

P I L O T S

We know you can fly.

“Design your roadmap”

I. Oman tarinan ymmärtäminen

Kuka olet?

Mikä tekee sinusta sinut? Millä tavalla olet ainutlaatuinen?

Mistä olet ylpeä itsessäsi?

Mitä haluat sisimmässäsi eniten?

Mitä hyvä elämä merkitsee sinulle? Mitä täyttymys tarkoittaa sinulle?

Mitä arvostat elämässäsi eniten?

2. Itsensä tunteminen

Itsensä tunteminen alkaa usein refleктоimalla sitä, mikä tekee meidät onnelliseksi ja tuo meille energiaa.

Mitä rakastit tehdä lapsena?

Minkä asioiden tekemisestä saat suurinta nautintoa?

Mikä tekee sinut onnelliseksi?

Mistä asioista inspiroidut?

Milloin pidät itsestäsi eniten?

Milloin ja mitä tehdessäsi olet parhaimmillasi? Milloin olet ollut ylpeä itsestäsi?

Jos mahdollista niin pyydä myös ystäviäsi, työkavereitasi tai perheenjäseniäsi kertomaan milloin he kokivat, että sinä olet ollut parhaimmillasi.

Kirjoita ylös kolme huippuhetkeäsi:

1.

2.

3.

3. Luonteenvahvuudet

Professori Martin Seligmanin mukaan olemme onnellisimmillamme käyttäessämme vahvuuksiamme päivittäin. (Authentic Happiness, 2002).

Kirjoita ylös ”top 5” luonteenvahvuuttasi:

1.

2.

3.

4.

5.

Jos et ole tehnyt VIA-luonteen vahvuustestiä (viacharacter.com) niin voit valita alla olevista 24 luonteen vahvuudesta itsellesi sopivimmat viisi vahvuutta:

1. VIISAUS: uteliaisuus, intohimo uuden oppimiseen, avoin mieli, luovuus, kyky hahmottaa kokonaisuuksia

2. LUONTEENLUJUUS: rohkeus, pitkäjänteisyys, rehellisyys

3. INHIMILLISYYS: ystävällisyys, kyky rakastaa ja ottaa vastaan rakkautta, tunneäly

4. OIKEUDENMUKAISUUS: yhteistyökyky, tasapuolisuus, johtajuus

5. KOHTUUS: anteeksianto, itsehillintä, vaatimattomuus, harkitsevaisuus

6. KOKEMUKSELLISUUS: kauneuden ja taituruuden arvostaminen, kiitollisuus, toiveikkuus, huumorintaju, kyky kokea merkityksellisyyttä, into

Nämä kuusi henkilökohtaista hyvettä sekä 24 luonteen vahvuutta on esitelty Petersonin & Seligmanin teoksessa "Character Strengths and Virtues".

Mieti hyödynnätkö öm^ä vahvuuksiasi jokapäiväisessä elämässäsⁱ? Miten voisit käyttää vahvuuksiasi enemmän niin työ- kuin arkielämässäsⁱkin? Miten voisit käyttää niitä uudella, innovatiivisella tavalla?

[illegible]

4. Flow

Psykologian professori Mihaly Csikszentmihalyin mukaan ihminen on onnellisimmillaan flow-tilassa, intensiivisesti keskittyneenä ja täysin uppoutuneena käsissä olevaan aktiviteettiin tai tilanteeseen. (Flow, 1990).

Milloin ja mitä tehdessäsi koet flow-kokemuksia?

1.

2.

3.

4.

5.

5. Taidot

Mitä taitoja sinulla on? Mitä taitoja olet vahvistanut ja harjoittanut elämäsi aikana?

6. Arvot

Arvot ovat elämämme ohjenuora. Ne ohjaavat päätöksiämme ja sitä, miten olemme yhteydessä ympäröivään maailmaan. Jotta voisimme tuntea tyytyväisyyttä, meidän on pystyttävä elämään arvojemme mukaisesti.

Ympyröi alla olevasta listasta kymmenen tärkeintä arvoasi. Valitse kymmenestä arvosta viisi sinulle tärkeintä ja kirjoita ne alla oleville viivoille.

1.

2.

3.

4.

5.

Suoritus, Menestys	Eheys
Kova työntekeminen	Sitoutuneisuus
Vastuullisuus	Intensiteetti, Voimakkuus
Harmonia, sopusointu	Kommunikaatio
Täsmällisyys	Oikeudenmukaisuus
Rehellisyys	Yhteisöllisyys
Seikkailullisuus	Tieto
Kunnia	Pätevyys
Yksi kaikkien ja kaikki yhden puolesta	Johtajuus
Edistys, Kehitys	Kilpailullisuus
Kauneus	Rakkaus, Romantiikka
Itsenäisyys	Huoli toisista
Levollisuus, tyyneys, rauha	Uskollisuus
Yksilöllisyys	Yhteys
Haasteellisuus	Maksimihyöty/käyttö (aika&resurssit)
Merkityksellisyys	Sisältö on tärkeämpi kuin kuori
Muutos	Ansiot, Meriitit
Sisäinen rauha, tyyneys	Jatkuva kehitys
Järjestelmällisyys	Raha
Innovaatio	Yhteistyö
Yhteistyö	Avoimuus

Koordinaatio	Edistyminen
Yksinkertaisuus	Tasa-arvo
Luovuus	Vauraus, Rikkaus
Isänmaallisuus	Erinomaisuus
Asiakastyytyväisyys	Täsmällisyys
Rauha, Väkivallattomuus	Reiluus
Päättäväisyys	Työn laatu
Täydellisyys	Usko
Olemisen ilo, onni	Säännöllisyys
Henkilökohtainen kasvu	Uskollisuus
Demokratia	Luotettavuus
Mielihyvä	Perhe
Kuri	Nokkeluus
Voimakkuus, Tehokkuus	Toisten kunnioittaminen
Keksiminen	Taito
Käytännöllisyys	Hohdokkuus
Monimuotoisuus	Reagointikyky
Säilyvyys	Vapaus
Helppokäyttöisyys	Tulosorientoitunut
Yksityisyys	Ystävyyys
Tehokkuus	Laki säädökset/ Laillisuus

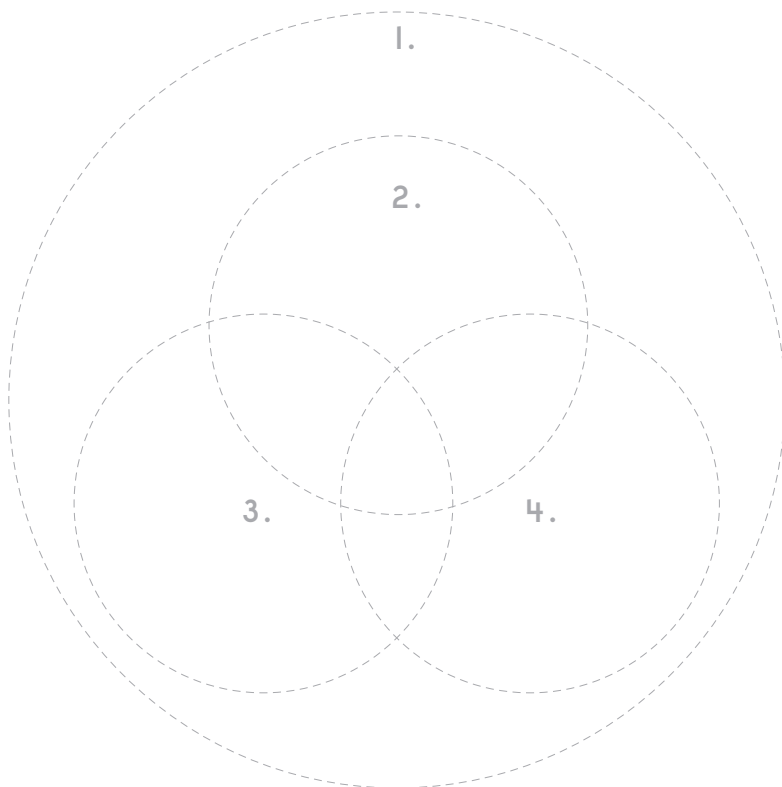
Hauskuus	Status
Turvallisuus	Vahvuus
Yleismaailmallinen katsomus	Menestys – halu menestyä, saavutus
Muiden tyydyttäminen	Järjestelmällisyys
Hyvätahtoisuus	Ryhmätyöskentely
Turva	Ajantasaisuus
Hyvyys	Sietokyky
Ongelmienratkaisu	Perinne
Kiitollisuus	Levollisuus
Nopeus	Luottamus
Omavaraisuus	Totuus
Tasapainoisuus	Yhtenäisyys
Muiden palveleminen	Vaihtelevaisuus
Yhtenäistäminen	Viisaus

Miten voisit elää enemmän arvojesi mukaan?

[illegible]

7. Tarkoitus

Sinulla on nyt parempi käsitys arvoistasi, taidoistasi, intohimoistasi ja vahvuuksistasi. Nämä yhdessä muodostavat tarkoituksesi. Kirjoita alla olevaan ympyrään: 1. Viisi ydinarvoasi, 2. Suurimmat intohimosi (flow-kokemukset), 3. Parhaat taitosi, 4. Viisi vahvuuttasi (VIA):



Pohdi, miten voit vaikuttaa maailmaan ainutlaatuisella yhdistelmälläsi arvoja, vahvuuksia, taitoja ja intohimoa. Mitä maailma tarvitsee sinulta? Mitä annettavaa sinulla on? Millä tavalla haluat vaikuttaa läheisiisi, ympäristöösi, työyhteisöösi ja sitä kautta laajemmin koko maailmaan?

Seuraavat kysymykset voivat auttaa sinua avaamaan tarkoitustasi: Mikä pysäyttää, kun katsot päivän uutisia? Mikä saa sydämesi särkymään? Mikä pitää sinut yöllä hereillä?

Vaikka oman tarkoituksen kiteyttäminen voi tuntua haastavalta niin sinulla on kaikki tarvittava tieto siihen. Mitä olet oppinut itsestäsi tämän työvihkon avulla? Mitkä teemat ovat nousseet esiin?

Tarkoitus löytyy maailman tarpeiden ja omien supervoimien yhtymäkohdasta:



Mikä on tarkoituksesi? Miten haluat vaikuttaa maailmaan omien supervoimiesi avulla? Mikä on oman elämäsi "punchline"? Kiteytä tarkoituksesi yhteen lauseeseen.

Millä tavoin voit toteuttaa itseäsi? Millaisessa ympäristössä?

Mitä taitoja ja kykyjä tarvitset toteuttaaksesi itseäsi?

Mitä taitoja ja kykyjä sinun tulee kehittää?

Mitä konkreettisia askeleita voit tehdä juuri nyt?

[illegible]

Tulevaisuuden minäharjoitus

Kun haaveilemme menestyksestä, kasvatamme mahdollisuuksia saavuttaa menestystä, koska luomme lähemmän yhteyden ajatustemme ja tekojemme välillä. (Pham & Taylor, 1999)

Missä näet itsesi yhden, kolmen tai viiden vuoden kuluttua? Kuvittele, että kaikki on mennyt niin hyvin kuin mahdollista. Olet tehnyt ahkerasti töitä ja saavuttanut tavoitteesi. Unelmasi ovat toteutuneet. Kuvaile nyt tarkasti, mitä näet ja tunnet ja millaista elämää vietät.

[illegible]