



Sujuva selkeä syksy 2020



Let's do it!

Tervetuloa suunnittelemaan syksyä 2020! Nämä sivut on suunniteltu joko tulostettaviksi tai sähköisesti täytettäväksi.

Sivulla 3 näet syksyn 2020 kalenterin. Voit sijoittaa siihen tärkeitä päiviä, kuten merkkipäivät, matkat tai lomat. Tältä sivulta saat syksystä yleiskatsauksen.

Sivu 4 on tarkoitettu menneen kesän mietiskelyyn. Miten se meni? Mitä jäi käteen? Voit käyttää apuna esimerkiksi kalenteriasi, omaa sosiaalista mediaasi ja kännykän kuvagalleriaa. Sana on vapaa!

Sivulle 5 voit nostaa asioita kesästäsi otsikoiden mukaan. Sivut 6 ja 7 ovat elämätilanteesi hahmottamista varten. Sivuilla 8 ja 9 kartoitat arvomaailmaasi.

Lopuksi valitset syksylle 2020 sanan tai teeman. Ja vedät ajatuksesi yhteen.

Voit tulostaa sivut myös A5 vihkoksi ja sujauttaa paperikalenterisi taskuun.

Syksyysi terveisin

Päivi Suvanto

LCA Life Coach

Syksy 2020

SYYSKUU:

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30

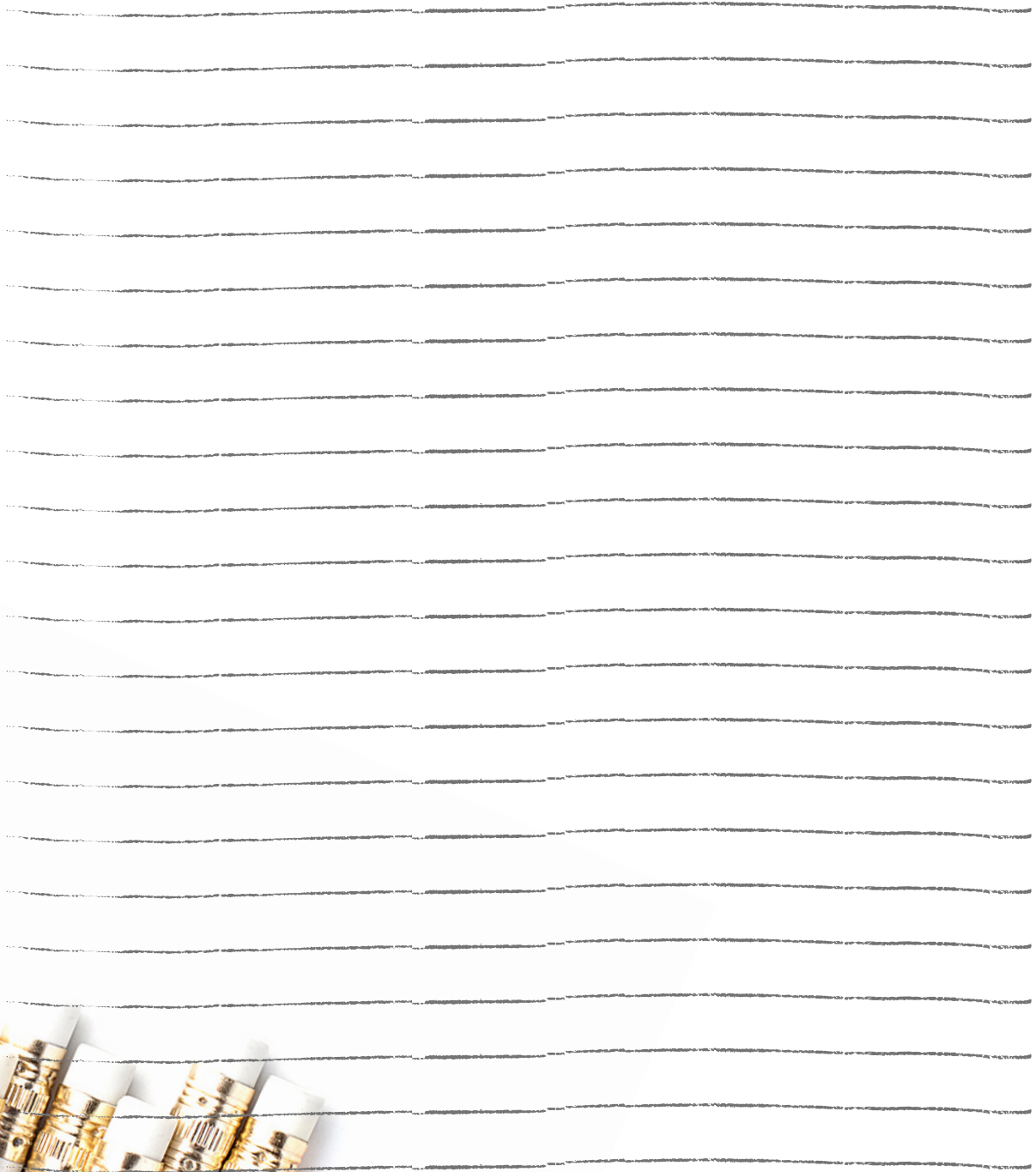
LOKAKUU

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31

MARRASKUU

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30

Kesä 2020



Näkemiin

Kiitos

VOI HYVIN

Hyvästi

Annan anteeksi

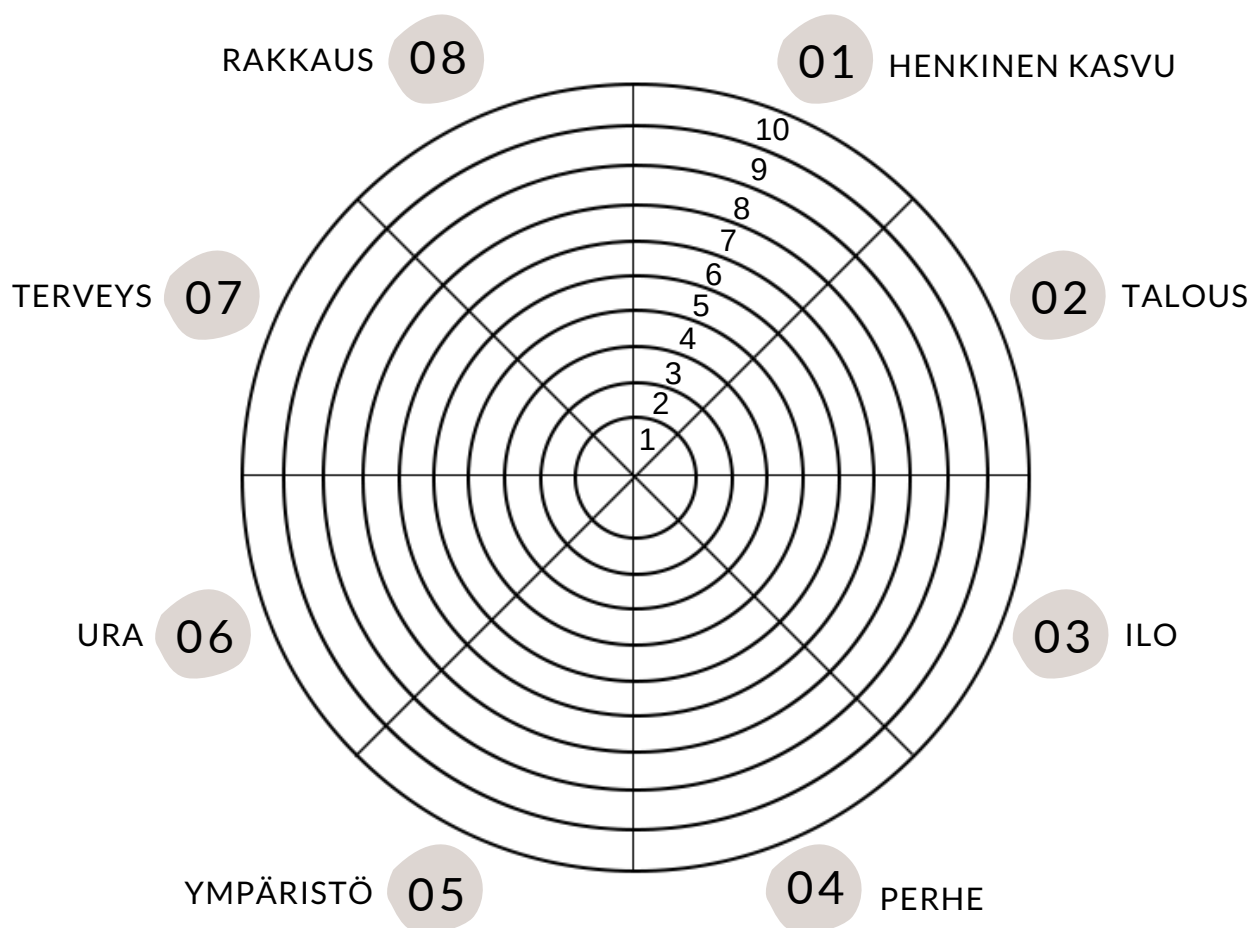
Elämänpyörä

Merkitse elämänyörään kullekin osa-alueelle sekä nykytila että oma tavoitteesi. Ole avoin ja vilpitön nykytilanteen kartoituksessa. Voit vaikka aluksi merkitä pisteet lyijykynällä ja palata tarkentamaan tilannetta.

Arvio on sinun omasi, ei kenenkään muun mielipide! Jos omasta mielestäsi perheasiat ovat mallillaan, naapurin mahdollisesta mielipiteestä ei tarvitse välittää.

Seuraavaksi merkitse tavoitetila. Tavoitteen ei suinkaan tarvitse olla 10! Monille elämänalueille voi riittää vähempi. Mutta kymppikin on täysin sallittu vaihtoehto. Me kaikki tulkitsemme asteikoita hieman eri tavoin. Sinun vastauksesi on sinulle oikea vastaus.

Tasainen pyörä pyörii parhaiten. Onko pyörässäsi isoja kuoppia tai kulmikkuutta? Yllättikö joku kohta? Mitä ajatuksia sinussa herää?



Havainnoi tavoitteen ja nykytilan eroa ja kirjaa havaintosi seuraavalle sivulle.

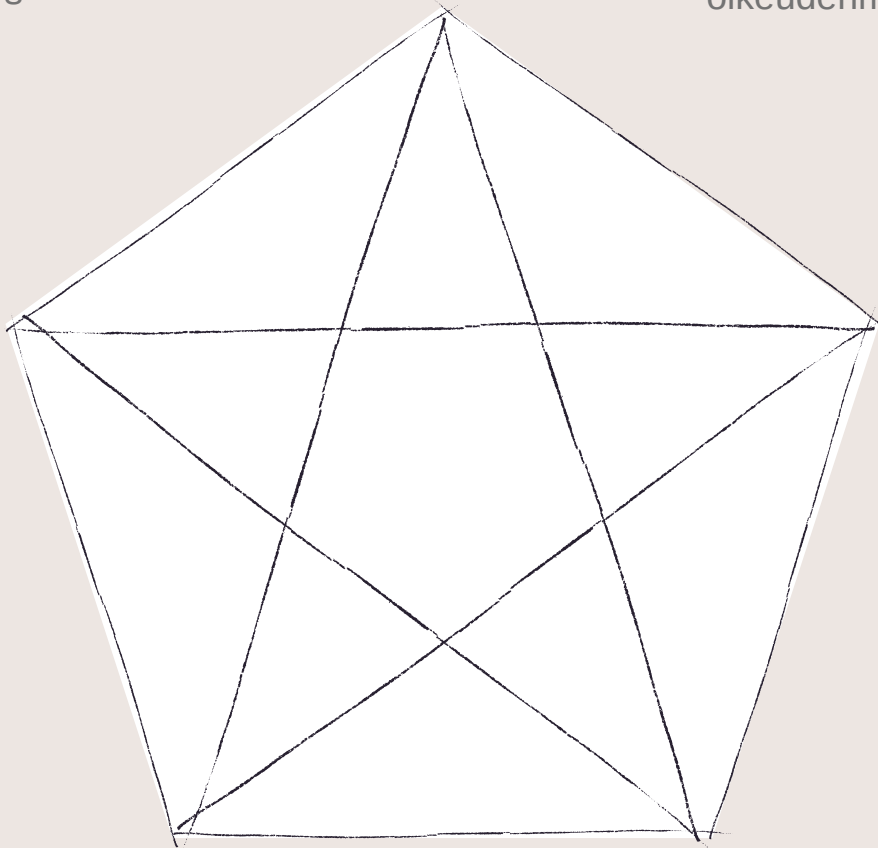
Elämäpyörä

Lisää tähän pohdintojasi elämänpöörästä. Missä elämäalueissa toivoisit muutosta eniten? Yllättikö joku kohta sinua? Mitä ajatuksia tästä sinulle herää?

01 HENKINEN KASVU	02 TALOUS
03 ILO	04 PERHE
05 YMPÄRISTÖ	06 URA
07 TERVEYS	08 RAKKAUS

Arvotimantti

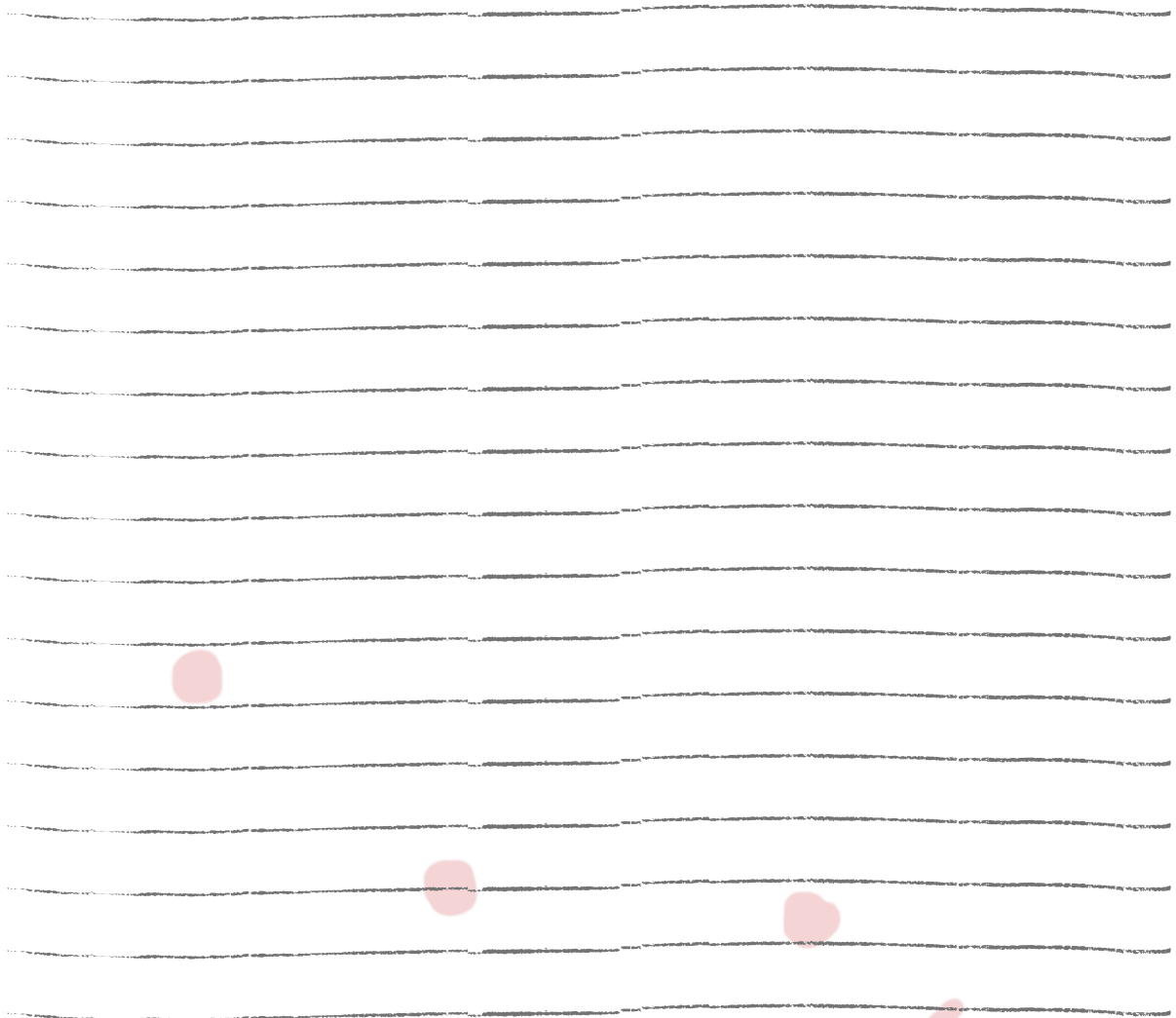
rehellisyys	nöyryys	itsekunnioitus
uskollisuus	valta	rakkaus
itsensä toteuttaminen	perhe	luovuus
terveys	ura	ihmissuhteet
kauneus	vauraus	luonto
menestys	luottamus	ahkeruus
innostus	vastuuntunto	ystävällisyys
kiitollisuus	rohkeus	anteeksianto
hyväksyntä	auttaminen	henkinen hyvinvointi
ystävyyys	nautinto	oikeudenmukaisuus



Valitse 5 tärkeintä ja kirjoita ne timantin kärkein. Vertaile viivojen mukaan ja merkitse sinulle tärkeämpi viivan päähän. Eniten merkintöjä saanut on tärkein arvosi.

Elätkö arvojesi mukaan

Jos teet liian paljon kompromisseja arvojesi suhteen, uuvut. Jos esimerkiksi yksiperusarvoistasi on perhe, vietätkö riittävästi aikaa perheesi kanssa?• Tai jos perusarvojasi ovat terveys ja hyvinvointi, onko kalenterissasi varattu aikaakuntoilulle ja itsestäsi huolehtimiselle? Arvosta itseäsi ja aikaasi! Millaista elämäsi olisi, jos eläisit arvojesi mukaan? Minkä tulee muuttua, jotta arvomaailmasi toteutuisi elämässäsi?



Syksyn 2020 sana

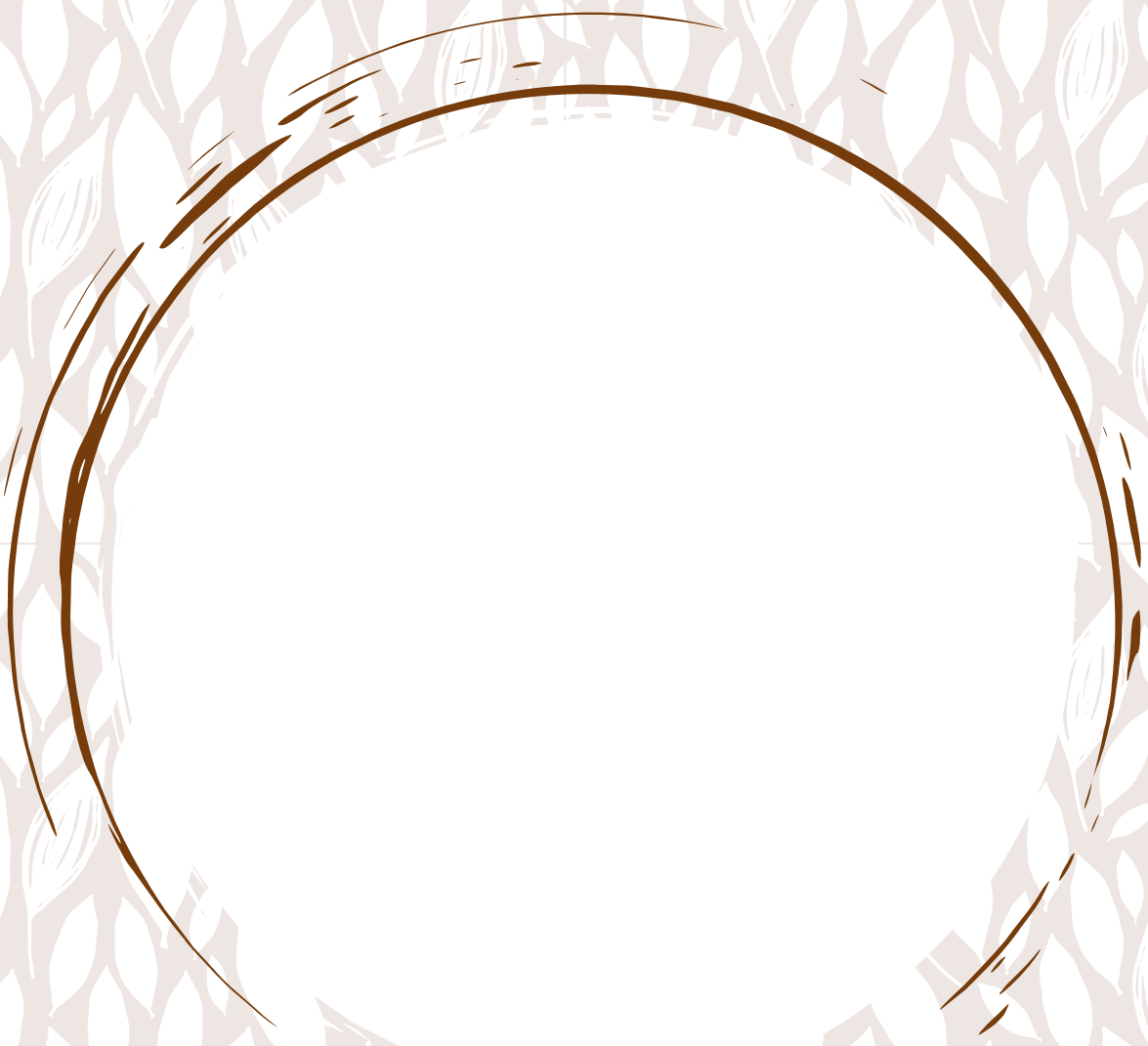
Syksyn sana on sana, joka palauttaa mieleesi omat tavoitteesi ja on arvojesi mukainen. Se inspiroi ja muistuttaa. Lohduttaa ja tsemppaa vaikeina hetkinä.

Seuraavalle sivulle kirjoitat syksyn 2020 sanan. Jos sinulla ei ole heti mielessäsi mieleistäsi sanaa, käytä muutama minuutti värittäen sivun lehtiä mieleisesi värein. Jos täytät tätä sähköisesti, ota tauko ja käy kävelyllä, kuuntele hetki musiikkia tai lue runoja. Myös arkiset kotityöt ovat luovuudelle sopivia ympäristöjä. Tiskaa vaihteeksi käsin tai ripusta hyväntuoksuiset pyykit kuivumaan ajatuksella.

Kun olet löytänyt sanasi, pysähdy vielä sen äärelle. Mitä tämä sana tarkoittaa syksyllesi käytännön tasolla? Miten se näkyy päivittäisissä rutiineissasi? Mitä tämä sana saa sinut tuntemaan? Jos vielä haluat vaihtaa sanaa, tee niin. Ja halutessasi voit valita sana parin tai muutamia sanoja. Ehkä kokonaisen lauseenkin. Voit käyttää myös alla olevaa tilaa kokeillaksesi eri sanoja. Joskus jo sanan kirjoittaminen ja sen näkeminen avaa uusia näkökulmia.



Syksyn 2020 sana



Syksy 2020

Kasaa ajatuksiasi seuraavin lausein:

01. Syksyllä 2020 minä vihdoin...

02. Syksyllä 2020 annan enemmän aikaa...

03. Syksyllä 2020 huolehdin itsestäni näillä tavoin:

04. Syksyllä 2020 avaan sydämeni...

05. Syksyllä 2020 kiinnitän huomiota erityisesti...

SEURAAVAKSI

Next Level?

Ota kalenterisi esiin ja täytä sitä nämä ajatukset mielessäsi.

Jos tuntuu siltä, että olisi aika elämänmuutokselle, tee siitä projekti. Aseta tavoite ja määrittele tavat, jotka kuljettavat sinua kohti tavoitetta. Syksy kestää 3 kuukautta. 12 niistä riittää keskikokoisen tavoitteen saavuttamiseen. 2 viikkoa voit varata syksyn arviointiin, rentoutumiseen, tuloksesta nauttimiseen ja talvikauden suunnitteluun.

Jos haluat selventää ajatuksiasi tulevan suhteen tai tarvitset tukea tavoitteen saavuttamiseen, ota rohkeasti yhteyttä! Nettisivuiltani voit **varata ajan** ilmaiselle kartoituspuhelulle.

© Tmi Päivi Suvanto. Vain henkilökohtaiseen käyttöön.

