

Tavoitteiden Mallintamisen Taika

Paulus Ruuskanen

Tavoitteiden Mallintamisen Taika

© Paulus Ruuskanen

Paulus Ruuskanen

Tavoitteiden Mallintamisen Taika

© 2023 Paulus Ruuskanen

Kirjan Kuvat: Freepik.com

Kustantaja: BoD – Books on Demand, Helsinki, Suomi

Valmistaja: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa

ISBN: 978-952-33-9674-6



Mitä Mallintaminen On?

Mallintaminen on tehokas menetelmä, joka auttaa sinua saavuttamaan haluamasi tavoitteen tai päämäärän. Se on prosessi, jossa luot elävän mielikuvan haluamastasi lopputuloksesta ja sukellat syvälle tunteisiin ja ajatuksiin, jotka liittyvät tähän tavoitteeseen. Mallintaminen perustuu siihen ajatukseen, että mielen voimalla voit ohjata elämääsi ja saavuttaa haluamiasi muutoksia elämässäsi.

Tämä prosessi ei ole pelkästään visualisointia, vaan se sisältää myös tunteiden ja aistimusten voimistamista. Mallintamisen avulla voit tuoda tavoitteesi

lähemmäs todellisuutta ja ohjata alitajuntaasi kohti haluttua päämäärää. Se auttaa sinua hahmottamaan tavoitteesi selkeästi mielessäsi ja luomaan vahvan yhteyden siihen.



Mallintamisen taika piilee sen syvässä vaikutuksessa mielen ja toiminnan välillä. Tämä menetelmä auttaa sinua ohjaamaan tietoisesti omia ajatuksiasi ja keskittymään niihin elementteihin, jotka ovat oleellisia tavoitteen saavuttamiselle. Mallintaminen voi vaikuttaa myönteisesti itsetuntoon, motivaatioon ja uskoon omien mahdollisuuksien suhteen.

On tärkeää ymmärtää, että mallintaminen vaatii harjoittelua ja toistoa. Ensimmäisillä kerroilla voit kohdata haasteita keskittymisessä ja mielikuvituksen aktivoimisessa. Kärsivällisyytesi ja sitoutumisesi tähän prosessiin ovat kuitenkin avainasemassa.

Mallintaminen ei välttämättä tuo välitöntä tulosta, mutta säännöllinen harjoittelu auttaa vahvistamaan mielen ja kehon yhteyttä, mikä puolestaan edistää tavoitteen saavuttamista.

Tavoitteiden Mallintamisen Taika opastaa sinua vaiheittain kohti tavoitteesi saavuttamista. Jokainen askel on suunniteltu auttamaan sinua syventämään ymmärrystäsi tavoitteestasi ja luomaan vahvemman yhteyden siihen. Muista, että sinulla on vapaus soveltaa näitä ohjeita omalla tavallasi – tärkeintä on sitoutuminen ja avoin mieli.



Vaihe 1 Tavoitteen Valitseminen

Tavoitteen mallintamisen prosessi käynnistyy tavoitteen valitsemisella. Tämä vaihe on perusta kaikelle muulle, ja sen avulla luot suunnan ja päämäärän, jota kohti työskentelet. Tavoitteen valitseminen on kuin polun merkitseminen karttaan – auttaa sinua seuraamaan oikeaa reittiä ja se antaa sinulle selkeyttä ja motivaatiota matkallasi kohti haluttua muutosta.

Tärkeintä on, että valitset tavoitteen, joka on selkeä ja konkreettinen. Se voi olla mikä tahansa, mikä herättää sinussa vahvan yhteyden: fyysinen saavutus, emotionaalinen tila tai älyllinen pyrkimys. Saatat haluta laihtua, löytää tasapainon elämässäsi, oppia uuden kielen tai saavuttaa tietyn taidon. Tärkeintä on, että tavoite on sinulle merkityksellinen ja innostava.



Tavoitteen valinnassa on hyödyllistä soveltaa SMART-tavoitteiden periaatteita. SMART-tavoitteet ovat:

1. Spesifinen: Tavoitteesi tulee olla selkeästi määritelty ja yksilöity. Älä tyydy epämää räisiin toiveisiin, vaan eritele tarkasti, mitä haluat saavuttaa.
2. Mitattavissa oleva: Tavoitteesi tulisi olla mitattavissa, jotta voit seurata edistymistäsi ja arvioida, milloin olet saavuttanut sen.
3. Aikarajoitettu: Aseta aikaraja, johon mennessä haluat saavuttaa tavoitteesi. Tämä auttaa sinua pysymään motivoituneena ja foku soituneena.
4. Relevantti: Tavoitteesi tulisi olla merkityksellinen ja relevantti sinulle. Sen tulisi tukea suurempia tavoitteitasi ja arvojasi.
5. Tavoitettavissa oleva: Varmista, että tavoitteesi on realistinen ja saavutettavissa omien kykyjesi ja resurs siesi puitteissa.

Kun olet valinnut tavoitteen, kirjoita se ylös paperille tai pidä se mielessäsi. Tavoitteet toimivat pohjana, jolle rakennat koko mallintamisen prosessin. Muista, että tavoitteen tulee olla innostava ja tuntuva – jotain, mikä herättää sinussa voimakasta halua ja intohimoa sen saavuttamiseksi. Tavoitteen valinta luo pohjan, jonka päälle voit rakentaa vahvan ja vaikuttavan mallinnusmatkan kohti haluttua muutosta.

HARJOITUS: Kirjoita ylös kolme tavoitetta, jotka haluaisit saavuttaa seuraavan vuoden aikana. Valitse sellaiset, jotka innostavat sinua eniten, jotka tuntuvat kaikkein merkityksellisimmiltä ja kirjoita ylös, miksi nämä tavoitteet ovat sinulle tärkeitä ja miten ne vaikuttaisivat elämääsi, jos saavuttaisit ne.



Vaihe 2 Rauhoittuminen

Kun olet valinnut tavoitteesi, seuraava askel on luoda oikea ympäristö rauhoittumiselle. Rauhoittuminen on olennainen vaihe, joka auttaa sinua vetäytymään pois päivittäisestä hälinästä ja keskittymään täysin tavoitteeseesi. Etsi paikka, joka inspiroi sinua ja luo tila, jossa voit syventyä tähän prosessiin.

Valitse ympäristö, joka on hiljainen ja rauhallinen. Etsi paikka, jossa voit olla yksin ja häiriötekijät ovat minimoitu. Tämä voi olla huone omassa kodissasi, puisto luonnon helmassa tai mikä tahansa paikka, joka tuntuu sinusta miellyttävältä ja rauhoittavalta.

Kun olet löytänyt oikean ympäristön, anna itsellesi lupa keskittyä täysin tavoitteeseesi.

Tavoitteiden Mallintamisen Taika

Tervetuloa oppaaseen, joka johdattaa sinut matkalle kohti haluamiesi tavoitteiden saavuttamista. Tämä kirja tarjoaa käytännön läheisiä ohjeita ja harjoituksia, jotka auttavat sinua keskittymään tavoitteesi visualisointiin, vahvistamaan uskoa sen toteutumiseen ja avaa mielesi mahdollisille muutoksille.

Kirjassa käydään läpi yhdeksän vaihetta.

Vaiheiden loppuun on lisätty konkreettisia harjoituksia. Näiden harjoitusten avulla voit syventää ymmärrystäsi ja luoda vankan pohjan haluamiesi muutosten saavuttamiseksi.

Kirja korostaa avointa mieltä, kärsivällisyyttä ja luottamusta prosessiin. Tavoitteiden saavuttaminen ei tapahdu hetkessä, mutta tämän opaskirjan avulla voit rakentaa vahvan perustan tavoitteesi toteutumiselle.

Tervetuloa matkalle kohti päämääräsi saavuttamista.

Tunnista sisäiset voimavarasi ja käynnistä muutosprosessi tämän oppaan avulla.

BoD

