



TIENHAARASSA-WEBINAARI • TYÖKIRJA

Kun tiedät, mikä ei enää toimi, mutta et vielä tiedä, mitä tilalle

Kolme harjoitusta ja ensimmäinen askel. Niiden jälkeen sinulla on paperilla selkeämpi käsitys siitä, mikä pitää sinua paikallaan, tarkempi kuva siitä elämästä, jota oikeasti haluat, ja yksi askel tälle viikolle.

Tämä työkirja on

Päivä



Juuso Kangas

Suuntavalmentaja · juusokangas.com

Ennen kuin aloitat

Työkirja kulkee webinaarin mukana samassa järjestyksessä: kolme uskomusta, jotka pitävät järkevän ihmisen paikallaan tienhaarassa, jokaisen jälkeen lyhyt harjoitus ja lopuksi ensimmäinen askel. Jos katsot tallennetta, pysäytä video aina harjoituksen kohdalla ja kirjoita.

1 Hengitä ensin.

Ennen jokaista harjoitusta yksi hidas hengitys. Anna kysymyksen laskeutua ennen kuin vastaat.

2 Kirjoita, älä vain ajattele.

Ajatus kiertää kehää, paperi ei. Kun vastaus on paperilla edessäsi, se on ulkona päästäsi, ja sitä voi katsoa.

3 Käsin tai koneella.

Tulosta työkirja tai täytä kentät suoraan PDF-lukijassa. Tallenna tiedosto ensin omalle koneellesi, niin vastauksesi säilyvät.

4 Kirjoitat itsellesi.

Mitään ei tarvitse näyttää kenellekään. Oikeita vastauksia ei ole, ja ensimmäinen mieleen tullut asia riittää.

5 Kirjoitusaikaa 2, 2, 3 ja 4 minuuttia.

Samat ajat kuin illassa. Ota enemmän, jos tarvitset.

Uusi ajatus

Harkinta on usein viisasta, ja se on tuonut sinut tähän asti. Tienhaarassa varmuus syntyy kuitenkin vasta liikkeestä: ensin tehdään, sitten tiedetään. Tämä harjoitus näyttää, mitä vaadit itseltäsi ennen kuin liikut.

Mikä asia pyörii mielessäsi juuri nyt ja kaipaa ratkaisua?

Jos kysymys tuntuu isolta, kirjoita vain se asia, joka tuli ensimmäisenä mieleen.

Tienhaarassa-webinaari • työkirja

Uusi ajatus

Totumme saavutuksiin nopeasti, ja tyytyväisyys palaa usein lähelle entistä tasoaan. Tutkimuksissa tätä kutsutaan hedoniseksi oravanpyöräksi. Tämä harjoitus erottaa sen, mitä itse haluat, siitä, miltä sen pitäisi näyttää muiden silmissä.

Esimerkiksi opiskelupaikka, työ, asema, parisuhde tai koti. Jos sellaista hetkeä ei ole ollut: mikä asia tuntuu nyt siltä, että sen jälkeen olisit perillä?

Tienhaarassa-webinaari • työkirja

Vanha ajatus

~~Kun en päättä, kaikki pysyy ennallaan.~~

Uusi ajatus

Päättämättä jättäminen ei säilytä kaikkea ennallaan. Silläkin on seurauksia.

Päättämättä jättäminen antaa turvaa ja pitää vaihtoehdot auki. Aika kuluu silti: kuvittele olevasi viiden vuoden päästä samassa pulmassa, samojen haasteiden kanssa. Tämä harjoitus ei pyydä isoa päätöstä, vaan rehellisen katseen siihen, mitä odottaminen maksaa.

HARJOITUS 3 • KIRJOITA 3 MINUUTTIA

Millainen elämä jää elämättä, jos et uskalla tehdä päätöstä?

Pidä tämä edessäsi. Seuraavalla sivulla teet siitä askeleen.

Mikä pieni askel suuntaisi sinua kohti sitä elämää, jota haluat?

Kolme uskomusta on nyt purettu. Katso, mitä kirjoitit edelliseen harjoitukseen, ja vie se käytäntöön. Askel voi olla soitto ystävälle, asian kirjoittaminen ylös tai lähteminen mukaan johonkin. Kaikkea ei tarvitse ratkaista.

1 Askel, jonka voit ottaa jo tällä viikolla

2 Yksi lause siitä, miksi juuri tämä askel sopii sinulle

Puoli minuuttia riittää.

Tarkistus. Onko askel niin konkreettinen, että tiedät, mitä teet tällä viikolla? Jos ei, tarkenna sitä nyt puoli minuuttia.

Kurssin neljäntenä iltana mennään tähän syvemmälle: miksi suunta sopii juuri sinulle.

Sinulla on nyt paperilla

Kokoa työsi yhdelle sivulle. Kirjoita kuhunkin kohtaan yksi lause omin sanoin. Tämä on sivu, johon palaat.

1 Selkeämpi käsitys siitä, mikä pitää minua paikallaan

Uskomukset ja harjoitus 1

2 Tarkempi kuva siitä elämästä, jota oikeasti haluan

Harjoitukset 2 ja 3

3 Askeleeni tälle viikolle ja miksi se sopii minulle

Ensimmäinen askel

VIIMEINEN ASIA

Laita askeleesi näkyville paikkaan, jossa näet sen tällä viikolla. Kun olet ottanut sen, rastita ruutu.

☐ Askel on otettu

Askel tälle viikolle on kokeilu. Mitä tarvitaan, jotta siitä tulee päätös, joka kantaa myös arjessa?

Askeleen voi ottaa yksin. Jos haluat viedä sen päätökseksi asti, rakenteen ja ryhmän kanssa, siihen on **Päätös paperille -kurssi**. Lopuksi sinulla on oma päätösmuistio: päätöksesi, vaihtoehdot, perustelut, pelkosi, vahvuutesi ja päivätty ensimmäinen askel. Tämän illan askel on sen ensimmäinen luonnos.

Ti 3.11.

Missä olet nyt

Ti 10.11.

Mitä oikeasti haluat

Ti 17.11.

Päätös paperille

Ti 24.11.

Ensimmäinen askel

Joka kerta klo 19.00–20.30 Google Meetissä. Tallenteet ja tehtävät ovat käytössäsi vuoden.

Mukana

Kurssilaisten WhatsApp-yhteisö. Kierrokset alas -äänipaketti, kun ostat sunnuntaihin 1.11. klo 23.59 mennessä. Henkilökohtainen 30 minuutin lähtöpuhelu seitsemälle ensimmäiselle, jotka ostavat to 29.10. klo 23.59 mennessä.

Hinta

47 €, koska kurssi järjestetään nyt ensimmäistä kertaa. Jatkossa 87 €.

Takuu

Jos kurssi ei ollut aikasi arvoinen, kerro siitä 30 päivän kuluessa viimeisestä tapaamisesta, niin palautan rahasi.

Tule mukaan Päätös paperille -kurssille

Myynti sulkeutuu maanantaina 2.11. klo 23.59.
juusokangas.com/paatos-paperille