Reflektoi ja suunnittele tulevaa

Tämä työkirja esittelee yksinkertaisen prosessin, jolla voit reflektoida mennyttä ja suunnitella, mitä haluaisit tehdä jatkossa.

Tarkoitus on ensin muistella, kokea kiitollisuutta ja ottaa oppia viimeisestä 12 kuukaudesta. Sen jälkeen katse suunnataan tulevaan 12 kuukauteen – siihen, mihin suuntaan haluat rakentaa elämääsi ja mitä konkreettisia asioita voit tehdä päästäksesi haluamasi suuntaan. Työkirjassa on käytetty pääasiassa aikahorisonttia 12kk taaksepäin ja 12kk eteenpäin, mutta voi hyvin reflektoida ja suunnitella pidemmälle tai lyhyemmälle, jos siltä tuntuu.

Tavoitteena on, että prosessin myötä sinulle muodostuu selkeä käsitys tavoitteistasi, ja että prosessin läpikäytyäsi saat tänä vuonna tehtyä enemmän juuri sinulle itsellesi merkityksellisiä asioita sekä rakennettua elämääsi haluamaasi suuntaan.

Eräs hyvä tapa tehdä työkirjaa on mennä rauhalliseen paikkaan (esim. kahvila tai kotisohva) ja ottaa tulostamasi työkirja tai läppäri ja muistiinpanovälineet mukaan, laittaa jotain hyvää musiikkia soimaan ja alkaa fiilistelemään ja visioimaan!

On hyvä varata prosessille reilusti tyhjää aikaa, jotta voit olla huoletta jouten ja antaa oleellisten asioiden nousta ylös. Tehtävien läpikäyminen ja suunnittelu on tarkoitus olla myös hauskaa, joten jos joku kohta tuntuu kankealta tai menee liian detaljitasolle, kannattaa harkita siirtymistä seuraavaan kohtaan. Käytä omaa harkintaa!

# Askel 1: Reflektionti – katse taakse ja eteen

1. Mistä asioista, saavutuksistasi tai tapahtumista olet ylpeä viimeisen 12kk aikana? Listaa mahdollisimman paljon asioita, joista olet ylpeä tai voisit olla ylpeä. Voivat olla ”pieniäkin” asioita! Pelkkä tiskien peseminenkin voi olla jollekin merkittävä asia, jos sitä on yleensä vaikeuksia saada tehtyä. Mutta jos olet tehnyt jotain aidosti isoa, josta koet ylpeyttä, mainitse toki sekin.

2. Milloin olit kaikista innostunein viimeisen 12 kuukauden aikana? Milloin oli kaikista hauskinta, milloin koit olevasi eniten elossa? Mitä silloin teit ja keiden kanssa?

3. Mitä asioita olisit toivonut tehneesi eri tavalla viimeisen 12kk aikana?

4. Mitä uusia unelmia olet saanut?

5. Missä kohdin annoit pelkojen estää sinua etenemästä kohti tavoitteitasi?

6. Mikä oli ikävää, ahdistavaa tai ei tuntunut hyvälle viimeisen 12kk aikana? (asiat, joihin erityisesti haluat muutosta jatkossa)?

7. Mikä inspiroi tai innosti sinua viimeisen 12kk aikana? (ihmiset, kirjat, artikkelit, yhteisöt, jne.)

8. Keiden kanssa (ihmiset, ryhmät, yhteisöt, heimot) toivot tulevasi läheisemmäksi seuraavan 12kk aikana?

# Askel 2: Kuvittele paras mahdollinen itseni

Mikä olisi paras mahdollinen tulevaisuus, jonka voit itsellesi kuvitella seuraavan 2-5 vuoden päästä? Millainen olisit, jos eläisit täysin potentiaalisi? Mitä taitoja sinulla olisi ja miten käyttäytyisit? Miten olisi urasi, ihmissuhteidesi, rakkauselämäsi, harrastustesi ja terveytesi laita? Kirjoita muistiinpanoja koskien eri elämänalueita. Mitä yksityiskohtaisempia muistiinpanoja teet sitä parempi

# Askel 3: Määritä innostavia tavoitteita

Kirjaa ylös tavoitteita, joita kohti toivot etenevästi seuraavaan 12kk aikana. Tavoitteet kuvaavat siitä minne olet menossa, tavoitetilaa. Aseta tavoitteita, jotka ovat mahdollisimman innostavia. Tavoitteiden kannattaa olla myös kunnianhimoisia ja konkreettisia. Käytä apuna elämänalueita, jotka nousivat esiin paras mahdollinen itseni –harjoituksessa (listaa esim. 1-3 tavoitetta per elämänalueet, joissa erityisesti toivot pääseväsi eteenpäin seuraavan 12kk aikana)

Esim.

Tavoite: ”Minulla on paljon ryhmiä/yhteisöjä/heimoja, jotka koen ravitseviksi, rikastaviksi ja omanlaisikseni. Minulla on mahdollisuus kokoontua ryhmissä fyysisesti useita kertoja viikossa”

TAVOITTEET:

# Askel 4: Keksi tavoitteitesi alle tuloksia, jotka pyrit tekemään seuraavan neljän kuukauden aikana

Tulokset ovat konkreettisia asioita joita voit tehdä tai saada aikaiseksi. Tulokset tukevat tavoitteen saavuttamista; ne auttavat sinua pääsemään lähemmäs tavoitteitasi. Kirjaa 1-3 tulosta per ne edellisessä askeleessa määritetyt tavoitteet, joihin aioit käyttää aikaa seuraavan 4kk aikana.

Se missä määrin tulokset ovat toteutuneet, tulisi voida arvioida objektiivisesti. Usein tuloksiin kannattaa kirjata joku aikarajoite.

Esim.

Tavoite: ”Minulla on paljon ryhmiä/yhteisöjä/heimoja, jotka koen ravitseviksi, rikastaviksi ja omanlaisikseni. Minulla on mahdollisuus kokoontua ryhmissä fyysisesti useita kertoja viikossa”

Tulos #1: Listaan seuraavan 1kk aikana itselleni mielenkiintoisia ryhmiä (10 kpl)

Tulos #2: Käyn seuraavan 3kk aikana 3 uuden mielenkiintoisen ryhmän kokoontumisessa

Tulos #3: Käyn seuraavan 3kk aikana 9:ssä eri ryhmäkokoontumisessa

TAVOITTEET ja TULOKSET:

# Askel 5: Keksi massiivinen syy miksi haluat päästä tavoitteesi

Mieti miksi sinun on todella tärkeää lähemmäs tavoitteitasi. Kirjaa jokaisen tavoitteesi kohdalle lyhyt vastaus kysymykseen MIKSI? (miksi haluan käyttää aikaani edetäkseni kohti juuri tätä tavoitetta). Voit miettiä 1) sitä miten mahtavaa ja rikasta elämäsi on, jos pääset tavoitteeseesi tai sen lähelle, tai 2) sitä mitä kaikkea kivaa elämästäsi jää puuttumaan, jos et etene lähemmäs tavoitettasi seuraavan 12kk aikana.

Esim.

Tavoite: ”Minulla on paljon ryhmiä/yhteisöjä/heimoja, jotka koen ravitseviksi, rikastaviksi ja omanlaisikseni. Minulla on mahdollisuus kokoontua ryhmissä fyysisesti useita kertoja viikossa”

MIKSI?: Elämäni tulee olemaan aivan loistavaa, jos voin aina halutessani viettää aikaa hyvien tyyppien kanssa.

Tai, MIKSI?: Koen itseni yksinäiseksi, jos en voi viettää aikaa omanlaisten ihmisten kanssa. Monet arvokkaat, jopa elämänpituiset, ihmissuhteet jäävät solmimatta.

TAVOITTEET JA MIKSI:

# Askel 6: Seuraa ja reflektoi elämääsi säännöllisesti

Jotta pääset kohti tavoitteitasi, on hyödyllistä säännöllisesti seurata ja reflektoida edistymistäsi. Suosituksena reflektoinnille olisi hyvä varata ainakin yksi 1-2h sessio per kuukausi. Määritä joku tietty aika, jolloin reflektoit mm. seuraavia:

1. Visualisoi ja palaute mieleesi pitkän tähtäimen tavoitteesi (Mitä haluan seuraavalta 2-5 vuodelta? Mitä haluan tältä vuodelta?)
2. Mieti mistä viimeaikaisista asioista, saavutuksista tai teoista olet ylpeä (listaa mahdollisimman paljon seikkoja)
3. Mitkä ovat suurimmat opit sitten viime reflektoinnin?
4. Oletko edennyt kohti tavoitteitasi? Oletko käyttänyt aikaasi oikeisiin asioihin? Jos käytät tavoite-tulos-viitekehystä pitemmän aikaa, hieman paradoksaalisesti paras lopputulema on se, että saat toteutettua pitkässä juoksussa 60-80% asettamistasi tuloksista (ei siis 100 %). Asettamalla tavoitteita ja tuloksia, joihin et aina täysin pääse, varmistut siitä, että et luo saavutuksillesi keinotekoista lasikattoa pelaamalla varman päälle. Samaten vältät arvostelemasta onnistumistasi sen perusteella saitko kaikki tulokset tehtyä: tavoitetta kohti etenemisen kannalta ei ole oleellista saatko puolet vai kaikki asioista tehtyä (muista 80-20 sääntö, usein 80% hyödyistä tulee 20% tekemisestä).
5. Tee tarvittavia muutoksia: esim. tavoitteiden poistaminen, uudet tavoitteet, uudet tekemiset

Määritä aika, jolloin reflektoit elämääsi ja aseta se kalenteriisi.

Esim. ”Joka toinen sunnuntai klo 14-15.”

# (Valinnainen askel 7: Ryhdy sosiaaliseksi, jaa tavoitteesi)

Jos jaat tavoitteesi muutaman sinulle läheisen ihmisen kanssa, voit saada arvokasta palautetta ja tukea. Voit jakaa vain osan tavoitteitasi: jotkut tavoitteistasi voivat olla hyvin henkilökohtaisia ja luonteeltaan sellaisia, että et niitä halua niitä jakaa kenenkään kanssa (tai vain aivan läheisimpien ihmisten kanssa). Lisäksi jos pyydät heitä aina välillä kysymään, miten olet edennyt, lisäät omaa sitoutumistasi tavoitteisiin, sillä ihmisillä on yleensä taipumuksena pitää paremmin lupauksensa muille kuin itselleen. Parhaassa tapauksessa voitte säännöllisen tapaamisajan, jolloin käytte läpi toistenne kuulumisia, etenemistä kohti tavoitteita, missä on vaikeaa, mitä aiotte seuraavaksi tehdä.

Kehitystön erilaiset sosiaaliset tapahtumat ovat myös erinomainen mahdollisuus seurata ja reflektoida elämääsi ja etenemistäsi tavoitteitasi. Niissä saat halutessasi coachausta ja apua siihen, miten voisit paremmin edetä sinne minne haluat sekä opit muiden onnistumista ja haasteista.

# Viimeinen askel: Keksi jokin pieni asia, joka vie sinut lähemmäs jotain tavoitettasi ja tee se

Valitse yksi tavoite ja keksi jokin konkreettinen pieni askel, jonka voit tehdä nyt sen edistämiseksi. Ehkä se on, teet listan, selvität jonkun asian tai otat yhteyttä johonkin henkilöön.

Tee asia.