

OLE SE, JOKA tekee sinut onnelliseksi

ANNE MERENLAHTI - ILONKILSAT



Työkirja matkallasi kohti onnellisuutta ja
unelmiesi

HEI!

Olen Anne Merenlahti Ilonkilsoista.
Olen ratkaisukeskeinen valmentaja ja juoksuohjaaja. Tämän työkirjan avulla autan sinua olemaan se ihminen, joka tekee sinun onnelliseksi. Työkirjan avulla opit hyväksymään itsesi juuri sellaisena kuin olet.

Älä jää odottamaan, että joku muu tekee sinut onnelliseksi vaan tee se itse. Tämän työkirjan harjoitusten avulla opit näkemään itsesi positiivisessa valossa, kasvatat henkistä vahvuuttasi ja teet elämästäsi onnellista.

Anne Merenlahti



Sisältö

01. Mitä hyvää minussa on

Pyydä apua läheisiltäsi ja opi näkemään itsesi
positiivisessa valossa

02. IHANA MINÄ -lista

Nyt saat kehua itseäsi! Löydä kaikki ihana
itsessäsi

03. Positiivinen minäpuhe

Käännä itsesi mollaaminen kannustavaksi ja
positiiviseksi minäpuheeksi

04. Juhli onnistumisasi

Älä unohda saavutuksiasi vaan juhlista pieniäkin
voittoja.

05. Saavuta unelmasi

Aseta tavoite ja luo toimintasuunnitelma
unelmiesi saavuttamiseksi



MITÄ HYVÄÄ MINUSSA ON?

Kysy ystäviltäsi ja läheisiltäsi.

MITÄ HYVÄÄ MINUSSA ON?

Joskus voi olla vaikea nähdä itsessään mitään hyvää, kaunista tai positiivista. Silloin voi kysyä apua läheisiltä, ystäviltä tai kollegoilta. Kysy siis rohkeasti, mitä ihania asioita läheisesi näkevät sinussa?

Jos tuntuu oudolta ottaa asia puheeksi ystäviesi kanssa, voit sanoa tekeväsi tällaista harjoitusta, jossa pyydettiin läheisten apua. Kirjoita ylös kaikki positiivinen palaute, mitä saat.

POHDINTAA

Miten harjoitus onnistui? Oletko läheistesi kanssa samaa mieltä vai kuulitko yllättäviä asioita? Pohdi, miltä harjoitus tuntui. Miten pystyisit näkemään hyviä asioita itsessäsi?

Meissä kaikissa on jotakin hyvää ja kaunista. Sinun tulee vain avata silmäsi sille.



IHANA MINÄ -LISTA

Näe itsessäsi hyviä ja kauniita asioita. Valitse alla olevasta listasta kaikki ne ihanat asiat, joista pidät itsessäsi. Voit halutessasi jatkaa listaa keksimällä lisää ihania asioita sinussa.

<input type="checkbox"/>	Olen hauska	<input type="checkbox"/>	Olen kannustava
<input type="checkbox"/>	Olen kaunis	<input type="checkbox"/>	Olen optimistinen
<input type="checkbox"/>	Olen iloinen	<input type="checkbox"/>	Olen ymmärtäväinen
<input type="checkbox"/>	Olen luova	<input type="checkbox"/>	Olen upea
<input type="checkbox"/>	Olen lempeä	<input type="checkbox"/>	Olen hoivaava
<input type="checkbox"/>	Olen luotettava	<input type="checkbox"/>	Olen älykäs
<input type="checkbox"/>	Olen hurmaava	<input type="checkbox"/>	Olen empaattinen
<input type="checkbox"/>	Olen älykäs	<input type="checkbox"/>	Olen lahjakas
<input type="checkbox"/>	Olen päättäväinen	<input type="checkbox"/>	Olen luotettava
<input type="checkbox"/>	Olen auttavainen	<input type="checkbox"/>	Olen huumorintajuonen



Positiivinen minäpuhe

MINÄPUHE

Miten puhut itsellesi? Olemme usein hyvin vaativia ja ankaria itseämme kohtaan. Moitimme itseämme epäonnistumisista, teoistamme tai sanoistamme. Emme pidä itsestämme ja annamme sen kuulua. Usein vähättelemme itseämme myös toisille ihmisille.

Listaa nyt niitä asioita, joista usein sätit itseäsi.

POSITIIVINEN MINÄPUHE

Kun sinulla on lista niistä asioista, joista usein puhut itsellesi negatiiviseen sävyyn, keksi jokaisen listatun asian kohdalle **kaksi** positiivista asiaa. Eli jos haukut itseäsi osaamattomaksi tunariksi, keksi tämän ajatuksen tilalle kaksi asiaa, joissa olet taitava. Esim. "Olen saamaton tunari" -> "Olen ahkera ja tunnollinen".



JUHLI ONNISTUMISIASI

Vahvista minäpystyvyyttä

MISSÄ OLEN ONNISTUNUT:

Kun keskityt kaikkeen siihen, missä olet hyvä ja missä olet onnistunut, pystyt näkemään itsesi positiivisessa valossa ja itsetuntosi vahvistuu. Kun juhlit pieniäkin voittoja ja onnistumisia, minäpystyvyytesi voimistuu ja uskallat jatkossakin kokeilla uusia juttuja ennakkoluulottomasti.

Kirjoita ylös, missä kaikessa olet onnistunut. Kirjaa kaikki saavutuksesi ja onnistumiset, mistä olet ylpeä.

OLE ITSELLESI ARMOLLINEN

Aina kaikki asiat eivät mene toivotulla tavalla. Voit nyt listata asiat, joissa olet mielestäsi epäonnistunut tai jotka eivät ole sujuneet niin kuin olisit toivonut.

Kirjoita sitten jokaisen moka tai epäonnistumisen perään, miten lohduttaisit parasta ystävääsi vastaavassa tilanteessa. Mitä sanoisit ystävällesi, jos hän olisi tehnyt jonkun moka?



SAAVUTA UNELMASI

Mistä olet aina haaveillut

UNELMOI

Uskallatko unelmoida? Unelmointi on kuin kartta kohti onnellista elämää. Jotta voit lähteä kulkemaan oikeaan suuntaan kohti onnisempaa elämää, sinun pitää ensin tietää, mitä haluat saavuttaa. Muuten haahuilet kuin pimeässä ilman päämäärää tai ajatusta siitä, miten sinne päästään. Unelmoi siis rohkeasti! Listaa kaikki ne asiat, joita haluat elämäsi mahdollisimman tarkasti. Kirjoita ne niin kuin ne olisivat jo totta ja positiivisessa muodossa. Älä siis käytä kieltomuotoa. Esim. "Asun isossa valkoisessa talossa järven rannalla."

ASETA TAVOITE

Kun sinulla on selvillä, mihin olet menossa ja mitä asioita haluat elämäsi, voit laatia itsellesi toimintasuunnitelman. Aseta itsellesi välitavoitteita matkasi varrelle. Näin sinun ei tarvitse miettiä, miten paljon matkaa unelmiesi saavuttamiseen on vielä edessä vaan voit keskittyä yhteen askeleeseen kerrallaan. Aseta siis ensin tavoite, mihin haluat päästä.



SAAVUTA UNELMASI

VÄLITAVOITE #1

Mikä on ensimmäinen askel, joka sinun tulee ottaa?

VÄLITAVOITE #2

Mihin keskityt seuraavaksi?

VÄLITAVOITE #3

Mitä sinun tulee tehdä seuraavaksi, jotta pääset lähemmäksi tavoitettasi?

VÄLITAVOITE #4

Mikä on seuraava askeleesi kohti tavoitettasi?



SMART

SMART-työkalu auttaa tavoitteen asettelussa.

Tavoitteen on hyvä olla tarkka, mitattava, saavutettava, suunnassa unelmiesi kanssa ja aikataulutettava.

S	Specific eli tarkasti asetettu
M	Measurable eli mitattava
A	Achievable eli saavutettavissa oleva
R	Relevant eli oikeassa suunnassa unelmiesi kanssa
T	Time-bound eli aikataulutettavissa

Jotta voit saavuttaa unelmasi, sinun tulee tietää, mitä niiden saavuttaminen vaatii.



OLE SE IHMINEN, JOKA TEKEE SINUT ONNELLISKSI

MITÄ HYVÄÄ MINUSSA ON?

Älä jää odottamaan, että joku toinen tekee sinun onnelliseksi. Näe itsesi positiivisessa valossa ja ole itsellesi armollinen. Listaa hyviä asioita itsessäsi.

MITÄ OSAAN?

Kehu ja kannusta itseäsi. Listaa, mitä kaikkea osaat ja missä olet hyvä. Missä olet onnistunut?

MITÄ KAUNISTA NÄEN PEILIKUVASSANI?

Meissä kaikissa on jotakin kaunista. Jos et pidä peilikuvastasi etsi itsestäsi edes jokin pieni osa, jota pidät kauniina. Olkoon se sitten pitkät hiuksesi tai kauniisti lakatut varpaankyntesi. Aloita pienestä.

MITEN SAAVUTAN UNELMANI

Mikä on se unelmasi, jota nyt lähdet tavoittelemaan? Kun uskot itseesi, voit saavuttaa mitä tahansa! Listaa asioita tai ihmisiä, jotka voivat auttaa sinua matkallasi.

AUTAN SINUA JATKOSSAKIN

Jokaisella meistä on omat haasteemme. Meillä kaikilla on jossakin vaiheessa elämää vaikeita jaksoja, jolloin toivoisimme saavamme tukea ja apua haasteidemme kanssa. Jos tarvitset kanssakulkijan auttamaan sinut läpi karikoiden tai tuskaisten hetkien, olen täällä sinua varten. Kamppailetpa sitten kehonkuvasi, painosi, työelämän uuvuttavien haasteiden tai arjen hektisyyden kanssa. Etsitpä suuntaa tai merkityksellisyyttä elämällesi. Autan sinua matkallasi kohti itsesi rakastamista ja aidosti onnellista elämää. Lisätietoja löydät verkkosivuiltani.

[ILONKILSAT.FI](https://www.ilonkilsat.fi)