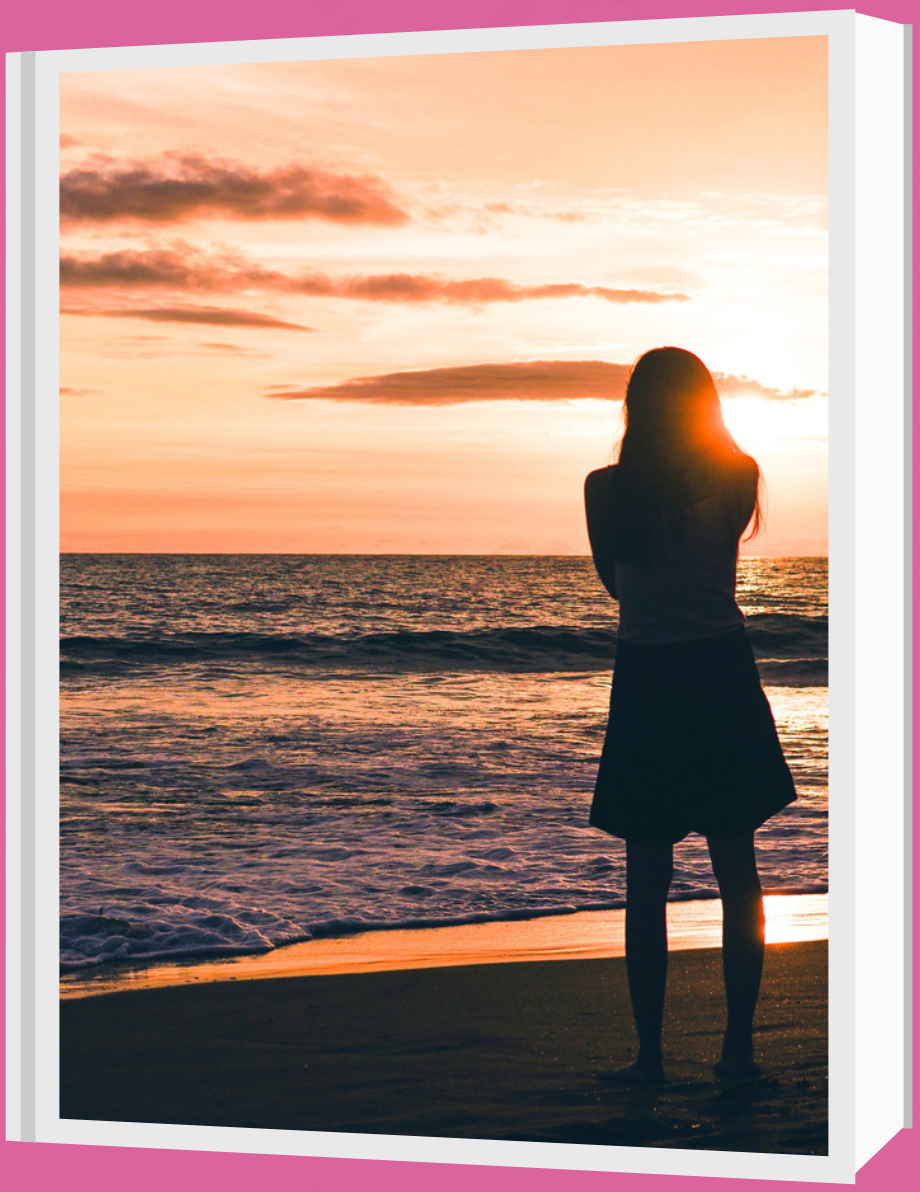
Uskalla onnistua



Lupausten portaat

Tervetuloa Lupausten Portaille!

Ensimmäisenä haluan kiittää sinua työkirjan lataamisesta.

Tämän työkirjan avulla voit selvittää asioita, jotka todennäköisesti estävät sinua saavuttamasta niitä asioita elämääsi, joita haluaisit.

Hei, olen **Virpi Silonsaari**, tavallinen nainen, äiti, vaimo ja kolmen koiran omistaja.

Mitä minä tiedän onnistumisesta, tavoitteiden saavuttamisesta tai unelmien toteutumisesta?

Aika paljonkin.

Tiedän myös sen, kuinka vaikeaa se voi olla.

Olen itse kokenut kantapään kautta mitä vaikutuksia jatkuvalla stressillä ja kiireellä tai suorittamisella on omaan hyvinvointiin.

Tiedän myös miltä tuntuu ja mitä vaikutuksia on, kun ei ole tyytyväinen itseensä, tuntee itsensä riittämättömäksi tai osaamattomaksi tai yrittää hakea omaa paikkaansa tekemällä asioita toisten mieliksi.

Kun pakettiin lisätään vielä haasteet painonhallinnassa, makeanhimo tai jatkuvat laihdutuskuurit, voi hyvinvointi kääntyä jopa pahoinvoinnin puolelle.

Kaikki tämä heijastuu kaikkiin elämän osa-alueisiin ja siitä kierteestä voi olla vaikeaa nousta ylös. Joskus se tuntuu jopa mahdottomalta.

Mutta se on mahdollista.

Oletko miettinyt mitä voi estää oman onnistumisesi?

Oletko miettinyt mikä tai mitkä asiat saattavat estää sinua saavuttamasta niitä asioita elämääsi, joita haluat?

Saatamme usein ajatella, että esteet omien tavoitteiden ja unelmien toteutumiseen tulevat ympäriltämme. Esimerkiksi kumppanilta, muilta ihmisiltä, työelämästä, pomolta, ajan puutteesta, rahan puutteesta tai vaikka olosuhteista.

Onnistuminen ei ole sattumaa.

Onnistuminen vaatii ainoastaan systemaattista tekemistä ja tiettyjen asioiden toistamista arjessasi joka päivä.

Se voi kuulostaa tylsältä ja työläältä, mutta sen ei tarvitse olla sitä.

Olkoon tavoitteesi tai unelmasi mikä tahansa, et tarvitse rakettitiedettä onnistuaksesi.

Kaikki lähtee meistä jokaisesta itsestämme. Jokainen meistä on itse avain omaan onnistumiseen.

Silloin kun haluamme muutosta tai jonkun asian, lähdemme innokkaasti tekemään asioita saadaksemme tuon asian.

Kuitenkin vähän ajan päästä innostuminen alkaa hiipua ja pikku hiljaa saatamme luovuttaa ja unohtaa koko asian.

Aika usein innostuksen hiipuminen johtuu motivaation puutteesta.

Motivaatio voi olla vaikeaa pitää yllä, jos luvassa odottava palkinto ei ole tarpeeksi houkutteleva. Innostuksen hiipuminen voi johtua myös eteen tulevista haasteista ja esteistä.

Ja usein nämä kohtaamamme haasteet ja esteet tuntuvat sillä hetkellä vaikeilta, pelottavilta ja jopa ylitsepääsemättömiltä.

Ei siis mikään ihme, että tuossa hetkessä saatamme unohtaa koko tavoitteemme, unelmista puhumattakaan.

Vaikeassa tai pelottavassa tilanteessa on helpompi luovuttaa unelmasta, kun yrittää etsiä siihen ratkaisua.

Kun joku asia tuntuu vaikealta ja pelottavalta, olet siirtynyt pois omalta mukavuusalueeltasi. Se tarkoittaa käytännössä sitä, että edessäsi on haaste, joka vaatii selvittämistä päästäksesi etenemään kohti haluamaasi asiaa.

Meistä jokainen kohtaa elämässään haasteita ja ongelmia. Onnistumisen edellytys on se, antaako edessä olevien haasteiden ja ongelmien estää oma onnistuminen.

Mikäli omat tavoitteesi ja unelmasi odottavat toteutumistaan, saatat jollakin tavalla estää itseäsi onnistumasta.

Ja tässä tullaankin asiaan, jonka takia jätämme monia sellaisia asioita tekemättä, jotka mahdollistavat oman onnistumisen, tavoitteiden saavuttamisen ja unelmien toteutumisen.

Kyse on nimittäin peloista.

Meillä jokaisella on pelkoja. Pelko on asia, jolla voi olla suuri merkitys siihen, miten onnistuu ja miten pääsee etenemään kohti omia tavoitteita ja unelmia.

Usein emme edes tule ajatelleeksi, että kyseessä voisi olla pelko. Pelko on siitä mielenkiintoinen, että se voi verhoutua moneen eri rooliin ja monen asian taakse.

Voit kuitenkin selvittää minkälaisia pelkoja sinulla on oman onnistumisesi edessä. Tässä työkirjassa saat työkaluja juuri tähän.

Rakkaudella

Virpi

Mitä pelko on?

Hyvin usein päätösten ja valintojen tekemistä ohjaa pelko.

On helppo ymmärtää miksi tunnemme pelkoa, sillä pohjimmiltaan kyse on hylätyksi tulemisen tunteesta.

Pelko juontaa juurensa ajasta, jolloin olit vasta pieni vauva. Pelko äidin menettämisestä ja hylätyksi tulemisesta on juurtunut alitajuntaan ja on vaikuttamassa siellä tänäkin päivänä.

Pelko voi toimia esteenä monessa asiassa.

Voi olla, ettei esimerkiksi ihmissuhteissa uskalla ottaa vastaan rakkautta, koska pelkää seurauksia.

Voi olla vaikeaa uskaltaa antautua ihanaan rakkauden tunteeseen, jos vaarana on sydämen särkyminen.

Mitä jos homma ei toimikaan?

Entä jos ...?

Voi olla vaikeaa ottaa vastaan se, mitä todella haluaa ja mikä on itselle tärkeää, jos ei koe jostain syystä olevansa rakkauden arvoinen.

Saatamme myös kyseenalaistaa kumppanin rakkautta.

Vaikka kaikki olisi hyvin, jossakin syvällä sisällä saatamme pelätä hylätyksi tulemista ja saatamme kokea menettämisen pelkoa.

Tunne on helppo ymmärtää.

Esimerkiksi avioeroperheessä on lapsena voinut tuntea itsensä toisen vanhemman hylkäämäksi, vaikka avioero olisi hoidettu kuinka mallikkaaksi tai eron voi estää uuden suhteen hylätyksi tulemisen pelosta.

Pelko voi näyttäytyä monissa tilanteissa ja asioissa.

Saatamme työelämässä jumittua esimerkiksi työhön, joka on kaikkea muuta kuin oma unelma-ammattimme.

Saatamme raahautua töihin valmiiksi tympääntyneinä ja onnettomina miettien joka päivä omaa kohtaloa tai muita parempia vaihtoehtoja.

Kuitenkin pelko voi estää ottamasta askeleita, jotka mahdollistaisivat muutoksen. Pelko työttömyydestä, rahan riittävyydestä, toisten mielipiteistä, osaamisesta, iästä tai muusta voi estää oman unelman toteutumisen ja jopa sen tavoittelemisen aloittamisen.

Joten jatkaa kuten tähänkin asti.

Entä jos raha on tiukilla?

Saatamme tuskailla päivästä toiseen laskuja, joita saapuu liukuhihnalta. Silti pysymme samassa olotilassa muuttamatta mitään omissa tavoissa tai tottumuksissa. Jatkamme myös samalla tavalla tilanteen kritisointia.

Entä jos elämässä, joko henkilökohtaisessa tai työelämässä, on ihminen, joka vie kaiken energian ja saa ainoastaan pahalle tuulelle tai epäilemään itseäsi tai osaamistasi?

Saatamme jatkaa miellyttämisen polulla jopa oman hyvinvointimme kustannuksella, jotta tuntisimme itsemme joukkoon kuuluvaksi, osaavaksi, arvostetummaksi, peukutetummaksi...

Saatamme pelätä mitä tapahtuu, jos teet jotain muuta tai mitä muut sanovat, jos et enää halua vaikka tavata kyseistä ihmistä.

Tässä oli ainoastaan muutama esimerkki siitä, miten pelko voi vaikuttaa omaan elämään haitallisesti. Tärkeintä on, ettet anna pelkojen estää itseäsi onnistumasta ja olemasta tyytyväinen itseesi ja elämääsi.

Sinä voit saada kaiken mitä haluat!

Voit tulostaa tämän työkirjan tai voit vastata erilliselle paperille tai vihkoon.

Voit palata työkirjaan aina, kun mieleesi nousee uusia asioita ja mahdollisia pelkoja. Vastaamalla työkirjan tehtäviin voit selvittää onnistumisesi esteenä olevia pelkoja.

Pyri vastaamaan kysymyksiin mahdollisimman rehellisesti. Sinun ei tarvitse näyttää vastauksiasi kenellekään.

Meillä jokaisella on pelkoja. Ensimmäinen askel onnistumiseen on tunnistaa näitä pelkoja.

Pelko on ainoastaan tunne. Se ei kestä ikuisesti, vaan kuten kaikki muutkin tunteet, myös pelko on väliaikainen tunnetila. Jokin asia tai tilanne tuntuu sillä hetkellä vieraalta, vaikealta, hankalalta, pelottavalta tai esimerkiksi mahdottomalta.

Onnistumisesi ratkaisee se miten suhtaudut pelkoihisi.

Voit itse vaikuttaa omiin tunnetiloihisi ja ajatuksiisi eli voit vaikuttaa myös pelkoon. Älä anna pelon enää estää omaa onnistumista.

Tehtävä 1:

Ensimmäisessä tehtävässä mietit omia tavoitteitasi ja unelmiasi ja niitä asioita, joita haluat saada elämääsi. Ne voivat mitä tahansa.

Sen jälkeen mieti mitkä asiat tuntuvat sinusta vaikeilta ja haasteellisilta.

Kirjaa ylös asioita, jolloin joudut pois omalta mukavuusalueeltasi. Esimerkiksi puheen tai esitelmän pitäminen, asiakkaalle soittaminen, rakkauden tunnustaminen, avun tarpeen pyytäminen, tunteista puhuminen, ongelmien hyväksyminen, aloittaminen...

Mistä unelmoin - mitä muutoksia / asioita haluan elämääni?

Kirjaa ylös asioita, jolloin joudut pois omalta mukavuusalueeltasi.

Minulle vaikeita ja haasteellisia asioita ovat...

Tehtävä 2:

Tarkastele edellisessä tehtävässä kirjoittamiasi asioita.

Mikä kirjaamistasi asioista on sinulle kaikkein haasteellisin ja pelottavin?
Kirjaa itsellesi kaikkein pelottavin asia tähän ylös.

Minulle kaikkein haasteellisin ja pelottavin asia on ....

Tehtävä 3:

Mieti seuraavaksi edellisessä tehtävässä kirjaamaasi sinulle kaikkein pelottavinta ja haasteellisinta asiaa.

Asia tuntuu minusta haasteelliselta ja vaikealta, koska...

Mieti mikä pelko on tämän asian taustalla. Mieti mitä oikeasti pelkäät. (esim. menettämisen pelko, tuomituksi tulemisen pelko, epäonnistumisen pelko, onnistumisen pelko, mitä jos...?)

Pelkään, että...

Mieti mikä aiheuttaa tämän pelon itsessäsi. Mistä pelon tunteesi kumpuaa? Kirjaa kaikki mieleesi tulevat asiat itsellesi ylös.

Pelkään, koska ...

Tehtävä 4:

Onko pelkosi oikeasti aiheellinen? Vai onko se mielesi luomaa harhaa?

Mitä voin tehdä hallitaksesi pelkoani?

Mitä voin tehdä, jotta uskallan astua pois omalta mukavuusalueelta?

Mitä asioita tai taitoja tarvitsen?

Mitä työkaluja, tukea tai apua tarvitsen?

Tarkastele seuraavaksi kirjaamiasia asioita. Voitko vaikuttaa itse edellä kirjaamiisi asioihin?

Jos voit, niin miten?

Jos et, niin miksi et voi? Mikä estää?

Voitko vaikuttaa itse tarvitsemasi taitojen ja työkalujen hankkimiseen?

Jos voit, niin miten?

Jos et, niin miksi et voi? Mikä estää?

Jos kirjasit edellä, ettet voi vaikuttaa asiaan, niin tarkastele vielä vastaustasi uudelleen.

Onko asia todella sellainen, ettet voi vaikuttaa siihen millään tavalla?

Jos on, niin älä turhaan käytä aikaasi ja energiaasi enää tähän asiaan, sillä se voi vaikuttaa negatiivisesti omaan hyvinvointiisi ja voi estää onnistumisesi.

Jätä asia sille, jonka vastuulla asia on tai joka voi vaikuttaa asiaan.

Mikäli huomaat, että sinä voit kuitenkin vaikuttaa jollakin tavalla asiaan, niin tartu toimeen ja tee tarvittavia toimenpiteitä.

Muut haasteelliset ja pelottavat asiat listallasi

Palaa takaisin tehtävään nro 1, jossa kirjoitit ylös sinulle haasteellisia ja vaikeita oman mukavuusalueen ulkopuolella olevia asioita.

Ota seuraavaksi käsittelyyn toiseksi haasteellisin ja pelottavin asia.

Käsittele tämä toiseksi haasteellisin asia samalla tavalla, kuin kaikkein haasteellisin ja pelottavin asia.

Ota sen jälkeen kolmanneksi haasteellisin ja sen jälkeen neljänneksi haasteellisin jne, kunnes olet käsitellyt samalla tavalla kaikki haasteelliset ja pelottavat asiat.

Toiseksi haasteellisin ja pelottavin asia listallani

Minulle toiseksi haasteellisin ja pelottavin asia on ....

Mieti seuraavaksi sinulle toiseksi pelottavinta ja haasteellisinta asiaa.

Asia tuntuu minusta haasteelliselta ja vaikealta, koska...

Mieti mikä pelko on tämän asian taustalla. Mieti mitä oikeasti pelkäät. (esim. menettämisen pelko, tuomituksi tulemisen pelko, epäonnistumisen pelko, onnistumisen pelko, mitä jos...?)

Pelkään, että...

Mieti mikä aiheuttaa tämän pelon itsessäsi. Mistä pelon tunteesi kumpuaa? Kirjaa kaikki mieleesi tulevat asiat itsellesi ylös.

Pelkään, koska ...

Onko pelkosi oikeasti aiheellinen? Vai onko se mielesi luomaa harhaa?

Mitä voin tehdä hallitaksesi pelkoani?

Mitä voin tehdä, jotta uskallan astua pois omalta mukavuusalueelta?

Mitä asioita tai taitoja tarvitsen?

Mitä työkaluja, tukea tai apua tarvitsen?

Tarkastele seuraavaksi kirjaamiasia asioita. Voitko vaikuttaa itse edellä kirjaamiisi asioihin?

Jos voit, niin miten?

Jos et, niin miksi et voi? Mikä estää?

Voitko vaikuttaa itse tarvitsemasi taitojen ja työkalujen hankkimiseen?

Jos voit, niin miten?

Jos et, niin miksi et voi? Mikä estää?

Jos kirjasit edellä, ettet voi vaikuttaa asiaan, niin tarkastele vielä vastaustasi uudelleen.

Onko asia todella sellainen, ettet voi vaikuttaa siihen millään tavalla?

Jos on, niin älä turhaan käytä aikaasi ja energiaasi enää tähän asiaan, sillä se voi vaikuttaa negatiivisesti omaan hyvinvointiisi ja voi estää onnistumisesi.

Jätä asia sille, jonka vastuulla asia on tai joka voi vaikuttaa asiaan.

Mikäli huomaat, että sinä voit kuitenkin vaikuttaa jollakin tavalla asiaan, niin tartu toimeen ja tee tarvittavia toimenpiteitä.

Kolmanneksi haasteellisin ja pelottavin asia listallani

Minulle kolmanneksi haasteellisin ja pelottavin asia on ....

Mieti seuraavaksi sinulle kolmanneksi pelottavinta ja haasteellisinta asiaa.

Asia tuntuu minusta haasteelliselta ja vaikealta, koska...

Mieti mikä pelko on tämän asian taustalla. Mieti mitä oikeasti pelkäät. (esim. menettämisen pelko, tuomituksi tulemisen pelko, epäonnistumisen pelko, onnistumisen pelko, mitä jos...?)

Pelkään, että...

Mieti mikä aiheuttaa tämän pelon itsessäsi. Mistä pelon tunteesi kumpuaa? Kirjaa kaikki mieleesi tulevat asiat itsellesi ylös.

Pelkään, koska ...

Onko pelkosi oikeasti aiheellinen? Vai onko se mielesi luomaa harhaa?

Mitä voin tehdä hallitaksesi pelkoani?

Mitä voin tehdä, jotta uskallan astua pois omalta mukavuusalueelta?

Mitä asioita tai taitoja tarvitsen?

Mitä työkaluja, tukea tai apua tarvitsen?

Tarkastele seuraavaksi kirjaamiasia asioita. Voitko vaikuttaa itse edellä kirjaamiisi asioihin?

Jos voit, niin miten?

Jos et, niin miksi et voi? Mikä estää?

Voitko vaikuttaa itse tarvitsemasi taitojen ja työkalujen hankkimiseen?

Jos voit, niin miten?

Jos et, niin miksi et voi? Mikä estää?

Jos kirjasit edellä, ettet voi vaikuttaa asiaan, niin tarkastele vielä vastaustasi uudelleen.

Onko asia todella sellainen, ettet voi vaikuttaa siihen millään tavalla?

Jos on, niin älä turhaan käytä aikaasi ja energiaasi enää tähän asiaan, sillä se voi vaikuttaa negatiivisesti omaan hyvinvointiisi ja voi estää onnistumisesi.

Jätä asia sille, jonka vastuulla asia on tai joka voi vaikuttaa asiaan.

Mikäli huomaat, että sinä voit kuitenkin vaikuttaa jollakin tavalla asiaan, niin tartu toimeen ja tee tarvittavia toimenpiteitä.

Käsittele kaikki kirjoittamasi haasteelliset ja pelottavat asiat

Käsittele samalla tavalla kaikki kirjoittamasi asiat, vaikka niitä olisi vain kaksi, 20 tai vaikka 200.

Käy kirjoittamaasi listaa läpi yksi asia kerrallaan, kunnes olet käsitellyt samalla tavalla kaikki kirjoittamasi haasteelliset ja pelottavat asiat.

Mikäli tarvitset apua tai lisätietoja, niin lähetä minulle viestiä osoitteella info(at)lupaustenportaat.fi

Rakkaudella
Virpi