



TASAPAINOTTAJA



TYÖKIRJA
ARJEN
JA
AJANKÄYTÖN
TASAPAINOTTAMISEEN
JA
SELKIYTTÄMISEEN

Helena Ö

TASAPAINOTTAJA

TÄMÄN KIRJAN
OMISTAA:

TASAPAINOTTAJA

TYÖKIRJA
ARJEN
JA
AJANKÄYTÖN
TASAPAINOTTAMISEEN
JA
SELKIYTTÄMISEEN

Helena Ö

TEE SIITÄ TOTTA
www.teesiitatotta.fi

© 2019 Helena Ö

Kustantaja: BoD – Books on Demand, Helsinki, Suomi

Valmistaja: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa

ISBN: 978-952-80-1843-8

SISÄLTÖ

1. TULEVAN VUODEN ODOTUKSET, HAAVEET, TOIVEET JA PAINOPISTEET
 2. KOKEMUKSET, JOITA KERÄÄN
 3. KIRJE MINULLE
 4. AARREKARTTA
 5. VUODEN TAVOITTEET JA TO DO -LISTA
 6. INSPIRAATIOSIVUT
 7. PROJEKTISUUNNITELMAPOHJAT 3 KPL
 8. VUOSISUUNNITELMAPOHJA
 9. MINÄ - Pohdintakysymyksiä minuudesta
 10. IHMISSUHTEET - Pohdintakysymyksiä ihmissuhteista
 11. VAPAA-AIKA - Pohdintakysymyksiä vapaa-ajan vietosta
 12. TYÖ - Pohdintakysymyksiä työstä
 13. RAJAT - Pohdintakysymyksiä rajoista
 14. SOSIAALINEN MEDIA - Pohdintakysymyksiä sosiaalisen median käytöstä
 15. KARSIMINEN JA KESKITTYMINEN OLENNAISEEN - Pohdintakysymyksiä olennaisen erottamiseen epäolennaisesta
 16. VAHVUUDET JA VOIMAVARAT - Pohdintakysymyksiä vahvuuksien ja voimavarojen tunnistamiseen
 17. TERVEYS JA HYVINVOINTI - Pohdintakysymyksiä hyvinvoinnista
 18. KUORMITUS JA PALAUTUMINEN - Pohdintakysymyksiä kuormituksen ja palautumisen välisen tasapainon löytämiseen
 19. HIDASTAMINEN, RENTOUTUMINEN, RAUHOITTUMINEN - TILAA OMAN ITSEN KUUNTELULLE JA MYÖTÄTUNNOLLE ITSEÄ KOHTAAN - Pohdintakysymyksiä omasta itsestä huolehtimiseen
 20. KOTI - Pohdintakysymyksiä kodista
 21. PROJEKTIPALAUTEPOHJAT 3 KPL
 22. VUODEN YHTEENVETO
 23. KIRJE MINULLE
 24. MUISTOJA -SIVUT
 25. Kirjoittajan terveisiä
- Sikä:
1. KUUKAUDEN KALENTERINÄKYMÄ joka kuukaudelle
 2. VIIKON KALENTERINÄKYMÄ joka viikolle
 3. KUUKAUDEN YHTEENVETO joka kuukaudelle

VUOSI:

MITÄ TULEVANA VUOTENA TULEE TAPAHTUMAAN?

MITÄ ASIOITA ODOTAN ERITYISESTI?

TULEVAN VUODEN PAINOPISTEET?

MIHIN ASIOIHIN HALUAN ERITYISESTI KIINNITTÄÄ HUOMIOTA TULEVANA VUOTENA?

ODOTUKSENI JA TOIVEENI TULEVALLE VUODELLE?

MITÄ HALUAN LISÄÄ ELÄMÄÄNI?

MISTÄ ASIOISTA HALUAN LUOPUA JA PÄÄSTÄÄ irti?

MITÄ HALUAN oppia tulevana vuotena?

MITÄ tunteita tuleva vuosi minussa herättää?

MILLAISIA tunteita haluan vahvistaa tulevana vuotena?

MILLAISIA KOKEMUKSIA KERÄÄN TULEVANA VUOTENA? (PAIKAT TAI TAPAHTUMAT, JOISSA HALUAN KÄYDÄ, KIRJAT, JOITA HALUAN LUKEA, ELOKUVAT, JOITA HALUAN KATSOA, KURSSIT, JOITA HALUAN OPISKELLA, SISÄINEN KASVU... JOTAIN MUUTA, MITÄ?

KIRJE MINULLE

MILTÄ MINUSTA TUNTUU TÄLLÄ HETKELLÄ? MITÄ MINULLE KUULUU? MILLAISIA ILON AIHEITA MINULLA ON? MILLAISIA MURHEITA KANNAN SISÄLLÄNI? MITÄ ODOTUKSIA MINULLA ON TULEVAISUUDELLE? MITÄ HALUAN NYT KERTOA ELÄMÄSTÄNI JA ITSESTÄNI ITSELLENI?

PÄIVÄMÄÄRÄ:

TERVEISIN:

AARREKARTTA

TÄLLE AUKEAMALLE KOKOAN ARREKARTAN KOSKIEN UNELMIANI JA HAAVEITANI TULEVASTA VUODESTA. (Leikkaan ja liimaan kuvia ja tekstin pätkiä lehdistä, piirrän kuvia ja kirjoitan tekstiä koskien niitä asioita, joita haluan kutsua elämäni.)

AARREKARTTA

TAVOITTEENI

KUINKA TAVOITAN UNELMANI?

MIKSI TAVOITTELEN NÄITÄ ASIOITA?

TO DO

KUINKA SAAVUTAN TAVOITTEENI?

INSPIRAATIOSIVU

TÄLLE SIVULLE KERÄÄN MINUA ISPIROIVIA ASIOITA. (Leikkaan ja liimaan kuvia ja tekstin pätkiä lehdistä, piirrän kuvia ja kirjoitan tekstiä koskien niitä asioita, jotka inspiroivat minua.)

**TASAPAINOTTAJA ON TYÖKIRJA,
JOSSA ON OIVALLUTTAVIA KYSYMYKSIÄ
JOKA KUUKAUSI VAIHTUVALLA TEEMALLA
SEKÄ ERILAISIA IDEOINTI- JA SUUNNITTELUPOHJIA OMILLE PROJEKTEILLE.**

**TASAPAINOTTAJA TOIMII MYÖS KALENTERINA,
JOHON PÄÄSET SUUNNITTELEMAAN AJANKÄYTTÖÄSI.**

**TASAPAINOTTAJA TUO ARKEESI JA AJANKÄYTTÖÖSI
SELKEYTTÄ JA TASAPAINOA,
NIIN ETTÄ VOIT PAREMMIN KESKITTYÄ NIIHIN ASIOIHIN,
JOTKA OVAT SINULLE MERKITYKSELLISIÄ.**

**EROTAT PAREMMIN NE ASIAT,
JOILLE HALUAT SANOA KYLLÄ JA NE, JOILLE HALUAT SANOA EI.**

**TASAPAINOTTAJA ON MYÖS
MATKA ITSEESI JA ELÄMÄÄSI VUODEKSI ETEENPÄIN.**

TÄLLÄ MATKALLA:

- VIET UNELMIASI JA TAVOITTEITASI ETEENPÄIN**
- ETSIT JA LÖYDÄT RATKAISUJA**
- TUNNISTAT OMIA VAHVUUKSIASI, OSAAMISTASI JA OPPIMISTASI**
- TEET ITSELLESI MERKITYKSELLISET ASIAT NÄKYVIKSI**

**TÄMÄ AUTTAA RAKENTAMAAN VAHVEMPAA JA SELKEÄMPÄÄ KUVAA ITSESTÄSI,
LISÄÄ VOIMAVAROJA JA MOTIVAATIOTA UNELMIEN
JA TAVOITTEIDEN SAAVUTTAMISEEN
SEKÄ AUTTAA LÖYTÄMÄÄN OMAN POLUN
JA ANTAA ROHKEUTTA JA PÄÄTTÄVÄISYYTTÄ SEN KULKEMISEEN.**

**ITSETUNTEMUS ON TÄRKEIN
AJANKÄYTÖN VÄLINE JA ARJEN SUUNNANNÄYTTÄJÄ.**

HYVÄÄ MATKAA <3



teesiitatotta.fi
bod.fi



ISBN- 978-952-80-1843-8