestävästi.



PYSÄHDY JA SUUNTAA

1. Kasvuasenne ja muutosvalmius
2. Yrittäjän itsetuntemuksen polku
3. Mielen hyvinvointi ja resilienssi

VAHVISTA JA TASAPAINOTA

4. Kehon hyvinvointi ja ravinto
5. Lepo ja palautumisen taito
6. Ihmissuhteet ja yhteisöllinen tuki
7. Kuormituksen ja stressin hallinta
8. Arjen rytmin johtaminen
9. Digitaalinen arki ja etätö
10. Elämäntavat ja toistuvat rutiinit

KASVA JA UUDISTU

11. Luovuus ja itsensä toteuttaminen
12. Taloudellinen hyvinvointi ja vapaus
13. Luonto voimavarana
14. Oppiminen ja kasvu
15. Kiitollinen ja myönteinen mieli
16. Henkinen kasvu ja merkitys
17. Ilo, leikki ja elämän keveys
18. Omalla tiellä

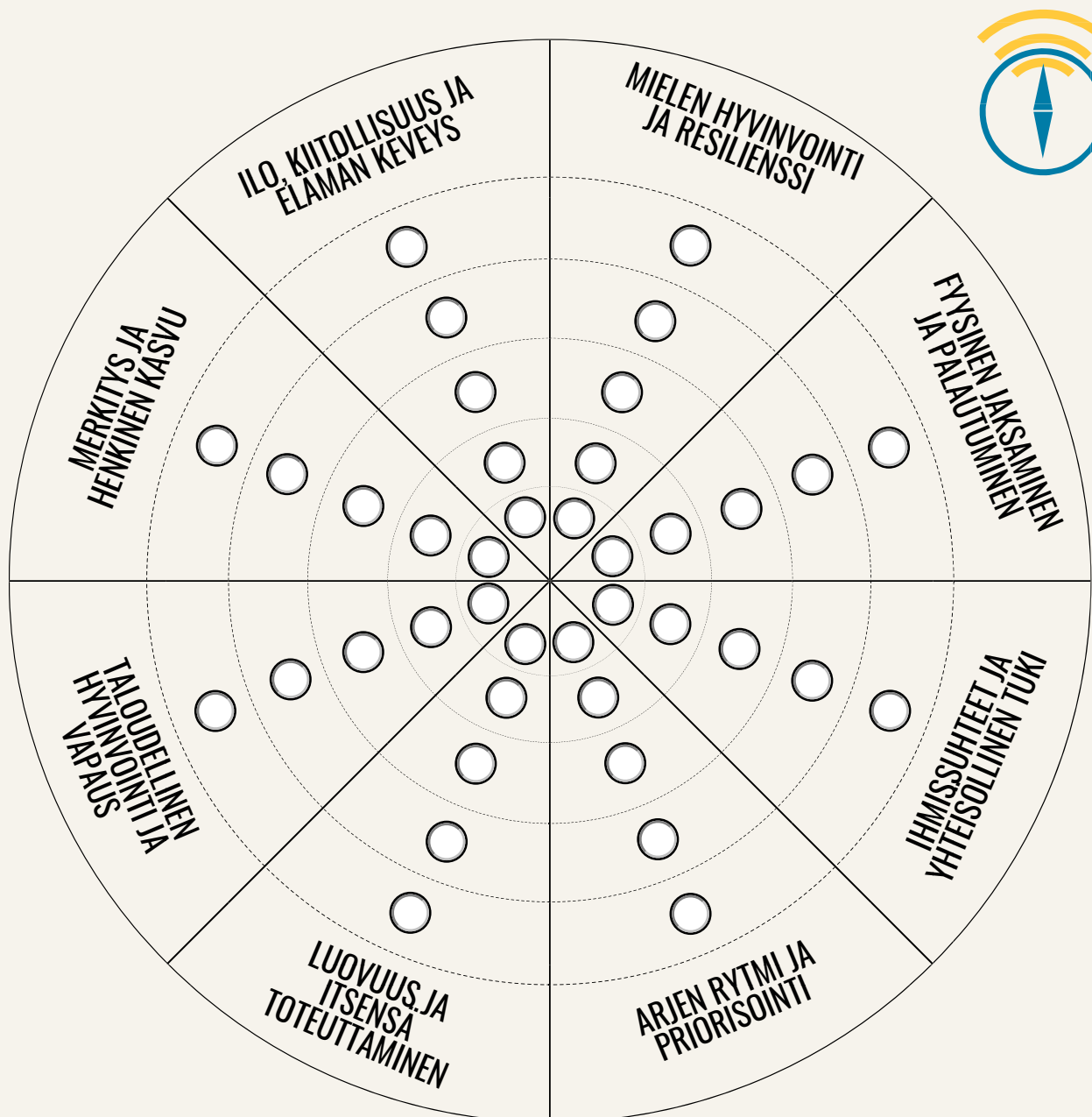
Yrittäjän tasapainon kompassi

Tämä työkirja on matka yrittäjän tasapainoon ja kasvuun.

Aloita arvioimalla, missä olet nyt – ei arvioidaksesi itseäsi, vaan ymmärtääksesi suuntaasi.

Merkitse jokaiseen osa-alueeseen oma tämänhetkinen kokemuksesi asteikolla 1–10.

1 sisäringillä = kaipaa huomiota, 5 ulkoringillä = tasapainossa ja toimiva.



Tämä on lähtötilanteesi. Kirjan lopussa palaat samaan kompassiin.

PYSÄHDY JA SUUNTAA

Muotoile mielesi ja löydä reittisi



Kasvu alkaa sisältä.

Tunne itsesi. Kirkasta suunta.

Liiku siitä käsin.

Kasvun asenne · Itsetuntemus · Mieli

1. Kasvuasenne ja muutosvalmius

Kasvun asenne on positiivista ajattelua ja taito nähdä sekä itsensä että tilanteet jatkuvassa liikkeessä ja kehityksessä. Kun uskot, että kyvykkyys ja osaaminen voivat kasvaa, et enää mittaa itseäsi pelkkien tulosten kautta, vaan sen perusteella, mitä olet valmis kokeilemaan ja oppimaan.

Yrittäjälle tämä asenne on elintärkeä: epävarmuus ja muutos kuuluvat jokapäiväiseen elämään. Kun ne oppii näkemään mahdollisuuksina, ei uhkina, jokainen haaste voi toimia kasvun moottorina.

Kasvun asenne ei ole synnynnäinen ominaisuus, vaan harjoiteltava taito. Se vaatii uteliaisuutta, rohkeutta ja lempeyttä itseä kohtaan – kykyä pysähtyä, oppia virheistä ja nähdä myös kompastukset osana matkaa.

Kun suunta pysyy avoimena ja mieli joustavana, muutos muuttuu mahdollisuudeksi kasvaa, ei syyksi pysähtyä.



En koskaan häviä. Joko voitan tai opin.

Nelson Mandela

Reflektio

Kasvumaasto



Mikä estää ja mikä tukee kasvuani?

Kasvun asenne syntyy kahdesta voimasta: rehellisyydestä nähdä se, mikä jarruttaa – ja rohkeudesta tunnistaa se, mikä jo kantaa. Usein meillä on yhtä aikaa sisäinen jarru ja sisäinen moottori: toinen suojelee meitä, toinen kutsuu eteenpäin.

Pysähdy hetkeksi ja mieti.

Kasvun esteet



Missä tilanteissa huomaan vetäytyväni tai jääväni tuttuun kaavaan?



Mitä pelkään tapahtuvan, jos toimisin toisin?



Mitä tärkeää yritän ehkä suojella? (esim. arvostusta, turvallisuutta, hallinnan tunnetta)



Oivalluksia

Kasvun ravinteet



Missä tilanteissa olen toiminut rohkeasti tai uudella tavalla?



Mikä auttoi silloin? Oliko se uteliaisuus, tuki muilta, luottamus itseeni?



Mitä voin oppia tuosta kokemuksesta ja siirtää tähän hetkeen?

Harjoitus

Ajatuspolun muotoilu

Valitse jokin itsellesi haitallinen uskomus, jota haluat lähteä muuttamaan.
Jatka lauseita kirjoittamalla intuitiivisesti mitä mieleesi ensimmäisenä tulee.

1. Vanha ajatus

Kun kohtaan haasteen, ajattelen että...

2. Mitä se suojelee?

Mikä tunne tai pelko tämän taustalla on?

3. Uusi näkökulma

Mitä haluan uskoa tai kokeilla vanhan sijaan?

4. Mahdollinen seuraus

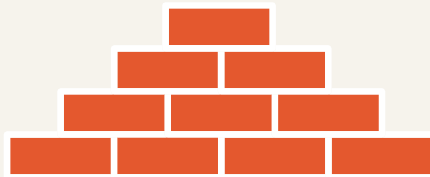
Mihin se minua voisi parhaimillaan johtaa?

Toimintalupaus

Hyvän uskomuksen opettelu

Kasvuasenne rakentuu pienistä teoista, jotka toistuvat arjessa. Valitse edellisen sivun Ajatuspolku-harjoitukseesi liittyen yksi uusi näkökulma ja yksi pieni teko, jota haluat testata viikon ajan. Toimintalupauksessa seuraat sekä toteutumista että tunnetta, jota muutos sinussa herättää. Tavoite ei ole täydellisyys, vaan utelias huomioiminen: Miltä ajattelun muutos tuntuu arjessa?

Kirjoita yksi selkeä teko, joka syntyi *Ajatuspolustasi*.



Tällä viikolla lupaan

	Tavoitteeni	Tunteeni	Tehty
MA			☐
TI			☐
KE			☐
TO			☐
PE			☐
LA			☐
SU			☐



Oivalluksia

2. Yrittäjän itsetuntemuksen polku



Arvot ovat kuin sormenjäljet:
jokaisella omansa,
ja jätät niitä kaikkialle.

Elvis Presley

Yrittäjyys on ennen kaikkea matka itseän. Kun tunnistat omat vahvuutesi, arvosi ja motivaatiotekijäsi, löydät suunnan, joka kestää myös paineessa.

Itsemääräämisteorian (Deci & Ryan) mukaan hyvinvointi rakentuu kolmen perustarpeen varaan:

autonomia – saan vaikuttaa,

kyvykkyys – koen osaamista ja

yhteisöllisyys – tunnen kuuluvani joukkoon.

Kun nämä tarpeet täyttyvät, motivaatio syttyy sisältäpäin.

Positiivisen psykologian tutkimukset vahvistavat, että omien luontevahvuuksien tunnistaminen lisää resilienssiä ja auttaa tekemään työtä omalla tavalla. Arvot puolestaan toimivat kuin sisäinen kompassi – ne ohjaavat päätöksiä, valintoja ja suuntaa silloin, kun ulkoiset mittarit eivät riitä.

Kun yrittäjä toimii omien arvojensa, vahvuksiensa ja motivaationsa varassa, hän rakentaa **pohjan kestäväälle hyvinvoinnille ja merkitykselliselle kasvulle.**

Reflektio

Kasvumaasto

Yrittäjälle itsetuntemattomuuden hinta on korkea – se näkyy väärissä päätöksissä, uupumisessa ja hukatussa potentiaalissa. Itsetuntemus alkaa rehellisestä pysähtymisestä sen äärelle, tutkimalla kuka olet, mitä arvostat ja mikä sinua liikuttaa. Alla olevat kysymykset auttavat sinua hahmottamaan omaa sisäistä karttaasi – sitä, mihin nojaten johdat itseäsi ja yritystäsi.

1. Millaisissa tilanteissa koet olevasi vahvimmillasi – ja mitä se kertoo sinusta?

2. Mitkä asiat työssäsi sytyttävät sisäisen motivaation ilman ulkoista palkintoa?

3. Missä tilanteissa olet toiminut arvojesi mukaisesti – ja miltä se tuntui?

4. Missä taas olet tehnyt kompromisseja, jotka ovat tuntuneet vääriltä?

5. Mitä kolme sanaa kuvaavat sinua yrittäjänä juuri nyt?

6. Mihin suuntaan nämä sanat sinua kutsuvat?



Harjoitus

Yrittäjäkompassini

Tee näkyväksi ne sisäiset suuntaviivat, joihin voit nojata, kun teet päätöksiä, valitset suuntaa tai kohta at epävarmuutta. Kirjoita kuhunkin kohtaan 3–5 asiaa, jotka kuvaavat sinua.

Keskelle kompassia voit kirjoittaa sanan tai lauseen, joka kiteyttää oman yrittäjäidentiteettisi



Toimintalupaus

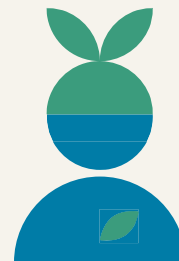
Hyvän uskomuksen opettelu

Valitse yksi arvo, motivaattori ja vahvuus, joiden päivittäistä toteutumista arjessasi seuraat viikon ajan.

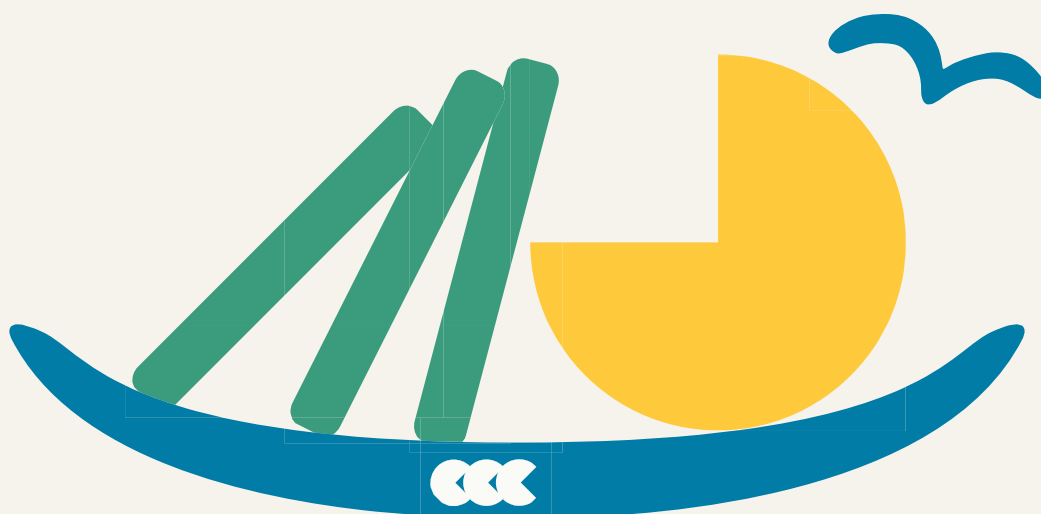
Merkitse tehdyksi, kun päivittäinen tavoitteesi on toteutunut.

Seurannan lopuksi kirjoita havaintojasi ja tunnustele millaisia tunteita testijakso sinussa aiheutti.

Tätä seuraan	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
Arvo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Motivaattori	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vahvuus	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



3. Mielen hyvinvointi ja resilienssi



Ärsykkeen ja reaktion välissä on tila. Siinä tilassa on vapautemme valita.

Viktor E. Frankl

Resilienssi on sitä, että pystyy palaamaan takaisin omaan tasapainoon myös yllättävien sattumusten ja myrskyn jälkeen. Se on mielen joustavuutta: kykyä kohdata vaikeudet, oppia niistä ja jatkaa eteenpäin arvonsa ja tarkoituksensa ohjaamana.

Tutkimusten mukaan resilienssi rakentuu kolmesta toisiaan täydentävästä ulottuvuudesta.

1) Psykologinen joustavuus auttaa hyväksymään sen, mitä ei voi muuttaa, ja keskittymään siihen, mihin voi vaikuttaa.

2) Myönteiset tunteet laajentavat ajattelua ja vahvistavat voimavaroja – ilo, kiitollisuus ja merkitys palauttavat mieltä ja lisäävät luovuutta.

3) Hermoston joustavuus muistuttaa, että myös keho oppii palautumaan: rauhoittava hengitys, lepo ja liike ovat osa mielen hyvinvointia.

Resilienssi on siis taito. Vahvistat sitä joka kerta, kun pysähdyt, hengität ja valitset toimia arvojesi mukaisesti, vaikka olosuhteet olisivat vaikeat.

Reflektio

Mielenvointi

Mielen hyvinvointi ei synny täydellisestä hallinnasta vaan siitä, että opimme joustamaan, palautumaan ja suhtautumaan itseemme myötätuntoisesti. Pysähdy hetkeksi tutkimaan, miten mielesi reagoi muutoksiin, paineisiin ja palautumisen tarpeeseen.



1

Mitkä asiat auttavat sinua palautumaan tai rauhoittumaan keskellä kiirettä?

2

Millaiset ajatukset tai tunteet kertovat, että olet kuormittunut?

3

Miten voit tukea itseäsi niissä hetkissä entistäkin lempeämmin?

4

Mikä on sinulle merkki siitä, että olet jälleen tasapainossa?

5

Jos mielesi olisi ystäväsi, mitä se sanoisi sinulle juuri nyt?

Harjoitus

Mielen sääkartta

Tämä harjoitus auttaa tunnistamaan, millainen "säätila" vallitsee mielessäsi eri hetkinä ja miten sitä voi lempeästi säädellä. Sinä et siis ole sää, mutta voit valita miten erilaisiin säätiloihin suhtaudut. Harjoitus tekee näkyväksi mielen vaihtelun luonnollisuuden ja palautumisen syklisyyden.

Piirrä tai täytä alla oleva kartta kuin se olisi mielen sääennuste.

Valitse viime päiviltä tai viikolta hetkiä, joissa mielesi sää vaihteli. Kuvaa niitä sanoin, symbolein tai värein.

Mitä tapahtui?

Mitä tunsin?

Mikä auttoi?

Selkeä taivas



Pilvistä ja valoisaa



Sadetta ja painetta



Myrsky



Kirkastuva taivas



Mitä huomaan, kun katson tätä karttaa kokonaisuutena? Miten mieleni palautuu?

Toimintalupaus

Mielen palautus



Pysähdy valitsemaan yksi pieni teko, joka auttaa mieltäsi palaamaan rauhaan päivän aikana. Se voi olla esimerkiksi hetki hiljaisuutta, hengitys, kävely ulkona tai tauko ilman puhelinta. Kirjoita valitsemasi teko alle ja seuraa, miten se vaikuttaa olotilaasi viikon aikana.

Tällä viikolla lupaan pysähtyä ja palautua näin...



Viikon seuranta

MA	☐	☐	☐	☐	☐
TI	☐	☐	☐	☐	☐
KE	☐	☐	☐	☐	☐
TO	☐	☐	☐	☐	☐
PE	☐	☐	☐	☐	☐
LA	☐	☐	☐	☐	☐
SU	☐	☐	☐	☐	☐
	1	2	3	4	5
	Erittäin stressaantunut			Erittäin palautunut	

Näin palkitsen itseni onnistuneesta palautuksen opetteluajaksosta



Oivalluksia

VAHVISTA JA TASAPAINOTA

Luo hyvinvoinnin perusta



Vahvuus syntyy tasapainosta.
Huolehdi kehostasi, vaali yhteyttä muihin
ja löydä rytmi, joka kantaa arjessa.

Hyvinvointi · Yhteys · Itsen johtaminen

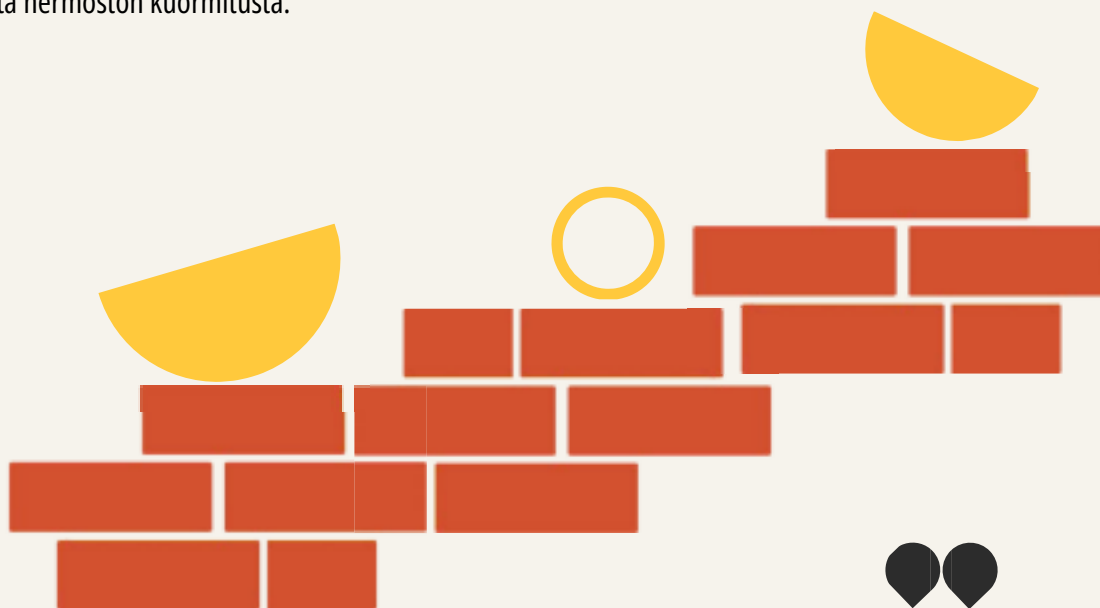
4. Kehon hyvinvointi ja ravinto

Kehon viisaus on usein yrittäjän unohdettu voimavara. Keho ei ole vain työväline, vaan **järjestelmä, joka viestii jatkuvasti siitä, mitä tarvitsemme** – liikettä, lepoa, ravintoa, taukoa tai rohkeutta pysähtyä. Kun yhteys kehoon katkeaa, myös keskittyminen, päätöksenteko ja luovuus heikkenevät.

Jaksaminen rakentuu hermoston perusrytmeistä. Hermosto toimii kuin sisäinen säätöpaneeli, joka vaihtelee aktiivisuuden ja palautumisen välillä. Kun vireys nousee liikaa, keho kiristyy; kun palautuminen jää vajaaksi, ajattelu sumenee. Rauhoittava hengitys, mikrotauot ja pieni liike ovat nopeimpia keinoja tasata hermoston kuormitusta.

Myös ravinteikas ja mahdollisimman vähän prosessoitu ravinto ohjaa hermoston tasapainoa. Säännöllinen ateriarhythmi, riittävä vesi ja tasaista energiaa tuottava ruoka luovat perustan vakaalle vireydelle – ilman tiukkoja sääntöjä tai suorittamista. Kun verensokeri pysyy tasaisena ja suolisto terveenä, myös mieli jaksaa paremmin.

Kehon kuunteleminen on taito, jota voi harjoitella. Yksikin tietoinen pysähdys palauttaa yhteyden itseesi. Kun opit kuulemaan kehoa ennen kuin se kuormittuu äärirajoille, löydät työilon ja jaksamisen uuden tason.



Olet sitä, mitä toistat joka päivä.

Will Durant

Reflektio

Kehon viestit

1

Katso alla olevaa kehon hahmoa, jossa näkyvät kehon pääalueet: pää – hartiat – rintakehä – vatsa – selkä – kädet – jalat.

2

Merkitse tai väritä alueet, joissa tunnet eniten

- jännitystä
- rauhaa
- stressiä tai kiirettä
- tukkoisuutta
- turvotusta
- keveyttä
- energiaa ja elinvoimaa

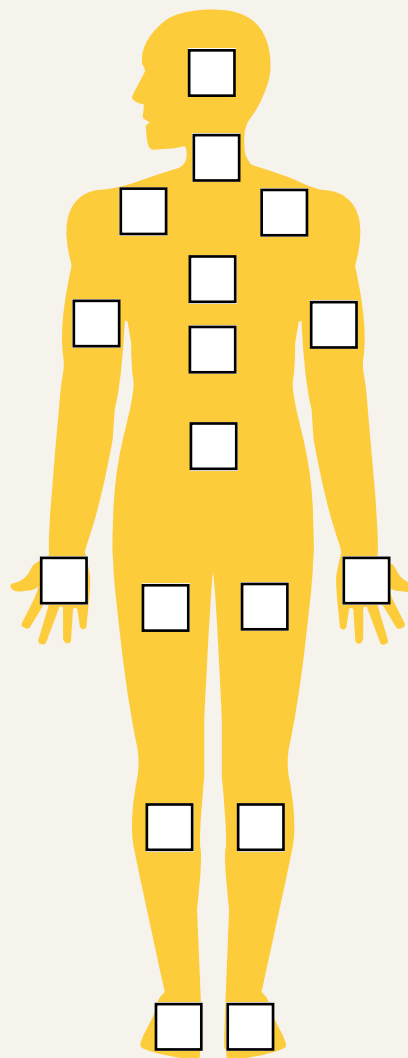
3

Kirjoita muutamalla sanalla, mitä nämä tuntemukset kertovat sinulle juuri nyt.

Esim.

”Paino hartioissa – olen kantanut liikaa vastuuta.”

”Kevyt olo jaloissa – liike auttaa purkamaan stressiä.”



Ei tarvitse miettiä oikein tai väärin – riittää, että havainnoit ja tunnet.

Kehosi kieli on joskus hiljaista, mutta se kertoo sinulle enemmän kuin yksikään kalenteri tai muistilista.

Harjoitus

Energiakartta



Tässä harjoituksessa havainnoit energian tasoasi ja rytmiäsi muutaman päivän ajan. Tavoitteena ei ole muuttaa itseäsi, vaan huomata oma luontainen vireys ja tempo sekä toimia sen kanssa, ei sitä vastaan.

Harjoittele tunnistamaan kehosi luonnollinen rytmi.

- Valitse kolme päivää ja pysähdy hetkeksi kolme kertaa päivässä.
- Arvioi, miltä kehossasi tuntuu: onko olosi virkeä, rauhallinen, levoton vai väsynyt?
- Merkitse tuntemukset energiakarttaan symbolein, värein tai sanoilla.

	Aamu	Päivä	Ilta
Päivä 1.			
Päivä 2.			
Päivä 3.			



Oivalluksia

Huomaan, että kehoni on virkeimmillään...

Voin tukea jaksamistani, kun...

Haluan lisätä arkeeni hetkiä, joissa...

Toimintalupaus

Kehon luontainen rytmi

Kehosi tietää, milloin on aika tehdä ja milloin levätä. Tämä lupaus auttaa sinua pysähtymään hetkeksi joka päivä ja valitsemaan toimintasi sen mukaan, mitä kehosi viestii – ei pelkästään kalenterin.

Näin toteutat lupauksen

- Aamulla pysähdy hetkeksi ja tunnista päivän olo: esimerkiksi virkeä, neutraali tai väsynyt.
- Päivän aikana tarkkaile milloin energiasi nousee ja milloin laskee.
- Tee pieni teko sen mukaan: hengitä, venyttele, kävele, tauota.
- Illalla kirjaa ylös yksi havainto kehostasi.



	Aamu	Päivä	Ilta
Päivä 1.			
Päivä 2.			
Päivä 3.			
Päivä 4.			



Oivalluksia

Huomasin, että kun kuuntelen kehoni rytmiä...

5. Lepo ja palautumisen taito

Palautuminen on kykyä palauttaa kehon, tunteiden ja mielen rytmi. Se on taito, joka syntyy, kun opimme tunnistamaan, mikä meitä yksilöllisesti todella palauttaa. Toiselle se on hiljainen kävely metsässä, toiselle päiväunet ja kolmannelle ehkä läsnäoleva keskustelu ystävän kanssa. Yhteistä on tunne turvallisuudesta – vasta silloin hermosto uskaltaa rauhoittua.

Tutkimusten mukaan palautuminen ei tapahdu vain lomilla, vaan pienissä hetkissä pitkin päivää. Lyhyt hengähdys, irtiotto ruudusta tai tietoinen siirtymä tehtävästä toiseen auttaa kehoa vaihtamaan ”selviytymismoodista” palautumiseen. Kun löydät omat keinosi ja teet näistä mikropalautumisista rutiinin, jaksaminen ei perustu enää selviytymiseen, vaan rytmiin, joka kantaa arjessa.

Lepo on siis **taito oppia kuuntelemaan itseään ja sallimaan vaihtelevat tarpeet**. Se on toisinaan myös rohkeutta olla tekemättä, jotta energia saa uudistua.



Melkein kaikki alkaa toimia taas,
kun irrotat sen hetkeksi johdosta...
myös sinä.
Anne Lamott

Reflektio

Palautumistaidot

Merkitse kuhunkin väittämään: *Kyllä*, *Joskus* tai *En*.
 Ei ole oikeita tai väärä vastauksia. Tarkoitus on huomata, millaisia tapoja sinulla jo on ja mihin kaipaavat lisää huomiota.



	Kyllä	Joskus	En
1. Pysähdyn päivän aikana ilman syyllisyyttä.	☐	☐	☐
2. Huomaan kehossani, kun tarvitsen taukoa.	☐	☐	☐
3. Pystyn palautumaan myös kiireen keskellä.	☐	☐	☐
4. Tiedän, mitkä asiat auttavat minua rentoutumaan.	☐	☐	☐
5. Annan itselleni luvan olla välillä tekemättä mitään.	☐	☐	☐
6. Nukun riittävästi ja herään virkeänä.	☐	☐	☐
7. Pidän vapaa-ajan aidosti vapaana.	☐	☐	☐
8. Saan energiaa luonnosta, liikkeestä tai levosta.	☐	☐	☐
9. Tunnen oloni levänneeksi useimpina päivinä.	☐	☐	☐

Pisteytys

Kyllä = 2 *Joskus* = 1 *En* = 0

Oivalluksia

Tulos

16–18 p. Olet mestari palautumaan.
 Muista vaalia tätä taitoa.

10–15 p. Hyvä pohja. Muista tauottaa ja suojata oma aikasi.

0–9 p. Ehkä aika pysähtyä. Palautuminen ei ole luksusta, vaan elinehto.

Harjoitus

Vuotoa ja virtaa

Kirjoita ylös arjen hetkiä, jotka vievät energiaa ja hetkiä, jotka palauttavat. Älä mieti, miltä niiden pitäisi näyttää. Kirjaa rehellisesti, miten asiat sinussa tuntuvat.

Kuormittaa minua

Palauttaa minua

	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐

	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐

Harjoituksen jälkeen merkitse

- Mitkä kuormittavat asiat voisin keventää?
- Mitä palauttavia voisin helposti lisätä?



Pohdi, mikä haaste on opettanut sinulle eniten sitkeyttä?

Toimintalupaus

Palautusautomaatti



Palautuminen ei tapahdu itsestään. Se syntyy pienistä hetkistä, joissa valitset virran vuodon sijaan. Tämä haaste auttaa sinua tunnistamaan ja toistamaan niitä tekoja, jotka antavat voimaa.

Seurantajakson ajan tee joka päivä yksi teko, joka palauttaa enemmän kuin vie.

Teko voi olla pieni, mutta tarkoituksellinen: *hengitystauko, hiljainen hetki, kävely ilman puhelinta, keskustelu ystävän kanssa, hetki luonnossa tai vaikka aikaisempi nukkumaanmeno.*

Kirjaa neljän päivän ajan, mitä teit ja miltä se tuntui.

Tavoitteena ei ole täydellisyys, vaan huomata, miten pienet valinnat muuttavat olotilaa.

Mitä tein palautumisen eteen?**Miltä tuntui sen jälkeen?**

Päivä 1.

Päivä 2.

Päivä 3.

Päivä 4.

Mikä pieni teko oli merkittävin?

Miten voisit toistaa sen ensi viikolla?

6. Ihmissuhteet ja yhteisöllinen tuki



Olen, koska me olemme.
Ubuntu-viisaus
(afrikkalainen yhteisöfilosofia)

Yrittäjyys tuntuu usein yksinäiselle tielle, vaikka kukaan ei oikeasti selviä yksin. Tutkimukset osoittavat, että **vahvat ihmissuhteet ovat yksi suurimmista hyvinvoinnin ja resilienssin lähteistä**. Kun ympärillä on ihmisiä, joiden kanssa voi jakaa sekä onnistumiset että epävarmuudet, kuormitus kevenee ja näkökulmat laajenevat.

Kuulumisen tunne ja keskinäinen tuki eivät synny sattumalta – ne **syntyvät läsnäolosta, kiinnostuksesta ja rohkeudesta olla aito**. Psykologisesti turvallisessa ilmapiirissä voi näyttää myös keskeneräisyyttä ja pyytää apua ilman pelkoa. Empatia ja rehellinen vuorovaikutus ovat yrittäjän tärkeimpiä ihmissuhdetaitoja – ne rakentavat luottamusta, yhteistyötä ja sisäistä rauhaa.

Terve yhteys ei vie energiaa vaan aidoimmillaan palauttaa sitä. Kun saa olla osa jotain itseään suurempaa, myös oma yrittäjyys vahvistuu.

Reflektio

Yhteydet

Yhteydet elävät ja muuttuvat, aivan kuten me itsekkin. Jokainen ihmissuhde voi olla joko voimavara tai huomaamaton kuormittaja. Tämän harjoituksen tarkoitus on auttaa sinua tunnistamaan, millaiset yhteydet ravitsevat sinua ja missä kaipaat selkeyttä, rajoja tai uudistusta.



1. Keiden kanssa tunnen oloni energiseksi ja rauhalliseksi?

2. Keiden seurassa olen usein varuillani, jännittynyt tai roolissa?

3. Mitkä ihmissuhteet palauttavat minua ja tuovat iloa arkeen?

4. Missä suhteissa kaipaan enemmän tasapainoa, rehellisyyttä tai rajoja?

5. Keneltä voin oppia aktiivista, läsnäolevaa ja kiinnostunutta kuuntelemista?



Oivalluksia



Harjoitus

Tukiverkkokartta

Kun näet tukiverkkosi kokonaisuutena, huomaat usein, että et olekaan niin yksin. Tämä harjoitus auttaa sinua tunnistamaan, missä yhteyksissä voimavarasi vahvistuvat ja missä voisit kaivata lisää tukea, rajoja tai yhteyttä.

Kirjoita kuhunkin alueeseen ne ihmiset, joiden koet kuuluvan siihen.

**Työ ja
yrittäjyys-
verkostot**

Kollegat,
yhteistyö-
kumppanit,
sparraajat,
asiakkaat.

**Ammatil-
linen tai
henkinen
tuki**

Valmentaja,
mentori,
terapeutti,
vertaistuki.

**Ystävät ja
yhteisöt**

Ystävät,
harrastus-
porukat,
naapurit,
järjestöt.

**Perhe ja
läheiset**

Ihmiset,
joiden
kanssa jaat
arjen ja
tunteet.



Oivalluksia

Missä osiossa on eniten nimiä? Missä on tyhjyyttä? Kenen puoleen käännyt, kun tarvitset tukea?
Ketkä ovat elämäsi "ydinverkko" – ihmiset, joihin voit nojata myös vaikeina hetkinä?

Toimintalupaus

Yhteyden vahvistaminen

Yhteys ei ole vain tunnetta – se syntyy teoista. Pienikin yhteyden ele voi palauttaa voimaa, jota kumpikaan ei tiennyt kaipaavansa.

Valitse muutama pieni yhteysteko.

Otan yhteyttä ihmiseen, jonka kanssa haluan vahvistaa luottamusta tai yhteyttä.
Otan yhteyttä ihmiseen, jolle voisin itse olla tuki, kuuntelija tai rohkaisija.



	Yhteystekoni	Tunne/Oivallus	Tehty
MA			☐
TI			☐
KE			☐
TO			☐
PE			☐



Oivalluksia

Mikä yhteysteko antoi sinulle eniten energiaa?
Miltä tuntui olla joko saaja tai antaja – tai molempia yhtä aikaa?



7. Kuormituksen ja stressin hallinta



Et voi tyynnyttää myrskyä,
joten lopeta yrittäminen.
Sen sijaan voit rauhoittaa itsesi –
ja myrsky menee ohi.
Timber Hawkeye

Stressi ei ole merkki heikkoudesta vaan siitä, että jokin on sinulle tärkeää. Kuormitus syntyy, kun **vaatimukset ja voimavarat eivät hetkellisesti kohtaa**. Silloin keho ja mieli virittyvät selviytymiseen, mikä voi auttaa lyhyellä aikavälillä, mutta uuvuttaa, jos palautumista ei tapahdu.

Tärkeintä ei ole poistaa stressiä, vaan oppia tunnistamaan ja säätämään omaa rytmiään. Milloin olet virittynyt sopivasti, milloin ylikierroksilla, milloin taas liian alhaalla? Tämä hermoston joustavuus on resilienssiä.

Kuormitusta ylläpitävät usein myös sisäiset ajatusmallit – kuten ajatus, että *”minun pitää selvitä yksin”* tai *”olen arvokas vain, jos teen tarpeeksi”*. Kun huomaat nämä mielen tavat, voit alkaa rakentaa uudenlaista suhdetta työhön ja itseesi: vähemmän kontrollia, enemmän säätelyä.

Stressinhallinta ei ole täydellistä rauhaa, vaan **viisasta rytmiä**. Se on kykyä kuormittua ja palautua vuorotellen – elää elämää huokoisemmin hengittäen.

Reflektio

Kuormitustunnistus

Stressi ei synny vain tekemisen määrästä, vaan myös siitä, miten suhtaudut siihen, mitä teet. Tämä reflektointi auttaa tunnistamaan oman kuormituksen lähteet ja mielen tavat, jotka pitävät sinut "täydessä vauhdissa" silloinkin, kun olisi aika hellittää.



Tunnista kuormituksen lähteet

Kirjoita kolme asiaa, jotka viime viikkoina ovat kuormittaneet sinua eniten. Mieti, liittyvätkö ne työhön, ihmissuhteisiin, talouteen, omiin odotuksiin vai mihin.

1.

2.

3.

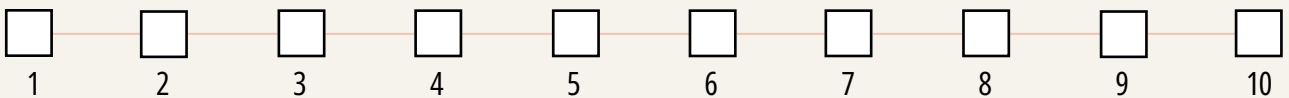
Kysy itseltäsi

Mitä näiden tilanteiden takana on? Mikä tunne, tarve tai pelko?

Mitä ajattelen tapahtuvan, jos pysähtyisin tai sanoisin ei?

Kuormitusmittari

Merkitse janalle kohta, missä koet olevasi nyt. Sitten merkitse kohta, missä haluaisit olla viikon kuluttua. Mitä pieni muutos voisi auttaa sinua siirtymään lähemmäs tasapainoa?



Erittäin kuormittunut

Erittäin tasapainoinen

Harjoitus

AINA-kaava

AINA-kaava auttaa sinua palauttamaan fokuksen ja rauhan myös kiireen keskellä. Se toimii silloin, kun huomaat, että kuormitus kasvaa, ajatus harhailee tai reaktio voimistuu. Harjoitus vie alle minuutin, ja sitä voi tehdä missä tahansa. Testaa ja harjoittele kaavaa arjen tilanteissa.

Muistiinpanoja, huomioita



Aisti

Sulje silmäsi tai pehmennä katsettasi.

Tunnista:

- *Miltä kehossa tuntuu?*
- *Mikä tunne on pinnalla?*
- *Mitä ajatuksia juuri nyt kulkee läpi?*



Irrota ote kiireestä

Hengitä kolme kertaa syvään.

Anna uloshengityksen venyä.

Kehon aktivoima uloshengitys rauhoittaa hermostoa ja selkeyttää mieltä.



Nosta näkyviin yksi tarve

Kysy itseltäsi:

Mitä tarvitsen juuri nyt, jotta voin edetä selkeämmin?

Tarve voi olla esimerkiksi tauko, fokus, jano, yksi prioriteetti, venytys, keskustelu tai vain hetki hengittämistä.



Aloita pienesti

Valitse yksi pieni teko, joka vie sinua kohti edellä tunnistamaasi tarvetta.

Pidä se niin pienenä, että se onnistuu AINA.

Toimintalupaus

3 x tauko

Tämän harjoituksen avulla voit testata miltä tuntuu pysähtyä kolme kertaa päivässä. Pysähdy minuutiksi kolme erillistä kertaa saman päivän aikana. Voit halutessasi laittaa muistutuksen puhelimeesi tai kalenteriisi aamulle, päivälle ja illalle. Jokainen minuutti on hetki palauttaa yhteys kehoon, mieleen ja tunteisiin. Tavoite ei ole täydellinen rauha vaan pieni selkeys tähän hetkeen.

	1.	2.	3.
MA	☐	☐	☐
TI	☐	☐	☐
KE	☐	☐	☐
TO	☐	☐	☐
PE	☐	☐	☐

Pieni havainto

Tauko ei ole hidaste. Se palauttaa sinut olennaiseen.



Oivalluksia

8. Arjen rytmin johtaminen

Vaikka aikaa ei voi hallita, niin tekemistään ja huomiotaan voi. Arjen rytmin johtaminen tarkoittaa **kykyä suunnata energia ja aika siihen, mikä todella vie eteenpäin** – ei siihen, mikä vain täyttää kalenterin.

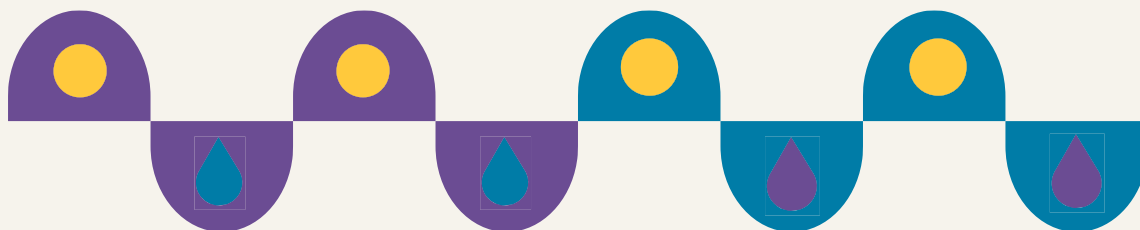
Usein kiire syntyy siitä, että tärkeä ja kiireellinen menevät sekaisin. Kun pysähdyt kysymään *”mikä on minulle olennaista juuri nyt?”*, alat ohjata ajankäyttöäsi tietoisesti, et automaattisesti.

Tutkimusten mukaan ihmisen keskittyminen ei kestä jatkuvaa moniajoa. Jokainen keskeytys hajottaa huomiota ja syö mielen kapasiteettia enemmän kuin arvaamme. Siksi todellinen tuottavuus on **keskittymisen, selkeyden ja rajojen johtamista**.

Yrittäjän työssä tämä tarkoittaa viisautta valita vähemmän, mutta merkityksellisemmin. Kun keskityt olennaiseen, tekeminen ei kuormita vaan vahvistaa ja aika alkaa palvella sinua, ei päinvastoin.



Aikaa ei voi hallita,
mutta energiaa voi suunnata.
Jim Loehr & Tony Schwartz



Reflektio

Aikavarkaat

Kun huomio on kirkas, myös arki rauhoittuu. Tämä reflektio auttaa sinua tunnistamaan, mihin aikasi ja energiasi ehkä huomaamattakin kuluvat. Kun pysähdyt hetkeksi tarkastelemaan, millaiset tavat, tilanteet tai ajatukset ohjaavat päiväsi, alat nähdä, missä oma rytmi katoaa ja mistä se voisi taas löytyä.



Pohdi ja kirjoita

1. Mitkä asiat täyttävät päiväni, mutta eivät vie minua kohti tärkeitä tavoitteita?

2. Missä tilanteissa huomioni karkaa helposti?

- ### 3. Mitä tekemistä siirrän toistuvasti myöhemmäksi – ja miksi?

4. Mitä haluaisin tehdä enemmän, jos minulla olisi tilaa?

Harjoitus

Pysähdy – Tunnista – Toimi

Arjen rytmin johtaminen alkaa pienistä oivalluksista. Kun pysähdyt hetkeksi tarkastelemaan, mihin aikasi ja huomiosi todella kuluvat, löydät mahdollisuuden tehdä toisin. Tämä harjoitus auttaa sinua siirtymään automaattisesta tekemisestä tietoisempaan toimintaan niin, että rytmiisi alkaa palvella sinua.

Valitse 2–3 asiaa, jotka usein vievät aikasi tai vievät sinut pois tärkeimmistä tehtävistä.

Käytä taulukkoa apuna: ensin pysähdyt, sitten tunnistat juurisyyn ja lopuksi päätät, mitä muutat.

Pidä ratkaisut yksinkertaisina. Yksi selkeä muutos riittää.

**Pysähdy**

Mikä vie aikaani tai kuormittaa?

Esim. jatkuva tavoitettavuus.

**Tunnista**

Mikä saa minut toimimaan näin?

Halu olla kaikkien saatavilla.

**Toimi**

Mitä päätän muuttaa?

Määritän päivään hiljaisen tunnin.

**Oivalluksia**

Huomaatko samojen aikavarkaiden toistuvan?

Mistä tarpeesta (kuten hyväksyntä, hallinnan tunne tai arvostus) ne voivat kertoa?

Toimintalupaus

Yksi tärkeä hetki päivässä

Kun tiedät, mikä on olennaista, seuraava askel on antaa sille tilaa. Tämä toimintalupaus kutsuu sinut johtamaan rytmiäsi tietoisesti – varaamaan jokaiseen päivään hetken, joka on omistettu sille, mikä todella vie eteenpäin. Yksi keskeytyksetön hetki voi muuttaa koko päivän suunnan.

Valitse yksi tehtävä tai teema, joka on sinulle tällä viikolla tärkein.

Se voi olla jokin konkreettinen työasia, mutta yhtä hyvin myös keskittymisen hetki, luova suunnittelu tai rauha ennen päivän alkua. Varaa sille päivittäin 45–60 minuuttia aikaa – ilman puhelinta, sähköposteja tai keskeytyksiä. Pidä tila pyhänä: se on lupaus sinulle itsellesi.



Teemani

Päivittäinen tehtävä

TEHTY

FIILIS

MA

☐


TI

☐


KE

☐


TO

☐


PE

☐


Toteutumisen hyöty

Motivaatiolause

Kenelle kerron harjoittelustani



Oivalluksia

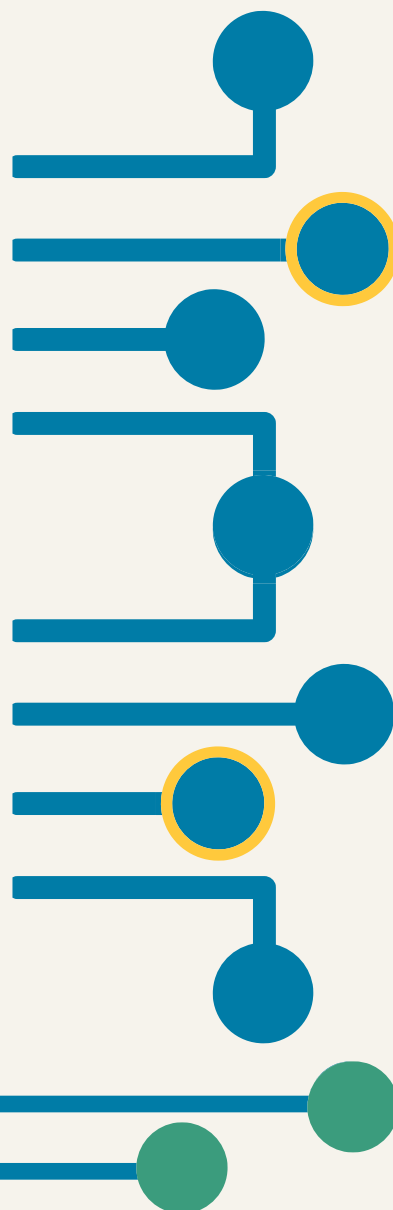
9. Digitaalinen arki ja etätyö

Etätyö ja digitaalinen arki ovat osin vapauttaneet työn ajasta ja paikasta, mutta myös hämärtäneet rajat työn ja levon, yksityisen ja yhteisen välillä.

Kun iso osa vuorovaikutuksesta tapahtuu ruudun välityksellä, yrittäjän hyvinvointi riippuu entistä enemmän itseohjautuvuudesta: siitä, miten osaa **johtaa omaa rytmiään, palautumistaan ja vuorovaikutustaan**.

Laadukas etätyö ei synny pelkästään teknisistä taidoista, vaan tietoisuudesta. Se tarkoittaa selkeitä rajoja, näkyvää viestintää ja kykyä olla läsnä myös verkossa. Kun yhteys muihin siirtyy digitaaliseksi, korostuu **oman energian ja huomion hallinta**: mitä kanavia käytän, mihin reagoin ja milloin annan itselleni luvan olla offline.

Ruutupainotteisessa työssä hyvinvointi rakentuu tasapainosta: **selkeä rakenne, yhteyden tunne ja oikeus palautua**.



Huomiosi on arvokkain valuuttasi.

Cal Newport

Reflektio

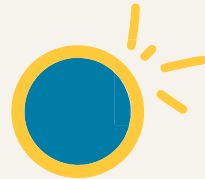
Fokuksen peili

Digitaalinen arki tarjoaa rajattomasti yhteyksiä ja juuri siksi vaatii tietoista valintaa. Yrittäjän työ on usein jatkuvaa tavoitettavissa olemista, mutta todellinen yhteys syntyy vain, kun huomio on tässä hetkessä.

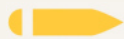
Pysähdy hetkeksi peilaamaan omaa suhdettasi digimaailmaan.

Täydennä lauseet niin kuin ne tänään tuntuvat tosilta.

Ne auttavat sinua näkemään energian käyttöäsi.



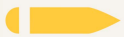
1. Olen eniten yhteydessä itseeni, kun...



2. Huomaan kadottavani fokukseni, kun...



3. Online-yhteydet vahvistavat minua, kun...



4. Digitaalisuus vie minulta energiaa, kun...



5. Digitaalinen hetki, josta olen ylpeä, oli...



6. Vahvistan digiyhteyden laatua niin, että...

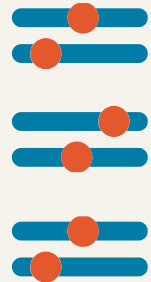


Harjoitus

Huomion ohjauspaneeli

Digitaalinen arki koostuu monenlaisista yhteyksistä: osa ravitsee, osa kuluttaa.
Tarkastele millaisille yhteyksille haluat olla läsnä ja mihin tarvitset rajoja.

Arvioi suhteessa kolmenlaisiin yhteyksiin (1. Läheiset, 2. Työyhteydet ja 3. Laajat yhteydet) sarakkeissa olevia yhteyksien tapoja *Tavoitettavuus*, *Ilmoitukset* ja *Keskeytykset*.
Valitse jokaiselta riviltä tämän hetkisen *Nykytilan* ja *Tavoitteen* mukaisesti oletko saavutettavissa *Usein*, *Vaihtelevasti* vai *Harvoin*.
Kirjoita alle toivomasi pieni *Muutos*, joka tukee hyvinvointiasi.



		Tavoitettavuus <i>Kuinka paljon olen läsnä?</i>			Ilmoitukset <i>Kuinka paljon teknologia saa keskeyttää minua?</i>			Keskeytykset <i>Kuinka usein katkaisen itse keskittymiseni?</i>		
		Usein	Vaihtelevasti	Harvoin	Usein	Vaihtelevasti	Harvoin	Usein	Vaihtelevasti	Harvoin
1. Läheiset perhe, lähiystävät	Nykytila	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Tavoite	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Muutos									
2. Työyhteydet tiimi, asiakkaat, projektit	Nykytila	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Tavoite	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Muutos									
3. Laajat yhteydet some, uutiset, verkostot	Nykytila	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Tavoite	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Muutos									

Toimintalupaus

Tietoinen yhteys

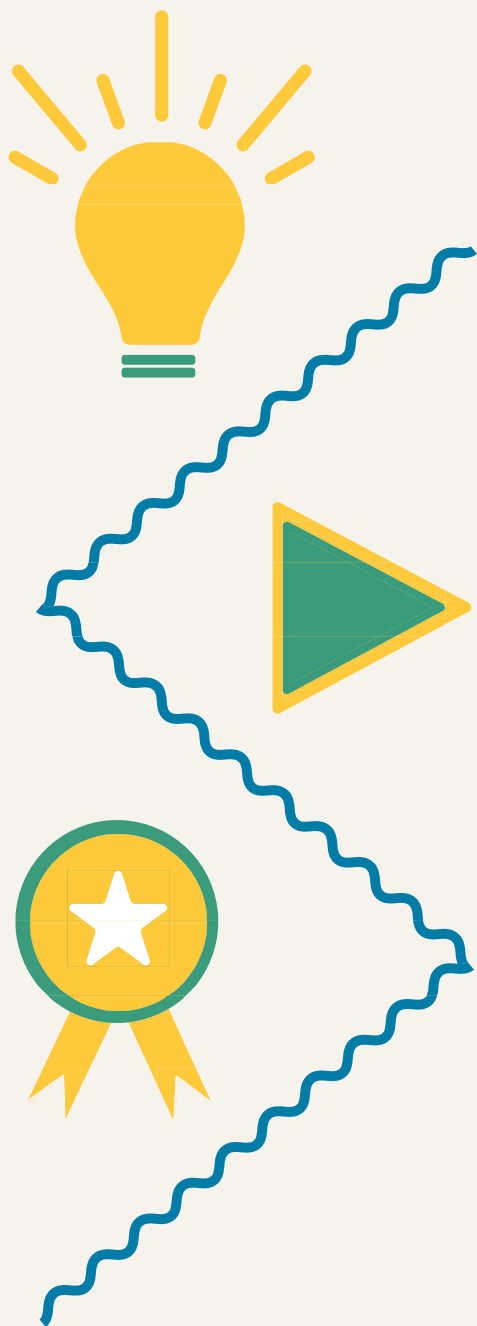
Digitaalinen arki muuttuu, kun alat huomata, mikä sinua palvelee parhaiten. Seuraa päivittäin omaa rytmiäsi ja yhteyden laatua. Kirjaa jokaiselta päivältä yksi onnistunut digihetki ja yksi kehityshuomio. Tavoite ei ole täydellisyys, vaan tietoisuus. Näin säädät rytmiäsi pienin askelin kohti laadullisempaa arkea.



Maanantai	
Paras digihetki	Yksi kehityshuomio
Tiistai	
Paras digihetki	Yksi kehityshuomio
Keskiviikko	
Paras digihetki	Yksi kehityshuomio
Torstai	
Paras digihetki	Yksi kehityshuomio
Perjantai	
Paras digihetki	Yksi kehityshuomio



10. Elämäntavat ja toistuvat rutiinit



Arki rakentuu sadoista toistoista, joista suurin osa tapahtuu automaattisesti. Juuri siksi pienillä tavoilla on valtava voima. Ne ohjaavat meitä silloinkin, kun emme ole tietoisia valinnoistamme. Kun huomaat, mitä teet toistuvasti, voit päättää, mikä jää ja mikä saa väistyä.

Kestävän muutoksen salaisuus ei ole tahdonvoimassa vaan systemaattisuudessa.

Rutiinit syntyvät kolmen vaiheen kautta

- vihje
- toiminta
- palkinto

Kun muutat yhtä osaa, syntyy uusi tapa. Pieni, toistuva teko kytkeytyy aivoissa vahvistuvaan hermoverkkoon: se muuttuu vähitellen automaattiseksi, osaksi sinua.

Yrittäjän arjessa rutiinit eivät ole rajoitteita vaan vapauttajia. Ne vähentävät päätösväsymystä ja pitävät suunnan kirkkaana myös kiireen keskellä. Kyse ei ole siitä, mitä kaikkea lisää elämääsi, vaan mistä olet valmis päästämään irti, jotta tärkeimmille teoille syntyy tilaa.



Et nouse tavoitteidesi tasolle – laskeudut järjestelmiesi tasolle.

James Clear

Reflektio

Peilikeskustelu

Näemme itsemme usein sisältäpäin, mutta joskus toisen silmät huomaavat sellaista, mikä meille on jo arkea.

Pyydä jotakuta, joka tuntee sinut ja arkeasi, vastaamaan kolmeen kysymykseen. Pidä palaute kevyenä ja uteliaana. Tämä ei ole arvio, vaan peili, joka auttaa sinua näkemään itsesi kirkkaammin.



Haastattelukysymykset

1. Mitkä tavat tai toimintani näyttävät tuovan minulle energiaa?

2. Missä huomaat minun kuormittuvan tai menettävän energiaani?

3. Mikä pieni muutos voisi sinun mielestäsi keventää arkeani?

Omaa reflektointia

Mikä palaute yllätti sinut?

Mikä palaute vahvisti omaa havaintoasi?

Mitä haluat ottaa tästä mukaasi?

Harjoitus

Pieni muutos, suuri vaikutus

Moni yrittäjä kuvittelee, että hyvinvointiin tarvitaan isoja muutoksia. Todellisuudessa ratkaisevaa on arjen rytmi. Kun toistat pientä, merkityksellistä tekoa tarpeeksi monta kertaa, siitä tulee osa sinua. Tämä harjoitus auttaa sinua tunnistamaan yhden tavan, jonka muuttaminen vapauttaa energiaa ja lisää tasapainoa.

MIKÄ...

pieni muutos tukisi
hyvinvointiasi juuri nyt?

MIKSI...

tämä muutos
on sinulle tärkeä?

MITEN...

toteutat
tämän käytännössä?

MITEN...

vahvistat ja
palkitset onnistumistasi?

Pidä muutos niin pienenä, että et voi olla onnistumatta. Viet muutoksen arkeen seuraavassa Toimintalupauksessa.

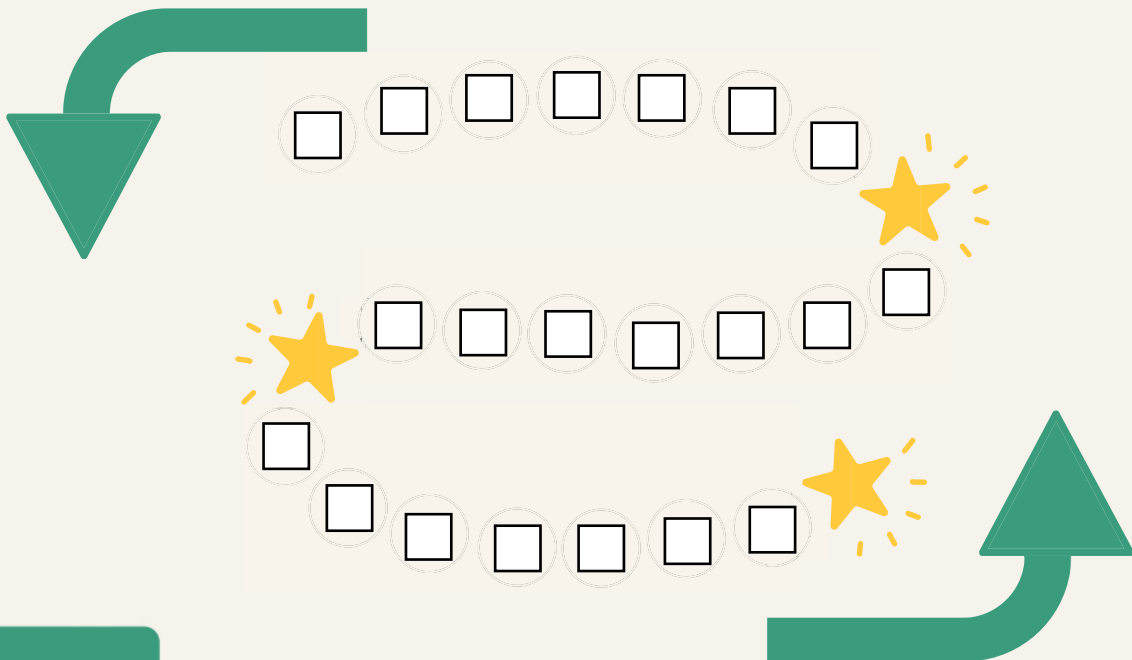
Toimintalupaus

21 päivän tapamatka

Valitse yksi pieni tapa, jonka toistaminen neljän viikon ajan vahvistaa hyvinvointiasi. Sen ei tarvitse olla suuri – tärkeintä on säännöllisyys. Joka päivä, kun toteutat tapasi, merkitse se polullesi. Näin huomaat, kuinka muutos alkaa kasvaa näkyväksi. Jos unohdat jonkin päivän, älä luovuta vaan keskity seuraavaan hetkeen. Tapa kasvaa, kun palaat sen äärelle yhä uudelleen.

Esimerkkejä: venyttelen joka aamu 5 min, lopetan työt klo 17, juon vettä ennen kahvia, kirjaan kolme hyvää asiaa.

Valitsemani tapa _____



Mikä auttoi onnistumaan?

Mikä esti?

Mitä opin itsestäni?

KASVA JA UUDISTU

Elä merkityksellisesti ja vapaasti



Kasvu jatkuu, kun uskallat astua uuteen.

Luota luovuuteesi, pidä mieli avoinna
ja etsi keveyttä tekemisen keskelle.

Luovuus · Oppiminen · Merkitys

11. Luovuus ja itsensä toteuttaminen



Luovuus on elämänvoimaa, joka virtaa, kun ihminen toimii omassa elementissään – siellä, missä kyvyt ja intohimo kohtaavat. Luovuus ei ole vain taidetta tai ideointia, vaan kyky nähdä toisin, yhdistellä, kokeilla ja uskaltaa. Se on arjen oivalluksia, uuden löytämistä tutuista asioista ja rohkeutta ilmaista itseään ilman vertailua tai täydellisyyden painetta.

Luovat hetket syntyvät, kun **uskallamme pysähtyä, kuunnella itseämme ja antaa ajatusten kypsyä.**

Yrittäjän työssä luovuus ilmenee joustavuutena, ongelmanratkaisuna ja kykynä nähdä **mahdollisuuksia siellä, missä muut näkevät rajoja.** Se kasvaa turvallisuudesta, leikistä ja sisäisestä motivaatiosta – halusta tehdä, koska tekeminen itsessään on palkitsevaa.

Luovuus ei vaadi poikkeuksellisia lahjoja, vaan uteliaisuutta ja lupaa olla keskeneräinen. Jokaisella on oma ainutlaatuinen tapansa olla luova – juuri se tekee työstä elävää ja merkityksellistä.



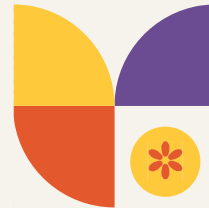
Luovuus ei kulu käytössä. Mitä enemmän sitä käytät, sitä enemmän sitä sinulla on.

Maya Angelou

Reflektio

Luovuuteni tarina

Luovuus syntyy uteliaisuudesta, leikistä ja rohkeudesta tehdä omalla tavalla. Tämä hetki on mahdollisuutesi pysähtyä ja nähdä, millaiset ajatukset ja uskomukset ohjaavat omaa luovuuttasi.



Jatka lauseita intuitiivisesti.

Luovuus on ...

Minun tapani olla luova on ...

Kun olen luova, tunnen ...

Suurin este luovuudelleni on ...

Uskallan olla luova, kun ...

Lue vastauksesi uudelleen.

Mitkä ajatuksista vahvistavat luovuuttasi? Mitkä rajoittavat sitä?

Muokkaa kolme lausetta voimaannuttavammiksi niin, että ne tuovat tilaa leikille ja rohkeudelle.

1

2

3

Harjoitus

Luovuustreffit itseni kanssa

Luovuus vahvistuu, kun sille antaa tilaa ilman suorituspaineita tai tuottavuuden odotuksia. Tämä harjoitus kutsuu sinut viettämään **tunnin oman uteliaisuutesi** kanssa, tekemään jotain vain siksi, että se tuntuu hyvältä.

VALMISTAUTUMINEN

Valitse hetki tulevalle viikolle, jolloin varaat ajan vain itsellesi.

Sammuta ilmoitukset, sulje kalenteri ja unohda tavoitteet.

Kysy itseltäsi: "Mihin kaipaen juuri nyt luovaa virtaa?"

TREFFIEN TEEMA

Valitse yksi seuraavista tai keksi oma Kirjoita ilman suunnitelmaa.

Kuuntele musiikkia ja piirrä, mitä se herättää.

Valokuvaa värejä, muotoja tai valoa.

Suunnittele jotain "turhaa" vain hvin vuoksi.

Lähde tutkimuskävelylle ilman päämäärää.



Treffien ajankohta ja paikka

Pohdi treffien jälkeen

Mitä tein?

Miltä se tuntui?

Mitä oivalsin itsestäni tai elämästäni?

Toimintalupaus Leikin kautta

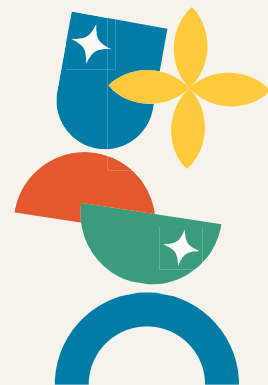
Luovuus kasvaa luottamuksesta ja heittäytymisestä. Kun päästät irti täydellisyyden vaatimuksesta ja teet jotain vain kokeillaksesi, annat itsellesi luvan löytää uusia ratkaisuja myös työssä. Tämä viiden päivän harjoitus kutsuu sinut leikkimään elämän kanssa: tekemään pieniä asioita eri tavalla, ilman että mikään niistä on ”oikein” tai ”valmista”.

Päivittäinen kokeilu

Tee joka päivä jotain tavallisuudesta poikkeavaa pientä, mutta tietoista.

Voit valita esimerkeistä tai keksiä omasi

- Tee päätös intuitiolla, älä analyysillä.
- Vaihda työpiste, rytmi tai reitti.
- Sano ”kyllä” johonkin, mihin yleensä sanot ”ehkä myöhemmin”.
- Tee jotain, mitä et vielä osaa.
- Yhdistä kaksi asiaa, jotka eivät kuulu yhteen.



Mitä kokeilin?

Mitä havaitsin?

MA

TI

KE

TO

PE



Oivalluksia

12. Taloudellinen hyvinvointi ja vapaus

Taloudellinen vapaus ei tarkoita rikkauden tavoittelua, vaan mielenrauhaa: tunnetta siitä, että hallitset elämäsi ja rahaa – ei toisinpäin. Kun yrittäjä ymmärtää omat rahatarinansa, myös päätökset muuttuvat tietoisemmiksi. Moni kantaa mukanaan lapsuudesta opittuja uskomuksia: *”raha on niukkaa”*, *”turva ansaitaan kovalla työllä”*, *”en ole hyvä rahassa”*. Nämä sisäiset tarinat vaikuttavat siihen, kuinka hinnoittelemme työmme, mihin uskallamme investoida ja milloin uskallamme levätä.

Taloudellinen hyvinvointi rakentuu kolmesta osasta: **selkeydestä, suunnitelmallisuudesta ja merkityksestä**. Kun tiedät, mihin rahasi virtaavat ja miksi, huomaat että myös energia ja vapaus lisääntyvät. Raha on resurssi, joka mahdollistaa arvojesi mukaisen elämän. Taloudellinen mielenrauha syntyy, kun alat nähdä rahan välineenä, ei mittarina. Kun opit luottamaan siihen, että talouden tasapaino kasvaa askel kerrallaan, myös sisäinen rauha vahvistuu.



Taloudellinen vapaus ei ole summa, vaan mielenrauha.

Suze Orman

Reflektio

Suhteeni rahaan

Raha kertoo vähemmän luvuista ja enemmän siitä, mitä pidämme tärkeänä. Pysähdy tarkastelemaan, millaisia ajatuksia ja tunteita raha sinussa herättää ja mitä tarinoita olet kantanut mukasi. Tarkoitus on oppia tunnistamaan uskomuksia ja vapauttaa energiaa uusille valinnoille.

Rahatarinat ja uskomukset

Täydennä nämä lauseet ensimmäisenä mieleesi tulevilla sanoilla.

Raha on... _____

Rikkaus on... _____

Rikkaat ovat... _____

Rahan ansaitseminen on... _____

Rahan käyttäminen on... _____

Tarkastele vastauksiasi

- Ovatko nämä ajatukset sinulle hyödyllisiä vai rajoittavia?
- Mistä uskot niiden olevan peräisin?
- Millaisen uuden ajatuksen haluaisit tilalle?



Ansaitsemisen tunne

Kuinka paljon koet ansaitsevasi hyvinvointia ja vaurautta?

Kuinka paljon luotat kykyysi hoitaa talouttasi?

Kuinka vapaaksi tunnet itsesi rahaan liittyvissä päätöksissä?

☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
1	2	3	4	5
Erittäin vähän			Erittäin paljon	



Harjoitus

Arvot ja rahavirrat

Raha on energiaa, joka virtaa sinne, mihin suuntaat huomiosi ja voimasi. Kun teet valintoja arvojesi pohjalta, rahasta tulee väline, joka tukee elämääsi. Tämä harjoitus auttaa sinua näkemään, missä kohtaa taloutesi ja arvosi kulkevat samaan suuntaan ja missä eivät vielä.



Kirkasta tärkeimmät arvosi

Kirjoita kolme arvoa, jotka ovat sinulle tärkeimpiä elämässä ja työssäsi.

1

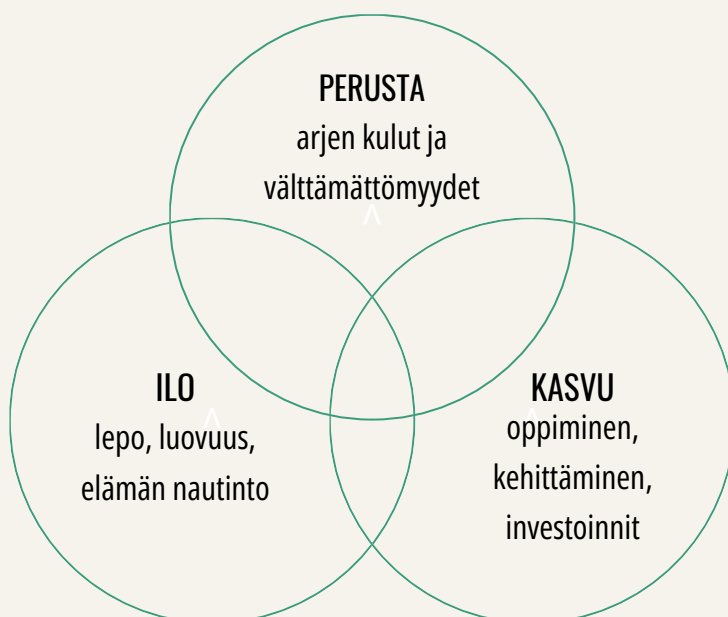
2

3

Kysy itseltäsi

- Milloin viimeksi tein päätöksen näiden arvojen pohjalta?
- Tukeeko rahankäyttöni näitä arvoja?

Pohdi, mihin rahasi virtaa



Kun katsot tätä kokonaisuutta

- Tuntuuko oma rahan käytön painotuksesi tasapainoiselta?
- Mihin osaan haluaisit lisätä tilaa seuraavan kuukauden aikana?
- Mitä voisit keventää, jotta energiasi ja rahasi virtaisivat vapaammin?

Toimintalupaus

Raha ja rauha

Taloudellinen rauha syntyy siitä miten suhtaudut siihen mitä sinulla on. Kun opit pysähtymään ennen merkittävää rahapäätöstä, alat tunnistaa, ohjaako sinua kiire, pelko vai tietoisuus.

Lupaus

Pysähdy ennen jokaista rahaan liittyvää päätöstä – ostosta, myyntiä, hinnoittelua tai investointia – ja kysy itseltäsi: *Mitä tunnetta tai tarvetta tämä valinta palvelee?*



Seuraa 5 päivän ajan

Tilanne	Tunne ennen päätöstä	Tunne päätöksen jälkeen
MA		
TI		
KE		
TO		
PE		



Mitä opin omasta tavastani tehdä taloudellisia valintoja?

Tuntuuko rahankäyttöni nyt tasapainoisemmalta tai tietoisemmalta?



13. Luonto voimavarana

Luonnossa olemisen palauttaa meidät takaisin kehoomme ja omaan rytmiimme. Metsän äänet, veden liike ja ilman vaihtelu rauhoittavat hermostoa tavalla, johon mikään digitaalinen tauko ei yllä. Kun astumme ulos, keho alkaa hengittää vapaammin ja mieli seuraa.

Tutkimusten mukaan luonnon äänet **alentavat stressihormonitasoja, lisäävät keskittymiskykyä ja vahvistavat positiivisia tunteita**. Luonto ikään kuin "antaa takaisin" sen, minkä arjen suorittaminen usein vie: yhteyden, läsnäolon ja palautumisen tunteen.

Luonto ei vaadi meiltä mitään. Se **kutsuu pysähtymään, kuuntelemaan ja muistamaan, että olemme osa suurempaa kokonaisuutta**. Kun annamme itsemme virittyä luonnon rytmiin – valon, tuulen ja hiljaisuuden vuoropuheluun – löydämme myös oman sisäisen syklimme uudelleen.



Luonto ei kiirehdi, ja silti kaikki tulee valmiiksi.

Lao Tzu

Reflektio

Luonnon voimat

Luonto muistuttaa meitä siitä, että rytmi, tasapaino ja muutos kuuluvat kaikkeen elämään. Meissä kaikissa on samoja voimia kuin luonnossa – välillä virtaamme vapaasti kuin vesi, välillä tarvitsemme maata jalkojemme alle.

Valitse elementit, jotka kutsuvat sinua juuri nyt.

Kirjoita lyhyesti, miksi elementti houkuttelee ja mitä se kertoo.



VESI

Kaipaen virtausta ja joustoa.

*Mistä huomaan, että energia
virtaa vapaasti elämässäni?*

MAA

Tarvitsen juuria ja turvaa.

*Missä asioissa tai ihmissuhteissa
tunnen olevani juurtunut?*

TULI

Etsin kipinää ja intoa.

*Mikä minussa haluaa syttyä
juuri nyt?*

ILMA

Kaipaen tilaa ja keveyttä.

*Mitä voisin keventää arjessani,
jotta hengittäisin vapaammin?*

VALO

Kaipaan selkeyttä ja suuntaa.

*Missä asiassa tarvitsen
kirkkaamman näkymän?*

Harjoitus

Luontopalautumisen kompassi

Luonto palauttaa meitä eri tavoin. Toisille se on hiljainen järvi, toisille metsäpolku tai raikas tuuli. Tässä harjoituksessa rakennat oman luontopalautumisen kompassisi, joka auttaa sinua tunnistamaan, millaiset ympäristöt, hetket ja elementit auttavat sinua palautumaan.

Kuvittele kompassi, jonka neljä suuntaa kuvaavat neljää erilaista luonnon energiaa.

Kirjoita kuhunkin suuntaan oma kokemuksesi ja oivalluksesi.



ENERGIA

Mikä luonnossa saa sinut syttymään, liikkumaan tai innostumaan?

PALAU- TUMINEN

Missä
luonnossa
palaudut ja
tunnet
olevasi oma
itsesi?

INSPI- RAATIO

Missä
luonnossa
ideat,
oivallukset
tai luovuus
heräävät?

RAUHA

Missä luonnossa mielesi hiljenee ja kehosi rentoutuu?

Toimintalupaus Luontorytmini



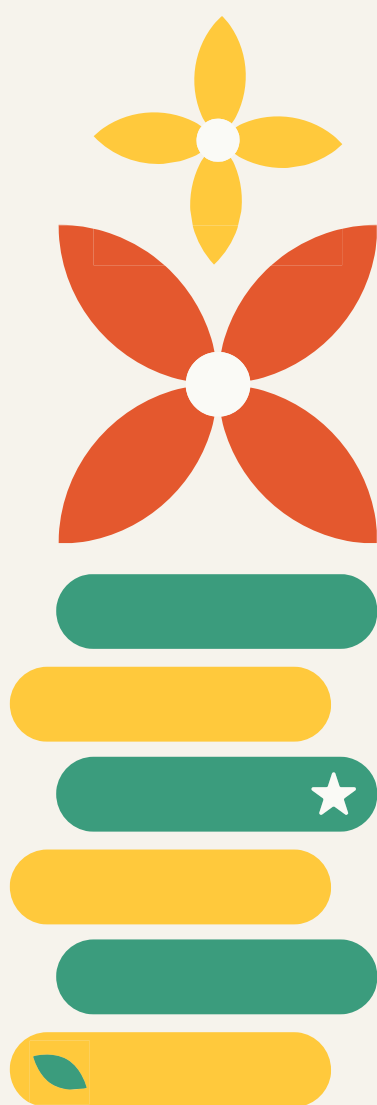
Luonto opettaa rytmiä, ei aikatauluja. Sen avulla voit palauttaa kehoon ja mieleen sen tasapainon, joka kiireessä unohtuu. Tämä viikko on kokeilu: mitä tapahtuu, kun pysähdyt joka päivä hetkeksi luonnon äärelle katsomaan, kuuntelemaan, hengittämään.

Valitse sinulle sopiva tapa: kävely, puutarhassa hetki, taivaan katselu, kasvin kastelu, ikkunan avaaminen. Kirjaa ylös hetki, vaikutus mieleen tai energiaan ja pieni huomio.

Hetki luonnossa	Vaikutus mieleen/energiaan					Pieni huomio
MA						
TI						
KE						
TO						
PE						



14. Oppiminen ja kasvu



Kasvu ei tarkoita jatkuvaa ponnistelua tai itsensä kehittämisen velvollisuutta. Todellinen kasvu syntyy hetkistä, joissa **pysähdymme oppimaan siitä, mitä on jo tapahtunut**. Oppiminen on elämän luonnollinen rytmi – välillä hidasta kypsymistä, välillä oivalluksen nopeaa kipinää.

Yrittäjälle oppiminen ei ole vain taitojen kartuttamista, vaan tapa ylläpitää elinvoimaa ja yhteyttä omaan merkitykseen. Kun sallimme itsemme oppia, **sallimme myös itsemme olla keskeneräisiä**. Kasvun asenne ei vaadi suorittamista, vaan luottamusta siihen, että voimme kehittyä pienin askelin, kokemuksesta toiseen.

Oppiminen voi joskus tuntua väsyttävältä, jos se yhdistyy jatkuvaan muutokseen ja tehokkuuden vaateeseen. Siksi on tärkeää muistaa: kaikkea ei tarvitse oppia heti. Joskus suurin kasvu tapahtuu silloin, kun uskallamme hellittää, kuunnella ja antaa tilaa uusille ajatuksille kypsyä omalla ajallaan.



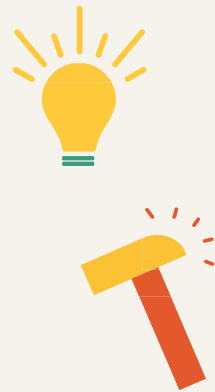
Oppiminen on lempeä taito kasvaa omaksi itsekseen.

Rachel Naomi Remen

Reflektio

Oppijuuteni

Oppiminen on omaa elämänhistoriaa. Pysähdy pohtimaan omaa elämääsi ja työhistoriaasi oppimisen näkökulmasta. Millaisissa tilanteissa olet oppinut eniten ja miten se on muovannut sinua ihmisenä ja yrittäjänä?



Kirjoita menneisyyttäsi peilaten

- Mitä olennaista olen aiemmissa rooleissani oppinut, jota voin hyödyntää yrittäjänä?
- Miten olen kehittynyt oppijana tähän hetkeen?
- Mitkä aiemmat tehtävät tai projektit ovat inspiroineet minua eniten ja miksi?

Kirjoita nykyisyyttä peilaten

- Millainen olen oppijana nyt?
- Mikä yrittäjyydessä on minulle luontaisinta?
- Mitä konkreettisia tuloksia tuotan?
- Mikä on työni vaikuttavuus yhteiskunnassa – mihin jätän jälkeni?
- Mikä on ydinosaamistani?



Kun ymmärrät oman oppimistaustasi ja nykyisen tapasi oppia, huomaat, että kasvu ei ala tyhjästä. Sinussa on jo kaikki, mitä tarvitset. Tehtäväsi on vain tulla tietoisemmaksi siitä.

Harjoitus

Oppimisresepti

Oppiminen on kuin resepti: se onnistuu parhaiten, kun tunnet omat ainekset ja uskallat kokeilla uutta. Nyt muotoilet oman "oppimisreseptisi" – pienen suunnitelman, jonka avulla seuraava oppimisaskel käy toteen.

Mitä olen leipomassa?

Kirjoita tähän reseptisi nimi. Mitä haluat oppia, kehittää tai kokeilla seuraavaksi.

Haluan oppia...



Pohdi mitä oppimisenaineiksia sinulla jo reseptiä varten on ja mitä vielä haluat täydentää.

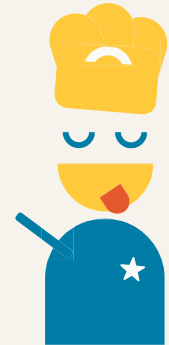
	Löytyy kaapista	Hankin lisää
OHJEET Kirjat, koulutukset, kurssit		
PERUSAIKESKSET Vahvuudet, kokemukset ja ydinosaamiseni		
MAUSTEET Inspiraatio, motivaatio ja energia		
VÄLINEET Oppimistavat, oppijapersoonani		
KEITTIÖ Tilat ja aika oppimiselle		
APUKOKIT Mentorit, mahdollistajat, verkotot		

Toimintalupaus

Reseptin testaus

Oppiminen muuttuu todelliseksi vasta, kun sitä kokeilee käytännössä. Valitse *Oppimisreseptistäsi* yksi pieni ainesosa, uusi toimintatapa, ajatusmalli tai asenne, ja testaa sitä omassa arjessasi viiden päivän ajan. Tarkkaile, mitä tapahtuu, kun muutat tapaa oppia.

Kirjoita taulukkoon päivittäin lyhyet havainnot siitä, mitä kokeilit ja mitä oivalsit. Tavoitteena ei ole täydellisyys, vaan uteliaisuus: mitä huomaat itsessäsi, kun toimit toisin?



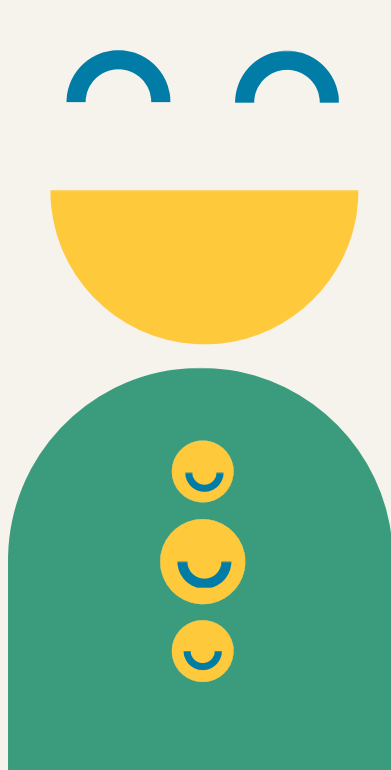
	Mitä kokeilin tänään?	Mitä huomasin?
MA		
TI		
KE		
TO		
PE		



Oivalluksia

Miten tämä pieni muutos vaikutti siihen, miten opin ja ajattelen? Mitä haluan säilyttää oppimisessani?

15. Kiitollinen ja myönteinen mieli



Ei onnellisuus synnytä kiitollisuutta –
kiitollisuus synnyttää onnellisuuden.

David Steindl-Rast

Kiitollisuus on taito pysähtyä sen äärelle, mikä on jo hyvin. Kun huomio siirtyy puutteista olevaan, **mieli alkaa nähdä mahdollisuuksia**. Kiitollisuus ei ole sokeaa positiivisuutta, vaan tietoista huomion suuntaamista siihen, mikä kannattelee.

Positiivisen psykologian tutkimuksissa on havaittu, että kiitollisuuden harjoittaminen lisää onnellisuutta, resilienssiä ja jopa fyysistä terveyttä. Se aktivoi aivoissa samoja hermoverkkoja, jotka liittyvät empatiaan ja merkityksen kokemukseen.

Yrittäjälle kiitollisuus on voimavara, joka auttaa kestämään epävarmuutta ja säilyttämään yhteyden omaan tarkoitukseen myös kuormittavina aikoina. Kun huomioi sen, mikä toimii – asiakkaat, oma oppiminen, ihmiset ympärillä – mielen energia vapautuu ratkaisuihin sen sijaan, että juuttuisi puutteisiin.

Kiitollisuus ei siis muuta olosuhteita, vaan sen, miten olemme niissä. Se on elämänasenne, joka lisää levollisuutta, rohkeutta ja toivoa.

Reflektio

Kiitollisuuskamera

Kuvittele, että sinulla on mielikuvituskamera, joka tallentaa hetkiä, jotka tekevät hyvää. Tavoitteena on huomata arjen valon hetket. Ne, jotka usein vilahtavat ohi.



Tallenna kolme hetkeä, joista olet viime päivinä ollut kiitollinen.

Voit kirjoittaa, kuvata sanoin tai piirtää – valitse itsellesi luontevin tapa.

Otos	Mikä oli arvokasta?	Mitä tunsin?



Oivalluksia

Mitä huomaat, kun katsot näitä "kuvia" yhdessä?

Onko niissä jokin toistuva teema – esimerkiksi rauha, yhteys tai onnistuminen?

Harjoitus

Kiitollisuuskirje

Kiitollisuus tekee näkyväksi sen mikä on jo hyvää. Kun kirjoitat sen auki, muistat, ettet ole kulkenut matkaasi yksin. Tässä harjoituksessa **kirjoitat kirjeen ihmiselle, joka on ollut merkityksellinen yrittäjäpolullasi** – joku, joka on auttanut, kannustanut, kuunnellut tai inspiroinut sinua. Sinun ei ole välttämätöntä lähettää kirjettä vaan tärkeintä on pysähtyä tunnistamaan mitä olet saanut.

Pohdi

Kenelle kirjoitat? (kollega, ystävä, asiakas, valmentaja, perheenjäsen...)
 Mitä hän teki, josta olet kiitollinen? (Kuinka hän tuki sinua tai teki päivästäsi paremman?)
 Miten se vaikutti sinuun? (Mitä opit, millainen muutos tapahtui?)
 Miten voisit nyt osoittaa kiitollisuutesi? (pieni teko, viesti, kortti, soitto...)



Kirje

Rakas _____

Haluan kiittää sinua siitä, että...



Sinun ansiostasi opin/uskalsin/huomasin...



Se merkitsi minulle paljon, koska...



Toivon, että tiedät, kuinka arvostan sinua.

Kiitos, että olit osa matkaani.

Lämpimin terveisin, _____

Jos haluat, voit lähettää kirjeen. Tutkimusten mukaan se lisää onnellisuutta jopa viikkojen ajaksi.

Toimintalupaus

Kiitollisuusankkuri



Kiitollisuus on tapa huomata.

Kun yhdistät sen arkiseen tekoon, siitä tulee pysyvä osa päivääsi.

Valitse oma kiitollisuusankkuri

Mieti jokin arkinen hetki, joka toistuu päivittäin kuten hampaiden pesu, aamukahvi, tietokoneen käynnistys, autolla lähteminen tai työpäivän päättäminen. Tee siitä pysähtymisen muistutus. Joka kerta, kun hetki koittaa, nimeä yksi asia, josta olet kiitollinen juuri nyt. Voit sanoa sen mielessäsi tai kirjoittaa sen ylös.

Toimintalupaukseni

Kun _____, pysähdyn ja nimeän yhden asian, josta olen kiitollinen.

	MA	TI	KE	TO	PE
Kiitollisuusankkuri toteutui	☐	☐	☐	☐	☐

Pohdi lopuksi

Miltä olosi on tuntunut tämän harjoituksen aikana?

Millaisia muutoksia havaitsit sisäisessä kokemuksessa vaikka mikään ulkoinen ei muuttunut?

16. Henkinen kasvu ja merkitys

Kun pysähdymme kysymään miksi teemme sitä, mitä teemme, olemme henkisen kasvun ytimessä. Merkityksellisyys ei ole sattumaa. Se syntyy siitä, että elämme arvojemme mukaisesti ja käytämme osaamistamme tavalla, joka palvelee sekä meitä että muita.

C.G. Jung kuvasi ihmisen kehityksen matkaksi kohti itseään. Yrittäjälle tämä tarkoittaa rehellisyyttä oman työnsä tarkoitukseen: teenkö sitä, mikä on minulle totta? Viktor Frankl muistutti, ettei merkitystä voi löytää ulkoa. Se syntyy siitä, että valitsemme asenteemme ja tavan olla maailmassa, myös paineen keskellä.

Merkitys on syvimmillään liike sisäisestä kutsusta ulospäin. Se on elävää ja muuttuvaa. Se näkyy tavassamme tehdä työtä, johtaa ja olla yhteydessä toisiin.

Ken Mogin mukaan ikigai ei ole yksi suuri elämäntehtävä, vaan monien pienten syiden virta – ne hetket, joissa tunnemme olevamme oikeassa paikassa, oikeaan aikaan, tekemässä oikeita asioita.

Henkinen kasvu on jatkuvaa linjautumista: kuinka pysyn uskollisena sille, kuka olen ja samalla avoimena sille, miksi maailma minua juuri nyt tarvitsee.



Reflektio

Sisäiset arkkityypisi

Jokaisessa meissä elää monta puolta: tapaa hahmottaa maailmaa, toimia ja luoda merkitystä. Arkkityypit auttavat tunnistamaan, mikä sinua motivoi, missä on vahvuutesi ja mitä puolta integroimalla voit lisätä potentiaaliasi.

Tunnista

Valitse 1–2 arkkityyppiä, jotka kuvaavat sinua nyt, ja yksi, jolta voisit hyödyntää vahvuuksia tähän hetkeen.

HALLITSIJJA

Rakentaa, jäsentää ja tekee asioita näkyväksi.
Muuttaa ideat todellisuudeksi, mutta voi hallita liikaa.
Anna elämälle tilaa muovata suunnitelmiasi.

DIPLOMAATTI

Rakentaa siltoja ja harmoniaa.
Kuuntelee ja sovittelee.
Voi kadottaa oman äänensä.
Todellinen rauha syntyy, kun puhut ääneen omatkin tarpeesi ja löydät tapasi toimia.

UUDISTAJA

Muuttaa maailmaa paremmaksi.
Näkee mahdollisuuksia ja saa muut mukaansa. Varjona liiallinen kunnianhimo ja uupuminen.
Tasapainona myötätunto ja kyky iloita jo saavutetusta.

HOIVA AJA

Saa merkitystä auttamisesta, kannustamisesta ja yhteydestä.
Luotettava, lämmin, mutta unohtaa helposti itsensä.
Muista: auttaminen alkaa omasta hyvinvoinnistasi.

TAIKURI

Toiminnan ihminen, joka saa asiat tapahtumaan. Vahvuutena päättäväisyys ja varjona suorittaminen merkityksen kustannuksella.
Harjoittele pysähtymään.

LUONNONLAPSI

Elää ilmaisusta ja aitoudesta.
Tuo luovuutta ja herkkyyttä, mutta saattaa vetäytyä epävarmuuden hetkellä.
Uskalla jakaa sisäinen maailmasi myös muille.

TIETÄJÄ

Hakee ymmärrystä ja selkeyttä.
Näkee laajat yhteydet, mutta voi jäädä järjen varjoon ja eristäytyä.
Harjoittele kuuntelemaan myös kehoa ja tunteita.

NAAPURINPOIKA

Turvaa, kantaa vastuuta, luo tasa-arvoa. Luotettava ja lojaali, mutta voi takertua liialliseen varovaisuuteen.
Kasvu alkaa luottamuksesta siihen, että elämä kantaa.

TUTKIMUSMATKAILIJA

Innostuu uusista näkökulmista, aktiivisuudesta ja vapaudesta.
Tuo energiaa ja ideoita, mutta hajauttaa helposti fokuksen.
Valitse yksi suunta ja vie se maaliin ensin.

Oivalluksia

Harjoitus

Oman elämäntehtävän ydin



Merkityksellisyys syntyy siitä, että oma tekeminen on yhteydessä sisäisiin arvoihin ja johonkin itseä suurempaan. Tämä Ikigaista mukaeltu harjoitus auttaa tunnistamaan, mikä tekee yrittäjyydestäsi elämäntehtävän ei vain työn.

Mitä ongelmia näet maailmassa?

Mikä haaste, haitta tai ihmisten tarve harmittaa sinua? *Kirjoita 3 asiaa.*

Mitkä ovat vahvuutesi?

Mistä osaamisestasi/lahjoistasi saat palautetta tai olet ylpeä? *Kirjoita 3 asiaa.*

Mikä liikahduttaa sieluasi?

Millaisissa hetkissä koet iloa, flowta ja merkityksellisyyttä? *Kirjoita 3 asiaa.*

Mikä edellisiä asioita yhdistää?

Tätä kannattaa nyt tunnustella ja olla luova. Miten yhdistäisit kaikista edellisistä vastauksista jotain konkreettista yrittäjyyteesi liittyvää?

Mitä asiakkaat tarvitsevat?

Millainen ansaintalogiikka mahdollistaisi yhdistelmäsi toteuttamisen?

Toimintalupaus

Elämäntehtävän testijakso

Merkityksellisyys muuttuu todelliseksi teoissa. Kun elät tietoisesti oman merkityksellisyyttäsi todeksi, jokainen päivä voi olla harjoitus ja jokainen kohtaaminen mahdollisuus vaikuttaa. Tässä tehtävässä **saat testata, miltä tuntuu elää viikon ajan niin, että oma merkityksellisyytesi ohjaa valintojasi, puhettasi ja tapaasi olla maailmassa.** Tarkoitus ei ole "suoriutua paremmin" vaan havaita, miten merkitys näkyy hetkissä.



Viikon kokeilu

Elän jokaisena päivänä ainakin hetken niin, että toimintani heijastaa sitä, mikä on minulle aidosti tärkeää.

Päivän merkityksellien hetki	Oma huomioni
MA _____	_____
TI _____	_____
KE _____	_____
TO _____	_____
PE _____	_____



Oivalluksia

Millaisissa hetkissä merkityksellisyys toteutui?

Millaisissa hetkissä tunsin olevani eniten oma itseni?



17. Ilo, leikki ja elämän keveys

Ilo on elämänvoimaa, joka vapauttaa meidät ylikontrollista ja palauttaa yhteyden luovuuteen. Se ei ole vastakohta vakavuudelle, vaan sen toinen puoli. Se hetki, kun mieli ja keho hengittävät samaan tahtiin ja olemme täysin läsnä.

Positiivisen psykologian mukaan ilo ei ole seuraus onnistumisesta, vaan ilon kokeminen lisää todennäköisyyttä onnistua. *Fredricksonin Broaden-and-Build* -teorian mukaan myönteiset tunteet laajentavat ajattelua ja rakentavat joustavuutta, mikä tekee meistä uteliaampia, avoimempia ja sitkeämpiä. **Leikki taas on kehon ja mielen luonnollinen tapa palautua, oppia ja löytää uusia ratkaisuja.** Kun suostumme hetkeksi leikkimään, lakkaamme suorittamasta ja annamme elämän virrata kevyemmin.

Yrittäjyydessä **ilo on rohkeuden ja luovuuden polttoaine.** Kevyesti ei tarkoita kepeästi, vaan sitä, että kannamme vähemmän painoa sydämessä ja enemmän iloa mielessä.



Meidän on otettava ilomme vakavasti.

Audre Lorde



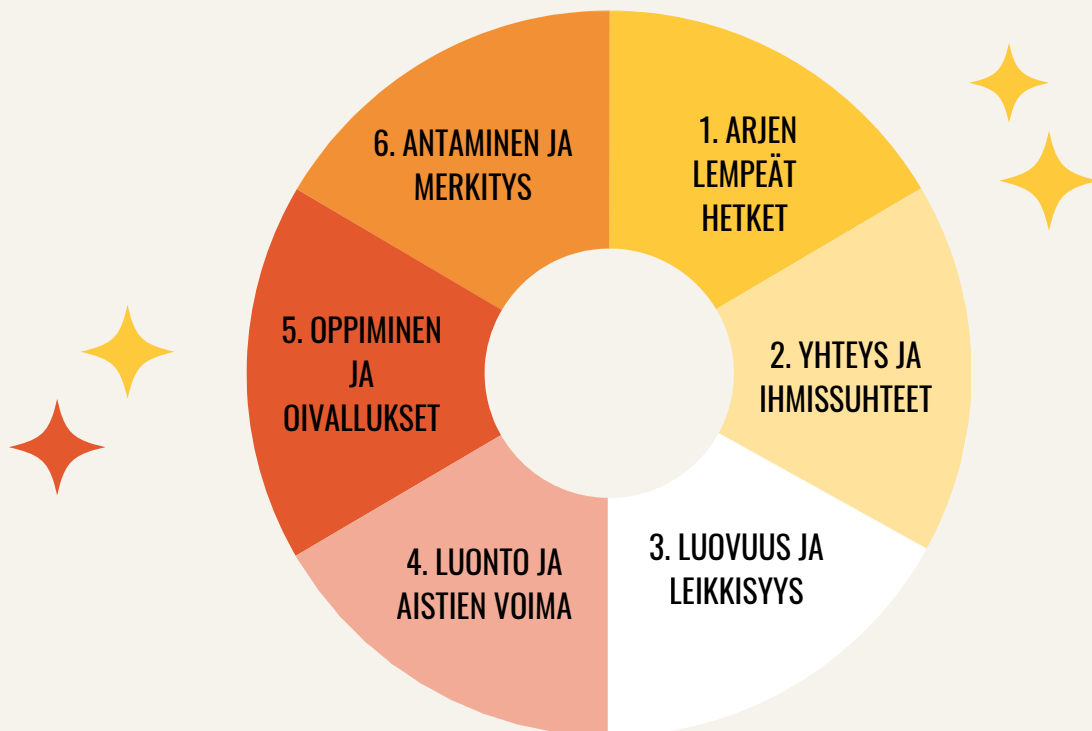
Reflektio

ILORATAS

Arvioi jokainen ilon lähde asteikolla 1–10, sen mukaan kuinka paljon se tällä hetkellä näkyy arjessasi.

Kirjoita pisteet kuvauksen vieressä olevaan laatikkoon.

Kun arvioit, kuuntele hetki kehoasi: missä tunnet keveyttä, missä on jännitettä, missä kaipuuta?



1. ARJEN LEMPEÄT HETKET

Pienet pysähdykset, huokaukset ja omat rauhalliset rituaalit palauttavat keveyttä kiireen keskelle.

3. LUOVUUS JA LEIKKISYYS

Pienetkin kokeilut, ideointi ja huoleton tekeminen avaavat uusia näkökulmia ja tuottavat iloa.

5. OPPIMINEN JA OIVALLUKSET

Uuden ymmärtäminen ja pienet onnistumiset vahvistavat itsevarmuutta ja tuottavat innostusta.

2. YHTEYS JA IHMISSUHTEET

Luottamus, läsnäolo ja aidot kohtaamiset lisäävät energiaa ja vahvistavat mielen tasapainoa.

4. LUONTO JA AISTIEN VOIMA

Valo, tuuli, värit ja äänet rauhoittavat hermostoa ja palauttavat yhteyden omaan olemiseen.

6. ANTAMINEN JA MERKITYS

Auttaminen ja ystävälliset teot lisäävät hyvää myös omaan arkeen ja syventävät merkitystä.

Harjoitus

Kolme keveyden askelta

Keveys syntyy pienistä valinnoista. Tämä harjoitus auttaa näkemään, mitä voit päästää irti, mitä haluat vahvistaa ja mikä jo tuo sinulle iloa. Valitse jokainen kohta intuitiivisesti. Keveys löytyy usein ensimmäisestä ajatuksesta.



Ensimmäinen askel

Kun katsot kolmea valintaasi, mikä on ensimmäinen pieni teko, jonka voisit tehdä niiden pohjalta jo tänään?

Toimintalupaus

HUVINVUOKSI

Tällä viikolla valitsen joka päivä yhden pienen teon, joka tuo iloa tai keveyttä.

Kirjaan sen tähän ja merkitsen päivän kohdalle, kun olen tehnyt sen.



pieni ILO



MA

☐

TI

☐

KE

☐

TO

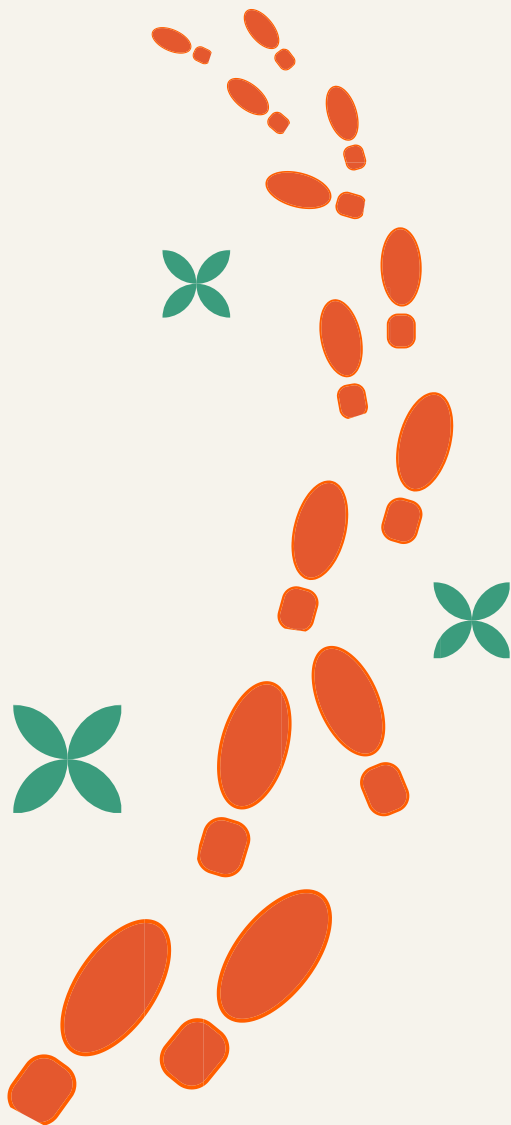
☐

PE

☐

Kirjaan huomioita, jos huvittaa.

18. Omalla tiellä



Oman näköinen yrittäjyys rakentuu niistä valinnoista, jotka tuntuvat aidosti omilta. Se alkaa arvoista, kokemuksista ja sisäisestä kompassista, jotka ohjaavat sinua kohti merkityksellistä ja kestävää tapaa tehdä työtä. Tämän työkirjan matka on auttanut tunnistamaan, mikä sinua kannattelee, mikä vahvistaa energiaasi ja mihin suuntaan sisäinen äänesi jo kuiskaa.

Kun luotat omaan rytmiisi, valinnat selkeytyvät.

Autonomia, kyvykkyys ja yhteys muihin muodostavat perustan, joka kannattelee yrittäjyyttä myös muutosten keskellä. Silloin toiminta ei ole ulkoisten odotusten ohjaamaa, vaan tasapainoista liikkumista kohti sitä, mikä tuntuu merkitykselliseltä ja oikealta juuri sinulle.

Oma tie syntyy askel kerrallaan. Se vahvistuu jokaisesta oivalluksesta, jokaisesta pienestä kokeilusta ja jokaisesta hetkestä, jolloin valitset itsesi – lempeästi ja määrätietoisesti. Näiden askelten varaan rakentuu yrittäjyys, joka on juurtunut, vapaa ja omannäköinen.



Tie syntyy kävelemällä.
Antonio Machado



Reflektio

Taakse ja eteen päin

Tämä sivu kokoaa yhteen matkasi työkirjan läpi. Sen kolme osiota muodostavat sillan menneestä nykyhetkeen ja **auttavat tunnistamaan suunnan, joka tuntuu juuri nyt omalta.**



Polkuni tähän asti

Mitkä tärkeimmät oivallukset
nousivat matkani varrella?

Mitä opin itsestäni yrittäjänä
tämän matkan aikana?

Mitä haluan tietoisesti jättää
taakseni jatkaessani eteenpäin?

Tämänhetkinen minä

Mitkä ovat vahvimmat
voimavarani juuri nyt?

Missä olen alkanut muuttua
viime kuukausina?

Mistä olen alkanut vapautua
ja keventyä?

Minne haluan kulkea seuraavaksi

Mikä suunta tuntuu juuri nyt
omalta ja merkitykselliseltä?

Mitä haluan vaalia ja vahvistaa
tulevassa arjessani?

Mihin toivon lisää tilaa
elämässäni tästä eteenpäin?

Harjoitus

Tienviittani

Tämä harjoitus kokoaa yhteen sen, **mitä olet tämän työkirjan aikana oivaltanut itsestäsi**.
Näe tämä sivu oman yrittäjyytesi kompassina: suuntana, joka kasvaa sisältä käsin.



Kuka olen yrittäjänä? Valitse kolme sanaa, jotka kiteyttävät yrittäjäidentiteettisi.

1.
2.
3.

Miten haluan elää ja yrittää? Kirjoita kolme toimintatapaa, joita haluat toteuttaa.

1.
2.
3.

Mikä suojelee minua ja työtäni? Kirjoita kolme rajaa, joista pidät jatkossa kiinni.

1.
2.
3.

Minne olen menossa? Valitse kolme konkreettista askelta, jotka vievät sinua kohti suuntaasi.

1.
2.
3.

Yrittäjälupaukseni

Kirjoita yksi lause, joka tuntuu sydämessä asti. Se kuvaa miten haluat nyt elää, yrittää ja voida hyvin.

Toimintalupaus

Tästä eteen päin

Olet kulkenut pitkän ja merkityksellisen matkan tämän työkirjan kanssa. Olet pysähtynyt, vahvistunut ja uudistunut omalla rytmilläsi. Seuraavat kolme kuukautta ovat aikaa, jolloin sinä johdat itseäsi. Tämä ei ole enää ohjattu harjoitus, vaan jatkumo sille, minkä olet jo rakentanut: pieni, tärkeä teko, josta tulee osa omaa polkuasi.

Valitse yksi teema seuraavalle 3 kuukaudelle.

Valitse teema, joka tukee hyvinvointiasi, yrittäjyyttäsi ja omaa sisäistä suuntaasi. Valitse vain yksi pieni ja kestävä voima, joka kasvaa toistosta. Teemasi voi liittyä esim seuraaviin aiheisiin: Päivittäinen palautumisen hetki, Keskeytyksetön työblokki joka arkipäivä, Luova hetki viikoittain, Luontoyhteys: 10 min. ulkona päivittäin, Oppimisen pieni askel joka viikko, Kiitollisuuden tai ilon hetki päivittäin tai Tärkeälle ihmiselle pieni yhteys päivittäin.

Valitsemasi teema



Merkitse päivä tai viikko, jolloin toteutit valitsemasi teon.

Kuukausi 1

Havainto

Kuukausi 2

Havainto

Kuukausi 3

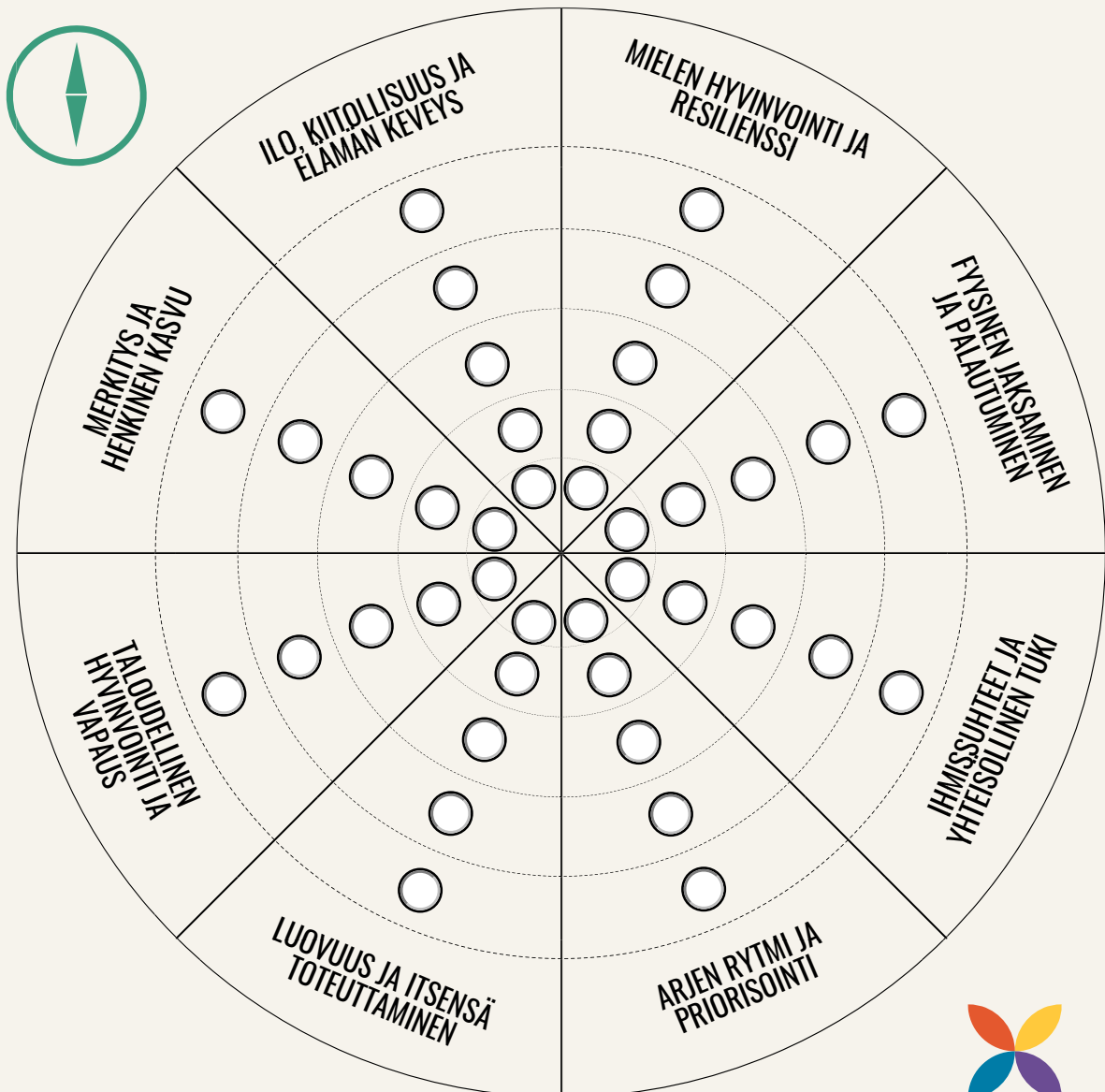
Havainto

Kasvuni kompassi

Nyt on aika pysähtyä katsomaan taakse ja eteenpäin. Täytä työkirjan alusta tuttu kompassi uudelleen.

Merkitse kokemuksesi jokaisesta osa-alueesta nyt, tasapainomatiasi jälkeen asteikolla 1–10.

1 sisäringillä = kaipaa huomiota, 5 ulkoringillä = tasapainossa ja toimiva.



Vertaa alun ja lopun karttoja.

Suurin oivallukseni

Seuraava askel, jolla jatkan eteenpäin

YRITTÄJYYDEN YDIN

Yrittäjyys on mahdollisuus rakentaa elämä, joka tuntuu omalta.

Se on halu luoda, vaikuttaa ja kulkea suuntaan, joka sytyttää sisäisen liekin.

Tämä työkirja on kuljettanut sinut takaisin siihen, mikä on sinulle merkityksellistä: mikä kannattelee, mikä antaa voimaa, mikä vie kohti tasapainoa ja tarkoitusta.

Matkan aikana olet vahvistanut kykyäsi kuunnella itseäsi, tunnistaa olennaista ja tehdä pieniä kestävyystekoja. Juuri nämä taidot muodostavat yrittäjyyden ytimen – sinusta käsin lähtevän, oman näköisen tien.

Muista

Saat edetä omaa rytmiäsi.
Saat valita, mikä on tärkeää.
Saat luoda elämän, jossa voit hengittää, iloita ja kasvaa.

Yrittäjyys ei ole pelkkä rooli.
Se on kutsu olla oma itsesi ja tehdä työtä, joka tuntuu oikealta joka päivä.



Seiso lempeästi
oman elämäsi keskiössä.
Clarissa P. Estés

Lähteitä ja inspiraatiota

Tämä työkirja pohjautuu tutkittuun tietoon, psykologisiin ja somaattisiin menetelmiin, käyttäytymistieteisiin sekä yrittäjän hyvinvoinnin käytännön kokemuksiin. Mukana on sekä tutkimusklassikoita että kirjallisuutta ja ajattelijoita, jotka auttavat sanoittamaan merkitystä, palautumista, inhimillisyyttä ja yrittäjän arkea.

Kasvu, oppiminen ja käyttäytymisen muutos

Carol Dweck – Mindset
Kegan & Lahey – Muutosimmunitaatti
Daniel Siegel – Neurobiologinen integraatio
Antonio Damasio – Kehon ja mielen yhteys
Charles Duhigg – Tapojen voima
James Clear – Mikrotavat
David Kolb – Oppimisen sykli
Albert Bandura – Minäpystyvyys-teoria
Kari Uusikylä – Luovuustutkimus
Arto Pietikäinen – Joustava mieli

Hyvinvointi, resilienssi ja mielen taidot

Martin Seligman – PERMA-malli
Barbara Fredrickson – Laajenna ja rakenna -teoria
Suniya Luthar – Resilienssi
Shauna Shapiro – Tietoinen muutos
Steven C. Hayes – Hyväksymis- ja omistautumisterapia
Susan David – Tunneketteryys
Emily & Amelia Nagoski – Stressin purku
Robert Sapolsky – Stressifysiologia
Lazarus & Folkman – Selviytymisteoria
Bruce McEwen – Allostaaattinen kuormitus
Matthew Walker – Unen neurotiede
Kinnunen & Sonnentag – Palautuminen

Merkityksellisyys, myötätunto ja sisäinen kasvu

Kristin Neff – Itsemyötätunto
Tara Brach – Hyväksyntä ja läsnäolo
Viktor Frankl – Tarkoituksen psykologia
Rachel Naomi Remen – Elämäntarinat
Carl Jung – Syvyyspsykologia
David Steindl-Rast – Kiitollisuus
John O'Donohue – Sisäinen maisema
Clarissa Pinkola Estés – Myyttinen voima

Luontosuhde ja hyvinvoinnin ekologia

Stephen & Rachel Kaplan – Huomion elpyminen
Edward O. Wilson – Biofiliahypoteesi
Richardson ym. – Luontokokemus ja hyvinvointi

Keho, hermosto ja mielen integraatio

Jon Kabat-Zinn – Mindfulness ja läsnäolo
Stephen Porges – Polyvagaaliteoria
Matthew Walker – Unen neurotiede
Kinnunen & Sonnentag – Palautuminen
Robert Sapolsky – Stressi ja biologia
Antonio Damasio – Tunteiden fysiologia

Talouspsykologia ja valintojen käyttäytyminen

Kahneman & Tversky – Päätöksenteon vinoumat
Thaler & Sunstein – Tuuppausteoria
Arto O. Salonen – Kestävä kehitys
Klontz & Klontz – Rahasuhteen psykologia
Lynne Twist – Rahan sielu
Suze Orman – Taloudellinen turva arjessa
Michael Pollan – Ruokasuhteet ja kulutusvalinnat

Luovuus, flow ja ihmisen potentiaali

Mihaly Csikszentmihalyi – Flow-teoria
Teresa Amabile – Luovuuden työpsykologia
Abraham Maslow – Itsensä toteuttaminen
Sir Ken Robinson – Luova ajattelu
Howard Gardner – Lahjakkuuksien kirjo

Filosofia, runous ja inhimillinen kokemus

Khalil Gibran – Ihmisyyden merkitys
Mary Oliver – Läsnäolo arjessa
Audre Lorde – Rohkeus ja identiteetti
Rainer Maria Rilke – Sisäinen matka
Maya Angelou – Ihmisyyden voima
Lao Tzu – Tasapaino ja virtaaminen

Yhteistyö ja oppiva työelämä

Amy Edmondson – Psykologinen turvallisuus
Cedar Barstow – Vallan viisas käyttö
Peter Senge – Systeminen ajattelu ja yhteinen oppiminen



**Onnea kasvun matkastasi
ja menestystä jatkoon!**

Kantakoon
ELÄMÄSI PARAS SIJOTUS
hedelmää.



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus



SISU BUSINESS

LEADER

Viisari

poke

Pohjoisen Keski-Suomen
AMMATTIPISTO



Yrittäjät

ÄÄNEKOSKI