

Minuttes

365 päivää

matka

Tämä kirja on
matkakumppanisi

Unelma Verso

Muutos

365 päivää

matka

Tämä kirja on
matkakumppanisi

Muutos

365 päivää

matka

Tämä kirja on
matkakumppanisi

Unelma Verso

Nimikkeen automaattinen analysointi tietojen, erityisesti mallien, trendien ja korrelaatioiden, saamiseksi tekijänoikeuslain 13b § ("tekstin- ja tiedonlouhinta") mukaisesti on kielletty.

© 2026 Unelma Verso

Kustantaja: BoD • Books on Demand, Mannerheimintie 12 B, 00100
Helsinki, bod@bod.fi
Kirjapaino: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hampuri,
Saksa

ISBN: 978-952-89-2881-2

Sisällys

Esipuhe 7

Tämä kirja on matkakumppanisi 8

Oma muutos - lähtötilanne 12

Nimeä muutos 16

Toivottu vai pakotettu muutos 18

Huolet, murheet ja pelot 20

Toiveet, unelmat ja lupaus itselle 22

Realismikatsaus 26

Viikkopäiväkirja - 53 viikkoa muutoksen tukena 33

Työkalut muutoksen tueksi 113

SWOT-analyysi 114

Empatiakartta 116

Sidosryhmäkartta 120

Ajankäytön kartoitus 122

Palautumisen ja levon vaaka 124

Pienet askeleet 126

Arvokartta 128

Vaikutuspiiri ja huolen alue 130

Unelmakartta 132

Muutosbudjetti 134

Liiketoimintamalli 136

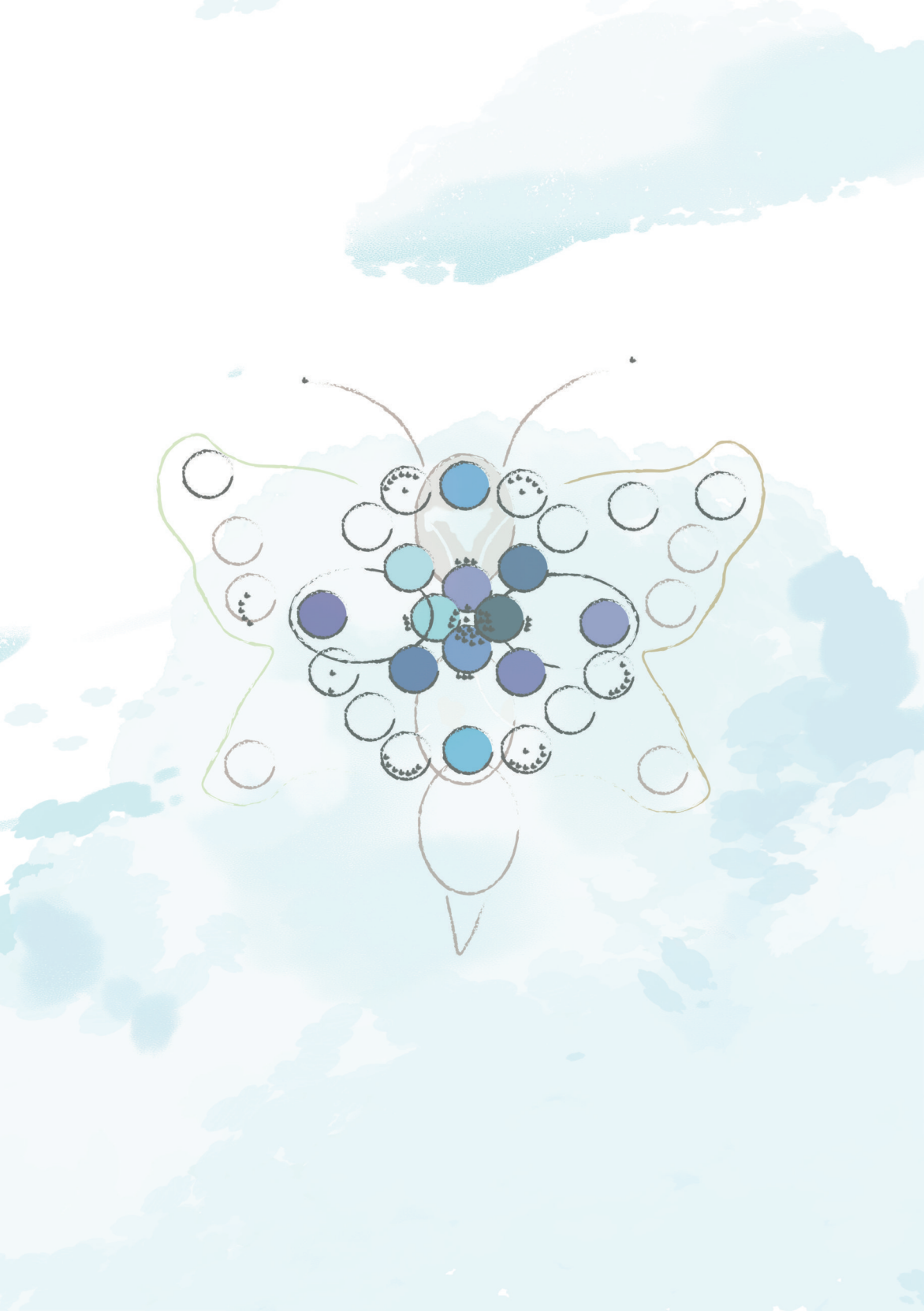
Muutosmatka - vuoden päätös 143

Mikä muuttui? 146

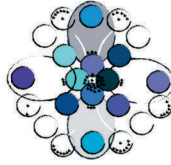
Mitä opin? 148

Miten jatkan tästä eteenpäin? 150

Lopuksi 155



Esipuhe



Muutos alkaa harvoin yhdestä suuresta päätöksestä.

Useimmiten se alkaa epämääräisestä tunteesta, ajatuksesta, että jokin voisi olla toisin. Tämä kirja on tehty sinulle, joka olet valmis pysähtymään sen tunteen äärelle.

Muutosmatka-päiväkirja ei lupaa nopeita ratkaisuja eikä valmiita vastauksia. Sen sijaan se tarjoaa tilaa ajatella, kirjoittaa, kokeilla ja tarkastella omaa elämääsi rauhassa, askel kerrallaan. Sinä päätät, mikä on muutoksesi. Sinä määrittelet tahdin, suunnan ja merkityksen.

Tämä kirja kattaa 365 päivää. Vuosi on pitkä aika ja samalla yllättävän lyhyt. Tämän kirjan tarkoitus on auttaa sinua tekemään näkyväksi se, mikä arjessa usein tapahtuu huomaamatta, pienet valinnat, toistuvat ajatukset ja hiljalleen muotoutuvat rutiinit.

Voit aloittaa milloin tahansa. Täyttää sivuja järjestyksessä tai hypellä. Palata taaksepäin ja kirjoittaa uudelleen. Tämä kirja ei vaadi suorittamista, vain rehellisyyttä itseäsi kohtaan.

Muutos ei ole suora viiva. Se on matka.

Tämä kirja on matkakumppanisi

Muutosmatka-päiväkirja on suunniteltu tueksesi tilanteessa, jossa jokin elämässäsi on liikkeessä. Muutos voi olla selkeä ja tietoinen päätös tai vähitellen muotoutuva prosessi. Se voi liittyä työhön, opiskeluun, terveyteen, ihmissuhteisiin, talouteen, arkeen tai tapaan, jolla suhtaudut itseesi ja ympäristöösi. Kirja ei määrittele muutosta puolestasi, sen tehtävä on auttaa sinua määrittelemään se itse.

Tämä päiväkirja kattaa kokonaisen vuoden, mutta ei ole sidottu kalenteriin. Voit aloittaa milloin tahansa ja edetä omaan tahtiisi. Vuoden rakenne antaa muutokselle riittävästi aikaa kehittyä ja löytää uusia suuntia. Muutos harvoin tapahtuu nopeasti tai suoraviivaisesti, ja siksi tämä kirja kannustaa pitkäjänteisyyteen ja uteliaisuuteen.

Voit käyttää kirjaa monella tavalla. Täytä sivuja järjestyksessä tai hyppää suoraan niihin osioihin, jotka tuntuvat sillä hetkellä merkityksellisimmiltä. Jotkin sivut tarjoavat kysymyksiä ja tehtäviä, toiset antavat tilaa vapaalle kirjoittamiselle. Muutosmatka-päiväkirja ei ole terapiaa eikä hoitomuoto. Se ei pyri analysoimaan menneisyyttä syvällisesti tai tarjoamaan valmiita ratkaisuja. Sen sijaan se toimii ajattelun ja havainnoinnin välineenä: se auttaa tekemään näkyväksi ajatuksia, tuntemuksia, valintoja ja arjen tekoja. Kirjoittaminen on keino pysähtyä ja jäsentää, ei suoritus.

Kirjan tehtävät ja työkalut pohjautuvat palvelumuotoilun ja itseohjautuvan kehittämisen periaatteisiin. Niiden tarkoitus on auttaa sinua tarkastelemaan omaa tilannettasi eri näkökulmista, tunnistamaan olennaista ja kokeilemaan pieniä, konkreettisia muutoksia. Voit soveltaa tehtäviä vapaasti ja ohittaa ne, jotka eivät tunnu omilta. Pidä tätä päiväkirjaa matkakumppanina, joka kulkee rinnallasi kohti jotain, jonka sinä päätät.

Lempini ajatuksin, rakkaudella

Muutosmatka on päiväkirja sinulle, jolla on tarve pysähtyä muutoksen äärelle ja tehdä siitä näkyvä. Muutos voi olla suuri tai pieni. Se voi liittyä työhön, opiskeluun, hyvinvointiin, arjen tapoihin, ihmissuhteisiin, yrittäjyyteen, talouteen, unelmiin tai vaikka lempeyteen itseä kohtaan. Joskus muutos on itse valittu, toisinaan se tulee eteen pakotettuna, ilman omaa päätöstä.

Tämä päiväkirja ei ole sidottu tiettyyn aikaan, voit aloittaa milloin vain. Matkakumppanisi kuljettaa sinut vuoden mittaiselle matkalle lähtötilanteen hahmottamisesta kohti toiveita, realismia ja konkreettisia tekoja.

Viikkopäiväkirjan kautta pysähdyt muutoksen äärelle. Matkan varrella voit palata alkuun, tarkastella tilannetta uudelleen ja käyttää monipuolisesti erilaisia työkaluja juuri silloin, kun niistä on sinulle hyötyä. Muutosmatka-päiväkirja sisältää viikkopäiväkirjan lisäksi tehtäviä ja valikoiman selkeitä, ei-terapeuttisia työkaluja, jotka pohjautuvat palvelumuotoilun, itsensä johtamisen ja ongelmanratkaisun ajatteluun. Muutos ei ole suora viiva, se on matka.



9 789528 928812