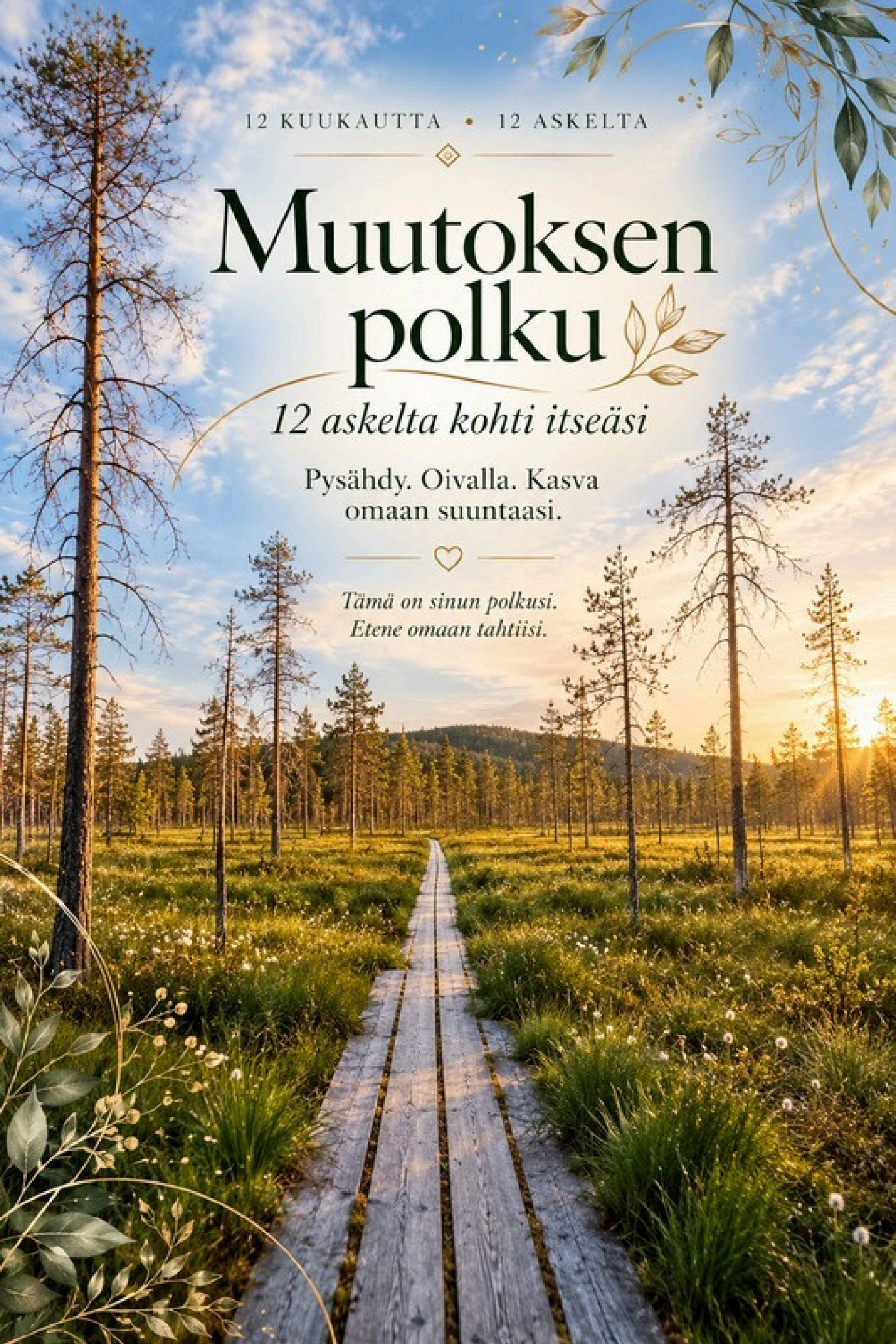

12 KUUKAUTTA • 12 ASKELTA
Muutoksen polku
12 askelta kohti itseäsi
Pysähdy. Oivalla. Kasva omaan suuntaasi.
Tämä on sinun polkusi.
Etene omaan tahtiisi.



12 KUUKAUTTA • 12 ASKELTA

Tervetuloa muutoksen polulle

Muutoksen polku on kutsu pysähtyä oman elämäsi äärelle. Vuoden aikana kuljet kahdentoista teeman läpi ja kokeilet pieniä harjoituksia, jotka tukevat läsnäoloa, itsetuntemusta ja arjen oivalluksia.

Jokainen kuukausi alkaa teemaa avaavalla sivulla. Sen jälkeen seuraa neljä viikkosivua – yksi harjoitus jokaiselle viikolle. Voit kirjoittaa havaintosi suoraan sivuille tai käyttää niitä digitaalisesti.

Sinun ei tarvitse tehdä harjoituksia täydellisesti eikä suorittaa jokaista päivää. Jos jokin harjoitus ei sovi tilanteeseesi, muokkaa sitä tai jätä väliin. Pienikin pysähtyminen voi olla merkityksellinen.

Tämä kalenteri ei ole suorituslista, vaan tila huomata, mitä sinussa tapahtuu. Etene omaan tahtiisi ja palaa aiempiin sivuihin aina, kun haluat.

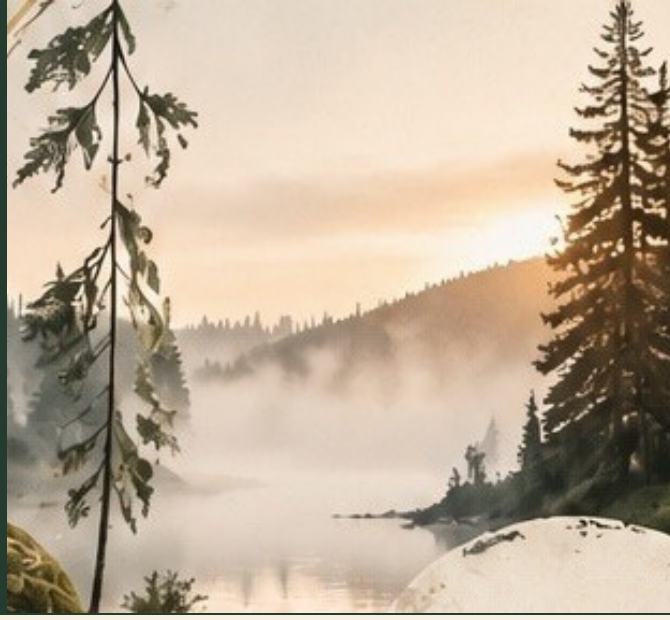
Tämä on sinun polkusi.
Etene omaan tahtiisi.

Marjaana ja Johanna

KUUKAUSI 1

TIETOISUUDEN KASVATTAMINEN

Tietoisuuden kasvattaminen



Tässä kuussa harjoittelet pysähtymistä ja huomion suuntaamista tähän hetkeen.

Tietoisuus ei tarkoita sitä, että ajatukset pitäisi saada hiljaisiksi tai arjen pitäisi olla täydellistä.

Riittää, että huomaat, mitä sinussa ja ympärilläsi tapahtuu ja palaat lempeästi takaisin hetkeen.

Tämän kuukauden polku

VIIKKO 1	VIIKKO 2	VIIKKO 3	VIIKKO 4
Hengitys	Mindfulness-hetki	Tietoisuus tunteista	Tietoinen syöminen

Pysähdy ennen kuin aloitat

Mitä toivot tältä kuulta? Mihin haluaisit kiinnittää huomiota??

♡Muistutus

Sinun ei tarvitse muuttaa kaikkea kerralla



☾ SINUNEITARVITSEONNISTUA.
RIITTÄÄ, ETTÄ PYSÄHDYT.

KUUKAUSI 1

TIETOISUUDEN KASVATTAMINEN

VIIKKO 1

Hengityksen havainnointi

Pysähdy tähän hetkeen.
Kaikki alkaa siitä, että huomaat.



”Sinun ei tarvitse muuttaa mitään. Riittää, että huomaat.”

Viikon harjoitus

Varaa joka päivä noin viisi minuuttia hengityksen havainnointiin. Asetu mukavasti ja suuntaa huomiosi hengitykseesi. Huomaa, miltä sisäänhengitys ja uloshengitys tuntuvat.

Ajatukset saavat tulla ja mennä. Kun huomaat huomiosi siirtyneen muualle, palaa lempeästi hengitykseen.

Viikon tavoite

Opettele huomaamaan, mitä sinussa tapahtuu, kun pysähdyt hetkeksi.

Päivittäiset pysähtymiset

Merkitse päivä, jolloin pysähdyit harjoitukseen.

MA ○ TI ○ KE ○ TO ○ PE ○ LA ○ SU ○

Voit halutessasi merkitä kellonajan,

Pysähdy pohtimaan

Mitä huomasit hengityksessäsi? Muuttuiko olosi harjoituksen aikana tai sen jälkeen?

♡ Yksi oivallus mukaani

Tällä viikolla huomasin...



KUUKAUSI 1
TIETOISUUDEN KASVATTAMINEN

VIIKKO 2

Mindfulness -hetki

Ole hetki läsnä



”Sinun ei tarvitse muuttaa mitään. Riittää, että huomaat.”

Viikon harjoitus

Valitse joka päivä yksi 5–10 minuutin hetki, jonka teet tietoisesti. Voit juoda kahvia, kävellä tai istua rauhassa.

Pane merkille, mitä näet, kuulet ja tunnet. Siirrä häiriötekijät hetkeksi sivuun ja anna itsellesi lupa olla juuri siinä missä olet.

Viikon tavoite

Harjoittelet läsnäoloa tavallisen arjen keskellä.

Päivittäiset pysähtymiset

Merkitse päivä, jolloin pysähdyit harjoitukseen.

MA ○ TI ○ KE ○ TO ○ PE ○ LA ○ SU ○

Voit halutessasi merkitä kellonajan,

Pysähdy pohtimaan

Missä hetkessä olit tänään aidosti läsnä? Mitä huomasit, kun hidastit?

♡ Yksi oivallus mukaani

Tällä viikolla huomasin...



KUUKAUSI 1

TIETOISUUDEN KASVATTAMINEN

VIIKKO 3

Tietoisuus tunteista

Huomaa, mitä tunnet.



”Sinun ei tarvitse muuttaa mitään. Riittää, että huomaat.”

Viikon harjoitus

Pysähdy päivän aikana tunnistamaan tunteitasi.

Kirjaa halutessasi ylös, mitä tunsit, missä tilanteessa tunne nousi ja mitä ehkä tarvitsit sillä hetkellä.

Tunteita ei tarvitse arvottaa hyviksi tai huonoiksi – voit vain huomata ne.

Viikon tavoite

Opit tunnistamaan tunteiden ja tilanteiden välisiä yhteyksiä.

Päivittäiset pysähtymiset

Merkitse päivä, jolloin pysähdyit harjoitukseen.

MA ○ TI ○ KE ○ TO ○ PE ○ LA ○ SU ○

Voit halutessasi merkitä kellonajan,

Pysähdy pohtimaan

Mikä tunne nousi tänään esiin? Mitä se saattoi kertoa sinulle?

♡ Yksi oivallus mukaani

Tällä viikolla huomasin...



KUUKAUSI 1
TIETOISUUDEN KASVATTAMINEN

VIIKKO 4

Tietoinen syöminen

Anna aterialle huomiosi.



”Sinun ei tarvitse muuttaa mitään. Riittää, että huomaat.”

Viikon harjoitus

Valitse päivittäin yksi ateria tai välipala, jonka aikana keskityt syömiseen.

Laita mahdollisuuksien mukaan puhelin ja muut häiriötekijät sivuun.
Huomaa ruoan tuoksu, maku, rakenne ja se, miltä syöminen tuntuu. Syö omaan tahtiisi.

Viikon tavoite

Harjoittelet läsnäoloa ja aistien havainnointia ruokailun aikana.

Päivittäiset pysähtymiset

Merkitse päivä, jolloin pysähdyit harjoitukseen.

MA ○ TI ○ KE ○ TO ○ PE ○ LA ○ SU ○

Voit halutessasi merkitä kellonajan,

Pysähdy pohtimaan

Mitä huomasit ruoasta tai omasta olostasi, kun keskityit syömiseen?

♡ Yksi oivallus mukaani

Tällä viikolla huomasin...

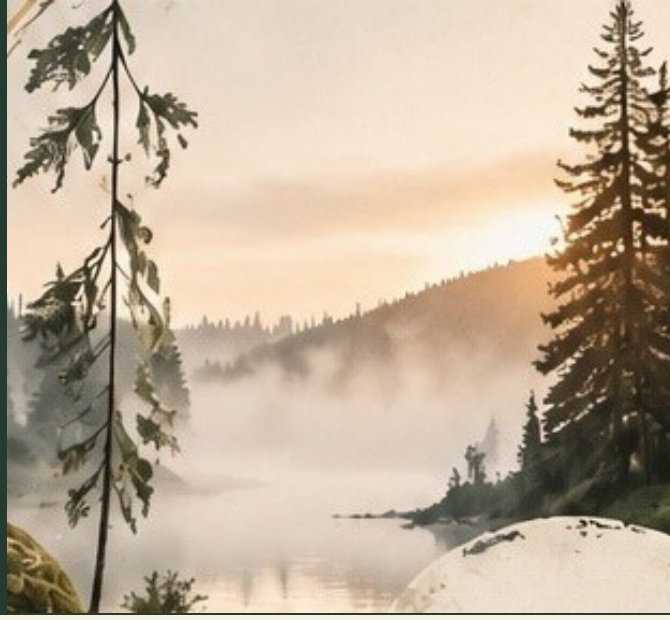


☾ SINUNEITARVITSEONNISTUA.
RIITTÄÄ, ETTÄ PYSÄHDYT.

KUUKAUSI 2

ITSETUNTEMUS JA ARVOT

Itsetuntemus ja arvot



Tässä kuussa pysähdyt tarkastelemaan, mikä on sinulle tärkeää ja millaiset kokemukset ovat muovanneet sinua.

Itsetuntemus ei ole valmiiksi tulemista, vaan utealiaisuutta omaa elämää ja valintoja kohtaan.

Tämän kuukauden polku

VIIKKO 1	VIIKKO 2	VIIKKO 3	VIIKKO 4
Minun arvoni	Vahvuudet ja kehityskohdat	Elämänpolku	Itsetutkiskelu

Pysähdy ennen kuin aloitat

Mitä toivot tältä kuulta? Mihin haluaisit kiinnittää huomiota??

♡Muistutus

Sinun ei tarvitse muuttaa kaikkea kerralla



☾ SINUNEITARVITSEONNISTUA.
RIITTÄÄ, ETTÄ PYSÄHDYT.

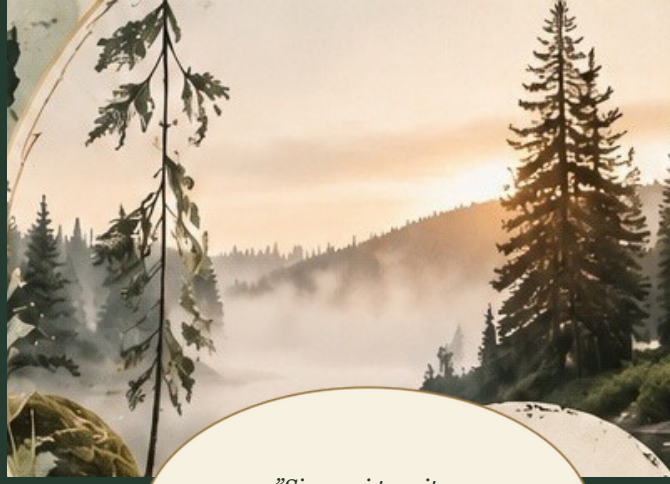
KUUKAUSI 2

ITSETUNTEMUS JA ARVOT

VIIKKO 1

Minun arvoni

Mikä on sinulle tärkeää?



”Sinun ei tarvitse muuttaa mitään. Riittää, että huomaat.”

Viikon harjoitus

Kirjoita ylös viisi arvoa, jotka tuntuvat elämässäsi tärkeimmiltä.

Pohdi jokaisen kohdalla, miten se näkyy arjessasi ja millaisissa tilanteissa se jää taka-alalle.

Valitse yksi pieni teko, jolla voit tuoda tärkeää arvoa näkyvämmäksi tällä viikolla.

Viikon tavoite

Selkeytät omia arvojasi ja niiden yhteyttä arjen valintoihin.

Päivittäiset pysähtymiset

Merkitse päivä, jolloin pysähdyit harjoitukseen.

MA ○ TI ○ KE ○ TO ○ PE ○ LA ○ SU ○

Voit halutessasi merkitä kellonajan,

Pysähdy pohtimaan

Mikä arvo nousi sinulle tärkeimmäksi? Miten voisit elää sen mukaisesti?

♡ Yksi oivallus mukaani

Tällä viikolla huomasin...

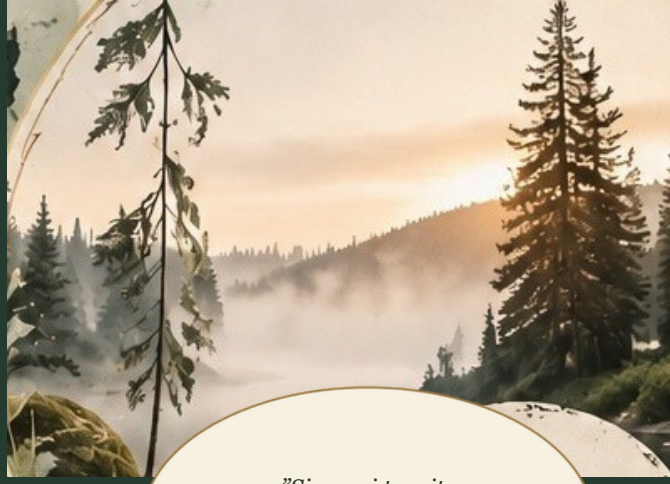


KUUKAUSI 2
ITSETUNTEMUS JA ARVOT

VIIKKO 2

Vahvuudet ja kehityskohdat

Tunnista, mitä sinussa jo on.



”Sinun ei tarvitse muuttaa mitään. Riittää, että huomaat.”

Viikon harjoitus

Kirjaa kolme vahvuuttasi ja kolme asiaa, joissa haluaisit kasvaa.

Mieti, milloin vahvuutesi ovat auttaneet sinua ja miten voisit hyödyntää niitä myös haastavissa tilanteissa.

Tarkastele kehityskohteita uteliaasti, älä moittien.

Viikon tavoite

Syvennät itsetuntemusta tunnistamalla vahvuuksiasi ja kasvun mahdollisuuksia.

Päivittäiset pysähtymiset

Merkitse päivä, jolloin pysähdyit harjoitukseen.

MA ○ TI ○ KE ○ TO ○ PE ○ LA ○ SU ○

Voit halutessasi merkitä kellonajan,

Pysähdy pohtimaan

Minkä vahvuuden haluat ottaa useammin käyttöösi?

♡ Yksi oivallus mukaani

Tällä viikolla huomasin...



KUUKAUSI 2
ITSETUNTEMUS JA ARVOT

VIIKKO 3

Elämän polku

Katso taaksepäin ymmärtääksesi itseäsi.



”Sinun ei tarvitse muuttaa mitään. Riittää, että huomaat.”

Viikon harjoitus

Piirrä tai kirjoita elämänpolkusi.

Merkitse siihen merkittäviä tapahtumia, ihmisiä, valintoja ja käännekohtia.

Pohdi, mitä olet oppinut ja millä tavoin kokemukset ovat vaikuttaneet siihen, kuka olet tänään. Sinun ei tarvitse käsitellä kaikkea kerralla.

Viikon tavoite

Tunnistat kokemuksia, jotka ovat vaikuttaneet nykyiseen elämääsi.

Päivittäiset pysähtymiset

Merkitse päivä, jolloin pysähdyit harjoitukseen.

MA ○ TI ○ KE ○ TO ○ PE ○ LA ○ SU ○

Voit halutessasi merkitä kellonajan,

Pysähdy pohtimaan

Minkä kokemuksen merkitys näyttäytyy sinulle nyt uudella tavalla?

♡ Yksi oivallus mukaani

Tällä viikolla huomasin...

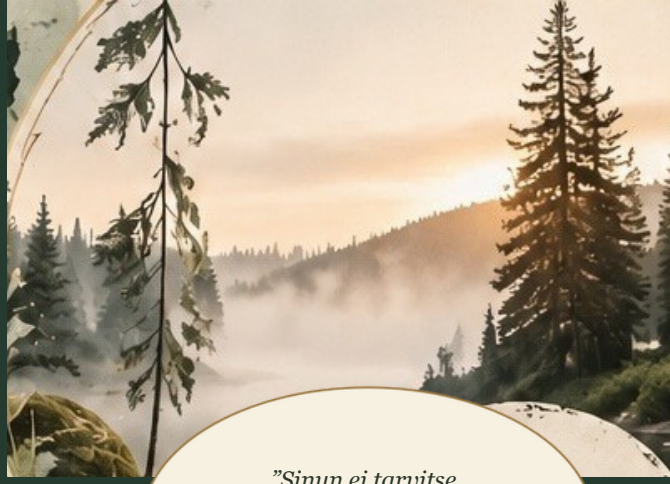


KUUKAUSI 2
ITSETUNTEMUS JA ARVOT

VIIKKO 4

Itsetutkiskelu

Kuuntele itseäsi lempeästi.



”Sinun ei tarvitse muuttaa mitään. Riittää, että huomaat.”

Viikon harjoitus

Varaa päivittäin 5–10 minuuttia rauhalliseen pohdintaan.

Kirjoita ajatuksiasi siitä, mitä olet oppinut itsestäsi tämän kuukauden aikana, mikä tuntuu omalta ja mitä haluaisit ymmärtää paremmin.

Viikon tavoite

Vahvistat yhteyttä itseesi ja selkeytät omaa suuntaasi.

Päivittäiset pysähtymiset

Merkitse päivä, jolloin pysähdyit harjoitukseen.

MA ○ TI ○ KE ○ TO ○ PE ○ LA ○ SU ○

Voit halutessasi merkitä kellonajan,

Pysähdy pohtimaan

Mitä olet huomannut itsestäsi tämän kuukauden aikana?

♡ Yksi oivallus mukaani

Tällä viikolla huomasin...

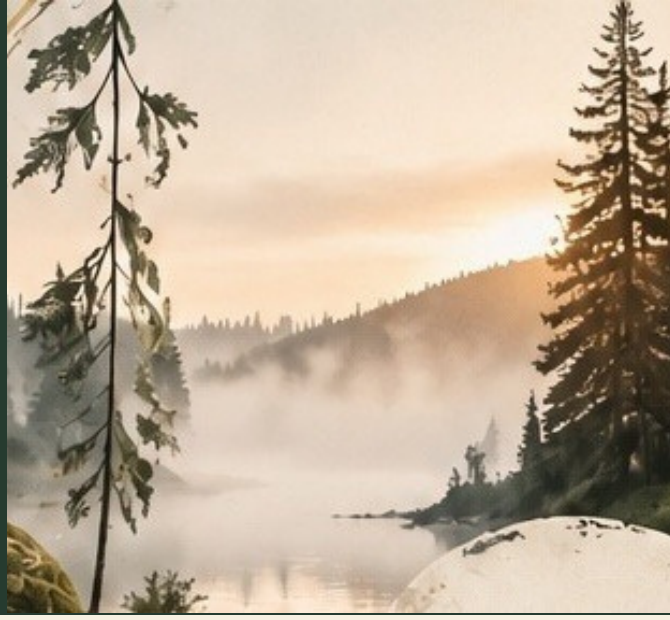


☾ SINUNEITARVITSEONNISTUA.
RIITTÄÄ, ETTÄ PYSÄHDYT.

KUUKAUSI 3

HENKINEN KASVU JA TARKOITUS

Henkinen kasvu ja tarkoitus



Tässä kuussa tutkit merkityksellisyyttä ja sitä mikä antaa elämällesi suuntaa.

Vastauksia ei tarvitse löytää heti.

Voit aloittaa pienistä hetkistä, jotka tuntuvat tärkeiltä, sekä asioista, joiden äärellä tunnet yhteyttä itseesi ja ympäröivään maailmaan.

Tämän kuukauden polku

VIIKKO 1	VIIKKO 2	VIIKKO 3	VIIKKO 4
Elämän merkityksellisyys	Meditaatio ja myötätunto	Yhteys ympäröivään maailmaan	Oman suunnan visualiisointi

Pysähdy ennen kuin aloitat

Mitä toivot tältä kuulta? Mihin haluaisit kiinnittää huomiota??

♡Muistutus

Sinun ei tarvitse muuttaa kaikkea kerralla



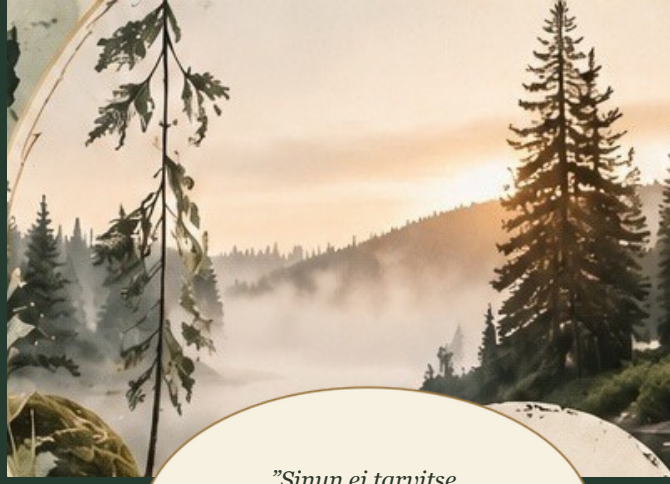
☾ SINUNEITARVITSEONNISTUA.
RIITTÄÄ, ETTÄ PYSÄHDYT.

KUUKAUSI 3
HENKINEN KASVU JA TARKOITUS

VIIKKO 1

Elämän merkityksellisyys

Mistä elämäsi saa merkitystä?



”Sinun ei tarvitse muuttaa mitään. Riittää, että huomaat.”

Viikon harjoitus

Kirjoita, mitä merkityksellisyys ja elämän tarkoitus sinulle merkitsevät.

Millaiset ihmiset, tekemiset tai hetket tuntuvat tärkeiltä?

Palaa pohdintaan muutamana päivänä ja huomaa, muuttuuko tai syvenevätkö ajatuksesi.

Viikon tavoite

Aloitat oman merkityksellisyytesi ja suuntasi tutkimisen.

Päivittäiset pysähtymiset

Merkitse päivä, jolloin pysähdyit harjoitukseen.

MA ○ TI ○ KE ○ TO ○ PE ○ LA ○ SU ○

Voit halutessasi merkitä kellonajan,

Pysähdy pohtimaan

Millainen hetki tuntui viime aikoina erityisen merkitykselliseltä?

♡ Yksi oivallus mukaani

Tällä viikolla huomasin...



KUUKAUSI 3
HENKINEN KASVU JA TARKOITUS

VIIKKO 2

Meditaatio ja myötätunto

Anna ajatuksille tilaa.



”Sinun ei tarvitse muuttaa mitään. Riittää, että huomaat.”

Viikon harjoitus

Varaa päivittäin noin kymmenen minuuttia rauhalliseen meditaatioon tai hiljentymiseen.

Voit keskittyä myötätuntoon, kiitollisuuteen tai sinulle tärkeään kysymykseen.

Ajatusten harhaillessa palaa rauhassa valitsemaasi teemaan.

Viikon tavoite

Syvennät itsetutkiskelua ja rauhallista läsnäoloa.

Päivittäiset pysähtymiset

Merkitse päivä, jolloin pysähdyit harjoitukseen.

MA ○ TI ○ KE ○ TO ○ PE ○ LA ○ SU ○

Voit halutessasi merkitä kellonajan,

Pysähdy pohtimaan

Mitä huomasit hiljentymisen aikana?

♡ Yksi oivallus mukaani

Tällä viikolla huomasin...

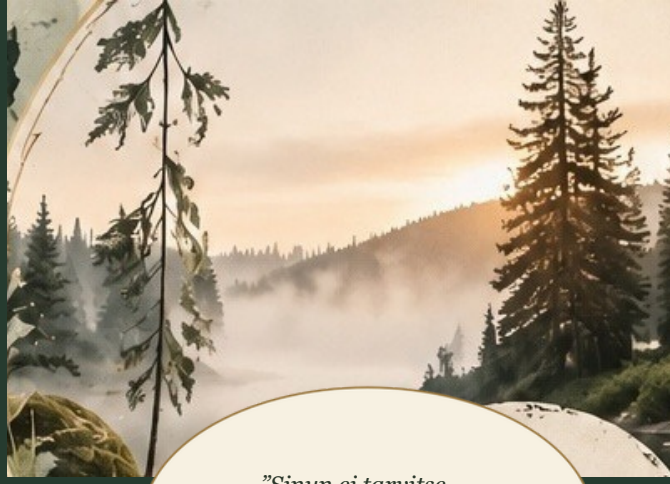


KUUKAUSI 3
HENKINEN KASVU JA TARKOITUS

VIIKKO 3

Yhteys ympäröivään maailmaan

Huomaa, mikä yhdistää sinut ympäristöösi.



”Sinun ei tarvitse muuttaa mitään. Riittää, että huomaat.”

Viikon harjoitus

Vietä joka päivä hetki luonnossa tai muussa rauhallisessa ympäristössä.

Kiinnitä huomiota ympäristön ääniin, tuoksuihin, väreihin ja omaan oloosi.

Pohdi, milloin tunnet kuuluvasi osaksi ympäröivää maailmaa.

Viikon tavoite

Vahvistat yhteyden kokemusta luontoon ja ympäristöön.

Päivittäiset pysähtymiset

Merkitse päivä, jolloin pysähdyit harjoitukseen.

MA ○ TI ○ KE ○ TO ○ PE ○ LA ○ SU ○

Voit halutessasi merkitä kellonajan,

Pysähdy pohtimaan

Missä hetkessä tunsit yhteyttä itseäsi ympäröivään maailmaan?

♡ Yksi oivallus mukaani

Tällä viikolla huomasin...

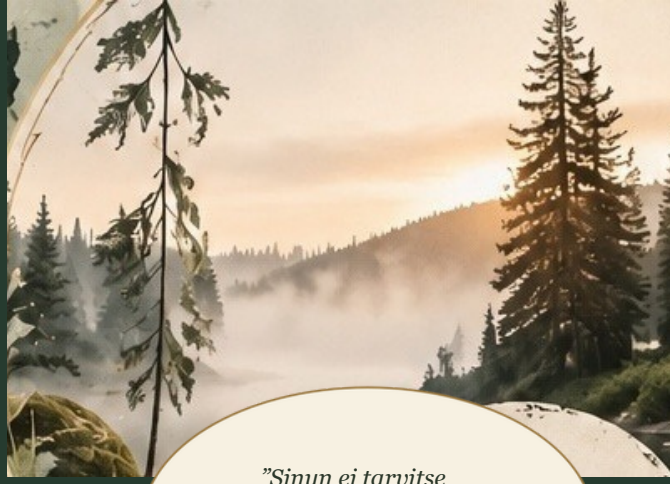


KUUKAUSI 3
HENKINEN KASVU JA TARKOITUS

VIIKKO 4

Oman suunnan visualisointi

Kuvittele elämä, joka tuntuu omalta.



”Sinun ei tarvitse muuttaa mitään. Riittää, että huomaat.”

Viikon harjoitus

Kirjoita, miltä elämäsi voisi näyttää, jos voisit elää nykyistä vahvemmin omien arvojesi ja merkityksellisyyden kokemuksen mukaisesti.

Kuvittele tavallinen päivä tässä elämässä.

Mitä tekisit, mitä vaalisit ja mistä päästäisit irti?

Viikon tavoite

Selkeytät ajatustasi itsellesi merkityksellisestä suunnasta.

Päivittäiset pysähtymiset

Merkitse päivä, jolloin pysähdyit harjoitukseen.

MA ○ TI ○ KE ○ TO ○ PE ○ LA ○ SU ○

Voit halutessasi merkitä kellonajan,

Pysähdy pohtimaan

Mikä pieni askel veisi sinua kohti kuvaamaasi elämää?

♡ Yksi oivallus mukaani

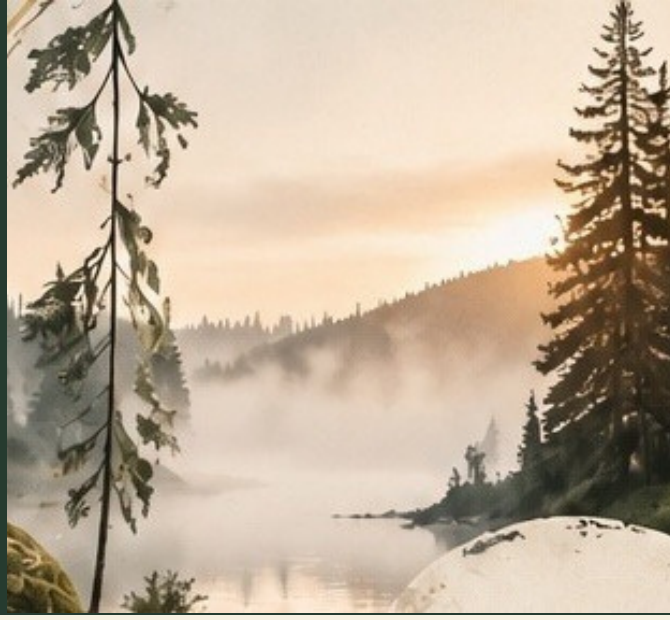
Tällä viikolla huomasin...



KUUKAUSI 4

FYYSINEN HYVINVOINTI JA KEHON KUUNTELU

Fyysinen hyvinvointi ja kehon kuuntelu



Tässä kuussa suuntaat huomiosi kehoon, jaksamiseen ja palautumiseen.

Tarkoitus ei ole suorittaa lisää, vaan opetella huomaamaan mikä tukee omaa hyvinvointiasi.

Valitse harjoituksiin itsellesi sopiva ja turvallinen tapa liikkua ja levätä.

Tämän kuukauden polku

VIIKKO 1	VIIKKO 2	VIIKKO 3	VIIKKO 4
Liike ja energia	Ravitsemus ja kehon kuuntelu	Vesi ja hyvinvointi	Kehon kuuntelu

Pysähdy ennen kuin aloitat

Mitä toivot tältä kuulta? Mihin haluaisit kiinnittää huomiota??

♡Muistutus

Sinun ei tarvitse muuttaa kaikkea kerralla



☾ SINUNEITARVITSEONNISTUA.
RIITTÄÄ, ETTÄ PYSÄHDYT.

KUUKAUSI 4
FYYSINEN HYVINVOINTI JA KEHON KUUNTELU

VIIKKO 1

Liike ja energia

Etsi liike, joka tekee sinulle hyvää.



”Sinun ei tarvitse muuttaa mitään. Riittää, että huomaat.”

Viikon harjoitus

Varaa päivittäin noin 20 minuuttia itsellesi sopivaan liikkeeseen, kuten kävelyyn, venyttelyyn tai joogaan.

Sovita harjoitus omaan vointiisi; myös kevyt liike ja lyhyempi hetki riittävät.

Viikon tavoite

Lisäät tietoisuutta liikkeen vaikutuksesta omaan oloosi.

Päivittäiset pysähtymiset

Merkitse päivä, jolloin pysähdyit harjoitukseen.

MA ○ TI ○ KE ○ TO ○ PE ○ LA ○ SU ○

Voit halutessasi merkitä kellonajan,

Pysähdy pohtimaan

Millainen liike tuntui tänään hyvältä?

♡ Yksi oivallus mukaani

Tällä viikolla huomasin...

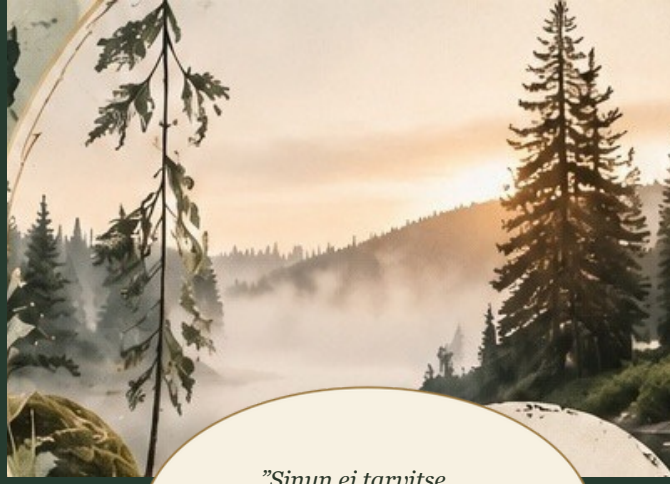


KUUKAUSI 4
FYYSINEN HYVINVOINTI JA KEHON KUUNTELU

VIIKKO 2

Ravitsemus ja kehon kuuntelu

Huomaa,
miten arki vaikuttaa jaksamiseesi.



”Sinun ei tarvitse muuttaa mitään. Riittää, että huomaat.”

Viikon harjoitus

Tarkkaile viikon ajan, millaiset ruokailu-, lepo- ja arjen rytmit vaikuttavat oloosi.

Tee havaintoja ilman tiukkoja sääntöjä tai arvostelua.

Pohdi, mikä auttaa sinua voimaan hyvin ja mikä kaipaa huomiota.

Viikon tavoite

Opit tunnistamaan
oman arjen
ja energiatasosi yhteyksiä.

Päivittäiset pysähtymiset

Merkitse päivä, jolloin pysähdyit harjoitukseen.

MA ○ TI ○ KE ○ TO ○ PE ○ LA ○ SU ○

Voit halutessasi merkitä kellonajan,

Pysähdy pohtimaan

Mikä havainto auttoi ymmärtämään jaksamistasi?

♡ Yksi oivallus mukaani

Tällä viikolla huomasin...

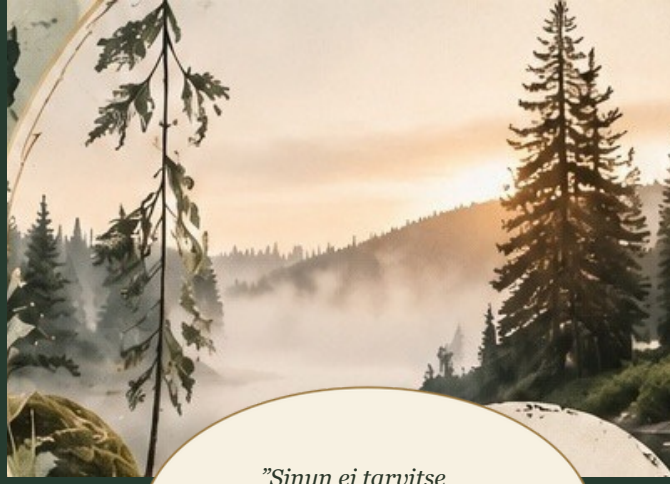


KUUKAUSI 4
FYYSINEN HYVINVOINTI JA KEHON KUUNTELU

VIIKKO 3

Vesi ja hyvinvointi

Huolehdi kehostasi pienin teoin.



”Sinun ei tarvitse muuttaa mitään. Riittää, että huomaat.”

Viikon harjoitus

Kiinnitä huomiota siihen, muistatko juoda päivän aikana riittävästi itsellesi sopivalla tavalla.

Voit liittää veden juomisen johonkin tuttuun rutiiniin ja havainnoida, miten säännöllinen juominen vaikuttaa oloosi.

Viikon tavoite

Lisäät tietoisuutta nesteytyksen ja oman olon yhteydestä.

Päivittäiset pysähtymiset

Merkitse päivä, jolloin pysähdyit harjoitukseen.

MA ○ TI ○ KE ○ TO ○ PE ○ LA ○ SU ○

Voit halutessasi merkitä kellonajan,

Pysähdy pohtimaan

Mikä auttoi sinua muistamaan kehostasi huolehtimisen?

♡ Yksi oivallus mukaani

Tällä viikolla huomasin...



☾ SINUNEITARVITSEONNISTUA.
RIITTÄÄ, ETTÄ PYSÄHDYT.

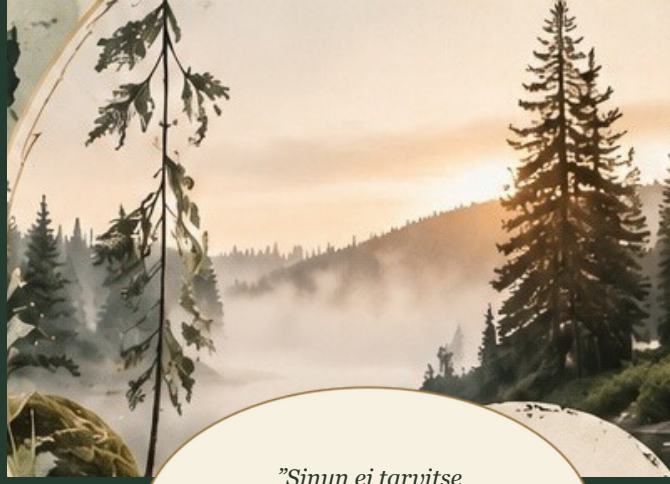
KUUKAUSI 4

FYYSINEN HYVINVOINTI JA KEHON KUUNTELU

VIIKKO 4

Kehon kuuntelu

Pysähdy kehon viestien äärelle.



”Sinun ei tarvitse muuttaa mitään. Riittää, että huomaat.”

Viikon harjoitus

Tee päivittäin lyhyt kehotietoisuusharjoitus.

Käy huomiosi rauhallisesti läpi kehon eri osissa ja huomaa tuntemukset yrittämättä muuttaa niitä.

Voit tehdä harjoituksen istuen tai makuulla ja keskeyttää, jos se tuntuu epämukavalta.

Viikon tavoite

Syvennät kehotietoisuutta ja opit huomaamaan levon tai liikkeen tarpeita.

Päivittäiset pysähtymiset

Merkitse päivä, jolloin pysähdyit harjoitukseen.

MA ○ TI ○ KE ○ TO ○ PE ○ LA ○ SU ○

Voit halutessasi merkitä kellonajan,

Pysähdy pohtimaan

Mitä kehosi tuntui tänään tarvitsevan?

♡ Yksi oivallus mukaani

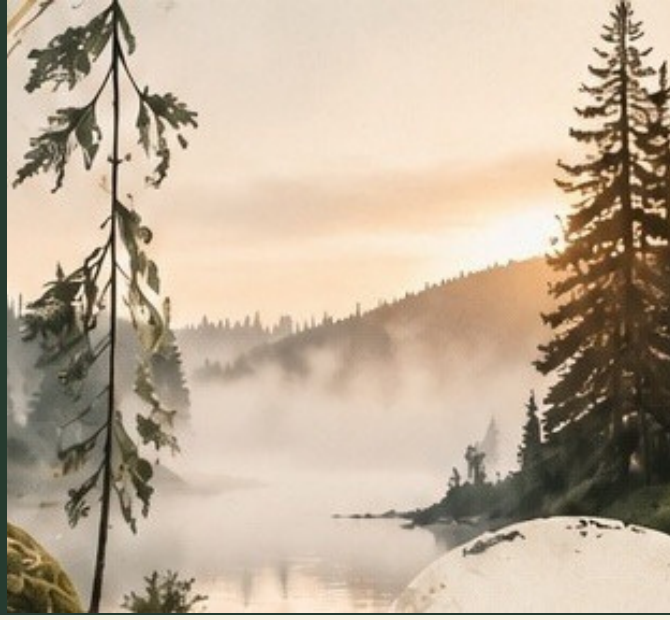
Tällä viikolla huomasin...



KUUKAUSI 5

TUNNEÄLY JA VUOROVAIKUTUS

Tunneäly ja vuorovaikutus



Tässä kuussa tarkastelet tunteita kohtaamisissa ja kuuntelemista, empatiaa ja avointa viestintää.

Tavoitteena ei ole toimia aina täydellisesti, vaan huomata omia reaktioita ja luoda enemmän tilaa ymmärrykselle.

Tämän kuukauden polku

VIIKKO 1
Tunteiden tunnistaminen

VIIKKO 2
Empatia ja ymmärrys

VIIKKO 3
Tietoinen kommunikointi

VIIKKO 4
Avoimuus ja rehellisyys

Pysähdy ennen kuin aloitat

Mitä toivot tältä kuulta? Mihin haluaisit kiinnittää huomiota??

♡Muistutus

Sinun ei tarvitse muuttaa kaikkea kerralla



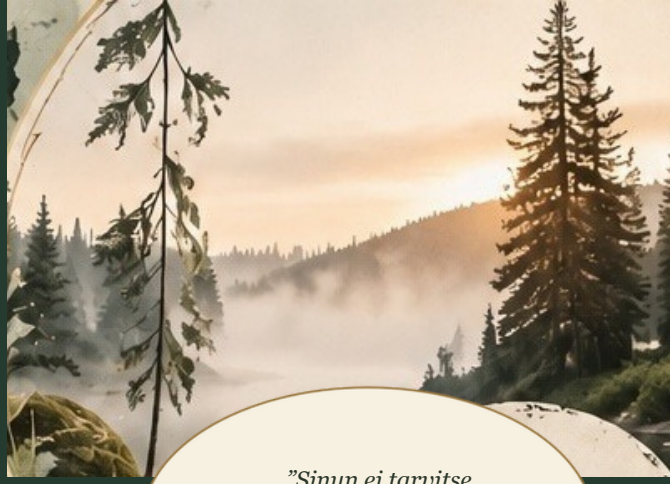
☾ SINUNEITARVITSEONNISTUA.
RIITTÄÄ, ETTÄ PYSÄHDYT.

KUUKAUSI 5
TUNNEÄLY JA VUOROVAIKUTUS

VIIKKO 1

Tunteiden tunnistaminen

Pysähdy ennen kuin reagoit.



”Sinun ei tarvitse muuttaa mitään. Riittää, että huomaat.”

Viikon harjoitus

Kun huomaat tunteen heräävän, pysähdy hetkeksi.

Nimeä tunne ja pohdi, mikä tilanteessa vaikutti siihen ja mitä tarvitset.

Kokeile tätä erityisesti tilanteissa, joissa reagoisit tavallisesti nopeasti.

Viikon tavoite

Vahvistat kykyä tunnistaa tunteita ja niiden taustalla olevia tarpeita.

Päivittäiset pysähtymiset

Merkitse päivä, jolloin pysähdyit harjoitukseen.

MA ○ TI ○ KE ○ TO ○ PE ○ LA ○ SU ○

Voit halutessasi merkitä kellonajan,

Pysähdy pohtimaan

Mitä opit tämän viikon aikana omista reaktioistasi?

♡ Yksi oivallus mukaani

Tällä viikolla huomasin...



KUUKAUSI 5
TUNNEÄLY JA VUOROVAIKUTUS

VIIKKO 2

Empatia ja ymmärrys

Kokeile nähdä tilanne toisen silmin.



”Sinun ei tarvitse muuttaa mitään. Riittää, että huomaat.”

Viikon harjoitus

Valitse päivittäin yksi keskustelu tai kohtaaminen, jossa pyrit ymmärtämään toisen näkökulmaa.

Kuuntele, kysy tarvittaessa lisää ja tarkista, oletko ymmärtänyt oikein.

Toisen ymmärtäminen ei tarkoita sitä, että sinun pitäisi olla samaa mieltä.

Viikon tavoite

Harjoittelet empatiaa
ja
lisäät ymmärrystä kohtaamisissa.

Päivittäiset pysähtymiset

Merkitse päivä, jolloin pysähdyit harjoitukseen.

MA ○ TI ○ KE ○ TO ○ PE ○ LA ○ SU ○

Voit halutessasi merkitä kellonajan,

Pysähdy pohtimaan

Mitä huomasit, kun pysähdyit kuuntelemaan toisen näkökulmaa?

♡ Yksi oivallus mukaani

Tällä viikolla huomasin...

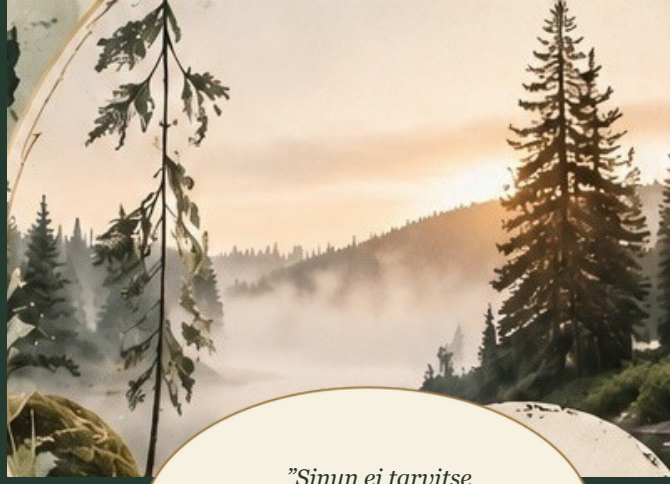


KUUKAUSI 5
TUNNEÄLY JA VUOROVAIKUTUS

VIIKKO 3

Tietoinen kommunikointi

Kuuntele loppuun asti.



”Sinun ei tarvitse muuttaa mitään. Riittää, että huomaat.”

Viikon harjoitus

Valitse päivittäin yksi keskustelu, jossa keskityt kuuntelemaan keskeyttämättä.

Huomaa myös oma halusi vastata tai ratkaista asia heti.

Anna toiselle tilaa ja kerro tarvittaessa omin sanoin, mitä kuulit.

Viikon tavoite

Vahvistat kuuntelutaitojasi
ja
yhteyttä keskustelukumppaniin.

Päivittäiset pysähtymiset

Merkitse päivä, jolloin pysähdyit harjoitukseen.

MA ○ TI ○ KE ○ TO ○ PE ○ LA ○ SU ○

Voit halutessasi merkitä kellonajan,

Pysähdy pohtimaan

Mikä muuttui keskustelussa, kun kuuntelit tietoisesti?

♡ Yksi oivallus mukaani

Tällä viikolla huomasin...



KUUKAUSI 5
TUNNEÄLY JA VUOROVAIKUTUS

VIIKKO 4

Avoimuus ja rehellisyys

Sano ääneen se,
mikä on sinulle tärkeää.



”Sinun ei tarvitse
muuttaa mitään.
Riittää, että huomaat.”

Viikon harjoitus

Jaa viikon aikana turvallisessa kohtaamisessa jokin tunne, kokemus tai ajatus rehellisesti.

Voit aloittaa pienestä ja valita itse, mitä haluat kertoa ja kenelle.

Avoimuus ei tarkoita velvollisuutta paljastaa kaikkea.

Viikon tavoite

Harjoittelet
omista tunteista
ja ajatuksista viestimistä.

Päivittäiset pysähtymiset

Merkitse päivä, jolloin pysähdyit harjoitukseen.

MA ○ TI ○ KE ○ TO ○ PE ○ LA ○ SU ○

Voit halutessasi
merkitä kellonajan,

Pysähdy pohtimaan

Miltä tuntui kertoa itsestäsi avoimesti?

♡ Yksi oivallus mukaani

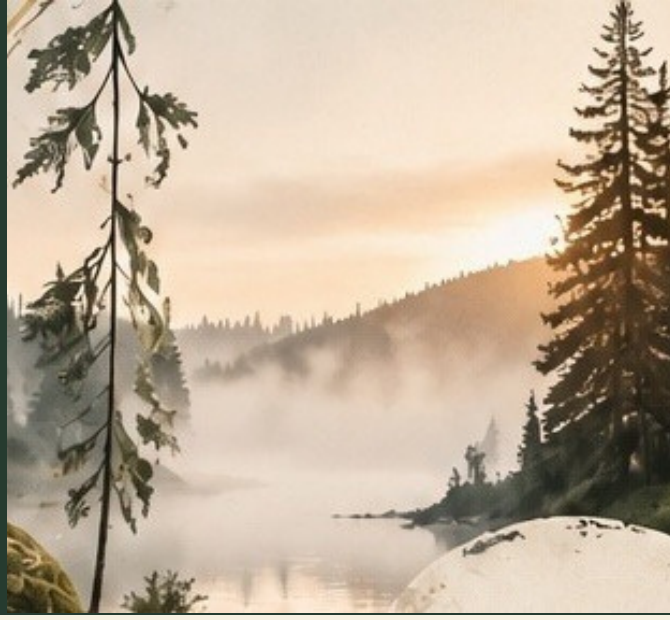
Tällä viikolla huomasin...



KUUKAUSI 6

MYÖTÄTUNTO JA KIITOLLISUUS

Myötätunto ja kiitollisuus



Tässä kuussa harjoittelet huomaaman hyvää ja suhtautumaan itseesi ja muihin lempeämmin.

Kiitollisuus ei tarkoita vaikeiden asioiden sivuuttamista.

Se voi olla pieni hetki, jossa huomaat, mikä kannattelee sinua kaiken keskellä.

Tämän kuukauden polku

VIIKKO 1
Kiitollisuuden päiväkirja

VIIKKO 2
Myötätunto itseä kohtaan

VIIKKO 3
Myötätunto muita kohtaan

VIIKKO 4
Kitolliisuuden hetki

Pysähdy ennen kuin aloitat

Mitä toivot tältä kuulta? Mihin haluaisit kiinnittää huomiota??

♡Muistutus

Sinun ei tarvitse muuttaa kaikkea kerralla



☾ SINUNEITARVITSEONNISTUA.
RIITTÄÄ, ETTÄ PYSÄHDYT.

KUUKAUSI 6
MYÖTÄTUNTO JA KIITOLLISUUS

VIIKKO 1

Kiitollisuuden päiväkirja

Huomaa pienetkin hyvät asiat.



”Sinun ei tarvitse muuttaa mitään. Riittää, että huomaat.”

Viikon harjoitus

Kirjoita joka päivä kolme asiaa, joista olet kiitollinen tai joita arvostat.

Ne voivat olla suuria tai hyvin arkisia: kohtaaminen, lepohetki, luonto tai oma toimintasi.

Jos kiitollisuus tuntuu vaikealta, kirjaa vain yksi asia, jonka huomasit.

Viikon tavoite

Harjoittelet suuntaamaan huomiota myös siihen, mikä tuo hyvää elämääsi.

Päivittäiset pysähtymiset

Merkitse päivä, jolloin pysähdyit harjoitukseen.

MA ○ TI ○ KE ○ TO ○ PE ○ LA ○ SU ○

Voit halutessasi merkitä kellonajan,

Pysähdy pohtimaan

Mikä pieni asia teki päivästäsi paremman?

♡ Yksi oivallus mukaani

Tällä viikolla huomasin...



☾ SINUNEITARVITSEONNISTUA.
RIITTÄÄ, ETTÄ PYSÄHDYT.

KUUKAUSI 6
MYÖTÄTUNTO JA KIITOLLISUUS

VIIKKO 2

Myötätunto itseä kohtaan

Puhu itsellesi kuin tärkeälle ihmiselle.



”Sinun ei tarvitse muuttaa mitään. Riittää, että huomaat.”

Viikon harjoitus

Kun huomaat arvostelevasi itseäsi, pysähdy ja mieti, mitä sanoisit samassa tilanteessa ystävälle.

Kirjoita itsellesi yksi kannustava tai lohduttava lause ja palaa siihen viikon aikana.

Viikon tavoite

Vahvistat itsemyötätuntoa ja hyväksyvää suhtautumista itseesi.

Päivittäiset pysähtymiset

Merkitse päivä, jolloin pysähdyit harjoitukseen.

MA ○ TI ○ KE ○ TO ○ PE ○ LA ○ SU ○

Voit halutessasi merkitä kellonajan,

Pysähdy pohtimaan

Milloin tarvitsit tällä viikolla eniten lempeyttä?

♡ Yksi oivallus mukaani

Tällä viikolla huomasin...



KUUKAUSI 6
MYÖTÄTUNTO JA KIITOLLISUUS

VIIKKO 3

Myötätunto muita kohtaan

Tee pieni ystävällinen teko.



”Sinun ei tarvitse muuttaa mitään. Riittää, että huomaat.”

Viikon harjoitus

Tee päivittäin yksi pieni myötätuntoinen teko: kuuntele, auta, kiitä tai sano kannustava sana.

Voit myös huomata tilanteen, jossa ystävällisyys tarkoittaa rajojen kunnioittamista

– sekä omiesi että toisten.

Viikon tavoite

Vahvistat yhteyttä muihin arjen pienissä kohtaamisissa.

Päivittäiset pysähtymiset

Merkitse päivä, jolloin pysähdyit harjoitukseen.

MA ○ TI ○ KE ○ TO ○ PE ○ LA ○ SU ○

Voit halutessasi merkitä kellonajan,

Pysähdy pohtimaan

Millainen vaikutus ystävällisellä teolla oli sinuun tai toiseen?

♡ Yksi oivallus mukaani

Tällä viikolla huomasin...



KUUKAUSI 6
MYÖTÄTUNTO JA KIITOLLISUUS

VIIKKO 4

Kiitollisuuden hetki

Pysähdy sen äärelle, mikä kannattelee.



”Sinun ei tarvitse muuttaa mitään. Riittää, että huomaat.”

Viikon harjoitus

Varaa päivittäin noin kymmenen minuuttia rauhalliseen hetkeen.

Palauta mieleesi asioita, ihmisiä tai kokemuksia, joista tunnet kiitollisuutta.

Voit hengittää rauhassa ja antaa jokaisen ajatuksen viipyä hetken.

Viikon tavoite

Syvennät kiitollisuuden kokemusta ja rauhoittumista.

Päivittäiset pysähtymiset

Merkitse päivä, jolloin pysähdyit harjoitukseen.

MA ○ TI ○ KE ○ TO ○ PE ○ LA ○ SU ○

Voit halutessasi merkitä kellonajan,

Pysähdy pohtimaan

Mitä haluat muistaa tästä viikosta?

♡ Yksi oivallus mukaani

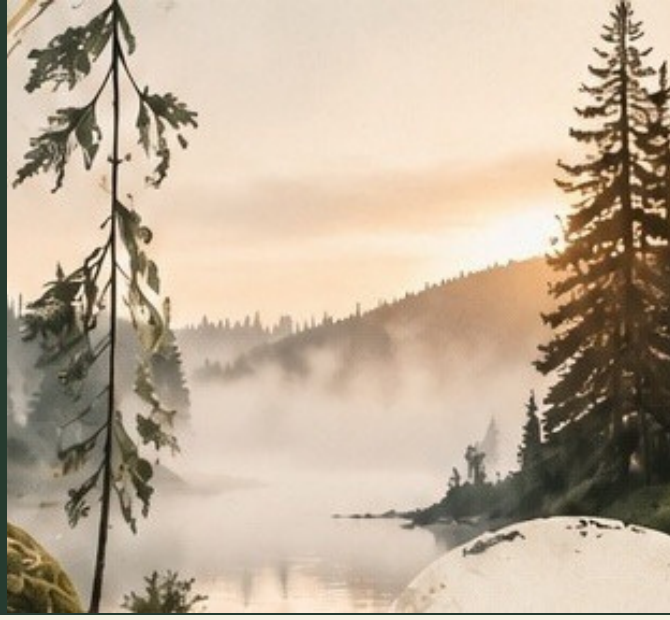
Tällä viikolla huomasin...



KUUKAUSI 7

LUOVUUS JA ITSEILMAISU

Luovuus ja itseilmaisu



Tässä kuussa annat tilaa luovuudelle ja omalle äänellesi.

Luovuuden ei tarvitse johtaa valmiiseen teokseen.

Se voi olla leikkimistä, kokeilemista, kirjoittamista tai luonnosta löytyneen yksityiskohdan löytymistä.

Tämän kuukauden polku

VIIKKO 1	VIIKKO 2	VIIKKO 3	VIIKKO 4
Vapaa kirjoittaminen	Luova kokeilu	Oman äänen löytyminen	Luonnon inspiroima luovuus

Pysähdy ennen kuin aloitat

Mitä toivot tältä kuulta? Mihin haluaisit kiinnittää huomiota??

♡Muistutus

Sinun ei tarvitse muuttaa kaikkea kerralla



☾ SINUNEITARVITSEONNISTUA.
RIITTÄÄ, ETTÄ PYSÄHDYT.

KUUKAUSI 7
LUOVUUS JA ITSEILMAISU

VIIKKO 1

Vapaa kirjoittaminen

Anna ajatusten tulla.



”Sinun ei tarvitse muuttaa mitään. Riittää, että huomaat.”

Viikon harjoitus

Kirjoita päivittäin noin kymmenen minuuttia vapaasti.

Älä pysähdy korjaamaan tai arvioimaan tekstiäsi.
Voit kirjoittaa siitä, mitä ajattelet, tunnet, toivot tai huomaat.

Tekstiä ei tarvitse näyttää kenellekään.

Viikon tavoite

Vapautat itseilmaisua ja annat ajatuksille tilaa.

Päivittäiset pysähtymiset

Merkitse päivä, jolloin pysähdyit harjoitukseen.

MA ○ TI ○ KE ○ TO ○ PE ○ LA ○ SU ○

Voit halutessasi merkitä kellonajan,

Pysähdy pohtimaan

Mitä huomasit, kun et yrittänyt tehdä tekstistä täydellistä?

♡ Yksi oivallus mukaani

Tällä viikolla huomasin...



KUUKAUSI 7

LUOVUUS JA ITSEILMAISU

VIIKKO 2

Luova kokeilu

Tee jotakin ilman valmiita sääntöjä.



”Sinun ei tarvitse muuttaa mitään. Riittää, että huomaat.”

Viikon harjoitus

Valitse pieni luova tekeminen, kuten piirtäminen, maalaaminen, kirjoittaminen tai musiikki.

Varaa sille hetki joka päivä.

Keskity kokeilemiseen, älä lopputulokseen tai siihen, kuinka hyvä olet siinä.

Viikon tavoite

Harjoittelet luovuuden käyttämistä ilman suorituspaineita.

Päivittäiset pysähtymiset

Merkitse päivä, jolloin pysähdyit harjoitukseen.

MA ○ TI ○ KE ○ TO ○ PE ○ LA ○ SU ○

Voit halutessasi merkitä kellonajan,

Pysähdy pohtimaan

Mikä tekemisessä tuntui omalta tai innostavalta?

♡ Yksi oivallus mukaani

Tällä viikolla huomasin...

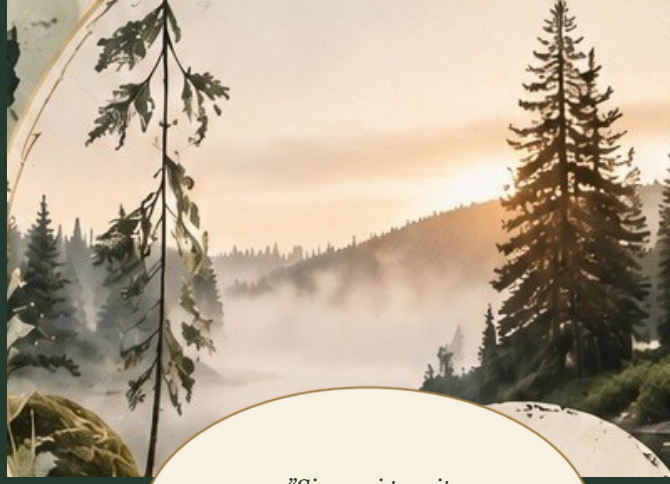


KUUKAUSI 7
LUOVUUS JA ITSEILMAISU

VIIKKO 3

Oman äänen löytäminen

Anna äänellesi tilaa.



”Sinun ei tarvitse muuttaa mitään. Riittää, että huomaat.”

Viikon harjoitus

Kokeile päivittäin 5–10 minuutin ajan äänen käyttöä:

hyräile, laula, lue ääneen tai kokeile lempeää äänellistä harjoitusta.

Valitse tapa, joka tuntuu sinusta luontevalta ja mukavalta.

Viikon tavoite

Vahvistat itseilmaisua äänen ja oman läsnäolon kautta.

Päivittäiset pysähtymiset

Merkitse päivä, jolloin pysähdyit harjoitukseen.

MA ○ TI ○ KE ○ TO ○ PE ○ LA ○ SU ○

Voit halutessasi merkitä kellonajan,

Pysähdy pohtimaan

Miltä tuntui antaa äänellesi enemmän tilaa?

♡ Yksi oivallus mukaani

Tällä viikolla huomasin...

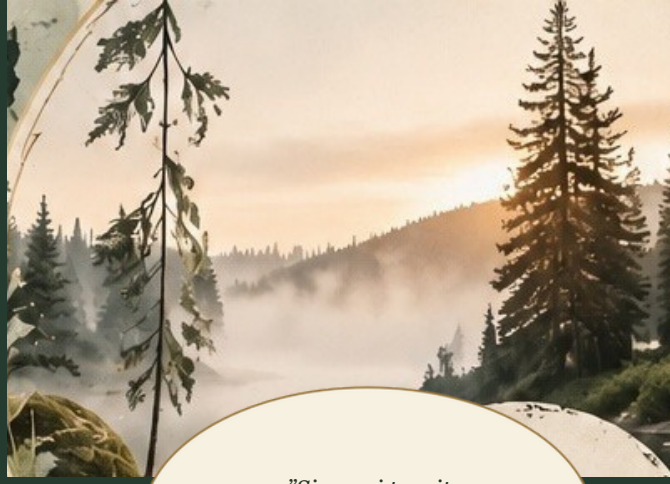


KUUKAUSI 7
LUOVUUS JA ITSEILMAISU

VIIKKO 4

Luonnon inspiroima luovuus

Anna ympäristön inspiroida.



”Sinun ei tarvitse muuttaa mitään. Riittää, että huomaat.”

Viikon harjoitus

Vietä aikaa luonnossa ja poimi ympäristöstä jokin väri, muoto, ääni tai tunnelma inspiraatioksi.

Kirjoita, piirrä, kuvaa tai luo jotakin sen pohjalta.

Voit tehdä harjoituksen myös ikkunasta tai pihalta käsin.

Viikon tavoite

Yhdistät luovan ilmaisun luonnon havainnointiin.

Päivittäiset pysähtymiset

Merkitse päivä, jolloin pysähdyit harjoitukseen.

MA ○ TI ○ KE ○ TO ○ PE ○ LA ○ SU ○

Voit halutessasi merkitä kellonajan,

Pysähdy pohtimaan

Mikä luonnossa herätti sinussa ajatuksia tai luovuutta?

♡ Yksi oivallus mukaani

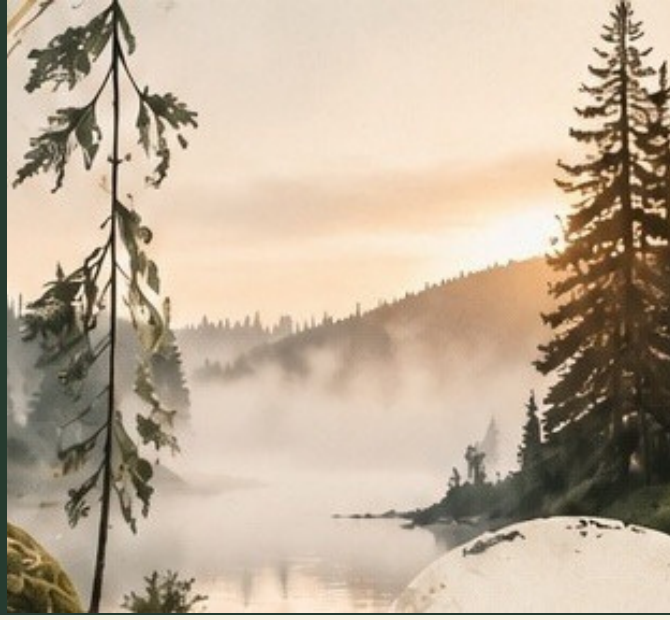
Tällä viikolla huomasin...



KUUKAUSI 8

TASAPAINO JA RAUHOITTUMINEN

Tasapaino ja rauhoittuminen



Tämä kuu kutsuu tarkastelemaan arjen rytmiä ja sitä mihin aikasi ja voimasi kuluvat.

Tasapaino ei tarkoita sitä, että kaikki elämänalueet olisivat joka päivä yhtä hyvin hallinnassa.

Se tarkoittaa oman tilanteen huomaamista ja pienten mahdollisten muutosten tekemistä.

Tämän kuukauden polku

VIIKKO 1

Omaa aikaa arkeen

VIIKKO 2

Tietoinen kävely

VIIKKO 3

Tasapainon tarkastelu

VIIKKO 4

Lempeä liike ja venyttely

Pysähdy ennen kuin aloitat

Mitä toivot tältä kuulta? Mihin haluaisit kiinnittää huomiota??

♡Muistutus

Sinun ei tarvitse muuttaa kaikkea kerralla



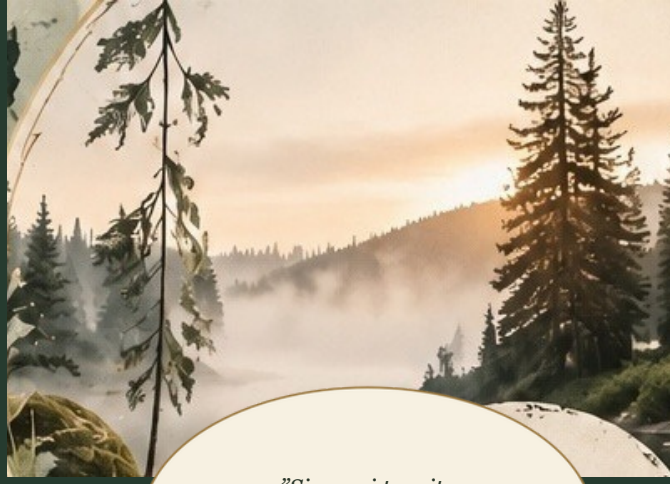
☾ SINUNEITARVITSEONNISTUA.
RIITTÄÄ, ETTÄ PYSÄHDYT.

KUUKAUSI 8
TASAPAINO JA RAUHOITTUMINEN

VIIKKO 1

Omaa aikaa arkeen

Varaa pieni hetki itsellesi.



”Sinun ei tarvitse muuttaa mitään. Riittää, että huomaat.”

Viikon harjoitus

Varaa joka päivä noin 15 minuuttia omaan aikaan.

Tee jotain, mikä auttaa sinua palautumaan tai kuulemaan omia ajatuksiasi.

Jos päivä on kiireinen, lyhyempikin hetki riittää.

Viikon tavoite

Harjoittelet tekemään tilaa itsellesi arjen keskellä.

Päivittäiset pysähtymiset

Merkitse päivä, jolloin pysähdyit harjoitukseen.

MA ○ TI ○ KE ○ TO ○ PE ○ LA ○ SU ○

Voit halutessasi merkitä kellonajan,

Pysähdy pohtimaan

Mikä auttoi sinua suojaamaan omaa aikaasi?

♡ Yksi oivallus mukaani

Tällä viikolla huomasin...

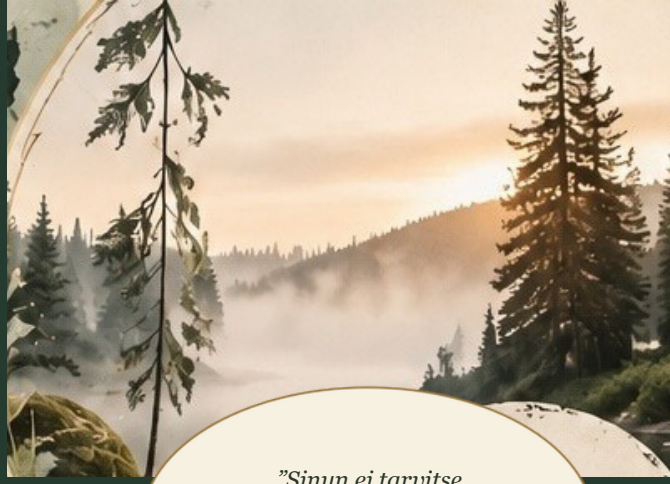


KUUKAUSI 8
TASAPAINO JA RAUHOITTUMINEN

VIIKKO 2

Tietoinen kävely

Hidasta askelten tahtiin.



”Sinun ei tarvitse muuttaa mitään. Riittää, että huomaat.”

Viikon harjoitus

Kävele päivittäin noin 15 minuuttia omaan tahtiisi.

Kiinnitä huomiota askeliin, hengitykseen ja ympäristön aistimuksiin.

Sinun ei tarvitse kulkea nopeasti tai päästä tiettyyn paikkaan – voit keskittyä itse kävelyyn.

Viikon tavoite

Harjoittelet rauhoittumista ja läsnäoloa liikkeen avulla.

Päivittäiset pysähtymiset

Merkitse päivä, jolloin pysähdyit harjoitukseen.

MA ○ TI ○ KE ○ TO ○ PE ○ LA ○ SU ○

Voit halutessasi merkitä kellonajan,

Pysähdy pohtimaan

Mitä huomasit, kun keskityit kävelemiseen?

♡ Yksi oivallus mukaani

Tällä viikolla huomasin...

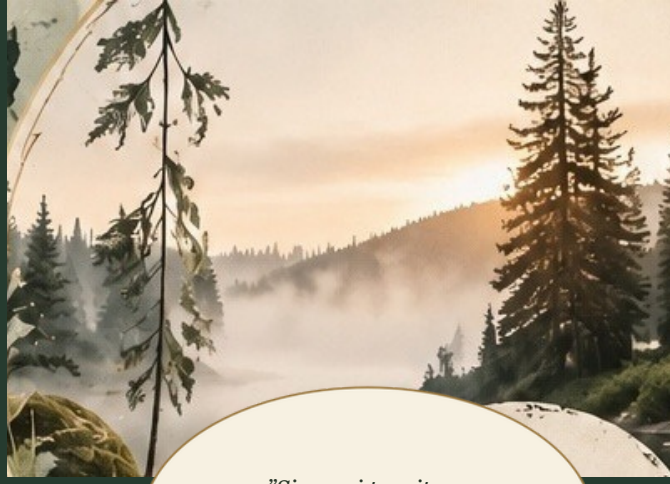


KUUKAUSI 8
TASAPAINO JA RAUHOITTUMINEN

VIIKKO 3

Tasapainon tarkastelu

Mihin voimasi tällä hetkellä kuluvat?



”Sinun ei tarvitse muuttaa mitään. Riittää, että huomaat.”

Viikon harjoitus

Kirjoita ylös tärkeimmät elämänalueesi, kuten työ, perhe, ihmissuhteet, lepo ja vapaa-aika.

Pohdi, missä koet tasapainoa ja missä kaipaisit muutosta.

Valitse yksi pieni, realistinen kokeilu seuraavalle viikolle.

Viikon tavoite

Tunnistat arjen kuormittavia ja voimavaroja tukevia alueita.

Päivittäiset pysähtymiset

Merkitse päivä, jolloin pysähdyit harjoitukseen.

MA ○ TI ○ KE ○ TO ○ PE ○ LA ○ SU ○

Voit halutessasi merkitä kellonajan,

Pysähdy pohtimaan

Mihin haluaisit saada hieman lisää tilaa tai tasapainoa?

♡ Yksi oivallus mukaani

Tällä viikolla huomasin...



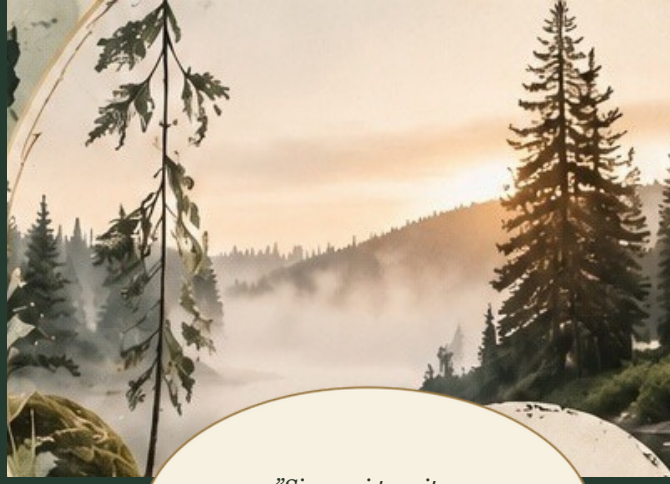
☾ SINUNEITARVITSEONNISTUA.
RIITTÄÄ, ETTÄ PYSÄHDYT.

KUUKAUSI 8
TASAPAINO JA RAUHOITTUMINEN

VIIKKO 4

Lempeä liike ja venyttely

Anna keholle lupa rauhoittua.



”Sinun ei tarvitse muuttaa mitään. Riittää, että huomaat.”

Viikon harjoitus

Varaa päivittäin noin kymmenen minuuttia lempeään venyttelyyn tai itsellesi sopivaan joogaan.

Kuuntele kehoa ja tee vain sellaisia liikkeitä, jotka tuntuvat hyvältä.

Myös rauhallinen hengittely tai lepohetki käy.

Viikon tavoite

Tuet kehon ja mielen rauhoittumista.

Päivittäiset pysähtymiset

Merkitse päivä, jolloin pysähdyit harjoitukseen.

MA ○ TI ○ KE ○ TO ○ PE ○ LA ○ SU ○

Voit halutessasi merkitä kellonajan,

Pysähdy pohtimaan

Mikä auttoi sinua rauhoittumaan tällä viikolla?

♡ Yksi oivallus mukaani

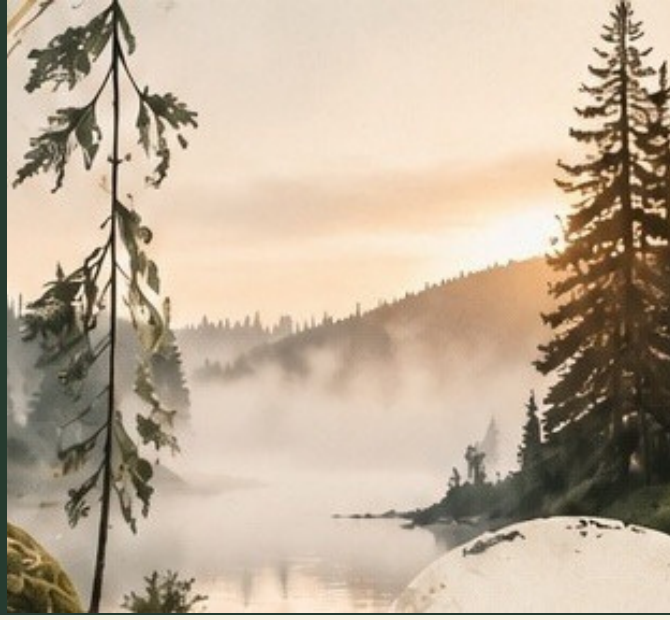
Tällä viikolla huomasin...



KUUKAUSI 9

SISÄINEN VOIMA JA ITSEVARMUUS

Sisäinen voima ja itsevarmuus



Tässä kuussa tutkit mistä itsevarmuutesi rakentuu ja millaista rohkeutta haluat vahvistaa. Itsevarmuus ei tarkoita pelottomuutta.

Se voi olla myös sitä, että toimit tärkeän asian puolesta epävarmuudesta huolimatta ja opit kokemuksistasi.

Tämän kuukauden polku

VIIKKO 1	VIIKKO 2	VIIKKO 3	VIIKKO 4
Itsevarmuuden lähteet	Sisäisen voiman hetki	Haasteen kohtaaminen	Itsevarmuus arjessa

Pysähdy ennen kuin aloitat

Mitä toivot tältä kuulta? Mihin haluaisit kiinnittää huomiota??

♡Muistutus

Sinun ei tarvitse muuttaa kaikkea kerralla



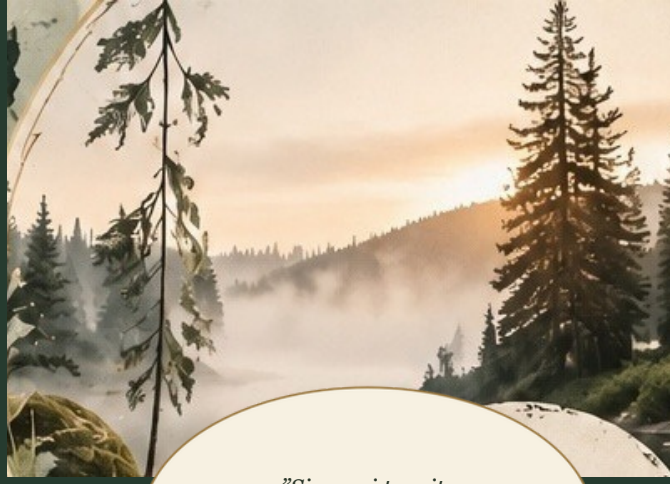
☾ SINUNEITARVITSEONNISTUA.
RIITTÄÄ, ETTÄ PYSÄHDYT.

KUUKAUSI 9
SISÄINEN VOIMA JA ITSEVARMUUS

VIIKKO 1

Itsevarmuuden lähteet

Milloin tunnet olevasi omassa voimassasi?



”Sinun ei tarvitse muuttaa mitään. Riittää, että huomaat.”

Viikon harjoitus

Kirjoita tilanteista, joissa tunnet olosi varmaksi tai pystyt toimimaan omana itsenäsi.

Pohdi, mikä näissä tilanteissa auttaa sinua: valmistautuminen, osaaminen, ihmiset tai jokin muu.

Huomaa myös pienet onnistumiset.

Viikon tavoite

Tunnistat itsevarmuutesi lähteitä ja omia vahvuuksiasi.

Päivittäiset pysähtymiset

Merkitse päivä, jolloin pysähdyit harjoitukseen.

MA ○ TI ○ KE ○ TO ○ PE ○ LA ○ SU ○

Voit halutessasi merkitä kellonajan,

Pysähdy pohtimaan

Missä tilanteessa huomasit oman osaamisesi tai voimasi?

♡ Yksi oivallus mukaani

Tällä viikolla huomasin...



☾ SINUNEITARVITSEONNISTUA.
RIITTÄÄ, ETTÄ PYSÄHDYT.

KUUKAUSI 9
SISÄINEN VOIMA JA ITSEVARMUUS

VIIKKO 2

Sisäisen voiman hetki

Muista, mitä kannat jo mukanasi.



”Sinun ei tarvitse muuttaa mitään. Riittää, että huomaat.”

Viikon harjoitus

Varaa päivittäin noin kymmenen minuuttia rauhalliseen harjoitukseen.

Muista tilanne, jossa olet selviytynyt vaikeasta asiasta tai toiminut omien arvojesi mukaisesti.

Hengitä rauhassa ja huomaa, mitä tämä kokemus kertoo sinusta.

Viikon tavoite

Vahvistat yhteyttä omiin voimavaroihisi ja itsevarmuuteen.

Päivittäiset pysähtymiset

Merkitse päivä, jolloin pysähdyit harjoitukseen.

MA ○ TI ○ KE ○ TO ○ PE ○ LA ○ SU ○

Voit halutessasi merkitä kellonajan,

Pysähdy pohtimaan

Minkä oman ominaisuuden haluat muistaa myös haastavina hetkinä?

♡ Yksi oivallus mukaani

Tällä viikolla huomasin...



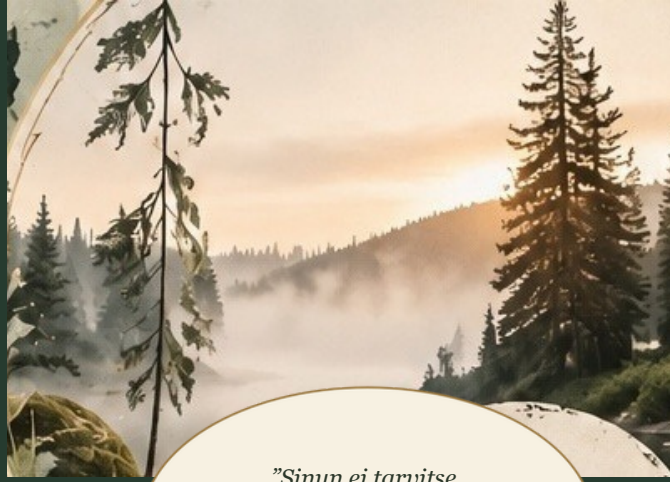
☾ SINUNEITARVITSEONNISTUA.
RIITTÄÄ, ETTÄ PYSÄHDYT.

KUUKAUSI 9
SISÄINEN VOIMA JA ITSEVARMUUS

VIIKKO 3

Haasteen kohtaaminen

Ota yksi pieni askel.



”Sinun ei tarvitse muuttaa mitään. Riittää, että huomaat.”

Viikon harjoitus

Valitse yksi asia tai tilanne, jota olet vältellyt ja jonka kohtaaminen tuntuu sinulle tärkeältä.

Jaa se pieniin askeliin ja valitse ensimmäinen mahdollinen teko.

Etene omaan tahtiisi ja pyydä tarvittaessa tukea.

Viikon tavoite

Harjoittelet rohkeutta ja konkreettista etenemistä kohti tärkeää tavoitetta.

Päivittäiset pysähtymiset

Merkitse päivä, jolloin pysähdyit harjoitukseen.

MA ○ TI ○ KE ○ TO ○ PE ○ LA ○ SU ○

Voit halutessasi merkitä kellonajan,

Pysähdy pohtimaan

Minkä askeleen otit tai mitä opit valmistautumisesta?

♡ Yksi oivallus mukaani

Tällä viikolla huomasin...



KUUKAUSI 9
SISÄINEN VOIMA JA ITSEVARMUUS

VIIKKO 4

Itsevarmuus arjessa

Harjoittele luottamaan itseesi.



”Sinun ei tarvitse muuttaa mitään. Riittää, että huomaat.”

Viikon harjoitus

Valitse päivittäin yksi pieni tilanne, jossa harjoittelet toimimaan hieman itsevarmemmin.

Voit ilmaista mielipiteesi, tehdä päätöksen, pyytää tarvitsemaasi tai sanoa ystävällisesti ei.

Huomaa myös, miltä toiminta tuntuu.

Viikon tavoite

Viet itsevarmuutta arjen konkreettisiin tilanteisiin.

Päivittäiset pysähtymiset

Merkitse päivä, jolloin pysähdyit harjoitukseen.

MA ○ TI ○ KE ○ TO ○ PE ○ LA ○ SU ○

Voit halutessasi merkitä kellonajan,

Pysähdy pohtimaan

Missä tilanteessa toimit tällä viikolla itsesi puolella?

♡ Yksi oivallus mukaani

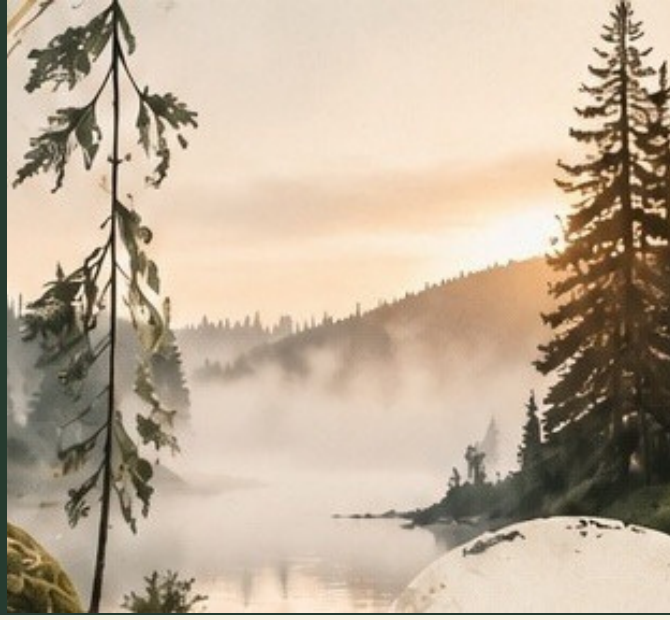
Tällä viikolla huomasin...



KUUKAUSI 10

ITSETUNTEMUS JA INTUITIO

Itsetuntemus ja intuitio



Tässä kuussa syvennät ymmärrystäsi omasta identiteetistäsi, arvoistasi ja sisäisistä tuntemuksistasi.

Intuitiota voi tarkastella yhtenä oman kokemuksen lähteenä:
sen rinnalla on tilaa tiedolle, harkinnalle ja tosiasioille.

Tämän kuukauden polku

VIIKKO 1	VIIKKO 2	VIIKKO 3	VIIKKO 4
Itsetutkiskelu	Päätösten kuunteleminen	Unet ja mielikuvat	Hiljentyminen ja sisäinen ääni

Pysähdy ennen kuin aloitat

Mitä toivot tältä kuulta? Mihin haluaisit kiinnittää huomiota??

♡Muistutus

Sinun ei tarvitse muuttaa kaikkea kerralla



☾ SINUNEITARVITSEONNISTUA.
RIITTÄÄ, ETTÄ PYSÄHDYT.

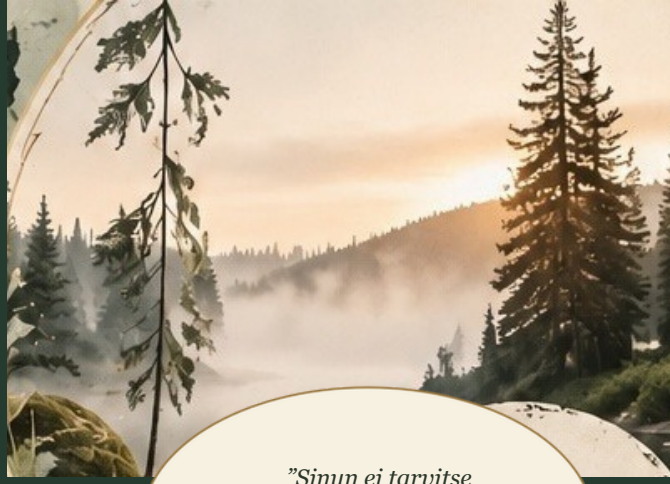
KUUKAUSI 10

ITSETUNTEMUS JA INTUITIO

VIIKKO 1

Itsetutkiskelu

Kuka olet juuri nyt?



”Sinun ei tarvitse muuttaa mitään. Riittää, että huomaat.”

Viikon harjoitus

Kirjoita päivittäin noin kymmenen minuuttia.

Voit pohtia kysymyksiä: Kuka olen? Mitkä arvot ovat minulle tärkeimpiä? Milloin tunnen olevani oma itseni?

Älä tavoittele yhtä lopullista vastausta, vaan tarkkaile ajatuksiasi.

Viikon tavoite

Syvennät ymmärrystä omasta identiteetistäsi ja arvoistasi.

Päivittäiset pysähtymiset

Merkitse päivä, jolloin pysähdyit harjoitukseen.

MA ○ TI ○ KE ○ TO ○ PE ○ LA ○ SU ○

Voit halutessasi merkitä kellonajan,

Pysähdy pohtimaan

Mikä kysymys jäi kulkemaan mukanasi?

♡ Yksi oivallus mukaani

Tällä viikolla huomasin...



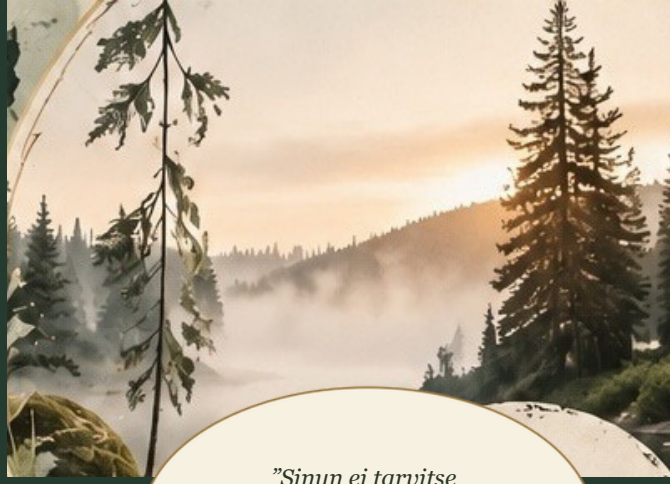
☾ SINUNEITARVITSEONNISTUA.
RIITTÄÄ, ETTÄ PYSÄHDYT.

KUUKAUSI 10
ITSETUNTEMUS JA INTUITIO

VIIKKO 2

Päätösten kuunteleminen

Huomaa, miltä vaihtoehdot tuntuvat.



”Sinun ei tarvitse muuttaa mitään. Riittää, että huomaat.”

Viikon harjoitus

Kun teet viikon aikana pieniä päätöksiä, pysähdy hetkeksi huomaamaan oma reaktiosi.

Mitä tunnet eri vaihtoehdoista? Mitä toivot tai pelkäät?

Yhdistä tuntemukset käytännön tietoon ja harkintaan ennen päätöstä.

Viikon tavoite

Harjoittelet kuuntelemaan itseäsi päätöksenteossa.

Päivittäiset pysähtymiset

Merkitse päivä, jolloin pysähdyit harjoitukseen.

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
○	○	○	○	○	○	○

Voit halutessasi merkitä kellonajan,

Pysähdy pohtimaan

Mitä opit tavastasi tehdä päätöksiä?

♡ Yksi oivallus mukaani

Tällä viikolla huomasin...

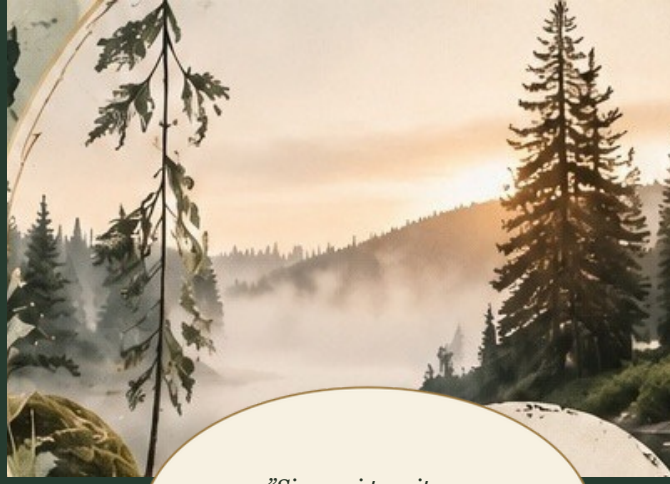


KUUKAUSI 10
ITSETUNTEMUS JA INTUITIO

VIIKKO 3

Unet ja mielikuvat

Kirjaa ylös, mikä jää mieleen.



”Sinun ei tarvitse muuttaa mitään. Riittää, että huomaat.”

Viikon harjoitus

Jos muistat uniasi, kirjoita aamulla muistiin niiden tunnelma, tapahtumat tai mieleen jäänyt yksityiskohta.

Pohdi, herättävätkö ne ajatuksia tämänhetkisestä elämästäsi.

Unille ei tarvitse löytää yhtä oikeaa tulkintaa.

Viikon tavoite

Harjoittelet uteliasta oman sisäisen maailman tarkastelua.

Päivittäiset pysähtymiset

Merkitse päivä, jolloin pysähdyit harjoitukseen.

MA ○ TI ○ KE ○ TO ○ PE ○ LA ○ SU ○

Voit halutessasi merkitä kellonajan,

Pysähdy pohtimaan

Mikä tunne tai teema jäi unista tai mielikuvista mieleesi?

♡ Yksi oivallus mukaani

Tällä viikolla huomasin...

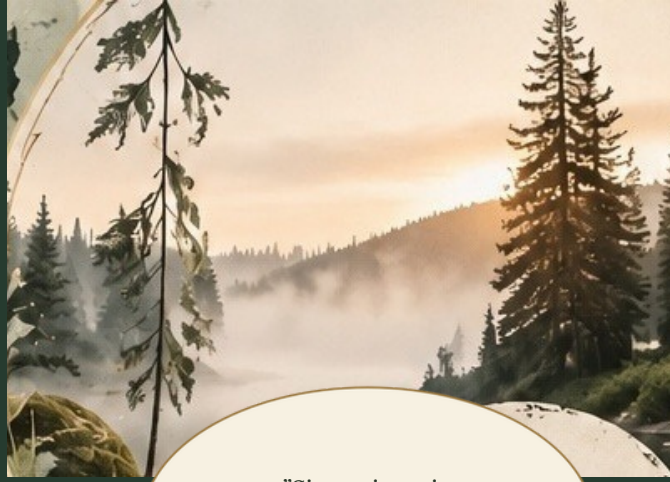


KUUKAUSI 10
ITSETUNTEMUS JA INTUITIO

VIIKKO 4

Hiljentyminen ja sisäinen ääni

Kuuntele rauhassa, mitä sinussa liikkuu.



”Sinun ei tarvitse muuttaa mitään. Riittää, että huomaat.”

Viikon harjoitus

Varaa päivittäin noin kymmenen minuuttia hiljaisuudelle tai meditaatiolle.

Suuntaa huomio hengitykseen ja omiin ajatuksiisi.

Huomaa, mikä tuntuu tärkeältä, mutta anna itsellesi aikaa myös arvioida ajatuksia rauhassa.

Viikon tavoite

Vahvistat kykyä pysähtyä omien tuntemusten äärelle.

Päivittäiset pysähtymiset

Merkitse päivä, jolloin pysähdyit harjoitukseen.

MA ○ TI ○ KE ○ TO ○ PE ○ LA ○ SU ○

Voit halutessasi merkitä kellonajan,

Pysähdy pohtimaan

Mitä huomasit, kun annoit itsellesi hiljaisen hetken?

♡ Yksi oivallus mukaani

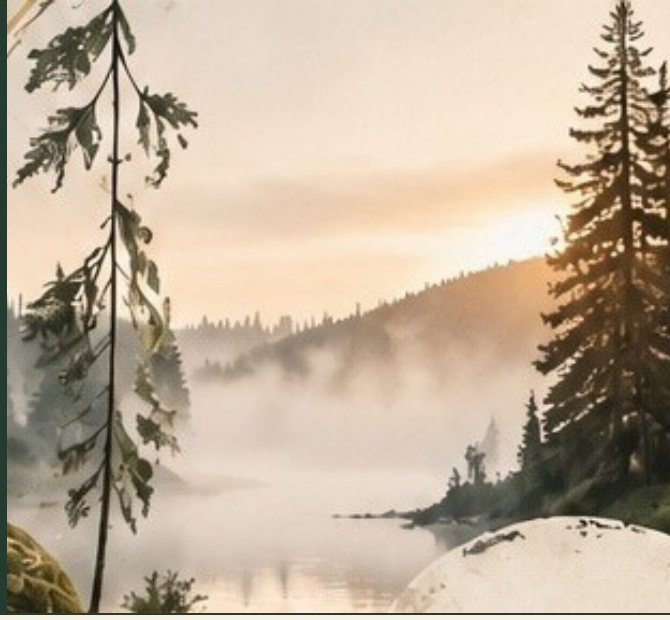
Tällä viikolla huomasin...



KUUKAUSI 11

YHTEISÖLLISYYS JA MERKITYKSELLISET IHMISTUHTEET

Yhteisöllisyys ja merkitykselliset ihmissuhteet



Tässä kuussa huomio siirtyy yhteyteen toisten kanssa.

Pohdit ketkä kulkevat rinnallasi, millaiset kohtaamiset ovat sinulle merkityksellisiä ja miten voit vahvistaa yhteyttä pienillä teoilla.

Muista myös, että ihmissuhteiden tulee saada sisältää omat rajasi ja tarpeesi.

Tämän kuukauden polku

VIIKKO 1	VIIKKO 2	VIIKKO 3	VIIKKO 4
Oma tukiverkosto	Yhteyden syventäminen	Yhteisöllisyyden kokemus	Kiitollisuus ihmissuhteista

Pysähdy ennen kuin aloitat

Mitä toivot tältä kuulta? Mihin haluaisit kiinnittää huomiota??

♡Muistutus

Sinun ei tarvitse muuttaa kaikkea kerralla



☾ SINUNEITARVITSEONNISTUA.
RIITTÄÄ, ETTÄ PYSÄHDYT.

KUUKAUSI 11
YHTEISÖLLISYYS JA MERKITYKSELLISET IHMISSUHTEET

VIIKKO 1

Oma tukiverkosto

Ketkä ovat sinulle tärkeitä?



”Sinun ei tarvitse muuttaa mitään. Riittää, että huomaat.”

Viikon harjoitus

Kirjoita ylös ihmisiä, joiden puoleen voit kääntyä eri tilanteissa. Mieti, millaista tukea saat eri ihmisiltä ja kenelle itse tarjoat tukea. Jos verkostosi tuntuu pieneltä, pohdi myös paikkoja, joissa voisit löytää uusia yhteyksiä.

Viikon tavoite

Tunnistat elämäsi tukiverkostoa ja sen merkitystä.

Päivittäiset pysähtymiset

Merkitse päivä, jolloin pysähdyit harjoitukseen.

MA ○ TI ○ KE ○ TO ○ PE ○ LA ○ SU ○

Voit halutessasi merkitä kellonajan,

Pysähdy pohtimaan

Kenen tukea arvostat erityisesti?

♡ Yksi oivallus mukaani

Tällä viikolla huomasin...



KUUKAUSI 11
YHTEISÖLLISYYS JA MERKITYKSELLISET IHMISSUHTEET

VIIKKO 2

Yhteyden syventäminen

Varaa aikaa tärkeälle kohtaamiselle.



”Sinun ei tarvitse muuttaa mitään. Riittää, että huomaat.”

Viikon harjoitus

Valitse yksi ihmissuhde, jota haluaisit vahvistaa.

Ota yhteyttä ja järjestä hetki keskustelulle tai yhteiselle tekemiselle. Kuuntele, kysy ja kerro myös omista ajatuksistasi sen verran kuin tuntuu luontevalta.

Viikon tavoite

Vahvistat yhteyttä sinulle tärkeään ihmiseen.

Päivittäiset pysähtymiset

Merkitse päivä, jolloin pysähdyit harjoitukseen.

MA ○ TI ○ KE ○ TO ○ PE ○ LA ○ SU ○

Voit halutessasi merkitä kellonajan,

Pysähdy pohtimaan

Mikä teki kohtaamisesta merkityksellisen?

♡ Yksi oivallus mukaani

Tällä viikolla huomasin...



KUUKAUSI 11
YHTEISÖLLISYYS JA MERKITYKSELLISET IHMISSUHTEET

VIIKKO 3

Yhteisöllisyyden kokemus

Tee tilaa yhdessäololle.



”Sinun ei tarvitse muuttaa mitään. Riittää, että huomaat.”

Viikon harjoitus

Osallistu yhteiseen tapahtumaan, tapaa läheisiä tai järjestä pieni kohtaaminen.

Voit myös tehdä jotakin yhteisön hyväksi.

Valitse tapa, joka sopii tämänhetkiseen jaksamiseesi.

Viikon tavoite

Huomaat yhdessäolon ja yhteisöllisyyden merkityksen.

Päivittäiset pysähtymiset

Merkitse päivä, jolloin pysähdyit harjoitukseen.

MA ○ TI ○ KE ○ TO ○ PE ○ LA ○ SU ○

Voit halutessasi merkitä kellonajan,

Pysähdy pohtimaan

Milloin tunsit kuuluvasi joukkoon tai olevasi yhteydessä toisiin?

♡ Yksi oivallus mukaani

Tällä viikolla huomasin...

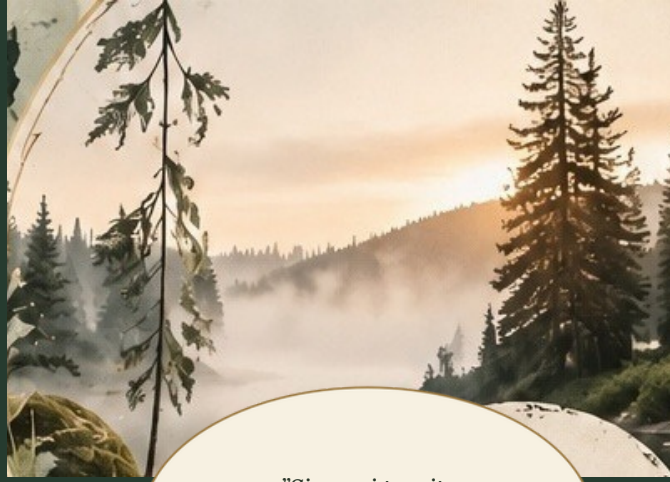


KUUKAUSI 11
YHTEISÖLLISYYS JA MERKITYKSELLISET IHMISSUHTEET

VIIKKO 4

Kiitollisuus ihmissuhteista

Kerro, että arvostat.



”Sinun ei tarvitse muuttaa mitään. Riittää, että huomaat.”

Viikon harjoitus

Kirjoita viesti tai kirje ihmiselle, jota arvostat.

Kerro konkreettisesti, mistä olet kiitollinen tai mikä hänen toiminnassaan on merkinnyt sinulle.

Voit lähettää viestin tai pitää sen omana pohdintanasi.

Viikon tavoite

Vahvistat arvostuksen ja kiitollisuuden ilmaisemista ihmissuhteissa.

Päivittäiset pysähtymiset

Merkitse päivä, jolloin pysähdyit harjoitukseen.

MA ○ TI ○ KE ○ TO ○ PE ○ LA ○ SU ○

Voit halutessasi merkitä kellonajan,

Pysähdy pohtimaan

Mitä haluaisit muistaa tärkeistä ihmisistä elämässäsi?

♡ Yksi oivallus mukaani

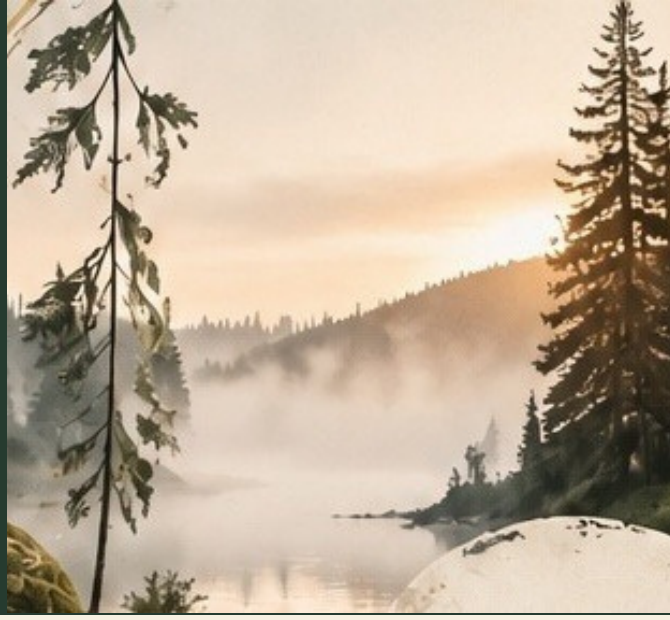
Tällä viikolla huomasin...



KUUKAUSI 12

REFLEKTIO JA UUSI SUUNTA

Reflektio ja uusi suunta



Viimeinen kuukausi kutsuu katsomaan taaksepäin ja sen jälkeen suuntaamaan katseen tulevaan.

Sinun ei tarvitse arvioida vuotta onnistumisina tai epäonnistumisina.

Voit huomata mitä opit, mistä haluat pitää kiinni ja mille haluat tehdä tilaa seuraavaksi.

Tämän kuukauden polku

VIIKKO 1	VIIKKO 2	VIIKKO 3	VIIKKO 4
Vuoden oivallukset	Uusi suunta	Unelmien näkyväksi tekeminen	Irtipäästäminen ja uusi suunta

Pysähdy ennen kuin aloitat

Mitä toivot tältä kuulta? Mihin haluaisit kiinnittää huomiota??

♡Muistutus

Sinun ei tarvitse muuttaa kaikkea kerralla



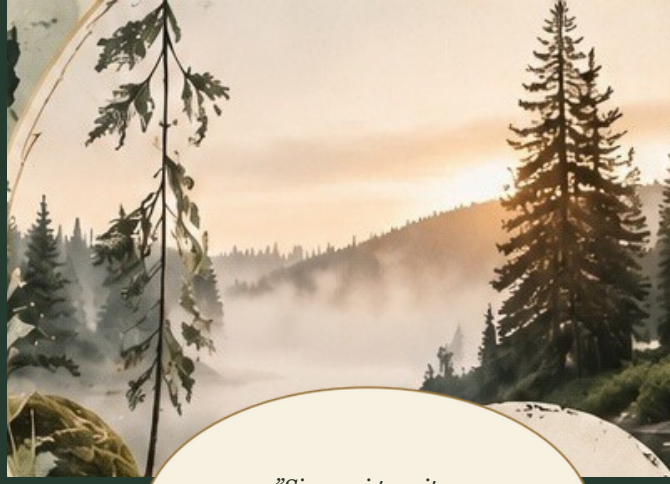
☾ SINUNEITARVITSEONNISTUA.
RIITTÄÄ, ETTÄ PYSÄHDYT.

KUUKAUSI 12
REFLEKTIO JA UUSI SUUNTA

VIIKKO 1

Vuoden oivallukset

Mitä kaikkea olet oppinut?



”Sinun ei tarvitse muuttaa mitään. Riittää, että huomaat.”

Viikon harjoitus

Kirjoita ylös vuoden aikana kokemiasi onnistumisia, tärkeitä hetkiä ja oppeja.

Mukaan mahtuvat myös asiat, jotka olivat vaikeita mutta opettivat sinulle jotakin.

Pohdi, miten olet muuttunut tai mitä ymmärrät nyt paremmin.

Viikon tavoite

Tunnistat vuoden aikana tapahtunutta kasvua ja oppimista.

Päivittäiset pysähtymiset

Merkitse päivä, jolloin pysähdyit harjoitukseen.

MA ○ TI ○ KE ○ TO ○ PE ○ LA ○ SU ○

Voit halutessasi merkitä kellonajan,

Pysähdy pohtimaan

Mistä olet itsessäsi ylpeä tai mitä haluat kiittää itseäsi?

♡ Yksi oivallus mukaani

Tällä viikolla huomasin...



KUUKAUSI 12

REFLEKTIO JA UUSI SUUNTA

VIIKKO 2

Uusi suunta

Mille haluat tehdä tilaa?



”Sinun ei tarvitse muuttaa mitään. Riittää, että huomaat.”

Viikon harjoitus

Pohdi elämänalueita, joihin kaipaat muutosta, lisää aikaa tai uutta suuntaa.

Valitse yksi tai kaksi tavoitetta, jotka tuntuvat merkityksellisiltä.

Kirjaa myös ensimmäinen pieni askel, jonka voit ottaa.

Viikon tavoite

Selkeytät tulevan ajan toiveita ja tavoitteita.

Päivittäiset pysähtymiset

Merkitse päivä, jolloin pysähdyit harjoitukseen.

MA ○ TI ○ KE ○ TO ○ PE ○ LA ○ SU ○

Voit halutessasi merkitä kellonajan,

Pysähdy pohtimaan

Mikä on yksi asia, jota haluat vaalia tulevana vuonna?

♡ Yksi oivallus mukaani

Tällä viikolla huomasin...

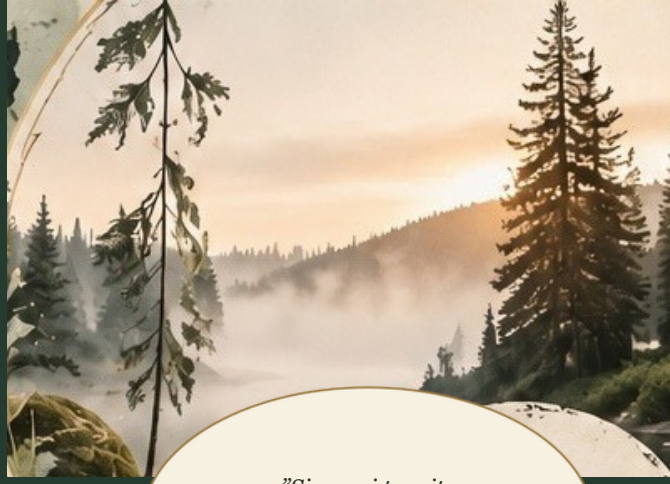


KUUKAUSI 12
REFLEKTIO JA UUSI SUUNTA

VIIKKO 3

Unelmien näkyväksi tekeminen

Anna tavoitteillesi muoto.



”Sinun ei tarvitse muuttaa mitään. Riittää, että huomaat.”

Viikon harjoitus

Tee tulevan vuoden tavoitteita ja unelmia kuvaava taulu, kollaasi, piirros tai digitaalinen kooste.

Valitse kuvia, sanoja ja värejä, jotka muistuttavat sinua siitä, mikä on tärkeää.

Pidä tavoitetaulu sellaisena, että se innostaa eikä lisää suorituspaineita.

Viikon tavoite

Teet toiveistasi näkyviä ja luot niille inspiraation lähteen.

Päivittäiset pysähtymiset

Merkitse päivä, jolloin pysähdyit harjoitukseen.

MA ○ TI ○ KE ○ TO ○ PE ○ LA ○ SU ○

Voit halutessasi merkitä kellonajan,

Pysähdy pohtimaan

Mikä kuva, sana tai ajatus kuvaa parhaiten suuntaasi?

♡ Yksi oivallus mukaani

Tällä viikolla huomasin...



KUUKAUSI 12
REFLEKTIO JA UUSI SUUNTA

VIIKKO 4

Irti päästäminen ja uusi alku

Mitä et halua kantaa mukanasi?



”Sinun ei tarvitse muuttaa mitään. Riittää, että huomaat.”

Viikon harjoitus

Kirjoita asioista, tavoista tai ajatuksista, joista haluaisit vähitellen päästää irti.

Voit repiä paperin tai tehdä muun itsellesi sopivan symbolisen rituaalin.

Valitse samalla yksi asia, jonka haluat ottaa mukaasi uuteen vuoteen.

Viikon tavoite

Teet tilaa uudelle
ja päätät vuoden tietoisesti.

Päivittäiset pysähtymiset

Merkitse päivä, jolloin pysähdyit harjoitukseen.

MA ○ TI ○ KE ○ TO ○ PE ○ LA ○ SU ○

Voit halutessasi merkitä kellonajan,

Pysähdy pohtimaan

Mistä haluat hellittää, ja mitä haluat ottaa mukaasi?

♡ Yksi oivallus mukaani

Tällä viikolla huomasin...



Mitä otat mukaasi?

Olet kulkenut vuoden aikana monen teeman äärellä.
Pysähdy vielä hetkeksi ja katso,
mitä haluat ottaa mukaasi tästä matkasta.



”Sinun ei tarvitse muuttaa mitään. Riittää, että huomaat.”

Mitä opin itsestäni?

Mikä on muuttunut tavassani suhtautua itseeni tai arkeeni?

Mikä harjoitus tai teema jäi erityisesti mieleeni?

Mille haluan antaa tilaa seuraavaksi?

♡ Kiitos, että pysähdyit itsesi äärelle. Muutos ei aina näy suurina harppauksina. Joskus se alkaa siitä, että huomaat yhden asian hieman aiempaa selvemmin.

