

JOHDANTO

Tänään on hyvä päivä, juuri tänään. Ei huomenna tai ylihuomenna, vaan tänään. Tänään on se päivä, jota olet odottanut.

Elämä koostuu päivistä. Päivät koostuvat tekemisistä. Se, mitä päivien aikana teemme, muodostaa elämämme. Siitä elämämme koostuu.

Elämä on täynnä asioita. Osa niistä saattaa tuoda iloa, osa ei. Päivät kuluvat, rutiini pyörii, ja toistamme samoja asioita niitä erityisesti pohtimatta. Tämän kaiken keskellä voi tulla tunne, että päivät vain kuluvat tai että ne jopa valuvat hukkaan.

Kun tällainen jatkuu pitkään, voi mieleen nousta ajatus, että harvoilla asioilla on merkitystä tai että oikeastaan millään ei ole – että kaikki onkin turhaa. Elämä vain pyörii omaa rataansa, mutta me itse olemme jo kauan sitten lakanneet olemasta sen ohjaksissa. Asiat vain tapahtuvat. Meille, eivät meitä varten.

On kuitenkin olemassa keinoja, joiden avulla on mahdollista saada ote elämästä ja löytää lisää merkitystä. Yksi keino on tutkia, mikä on päivien sisällön ja elämän välinen yhteys.

Elämä on sitä, mitä päivät ovat. Päivä on pienoiskoossa oleva kuva elämästä. Se mistä päivät koostuvat, muodostaa elämämme.

Tämä kirja on syntynyt tästä ajatuksesta. Oikeastaan se ei ole kirja, vaikka onkin kirjan muotoinen. Se ei ole myöskään kalenteri, eikä siinä ole kellonaikoja. Se ei myöskään ole mikä tahansa muistivihko, vaikka siihen on tarkoitus kirjoittaa. Se on työkalu oman elämän jäsentämiseen. Sen avulla saat elämäsi lisää selkeyttä, tulokellisuutta ja ennen kaikkea merkitystä.

Työkalu perustuu seuraaviin ajatuksiin:

- Onnistumisen kokemukset tuovat voimaa.
- Käsitys siitä, mihin kaikkeen itsestä on, on usein oman mielen lukkojen takana.
- Aikaansaatuisten asioiden näkyväksi tekeminen tuo tunteen: minä riitän.
- Kun kokee riittävänsä, saa lisää potentiaalia käyttöönsä.
- Kun jotain tekee pitkään, siitä tulee rutiini, joka automatisoituu tavaksi.
- On olemassa tapoja löytää rauha ja selkeys kaaoksen keskellä.
- Jokaisella on mahdollisuus luoda omannäköisensä elämä.

Elämä voi itse asiassa olla helpompaa kuin meille on uskoteltu. Tuo helppous on vain tehtävä näkyväksi. Mielestämme tärkeintä elämässä on merkitys. Se, että elämä koostuu siitä, mikä on tärkeää. Uskomme myös, että selkeys tuo elämään rauhan.

Millä on sinulle erityistä merkitystä? Tätä kutsumme sinut pohtimaan.

Uskomme siihen, että jokainen on itse oman elämänsä paras asiantuntija. Tämä työkalu on suunniteltu huolellisesti ja sitä on myös testattu. Monet ovat antaneet oman panoksensa sen kehittämiseen. Niinpä suosittelemme, että ensin kokeilet käyttöohjeita ja jos toteat, etteivät ne toimi sinulle, vasta sitten sovellat työkalua haluamallasi tavalla. Kaikki käyttötavat ovat oikeita. Sinä tiedät parhaiten, mikä sinulle toimii.

Työkaluun liittyy Maaretan kirjoittama kirja *Tärkeintä tänään – Näin saat vähemmällä enemmän*. Siinä on lisätietoa menetelmästä ja sen taustalla olevasta periaatteesta, minimalismista. Tutustu kirjaan tarkemmin osoitteessa www.tärkeintätänään.fi. Voit hyvin käyttää *Tänään*-työkalua myös ilman syvempää menetelmään perehtymistä.

Lisää ideoita ja inspiraatiota *Tänään*-työkalun käyttöön saat Facebookista sivulta Tärkeintä tänään ja Instagramista tililtä @tarkeitatanaan sekä seuraamalla aihetunnisteita #tänään ja #tarkeitätänään. Samoja aihetunnisteita voit käyttää myös, kun jaat omia ideoitasi someen.

Tervetuloa – ja hyvää matkaa!

Maaretta (idea ja työkalun tekstit)

ja Sonja (idea ja työkalun visuaalisuus)

Tarkennus: päivä

"Ei ole mitään yhtä tarkoitusta, joka olisi kaikille sama.
On vain se merkitys, minkä itse kukin elämällemme annamme."

- Anaïs Nin

PVM: 3.6.

MA TI KE TO PE LA SU

TÄRKEINTÄ TÄNÄÄN



Maanantaipalaverissa kerron
vudesta toimenkuvastani.

MUUT TÄNÄÄN TÄRKEÄT ASIAT

✓ Esittelen aikataulvehdotuksen tiimille.

✓ Haen muuttolaatikat.

✓ Soitan hyväntekeväisyys-
projektista Tiialle.

~~○ Hoidan kuitit eteenpäin.~~

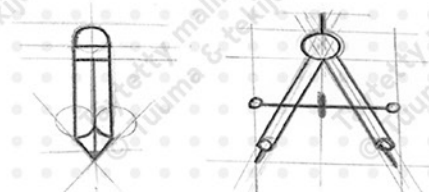
NÄIN
PALAUDUN
TÄNÄÄN



3 km lenkki Panun kanssa

MUISTIINPANOJA

+358 45 135 4299
soita takaisin



POHDINTOJA PÄIVÄSTÄ

Jännitin maanantaipalaveria, mutta ihmiset
ottivatkin uutiset innostuneesti vastaan.

Olo oli selkeä, koska olin priorisoinut
päivän tehtävät ennakkoon.

KOKONAISARVIO PÄIVÄSTÄ

FIILIS



TULOKSELLISUUS



SELKEYS

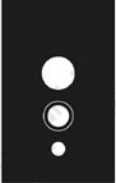


MERKITYS



PARASTA TÄNÄÄN

Onnistunut keskustelu
maanantaipalaverissa



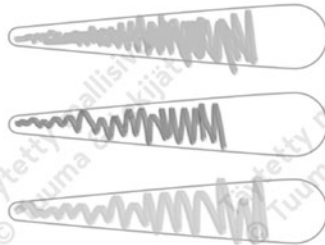
Lähikuva: viikko

MITEN MENNYT VIIKKO SUJUI? ARVIOI.

TULOSELLISUUS

SELKEYS

MERKITYS



MIKÄ TOIMI?

Otin aikaa palautumiselle. Sain joka päivä tärkeimmän tehtävän tehtyä.

MINKÄ TEET TOISIN?

Työtehtävien aloittaminen venyi välillä turhan pitkään.



PALAA HETKEKSI KOKONAISKUVAAN.



Pohdi, oliko viikko linjassa kokonaiskuvan kanssa. KYLLÄ / EI



Miten voit lisätä tulevaan viikkoon niitä asioita, joilla on sinulle merkitystä?

MITÄ OIVALSIT?

Päivittäinen priorisointi on auttanut saamaan lisää aikaa myös niille asioille, joille ei ole aiemmin ollut lainkaan aikaa.

TULEVA VIIKKO

KIRJOITA SUPPILON YLÄPUOLELLE TULEVAN VIIKON ASIAT.

Työ

- Kehityskeskustelu esimiehen kanssa
- Laadi projekti-aikataulu
- Pyydä ideoita tiimipäivään

Perhe

- Vanhempainilta
- Varaa lomamatka
- Tilaa muuttolaatikoita
- Laskut

Vapaa-aika

- Lenkkeily luonnossa 3x
- Etsi lisätietoa hyväntekeväisyysprojektista
- Muista Sarin synttärarit

MITKÄ OVAT KOLME TÄRKEINTÄ?

1. Lenkkeily luonnossa 3x
2. Tilaa muuttolaatikoita
3. Kehityskeskustelu esimiehen kanssa

TÄRKEIN NIISTÄ ON:

Lenkki luonnossa

TOIMINTA, JOKA AUTTAA ONNISTUMAAN:

Turhista asioista luopuminen

TUNNE, JOTA HALUAN VAHVISTAA:

Kiireettömyys