

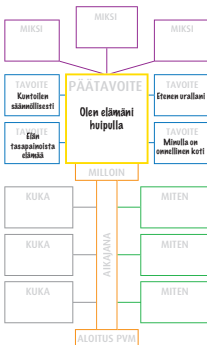
# Luo unelmiesi elämä seitsemän yksinkertaisen askeleen avulla!

**Goal Mapping -menetelmä auttaa sinua kehittämään voittajan asenteen, voimaannuttavia ajattelutapoja sekä tehokkaita tapoja menestyä. Lue lisää Goal Mapping -menetelmästä ja tee unelmistasi totta!**



## Askel 1: UNELMOI Mitä haluat saavuttaa?

Me ihmiset uneksimme ja ajattelemme kuvina. Kun ajattelet, muodostuu päässäsi kuvia joko tietoisesti tai tiedostamattasi. Ajatuskuvista muodostuu eräänlainen tilaus alitajunnallesi ja se muodostaa tulevaisuutesi. Lähtöpisteenä sinulle että elämäsi muodostuu juuri sellaiseksi kuin haluat, on että alat visualisoida, että elät jo nyt unelmaelämää. Rentoudu ja anna ajatustesi lentää vapaasti. Voit tehdä, olla ja saavuttaa kaiken, mitä todella haluat. Sulje silmäsi ja kuvittele tarkasti, miltä unelmaelämäsi näyttää. Kun olet valmis, kirjoita muistiin kaikki, mitä tuli mieleesi.



## Askel 2: JÄRJESTÄ Mitkä tavoitteet haluat asettaa etusijalle?

Katso luettelosi ja tunnista päätavoitteesi. Sinun päätavoitteesi on tavoite, joka mahdollistaa muut tavoitteet (jos saavutat sen se edesauttaa muiden tavoitteiden saavuttamisen). Käytä vasemman aivupuoliskon Goal Mapping -karttapoljhaa. Kirjoita päätavoitteesi keskellä olevaan ruutuun, jonka nimi on "Päätavoite" ja muotoile tavoitteesi, niin että kirjoitat sen henkilökohtaisesti, positiivisesti ja nyky- eli presensmuodossa. Valitse nyt neljä muuta tärkeää tavoitetta elämäsi eri osa-alueilta ja kirjoita ne ruutuihin, jotka ovat päätavoitteen molemmilla sivuilla ja joissa lukee "Tavoite". Kirjoita nämäkin lauseet henkilökohtaisesti, positiivisesti ja presensmuodossa.



## Askel 4: MIKSI Tunnista tunneperäiset syyt

Kaikki ajatukset ovat samanarvoisia, kunnes lisäämme niihin tunteita. Tunteet antavat ajatukselle tarkoituksen ja niistä tulee kuin polttoainetta motivaatiolle. Me emme koskaan motivoitu logiikasta, vaan aina tunteista. Seuraava tehtäväsi on tunnistaa ne tunneperäiset syyt, miksi sinun täytyy saavuttaa tavoitteesi, esim. rakkaus, vapaus, perhe. Kirjoita ne ylimpänä oleviin ruutuihin jotka on merkitty "Miksi" ja piirrä myös kuvat oikean aivupuoliskon karttapoljhaan kuten aikaisemminkin.



## Askel 5: MILLOIN Määrittele aikajanasi

Tavoitteet ilman määräaikoja ovat vain toiveita ilman sitoutumista. Kun valitset päivämäärää päätavoitteellesi, aseta se rohkeasti mutta samalla harkiten - huomioiden tilanteesi. Kun olet päättänyt, milloin haluat saavuttaa päätavoitteesi, kirjoita se päätavoitteesi alla olevaan ruutuun ja kirjoita sitten aloituspäivämäärä sivun alalaidassa olevaan ruutuun. Kirjoita päivämäärät molempiin karttapoljiin. Kaksi yhdensuuntaista pystyviivaa muodostaa nyt aikajanasi tästä päivästä lähtien tavoitteen saavuttamispäivämäärään.



## Askel 6: MITEN Mitä sinun tulee tehdä?

Tunnista, mitä sinun tulee tehdä saavuttaaksesi päätavoitteesi. Sinun tarvitsee ehkä opiskella, säästää rahaa tai oppia jotakin uutta päästäksesi tavoitteeseesi. Kirjoita toimenpiteet aikajanan oikealla puolella oleviin "Miten" ruutuihin, siten että ensimmäisenä tehtävä toimenpide tai asia tulee alimpaan ruutuun ja seuraavat toimenpidejärjestyksessä siitä ylöspäin. Piirrä vastaavat kuvat oikean aivupuoliskon karttapoljhaan samoille kohdille eli "oksille", jotka sijaitsevat aikajanasia oikealla puolella.



## Askel 7: KUKA Valitse henkilöt tai organisaatiot, jotka voivat auttaa sinua

Saavuttaaksesi tavoitteesi tarvitset todennäköisesti muiden apua. Se voi olla perhe, ystävät tai kollegat, jotka voivat auttaa sinua. Kun tiedät, ketkä voivat auttaa sinua, kirjoita heidän nimensä ruutuihin, jotka on merkitty "Kuka", ja jotka sijaitsevat aikajanan vasemmalla puolella. Kirjoita henkilön nimi samalle kohdalle, mutta vastakkaiselle puolelle kuin aktiiviteetti, missä uskot hänen voivan auttaa sinua. Piirrä myös vastaavat kuvat oikean aivupuoliskon karttapoljhaan. Lopuksi allekirjoita Goal Mappisi eli molemmat karttapoljat.

**Kun olet viimeistellyt Goal Mappisi, sijoita se sopivaan paikkaan esim. makuuhuoneeseen. Katso sitä hetki joka aamu herättyäsi (ja miksei ennen nukkumaan menoakin) vähintään seuraavan 30 päivän ajan. Näe se, sano se ja tunne se. Näin se ankkuroituu alitajuntaasi.**



## Askel 3: PIIRRÄ Yhdistä tavoitteet alitajuntaasi

Kolmas askel on muuttaa tavoitteet kuviksi. Se on välttämätöntä, jotta aktivoidaan oikea aivupuolisko ja yhdistetään se alitajuntaasi. Piirtämällä kuvia oikea aivupuolisko ymmärtää tavoitteesi. Piirroksen ei tarvitse olla kaunis: tikku-ukot ja yksinkertaiset symbolit käyvät hyvin. Käytä niin montaa eri väriä kuin mahdollista. Käytä oikean aivupuoliskon Goal Mapping -karttapoljhaa ja piirrä päätavoitteesi keskellä olevaan ympyrään. Piirrä sitten molemmilla puolilla oleville viivoille muita tavoitteitasi symboloivat kuvat, kuten vieressä olevassa esimerkissä.



## Vasemman aivopuoliskon Goal Mapping -karttapohja sanoille

