

OTE ELÄMÄSTÄ LOGISTIIKAN AVULLA



Logistiikka on tavaroiden ja palveluiden sekä raha- ja tietovirtojen kokonaisvaltaista hallintaa ja koordinointia. Se kattaa koko kaaren lähtöpisteestä kulutukseen ja sisältää resurssien suunnittelun, toteutuksen ja valvonnan sekä tehokkaan varastoinnin ja siirtämisen.



Mitä logistiikalla on tekemistä elämän kanssa?

Elämä on logistiikkaa



Vaikka aluksi ei siltä tunnukaan, elämä on suurelta osin kaiken omistamasi, tarvitsemasi ja haluamasi järjestämistä, priorisointia ja hallintaa.

Vähän samoin kuin ihminen ei ehkä ole kiinnostunut rahasta itseisarvona, mutta moni sen mukana tuleva asia, kuten vapaus, mahdollisuudet ja kokemukset, kyllä kiinnostavat.

Tehokas logistiikka voi tehdä elämän helpommaksi ja tuoda unelmat lähemmäksi. Se antaa sinun keskittyä oleelliseen sen sijaan että kompuroit perusasioiden hoitamisessa ja löydät sen takia itsesi jatkuvasti aikasyöpöistä kriisinhallintatehtävistä.

Elämäsi on auto unelmiesi ajoneuvo

Meillä on tapana arvostaa autojamme. Hyväksymme autoilun kulut, autolainasta polttoaineisiin, koska pidämme niitä välttämättömyyksinä, jotka antavat vapauden tehdä asioita.

Mitä jos ajattelisimme näin elämästäkin?

Autot on rakennettu liikkumiseen, perille pääsemiseen ja asioiden siirtämiseen. Sama pätee myös nykyiseen elämäntilanteeseesi.

Kaikki autot eivät ole samanlaisia, eivätkä kaikki tiet ole tasaisia. Aivan kuten logistiikka hallitsee virtoja, elämä voidaan optimoida ymmärtämällä, miten "ajoneuvosi" toimii ja miten ajat sitä.

Tämä kirja on käyttöohje omien asetustesi säätämiseen.

Ajoneuvovertaus ja käytännön työkalut on suunniteltu toimimaan monissa elämäntilanteissa ja työskentelytavoissa, myös silloin, kun haasteet liittyvät ADHD:hen tai muihin neuroepätyypillisiin piirteisiin. Diagnooseja ei mainita, koska tavoitteena on tarjota työkaluja ja oivalluksia ilman leimoja.

Käyttöohjeen avulla pääset virittämään järjestelmäsi, suuntaamaan renkaasi, tankkaamaan moottorisi ja muotoutumaan Optimatoriksi.



Kartan luominen

Kaikilla matkoilla on päämäärä. Jotkut saavutetaan vuosien päästä, toiset ovat lähellä.

Edistyminen on reitti, johon kuuluu tarkistuspisteitä ja kurssinkorjauksia, ei vain hillitön kiire jonnekin.

Meillä on tapana liioitella sitä, mitä voimme tehdä päivässä, emmekä pysty edes käsittämään sitä, mihin asti voisimme päästä vuodessa.

Pienet, johdonmukaiset askeleet johtavat merkitykselliseen muutokseen.



Tuunaa paras yhdistelmä

Jos olet joskus miettinyt, miksi et tunnu saavan asioita tehdyksi niin kuin haluaisit, vastaus voi piillä seuraavien yhdistelmässä:

Auto

- Nykyinen elämäntilanteesi. Jokaisessa elämänvaiheessa on omat haasteensa ja ilonsa, ja ne vaativat erilaisia ajotaitoja.

Ajotyyli

- Sekoitus synnynnäisiä piirteitäsi ja opittuja tapoja. Olet sama henkilö, mutta myös kehityt kokemusten, ympäristön ja valintojen myötä, mikä mahdollistaa lähestymistapasi hiomisen.

Renkaat ja akselit

- Vakauttavat tavat ja tukijärjestelmät. Vahvat renkaat tarjoavat pitoa ja hallintaa, kun taas kuluneet tai yhteensopimattomat tekevät edistymisestä tarpeettoman vaikeaa.

Traileri ja kuorma

- Kaikki mitä mukanasasi kuljetat. Kuorman on pysyttävä kapasiteettisi rajoissa. Tietoinen suhtautuminen kotiin ja tavaroihin varmistaa, ettei traileri hidasta sinua.

Mekaniikka

- Moottorisi muodostuu energiasta, tarkoituksesta ja motivaatiosta.
- Toimit ruoan ja sisäisten kemikaalien, kuten dopamiinin, avulla.
- Automaattiset järjestelmät on suunniteltu helpottamaan elämää.

Ja lopuksi, aivan kuten auto, tarvitset **pitoa** päästäksesi eteenpäin.

Kun kaikki elementit toimivat synkronoidusti yhdessä, pärjäätkä kaikilla teillä, jaksat kantaa kaiken mitä kannettavaksesi tulee, ja pääset vielä määränpäähänkin! Kutsun sitä Optimator-tilaksi.



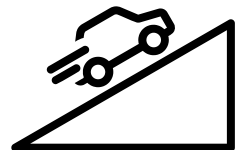
Optimaattori

vaivatonta hallintaa

Optimaattori on tila, jossa kaikki virtaa saumattomasti linjassa, luoden vakautta ja hallintaa. Tämä saavutetaan, kun keskeiset elementit toimivat yhdessä:

- **Auton tyyppi** – Hyväksy missä olet ja mitä sinulla on. Varustaudu sen mukaisesti.
- **Ajotyyli** – Hyödynnä sitä mikä tulee luonnostaan. Muokkaa sitä mikä ei.
- **Renkaat ja akselit** – Rakenna, vahvista ja suorista perustasi.
- **Traileri ja kuorma** – Tunnista, mitä kuljetat. Säädä kokoonpanosi vastaamaan kapasiteettiasi
- **Moottori** – Tuo tarkoituksesi ja energiasi pintaan. Vahvista vetovoimaasi.
- **Automaattiset järjestelmät** – Hyödynnä automatiikkaa.

Optimointi alkaa tietoisuudesta



Kun tiedät missä olet, voit mukauttaa ajotyyliäsi vastaamaan reitin vaatimuksia. Kaikki järjestelmät voidaan hienosäätää, jokainen ajotyyli voidaan optimoida ja jokainen auto virittää, kun vain tiedetään mitä tilannetta varten säätöjä tehdään.

Sinun ei tarvitse muuttaa sitä, kuka olet. Aloita tekemällä muutamia säätöjä ja lisää niitä matkan varrella. Anna järjestelmäsi kasvaa tukemaan sinua, sen sijaan että se hangoittelisi vastaan, ja estäisi sinua olemasta sinä.

Optimaattori linjaa olemassaolon eri puolet niin, että ne toimivat synkronoidusti. Se on jatkuva prosessi, joka on käytännöllinen, tietoinen ja kaikkien saatavilla.

Auton tyyppi

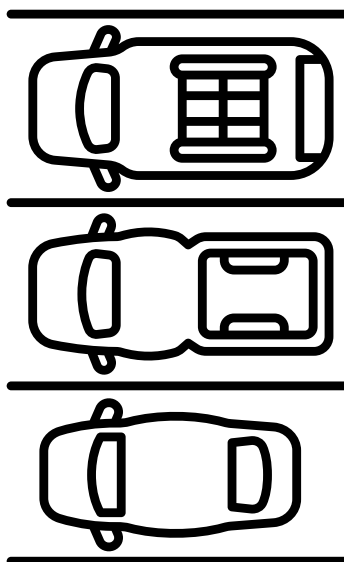
elämä jota ajat

Auton tyyppi edustaa nykyistä elämäntilannettasi, eli sitä vaihetta, jossa olet, ja niitä olosuhteita, jotka muokkaavat matkaasi. Se heijastaa sitä, mikä sinulla on käytettävissä ja mikä saattaa rajoittaa sinua.

Kun elämä muuttuu, niin muuttuu myös ajoneuvo. Joskus on helppo kiittää eteenpäin vauhdilla ja innolla. Toisinaan kuljetaan hitaammin, maisemista nauttien. Saatat pysytellä moottoriteillä, olla riippuvainen pakettiautosta, tai löytää itsesi kuorma-auton ratista kantaen raskaita vastuita.

Kun tietää minkä ajoneuvon ratissa juuri nyt on, voi varautua sen mukaisesti: varustaa sen oikeilla osilla, työkaluilla ja odotuksilla. Voit hankkia parhaat saatavilla olevat renkaat ja valita ajoneuvoon sopivan ajotyylin.

Sinulla ei ehkä ole nyt alla unelma-autosi – mutta sekin voi muuttua. Voit oppia rakastamaan sitä, tai sitten muutat jotain elämässäsi.



Ajotyyli

tapa ohjata elämää

Ajotyyli on sekoitus synnynnäisiä piirteitä ja opittuja tapoja. Se on sekä luontainen tapa lähestyä tehtäviä, päätöksiä ja esteitä, mutta myös se, miten sopeutuu edessä olevaan tiehen ja hioo toimintaansa.

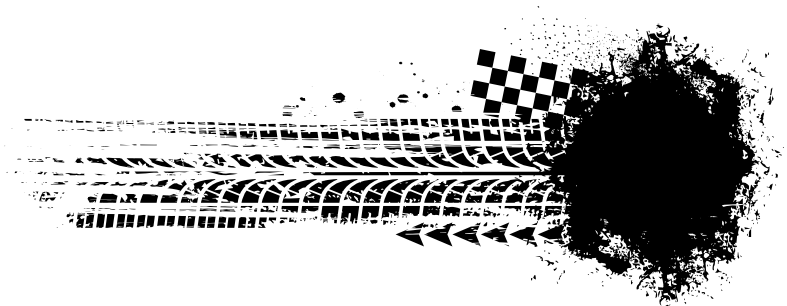


Jotkut syntyvät suunnittelemaan, ja kartoittavat reitit huolellisesti ennen toimeen ryhtymistä. Toiset ovat impulsiivisia innostujia, ja jotkut muuten vaan aina vähän kiirehtimässä. Jotkut jäävät jumiin vapaalle, eivätkä pääse ollenkaan liikkeelle.

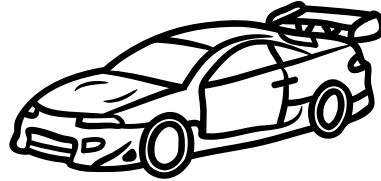
Riippumatta vaistomaisesta tyylistä, elämän olosuhteet voivat muuttaa ajotapaa. Joskus on pakko mukauttaa ajotapa autoon sopivaksi, ja toisinaan on syvä toive löytää omaan tyyliin sopivampi auto.

Tilanteesta riippumatta, ajotyylin ymmärtäminen auttaa selviämään haasteista, tekemään parempia päätöksiä ja saavuttamaan määränpää tehokkaammin.

Ajotyyliä voi säätää! Me kaikki voimme oppia olemaan parempia kuljettajia!



Kuusi autotyyppiä



Kilpuri – Elämä on tässä ja nyt

Elämä on avoin tie, joka on täynnä uusia mahdollisuuksia. Liikut nopeasti, otat innolla muutokset vastaan ja jahtaat tilaisuuksia rajattomalla energialla. Maailma on täynnä valintoja, ja haluat tutkia ne kaikki: uudet opinnot, työpaikat, ystävyssuhteet ja kokemukset. Jokainen hetki tuntuu jännittävältä, kun etsit suuntaasi ja selvität, mikä sinua todella innostaa.



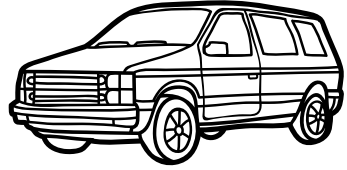
Kruiseri – Hupia ja hauskanpitoa

Elämä on matkasta nauttimista, ja omaksut hetket, jotka tuovat iloa. Olipa kyse spontaaneista matkoista, harrastuksista tai läheisten kanssa vietetystä ajasta, olet suunnitellut päivät sujuviksi ja täyttäviksi, risteillen läpi onnellisuutta tuovien kokemusten.



Pendeli – Vakaata elämää

Olet vaiheessa, jossa päivät täyttyvät kuin itsestään työn, kodin ja päivittäisten sitoumusten myötä. Keskityt etenemiseen ja ylläpitoon, olipa kyseessä sitten ura, ihmissuhteet tai henkilökohtainen kasvu. Se ei ehkä ole jännittävää, mutta sen rakentama perusta antaa pitkän aikavälin turvallisuuden.



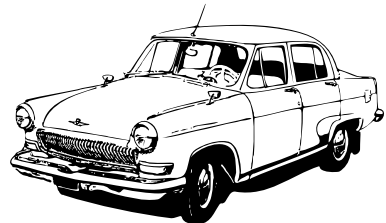
Perhepaku - Tilaa kaikille

Päivät ovat täysiä, mutta ne ovat kuitenkin täynnä sitä, mikä on tärkeää. Jongleeraat työn, perheen ja päivittäisten sitoumusten välillä. Tiukoista aikatauluista huolimatta nauru, yhteys ja jaetut hetket tekevät kaikesta vaivan arvoista. Elämäntahti on reipas, mutta et muuttaisi mitään.



Rahtari - Useita vastuullisia rooleja

Sinulla on paljon kannettavaa, ja elämä vaatii kestävyyttä. Sinä olet se voimanpesä, joka pitää kaiken liikkeessä. Kova työ ja omistautuminen määrittävät olemustasi, ja vaikka kuorma voi olla raskas, olet ylpeä siitä, että hoidat sen, mikä tehdä pitää. Perille pääseminen ei ole vain tärkeintä, vaan kuorman kantaminen voimalla ja sitkeydellä.



Klassikko - Tahti hidastuu

Tässä elämänvaiheessa tahti hidastuu ja prioriteetit selkiytyvät. Uurastamisen jälkeen, sinulla on nyt tilaa keskittyä siihen, mikä on itsellesi tärkeintä. Matkassa on kyse syvyydestä ja viisaudesta, vietipä sitten aikaa läheisten kanssa, sukellat merkityksellisiin projekteihin tai nautit vapaudesta.

Mikä autoasi haastaa

Kilpuri - Täynnä elämää



- Elämässä ei vielä tarvitse kantaa huolta muista ihmisistä, mutta samalla itsessä ja koko oman tulevaisuuden suunnassa on riittävästi pohtimista. Mahdollisuuksien kirjo tekee valitsemisesta vaikeaa.

Kruiseri - Hupia ja hauskanpitoa



- Elämässä on paljon kivaa ja vapaus kuunnella omaa mielialaa. Kuitenkin liiallinen mukavuus voi muuttua pysähtyneisyydeksi.

Pendeli - Vakaata elämää



- Rutiineista syntyy vakautta, mutta ne voivat myös saada elämän tuntumaan yksitoikkoiselta. Ilman satunnaista muutosta tylsyys valtaa alaa.

Perhepaku - Kaikki mahtuu



- Sekä työ että perhe vaativat oman osansa, eikä tahti oikeastaan koskaan hidastu. Kaikki tarvitsevat koko ajan jotain, ja omat tarpeet jäävät helposti taustalle.

Rahtari - Valtava vastuu



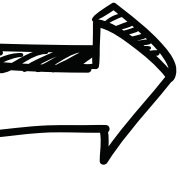
- Iso kuorma ja monen ihmisen luottamuksen arvoisena oleminen tuo mukanaan valtavasti vastuuta. Lasti ei koskaan lähde, ja tekemistä riittää aina.

Klassikko - Rauhallisempi rytmi



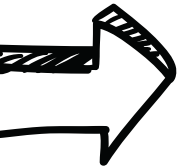
- Vihdoin on aikaa keskittyä itselle tärkeisiin asioihin. Liiallinen hidastaminen voi kuitenkin jättää irrallisen tunteen. Reflektio on arvokasta, mutta voi myös muuttua epäroinniksi.

Nauti matkasta täysillä



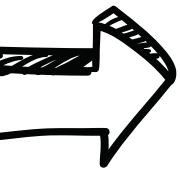
Kilpuri – Ilo irti elämästä

- Nauti matkasta, ja ota ilo irti siitä, että elämä on täynnä mahdollisuuksia. Kaikkea ei onneksi tarvitse selvittää kerralla. Pidä ajatukset ja teot yhtä jännittävinä kuin autosi.



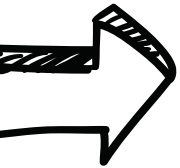
Kruiseri – Rentoudu ja tutki

- Ole iloisesti utelias ja syvennä tietojasi sinua kiinnostavista aiheista. Ole avoin uusille haasteille, jotta mahdollistat kehityksen.



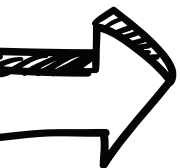
Pendeli – Valmis ja vakaa

- Ota autopilotti pois päältä ja ravistele silloin tällöin rutiineja. Reitiltä poikkeaminen saattaa johtaa kiinnostaviin löytöihin.



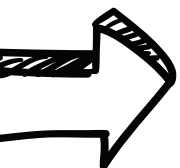
Perhepaku – Lataa ja tankkaa

- Pidät aina pyörät pyörimässä, joten välillä voit antaa itsellesi sitä, mitä muillekin. Kun kuljettaja tankkaa, kaikki hyötyvät.



Rahtari – Jaa ja nauti

- Jopa vahvimmat tarvitsevat varikkopysähdyksiä. Jaa kuormaa mahdollisuuksien mukaan, tehosta, ja johda rakenteella rasituksen sijaan.



Klassikko – Syvennä yhteyksiä

- Pääset huomaamaan ja tuntemaan enemmän, ja tekemään tietoisia valintoja. Kun pysyt läsnä, voit nauttia matkan yksityiskohdista, ja jokainen käänös voi paljastaa jotain uutta.



Ajotyylit



Tyhjäkäyjä – Vaihde jumissa vapaalla

- Ydinongelma: Tietää, mitä pitäisi tehdä, mutta ei jostain syystä koskaan pääse aloittamiseen asti. Paljon tyhjäkäyntiä, paljon häiriötekijöitä.



Kiihdyttäjä – Kaasu pohjassa

- Ydinongelma: Lähtee liikkeelle täydellä innolla ja vauhdilla, mutta menettää kiinnostuksensa ennen maaliin pääsyä.



Vaeltaja – Aina matkalla

- Ydinongelma: On aina liikkeellä, mutta ei koskaan saavuta määränpäättä – aina tulee *jotain muuta*, joka varastaa huomion. Mestari aloittamisessa, turisti loppuun tekemisessä.



Karttamestari – Jumittaa täydellisen reitin hiomisessa

- Ydinongelma: Ainainen suunnittelu estää tekemisen. Ei suostu liikkumaan ennen kuin reitti on täydellinen, joten ei oikeastaan koskaan pääse ajamaan.



Villikko – Ei karttaa tai turvavyötä

- Ydinongelma: Kaasuttaa äkkiä liikkeelle aikoen selvittää tarvittavat asiat matkan varrella. Joskus se onnistuu loistavasti, joskus tuloksena on täystuho.



Puunaaja – Liian hieno ajettavaksi

- Ydinongelma: Auto näyttää kyllä upealta, mutta ei koskaan pääse autotallista: olosuhteet eivät vain ole täysin oikeat.

Ajotyylien hienosäätöä

Tyhjäkäyjästä Voimanpesäksi - Vakaa ja varmasti vahva

Tarvitsee käynnistystehtäviä päästäkseen vauhtiin.
Pienet tavoitteet ja askelmat estävät jumiutumisen.
Luo ulkoinen vastuullisuusmekanismi syöttämään toimintaa.



Kiihdyttäjästä Kampiakseliksi - Aloita ja jatka, voima syntyy toistosta

Tarvitsee aloittamisesta saatavaa intoa.
Luo välivaiheita ja tarkistuspisteitä, jotta saat aikaan uusia alkujä.
Aseta "palohälytys" estämään loppuunpalaminen.
Vakaa rutiini tasapainottaa motivaatiopurkauksia.



Vaeltajasta Tutkijaksi - Uudet polut tuovat jännitystä elämään

Tarvitsee selkeät pysähdyspisteet ja hyöty määräajoista.
Luo pelillistetty ja palkintoihin perustuva prosessi.
Sitoudu tekemään asiat loppuun.



Karttamestarista Suunnittelijaksi - Päätä ja toteuta

Tarvitsee voimaa epätäydellisten aloitusten hyväksymiseen.
Aseta määräaika päätöksille.
Sitoudu toimintaan, vaikka reitti olisi vielä puutteellinen.



Villikosta Vapaaksi sieluksi - Valaise tavoitteesi

Tarvitsee johdonmukaiset rutiinit ilman jäykkiä sääntöjä.
Luo kehys, jossa on tilaa luovuudelle.
Säilytä sopivasti rakennetta luomaan johdonmukaisuutta.
Hyväksy joustavuus intuitiivisen prosessin tueksi.



Puunaajasta Palkintosijoille - Tulokset mitataan vasta maaliviivalla

Tarvitsee määräajat toiminnan aloittamiseen.
Arvosta epätäydellisyyttä, valmis on parempi kuin ajatus.
Opi nauttimaan liikkeestä loputtoman puunaamisen sijasta.



Mikä sinua ajaa?

moottori



Vaikka auto olisi kuinka hyvä rakenteeltaan, sen GPS-järjestelmä olisi paras mahdollinen tai renkaat hyvässä kunnossa, ilman moottoria se ei pysty liikkumaan. Moottori muuntaa potentiaalin liikkeeksi, ponnistelun edistykseksi ja unelmat konkreettisiksi määränpäiksi.

Elämäsi moottori koostuu eteenpäin vievistä voimista: energiasta, intohimosta, tarkoituksesta ja ajattelutavasta. Se on sisälläsi oleva tuli, päättäväisyys, joka pitää sinut liikkeessä, vaikka tie muuttuisi karuksi.

Mikä tankkaa moottorisi?

Moottorit eivät käy itsestään. Ne tarvitsevat oikeaa polttoainetta: lepoa, inspiraatiota, merkityksellistä työtä ja yhteyksiä ihmisiin.

Väärä polttoaine tukkii järjestelmän ja johtaa loppuunpalamiseen. Myös myrkyllinen ympäristö, harhaanjohtajat tai suunnan puute voivat saada kilometrit tuntumaan turhan vaikeilta.

On tärkeää tietää, mikä antaa itselle energiaa ja mikä sitä kuluttaa, sekä kuunnella omia signaalejaan: milloin painaa kaasua ja milloin pysähtyä huoltoon varten.

Hyvin huolletulla moottorilla ajaminen on sujuvampaa, ja määränpäätkin tuntuvat kivemmilta kun matka ei ole hankala.

Jokainen suuri matka alkaa *sytytyksellä*. Mikä sinua ajaa eteenpäin?

Tasapainoisen elämän kemiaa

Serotoniini – mielialan vakauttaja:

- Vaikutus: Lisää onnellisuutta, itseluottamusta ja tasapainoa.
- Mistä saat lisää: Auringonvalosta, terveellisestä ruoasta, kiitollisuudesta, sosiaalisista yhteyksistä.

Endorfiinit – luonnollinen kivunlievittäjä:

- Vaikutus: Vähentää kipua, antaa nautintoa ja euforian tunteen.
- Mistä saat lisää: Liikunta, nauru, musiikki, mausteinen ruoka.

Oksitosiini – kiintymishormoni:

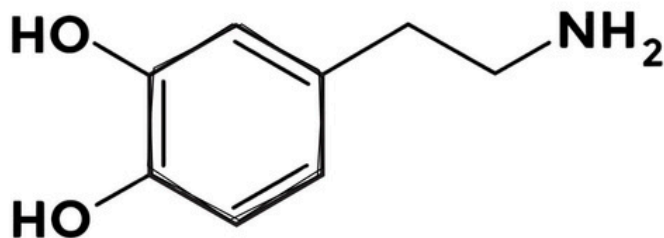
- Vaikutus: Parantaa luottamusta, rakkautta ja sosiaalisia siteitä.
- Mistä saat lisää: Kosketuksesta, keskusteluista ja ystävällisistä teoista.

Kortisoli – stressihormoni:

- Vaikutus: Pitää valppaana vaarassa, mutta korkea pitoisuus aiheuttaa ahdistusta ja loppuunpalamista, kuin ylikierroksilla käyvä moottori.
- Miten tasapainotat: Hyvä uni, meditaatio, luonto ja rajat.

Testosteroni – menohaluja lisäävä hormoni:

- Vaikutus: Tukee itseluottamusta, motivaatiota ja energiatasoa.
- Mistä saat lisää: Voimaharjoittelusta, tavoitteista, riskeistä.



Kukin näistä hormoneista näyttelee ainutlaatuista roolia energijärjestelmässäsi. Yksi nousee kuitenkin esiin avaintekijänä motivaatio- ja palkitsemisjärjestelmässä: dopamiini. Tämä kemikaali on syvästi mukana siinä, miten koemme nautintoa ja motivaatiota ja ns draivia, ja se ansaitsee oman tarkemman tarkastelunsa.

Dopamiini

kaasu tai käsijarru

Dopamiini kuuluu sekä motivaatioon että palkkiojärjestelmään. Se muodostaa kriittisen säätelyjärjestelmän, joka määrittää etenemisen tason ja suunnan. Moottori (joka koostuu energiasta, tarkoituksesta ja motivaatiosta) toimii parhaiten, kun dopamiinin kaksoisrooli on selvillä: **Dopamiini voi olla pitkävaikutteista ja terveellistä, tai kuluttavaa ja lyhytkestoista.** Kutsun ensimmäistä dopamiinia syväksi, koska "terveellinen" on liian pitkä iskeväksi, ja "hyvä" liian arvolutautunut. Syvä on mielestäni hieno sana.

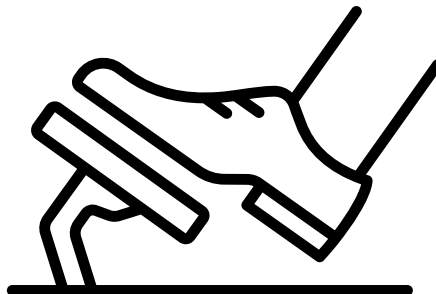
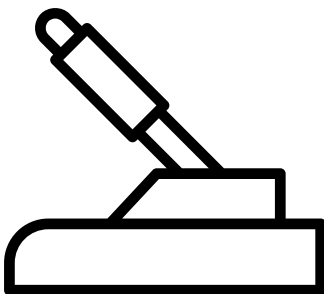
Syvä dopamiini on kuin kaasua: Se kiihdyttää meitä kohti pitkän aikavälin tavoitteita ja saavutuksia. Se tankkaa kunnianhimoa ja työntää tekemään merkityksellisiä hankkeita, jotka vaativat ponnistelua, kuten henkilökohtaista kasvua tai merkittävien projektien loppuun viemistä.

Pikadopamiini toimii kuin käsijarru: Välitön tyydytys antaa nopeasti nautintoa, mutta voi myös heittää pois kurssilta – aivan kuten käsijarrun vetäminen kesken ajon johtaa yllätyksiin. Sosiaalinen media, roskaruoka tai aivoton viihde tarjoavat lyhytaikaisia palkintoja. Ne eivät vaadi ponnistelua, ja jälkeen jää tyhjä tunne ja kaipuu saada lisää.

Jotta matka jatkuu eikä muutu paikallaan sutimiseksi, tarvitaan tasapaino kaasun ja jarruttamisen välillä. Dopamiinin voiman voi valjastaa edistykseen, kun hallitsee sen taipumusta työntää meitä kohti pikavoittoja.

Dopamiinin hallitseminen tarkoittaa nopeuden, vauhdin ja suunnan kontrolloimista valitsemalla tietoisesti mihin aikaa käyttää, ja miksi, sen perusteella mikä todella on itselle tärkeää.

Dopamiinin ymmärtäminen on avain pitkän aikavälin menestykseen ja elämänhallintaan. Viisaasti käytettynä se voi viedä kohti suuria muutoksia samalla kun se estää juuttumasta ohimeneviin häiriötekijöihin.



ERO DOPAMIINIEN VÄLILLÄ

Pikadopamiini KÄSIJARRU



**välitön
helposti saatavissa
lyhytaikainen nautinto
sosiaalinen media
sokeri
impulssiostokset
viivyttely**

**Ei vaadi ponnistelua, mutta
jättää tyhjyyden tunteen ja
kaipuun saada lisää**

PIKADOPAMIINI KOUKUTTAA

Syvä dopamiini KAASU



**vaatii ponnistelua
vaikea saavuttaa
syvästi tyydyttävä
oppiminen
liikunta
luovuus
tavoitteiden saavuttaminen**

**Rakentaa pitkäaikaista
tyytyväisyyttä, palkitsee
ponnistelut ja tukee kasvua**

SYVÄ DOPAMIINI KULJETTAA

KOTISI ON PERÄVAUNUSI

Ajattele, että kotisi on aivan oma perävaunusi. Omistat sen, arvostat sitä ja tavallaan se on henkisesti aina mukana. Ihan niin kuin oikea perävaunukin, tämä voi myös täyttyä liikaa, päätyä epätasapainoon tai olla huonosti huollettu. Erityisesti ylläpidon puutteessa pienetkin asiat alkavat tuntua raskailta.

Seuraavaksi lavalle pääsevät kuusi sympaattista hahmoa, jotka symbolisesti asuvat perävaunusi alla. Jokainen niistä määrittelee erilaisen lähestymistavan elämänhallintaan. Ne ovat pyöriä, jotka pitävät kuormasi tasapainossa ja liikkeessä.

Yhdessä he muodostavat **Trailerin miehistön**, joka pitää kotisi, energiasi ja arkesi rullaamassa (tai laahaamassa). Tunnistamalla heidät voit ymmärtää paremmin kaavojasi ja miten tasapainotat trailerin, jotta matkanteko kävisi sujuvammin.



Kakapo

tahaton pysähtymisen mestari



Harva tietää mikä kakapo on. Ei ihme, niin harvinainen se on. Kakapo on maailman painavin papukaija. Se ei osaa lentää, vaan kiipeää kömpelösti puihin toivoen, ettei painovoima huomaa sitä. Niitä on vain muutama sata, kaikki Uudessa-Seelannissa.

Yleistä sen sijaan on kakapomainen käyttäytyminen ihmisten keskuudessa.

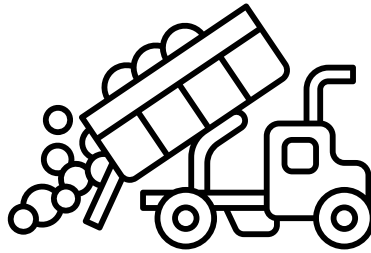
Uroskakapo yrittää houkutella naarasta tuottamalla syvän, resonoivan bassoäänien. Se kantaa vaikuttavan kauas, mutta kuten kaikkien bassoäänien kohdalla, sen sijaintia on uskomattoman vaikea paikantaa. Tämän seurauksena naaraat harvoin löytävät äänen lähteen. Uros uhraa tähän vaativaan lisääntymistehtävään noin sata yötä vuodessa, kumisten tuntikausia, keräten runsaasti huomiota, pitäen koko metsän hereillä ja varmistaen, että kaikki kuulevat hänet. Silti kukaan ei löydä sitä, ei edes se yksinäinen naaras, jota varten koko show on järjestetty.

Jos yrität houkutella elämäsi jotain, mitä todella syvästi toivot, on se melko tehotonta kakapoötylillä tehtynä.

Kakapot kehittyivät eristyksissä ilman luonnollisia saalistajia, minkä johdosta niiden selviytymisstrategiana on ollut jähmettyä ja pysyä täysin paikoillaan. Se on loistava taktiikka lintuja vastaan, mutta tuhoisa kissoja tai rottia vastaan.

1980-luvun lopulla Douglas Adams matkusti ympäri maailmaa biologi Mark Carwardinen kanssa tapaamassa uhanalaisia lajeja, ja yksi niistä oli kakapo. Tuolloin laji oli sukupuuton partaalla. Adamsin kuvaus linnusta teki sen laajalti tunnetuksi, ja siitä lähtien suojelutoimet ovat auttaneet sen populaatiota kasvamaan. Vuonna 1980 yksilöitä oli alle 50. Nyt niitä on muutama sata.

Velkojen purkujärjestys



Velkoja on kahta tyyppiä

Kalustovelka on investointi, joka mahdollistaa tulojen hankkimisen tai omaisuuden kerryttämisen. **Kalustovelkaa ei voi purkaa kuormasta.** Kalusto on arvioitava kriittisesti: jos se ei sovi tehtävään tai budjettiin, on se korvattava.

Esimerkkejä kalustoveloista:

- Kohtuuhintainen asunto vakaalla alueella
- Työauto tai välttämättömät työkalut
- Ammatillinen tai muu koulutus

Kuormavelka on kuluttamisesta syntynyttä velkaa, joka ei tuota. Logistiikassa kuormaa ei vain raahata mukana toivoen, että se katoaa itsestään. Se on tarkoitettu purettavaksi oikeassa paikassa, oikeassa järjestyksessä ja oikeilla välineillä. Turha kuorma lisää mm. polttoaineen kulutusta.

Esimerkkejä kuormaveloista:

- Luottokorttivelka impulssiostoksista
- Lainarahalla maksettu loma
- Arvoaan menettävien tavaroiden rahoitus

Optimaattori ei vain raahaa tavaroita toivoen joskus pääsevänsä perille jonnekin, vaan:

- Tekee inventaarion kuormasta ja sen vaikutuksesta pitoon.
- Purkaa ensin vaarallisimman ja kalleimman kuorman, tai, jos niiden purkupaikat ovat liian kaukana, lähimmät.
- Suunnittelee selkeän reitin ja purkujärjestyksen.
- Ei ota uutta kuormaa, ennen kuin auto on tyhjä ja huollettu.

PERUSRUTIINIT

Mitä seuraat ja miten seuraat?
Väritä, numeroi – tyyli on vapaa!



KK VK M T K T P L S ONNISTUMINEN

[illegible]

KK
VK

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

M T K T P L S	
M T K T P L S	
M T K T P L S	
M T K T P L S	
M T K T P L S	
M T K T P L S	
M T K T P L S	
M T K T P L S	
M T K T P L S	
M T K T P L S	
M T K T P L S	
M T K T P L S	
M T K T P L S	

8
9
5,5+1

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