TIENHAARASSA-WEBINAARI · TYÖKIRJA

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

Kolme harjoitusta. Niiden jälkeen sinulla on paperilla selkeämpi käsitys siitä, mikä pitää sinua paikallaan, tarkempi kuva siitä elämästä, jota oikeasti haluat, ja se, mitä odottaminen maksaa.

Tämä työkirja on

Päivä



Juuso Kangas
Suuntavalmentaja · juusokangas.com

NÄIN KÄYTÄT TÄTÄ TYÖKIRJAA

Ennen kuin aloitat

Työkirja kulkee webinaarin mukana samassa järjestyksessä: kolme uskomusta, jotka pitävät järkevän ihmisen paikallaan tienhaarassa, ja jokaisen jälkeen lyhyt harjoitus. 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 ja 3 minuuttia.**

Samat ajat kuin illassa. Ota enemmän, jos tarvitset.

USKOMUS 1 / 3

Vanha ajatus

~~Ensin pitää tietää, sitten voi toimia.~~

> Uusi ajatus
>
> **En tarvitse täydellistä varmuutta ennen ensimmäistä askelta.**

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.

HARJOITUS 1 · KIRJOITA 2 MINUUTTIA

Mikä asia pyörii mielessäsi juuri nyt ja kaipaa ratkaisua?

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

> *Usein paikallaan ei pidä tiedon puute vaan odotus, että varmuuden pitäisi tulla ennen liikettä.*

USKOMUS 2 / 3

Vanha ajatus

~~Kun tämä on hoidettu tai saavutettu, olen perillä.~~

> Uusi ajatus
>
> **Yksittäinen saavutus ei välttämättä tee minusta perillä olevaa.**

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.

HARJOITUS 2 · KIRJOITA 2 MINUUTTIA

Muistele asiaa, jonka jälkeen ajattelit olevasi perillä. Miltä se tuntui viikon päästä?

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

> *Perillä ei ole paikka, johon saavutaan. Se on suunta, joka tuntuu sekä järkevältä että omalta.*

USKOMUS 3 / 3

Vanha ajatus

~~Kun en päätä, 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 on se, mitä tästä vielä puuttuu.

MITÄ TÄSTÄ VIELÄ PUUTTUU

Nyt sinulla on paperilla, mikä pitää sinua paikallaan. Päätöstä se ei vielä ole.

Ehkä olet käynyt saman pohdinnan läpi yksin jo monta kertaa ja päätynyt joka kerta samaan kohtaan. Se ei tarkoita, että olisit tehnyt jotain väärin. Tähän kysymykseen on vaikea löytää vastausta yksin oman pään sisältä.

Jos haluat käydä tienhaarasi läpi yhdessä, varaa maksuton tutustumispuhelu. Puolessa tunnissa katsotaan, missä kohdassa olet ja mikä olisi sinulle järkevä seuraava askel.

Varaa tutustumispuhelu juusokangas.com/palvelut/yksilovalmennus

Pienryhmät ja tapahtumat: juusokangas.com/tapahtumat