

1

IKIGAI: ELÄMÄN TARCOITUUKSEN NELJÄ ULOTTUVUUTTA

Ikigai on japanilainen käsite, joka viittaa siihen, mikä saa yksilön nousemaan aamuisiin – siihen, mikä tekee elämästä merkityksellistä. Se ylittää käsitteet intohimosta tai urasta ja ilmentää eksistentiaalista kokemusta, jossa yhdistyvät neljä keskeistä ulottuvuutta: se, mitä rakastamme (intohimo), missä olemme hyviä (osaaminen), mitä maailma tarvitsee (kutsumus) ja mistä meille voidaan maksaa (ammatti). Näiden neljän alueen leikkauspisteessä syntyy ikigai – sisäinen suunnan näyttäjä, joka tukee kestäväää motivaatiota ja psykologista hyvinvointia.

Ikigai muodostuu sanoista *iki* (“elämä”) ja *gai* (“toiveiden toteutuminen”), ja se merkitsee vapaasti käännettynä elämäniloa ja olemassaolon tarkoitusta. Ikigain ajatellaan koskevan jokaista ihmistä. Kaikilla meillä on potentiaalisesti olemassa jokin asia, joka saa meidät heräämään aamulla innoissamme ja kokemaan elämämme arvokkaaksi. Tutkimukset ovat yhdistäneet ikigain kokemuksen lukuisiin hyvinvointietuihin.

Neurotieteellinen tutkimus tukee käsitystä ikigaista motivaation ja hyvinvoinnin lähteenä. Aivotutkimuksissa on havaittu, että kokemus elämän merkityksellisyydestä aktivoi dopaminergisiä ratoja ja säätelee limbisen järjestelmän toimintaa. Oksitosiinin ja dopamiinin vapautuminen liittyy kokemuksiin kuuluvuudesta, tavoitteellisuudesta ja sisäisestä koherenssista – kaikki elementtejä, joita ikigai voi tuottaa. Näin ollen ikigai ei ole vain filosofinen tai kulttuurinen ilmiö, vaan myös hermoston toiminnan kautta ankkuroitu sisäisen motivaation dynamiikka.

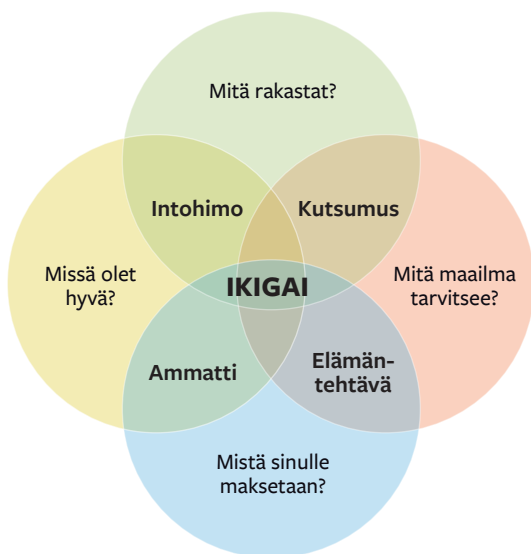
Ikigain omaavilla vanhemmilla aikuisilla on havaittu mm. vähentynyt masennusriski, parempi toimintakyky ja pidempi elinikä verrattuna niihin, joilta tarkoituksellisuuden kokemus puuttuu (Randall, N. P., ym., 2023). Tämän vuoksi ikigaita on pidetty yhtenä japanilaisten pitkäikäisyyden salaisuutena.

Viime vuosina ikigai on noussut kansainväliseen tietoisuuteen itsetutkiskelun ja merkityksellisen elämän etsinnän työkaluna. Länsimaisessa tulkinnassa ikigaita kuvataan usein neljän kysymyksen kautta, joiden avulla yksilö voi kartoittaa oman elämänsä tarkoitusta. Nämä neljä ulottuvuutta ovat:

- 1) Mitä rakastat?
- 2) Missä olet hyvä?
- 3) Mitä maailma tarvitsee?
- 4) Mistä sinulle ollaan valmiita maksamaan?

Amerikkalainen yrittäjä Marc Winn kehitti suosituksen Venn-kaavioon, jossa nämä neljä piiriä limittyvät. Kaavion tarkoituksena on hahmottaa, miten oman intohimon, osaamisen, maailman tarpeiden ja ansaintamahdollisuuksien leikkauskohta voi johdattaa kohti omaa ikigaita. Ympyröiden leikkausalueille sijoittuvat käsitteet **intohim**

(rakkauden ja taidon leikkaus), **kutsumus** (rakkauden ja maailman tarpeen leikkaus), **elämäntehtävä** (maailman tarpeen ja palkkion leikkaus) sekä **ammatti** (taidon ja palkkion leikkaus). Näiden kaikkien keskellä on varsinainen ikigai – se syvä merkityksen lähde, joka tuo elämään onnea, sisältöä ja tyydytystä.



Ikigaita voidaan lähestyä prosessina, ei valmiina vastauksena. Sen tavoittaminen edellyttää reflektiivistä itsetuntemusta, arvojen kirkastamista ja kykyä sietää epävarmuutta. Usein se vaatii luopumista ulkoisista odotuksista ja palkkiokeskeisestä ajattelusta, ja sen sijaan kääntymistä sisäisten merkitysten ja eettisen toimijuuden suuntaan. Kysymys *"Mikä on minulle merkityksellistä?"* toimii tässä keskeisenä eksistentiaalisena peilinä. Kyse ei ole kuitenkaan ainoastaan yksilökeskeisyydestä, vaan laajemmasta eettisestä kehikosta, jossa on huomioitu ihminen osana yhteisöään.

Ikigain neljän ulottuvuuden avulla voimme siis jäsentää itsellemme, mitkä tekijät luovat elämäämme merkityksellisyyttä. Joskus ikigain tavoittelu nostaa usein esiin sisäisiä jännitteitä. Entä jos rakastamme jotakin, missä emme vielä koe olevamme päteviä? Tai jos kykenemme tuottamaan arvoa jossakin, joka ei enää resonoi arvojemme kanssa? Näiden ristiriitojen käsittelyssä korostuu psykologisen reflektiokyvyn ja arvoihin perustuvan toimijuuden merkitys. Kasvu edellyttää tilaa ambivalenssille ja uskallusta tehdä valintoja epävarmuuden keskellä.

Seuraava harjoitus on suuntaa antava yleisharjoitus oman Ikigain pohtimiselle. Sen jälkeen käsittelemme kutakin ulottuvuutta vielä erikseen pysähtyen tarkemmin kuhunkin neljään kohtaan.

HARJOITUS 1: OMAN IKIGAIN HAHMOTTAMINEN

1. **Neljän kysymyksen kaavio:** Piirrä nelikenttä tai käytä oheista kaaviota. Kirjoita kuhunkin ympyrään:
 - Mitä rakastan?
 - Missä olen hyvä?
 - Mitä maailma tarvitsee?
 - Mistä minulle voidaan maksaa?
2. **Täytä kentät:** Kirjoita kuhunkin kenttään konkreettisia asioita, taitoja, kiinnostuksen kohteita tai tehtäviä.
3. **Tarkastele leikkauskohtia:**
 - Intohimo: Rakastan + Olen hyvä
 - Kutsumus: Rakastan + Maailma tarvitsee
 - Ammatti: Olen hyvä + Minulle maksetaan
 - Elämäntehtävä: Maailma tarvitsee + Minulle maksetaan
4. **Reflektoi:**
 - Missä kohtaa nelikenttä on kaikkein tyhjin?
 - Mitä valintoja tai kokeiluja voisin tehdä lähestyäkseni omaa ikigaitani?
 - Mikä arvo tai merkitys toistuu useissa kohdissa?

Ikigain löytäminen ei ole kertaluontoinen tapahtuma, vaan elinikäinen kehityskaari, jossa yhdistyvät kokemuksellinen oppiminen, arvopohjainen päätöksenteko ja henkinen kasvu.

Seuraavissa luvuissa käsitellään kutakin ulottuvuutta erikseen. Jo-kaisessa luvussa esitellään ensin teoreettinen tausta ja tutkimustietoa kyseisestä ulottuvuudesta, minkä jälkeen tarjotaan syväluotaavia, kokemuksellisia harjoituksia henkilökohtaiseen kasvuun. Tavoitteena on auttaa sinua löytämään oma ikigaisi – juuri sinun näköisesi syy elää merkityksellistä, arvojesi mukaista elämää.

1. Mitä rakastat

Teoreettinen tausta: Intohimo ja sisäinen motivaatio

Ikigain ensimmäinen ulottuvuus, *“mitä rakastat”*, viittaa asioihin, jotka herättävät sisäistä iloa, intohimoa ja innostusta. Se käsittää ne tekemiset ja kiinnostuksen kohteet, joiden parissa koet olevasi elossa ja joista nautit syvästi ihan niiden itsensä vuoksi. Psykologian tutkimuksissa puhutaan *sisäisestä motivaatiosta* (intrinsic motivation), kun ihminen tekee jotain puhtaasti tekemisen ilosta ja kiinnostuksesta, ei ulkoisen palkkion takia. Tällainen tekeminen “oman itsensä vuoksi” lisää tunnetusti hyvinvointia ja luovuutta (Deci & Ryan, 2000). Edward Decin ja Richard Ryanin itseohjautuvuusteorian mukaan sisäinen motivaatio kukoistaa, kun perustarpeemme autonomiaan, kyvykkyyteen ja yhteenkuuluvuuteen täyttyvät – usein juuri silloin, kun uppoudumme meille mieluisiin tekemisiin.

Intohimo on käsitteenä lähellä sisäistä motivaatiota. Robert Valerandin (2003) määritelmän mukaan intohimo on vahva taipumus johonkin toimintaan, josta ihminen *pitää*, jonka hän kokee *tärkeäksi* ja johon hän käyttää paljon aikaa ja energiaa. Innostus voi

kohdistua esimerkiksi taiteeseen, urheiluun, musiikkiin, kirjoittamiseen – mihin tahansa tekemiseen, joka tuottaa iloa ja merkitystä tekijälleen. Vallerand kollegoineen havaitsi myös intohimon laadullisia eroja: **harmoninen intohimo** on sisäsyntyistä ja joustavaa, eli ihminen hallitsee intohimoaan ja pystyy tasapainottamaan sen muun elämän kanssa. **Pakkomielteinen intohimo** puolestaan on kontrolloitu ja pakonomainen, jolloin intohimon kohde alkaa hallita ihmistä haitallisella riippuvuudella aiheuttavalla tavalla (Vallerand ym., 2003). Ikigaisa intohimo on luonteeltaan harmonista – se rikastuttaa elämää sen sijaan, että rajoittaisi sitä.

Tutkimusnäyttö tukee käsitystä, että intohimo ja rakkaus tekemiseen edistävät hyvinvointia. Vallerand ym. (2003) totesivat, että intohimo voi toimia ”polttoaineena”, joka lisää motivaatiota, elämäniloa ja arjessa koettavaa merkityksellisyyttä. Kun teemme jotakin, mitä rakastamme, koemme usein positiivisia tunteita, ajan tajun häviämistä ja syvää uppoutumista. Unkarilaissyntyinen psykologi Mihály Csíkszentmihályi (1991) kuvasi tämänkaltaista täydellisen uppoutumisen tilaa käsitteellä *flow* eli virtauskokemus. Flow-tilassa ihmisen keskittyy niin intensiivisesti mielekkääseen tekemiseen, että hän unohtaa ulkomaailman häiriötekijät ja jopa itsensä – tekemisen ilo vie täysin mukanaan. Flow syntyy tyypillisesti silloin, kun ihminen kohtaa sopivan haastavan tehtävän sellaisen taidon parissa, jossa hän on taitava ja josta hän nauttii. Toisin sanoen flow-tila on merkki siitä, että tekeminen yhdistää ”mitä rakastat” ja ”missä olet hyvä” – kaksi ikigain tärkeää ulottuvuutta. Flow-kokemuksiin liittyy tutkimusten mukaan monia hyötyjä: ne lisäävät luovuutta, aikaansaamisen tunteita ja jopa onnellisuutta (Csíkszentmihályi, 1991).

On hyvä huomata, että “mitä rakastat” ei rajoitu vain harrastuksiin tai vapaa-ajan intohimoihin, vaan voi löytyä elämän monilta alueilta. Joillekin ihmisille työ itsessään on intohimo, toisille perhe tai auttaminen tuo suurimman rakkauden ja tarkoituksen tunteen elämään. Japanilaisten ikäihmisten haastatteluissa on käynyt ilmi, että monet pitävät elämänsä ikigaina esimerkiksi puutarhanhoitoa, ruoanlaittoa, tai aikaa ystävien kanssa – asioita, joista he aidosti nauttivat päivittäin. Tämä korostaa rakkaiden harrastusten ja mieluisten aktiviteettien merkitystä merkityksellisyyden lähteenä, erityisesti elämän myöhemmissä vaiheissa.

Rakkauden ulottuvuus ikigaissa tarkoittaa siis sydämesi seuraamista: niiden kiinnostusten ja intohimojen vaalimista, jotka sytyttävät innostuksen liekin sisälläsi. Kun tiedostat, mitä rakastat, sinulla on avain tärkeään osaan elämän tarkoitusta. Seuraavaksi on aika siirtä teoriaosuutta syventäviin harjoituksiin, joiden avulla voit tunnistaa ja vahvistaa omia intohimojasi.

Harjoituksia: Löydä intohimosi

Harjoitus: Lapsuuden lempipuuhat

Ota esille kynä ja paperia tai muistikirja. Palauta mieleesi lapsuuden ja nuoruuden ajan lempipuuhasi. Mitä asioita teit silloin täysin omasta illostasi, uppouduitko piirtämiseen, kirjojen lukemiseen, luonnossa liikkumiseen, rakenteluun tai tarinoiden keksimiseen? Kirjoita muistiin ainakin 3–5 asiaa, joista muistat nauttineesi lapsena tai nuorena. Pohdi sitten jokaista: Mikä näissä tekemisissä viehätti sinua eniten? Esimerkiksi, jos rakastit piirtämistä, nautitko luovuudesta ja oman maailman luomisesta kuvan kautta? Lapsuuden intohimoissa piilee usein vihjeitä siitä, mitä syvällä sisimmässäsi rakastat tänäkin päivänä.

Palauta mieleesi lapsuuden ja nuoruuden ajan lempipuhasi.

Mitä asioita teit silloin täysin omasta ilosta?



Harjoitus: Flown tunnistaminen

Innostavimmat tekemiset saavat ajan lentämään niin, ettet edes huomaa sen kuluu. Kysy itseltäsi: *Milloin viimeksi olin niin uppoutunut johonkin tekemiseen, että unohdin katsoa kelloa?* Saatat muistaa hetkiä, jolloin olit täydellisen uppoutunut – kenties kirjoittaessasi, soittaessasi musiikkia, valmistaessasi jotakin käsilläsi tai urheillessasi. Kuvaile yksi tällainen kokemus päiväkirjaasi. Mitä olit tekemässä, missä olit, ja miltä se tuntui? Tunnista, mikä tekemisessä oli juuri sinulle mieltuisaa. Tämä harjoitus auttaa sinua havaitsemaan, mitkä nykyiset aktiviteettisi tuottavat sinulle flow-kokemuksia ja iloa. Jatkossa voit tietoisesti varata enemmän aikaa näille rakastamillesi asioille, jotka tempaavat sinut mukaansa positiivisella tavalla.

Milloin viimeksi olit niin uppoutunut johonkin tekemiseen, että unohdit katsoa kelloa?



Harjoitus: Unelmapäivän visiointi

Kuvittele vapaasti, millainen olisi ideaalinen päiväksi tiivistetty elämä, joka on täynnä rakastamiasi asioita. Mitä tekisit heti herättyäsi, miten jatkaisit aamupäivää, kenen kanssa viettäisit aikaa, millaisiin tehtäviin uppoutuisit? Kirjoita ylös unelmapäiväsi aikataulu aamusta iltaan. Tärkeää on olla rajoittamatta itseäsi liikaa realismilla – saat kuvitella vapaasti, vaikka päivä sisältäisi matkustamista, luovaa työtä, harrastuksia, ystävien tapaamisia, mielekkäitä työtehtäviä, yhteisöpalvelua, mitä tahansa. Kun olet kirjannut unelmapäiväsi, käy se läpi ja alleviivaa kaikki ne tekemiset tai elementit, joita *rakastat* ja jotka herättävät sinussa voimakkaita positiivisia tunteita. Onko näitä elementtejä mahdollista tuoda enemmän nykyarkeesi? Tämä mielikuvaharjoitus auttaa tunnistamaan rakkauden kohteita elämässäsi ja voi antaa suuntaviivoja muutoksille, joilla lisää intohimojesi osuutta arjessasi.



2. Missä olet hyvä

Teoreettinen tausta: Osaaminen, vahvuudet ja kasvu

Toinen ikigain ulottuvuus on *“missä olet hyvä”*. Se kattaa henkilökohtaiset osaamisalueesi, taitosi ja luontaiset vahvuutesi – toisin sanoen asiat, joissa sinulla on kykyä ja joissa voit kehittyä erinomaisesti. Siinä missä *mitä rakastat* koskettaa sydäntä ja intohimoa, *missä olet hyvä* liittyy pätevyYTEEN ja itseluottamukseen. Oman osaamisen tunnistaminen on tärkeää, koska ihmiset nauttivat yleensä siitä, kun saavat käyttää taitojaan ja onnistua haasteissa. Tunne omasta kyvykkyydestä on keskeinen psykologinen tarve ja hyvinvoinnin tekijä (Deci & Ryan, 2000). Albert Banduran (1977) *minäpystyvyyden teoria* korostaa, että usko omiin kykyihin (self-efficacy) vahvistuu onnistumisten kautta: kun koemme osaavamme jotakin, uskallamme tarttua yhä haastavampiin tavoitteisiin, mikä puolestaan lisää itseluottamusta ja aikaansaamisen tunnetta.

Positiivisen psykologian alalla on runsaasti tutkimusta ihmisluonteen vahvuuksista ja niiden yhteydestä hyvinvointiin. **Luonteenvahvuuksilla** tarkoitetaan myönteisiä, moraalisesti arvostettuja piirteitä kuten luovuus, sinnikkyys, ystävällisyys, oikeudenmukaisuus ja johtajuus. Tutkimukset osoittavat, että kun ihmiset tunnistavat ja käyttävät omia vahvuuksiaan arjessa, se lisää tyytyväisyyttä ja merkityksen kokemusta elämässä (Park, Peterson & Seligman, 2004). Samoin ammatillisessa kontekstissa omien vahvuuksien hyödyntäminen on yhdistetty parempaan työtyytyväisyyteen ja työn imuun. Esimerkiksi Gallup-organisaation keräämä laaja aineisto viittaa siihen, että työntekijät, jotka saavat käyttää vahvuuksiaan päivittäin, ovat sitoutuneempia työhönsä ja kokevat enemmän hyvinvointia kuin ne, joiden vahvuudet jäävät työssä paitsioon (Gallup.com 2025). Omien kykyjen käyttö tuottaa onnistumisen kokemuksia, mikä ruokkii positiivista kierrettä: motivaatio kasvaa ja itseluottamus vahvistuu entisestään.

On kuitenkin tärkeää muistaa, että osaaminen ei ole muuttumaton ominaisuus, vaan kehitettävissä. Carol Dweckin (2006) *kasvun ajattelutavan* teoria erottaa toisistaan *fixed mindset* eli muuttumattomuuden ajattelutavan ja *growth mindset* eli kasvun ajattelutavan. Mikäli uskomme taitojemme olevan sisäänrakennettuja ja pysyviä (esim. ”olen vain luonnostani huono matematiikassa”), saatamme vältellä haasteita emmekä uskalla yrittää rohkeasti. Kasvun ajattelutapa sen sijaan tarkoittaa ymmärrystä siitä, että harjoittelulla voimme kehittää kykyjämme lähes millä tahansa elämänalueella. Jos omaksut kasvun ajattelutavan, näet vaivaa ja tulkitset epäonnistumiset oppimisen polttoaineena etkä todisteena lahjakkuuden puutteesta. Tällainen lähestymistapa on erityisen tärkeä ikigain kannalta: joskus se, missä lopulta tulet *todella* hyväksi ja mikä osoittautuu ikigaiaksesi, vaatii pitkäjänteistä harjoittelua ja sinnikkyyttä. Kaikkia vahvuuksiaan ihminen ei ehkä edes tunnista ilman ponnistelua ja itsensä haastamista.

Oman osaamisen hyödyntäminen edistää merkityksellisyyden kokemusta myös siksi, että se antaa mahdollisuuden saavuttaa tavoitteita ja vaikuttaa ympäröivään maailmaan. Tunne siitä, että *osaan ja saan aikaan jotain arvokasta*, on keskeinen ainesosa hyvässä elämässä. Työelämän tutkimuksissa puhutaan *pätevyyden ja saavutusten* tarpeista: haluamme kokea olevamme taitavia ja saada konkreettisia tuloksia aikaan. Kun tämä tarve täyttyy, työn imu ja motivaatio kasvavat (Schaufeli & Bakker, 2004). Mihály Csíkszentmihályin flow-teoriassa osaaminen nousee myös esiin: flow-tila syntyy vain, jos meillä on riittävät taidot kohdata tehtävän haasteet. Näin ollen kehittymällä yhä paremmaksi mielekkäässä tekemisessä emme ainoastaan saavuta ulkoisia päämääriä, vaan koemme myös sisäistä mielihyvää ja syvää keskittymisen tilaa.

Missä olet hyvä -ulottuvuus kehottaa siis tunnistamaan vahvuutesi ja taitosi sekä rohkaisee kehittämään niitä edelleen. Ikigain kanalta on olennaista tunnistaa oma ainutlaatuinen potentiaalinsa – ne alueet, joilla voit loistaa. Seuraavaksi kokeillaan harjoituksia, joiden avulla voit kartoittaa omia kykyjäsi ja vahvistaa uskoasi itseesi osajana.

Harjoituksia: Tunnista vahvuutesi ja kehity

Harjoitus: Vahvuuslistan laatiminen

Aloita kirjaamalla ylös lista omista taidoistasi ja vahvuuksistasi. Jos tehtävä tuntuu vaikealta, käytä apuna seuraavia näkökulmia: Mitä osaat tehdä hyvin työssäsi tai opiskellessasi? Entä vapaa-ajalla – onko jokin harrastus tai arkinen askare, jossa muut kehuvat taitojasi? Voit myös miettiä, mitssä asioissa ihmiset usein pyytävät sinulta apua (esimerkiksi tietyn ohjelman käyttö, hyvänä neuvonantajana oleminen, ongelmanratkaisu, leipominen, järjestelmällisyys tms.). Pyri kirjoittamaan vähintään 10 omaa vahvuuttasi tai taitoasi. Tämän jälkeen valitse listalta kolme, jotka koet kaikkein omimmiksi ja tärkeimmiksi. Mieti jokaisen kohdalla elämästäsi esimerkki, jossa käytit tätä vahvuutta onnistuneesti. Esimerkiksi: “Organisointikyky – järjestin ystäväni yllätysjuhlat onnistuneesti ja kaikki sujui mallikkaasti.” Olet todennäköisesti jo monessa asiassa hyvä ja tämä harjoitus tuo sen tietoisemmaksi.

Vahvuuslista vähintään 10 vahvuudestasi

Valitse 3 tärkeintä



Missä käytit näitä vahvuuksiasi?

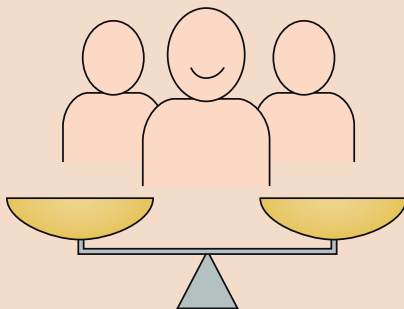


Harjoitus: Palautetta muilta

Usein muut ihmiset näkevät vahvuutemme kirkkaammin kuin me itse. Valitse 3–5 läheistä ihmistä, joihin luotat (ystäviä, perheenjäseniä tai kollegoja). Kysy heiltä rehellistä palautetta: *”Missä asioissa sinä näet minun olevan erityisen hyvä?”* Voit mainita, että teet tällaista itsesi kehittämisen harjoitusta, ja olisi arvokasta kuulla toisten näkemyksiä omista vahvuuksistasi. Kirjaa ylös saamasi palautteet. Monet kokevat tämän harjoituksen voimaannuttavana – saatat yllättyä, kuinka monta taitoa ja hyviä ominaisuuksia toiset sinussa tunnistavat! Vertaa palautetta omaan vahvuuslistaasi: tuliko esiin jotain, mitä et itse ollut ajatellut? Muiden palautteet voivat paljastaa piileviä kykyjäsi ja antaa varmuutta niiden hyödyntämiseen.

Valitse 3–5 ihmistä, joilta pyydät palautetta:

”Missä olen hyvä?”



Harjoitus: Tavoite ja suunnitelma kehittymiselle

Valitse jokin taito tai aihealue, jossa haluaisit tulla paremmaksi – mahdollisesti jokin, joka liittyy unelmiisi tai ikigai-haaveisiisi. Se voi olla esimerkiksi kirjoittaminen, julkinen puhuminen, koodaus, valokuvaus, uuden kielen oppiminen tai vaikkapa paremmat vuorovaikutustaidot tai konfliktinsietokyky. Kirjoita ylös valitsemasi kehitysalue: *“Haluan kehittyä paremmaksi ____ssa.”* Laadi siihen konkreettinen suunnitelma kasvun ajattelutavan hengessä. Mieti: Mitä pieniä askelia voit ottaa jo tällä viikolla taidon harjoittelemiseksi? Ketä voisit pyytää mentoriksi tai mistä hankkia oppimateriaalia? Aseta itsellesi realistinen mutta motivoiva tavoite esimerkiksi 1–3 kuukauden päähän – mitä haluaisit osata tai saavuttaa siihen mennessä tällä saralla? Kirjaa välitavoitteet ja seuranta. Esimerkiksi: “Harjoittelen kitaransoittoa 15 minuuttia päivittäin, otan kerran viikossa uuden kappaleen harjoitteluun, ja kolmen kuukauden päästä soitan lempikappaleeni kokonaan ilman virheitä ystävälleni.” Suunnitelmallinen harjoittelu on todistetusti tehokas tie huippuosaamiseen (Ericsson, Krampe & Tesch-Römer, 1993). Tämän harjoituksen avulla otat kasvun asenteen käytäntöön ja näet konkreettisesti, miten osaamisessasi tapahtuu edistystä – mikä puolestaan vahvistaa entisestään ikigain tunnetta.

Taito, jossa
haluat kehittyä



Miten
harjoittelet



Kuka voi
mentoroida?



Realistinen tavoite
3–4 kk päähän

