

**S**tressivapaa johtaja tarjoaa 52 ehdotusta henkilökohtaiseen kasvuun, itsensä johtamiseen ja viisaaseen elämään: yhden vuoden jokaiselle viikolle tai vapaasti kerralla nielaistavaksi. Kirja tarjoaa vastausapua muun muassa seuraaviin elämän pieniin ja suuriin kysymyksiin:

- Miten meditaatio voi pelastaa parisuhteesi?
- Miten herätä aikaisin aamulla?
- Miten alkaisit elää jos tietäisit, että kuolet?
- Miltä haluat elämäsi näyttävän vuoden kuluttua?
- Mitkä 52 kirjaa voivat muuttaa elämäsi?



Stressivapaa johtaja on saatavilla myös podcastina osoitteessa [www.stressivapaaajohtaja.fi](http://www.stressivapaaajohtaja.fi)

**JP Jakonen** on kirjoittaja, yrittäjä ja filosofi. Basam Books on julkaissut häneltä aiemmin teokset *Kukoistavan johtamisen käsikirja* (2011, Keijo Halisen kanssa) ja *Kotona kosmoksessa* (2013).

VIISAS  ELÄMÄ

ISBN 978-952-260-306-7

Kl. 17.3

[www.basambooks.fi](http://www.basambooks.fi)



Kannen kuva © Akindo | Istockphoto

Stressivapaa johtaja

BASAM  
BOOKS



JP JAKONEN

# Stressivapaa johtaja

52 NÄKÖKULMAA ITSENSÄ JOHTAMISEEN,  
HENKILÖKOHTAISEEN KASVUUN  
JA VIISAASEEN ELÄMÄÄN



VIISAS  ELÄMÄ

Opettajilleni  
B.R., J.H. & L.D.

# Sisällys

## Johdanto

1. Miten alkaisit elää jos tietäisit, että kuolet?
2. Elä tasapainossa eri elämäalueiden suhteen
3. Tee 25 vuoden ja 90 päivän tavoitteesi
4. Tee taulukko
5. Muuta tapaa miten näet maailman
6. Henkilökohtaisen muutoksen neljä vaihetta
7. Ylitä nysväysraja
8. Keskity oleelliseen
9. Vähennä avoimia systeemejä
10. Koe neljä flow-tilaa päivässä
11. Tunne varjosi
12. Tunne tyyppisi
13. Ole ihminen, joka on kiinnostunut todellisuudesta
14. Älä tarraudu ilmiöihin, jotka menevät ohi
15. Hanki aktiivinen ja passiivinen harrastus
16. Älä tavoittele onnellisuutta
17. Tavoittele onnellisuutta
18. Tee mieluummin vähän säännöllisesti kuin paljon harvoin
19. Ole niin hyvä, että sinua ei voi olla huomaamatta
20. Ilmesty paikalle

21. Laita isot kivet ensin
22. Tiedä mistä tiedät, että sinulla on ollut hyvä päivä
23. Miksi meditaatio voi pelastaa parisuhteesi?
24. Näe ratkaisut ongelmien edessä
25. Miten muuttaa vuodeksi autiolle saarelle?
26. Lue sähköposti viisaasti
27. Organisoï työpöytäsi
28. Herää aikaisin
29. Kuvittele miltä haluat elämäsi näyttävän vuoden kuluttua
30. Näe muutoksesi symbolit
31. Elämänmuutoksen muistilista
32. Aloita avainmuutoksestasi
33. Kolmenkymppin kriisiin ylittämisestä
34. Vedä töpseli seinästä
35. Anna anteeksi
36. Tiedosta muutosvastarinnan mekanismi
37. Pidä lemmikkisi narussa
38. Katso maailmaa joka kantilta
39. Mistä tiedät olevasi menestynyt?
40. Pysy polulla
41. Poista epäselvyys asiasta, jota haluat muuttaa
42. Laita leimoja korttiin
43. Tee polusta niin helppo, ettet voi epäonnistua
44. Tarjoa luovuudellesi selkeät rajat
45. Usko uniasi
46. Käännä stressikytkin OFF-asentoon
47. Järjestä henkinen kevätsiivous
48. Miten päästä huolista eroon 30 sekunnissa?
49. Myy ja markkinoi
50. Yritä viisaasti

51. Jeesusjohtajuus
52. Miten valmistautua uuteen vuoteen?

Jälkisanat: Mikä on nyt toisin?

LIITE: S2 teosta, jotka voivat muuttaa elämäsi

5. syyskuuta  
Aurinkoista ja selkeää

Hyvä lukija

Aloitetaan termeistä. *Stressivapaa johtaja – 52 näkökulmaa itsensä johtamiseen, henkilökohtaiseen kasvuun ja viisaaseen elämään* sisältää nimensä mukaisesti 52 tapaa tarkastella kolmea käsitettä:

- (itsensä) johtamista
- henkilökohtaista kasvua, ja
- viisasta elämää.

Näistä erityisesti henkilökohtainen kasvu ymmärretään usein kapea-alaisesti. Henkilökohtainen kasvu nähdään usein yhden, melko ohuen ajattelumallin – menestyksen, suorituksen, tahdonvoiman, ponnistelujen ja yrittämisen – kautta. Se on kuitenkin vain yksi näkökulma siihen rikkaaseen kokonaisuuteen, jota henkilökohtainen kasvu on. Parhaimmillaan (ja laajimmillaan) henkilökohtainen kasvu on ihmisenä olemisen metataito, jota tarvitsemme henkisyiden, talouden hal-

linnan, fyysisen kunnon, moraalisen tajun, vanhemmuuden, parisuhteen, työn, ajattelun, läsnäolon ja tunneilyn syventämiseen.

Henkilökohtainen kasvu on, näin ollen, yritystä vapautua stressistä. Stressi syntyy kyvyttömyydestä vastata elämän esittämiin kysymyksiin. Kyvyttömyydestä astutaan pois kun vastataan noihin kysymyksiin uudelta, ongelman ratkaisevalta tasolta. Nämä vastaukset syntyvät, kun kehitämme uusia taitoja ja uudenlaisen olemisen tavan. Ja tämä kehitys on henkilökohtaista kasvua, tapahtui se millä elämänalueella tahansa.

Itsensä johtaminen on toinen termi, johon liittyy ainakin minulla vähän vastenmielinen kuva. ”Itsensä johtaja” on minun mielikuvituksessani sliipattu, puku ojennuksessa elämänsä ohjaava ikuinen onnistuja, joka herättyään kello viisi lähtee lenkille motivaatioäänitettä kuunnellen, tekee kotiin päästyään vatsalihasliikkeitä, peseytyy ja lähtee hyvin tuoksutettuna voittamaan maailmaa puolelleen.

En tiedä sinusta, mutta en tunnista itseäni tuosta. Minulle itsensä johtaminen on ensisijaisesti mokaamista. Olen mokaanut jokaisella elämäni alueella: raha-asioissa, parisuhteessa, henkisessä kasvussa, itseni tuntemisessa, yrittämisessä ja niin edelleen.

Itsensä johtaminen on itsensä näkemistä sellaisena kuin ei halua olla, ja tästä seuraavaa yritystä muuttaa omaa kursia, asettaa päämääriä ja kulkea niitä kohti. Nimenomaan yritystä, koska itsensä muuttaminen ja johtaminen on kuin johdaisi organisaatiota, jossa on eri mielipiteitä ja haluja ja niistä johtuvaa muutosvastarintaa.

Kolmanneksi, viisas elämä.

Slovenian entinen presidentti, vegaani-joogi-valtiomieskirjailija Janez Drnovšek sanoi kerran, miten elämän pitää olla yksinkertaista mutta monipuolista.

Elämän tulisi olla niin yksinkertaista, että aika ohjautuu enimmäkseen vain oleellisiin asioihin. Lisäksi elämän pitää olla monipuolista, jotta koko ihmisyytemme hengestä älyyn, tunteisiin ja kehoon tulee haastetuksi ja käyttöön. Yksinkertainen mutta monipuolinen elämä on tasapainoista ja viisasta elämää: toisaalta riittävän simppeä ja oleellista ja toisaalta riittävän moniulotteista, syvää, innostavaa ja havahtunutta olemista.

*Stressivapaa johtaja* asettuu osaksi suurta elämäntapaoppaiden jatkumoa. Pidän sitä hyvänä ja huonona asiana. Vaikka taustani on akateeminen, olen saanut monet isot oivallukseni sellaisista käytännöllisistä kirjoista kuin Richard Carlsonin *Älä hikeenny pikkuasioista*, John Greyn *Miehet ovat Marista, naiset Venuksesta* ja Tim Ferrissin *Neljän tunnin työviikko*. Nuo kirjat ovat usein aliarvostettuja helpon lähestymistansa vuoksi. Toisaalta niitä on hauska lukea, ottaa mukaan matkalle, ja lukea uudestaan innostuksen mukaan sieltä täältä. Lukija arvioikoon miten olen omassa tehtävässäni onnistunut.

Ystävällisin terveisin

JP

P.S. Kirjan aiheista saat lisää tietoa täältä:

[www.stressivapaaajohtaja.fi](http://www.stressivapaaajohtaja.fi)

## 1. Miten alkaisit elää jos tietäisit että kuolet?

Ollessani 33-vuotias sain tietää, että kuolen.

Se oli yksi elämäni merkittävistä käännekohdista.

Muistan hetken kirkkaasti. Olimme ystäviemme luona yökylässä ja olin aamupesulla. Nousin pöntöltä ja olin ottamassa ensimmäisen askeleen kohti lavuaaria kun oivallus iski: minä voin kuolla.

Muutamaa päivää aikaisemmin olin ollut lääkärissä kipeytyneen käteni takia. Lääkäri tutki kättäni ja otti samalla puheeksi kolmekymppitutkimukseni tulokset. Olin nimittäin käynyt kokonaisvaltaisessa lääkärintarkastuksessa 30 vuotta täytettyäni.

Lääkäri kertoi miten kaikki tulokset olivat oikein hyvät: maksa-arvot olivat priimat ja kolesteroli kohdallaan. Ainoa, joka poikkesi normaalista, oli niin sanottu PSA-arvo. Eturauhasspesifinen, muttei tautispesifinen, kuten lääkäri kertoi. Se voi kuitenkin, lääkäri sanoi, viitata muun muassa eturauhassyöpään. Otetaan kontrollikoe, ja katsotaan viikon kuluttua uudestaan.

Mitäs pienistä. Jatkoin päivääni ja unohdin koko jutun.

Kunnes pari päivää myöhemmin vierailimme ystäviemme luona ja oivallus iski.

Minä. Voin. Kuolla.

Siitä alkoi emotionaalinen vuoristorata, jollaista en ollut koskaan kokenut. Vaivuin muutamassa tunnissa masennuksen kautta kuolemankauhuun, syvään, loputtomalta tuntuneeseen suruun ja viimein erikoislaatuiseen rauhan ja ekstaattiseen ilon tunteeseen. Sen taustalla oli yksi ajatus: tästä eteenpäin väliä on vain sillä, miten elän.

Kysymyksekseni siis tuli: miten alkaisin nyt elää, jos tietäisin että kuolen?

Asioita pulpahteli mieleeni. Meditoisin enemmän. Pidempään. Menisin uimaan useammin poikani kanssa. Kirjoittaisin enemmän.

Mukavaa oli myös huomata, että moni asia ei kaivannut muutosta.

Samana iltana lähdin poikani kanssa uimahalliin. Laitoimme uimalasit päähän ja harjoittelimme lastenaltaassa uimista. Kun me molemmat katsoimme toisiamme veden alla – poikani suusta ilmakuplia puhaltaen, minä hengitystä pidätäten – tunsin samaan aikaan iloa, surua ja onnellisuutta. Näin haluan elää, nyt kun tiedän että kuolen. Uida poikani kanssa kahdestaan. Olla tässä hetkessä, katsoa häntä, olla veden ympäröimänä, nousta jälleen pinnalle, ja sukeltaa taas. Ei kiirettä. Olla tässä. Yksin ja yhdessä.

Viikkoa myöhemmin lääkäri kertoi koetulokset. Arvo oli laskenut hyvinkin normaalille tasolle. Mikä lie sitä nostanut. Leivoimme kakun, ostimme pullon samppanjaa ja soitimme parhaat ystävämmme kylään. Juhlimme elämää ja elossa

olemista, ja kaikkea sitä, mitä elävänä voi tehdä ja miten elämänsä elää.



## 2. Elä tasapainossa eri elämänalueiden suhteen

Napoleon Hill kirjoitti *The Laws of Success* -teoksessaan menestyneistä ihmisistä. Hänen tutkimustensa mukaan menestyneillä ihmisillä on aina Suuri Päämäärä (*Definite Chief Aim*).

Minua tämä on sekä pelottanut että kiihottanut.

Pelottanut sen vuoksi, että haluaisin olla monessa mukana. Suuri Päämäärä kuulostaa kahlitsevalta, ahdistavalta ja vähän pikkumaiselta. Kiihottanut se on siksi, että tiedän saavani eniten aikaan (ja olevani parhaimmillani), kun suuntaan energiani yhteen asiaan johdonmukaisesti, systemaattisesti ja säännöllisesti.

Mutta että yksi asia?

Hui!

Minun mielestäni Suuria Päämääriä olisi hyvä olla kolme:

- Suuri ammatillinen päämäärä
- Suuri harrastuksiin liittyvä päämäärä
- Suuri henkilökohtaiseen kasvuun liittyvä päämäärä.

Yhdysvaltalaisfilosofi Ken Wilberia mukaillakseni ihmisenä olemiseen kuuluu Kolme suurta elämäneluetta. Wilber puhuu antiikin filosofi Platonin sanoin Kauneudesta, Hyvyydestä ja Totuudesta, tai minä-, me- ja se-näkökulmista. Minä puhun harrastuksista, työstä ja henkilökohtaisesta kasvusta. Jos painotamme kaikkia näkökulmia / alueita tasapuolisesti, elämme kutakuinkin tasapainoista elämää. Tämän kaltaista tasapainoa nimitän *horisontaaliseksi*, elämänelueiden väliseksi tasapainoksi erotuksena *vertikaalisesta*, ihmisen sisäisten olemuspuolten välisestä tasapainosta.

Ammatillinen päämäärä tuo vaurautta ja menestystä maallisten mittapuiden, kuten sosiaalisen aseman, rahan ja arvostuksen kautta. Harrastuksiin liittyvä päämäärä tuo onnellisuutta, kauneutta ja iloa tekemällä niitä asioita, joita tykkää tehdä ihan omaksi huvikseen. Henkilökohtaiseen kasvuun liittyvä päämäärä kasvattaa (tai syventää, tai nostaa esiin) luonnetta, viisautta ja ikuisuuden tajua.

Asettamalla kolme eri päämäärää olemme valmiita elämään tasapainoista, monipuolista ja yksinkertaista elämää.

Tasapainoista, koska elämämme on tuettu kolmesta suunnasta.

Monipuolista, koska se sisältää tavoitteet kaikille kolmelle eri elämänelueelle.

Yksinkertaista, koska alueita on vain kolme.

Yhdessä nämä kolme päämäärää tekevät elämästä hyvää, viisasta, onnellista ja kaunista.



### **3. Tee 25 vuoden ja 90 päivän tavoitteesi**

10x Talk -podcastin juontaja Dan Sullivan kertoo, miten hän jakaa päämääränsä 90 päivän tavoitteisiin ja 25 vuoden tavoitteisiin.

Mielestäni jako on oivallinen. Etenkin, jos se suhteutetaan aikaisemmin mainittuun päämäärien kolmijakoon.

Kokeile siis itse. Pysähdy hetkeksi miettimään. Kolmea kysymystä:

- 1) Mikä on ammatillinen 25 vuoden päämääräsi?
- 2) Mikä on harrastuksiin liittyvä 25 vuoden päämääräsi?
- 3) Mikä on henkilökohtaiseen kasvuusi liittyvä 25 vuoden päämääräsi?

Kirjoita vastauksesi alle, minä odotan tässä sillä aikaa.

1) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Joko kirjoitit?

Toivottavasti. Tämä opas voi nimittäin olla sellainen, mitä lueskelet samalla kun syöt lounasta tietokoneen ääressä, tai se voi olla työkirja tasapainoisempaa, monipuolisempaa ja yksinkertaisempaa elämää varten.

Päätös on sinun.

Kun olet hahmotellut visiotasi / päämääräsi ohjaamaan seuraavaa 25 vuottasi, ota seuraava pieni askel. Minkä haluat olevan eri tavalla kolmen kuukauden kuluttua? Mikä voisi olla päämääräsi 90 päivän kuluttua? Pohdi sitä jokaisella eri elämäna-alueella:

Ammatillinen tavoitteeni 90 päivän päähän: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Harrastuksiin liittyvä tavoitteeni 90 päivän päähän: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

Henkilökohtainen kasvutavoitteeni 90 päivän päähän:

---

---

---

---

---

---

---

---

Yhteen vuoteen mahtuu neljä 90 päivän tavoitetta. Se tekee yhteensä 100 välitavoitetta jokaista 25 vuoden päämäärää kohden.

Nyt sitten vain ottamaan yksi pieni askel päivässä. Yksi pieni valinta, joka vie sinua kohti kolmen kuukauden tavoitettasi jokaisella kolmella alueella. Yksi pieni teko, joka on helppo tehdä ja yhtä helppo jättää tekemättä. Pieni päivittäinen asia, josta ajan mittaan tulee tapa, ja tavasta kasvaa luonne, ja luonteesta koko elämäntarinasi, kohtalosi ja henkinen perintösi.

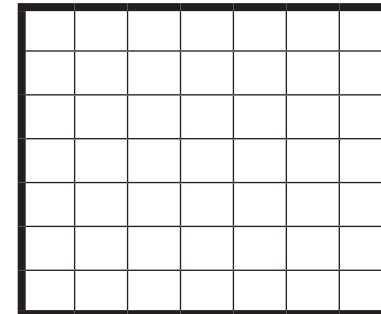
## 4. Tee taulukko

Mitä ei voida mitata, ei voida parantaa. Näin sanotaan, ja totta se taitaa olla. Niin paljon kuin se minua, parantumaton vapauden rakastajaa, ärsyttääkin.

Yksinkertaisin tapa mitata omaa edistymistään on tehdä taulukko. Sen voi tehdä kynällä ja viivoittimella paperille tai naputella tietokoneohjelmalla. Sitten vain laitetaan rasti ruutuun aina kun on tehnyt oman Pienen Päivittäisen Asiansa™.

Olen käyttänyt ruudukkoa esimerkiksi tämän kirjan kirjoittamiseen.

Aloituksen yhteydessä askartelin tietokoneeni ruudun alailaitaan pienen taulukon. Siinä oli 49 tyhjää ruutua, kukin symboloimassa yhtä kirjan luvuista. Tältä se näytti:



Jokaisen kirjoitetun luvun jälkeen merkitsin yhden rastin tyhjään ruutuun. Aluksi taulukkoa oli masentava katsella. Rasti, kaksi, kolme. Annoin tunteen olla ja jatkoin kirjoittamista. Vähitellen taulukko eteni puoleen väliin. Sitten yksi rasti lisää... ja olin voiton puolella. Kirjan tarkastamisessa käytin samanlaista taulukkoa.

Taulukkoperiaatetta voi soveltaa mihin tahansa asiaan, jonka haluaa muuttaa tai jonka kehitystä haluaa seurata. Liikunnassa, harrastuksissa, työssä, kohteliaisuuksien sanomisessa tai säästämässä. Taulukko on armottoman objektiivinen, hyvin yksinkertainen ja sangen elegantti tapa nähdä missä menee suhteessa omaan päämääräänsä.

Taulukko voi olla myös lyhytaikainen. Kuten lääkäri ja kirjailija Atul Gawande osoittaa teoksessaan *The Checklist Manifesto*, yksinkertainen tarkastuslista on oivallinen keino kiireen ja stressin tuottamaa epäonnistumista vastaan. Lääkärit ja lentäjät olisivat heikoilla jällä elleivät käyttäisi varmistuslistoja ennen jokaista operaatiota ja lento-onlähtöä.

Ota siis taulukko käyttöösi jos olet tosissasi projektisi suhteen. Anna sen näyttää sinulle missä menet ja anna sen kannustaa sinua jatkamaan. Jossain vaiheessa taulukko muuttuu puolityhjäksi puolitäydeksi. Ja pian se onkin jo täynnä.

**P.S.** Pieni Päivittäinen Asia™ ei ole oikeasti tavaramerkki. Se näytti vain niin hauskalta, että oli pakko kokeilla!

## 5. Muuta tapaa miten näet maailman

Olen lukenut monta kirjaa henkilökohtaisesta kasvusta ja muutoksesta. Sikäli kun tiedän, yhdenkään sanoma ei ole: ”Maailma on kova paikka. Vaaroja ja vaikeuksia on kaikkialla. Varaudu siis niihin muuttamalla maailmaa itsesi sijaan.”

Oli kyse sitten nykyaikaisista self-help-oppaista, suurista uskonnoista tai stoalaisesta filosofiasta, jokaisella viisaustraditiolla on yksi yhteinen oppi:

*Muuta tapaa miten näet maailman, niin muutat mitä maailmassa näet.*

Yksinkertaista. Perusteellista. Syvällistä.

Kaikki henkilökohtainen muutos alkaa ja päättyy tähän opetukseen. Jos haluat muuttaa mitä tahansa tuhoisaa, vahingollista tai turhauttavaa kaavaa elämässäsi, tämä opetus on ainoa ohjenuora jonka tarvitset. Muuta sitä, miten asian näet, ja alat nähdä erilaisia asioita.

Nämä asiat voivat olla mitä tahansa. Ne voivat liittyä syvälisempiin teemoihin: totuuteen, hyvyyteen ja kauneuteen; tai käytännöllisempiin aiheisiin: rahaan, ystäviin, parisuhteessa olemiseen. Sama kaava toimii asiasta toiseen.

Jos jatkuva taloudellinen niukkuus on ongelmasi, yritä nähdä korviesi välissä oleva niukkuus. Miten suhtaudut rahaan? Millaisia tiedostamattomia ajatuksia, sitoumuksia ja sääntöjä sinulla on suhteessa taloudenpitoon. Sitten kun olet nähnyt itsesi tarkemmin, uudessa valossa, kysy itseltäsi miten sinun tarvitsisi ajatella toiveesi suhteen eri tavalla. Miten sinun tulisi nähdä tämä osa maailmaasi eri tavalla jotta näkisit erilaisia tuloksia? Yritä nähdä miten näet, niin sinulla on mahdollisuus muutokseen. Ei ennen sitä.

Kuten Dan Sullivan sanoo: ”Ongelma ei ole ongelma, vaan se tapa, jolla ajattelet ongelmaa.”

Muuta siis tapaa, jolla ajattelet ongelmaa, ja ongelma on (melkein) ratkaistu.

## 6. Henkilökohtaisen muutoksen neljä vaihetta

Henkilökohtaisessa muutoksessa on usein nähtävissä neljä vaihetta. Jos kaikki vaiheet toteutetaan huolella, on muutos todennäköinen, ei vain mahdollinen, jos vaiheita jätetään välistä, on muutoksen tekeminen parhaimmillaan tuuripeliä ja pahimmillaan lannistavaa.

Katsotaan siis miten henkilökohtainen muutos etenee.

**1. Aseta tähtäin ja rajaa ongelma hallittavaksi.** Päätä, mitä haluat muuttaa. Aseta itsellesi selkeä, yhdellä lauseella kuvattava tavoite. Tämä on monelle yllättävän vaikeaa. Aiheen rajaaminen ei aina ole helppoa. Lisäksi ongelman tiedostaminen (tai tavoitteen asettaminen) osoittaa aina nykytilan ja tulevaisuuden välisen puutteen. Olisi kivempi uskoa, että olen ihan tyytyväinen. No, voihan sitä tyytyväinen olla, mutta ei tarvitse tyytyä. Samaan aikaan saa olla onnellinen nykyhetkeen ja tavoitella uusia asioita.

**2. Tiedosta miten ajattelet ongelmasta tällä hetkellä.** Näe miten näet ongelman. Tätä vaihetta sanotaan toisinaan *nykyisen olemisen tavan* tiedostamiseksi. Se tarkoittaa intiimiä tutustumista siihen ajatteluun, joka on saattanut itsen ongelmiin. Se on kuin väijyisi yksityisetsivänä kelmiä kaduilla. Perässä kulkien, eikä mitään muuttaen. Kelmi tekee kelmin töitään, ja oma tehtävä on vain seurata mahdollisimman objektiivisesti kelmien teitä. Ja kirjata muistiin mitä näkee ja havaitsee. Vielä ei muuteta mitään. Tässä toinen, objektiivisempi osapuoli kuten terapeutti, valmentaja tai konsultti voi olla avuksi.

**3. Oivalla miten ongelmaa pitäisi ajatella.** *Uuden olemisen tavan* hahmottamisen vaiheessa pyritään löytämään uusi ajattelu- ja toimintamalli, joka veisi kohti tavoitteen toteutumista. Ykköskohdan rajattuna tavoitteena voi olla vaikkapa kyky sanoa suoraan, mitä ajattelee vuorovaikutustilanteissa. Jos nykyistä olemisen tapaa voidaan kuvata vaikkapa ”Tarkkailevana analyytikkona”, olisi tavoitteen toteutumiseksi soveltuva tapa esimerkiksi ”Keskustelevan älykön” toimintamalli. Tämä on radikaalisti erilainen tapa ajatella ja toimia asian suhteen. Siinä missä Tarkkaileva analyytikko hautoo ja pohtii itseksensä, Keskusteleva älykkö pitää vuorovaikutustilanteita mahdollisuutena pohtia yhdessä ratkaisuja.

**4. Toimi ikään kuin ajattelisit jo uudella tavalla.** Neljättä vaihetta sanotaan harjoitteluvaiheeksi. Siinä tiedostetaan iso kuilu nykyisen ja uuden olemisen tavan välillä, ja siitä huolimatta toimitaan ikään kuin uusi olemisen tapa olisi jo osa minuutta. Vähitellen, asteittain, varovaisesti. Mutta koko ajan edeten. Pienin päivittäisin askelin. Vaikkapa sanomalla yhden

kerran päivässä suoraan mitä ajattelee. Lihaksia hiljalleen kasvattaen. Ylikuntoa varoen.

Henkilökohtainen muutos on parhaimmillaan tiedettä. Kun neljännen vaiheen harjoituksia vaihdellaan muutaman viikon välein – ja katsotaan millaisia tuloksia ne ovat tuottaneet ja tuloksista, kokemuksista ja vähitellen muuttuvista ajatuksista keskustellaan esimerkiksi luotettavan ystävän kanssa tai ammattimaisessa coaching-suhteessa – tapahtuu henkilökohtaisen kasvun ihme. Se on tiedettä, taidetta, toimintaa ja toteutusta. Se on vuorovaikutusta ja oivalluksia. Se on uuden olemisen tavan syntymistä. Se on mahdollisuuksien lisäämistä. Se on vaihtoehtojen ilmaantumista sinne, missä aikaisemmin oli vain automaatiota. Ja se on yksi niistä asioista, jotka tekevät ihmisestä elävän, ei vain olevan.



## 7. Ylitä nysväysraja

Kävin pitkästä aikaa musiikkidivarissa. Omistaja, leppoisa keski-ikäinen mies, joka on ollut leppoisa keski-ikäinen mies viimeiset 20 vuotta (ja on leppoisa keski-ikäinen mies varmaan myös seuraavat 20 vuotta), ja minä vaihdoimme kuulumisia. Kerrottuani omani hän kertoi omansa: ”Tällaista nysväystä tämä on.”

Nysväys on termi, jota ei välttämättä käytetä joka puolella maata. Täällä Satakunnassa se tarkoittaa pientä toimintaa, jonka näkyvä hyöty on verrattain pientä suhteessa käytettyyn vaivaan.

Jäin pohtimaan divarin omistajan sanoja. Toisaalta nysväys voi olla mukavaakin. Voi olla hauskaa nysvätä harrastuksen parissa. Aikaa kuluu ja jotain saa aikaankin. Toisinaan nysväys on silti turhauttavinta, mitä on. Jos tarkoitus on edistää merkityksellistä projektia, on asian parissa nysvääminen rasittavaa. Silloin pitää tehdä jotain, jonka tuon keskustelun myötä ymmärsin.

Silloin pitää ylittää nysväysraja.

Nysväysrajan ylittäminen voi joko viedä käynnissä olevan projektin sille tasolle, jossa se saa viimein tuulta alleen. Se voi

myös viedä kokonaan uuden projektin pariin vanhan osoittautuessa lentokelvottomaksi.

Ylitin itse hiljattain nysväysrajan kun organisoin bändillemme kiertueen. Soitimme kymmenisen keikkaa eri puolilla Suomea, Helsingistä Rovaniemelle ja Jyväskylästä Ouluun. Matkakulumme korvattiin ja saimme hiukan karkkirahaa taskuun. Kymmenen keikan järjestäminen tarkoitti arviolta sataa viittäkymmentä sähköpostia, sataa puhelinsoittoa ja kymmeniä tietokoneen edessä vietettyjä tunteja.

Tämä kaikki on ”backstage”-toimintaa. Se on jotain, mikä ei näy ulospäin. Se on kulissien takana tapahtuvaa toimintaa, joka tuntuu turhautavalta jos se tapahtuu nysväysrajan alapuolella. Jos se ylittää tuon rajan, se muuttuu yllättävän hauskaksi. On tavallaan helpompaa organisoida kymmenen keikan kiertue kuin järjestää pari kolme keikkaa sinne tänne. Miksi? Nysväysrajan yläpuolella ihminen toimii parhaiten.

Nysväysrajan ylittäminen vaatii toistuvaa työtä. Se vaatii äkkinäisiä spurtteja ja terrierinkaltaista hampaat-pohkeeseen-eikä-irti-päästetä -tyyppistä sitoutumista päämäärään. Ja ennen kaikkea se vaatii aloittamista. Paikalle ilmestymistä. Toistuvasti.

Onko sinulla projekti, jonka haluaisit nähdä toteutuvan? Unelma, jonka eteen tiedät, että voisit tehdä enemmän kuin tällä hetkellä teet? Tavoite, joka on ollut takaraivossasi odottamassa... niin, mitä? Onko mahdollista, että teet työtä tuon asian suhteen vielä toistaiseksi nysväysrajan alapuolella?

Jos näin on, mitä tuon rajan ylittäminen sinulta vaatisi?

## 8. Keskity oleelliseen

Oleelliseen keskittyminen on kyky, jota nykypäivänä tarvitaan.

Sen edistämiseksi olen kehittänyt paperikalenteriin, neljään paperilappuun ja yhteen metalliseen klipsuun perustuvan ajanhallintametodin. Usean vuoden kokeilun jälkeen uskallan sanoa sen toimivan mainiosti.

Jos haluat kokeilla sitä itse, niin näin se toimii:

- 1. Ota käyttöön paperikalenteri.** Merkitse kalenteriin ainoastaan tiettyyn päivään ja aikaan sovitut tapaamiset. Yritä pitää kalenteri muista merkinnöistä puhtaana. Tällä ”kalenterihygienialla” on psykologisesti ylentävä vaikutus. Huomaat kun kokeilet.
- 2. Hanki neljä 10 x 10 cm muistilappua, keltainen yliviiuvaustussi ja yksi musta metalliklipsu.** Löydät nämä mistä tahansa hyvästä kirjakaupasta. Ja jos askarruttaa millaista klipsua oikein tarkoitan, kirjoita Googleen ”Binder Clip”. Ja liity samalla fanisivustolle osoitteessa <https://www.facebook.com/BinderClipsFans>.

- 3. Piirrä ensimmäisen lapun yläosaan ympyrä.** Kirjoita ympyrän sisään kuluvan vuoden vuosiluku. Aktivoi piirtämäsi ympyrä keltaisella yliviivaustussilla. Älä kysy miksi, se vain tuntuu toimivan. Kirjoita sitten paperille vuoden tärkeimmät tavoitteesi. Älä laita liian montaa. Yksi tai kaksi tavoitetta elämänaluetta (ammattillinen/harrastukset/henkilökohtainen kasvu) kohden voi riittää.
- 4. Toiseen paperilappuun kirjoita kuluva kausi.** Esimerkiksi kolmen kuukauden jakso, ”Tammikuu–Maaliskuu”. Ympyröi kausi, ja aktivoi se keltaisella tussilla. Kirjoita sitten paperille tälle kaudelle tärkeimmät projektit. Eli asiat, joiden hoitamiseen vaaditaan useampi kuin yksi askel.
- 5. Kolmanteen paperilappuun kirjoita viikon työlista.** Laita ylös asiat, joita sinun tulee hoitaa tällä viikolla. Merkitse myös mahdolliset valmistelut kalenterissasi olevia tapaamisia varten.
- 6. Neljänteen paperilappuun kirjoita huominen päivä.** Ympyröi päivän nimi, ja aktivoi ympyrä keltaisella tussilla. Kirjoita sitten ylös *päivän kolme tärkeintä työtäsi*. Merkitse ”+”-merkillä ylimääräiset, vähemmän tärkeät työt. Priorisoi huolella. Näin sinulla on päivittäiseen käyttöösi tehty muistilista kolmesta tärkeimmästä työstä ja toista, jotka teet, jos ehdit.

- 7. Kiinnitä paperilaput pienellä mustalla metalliklippsulla yhteen.** Nyt sinulla on täydellinen, vuoden kattava ajanhallintajärjestelmä käytössäsi. Päivittäiset työt yhdellä paperilla (päälimmäisenä), viikon tehtävät toisella, kolmen kuukauden projektit kolmannella, ja koko vuoden tavoitteet neljännellä. Laita klipsusjärjestelmä taskuusi, pidä se aina mukana ja päivitä tarvittaessa.

Jos pudit lukemastasi, tilaa koko kirja!

<http://kauppa.basambooks.fi/9789522603067>

Saatavilla myös kirjakaupoista ja nettikirjakaupoista - AdLibris.fi, CDON.fi, Booky.fi