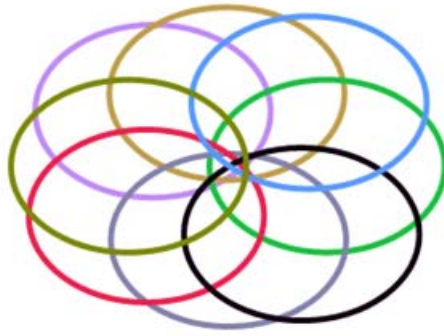


# Minun Vuoroni Voittaa

*Erinomaisuuden Salaisuudet*

HENKILÖKOHTAISEN SAAVUTUKSEN  
TYÖKIRJA

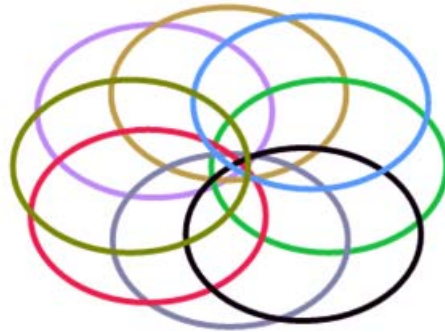
**Auttaa sinua oppimaan miten voit päästä *huippusuoritukseen*  
noudattamalla periaatteita, joka ovat naurettavan yksinkertaisia!**



Cordell Vail

Translated into Finnish by Esko and Mirja Aromaa

Jokainen elämänvaihe on toisistaan riippuvainen. Et voi erottaa tätä yhteyttä. Kaikella mitä me teemme yhdessä vaiheessa elämäämme on kauaskantoinen vaikutus muihin elämämme vaiheisiin. Siksi, kun opimme tekemään hyvin yhden asian, se auttaa meitä tekemään kaiken hyvin.



Tämä kirja on omistettu ihanalle, kauniille vaimolleni, joka on oppinut erinomaiseksi kaikessa mitä hän tekee. Hän on suurenmoinen ystävä, opettaja ja rakastettu kumppani. Korkein päämääräni elämässäni on tulla hänen kaltaiseksi. Sen yhden asian olen suunnitellut arkistoivani erinomaisuutena ennen kaikkea muuta.



Tätä työkirjaa on käytetty  
"My Turn To Win: Secrets of Excellence"  
Henkilökohtaisen saavutusten työkirjan  
tekemiseen

Copyright 2007 Cordell Vail  
15. painos

[MakingSuccessWork@yahoo.com](mailto:MakingSuccessWork@yahoo.com)

[www.vcaa.com](http://www.vcaa.com)

[www.goldenmailbox.com](http://www.goldenmailbox.com)

[www.cordellvail.com](http://www.cordellvail.com)

# Sisällysluettelo

Kappale 1 – SINÄ ET VOI PETKUTTAA KANOJA: Tosi kertomus .....	6
SINÄ ET VOI PETKUTTAA KANOJA.....	6
Kappale 2 – ALKUUN PÄÄSEMINEN.....	11
Kappale 3 – SIIRTYMÄVAIHEEN OPPIMINEN: Tiedon hankkiminen .....	13
Kappale 4 – EHDOLLISTAMINEN: Miten se muokkaa elämäämme .....	14
EHDOLLISTAMISEN PAIKKA ELÄMÄSSÄMME .....	14
Ansa .....	14
Haluat vs Tekeminen .....	17
Muutettavat Esteet.....	17
MITÄ TARVITAAN? .....	19
Muuttumiskyky Testaaminen .....	19
LÄHTEMINEN KULLAN HAKUUN .....	20
Kappale 5 – TAVAT: Luokaamme hyvää ja poistakaamme pahaa.....	21
11 AVAINTA VOITTAAN PAHAT TAVAT.....	21
AVAIN #1: Sinun on haluttava lopettaa paha tapa enemmän kuin haluat säilyttää sen.....	21
AVAIN #2: ”KOSKETA POLTA - SUHDE” .....	22
AVAIN #3 Kun olemme pahan tavan koukussa, se ei tule elämäämme räjähtämällä, vaan sarjana hitaita vuotoja. ....	24
AVAIN #4: Ihmismieli on äärimmäisen herkkä muokkaamiseen ja syyttämiseen. ....	25
AVAIN #5 Muutoksessa sinun on otettava askel kerrallaan aikarajoituksessa. ....	28
AVAIN #6 Raportoi jollekin.....	28
AVAIN #7 Öljy ja vesi eivät sekoitu .....	29
AVAIN #8 Pidä tunteen paloa suurempana kuin negatiivisia asioita, joita teet nyt. Pakota uudet tunteet myönteiseksi toiminnaksi. ....	29
AVAIN #9 Löydä tapa olla murehtimatta itsestäsi .....	31
AVAIN #10 Mietiskely ja paasto.....	31
AVAIN #11 Raportoiminen on lopullinen kohde.....	32
Kappale 6 – NÄKYMÄ SISÄLLESI.....	33
ITSELUOTTAMUKSEN JA OMANARVONTUNNON MÄÄRITTELY.....	33
ITSETUNNON HARJOITUKSIA: .....	36
TAVOITTEIDEN KÄYTTÖ ITSETUNNON RAKENTAJANA .....	38
MUUTOKSEN VOIMA .....	40
Hallitsevat ajatukset .....	40
Toivo .....	41
Usko .....	44
Valmistautuminen .....	46
Sitoumus .....	47
Hellittämättömyys .....	48
Muutoksen tekeminen .....	49
Kappale 7 – VISUALISOINTI: Oppiminen uneksumaan .....	50
Eloisasti aistiva visualisointi – Voima luoda kunnianhimoa!.....	50
VOITKO OPETTAA KUNNIANHIMOA? .....	50
MERKKEJÄ KUNNIANHIMON PUUTTUMISESTA .....	50
ELOISASTI AISTIVA VISUALISOINTI .....	50
KAHDENLAISIA IHMISIÄ MAAILMASSA .....	51
NEGATIIVISESTI AISTIVA VISUALISOINTI .....	51
MYÖNTEISESTI AISTIVA VISUALISOINTI .....	51
MUUTOS NEGATIIVISESTÄ POSITIIVISEEN .....	52

AISTITTAVAN VISUALISOINNIN PÄÄMÄÄRÄN ASETTAMISEN KÄYTTÖ.....	52
VIISI AISTIA .....	52
ELÄVÄSTI AISTITTAVAN VISUALISOINNIN VOIMA .....	53
Miten voit luoda elävän aistillisen visualisoinnin mieleesi .....	56
Kappale 8 – TAVOITTEIDEN SAAVUTTAMINEN: kuusi helppoa askelt.....	60
TAVOITTEIDEN ASETTAMINEN ASKEL 1: Kortin käyttäminen avuksesi aloittaessasi.....	60
ESIMERKKIKIRJOITUKSIA AVUKSESI MITEN VOIT KIRJOITTA TAVOITTEESI ..	60
TAVOITTEEN ASETTAMINEN ASKEL 2 –Luetteloiden käyttäminen auttaa siinä mitä todella haluat elämässä .....	62
PÄÄTTÄMÄTTÖMYYDEN ELÄMÄNPYÖRÄ: .....	62
MENESTYMISEN TYÖPAJOJA, EI SEMINAAREJA: .....	62
PÄÄTÄ MITÄ AIOIT TEHDÄ SILLÄ: .....	63
LUETTELOIDEN KÄYTTÖ: .....	63
LUETTELOT.....	63
MIKSI ME TEEMME TÄMÄN? .....	63
OMA AIVORIIHI:.....	63
LUETTELOIDEN KÄYTTÄMINEN: .....	64
LUETTELO #1 - ASIAT, JOTKA OSAAN JO TEHDÄ HYVIN (TAIDOT – KYVYT) .....	65
Luettelo #2 -TAITOJA - KYKYJÄ – JOITA HALUAN KEHITTÄÄ .....	66
Luettelo #3 - ERIKOISTIETOA TAI KOULUTUSTA JOTA OLEN HANKKINUT ASIOISTA .....	67
Luettelo #4 – ASIOITA, JOISTA HALUAISIN TIETÄÄ ENEMMÄN (ERIKOISTIETOA) .....	68
Luettelo #5 – TUNTEMIANI ELÄVIÄ IHMISIÄ – TAI JOITA OLEN TUNTENUT .....	69
Luettelo #6 – ELÄVÄT IHMISET JOTKA HALUAISIN TAVATA .....	70
Luettelo #7 – IHMISIÄ, JOIDEN KALTAINEN HALUAISIT OLLA (eläviä tai ei).....	71
Luettelo #8 – ASIOITA JOITA RAKASTIN TEHDÄ LAPSENA .....	86
Luettelo #9 – ASIOITA, JOITA HALUAISIN ELLEI OLISI MITÄÄN ESTEITÄ, RAJOITUKSIA TAI MINKÄÄNLAISIA SÄÄNTÖJÄ.....	87
Luettelo #10 – ASIOITA, JOITA TEKISIN, ELLEI OLISI RAHASTA KIINNI, JA ELLEI OLISI MITÄÄN ESTEITÄ, RAJOITUKSIA TAI MINKÄÄNLAISIA SÄÄNTÖJÄ .....	88
Luettelo #11 – MIKÄ HALUAISIN OLLA JOS SE EI OLISI RAHASTA KIINNI JA ELLEI OLISI ESTEITÄ, RAJOITUKSIA TAI MITÄÄN SÄÄNTÖJÄ.....	89
TAVOITTEEN ASETTAMINEN ASKEL 3 – Vaikein osa on aloittaa! .....	91
ALOITTAMINEN LOPPU MIELESSÄ: .....	91
TAVOITTEEN ASETTAMINEN – MIKSI TEHDÄ SE?.....	91
TAVOITUKSEN ASETTAMINEN – MITEN TEHDÄ SE:.....	91
TAVOITTEIDEN KIRJOITTAMINEN.....	92
TAVOITTEEN ASETTAMINEN: AVAINASKELEET .....	92
TAVOITTEEN ASETTAMINEN: TOIMIIKO SE? .....	93
VISUALISOINTI: .....	93
TAVOITTEEN ASETTAMINEN ASKEL 4 – JATKUVUUS ELÄMÄSSÄSI.....	94
TAVOITTEIDEN ASETTAMINEN ASKEL 5 – SALLIMUS TAVOITTEIDEN ASETTAMISESSA .....	96
MITÄ ON SALLIMUS?.....	96
MISTÄ SALLIMUS TULEE?.....	96
ESIMERKKEJÄ SALLIMUKSESTA .....	96
SALLIMUS TYÖSKENTELEE PUOLESTASI! .....	98
TAVOITTEEN ASETTAMINEN ASKEL 6 –Kymmenen askelta menestyksen takaamiseksi ...	99
ASKEL MENESTYKSEEN #1: TIEDÄ MIKSI.....	99
ASKEL MENESTYKSEEN #2: ASETA TAVOITTEITA.....	99

ASKEL MENESTYKSEEN #3: TEE SE JOKA PÄIVÄ .....	100
ASKEL MENESTYKSEEN #4: TULE ASIANTUNTIJAKSI.....	100
ASKEL MENESTYKSEEN #5: OLE HALUKAS TEKEMÄÄN TYÖTÄ .....	100
ASKEL MENESTYKSEEN #6: OLE LUKIJA .....	101
ASKEL MENESTYKSEEN #7: OPI ENGLANNIN KIELI .....	101
ASKEL MENESTYKSEEN #8: OPI LUKEMAAN TIETOKONETTA .....	101
ASKEL MENESTYKSEEN #9: VERKOSTUMINEN .....	102
ASKEL MENESTYKSEEN #10: ÄLÄ KOSKAAN ANNA PERIKSI .....	102
Kappale 9 – Asettakaa tavoitteenne tärkeysjärjestykseen.....	103
USKO.....	105
PERHE.....	107
YSTÄVÄT .....	109
KUNTOILU – FYYSINEN .....	111
KUNTOILU – ÄLYLLINEN .....	113
TALOUDELLISET .....	115
Kappale 10 – Järjestelytaidot .....	117
“Asioita tehtäväksi” – Päivittäinen suunnittelukaavio.....	119
“TAVOITTEIDEN TARKISTUSLUETTELO” Päivittäinen suunnittelukaavio.....	120
KAPPALE 11 – KATSAUS: neljä päämenetelmää tavoitteen asettamiseksi ja saavuttamiseksi ....	121

(Huomautus: esityksessä ”Seminaari oppiaine viitteet” ovat viitteitä kertomuksiin, joita on kerrottu elävissä seminaareissa kuvaten työskentelyn kohtia. Joissakin kohdin kertomusta ei ole kirjoitettu tähän työkirjaan.)

”Onni ei ole päämäärä, se on asioiden kulku.”  
Aristoteles

”Tie taivaaseen on taivas.”  
Denis Waitley

---

## **Kappale 1 – SINÄ ET VOI PETKUTTA A KANOJA: Tosi kertomus**

---

Sallikaa minun jakaa kanssanne mitä syvällisin kertomus, jonka olen koskaan oppinut elämässäni. Opin sen yrittäessäni auttaa nuorta lastani työn tekoon.

### ***SINÄ ET VOI PETKUTTA A KANOJA***

Cordell Vail

Copyright 1997 by Cordell Vail  
Box 669  
Wauna, WA 98395  
All rights reserved

Teillä on minun lupani kirjoittaa tämä kertomus meistä opetuksiinne niin kauan kuin ette muuta kertomusta, siirrä tekijän nimeä tai siirrä copyright tietoja painetuista kertomuksen kopioista.

Se on ollut kopiosuojattuna niin, että muut ihmiset eivät voi kirjoittaa sitä uudelleen ilman lupaa tai kirjoittaa sitä tarkoituksella tehdä rahaa jakamalla sitä.

---

Yksi tärkeimmistä asioita elämässäni on perheeni. Minä rakastan perhettäni ja haluan kaikkein parasta heille. olen tuntenut aina siitä päivästä lähtien kun esikoispoikamme syntyi, että yksi suurimmista lahjoista joita pystyin antamaan kullekin lapsistani oli opettaa heitä miten tulla koviksi työn tekijöiksi. He eivät ole älykkäämpiä kuin muutkaan ihmiset; he vain tekevät kovemmin työtä ja suoriutuvat loppuista.

Kun lapseni kasvoivat niin suureksi, että oppivat kävelemään aloin opettaa heille työ tekoa, työskentelemään kovasti. Yritin löytää heille tekemistä sellaista tekemistä joka ei ollut helppoa. Tiesin että se auttaisi heitä tekemään joka tapauksessa työtä, vaikka eivät olisi halunneetkaan. Mutta kuinka monta kertaa voi 6-vuotias lapsi leikata nurmikon, tiskata ja siivota huoneensa päivän aikana? Kaupungissa, esikaupunkialueella asuminen teki vaikeaksi löytää ”KOVAA” työtä heille tehtäväksi. (Kovaa työtä kuten farmareiden lapset tekevät!)

Luin jostakin, että oli tehty tutkimus ja huomattu, että farmareiden lapset todennäköisemmin menestyivät kuin muiden vanhempien lapset muissa ammateissa. Toiseksi todennäköisin menestyvä lapsi oli se, jolla oli lehden jakelu nuorena. Molemmat nuo lasten työt osoittivat minulle, että kova työ edistäisi lapsieni mahdollisuuksia menestyä elämässä. saatoin nähdä, että jos heidän oli tehtävä jotain sellaista, kuin nousta ylös 4:30 aamulla lypsämään lehmii tai jakamaan sanomalehtiä, he oppisivat asian jota en voinut opettaa heille millään muulla tavalla. Mutta miten monta lehmän lypsytyötä on kaupungissa? Lisäksi miten monta jakelutehtävää on yhdellä alueella kun kilpailu lasten kesken tästä tehtävästä on kova?

Vanhin poikani Gene oli saanut tehtävän huolehtia kanoista. Minä kasvoin maanviljelyksen parissa. Useimmilla naapureistani oli suuri navetta ja lypsäviä lehmii aivan kaupungissa heidän kodeissaan. Siellä kasvaminen antoi minulle paljon kokemusta farmarina. Joka kesä työskentelin

naapurissa, jotka olivat farmareita. Isälläni oli myös perunafarmi ja kuiva farmi Idahossa jossa työskentelin joka vuosi. Isäni päätyönä ei ollut farmari. Hän varsinaisesti omisti vihanneskaupan kaupungissa. Kuitenkin, kuten naapurini, me omistimme noin 1/3 kaupungin korttelista, jota te saattaisitte kutsua meidän pieneksi ”kaupungin mini-farmiksi.”. Meillä oli tavallisesti neljä tai viisi sikaa, vähintään kaksi tai kolme vasikkaa, useita lampaita ja kolme hevosta, joista minun tuli huolehtia. Tuon ”kaupungin minifarmin” osana meillä oli myös noin 30 tai 40 kanaa, joista me saimme munia. Siksi tiesin miten kanoja kasvatetaan ja miten ne saadaan munimaan.

On olemassa neljä perusperiaatetta joita sinun on noudatettava, jos haluat saada munia syötäväksi. Ensiksi sinun on annettava kanoille oikea määrä ruokaa joka päivä. Toiseksi, sinun on varmistettava että niillä on aina vettä. Kolmanneksi sinun tulee kerätä munat joka päivä. Jos sinä jätät munat pesään, niin ne lakkaavat munimasta. Se johtuu siitä, että kanat istuvat munien päälle ja alkavat hautoa niitä. Neljänneksi sinun on saatava ne munimaan paikkaan josta voit löytää ne. Ellet tee sitä, kanat hautovat munia ruohikossa kaikkialla puutarhassa. Sinun on vaikea löytää munia ja kerätä niitä.

Siksi oli vanhimman poikani velvollisuutena huolehtia kanoista. Me tiesimme, että kanat tarvitsisivat paikan nukkumista ja munimista varten, joten rakensimme hienon kanahäkin niille, jossa niillä oli orsi yöksi ja jossa ne pystyivät munimaan. Kaikki mitä hänen tuli tehdä joka päivä oli mennä kanalaan, ruokkia kanat oikealla ruokamäärällä, varmistaa, että vesiastiat olivat täysiä ja kerätä munat pesästä. Arvelen, että oli vielä toinen velvollisuus joka hänen oli tehtävä. Hänen oli vietävä munat kotiin turvaan rikkomatta niitä.

Gene oli luultavasti lapsista kovin työntekijä. Hän näytti pitävän työstä, varsinkin kun minä työskentelin hänen kanssaan. Meillä oli paljon hauskaa yhdessä puutarhassamme. Kaikki lapset tekivät kovasti työtä, jopa hyvin nuoret. Kuitenkin oli yksi pieni ongelma Genen tekemässä työssä. Hän oli hyvä työn aloittaja mutta hänellä oli vaikeuksia työn loppuun saattamisessa. Hänellä vain oli sellainen paha tapa. Oli vaikeata tehdä työtä kunnes se tuli tehtyä. Se oli yksi syistä miksi rakastin puutarhaamme. Tiesin että se auttaisi minua opettamaan Geneä ja muita lapsia tulemaan koviksi työläisiksi ja opettaisi miten työ tehdään loppuun asti kun se on aloitettu. Siitä huolimatta, mitä kovimmin yritin opettaa sitä Genelle, sitä vähemmän se onnistui hänen kohdallaan. Hän meni puutarhaan joka päivä. Hän ei jäänyt koskaan pois. Kuitenkin, joka päivä kun tarkastelin hänen työtään, huomasin, että hän oli joko antanut vettä kanoille ja ruokkinut ne mutta unohtanut kerätä munat, tai hän oli kerännyt munat ja antanut vettä niille mutta unohtanut ruokkia ne. Näytti siltä, että hän ei vain voinut muistaa tehdä kaikkia kolmea joka päivä.

Kun sinulla on kana, jotka munii joka päivä, se ei muni munaa joka päivä. Kana munii yhden munan joka puolentoista päivän kuluessa. Meillä oli 21 kanaa ja ne munivat keskimäärin 15 – 17 munaa päivässä. Kuten voit nähdä me pidimme ne todella käynnissä. Ne olivat huippusuorittajia. Siksi tarkastelin hänen työtään joka päivä. Jos hän unohti yhden kolmesta asiasta, minun oli tehtävä se hänen puolestaan tai ne lakkaisivat munimasta. En voinut kuitenkaan opettaa häntä tekemään kaikkea kolmea joka päivä jostain syystä. Kokeilkaa kuten tein, hän unohtaisi yhden niistä melko usein.

Eräänä päivänä seisoskelin kanalassa katsomassa pientä parveamme ja mietin taas koska hän oli unohtanut ruokkia niitä iltaa aikaisemmin. Olin päättänyt löytää tavan, jolla voisin auttaa häntä oppimaan olemaan johdonmukaisempi joka päivä. Sitten mitä hienoin ajatus tuli mieleeni. Se oli ajatus, jonka olin oppinut 20 vuotta aikaisemmin tädiltäni ja sedältäni Star Valley’ssä, Wyomingissa. He olivat ottaneet pienen palan farmistaan ja olivat tehneet siitä kaupan poikansa Roy’n kanssa. Roy oli suunnilleen poikani ikäinen. Me olimme noin 10-vuotiaita silloin. Se ei

ollut suuri maa-ala. Vain pienen puutarhan kokoinen maapaikka noin 100 jalkaa x 100 jalkaa. Se oli heidän talonsa takana.

Kun he tekivät kaupat Royn kanssa, hän alkoi raivata puutarhan sille. Hän aikoi tehdä rahaa sillä kasvattamalla vihanneksia ja sitten hänen vanhempansa ostaisivat vihanneksia häneltä sen sijaan, että he ostaisivat niitä kaupasta. Roy voisi sitten säästää rahaa mihin tahansa hän tarvitsikin. He elivät keskellä ei mitään, Wyomingissa, joten lähin sekatavarakauppa oli Searsin ja JCPenneyn tilauskirjalla. Muistan niin hyvin sen suuren ylpeyden jolla Roy otti ansaitsemansa rahan. ”SE OLI HÄNEN.” Sen lisäksi hän saattoi ostaa mitä tahansa hän halusi tehdä sillä. Vietimme tuntikaupalla etsiessämme luettelosta jotta voisimme päättää mitä ostaisimme. Tuskin tarvitsee mainita, että hänen puutarhassaan ei ollut missään rikkaruohoa.

Niin seisoessani kanalassa sinä päivänä ja tuo lapsuuden muisto tuli mieleeni. Ja sanoi ”Miksipä ei?” Eiköhän se toimisi pojallani? Päätin yrittää sitä. Siksi, kun hän tuli kanalaan sinä iltana kerroin hänelle uudesta hienosta suunnitelmastani. Kerroin hänelle, että aioin antaa hänelle kanat. Kanat olisivat hänen omiaan. Sitten kerroin hänelle, että me ostaisimme kanat häneltä joka päivä. Kerroin hänelle, että hänen tulisi sitten ottaa rahat jotka hän saisi myydessään munat meille ja ostaa kananruokaa syötäväksi joka viikko. Sitten, mitä tahansa rahaa jäisi yli, olisi hänen omaansa. Hän voisi käyttää sen millä tavalla tahansa hän haluaisi. Olin ihmeissäni miten ihastunut hän oli siitä. Saattoi nähdä dollarien merkkien leiskuvan hänen silmissään. Hän tiesi, että hän löytäisi keinon ensimmäiseen menestykseensä.

Päivät tulivat ja menivät kuten tavallista kaikilta meiltä puutarhassa sinä kesänä, paitsi Genellä ja kanatarhalla. Olin niin innoissani. Hän ei koskaan unohtanut. Aika ajoin pystyin tarkistamaan Genen työtä päivittäin nähdäkseni oliko hän varmasti tehnyt työnsä. Joka kerta kun tarkistin, kuten olin toivonut, kaikki kolme tehtävä oli tehty. Hän ei koskaan unohtanut. Ne olivat hänen kanojaan ja hän piti niistä parempaa huolta kuin aikaisemmin.

Me panimme pienen lapun jääkaapin oveen kotiin. Joka päivä hänen tuodessa kananmunia kotiin panimme ne jääkaappiin ja merkitsimme korttiin kuinka monta munaa hän oli kerännyt. Maksoimme hänelle enemmän rahaa kuin mitä tavallisen kaupan hinnat munista olivat jotta olisimme varmoja että hän sai rahaa tekemällä niin. Hän tekikin todella hyvin rahamääräisesti 10-vuotiaana poikana.

Joka viikko menin Genen kanssa rehukauppaan ja autoin häntä ostamaan säkillisen rehua kanoille. Se riitti juuri ja juuri seuraavalle viikolle. Hänellä oli enemmän rahaa käytettävänä kuin mitä naapurin lapset saattoivat ajatella 10-vuotiaalla olevan. Olin sanoinkuvaamattoman innoissani siitä miten hyvin se toimi.

Useiden viikkojen menestyksellisen työn jälkeen kanojen parissa aloin huomata oudon sattuman jääkaapin ovelta. Lapulla oli pitkä luettelo numeroista, jotka kuuluivat näin: 18, 18, 17, 17, 17, 16, 16, 16, 15, 15, 14, 14, 13, 13, 12, 12,...Huomasin että munatuotanto laski vähän joka viikko. Ei paljoa, mutta vähän joka viikko. En sanonut mitään hänelle siitä mutta tiesin mitä oli tapahtunut. Rehu ei ollut loppunut viikon lopulla kuten olisi pitänyt. Kuitenkin ne olivat hänen kanojaan ja halusin hänen oppivan kanojen ollessa hänen omiaan. Oli ikään kuin hänellä olisi ollut pieni oma liike ja me olimme molemmat hyvin onnellisia.

Kun viikot kuluivat, luvut jääkaapin ovelta olevassa luettelossa menivät jatkuvasti alaspäin. Eräänä viikonloppuna, kun oli aika ostaa rehua jälleen, menin kanalaan hakemaan häntä rehukauppaan. Voin sanoa, että hän ei ollut kovinkaan iloinen nähdessään minut kun astuin pihalle.



Kysyin oliko hän valmis lähtemään kauppaan ostamaan rehuja kanoille. Hän sanoi kuitenkin että me emme voineet mennä. Kysyin miksi. Hän sanoi, että hänellä ei ollut tarpeeksi rahaa koska sillä viikolla oli ollut niin vähän munia, mutta halusin nähdä tiesikö hän, miksi hänellä ei ollut rahaa.

Kysyin häneltä miksi hänellä ei ollut tarpeeksi rahaa rehujen ostoon sillä viikolla ja hän sanoi, ettei tiennyt. Hän sanoi, että kanat eivät vain olleet munineet tarpeeksi munia, joten hänellä ei ollut rahaa. Kysyin häneltä miksi kanat olivat lakanneet munimasta ja hän sanoi, että hän ei tiennyt. Hän sanoi, että hän oli ruokkinut niitä joka päivä eikä ollut unohtanut. Hän sanoi, että hän oli antanut joka päivä vettä eikä ollut unohtanut. Hän sanoi, että hän oli kerännyt munat, aivan kuten olin häntä neuvonut, eikä hän ollut unohtanut. Kuitenkin jostain syystä ne olivat lakanneet munimasta. Hän sanoi että hän ei tiennyt miksi kanat olivat lakanneet munimasta.

Sitten minulla oli kokemus, jota en unohda koskaan loppuelämäni aikana. Kysyin häneltä oliko hän vähentänyt rehuja joita hänen piti antaa kanoille joka päivä. Hän sai vastaansa sellaisen hämmästyneen katseen kysyessään sellaista. Oli ikään kuin kukaan ei koskaan tietäisi mitä hän oli tehnyt. Muistan niin hyvin hänen katselleen alas maahan ja potkineen hermostuneesti kiviä jalallaan. Lopulta, pitkän hiljaisuuden jälkeen, hän katseli täysin minun ohitseni ja sanoi, kyllä, hän oli vähentänyt ruoan määrää ja sanoi, että hän ajatteli että jos hän antaa niille vähemmän ruokaa hän ansaitsisi enemmän. Minulla oli tämä kokemus jota en koskaan unohda. Kutsuin häntä nimeltä niin että hän katsoi minua. Halusin, että hän katsoisi minua silmiin, ja hän teki niin. Kysyin sitten häneltä, ajattelikö hän vetää minua nenästä. Hän oli miltei kyynelissä sanoessaan, että hän ajatteli että hän voisi. Sitten tämä vahva ilmaisu tuli mieleeni ja kuulin kysymyksen mielessäni, ”petkutitko kanoja?” Olin aivan hämmästyneet kysymyksestä mielessäni. Olin aivan sanaton sen merkityksestä, sen koko ajatuksesta. Voit petkuttaa kaikkia muita, mutta et voi petkuttaa kanoja. Se kirjaimellisesti muutti elämäni siitä hetkestä eteenpäin. Olen nähnyt kirjaimellisesti tuhansia käyttäjiä tuolle elämän oppitunnille kanalassa sinä päivänä. Kaikkialle, minne menen, näen ihmisten yrittävän petkuttaa kanojaan. Työssä opin nopeasti sen johtajana, että minun ei tarvitse seurata työntekijöitäni. Voin kertoa milloin he ovat tehneet työnsä. Tiedän milloin he käyttävät kaksi tuntia tehdäkseen 15 min työn. Näen yhä uudelleen elämässä, että ette voi petkuttaa kanoja.

Olen nähnyt niin monien ystäväni yrittävän olla uskottomia aviopuolisolleen. Olen nähnyt monien ystävien yrittävän olla epärehellisiä ja peittelevän sitä ja he ovat, jotkut heistä hetken aikaa. He ajattelivat, että he petkuttivat ympärillään olevia, aluksi. Joissakin tapauksissa, näin jopa että he onnistuivat petkuttamaan itseään. Kuitenkin lopulta he huomasivat että et voi petkuttaa kanoja. Arvaanpa, että samaa opetusta voidaan opettaa vanhalla sanonnalla, ”ympäri käydään yhteen tullaan”. Niin että se ei ole mikään uusi elämän opetus, jota kukaan ei ole kuullut aikaisemmin. Opin sen vain jossakin, joka näytti minusta olevan syvälinen elämän vertaus. Voit joskus petkuttaa vanhempiasi tai puolisoasi. Kirkkoasi tai yhteiskuntasi johtajia ja ystäviä voi joskus petkuttaa hetken aikaa. Kuitenkin, tiedän varmasti monista kokemuksista tässä elämässä, että kun kaikki on sanottu ja tehty, ja kun kaikki mikä on tehty, sanottiin, että et voinut petkuttaa kanoja, ystäviäsi, perhettäsi, työnantajaasi ja varsinkaan et itseäsi. Sinä joko seuraat sääntöjä tai et. Ja jos et seuraa se tulee lopulta valoon kaikessa mitä teet. Se on suurin elämän opetus, jonka olen koskaan oppinut.

Tämä kokemus minulla oli perheeni kanssa ja perheen puutarha on osoittanut minulle taas kerran, että vaimoni ja lapseni ovat aina olleet ja tulevat todennäköisesti aina olemaan suurimmat opettajani.

Siksi, jonakin tulevana vuotena kun olen kuollut, jos olet koskaan Hyde Parkissa Utahissa, kehotan sinua menemään kaupungin hautausmaalle. Voit kokea elämäsi yllätyksen, koska olen pyytänyt lapsiani antamaan minulle juhlallisen lupauksen. On tapana näinä päivinä, että kaikkien lastesi

nimet kirjoitetaan hautakivesi taakse. Olen pyytännyt heitä lupaamaan, että kun kuolen, he panisivat erityisen kirjoituksen hautakiveni taakse, heidän nimiensä alle. Erityisessä tekstissä lukee, ”SINÄ ET VOI PETKUTTAA KANOJA”. Useimmat ohi kulkijat eivät tiedä mitä se tarkoittaa. Siitä huolimatta, kaikki jälkeläiseni tietävät ja nyt sinäkin tiedät. Se on kuolintoivomukseni perheeltäni, vain yksinkertainen kirjoitus hautakiveeni.

---

## Kappale 2 – ALKUUN PÄÄSEMINEN

---

Kun teet harjoituksia tähän työkirjaan, elämäsi ei koskaan tule olemaan samanlainen. Se muuttaa sinut. Et koskaan ajattele enää samalla tavalla. Et enää koskaan toimi samalla tavalla. Sinut muutetaan uudeksi ihmiseksi jolla on korkea itsetunto, näkemys tulevaisuudesta ja kyky elää elämää joka on täynnä erinomaisuutta. Tulet olemaan täynnä pyrkimyksiä toteuttaa asioita, joista olet aina uneksunut toteuttaaksesi ne, mutta et ole koskaan uskaltanut yrittää.

Näyttääkseni sinulle miten helppoa tämä tulee olemaan, tässä on sinulle ensimmäinen harjoitus. Se tulee antamaan sinulle esimerkin miten helppoa on muuttua. Se auttaa sinua näkemään miten helppoa on oppia jotakin, joka muuttaa tavan jolla katset jotakin loppuelämäsi. Tekemällä tämän harjoituksen esitän sinulle miltä tuntuu jokin hyvin yksinkertainen, joka muuttaa elämäsi.

Olemme kaikki nähneet FedEx logon paketeissa, jakeluautoissa ja ilmoituksissa. Oletko koskaan huomannut nuolta FedEx logossa? Jos ajat seuraten FedEx jakeluautoa sen logossa on selvä nuoli. Tässä on kuva jakeluauton perästä. Katsele logoa huolellisesti.



Voitko nähdä nuolen? Useimmat ihmiset eivät ole koskaan huomanneet sitä. Ellet voi nähdä sitä käännä tämän työkirjan viimeinen sivu ja näet ääriveriivat siellä.

Vieläpä jos olet nähnyt sen nuolen ennemmin, se mitä todennäköisimmin nyt on mahdotonta että et näkisi FedEx logossa nuolen pomppaavan ulos. Se aivan hyppää silmillesi. Näet sen aina kun katsot sitä. Se tulee olemaan oleellisin osa logosta sinulle tästä eteenpäin. Se on aina siellä, et vain ole huomannut sitä aikaisemmin. Kuitenkin näet sen nyt ja tulet näkemään sen joka kerta kun katsot logoa.

Sinun elämäsi on nyt erilainen kuin se oli aikaisemmin hyvin pienellä tavalla. Joka kerta kun näet tuon logon, lähetän sinulle sanoman. Tulet katsomaan sitä ja muistat, että kerroin siitä nuolen merkityksen:

**”Minun tulee vain mennä ja tehdä se!”**

Huomaat, että se oli vain pieni yksinkertainen harjoitus mutta olet erilainen nyt. Se ei ole minun nuoleni. Se ei ole minun logoni. Se on heidän, mutta aion käyttää sitä nyt loppuelämäsi ajan lähettääkseni sinulle sanomia. Joka kerta kun näet FedEx logon sinä ajattelet, ”Minun tulee vain mennä ja tehdä se!” Se on kuin alitajuinen sanoma minulta auttamaan sinua tekemään elämääsi paremmaksi. Se tulee olemaan muistuttaja sinulle että voit elää elämää joka on täynnä erinomaisuutta.

Se oli hyvin helppo harjoitus eikö totta? Minun tulisi maksaa FedEx koska mitä todennäköisimmin tulet näkemään logon paketissa vähintään kerran tai kahdesti viikossa, ilmoituksessa TV:ssä tai auton ajaessa ohi ja se seuraa minua lähettäessäni sanoman sinulle. ”MINUN TULEE VAIN MENNÄ JA TEHDÄ SE!”

Kautta koko tämän työkirjan, käytän useita muita yksinkertaisia tekniikoita antaakseni sinulle voimaa parantaa ajattelutapaasi. Se tulee auttamaan sinua parantamaan tapaa jolla teet asioita elämässäsi. Se auttaa sinua elämään elämää, joka on täynnä erinomaisuutta. Joten rentoudu vain, jatka lukemista ja nauti matkasta.

---

## Kappale 3 – SIIRTYMÄVAIHEEN OPPIMINEN: Tiedon hankkiminen

---

Sanomme usein, että olemme oppineet uuden periaatteen, mutta emme muuta tai sovelta sitä mitä olemme oppineet! Joten todellisuudessa olemme kuulleet sen mutta emme ole oppineet sitä. Koska vain se, että voimme toistaa sen tai selvittää sen ei tarkoita, että me olemme oppineet ymmärtämään kohdan. Kun me todella teemme sen ja varsinkin jos me voimme opettaa sitä muille, silloin me voimme sanoa, että olemme alkaneet ymmärtää sitä.

Tämän työskentelyn tarkoituksena on vastata sinulle miksi on niin vaikeaa omaksua se mitä olemme kuulleet erinomaisuuden saavuttamisesta elämässämme jotta todella oppisimme ja sitten ymmärtäisimme. Me kuulemme jatkuvasti uusia asioita. Me luemme jatkuvasti uusista asioista. Me menemme seminaareihin, kuulemme saarnoja tai osallistumme luennoille, kuitenkin useimmat meistä sisäistävät siitä omaan päivittäiseen elämäämme.

Alamme tässä työssä hankkia ymmärrystä 'siirtymävaiheen oppimisesta'. Siirtymävaiheen oppia on kun me saamme tietoa toimimaan. Siitä on tässä työskentelyssä kysymys. Siksi emme kutsu sitä seminaariksi. Me odotamme että opitte tekemällä ja tekemällä, muuttamalla itse asioita jatkatte ajattelua mutta jota ette ole panneet toimimaan.

---

## Kappale 4 – EHDOLLISTAMINEN: Miten se muokkaa elämäämme

---

### ***EHDOLLISTAMISEN PAIKKA ELÄMÄSSÄMME***

Ehdollistaminen koskettaa melkein joka osaa elämässämme. Me sanomme usein, että ”pahoja tapoja on niin helppo omaksua ja niin vaikea poistaa.” Tässä työpajassa me puhumme tavoista (hyvistä ja huonoista) ja miten ne vaikuttavat kykyymme parantaa elämäämme. Tapojen ja päämäärien saavuttaminen on kuin kaksi hernetä ruukussa. Et voi puhua yhdestä puhumatta toisesta.

Monet ihmiset ovat osallistuneet tähän työskentelyyn. Ikävä kyllä on monia, jotka osallistuttuaan työhön ja sitten näkevät mahdollisuuden muuttaa elämäänsä, palaavat takaisin kotiin ja sitten sortuvat takaisin samaan elämän malliin jossa he olivat aikaisemmin. Miksi niin? Ehdollistaminen! Sillä on voimakas vaikutus elämässämme. Usein vaimomme, lapsemme, vanhempamme, veljemme, sisaremmme, työtoverimme ja ystävät varsinaisesti pitävät meidät elämäntyyliissä vaikka emme haluaisikaan sitä. Joskus on hyvin vaikeata palata takaisin kotiin ja olla erilainen. Meillä on pyrkimys vain tehdä mitä teimme aikaisemmin eikä käyttää näitä muutoksen periaatteita elämässämme.

### **Ansa**

Kun aloitin päämäärän asettamisen opiskelussa olin hyvin pettynyt tilastoista, jotka jatkuvasti esittivät että 85% kaikista ihmisistä, jotka asettivat päämääriä epäonnistuivat. Se häiritsee vieläkin minua, joten asetin elinikäiseksi kysymykseksi etsiä keinon muuttaa tuota tilastoa. Olen etsinyt kaikkialta mistä löytäisin tavoitteen asettamisesta nähdäkseni voisinko löytää avaimen murtaakseni tuon syndrooman. Olen löytänyt monia avaimia monen vuoden tutkimuksen jälkeen. Yhtä noista avaimista haluaisin nimittää ”ANSAKSI”. Se on yksi syistä jotka olen huomannut pidättävän ihmisiä saavuttamasta päämääriään. Antakaa minun selvittää elämäkokemuksestani kanssanne.

Kun tapasin vaimoni, me olimme BYU:n opiskelijoita. Menimme naimisiin ja muutaman viikon kuluttua minut kutsuttiin U.S. armeijaan. Vaimoni ei koskaan tuntenut perhettäni tai minua kotona. Hän tunsikin minut lyhyesti yliopiston opiskelijana poissa kotoa ja sitten 4 vuotta armeijassa. Menin Vietnamiin jalkaväkikomppanian johtajaksi yhdeksi vuodeksi. Kun olin lähtenyt, vaimoni eli vanhempieni luona sen vuoden, joten hän lopulta tuli tuntemaan perheeni. Hän ei kuitenkaan koskaan tiennyt tapaani toimia perheessäni.

Olin kapteeni kun pääsin armeijasta. Ajatustapani oli kapteeni Vail, komentaja ja vaimoni johtaja. Armeijalla on pyrkimys tehdä sinulle niin. Toimin sillä tavalla kirkossa. Se oli tapani ystäväni kanssa. Kun jotain piti tehdä, hyppäsin ylös, olin vapaaehtoinen ja tein sen. Olin ’tehdään-se’- tyyppinen henkilö. Se oli ainoa persoonallisuuden piirre, jonka vaimoni tunsikin minussa.

Neljän armeijavuoden jälkeen päätin, että halusin palata kouluun ja saada PhD psykoanalyysissä. Teimme suunnitelmia ja sitten lähdimme armeijasta ja muutimme takaisin kotiin Utahiin, jossa saatoin ensiksi päättää kandidaatin tutkintoni BYU:ssa. Koulu ei kuitenkaan alkanut kuukauteen, joten asuimme vanhempieni luona kuukauden ennen kuin pystyimme menemään oppilasasuntolaan. Oli ihanaa olla jälleen kotona. Tai niin ajattelin.

Muutaman päivän jälkeen kotona, vaimoni veti minut syrjään eräänä iltana ja sanoi, ”Cordell mikä sinua vaivaa?” En tiennyt mitä hän tarkoitti. En tuntenut olevani sairas. Kaikki oli hienoa. Me olimme poissa armeijasta ja matkalla kouluun. Minulla ei ollut aavistustakaan mitä hän tarkoitti. Pyysin häntä selittämään. Hän sanoi, ”En ole koskaan nähnyt sinun toimivan tällä tavalla”. En vielääkään ymmärtänyt. Sanoin, ”Millä tavalla?” Sitten hän antoi minulle elämäni hienoimman opetuksen. Hän kertoi minulle opetuksen henkilöstä joka joutui ”PERHEANSAAN”.

Olin kasvanut nuorempana veljenä. Vanhempi veljeni oli itsevarma ja riippumaton. Vanhempani opettivat häntä miten kaikki tulisi tehdä. Minä olin 10 vuotta nuorempi. Kun olin 5, hän oli 15. Kun olin 10, hän oli 20. Sisareni oli 5 vuotta minua vanhempi. Vanhemmat olivat kouluttaneet heidät hyvin tekemään työtä. Näytti siltä, että he tiesivät miten kaikki tulisi tehdä. Minä en ollut koskaan kyllin vanha tekemään mitään. Oletko koskaan kokenut tai nähnyt sitä nuoremmissa lapsissasi? Tiedän, että jotkut teistä nauravat nyt lukiessanne tätä. Mahdollisesti vanhemmat lapset verrattuna nuorempiin sisaruksiin aina sanovat, ”Kun minä olin tuon ikäinen minun oli...” Näytti siltä, että johtuen tämän perheen ryhmäsyndroomasta, kun olin 28-vuotias, en ollut vielääkään kyllin vanha tietämään mitään, perheeni mielestä, koska 38-vuotias veljeni oli vielä ”VANHIN POIKA”, joka tiesi kaiken ja pystyi tekemään kaiken. Olin vain hänen apunaan pitämässä lauttaa kun hän löi nauvoja kaikkeen mitä teimme. Minä olin joutunut ”Perheansaan”.

Vaimoni oli aivan shokissa. Tässä oli ”ITSEVARMA – KAPTEENI VAIL” kulkemassa ympäri taloa ja toimimassa kuin 10-vuotias lapsi. Hän sanoi, ”Mikä sinua vaivaa?” Aivan yhtäkkiä tämä persoona, jonka hän tunsi, joka pysynyt korjaamaan mitä tahansa oli 28-vuotias 10-vuotias, jota kohdeltiin ikään kuin hän ei osaisi tehdä mitään. Hän ei ollut koskaan nähnyt sitä minussa. Hän oli nähnyt vain ja tuntenut kapteeni Vailin piirteen minusta.

Miten se on voinut tapahtua? Miten minä olen voinut olla täydellisen keskittynyt johtaja ja olen voinut saada asioita tehdyksi kaikkialla ja sitten eräänä päivänä, tulla takaisin kotiin ja maagisesti muuttua 28-vuotiaana 10-vuotiaaksi. Haluan kutsua sitä ”perheansaksi”. Vakuutan teille, että se voi tapahtua useimmille meistä jotka ovat tekemisissä perheen, ystävien, työtovereiden tai yhtiökumppaneiden kanssa pitemmän aikaa, sitten mennä tiehensä ja muuttua. Kun tulet takaisin he eivät tunne uutta sinua. Me kohotamme odotuksia niiltä, joita kunnioitamme. Tämä on erityisesti totta perheen jäsenten kohdalla. Monet meistä joutuvat ”perheansaan” tai ”ystävä-ansaan” tai ”yhtiötoveri-ansaan”.

Tässä on toinen esimerkki joka edelleen kuvaa tätä kohtaa. Kuten sanoin, pystyn korjaamaan miltei mitä tahansa mekaanista. Se on vain kyky, joka minulla on. Jos se on rikki, voin korjata sen. Vanhempi veljeni ei halunnut korjata esineitä. Hän teki esineitä, mutta hän ei halunnut korjata esineitä. Ellei jokin toiminut, hän vain heitti sen pois ja osti uuden tilalle. Tästä piirteestään johtuen koko nuoruuteni ajan otin roskista esineitä, joita hän oli heittänyt pois ja korjasin niitä ja käytin niitä vuosikausia. Minusta oli jännää tehdä niin. Ajattelen että osa syystä oli saada tunne, että saatoin tehdä jotain paremmin kuin hän. Minun tarvitsi tuskin koskaan ostaa jotain mitä tarvitsin. Minun tuskin tarvitsi koskaan ostaa mitään tarvitsemaani. Minä vain odotin kunnes hän heitti sen pois ja sitten minä korjasin sen ja käytin sitä. Minulla oli kameroita, suksia,

tennismailloja, kalastusvälineitä, jousi ja nuolet, metsästysvarusteita, leirivarusteita, kaupan työkaluja. Kuinka onnellinen olinkaan siitä, että monet hänen esineistään olivat rikki tai hän vain kyllästyi niihin ja heitti pois. Minä korjasin ne uuden veroisiksi ja pidin ne.

Tämä taustana ymmärrätte nyt lopun kertomuksesta. Ollessani 50-vuotias juuri ennen kuin veljeni kuli olimme kaikki vierailemassa vanhempieni talossa. Voitte nyt ymmärtää, että näiden kaikkien vuosien aikana oli tuskin tuolia, pöytää, lampua tai varustetta talossa, jota en ollut korjannut vanhemmilleni vuosien aikana. Itse asiassa istuimme ruokapöydässä, jonka olin korjannut, niin että sitä voitiin taas käyttää. Tuolit, jotka olivat rikki, olin korjannut niin, että ne olivat taas hyviä. Joten siellä me olimme istumassa pöydän ääressä vierailemassa vanhempieni ja veljeni seurassa. Kun istuimme siellä, äitini ryhtyi laittamaan uutta patteria kuulolaitteeseensa mutta patterilaitte lukkiutui eikä hän saanut patteria sisään tai ulos. Rikki mennyt kuulolaitte kädessään hän kääntyi veljeni puoleen ja sanoi, ”Voitko korjata tämän minulle?” Tämä oli malliesimerkki ”perheansasta” elämässäni. Olin 50-vuotias. Olin korjannut kaiken mikä oli mennyt rikki vanhempieni talossa ja veljeni oli tuskin koskaan korjannut mitään ja vieläkin äitini kääntyi 60-vuotiaan veljeni puoleen ja sanoi, ”Voitko korjata tämän minulle”. Siellä minut kohdeltiin 50-vuotiaana kuin 10-vuotiasta jälleen.

Helen Kellerin kertomus on toinen täydellinen esimerkki tästä ”PERHEANSASTA”. Ellet tunne hänen kertomustaan, koska Helen oli sekä kuuro että sokea, hänen vanhempansa eivät tienneet miten kommunikoida hänen kanssaan, joten he vain antoivat hänelle mitä tahansa hän halusi milloin vain hän tahtoi. He perustelivat hänen lapsellista käytöstä sanomalla, että se osoitti sääliä häntä kohtaan, ja sääliä hänen kuuroa ja sokeata tilannettaan kohtaan. Ann Sullivan palkattiin hänen opettajakseen. Hän päätti että ainoa tapa muuttaa Helenaa oli saada hänet ulos perhepiiristään. Hän vei Helenan pois 2 viikoksi ja opetti hänelle tapoja ja miten huomioida. Sitten hän vei hänet takaisin perheensä luo. Hän kertoi Helenin isälle että hänen suuri pelkonsa oli että Helen palaisi takaisin sellaiseksi kuin hän oli ennen kuin opettaja vei hänet ja Ann oli oikeassa. Hän muuttui. Tämän kertomuksen opetus on että Annin tuli muuttaa vanhempia ennen kuin hän pystyi muuttamaan Helenia. Loppu on historiaa.

Mitä tekemistä tällä on erinomaisuuden saavuttamisella elämässänne tai päämäärän asettamisella? Se koskee kaikkea. Jos elät negatiivisessa ympäristössä, aseta sitten päämääräsi ja yritä saavuttaa maalisi jatkaessasi elämääsi negatiivisessa ympäristössä, mahdollisuutesi onnistua ovat hyvin matalalla. Ehdottaisin teille että tämä on yksi pääsystä miksi 85% kaikista maalin asettaneista epäonnistuvat saavuttamaan ne. ”Vanhempien ansa” tai ”puolison ansa” tai ”ystävän ansa” tai ”lasten ansa” tai pahin mikä sinua voi kohdata matalan omanarvontunnon ”oman itsesi ansa”.

Voit käydä kouluja, osallistua seminaareihin ja lukea kirjoja elämäsi muuttamiseksi. Voit saada kaiken sytyttämään ja päättää muuttua. sitten kerrot puolisollesi tai vanhemillesi tai ystävillesi mitä aiot yrittää tehdä ja he nauravat sinulle. Mitä sillä on tekemistä kanssasi? Se tuhoaa sen kaiken. Sinä annat periksi ja menet takaisin siihen multaan jonka he ovat valmistaneet sinulle. Sinä jatkat siitä mihin pääsit, välttääksesi konfliktia.

Oletko kokenut sen? Olet päättänyt vähentää painoa ja olet tehnyt kaikkien suunnitelmien mukaan ja sitten joku työtoveri tai perheen jäsen huomaa, mitä olet tekemässä ja pitää hauskaa sinusta, tai kertoo sinulle, ettet voi tehdä sitä. Sitten siinä se oli. loppu. He tuhoavat mahdollisuutesi tehdä sen. He saavat sinut uskomaan, että olet sama mikä olit vanhemillesi, perheellesi ja ystävillesi, joten he otaksuvat sinun jatkavan sellaisena. Mitä voit tehdä? Täytät heidän odotuksensa, hyvän tai pahan. Sinusta tulee 50-vuotiaana 10-vuotias.



Nyt \$64,000 kysymys kuuluu, ”Miten voit murtautua ulos tuosta ansasta?” No, ikävä kyllä ihmiset eivät voi tehdä sitä itse ilman apua. Se saattaa tarkoittaa sinulle että sinun on luovuttava perheestäsi tai ystävästäsi ja muuttaa pois heidän luotaan ja useimmat ihmiset eivät halua tehdä sitä. Sinun tulee luopua työstäsi. Sinun tulee elää eri osassa maata. Joillekin ihmisille se saattaa olla tuskallista. Uuden oman kuvan edut eivät ole sen tuskan arvoisia mikä hinta tarvitaan erottamaan sinut negatiivisesta ympäristöstä, jossa elät. Sinut on pyydystetty ”ANSAAN”.

Mitä minä tein murtaakseni ”ANSANI”? Muutin pois. Olin poissa 5 vuotta ja yritin sitä taas. Me muutimme takaisin. Muutamassa viikossa tiesin, että en voinut elää vanhempieni kanssa tai lähellä sinä aikana elämässäni. Saatoin olla vain 50-vuotias 50-kymppinen jos elin ihmisten kanssa jotka eivät tienneet mikä olin ollut ja jotka eivät pitäneet minua ”ANSASSA”. Rakastan vanhempieni. Rakastan veljiäni ja sisariani ja perhettä mutta siihen aikaan elämässäni tiesin että en voinut elää heidän kanssaan ja saavuttaa mahdollisuuksiani elämässä. Heille olin vielä 10-vuotias enkä kyennyt tekemään mitään yhtä hyvin kuin vanhempi veljeni tai sisareni. Valitsin siksi asumisen kaukana ja vain kirjoitin heille, kutsuin heitä ja vierailin heidän luonaan mutta en antanut heidän pitää minua ”ANSASSA”.

Luulen että voitte nyt nähdä miten ”ANSA” saattoi olla pääsyy miksi on niin kovaa useimmille meistä asettaa päämääriä, saattikka että olisi kykyä saavuttaa ne. On hyvin tunnettu tosiasia, että asettamalla päämääriä voit muuttaa elämäsi. Ekspertit kertovat meille että he auttavat meitä tavoittamaan unelmamme. Kuitenkin useimmat meistä eivät tee sitä. Miksi? Tiesitkö, että useimmat uuden vuoden päätökset kestävät vain noin 15. tammikuuta. Miksi me asetamme itsemme elämän toiveille mutta jostakin syystä emme pysty tavoittamaan näitä toiveita? On hyvin yleistä, että muutaman vuoden kuluttua valmistumisestamme koulusta me jotenkin tasoitamme elämämme. Me hyväksymme status quon. Me otamme elämän ikään kuin se olisi jaettuna meille. Me lakkaamme yrittämästä uusia ja parempia tapoja tehdä asioita. Me tunnemme ikään kuin olisimme jumissa elämässä, muiden vangitsemina, ja kykenemättöminä pääsemään ulos tästä urasta. On kuin tapamme olisivat valettuina sementistä ja me emme yritä muuttua.

## **Haluat vs Tekeminen**

Me kaikki haluamme enemmän itsestämme, eikö totta? Me saatamme haluta paremman työn. Me saatamme haluta mennä takaisin kouluun. Me saatamme haluta päästä parempaan fyysiseen kuntoon. Saatamme haluta lopettaa tupakoinnin. Saatamme haluta soittaa pianoa tai ajaa moottoripyörää. Saatamme haluta muutosta ettemme olisi vihaisia perheellemme. Mutta ne ovat vain toiveita, eivät asioita, joita meillä varsinaisesti on mahdollista toteuttaa tai muuttaa. Miksi? Mikä on esteenä elämässämme, joka pysäyttää meidät tekemästä näitä muutoksia. Miksi emme voi nähdä sitä muutosta mielessämme? Miksi emme voi aloittaa? Mikä estää meitä toteuttamasta näitä unelmia ja panemaan niitä toimeen.

## **Muutettavat Esteet**

On olemassa monia syitä miksi emme kykene muuttamaan. Yksi suuri syy on epätoivo. Epätoivo aiheuttaa pettymistä ja pettyminen saa joskus aikaan sen, että emme yritä. Toinen este on kunnianhimo. Se tuntuu vaativan liian paljon työtä. Myös pettyminen pysäyttää meidät. Me olemme yrittäneet menneisyydessä ja epäonnistuneet, joten miksi yrittää taas. Sitten me huomaamme usein, että meillä ei ole mitään unelmia enää. Me olemme menettäneet toivomme paremmista asioista.

Mutta kaikki nämä esteet voidaan voittaa. Ensimmäinen askel näiden esteiden voittamiseksi on palava toivo. Me puhumme enemmän myöhemmin miten kehittää tuota palavaa toivoa. Toinen askel on toimita. Me yksinkertaisesti aloitamme toimimalla. Ajatukset ilman liikettä jotka on tuotu aivojen ulkopuolelta, jäävät ajatuksiksi. Ajatus, joka on pantu liikkeelle, luo tuloksia. Sen useimmat meistä epäonnistuvat tekemään kaikkina niinä vuosina jona he lukevat kirjoja, kuuntelevat nauhoja ja käyvät seminaareissa. Me kuulemme sen mitä on opetettu! Me innostumme periaatteista. Meillä oli halu tehdä nuo asiat, mutta toivo ei ollut palava toivot kylliksi kuuma, joka olisi pakottanut meidät toimeen. Me yksinkertaisesti emme koskaan lähteneet liikkeelle. Me emme koskaan seuranneet ehdotettua uutta suunnitelmaa yrittämällä parhaamme! Me kuuntelimme keskittyneesti ja aina päätimme sydämessämme kokeilla sitä. Mutta muutamaa päivää myöhemmin nuo periaatteet aina näyttivät siirtyneen elämämme taustalle. Tuntuuko tämä tutulta sinun elämässäsi myös? Tässä työssä me haluamme opettaa sinua miten luoda toivo, tietää mitä tarvitaan saavuttaakseen tuon toiveen elämässäsi ja sitten oppimaan miten ryhtyä toimeen sen saavuttamiseksi.

Kolmas askel on, että sinulla on oltava elämän keskeinen merkitys. Jokin jota kohti työskentelet, joka antaa tarkoituksen elämällesi. Sinun tulee löytää suu miksi. Bunker Hunt, kuuluisa puuvillafarmari ja miljonääri sanoi, saavuttaaksesi minkä tahansa päämäärän sinun on tehtävä kolme asiaa. Ensiksi sinun on tiedettävä mitä haluat, toiseksi sinun on tiedettävä mitä vaatii sen saaminen, ja kolmanneksi ja tärkeimpänä sitten sinun on oltava halukas maksamaan hinta sen saamiseksi. Useimmat meistä kompastelevat numero yhden kohdalla. Me emme rehellisesti tiedä mitä me haluamme.

Menestyvillä yhtiöillä on toimintasuunnitelma. Eikö meilläkin pitäisi olla? Meillä tulee olla yksi pääasia johon pyrimme tai jota yritämme saavuttaa. Se on pääsyy miksi ihmiset eivät aseta päämääriä tai yritä saavuttaa. Heillä ei ole mitään mitä he yrittävät saavuttaa. Heidän elämässään ei ole enää mitään keskeistä merkitystä. Tämä työskentely auttaa sinua ratkaisemaan, että sinulla todella on unelmia. Se auttaa sinua löytämään yhden keskeisen tarkoituksen elämässäsi ja auttaa sinua oppimaan miten se voidaan saavuttaa.

Monet ihmiset pyrkivät saavuttamaan päämääränä jotain joka on vaikea tehdä ja niinpä he tekevät sen puolella sydämellä. Juuri sitä ovat useimmat ”uuden vuoden päätökset”. Ne ovat ponnisteluja puolella sydämellä ja se ei ole tarpeeksi. Päämäärien laatiminen ja saavuttaminen vaatii kovaa työtä mutta se ei ole monimutkaista. Itse asiassa se on hyvin helppoa, se on ongelma. Se on niin helppoa, että se varsinaisesti tekee siitä vaikean. Helppous on yksi voimista joka tulee auttamaan sinua tekemään tämän työn elämässäsi.

Tässä työpajassa me näytämme sinulle kertauksen perussäännöt, visualisoinnin ja huolellisen päämäärien tekemisen sellaisella tavalla joka luo mahdollisuuden elämässäsi tuoda sinulle iloa ja onnea. Me olemme usein halukkaita valitsemaan helpon tien tai polun jolla on vähiten vastustusta. Me aiomme tehdä joitakin harjoituksia, jotka auttavat sinua oppimaan miten aloittaa tekemään asioita, joita sinun on vaikea tehdä. Nämä eivät ole fyysisiä harjoituksia; ne ovat mielen harjoituksia. Oletko huomannut, että useimmat meistä tulevat sairaiksi henkisesti kuten myös fyysisesti vanhetessaan? Jos joku on vähänkin vaikeata useimmat meistä välttävät sitä. Tämä työpaja auttaa sinua oppimaan miten harjoittaa mieltä.

## MITÄ TARVITAAN?

Ottakaa askeleet tästä henkilökohtaisesta suoritusverstaasta, päättäkää että haluatte käyttää pienen hetken joka päivä ja me lupaamme teille, että se muuttaa elämääne. Elämä on runsaskätinen maksun mestari. Teillä voi olla mikä tahansa järkevä asia jota pyydätte. Jos voit uneksia saavasi tai tekeväsi sen , sinä voit. Elämä on osoittanut yhä uudelleen että sinä saavutat tasan sen mihin paneudut. Pyydä penni, ja saat pennin! Pyydä miljoona dollaria ja sinä saat miljoona dollaria!

*Jos jatkat työtä jota olet tehnyt, sinulla on oikeus saada se mitä olet saanut.*

Zig Ziglar

Sinun on tehtävä päätös nyt. Sinä olet luultavasti yrittänyt tätä aikaisemmin ja et ole menestynyt hyvin. Päätä nyt, että tästä kerrasta tulee erilainen kohdallasi. Oletko halukas antamaan 10 tai 15 minuuttia päivässä tähän ja todella tekemään mitä tässä työpajassa vaaditaan? Jos niin, lupaan sinulle, että voit menestyä noissa päämäärissäsi joita asetat saavuttaaksesi.

Huomio! Toteuttaminen ryhtymällä toimeen on yksi hyvin tärkeä taito jonka tämä työpaja antaa auttamalla sinua oppimaan. Sinusta voi tulla parempi vanhempi. Voit menestyä rahallisesti. Voit saavuttaa paremman terveyden ja tosi onnen toteuttamalla toiveesi! Mutta saavuttaaksesi nuo asiat, sinun on ryhdyttävä toimeen.

## Muuttumiskyky Testaaminen

OK! Jos haluat kokeilla tätä ja otaksun että haluat koska olet jatkanut lukemista, tässä on sinulle ensimmäinen tehtävä. Tämä on elämäsi muutoksen aloituspaikka.

---

**Pysäytä lukemisesi, sulje silmäsi ja lausu 3 kertaa ”Minä voin ja minä haluan”.**

---

No niin, tässä on koe. Teitkö sen vai jatkoitko lukemista?

Pyysin sinua lopettamaan lukemisen, sulkemaan silmäsi ja sanomaan jotakin kovalla äänellä kolme kertaa. Jos et tehnyt sitä silloin meillä on jo ongelma. Ihmiset usein epäonnistuvat tavoitteiden asettamisessa koska he vain asettavat tavoitteita. He eivät jatka tarpeellisten toimien tekemistä saavuttaakseen tavoitteensa. Ellet sanonut yllä olevaa lausetta kovalla äänellä kolme kertaa, ole hyvä pysähdy ja sano se nyt. Tämä tulee todella auttamaan sinua oppimaan miten aloittaa toimiminen.

## ***LÄHTEMINEN KULLAN HAKUUN***

Olen huomannut monien tavallisten ihmisten tekevän erinomaisia asioita! On olemassa avain kuinka he suorittivat nuo asiat kun saatoin nähdä, että he olivat vain normaaleja ihmisiä kuten kuka tahansa. Halusin löytää mitkä olivat avaimet. Sen vuoksi aloitin tämän ilmiön elinikäisen tutkimisen. Olen lukenut siitä ja monissa tapauksissa jopa haastatellut joukoittain korkeasti menestyneitä ihmisiä, etsinyt ymmärrystä mitkä asiat heillä kaikilla olivat yhteisiä jotka erottivat heidät muista ihmisistä. Halusin oppia miksi toisten ihmisten on niin vaikea muuttua jotta he oppisivat saavuttamaan päämääränsä. Kaikesta tästä tutkimuksesta, olen huomannut mitkä ovat niitä monia avaimia, joita korkeasti menestyneet ihmiset ovat oppineet tullakseen menestyneiksi. Tämä työpaja opettaa sinulle nuo avaimet ja auttaa sinua kääntämään avainta elämäsi lukoissa! Mutta ennen kaikkea, tämä työpaja opettaa sinua miten kääntää menestyksen avainta elämässäsi asettamalla unelmasi toimintaan niin että voit ja haluat saavuttaa päämääräsi! Toimeen ryhtyminen on lähtökohta ja ensimmäinen avain joka on opittava jotta päämäärä saavutettaisiin menestyksekkäästi.

Nyt aloittakaamme tämä jännittävä matka yhdessä ja kuten olympiaurheilijat sanovat ”Hakekaamme kultaa!”

---

## Kappale 5 – TAVAT: Luokaamme hyvää ja poistakaamme paha

---

### **11 AVAINTA VOITTA A PAHAT TAVAT**

Kaikki erinomaisuus elämässämme on sukua hyvälle tavoille. Itsehillintä, kuri, johdonmukaisuus, luonne, jokainen näistä ominaisuuksista koskien auttaa kykyämme elää elämäämme ylevästi. Miten me kehitämme noita ominaisuuksia? Päivittäisellä rutiinilla, joka muodostuu tavoistamme. Monet tavoitteistamme saavuttaa nuo luonteenomaisuudet elämässämme ovat suorassa suhteessa pahojen tapojen voittamiseen. Tässä on kaikkein tehokkaimmat tietämämme:

#### **AVAIN #1: Sinun on haluttava lopettaa paha tapa enemmän kuin haluat säilyttää sen.**

No, tämä kuulostaa yksinkertaiselta, ehkäpä jopa ilmeiseltä, mutta se on yksi varsinaisista esteistä voittaa mikä tahansa tapa. Me haluamme voittaa tietyn pahan tavan mutta mistä syystä meillä ei ole itsehillintää tehdä sitä? Itsensä hillitsemisen puute on olemassa koska halumme jatkaa sitä on voimakkaampi kuin halumme lopettaa tekemästä sitä. Me nautimme siitä. Miksi muuten tekisimme sitä? Jotta voisi voittaa pahan tavan, meidän on havainnollistettava mielessämme, että on todella olemassa kaksi halua. Me haluamme lopettaa ja me haluamme pitää käynnissä sen. Molemmat noista haluista tulevat hyvin voimakkaasti vetämään tunteitamme. Kumpi kahdesta halusta on voimakkaampi, on se, joka tulee voittamaan toisen. Tässä on kuvaus joka esittää noita tunteita meissä:

Sen voiman suuruus, joka haluaa että tapa jatkuu

Sen voiman suuruus, joka haluaa, lopettaa tavan

On totta, että meillä on halu lopettaa tekemästä asioita, jotka tajuamme pahoiksi. Mutta syy, miksi emme voi lopettaa tapaa on, että meillä on toinen halu, joka on suurempi kuin halumme lopettaa paha tapa.

Syy, miksi tavallisesti haluamme jatkaa sen tekemistä on, että se tuo nautintoa tai jonkinlaista iloa. Me emme tekisi sitä jos emme pitäisi siitä. Jotkut tavat kuten juominen ovat muodostuneet tavaksi paeta todellisuuden kipuja. Muut tavat kuten ylensyöminen voivat tuoda meille tyydytyksen tunteen tai hetkellisen vapautumisen stressistä.

Monet tavat ovat yhteydessä muihin tapoihin kuten kiivaus ja kiroaminen. Me emme voi kontrolloida kiivautta, joten me kiroamme, purkamalla katkerat tunteet. Tapamme eivät ole tulleet jostakin onnettomuudesta. Kukin on tullut menneistä elämämme toimista. Siksi me aloitamme ensi

kädessä näistä tavoista. Jotta voimme päästä eroon siitä tavasta, meidän on löydettävä tapa kanavoida toimet.

Varsinainen tapa voi olla ulkonainen ilmaisu paljon syvemmästä sisäisestä ristiriidasta. Esimerkiksi, jos haluat lopettaa kiroilun, joka ei ole todellinen ongelma. Todellinen sisäinen ongelma on, että ensiksi lopetat vihastumisen ymmärtämällä tilanteen ja oppimalla erilaisen keinon vastata tähän turhautumiseen.

Useimmat meistä ovat nähneet tämän kuvan jäävuoresta.



Kaksi kolmasosaa jäävuoresta kelluu veden alla. Tapamme ovat hyvin paljon sen kaltaisia. Joskus se mitä näemme pinnalla (ulkoiset toimmemme) on aiheutunut menneistä tunneperäisistä kokemuksista (sisäisistä reaktioistamme). Tässä on joitakin esimerkkejä miten ne toimivat elämässämme. On nainen, jonka mies kuoli ja nyt nainen on ylipainoinen eikä tiedä miksi. Kuitenkin, kun hän etsii neuvoja hän huomaa, että alitajuisesti hänellä oli suuri pelko mennä uudelleen naimisiin, joten hän jää ylipainoiseksi ajatellen, että hän ei olisi viehättävä muiden miesten mielestä. Toinen esimerkki voisi olla jostakin, joka kiroilee koska he ovat vihaisia kaiken aikaa. Lopulta vihan syy tulee esille siinä, että hän on menettänyt työpaikan kolme kertaa. Voisimme ottaa esille monia sellaisia esimerkkejä tähän ja myöhemmin puhumme enemmän sopimattomuudesta elämässämme jolloin meillä on toinen jalka kaasulla ja toinen elämämme jarrulla. Kun pahat tavat aiheutuvat kätkeytyistä aikaisemmista tapahtumista, kunne me paljastamme mikä se tapaus oli ja ratkaisemme sen, tapa ei todennäköisesti muutu.

Kun me päätämme lopettaa nämä ”pahat” tavat jotka aiheutuivat menneistä tunneperäisistä haavoista, me huomaamme olevamme tunneperäisessä sodassa näiden kahden toiveen välillä. Voimakkaampi näistä haluista meissä tahtoo aina voittaa. Kun me päätämme lopettaa, silloin sorsumme takaisin tapaan. Kaikki mitä todellisuudessa olemme tehneet on vain sitä, että olemme antaneet toiveen tehdä voitta toiveen ei tehdä.

## **AVAIN #2: ”KOSKETA POLTA - SUHDE”**

On sanottu, että kun lapsi on syntynyt ainoat luonnolliset pelot, joita niillä on, on pelko putoamisesta ja kovien äänien pelko. Muut kuin nämä ovat miltei pelottomia. Oletko koskaan katsellut pientä lasta istumassa korkealla tuolilla edessään kulhollinen lasten ruokaa. He panevat kätensä siihen ja tunnustelevat sitä. Miksi niin? Koska lapset ovat innoissaan uudesta kosketuksen

sensaatiosta. He haluavat nähdä miltä lasten ruoka tuntuu. Se on uusi sensaatio heidän sormilleen sileä hieno tunne ruoasta heidän sormissaan. Mitä he sitten tekevät. He taputtavat sen hiuksiinsa! Halusivatko he ruokaa hiuksiinsa? Ei! He tekivät sen, koska he eivät huomanneet, että heillä oli ruokaa käsissään, ja että jos he panivat käden päänsä päälle, tahmea ruoka tarttuisi hiuksiin. He eivät yhdistä tahmeiden, ruokaisien sormien ikävyyttä uteliaisuudesta tuntea uusi sensaatio sormissaan. He vaativat uusia kokemuksia. He eivät yksinkertaisesti tiedä mikä suhde on ruoan peittämällä sormilla ja sotkulla tukassa. Mutta pian he yhdistävät.

Kysykäämme nyt itseltämme, ”Miksi me emme tee niin? Miksi me emme pane tapioka vanukasta hiuksiimme? Koska olemme oppineet, että jos laitamme vanukasta hiuksiin, tunne on paha jälkeensä. Siitä seuraa sotkua ja me emme halua tuntea sekasotkua. Seurauksena siitä tunteesta me opimme emmekä tee sitä! Sitä kutsutaan kokemukseksi. Sinä et kosketa kuumaa hellaa vaikka nuorena, jossakin vaiheessa elämäkokemustasi, sinä kosketit!

Tämä on ”kosketa - polta”- suhde . Me kaikki opimme kokemuksen kautta. Voisimme luetella niitä tuhansittain. Miksi et silitä murisevaa koiraa, kuten pieni lapsi voisi yrittää tehdä? Kokemuksesta! Sinä voit ymmärtää, että jos silität murisevaa koiraa, se puree sinua ja se ottaa kipeää. Muriseva koira ei ole koskaan purrut sinua, mutta sinä et silitä sitä. Sinä et tarvitse edes kosketa – polta - kokemusta tietääksesi sen. Me yhdistämme oppimiskokemuksia, jotka vähentävät tarvetta varsinaisesti kokea pahoja asioita, jotta tietäisimme, että emme tarvitse niitä tai, että ne ovat pahoja. Kun vartumme vanhemmiksi alamme kokea toisten välityksellä ja nuo kokemukset ovat aivan yhtä tosia kuin ne, jotka me itse koemme. Ne sallivat siksi meidän välttää asioita, joita emme varsinaisesti halua kokea koska me voimme nähdä tuskan, hämmennyksen, syyllisyyden tai pahat tunteet, jotka saamme, jos teemme niin.

Miten tämä on tekemisissä pahojen tapojen poistamisessa? Kun meillä on tapa, joka saa meidät voimaan pahoin jälkeensä, tai jokin tapaus sattuu elämässämme uudelleen, joka johti huonon tuloksen vahvistumiseen, pidämme sitä tapana. Jos me aina voimme pahoin sen tehtyämme silloin saamme kosketa - polta kokemuksen. Haluamme lopettaa tavan johtuen tunteesta joka tulee kun olemme tehneet niin. Ma alamme saada tuloksia ennen tapausta.

Mutta kuten yllä sanottiin, joskus siitä tuleva mielihyvä on suurempi kuin tuska tai syyllisyys, joka tulee jälkeensä! Painon saaminen on hyvä esimerkki tästä. Monta kertaa tuska ei ole suurempi kuin mielihyvä ja niin kosketa polta suhde ei ole tarpeeksi pysähdyttämiseksi. Tämä koskee montaa tapaa. Me syömme helpottaaksemme stressiä joten teemme vaikka tunnemme itsemme syyllisiksi. Halumme tehdä sitä on suurempi kuin toivomme lopettaa. Ei edes painon lisääntyminen pysäytä halua helpottaa stressiä koska ruoan maisteleminen aiheuttaa mielihyvää.

Kun me polttamme, nikotiinin aiheuttama mielihyvä kehossamme on suurempi kuin pelkomme pitkäaikaisesta terveyden menetyksestä. Se ei tee kipeää vielä, joten emme yhdistä terveyden menetyksen tuskaa myöhemmin mielihyvään, joka tulee nyt nikotiinista kun me hengitämme savua. Joten me jatkamme polttamista. Jos olemme ylipainoisia, tyytymättömyytemme siihen, että emme pysty tekemään asioita kuten haluamme, väsyneisyys, pettymys ihmisten rajuista huomautuksista, eivät tuota riittävää tuskaa meihin syödessämme, jotta se aiheuttaisi suuremman toivon lopettaa ylisyömistä. Voisimme luetella melkein minkä tahansa tavan, jota on vaikeata lopettaa. Ne kaikki kuuluvat samaan kategoriaan. Kosketus- polttaminen suhde ei luo riittävää tuskaa jotta lopettaisimme tavan. Se aiheuttaa meille vain halun lopettaa mutta suurempi halu jatkaa, pitää meidät tekemässä.

### **AVAIN #3 Kun olemme pahan tavan koukussa, se ei tule elämäämme räjähtämällä, vaan sarjana hitaita vuotoja.**

Aloittakaamme selvittämällä sana RIIPPUVUUS. Riippuvuus on toimi tai toivomus tehdä jotakin suunnattomasti suurempaa kuin toive olla tekemättä sitä. Se on tapa, joka luo sellaisia voimakkaita toiveita, että me panemme toimeen suuremman tai voimakkaamman liikkeen kuin tuska tai pyrkimys, joka vaaditaan lopettamiseen. Näyttää miltei hullulta edes ajatella sitä kun me näemme alkoholin vaikutuksessa olevan pummin makaamassa kadulla, niin juovuksissa, että hän ei pääse ylös. Kuinka voisi se tuska olla pahempi kuin toive tuntea tarvetta juoda? Tässä on sinulle mielenkiintoinen kokemus. Ajattele menneisyydessä tapahtunutta kokemuksesta elämässäsi, jolloin se, mitä teit, oli niin palkitsevaa, että sitä seurannut tuska, toivottomuus tai syyllisyys ei ollut tarpeeksi voittamaan tuskaa, joka seurasi tästä negatiivisesta toimesta. Nämä lamauttavat riippuvuudet aiheuttavat tuskaa kun ei kykene liikkumaan eteenpäin korkeampiin elämän tasoihin. Jotkut näistä riippuvuuden siteistä voivat tulla niin voimakkaiksi, että niitä ei voi murtaa ilman ammattiapua. Esimerkiksi, huumeet tai pornografia ovat niin riippuvuutta aiheuttavia, että niiden viekoittelu voi vangita meidät siihen pisteeseen, että me jatkamme niiden nautintojen etsimistä, vaikka näemme, että ne ovat tuhoamassa avioliittomme ja aiheuttavat työn menetyksen tai ystävän menetyksen. On ihmeteltävä miksi koskettaa-polttaa-suhde ei joskus toimi meillä aikuisilla kuten se toimi kun olimme lapsia.

Vastaus tuohon kysymykseen on tunteissa. Me kaikki synnyimme niin että meillä oli luonnollinen tunne oikeasta ja väärästä. Tavallisesti me kutsumme sitä omaksitunnoksi. Me perustamme paljon siihen mitä pidämme oikeana tai vääränä suhteessa omaantuntoon. Tuo vaisto meissä on tunne. Kun me teemme jotain, joka on luonnettamme vastaan, mielestämme se ei ole oikein, me koemme rauhan vetäytymisen tunteen sisällämme. Tyhjyyden tunne astuu tilalle. Se on ensimmäinen oire luonteemme, standardiemme ja moraalimme menettämisestä. Tuon rauhan tunteen menettämisen tulisi olla meissä varoituksena, että se, mitä olemme tekemässä, ei ole sopusoinnussa elämän tarkoituksen kanssa. Jos me vastustamme sitä käytöstä, silloin rauhan tunne tai omatuntomme alkaa kärventyä. Jos epämiellyttävä tunne alkaa tylsyttää, me totumme siihen, että se on normaali tunteemme. Siksi me kutsumme sitä pahaksi tavaksi. Siksi meillä on halu muuttua tai lakata tekemästä sitä, jos meiltä puuttuu voima muuttua.

Kun tunteemme tai omatuntomme varottaa meitä tekemästä jotakin, emmekä kuuntele, se tuo mukanaan muutoksia meissä. Me saamme lisää painoa, alamme menettää malttimme, alamme tulla epärehellisiksi pienissä asioissa jne. Jatkamalla ja olemalla välittämättä omastatunnostamme, me alamme tylsistää tuntoamme. Kykymme kuulla tai tuntea se kehoitus itsessämme himmenee jokaisen sattuman kohdalla. Kun me vastustamme, emme kuuntele tai salli itseämme turtumaan, jatkamme polkua pitkin josta on liian vaikeata palata takaisin. Jos me sitten jatkamme sitä suuntaa, hyväksymisemme reittipaikalla saa meidät voimaan pahoin. Me päädyimme siihen mihin olemme niin tottuneet kivun sietämisessä, että emme huomaa siinä eroa normaaliin. Me mukaudumme reitteihimme! Me hyväksymme sen elämäntavaksemme.

Kun vastustelemme elämistä reitillä se tuo mukanaan luonteen tai suorituskyvyn heikkenemisen korkeammalle huipulle kun voimme uneksia mielessämme. Se johtaa meidät pahaan toiveiden, unelmien ja seisautuneisuuden tilaan!

Pahe on kamalien ihmisten hirviö,  
vihatuksi tuleminen vaatii vain että tulee nähdyksi;  
kuitenkin liian usein nähtynä, sen kasvoihin totutaan,  
Me ensiksi siedämme, sitten säälimme sitten omaksumme.

Alexander Pope



Pahat tavat johtavat meidät hukkaan ja antavat meille avuttomuuden ja toivon menetyksen tunteen. Paras puolustautuminen pahoja tapoja vastaan on oppia vetäytymään ensimmäisen houkutuksen ilmaantuessa. Kuunnella omaatuntoamme ja pysähtyä kun tunnemme ensimmäisen pyörähdyksen alas reitiltä. Silloin on aika pysähtyä. Kuitenkin jos sinulla jo on riippuvuutta aiheuttanut tapa, sen tavan murtaminen voi vaatia joitakin työkaluja, joista keskustelemme kauempana tällä kurssilla.

*Sananlaskut 13:12*

Pitkä odotus ahdistaa sydäntä,  
elämä elpyy, kun toive täyttyy.

#### **AVAIN #4: Ihmismieli on äärimmäisen herkkä muokkaamiseen ja sytyttämiseen.**

Toinen avaintekijä muodostettaessa uusia tapoja tai muutettaessa vanhoja tapoja on muokkaaminen. Jotta ymmärtäisimme muokkaamisen voiman, ottakaamme venäläisen tiedemiehen Ivan Petrovich Pavlovin tapaus. Hän sai psykologian ja lääketieteen Nobel palkinnon. Hän vastaanotti palkintonsa kokemuksistaan koirien parissa. Työssään hän osoitti, että jos hän soitti kelloa joka kerta, kun hän syötti koiria, niin jonkin ajan kuluttua koirat kuolaisivat, kun ne kuulisivat kellon soiton, vaikka ne olivat juuri syöneet, eivätkä olleet nälkäisiä. Pavlov julkaisi löydöksensä 1903, kutsuen niitä ”ehdolliseksi refleksiksi”. Ehdollinen refleksi on erilainen kuin synnynnäinen refleksi (joka olisi sama kun käden vetäminen pois kuumasta tulesta), siinä että ”ehdollinen refleksi” opitaan toistamalla eikä välttämällä tuskaa. Pavlovin oppimisprosessia kutsutaan nyt vain ”ehdollistamiseksi”. Se on prosessi, jossa hermojärjestelmä toimii jonkin ärsykkeen johdosta määrätyn ajan kunnes varsinainen tapaus ei tarvitse ärsykettä hermojärjestelmältämme. Voimme kutsua sitä liipaisin ärsykkeeksi. Kello aiheuttaa nälän ei ruoan tarve. Pavlov esitti tuon ehdollisen refleksin loppuvan jos ärsykettä siirrettiin jonkin ajanjakson kuluttua. Tuo on avainkohta tutkimuksessa, jota me yritämme tässä oppia. Jos alat ruokkia koiria tarpeeksi pitkän ajan kuluttua kellon soitosta ne mahdollisesti unohtavat ja kellon soitto ei enää tee niitä nälkäisiksi.

Sen me olemme oppineet tavan muuttamisessa. Lakatkaa sallimasta liipaisimen tai ärsykkeen (kello koirien tapauksessa) saamaan aikaan tunteita, luomaan halun jatkaa pahaa tapaa.

Mikä voimakas käsite. Ehdollistaminen on opittua käyttäytymistä. Me olemme hyvin herkkiä kehittämään tapoja, jos käyttäytyminen toistuu. Ehdollistaminen on tavallisesti yhteydessä aikaan ja paikkaan. Kuka tahansa hyvä opiskelija voi kertoa sinulle, että he opiskelevat samaan aikaan ja samassa paikassa joka päivä eivätkä he koskaan opiskele makuuhuoneessaan. He ovat ehdollistaneet itselleen tavan nukkua kun he menevät makuuhuoneeseen. Joten, jos he opiskelevat siellä, varsinkin vuoteessa, he alkavat lähettää sekoittavia signaaleja keholleen ja huomaavat, että eivät voi oikein hyvin vuoteessa. Kun he ovat makuuhuoneessa, he ovat herkempiä nukkumaan kuin opiskelemaan. Monet ihmiset tupakoivat samaan aikaan ja samassa paikassa joka päivä. Jotta voisit lopettaa tupakoimisen, sinun tulee välttää menemästä siihen paikkaan, kunnes tapa on hävitetty jos mahdollista. Kun me tulemme siihen paikkaan, me tunnemme tupakanhimon (tai mikä tahansa tapa on) jopa silloin kun me emme todella halua. Se on ehdollistamista.

Psykologinen sytytin aivoissasi voi todella olla paljon voimakkaampi kuin psykologinen tai fyysinen sytytin. Voit keskeyttää kellon soiton oireyhtymän (sytyttimen) tekemällä radikaaleja asioita jotka keskeyttävät kiertokulun. Miten voimme siirtää sytyttimiä ja houkutusluomasta väärää toimintoja? Sinun tulee huomata ”syttymishetki” jolloin negatiivinen käyttäytyminen alkaa ja sitten siirtää tuota ärsytystä. Se tulee olemaan ensimmäinen tehtävä jotta voitaisit ja voisi luoda myönteisen muutoksen. Seuraa mikä sytyttää sinut ja aiheuttaa tuon vetävän tunteen, joka vaatii tekemään niin. Sitten muuta tuo liipaisin myönteiseksi muutokseksi ympäristössäsi. Korvaaminen on arvokas työkalu pahojen tapojen voittamisessa!

### **Negatiivisen muokkaamisen palaute**

Tällaisella palautuksella on toinen puolensa joka tekee työtä auttaen sinua saamaan mielesi kuntoon. Se työskentelee miltei vastakkaisella tavalla. Se on enemmän sisäisen refleksin tapainen (vetäen kättäsi pois tuesta). Se on itse asiassa samantyyppinen liipaisin tai stimulaatio kuin Pavlovin ”ehdollistamisessa” mutta sillä on negatiivinen palaute myönteisen sijaan kuten ruoalla kun kelloa soitettiin. Se on vielä ehdollistamisen muoto. Mat Oxley opetti sitä ensiksi Greensboron yliopistossa Pohjois-Carolinassa. Periaate on, että panet kuminauhan ranteesi ympärille ja sitten kun ajattelet pahan ajatuksen, tai sinua houkuttelee tekemään mitä tahansa, jonka haluat lopettaa, annat sillä pienellä kumirenkaalla näpättyksen. Negatiivinen palaute ei ole musertava mutta mielesi alkaa oppia välttämään ajatusta tai tekoa jonka haluat lopettaa, ette saisi näpätystä ranteeseesi.

Käyttämällä suupesua kanelilla tupakan lopettamiseksi on sama periaate. Joka kerta kun haluat tupakoida, tee suun pesu kanelilla. Vähitellen kehosi yhdistää polttavan suusi nikotiinin haluusi ja halu poistuu.

Negatiivinen palaute voi olla hyvin tehokas mieltä hallitseva työkalu. Kokeile sitä.

### **Kuinka aivojesi verkkomainen aktivoija toimii**

Verkkomainen aktivoija on myös mielesi ehdollistamisen muoto. Verkkomainen aktivoija on solujen verkosta, joka sijaitsee aivojen pohjalla. Se on suunnilleen ¼ omenan kokoinen ja suunnilleen samanmuotoinen. Verkkomainen aktivoija on mielen liipaisin tiedostamattomassa joka johtaa huomiota ja saa henkilön huomaamaan ja muistamaan asioita, joita ei ole koskaan tietoisesti toimitettu muistiin.

Esimerkkinä miten verkkomainen aktivoija toimii, voitaisiin kuvata miten puhumme lapsillemme. Lapsemme oppii ajamaan pyörällä ja me sanomme katso kuoppaa tiessä. Miksi he sitten melkein aina ajavat suoraa siihen? Tai kun he istuvat aamiaispöydässä ja me sanomme, ”katso, älä jätä lasia niin lähelle pöydän reunaa tai sinä kaadat sen.” Silloin miltei poikkeuksetta he kaatavat maitonsa. MIKSI? Se on verkkomaisen aktivoijan systeemi toiminnassa. Sinä ehdotit kuoppaa tai maitolasin kaatamista (siihen ei vaikuttanut se että sanoit katso). Se negatiivinen palaute aiheutti sen, että siitä tuli hallitseva ajatus. Siksi, he ajoivat kuoppaan tai tiedostamattaan kaatoivat maidon. Aivan kuin olisit ohjelmoinut heidät tekemään juuri sen asian mitä et halunnut heidän tekevän. Jos olisit sanonut, ”Ajakaamme pyörällä kadun tätä puolta” tai ”Asettakaamme sinun maitosi tähän lautasen vierelle”, silloin ei olisi ollut negatiivista ohjelmointia. Tämä voi sinusta näyttää typerältä mutta on tehty koko joukko tutkimuksia tämän tyyppisestä negatiivisesta mielen ohjelmoinnista, jotta tämä todettaisiin oikeaksi.

On olemassa toinen näkökohta verkkomaisesta aktivointijärjestelmästä jota käytetään jatkuvasti mainonnassa, jotta sinuun voitaisiin vaikuttaa. Se on tavallaan tapa, jolla sinua

muokataan jotta sinulle tulisi ostotapa. Esimerkiksi jos he haluavat että ostat keltaisen Volkswagenin he ilmoittavat siitä yhä uudelleen TV:ssä. Sitten joka kerta kun näet keltaisen Volkswagenin tien päällä ajattelet sitä mainosta ja toistat sitä mielessäsi. Se on heille ilmaista mainosta joka kerta kun näet keltaisen Volkswagenin. Me olemme kaikki kokeneet tämän ostaessamme uutta autoa. Niin pian kuin ajat ulos tontilta alat etsiä muita samanmerkkisiä autoja ja värisiä kaikkialle minne menet. Ne olivat kaikki siellä jo aikaisemmin. Sinä et vain huomannut niitä.

Millä tavalla tämä vastaa tapojen muuttamisen muotoa? No, tällä tavalla mielemme vaikuttaa asioihin. Asioihin joita emme edes todellisuudessa halua tehdä. Vastaavanlainen paine, ilmoittelu ja perheen ongelmat usein aiheuttavat meille tapoja, joita emme tavallisesti olisi omaksuneet eri ympäristössä. Sitten joka kerta, kun olemme perheen jäsenten kanssa, ystävien tai vastaavien ryhmien kanssa, tai olemme siinä ympäristössä, jossa meitä on houkuteltu toimimaan sillä tavalla, on miltei mahdotonta vastustaa sitä käytöstä.

### **Positiivisen vaikuttamisen käyttö:**

Osana ehdollistamista me voimme mukauttaa uudelleen vallitsevat mielemme ajatukset. Se toimii kaikilla ihmisillä. Saattaa tuntua vähän typerältä ensiksi kokeilla tätä menetelmää jos et ole koskaan käyttänyt tätä tekniikkaa, mutta ei ole epäilystäkään ettei se toimisi. Näin voit mukauttaa uudelleen hallitsevat ajatukset negatiivisista positiivisiksi. Keksi joitakin myönteisiä väitteitä jotka ovat vastakkaisia yrittämällesi huonon tavan kitkemiseksi.

Tässä on joitakin esimerkkejä miten voisit käyttää myönteisiä väitteitä.

1. Jos olet väsynyt kaiken aikaa joka aamu kun nouset ylös tai kun olet suihkussa Suljet silmäsi ja sanot sitten, ”Minusta tuntuu hyvältä, minusta tuntuu hyvältä”. Sano se satoja kertoja yhä uudelleen ja uudelleen.
2. Jos haluat lopettaa tupakan polton, joka kerta kun tunnet tupakanhimoa, sulje Silmäsi ja näe itsesi tupakoimattomana ja sano, ”Minä hengitän vain puhdasta ilmaa. Minä pidän elämäni täysin hallinnassa.” Tai, ”Minä hallitsen täysin elämäni. Minä hallitsen täysin kehoani.” (On hyvin tärkeää säilyttää myönteinen väite eikä sanoa että en polta. Jälleen verkkomainen aktivointijärjestelmä sinun mielessäsi, on avain, sanassa TUPAKOIJIA käytit sitä tai et.)
3. Jos olet ylipainoinen ja yrität laihtua, kun tunnet tarvetta syödä sulje silmäsi, näe Itsesi laihana ja sano näin, ”Mikään ei maistu niin hyvältä kuin miltä laihana olo tuntuu. Mikään ei maistu niin hyvältä kuin miltä laihana olo tuntuu.” Auttaa myös se, että seisoo peilin edessä ja näkee sitten itsensä laihana, sulje silmäsi ja sano myönteistä väitettäsi uudelleen ja uudelleen. Usko siihen. Tunne se. Näe itsesi laihana mielessäsi. Kaiken mitä voi mielessään uskoa voidaan saavuttaa.
4. Jos muut pitävät sinua tavallisesti epäystävällisenä kun tapaavat jonkun ja hän sanoo Mitä kuuluu, sano, ”Hienoa” tai ”Minä voin ihan hyvin”. On helppoa sanoa sana hienoa tai sanoa ”No minä olen ihan OK”. Mitä tahansa sanotkin se tulee todellisuudessa laukaisemaan sinussa tunteita. Jos sanot, että olet vain OK, silloin sinä tunnet niin. Jos sanot, ”Minä voin hienosti”, se tuo sinulle tunteita että voit hienosti.

Jotta voit käyttää myönteistä vahvistusta, sinun on löydettävä myönteiset sanat jotka toimivat kohdallasi. Tärkein asia, jonka voit tehdä on, että olet sinnikäs ja teet sen joka päivä,

joskus monia, monia kertoja päivässä. Tulet huomaamaan, että mitä sanomme, on se mitä tunnemme ja mitä tunnemme, on sitä mitä me olemme. Sanoillamme on voimakas vaikutus hyvinvointiimme. Psykologit ovat tehneet joukon tutkimuksia positiivisen vahvistamisen aiheesta. Ainoat henkilöt, joilla se ei toimi, ovat ne, jotka eivät halua yrittää sitä.

## **AVAIN #5 Muutoksessa sinun on otettava askel kerrallaan aikarajoituksessa.**

Hyvin harvat ihmiset joutuvat riippuvuuskäyttöön sattumalta. Kenestäkään ei tule tupakoijaa yhdessä yössä. Pahat tavat kehittyvät sarjoista pieniä vuotoja. Askel rakentuu toisen varaan. Vaikea asia huonon tavan lopettamisessa on, että ei ole ollut päivääkään, jolloin olisit huomannut että sinulla lopulta onkin paha tapa. Kun sanot, että nyt on tarpeeksi, nyt minulla on paha tapa, olen koukussa, minun on lopetettava nyt. Se tulee niin hitaasti aikaa myöden, että sinä vain asteittain hyväksyt sen osaksi elämäntapaasi.

Oletko koskaan nähnyt esimerkkiä tavan vertaamisesta peukaloiden ympärille kiedottuun lankaan. Jos kierrät yhden langan peukaloidesi ympärille, se on vähän vaikeampi katkaista mutta pystyt murtamaan helposti langan peukaloittesi ympäriltä. Kuitenkin, jos kiedot 100 lankaa peukaloittesi ympärille, silloin olet sidottuna etkä voi murtaa lankoja. Tavat ovat kuten langat. Kun niitä kerrataan uudelleen ja uudelleen, tavat saavat vahvuutta elämässämme. Mitä useampia toistoja, sitä vaikeampaa on lopettaa.

Vaikeasti poistettavien tapojen voittamista ei tavallisesti voi saavuttaa yhdellä nopealla käytöksen muutoksella. Useimmat ihmiset eivät pysty lopettamaan tupakoimista ”siltä seisomalta”. Me emme voi menettää 25 kiloa painostamme kuukaudessa. Me emme tavallisesti pysty lopettamaan kiroilua yhdessä päivässä. Meidän on rakennettava jonkinlainen täyskäännöksen järjestelmä elämäämme että voimme tehdä askeleen kerrallaan. Meidän on saatava kosketa-poltasuhde mieleemme vastakohtaksi sille nautinnolle joka tulee tavasta. Meidän tulee rakentaa halu muuttua vahvemmaksi kuin aikaisempi halu toimia. Meidän tulee tehdä nuo askeleet aikaraameissa. Jos me ensiksi uskomme kaikesta sydämestämme, että me voimme muuttua ja sitten jos me sanomme itseksemme, ”Minä voin tehdä sen yhtenä päivänä” se on alku. Ole ensiksi vahva yhtenä päivänä, sitten kahtena sitten koko viikon. Lopulta huomaat laskevasi kuukausia. Sitten näin onnistuessasi kulje vuoden ja sitten vuosia. Lopulta pysyvä ratkaisu saavutetaan, koska me kiedoimme tavan siteet hyvän ympärille niin monta kertaa, että uusi side, joka on muodostettu, on vahvempi kuin vanha.

## **AVAIN #6 Raportoi jollekin**

Monet tavat ovat niin riippuvuutta aiheuttavia, että on vaikea voittaa ne yksin. Jos ne ovat tarpeeksi vakavia (kuten huumeet ja pornografia) voit tarvita ammattiapua. Kuitenkin, tavallisesti voit saada tukea ja apua, jota tarvitset luotettavalta ystävältä tai perheen jäseneltä. Tapoja ei ole helppo muuttaa, mutta useimmat niistä voi tehdä omin päin. Mutta jos ponnistelet ja sorrut takaisin vanhaan tapaan vaikkapa vain pieneen tapaan, sen voi voittaa helpommin jos meillä on perheen jäsen, kanssatyöskentelijänä, ystävä tai uskonnollinen johtaja auttamassa meitä. Siksi on olemassa tukiryhmiä kuten Painonvartijat ja AA. Se antaa sinulle jonkun, jolle raportoida. Usein missä ei ole vastuuta siellä ei ole vastuunalaisuutta. Se että on joku jolle raportoida, tekee sinusta vastuullisen. Jos tiedät, että sinun tulee raportoida, he odottavat sinun menestyvän. Ihmiset

miltei aina nostavat odotuksia ympärillä oleviltaan. Kun on joku, joka odottaa sinun menestyvän, se antaa sinulle voimaa ja syyn tehdä niin. Mitä useampia syitä sinulla on menestyä, sitä paremmat mahdollisuudet sinulla on menestyä. Voit luoda oman ”Tavan Muuttamis- Anonyymit”-kerhon

Jotta tämä menestyisi, sinun tulee raportoida jollekin, joko uskoo sinuun. Sen tulee olla joku, joka rohkaisee sinua. Ja tavallisesti on parasta tehdä se luottamuksellisesti eikä esitellä julkisesti kaikille ystävillesi. Jos jokainen tietää, että sinä yrität muuttua ja he eivät halua tukea sinua siinä, kurkisteleva paine voi olla ”olki, joka murtaa kamelin selän” ja pakottaa sinut takaisin vanhaan tapaasi.

On tärkeätä raportoida ystävälle tai tukijoukolle myös epäonnistumisesta. Vastuullisuus tulee rakentamaan sinun luonteesi vahvuutta. Raportoiminen, vaikka epäonnistumisesta, ei pakota sinua tietoisuuteen äänekkäästi, josta voit nähdä että se on hallittua käyttäytymistä. Näet että on OK että tulee takapakkia. Jokaisella on niitä. Se antaa sinulle rohkeutta yrittää uudelleen. Vastuullisuus kasvattaa luonnetta ja rohkaisee muutokseen.

## **AVAIN #7 Öljy ja vesi eivät sekoitu**

Useimmat meistä ovat nähneet kokeen koulussa, jossa öljyä ja vettä pantiin pulloon ja sitten ravistettiin. Se näytti aluksi sekoittuvan, mutta hyvin nopeasti öljy ja vesi erottautuivat taas. Öljy ja vesi eivät sekoitu. Sama koskee elämän sääntöjä. Ei ole olemassa kahta sarjaa elämän sääntöjä. Dieetin käyttäjille sanonnalla ”Et voi pitää omaa kakkua ja myös syödä sitä” on ainutlaatuinen tarkoitus! Tarkoittaen että jos syöt kakkua liikaa, painosi nousee. Jos sinulla on itsehillintää että et syö liikaa, sinulla on parempi mahdollisuus pysyä laihana.

Jos jokainen tapa, josta haluat päästä, aiheuttaa kipua olisi helpompaa voittaa ne. Ongelmana on se, että miltei jokainen tapa on tekemisissä mielihyvän kanssa. Se tekee sen niin vaikeaksi lopettaa. Me haluamme tehdä sitä. Me nautimme siitä. Tuska jota se aiheuttaa ei saa meitä lopettamaan. Ei näytä koskaan siltä, että tuska, joka siitä tulee, olisi tarpeeksi lopettamaan tapaa. Joten kun sanomme jatkavamme, ei aina päde.

Mutta vaikka tavat ovat yhteydessä mielihyvään, lopputulokset eivät ole myönteisiä tai me emme haluaisi lopettaa. Ylensyöminen tuottaa mielihyvää mutta lopputuloksena on ylipainoa joka aiheuttaa tuskaa. Me emme tarvitse jotakuta, jossain kysymässä meiltä itseltämme ”milloin on liian paha tai liikaa?” ”Milloin se on niin paha että me tahdomme heti lopettaa?” Meidän on huomattava, että öljy ja vesi eivät sekoitu. Me emme voi pitää kakkua ja syödä sitä myös. Meidän on valittava yhden tai toisen elämäntyylin väliltä. Meidän on tehtävä päätös. Tapa tehdä päätös on vain vetää viiva muistisi hiekkään ja sanoa, että sinä alat tänään. Sinun on valittava mielihyvä ja tuska joka tulee tavasta myöhemmin tai vapaus siitä aloittamalla heti nyt. Sinun on tultava siihen tulokseen, että et vi pitää molempia mielihyvää ja vapautta elämässäsi samaan aikaan. Todella sinun on tultava tulokseen, että et voi sekoittaa tapojesi öljyä ja vettä elämässäsi.

## **AVAIN #8 Pidä tunteen paloa suurempana kuin negatiivisia asioita, joita teet nyt. Pakota uudet tunteet myönteiseksi toiminnaksi.**

Jokaisella heikkoudella on aiheensa. Jokaisella henkilöllä, joka on kietoutunut tapaan, on syynsä tehdä niin. Ulkopuolelta katsova voi sanoa, että syy miksi sallit tapaasi elämässäsi, on

vain tekosyy. Kuitenkin niille meistä jotka elävät tavassa, se on todellinen syy. Syy miten tai miksi he ovat ansassa. Syy miksi emme voi lopettaa.

Jotta tapa voitaisiin muuttaa, on oltava jotain, jota haluamme enemmän kuin tuska, johon olemme tylsistyneet. Opettelemalla yksi keskeinen tavoite johon kaikki muu johtaa, on seuraava askelemme saavuttaa uusia tapoja. Kun meillä on tuo yksi keskeinen tavoite, se antaa meille voimaa voittaa mitä tahansa. Ellet voi saavuttaa yhtä keskeistä tavoitetta elämässäsi kunnes muutat elämäntapaasi, se antaa sinulle suuren voiman voittaa minkä tahansa tavan elämässäsi jonka haluat muuttaa.

**Jos jatkamme huonoa tapaa. emme voi ylläpitää suurempaa voimaa toivo vahvuutta jostakin korkeammasta.**

**Toiveemme koon vahvuus lopettaa paha tapa vahvistaa toivoamme saada jotain suurempaa, ei voida saada jos jatkamme tapaa.**

**Toiveemme vahvuuden koko jatkaa huonoa tapaa.**

Yksi voimakkaimmista avaimista voittaa pahat tavat elämässämme on oppia miten haluamme jotakin muuta enemmän. Omaksumalla keskeisen tavoitteen, sillä on suurempi arvo sinulle kuin se mitä teet nyt, ja se muuttaa tavan, jolla katselet pahaa tapaa, joka tuo mielihyvää. Se auttaa sinua saamaan enemmän voimaa joka puolestaan peittää kaikki halut jatkaa mielihyvän tavoittelua. Tämä on korkeamman periaatteen tavoittelua. Sinun on haluttava saavuttaa uusi elämän tie. Tämä tulee kun on yksi määritelty elämän tarkoitus, jota haluat enemmän kuin mitään muuta. Yksi kattava tavoite, joka saa sinut tekemään minkä tahansa uhrauksen, jotta saavuttaisit päämäärän. Sen on oltava jotain jota et voi saada jos jatkat huonoa tapaa.

Esimerkkinä voidaan käyttää tavoitetta juosta maratonia jotta tulisit fyysiseen kuntoon. Voit myös käyttää sitä toivetta tukahduttamaan halun polttaa. Eräänä esimerkkinä voisi olla uusien ystävien toivominen, jotka auttaisivat sinua lopettamaan juoruilun, että oppisit olemaan aina 15 min aikaisemmin sopimuspaikalla, että se auttaisi sinua olemaan vitkastelematta, tulla mestariksi hyväntekeväisyydessä, että et enää menettäisi malttiasi. Sinun on löydettävä se, mikä auttaa sinua.

## **AVAIN #9 Löydä tapa olla murehtimatta itsestäsi**

Yksi syy, miksi jatkamme negatiivista käyttäytymistä, on, että me lakkaamme huolehtimasta ja annamme periksi, väsymme omaan tuskastumiseemme siitä. Sinun tulee katsella sillan yli toiselle puolelle tekoa, niin se auttaa sinua uusiin tuloksiin. Minä ajattelen usein mitä Anthony Robins sanoi painon pudotuksesta. Hän sanoi, ”Mikään ei maistu niin hyvältä kuin laihuus tuntuu”. Uskon, että se koskee mitä tahansa tavan muuttamista. Uusi päämäärä ja palkinto tulee olemaan suurempi kuin mielihyvä tai helpotus pahasta tavasta.

Keskustelemme paljon enemmän tästä omanarvontunteen kappaleessa. Kuitenkin se on tärkeä avain huonojen tapojen korjaamisessa. Meillä on oltava hyvä tunne itsestämme jos aiomme saada luonnetta, rehellisyyttä ja tarkoitusta elämässämme. Useimmat meistä ovat lukeneet kirjoja tai ainakin kuulleet käsitteestä ”menestykseen pukeutuminen”. Jos me pukeudumme kuin kulkuri, me haluamme että meitä käsitellään kulkureina. Kun muut käsittelevät meitä kuin kulkureita, me tunnemme itsemme kulkuriksi. Monet sanovat, että he eivät välitä siitä mitä muut ajattelevat, mutta vaikka he sanovat niin, sillä on kuitenkin pysyvä vaikutus siihen mitä he tuntevat. Jos haluat voittaa tavan, se mitä tunnet itsestäsi, on avainasia tavan voittamiseksi. Sinun on voitava hahmottaa itsesi voimakkaammaksi henkilöksi. Sinun on voitava nähdä itsesi toisenlaisena. Sinun on välitettävä siitä, että olet parempi henkilö. Sinun on uskottava, että voit tulla paremmaksi, voimakkaammaksi, että hallitset itsesi ja sitten tee se.

## **AVAIN #10 Mietiskely ja paasto**

Monet filosofit, psykologit, psykiatrit, hengelliset johtajat, opastajat ja neuvojat ovat kertoneet meille päivittäisestä mietiskelyn tarpeesta. Mietiskely on tarkoituksenmukaista rentoutumista ja syvää ajattelua. Jotta voit mietiskellä sinun on mentävä jonnekin, jossa voit olla häiriintymättä ja jossa voit vain olla hiljaa. Tavallisesti mietiskelyä tehdään vähintään 30 min päivittäin. Se on aika, jolloin voit olla yksin. Se on aika, jolloin vain istut ja palautat mieleen ja ajattelet. Se on aikaa jolloin voit tietää, että sinun ei tarvitse puhua kenellekään ainakaan 30 minuuttiin. Mietiskely voi tuoda elämääsi rauhan hengen.

Monet ihmiset eivät halua mietiskellä päivittäin. He sanovat, että heillä ei ole aikaa. Noille ihmisille suosittelen Stephen Covey'n käsitettä ”Sahan teroittamisesta”. Jos menemme sahaamaan elämän puuta tylsällä sahalla, me tunnemme elämän stressin painavan meidät alas. Päivittäinen mietiskely auttaa meitä keskittymään. Se auttaa meitä rakentamaan ratkaisuja. Se auttaa meitä parantamaan itsetuntoamme. Se auttaa kirjaimellisesti meitä teroittamaan elämämme sahaa. Ainoa tapa, jolla koskaan tiedät tämän arvon, on koettaa sitä. Sillä on voima tuoda rauha ja tyyneys sieluusi, jota ei voida saada millään muulla tavalla.

Mietiskelyn yhteydessä on paastoamisen harjoittaminen. Tavallisesti paastoaminen käsittää kahdesta ateriasta kieltäytymistä päivän aikana. Jos syöt ilta-aterian ja sitten jätät aamiaisen ja lounaan se olisi 24 tuntia paastoa ilman ruokaa tai vettä. Tietenkään monet ihmiset eivät voi olla niin kauan lääketieteellisistä syistä. Sinun ei tarvitse olla 24 tuntia. Sinun ei tarvitse olla ilman vettä jos se aiheuttaisi välittömän hengenvaaran sinulle. Diabeetikot ja raskaana olevat naiset eivät saa olla ilman ruokaa lainkaan joten paastoaminen tulee tehdä mielessä tai muilla asioilla kuin ruoalla. Sinä voit löytää oman menetelmäsi paastota, joka sopii omalle terveydellesi. Useimmille ihmisille paastoaminen on kuin harjoitusta. Se on kovaa aluksi, mutta kun olet alkanut tehdä sitä voit innostua ja toimi myöhemminkin niin.

Paastoamisen syvin merkitys on uhrata jotain josta me todella pidämme jotta saisimme järjestykseen jotain jota haluamme enemmän. Se on avain luonteen rakentamiseksi. Se auttaa meitä kehittämään ihmisyyden tunteita itsessämme ja tuomaan sisäistä voimaa, joka kehittää itsehillintää. Sitä me yritämme tehdä voittaaksemme pahat tavat. Me yritämme saada itsehillintää. Paastaminen voi olla yksi suurenmoisimmista työkaluista, joita henkilöllä voi olla sen tekemiseksi. Itsehillintä on tärkeä kohta tapojen keskeisessä kysymyksessä. Meillä on tapoja, joita emme halua, koska meillä ei ole itsehillintää pysäyttää niitä, mikä mistäkin syystä.

Kun me asuimme Georgiassa vuosia sitten, opimme arvokkaan asian paastoamisesta. Tapasimme miehen, jolla oli metsästyskoiria. Eräänä iltana me olimme hänen ja hänen vaimonsa luonaan vierailulla heidän kodissaan, kun kuulimme koirien jatkuvaa haukkumista. Me kysyimme häneltä miksi ne haukkuivat. Hän sanoi, että ne olivat nälissään. Kysyin häneltä miksi hän ei mennyt ruokkimaan niitä. Hän sanoi, että hän ei koskaan ruokkinut niitä ennen metsälle lähtöä. Sitten hän sanoi erään merkityksellisimmän asian, jota en ollut koskaan kuullut elämässäni. Hän sanoi, ”NÄLKÄINEN KOIRA EI KOSKAAN KADOTA JÄLKIÄ”. Se muutti asenteeni paastamiseen.

Opin vastaavan läksyn ollessani opiskelemassa BYU:ssa. Minulla oli siellä opettaja joka anoi meille hyviä ohjeita. Hän kertoi meille, että jos me aina paastaisimme 24 tuntia ennen, kuin menemme kokeisiin ja sitten tulisimme paastonneina kokeisiin, me menestyisimme niissä paremmin. Yritin sitä ja huomasin, että se oli totta. Tunne siitä, että oli keskittynyt paastotessa, auttoi minua keskittymään oppimiini asioihin. Näytti siltä, että pärjäsin aina paremmin kokeissa kun olin ensiksi paastonnut. Olen myös huomannut, että kun kohtaan ongelmia elämässäni, jos haluan paastota 24 tuntia se auttaa minua keskittämään voimani olemaan sellainen kuin mitä minun tulisi olla. Se on suuresti auttanut minua monia kertoja ollessani masentunut tai tarvitsin voimaa voittaa pahoja tapoja.

## **AVAIN #11 Raportoiminen on lopullinen kohde.**

Olen yrittänyt tehdä Poloniuksen sanonnasta Shakespearen Hamletissa motoksi elämässäni,

*William Shakespeare – Hamlet näytös 1, tapahtuma 3*

Tämä ennen kaikkea, sinun omalle itsellesi ole tosi,

Ja sitä tulee seurata, kuten yö päivää,

Sin et sitten voi olla väärä kenellekään ihmiselle

Polonius Shakespearen *Hamletissa*

Auttaa kun on ystävä jolle raportoida, mutta lopuksi, meidän on raportoitava itsellemme. Nosta rimaa, jotta näkisit paremman itsesi! Korkeammat standardit myynnin suorittamisen saavutuksissa, uusien asioiden opiskelu, paremman palkan saaminen työstä, rauhallisempi kotielämä...Mikä tahansa on sinun turhautuneisuutesi ympärillä, se on kohde joka tulee voittaa eniten. Meidän on päätettävä keitä me haluamme olla, mitä me haluamme saavuttaa ja miten me aiomme tehdä sen.



---

## Kappale 6 – NÄKYMÄ SISÄLLESI

### Itseluottamuksen ja omanarvontunnon rakentaminen

---

#### **ITSELUOTTAMUKSEN JA OMANARVONTUNNON MÄÄRITTELY**

Kaikista tärkein asia, jonka voit oppia itseluottamuksesta ja omanarvontunnosta on sanoa ”Minä olen vastuullinen”.

**Brian Tracy**

Mitä on itseluottamus ja omanarvontunto? Se on näkymä sisällemme. Se on kuin elämämme ohjauspyörä. Ei ole väliä kuinka monta lahjaa, kykyä tai taitoa sinulla on, jos sinulla on alhainen itseluottamus tai alhainen omanarvontunne, sinun on vaikeata saavuttaa täyttä mittaasi. Sinulla tulee olemaan vaikeuksia päästä elämässä erinomaiselle tasolle.

Suuri osa matalasta itseluottamuksesta tulee menneestä ympäristöstämme. Se on suuresti muodostunut ehdollistamisesta. Se voi olla hieno reitti elämässämme yhtä suuri kuin Grand Canyon ja aivan yhtä vaikea kiivetä ylös sieltä. Tapa, jolla me toimimme, johtuu menneistä kokemuksistamme ja se on tietenkin läheisessä yhteydessä nykyisiin toimiimme. Kaikesta, jota tehdään tarpeeksi kauan, tulee ajatustapamme.

Sinulla on matala itseluottamus jos tapaat sanoa näin: Olen niin tyhmä. Miksi olen niin typerä? En sovi siihen. Kukaan ei pidä minusta. En osaa tehdä sitä tarpeeksi hyvin. Miksi pitäisi yrittää? En tee koskaan itään oikein. Minun on tehtävä tämä tai he ajattelevat, että olen typerä. Minä tunnen viihtyvänä paremmin yksin. Minulle oli huono perhe ollessani nuori. En voi sille mitään. Minä vain synnyin tällaisena. Olen häiriintyneestä perheestä, joten en pysty voittamaan. Abraham Maslow on kuuluisa tutkimuksistaan elämän neljästä perustarpeesta.

- 1) Fysiologinen: nälkä, jano, ruumiin hyvinvointi;
- 2) Turvallisuus/varmuus: pois vaarasta;
- 3) Kuuluminen johonkin ja rakkaus: muista välittäminen, hyväksytyksi tuleminen;
- 4) Kunnioitus: saavuttaa, olla pätevä, saada hyväksyntää ja huomiota.

Jos meidät on riistetty joltakin näistä neljästä alueesta, se saattaisi aiheuttaa meille alhaisen itseluottamuksen. Meidän on huolehdittava perustarpeistamme. Ellemme voi ansaita elantoamme perheellemme ja olemme hyvin köyhiä, se voisi aiheuttaa matalan itseluottamuksen. Jos me elämme ympäristössä, jossa tunnemme turvattomuutta tai pelkäämme jatkuvasti perheemme turvallisuuden vuoksi ja tunnemme olevamme ansassa emmekä pääse pois tuosta ympäristöstä se

voisi aiheuttaa matalan itseluottamuksen. Jos tunnemme itsemme rajoitetuiksi tai ettei puolisoimme, perheemme, ystävämmme tai työtoverimme rakasta meitä, se voisi olla ilmeinen syy matalan itseluottamuksen tunteisiin. Lopulta, ellemmme tunne olevamme kykeneviä, tai jos tunnemme, ettei meitä koskaan hyväksytä tai huomioida sitä mitä teemme, se myös voisi olla suuri matalan itseluottamuksen aiheuttaja. Torjunnan pelko on myös päätekijä matalan itseluottamuksen aiheuttamisessa.

Zig Ziglarilla on hauska kertomus, joka kertoo matalasta itseluottamuksesta. Hän sanoo, että me usein käytämme sitä tosiasiaa tekosyynä, että ”Sisareni sai hyvän ulkonäön, veljeni sai kaikki aivot, ja isäni ei koskaan menestynyt missään eikä isoisäni, joten minä en pystynyt menestymään missään.” Zig Ziglar.

Matala itseluottamus tavallisesti täyttää elämämme lannistumisella. Lannistuminen on yksi elämän tuhoisimmista työkaluista. Oletko kuullut kertomuksen kuinka lannistaminen on Saatanan arvokkain työkalu? Hänen sanotaan käyttäneen lannistamisen kiilaa, pysäyttääkseen meidät, ettemme saavuttaisi täyttä määräämme, kun mikään muu ei toimi. Kuitenkin, jos meillä on matala itseluottamus, ei Saatanan eikä kenenkään muun ei tarvitse tehdä paljoakaan pysäyttääkseen meidät. Pettymys, joka tulee matalan itseluottamuksen kautta pysäyttää meidät lähtökuoppiimme. Me lopetamme vaikeat tehtävät ensimmäiseen kumpuun tiellä. Me työnnämme pois muutoksen elämässämme parempaan kertomalla itsellemme että me emme kykene, ole kelvollisia tai me emme ole arvollisia mihinkään parempaan. Eikä tämä tunnu tutulta.

Jos matala itsetunto on tullut sinulle menneestä, niin se ei ole sinun vikasi, eikä totta? Jos vanhempasi kertovat sinulle, että et olisi koskaan noussut mihinkään, he eivät voineet olla väärässä, eikä totta? Jos perheesi pitää sinua perheen mustana lampaana, silloin se on sinun merkkisi ja sinun on elettävä niin, eikä totta? Vai onko se niin? Voimmeko syyttää muita omasta itseluottamuksestamme? On helppoa syyttää jotakuta toista, silloin voimme säilyttää arvomme. Ongelmana on että me vielä epäonnistumme. Tulee aikoja elämässämme jolloin meidän on tultava emotionaalisesti vanhemmiksi ja hyväksyttävä vastuu olennoista joita me olemme, miksi olemme täällä. Meidän on otettava vastuu omasta kohtalostamme ja lakattava syyttämästä muita elämämme tapahtumista. Meidän on vapauduttava menneestä ja alettava elämään tulevaisuudessa.

Monta kertaa muut ovat pitäneet meitä matalassa itsetunnossa. Jotkut ihmiset kasvavat elämään, jossa on syyllistäjiä ja syyllisten etsimistä. Ja syyllistäjät jatkavat syyllistämistä ja me keräämme niitä ja se jäädyttää meidät elämään matalassa itsetunnossa. Mutta me voimme murtautua ulos sieltä menneisyyden jäätyneeltä syyllisyyden jätemaalta. Me voimme olla erilaisia. Me voimme estää muita pitämästä meitä veden alla. He sanovat että tuuma on maili kun teidän nenänne on veden alla. Jos me aiomme murtautua pois tästä matalan itsetunnon loukusta, meidän on päästävä ylös vedestä. Me emme voi antaa muiden kahlita itseämme. Me emme voi sallia sitä, että meidät kahlitaan. Meidän on päätettävä vapautua ja alkaa olla erilaisia.

On mahdollista, että matala itsetuntomme on tullut asioiden kautta, joita olemme tehneet menneisyydessä mieluummin kuin että mitä muut ovat tehneet meille. Monilla ihmisillä on matala itsetunto koska he ovat pettyneet tai tuntevat jostakin suurta syyllisyyttä minkä he ovat tehneet aikaisemmin. Kun me teemme asioita, jotka ovat uskon järjestelmämme alapuolella, se tuo syyllisyyden elämäämme. On vain yksi sarja sääntöjä tälle elämälle. Jos meillä on arvojärjestelmä ja sitten rikomme niitä sääntöjä, me olemme ottaneet joukon sääntöjä itse, silloin me maksamme seurauksista, jotka tulevat matalan itsetunnon muodossa. Sinä et voi välttää sitä. Meillä on vapaa tahto seistä rekan edessä. Meillä ei ole vapaata tahtoa sen jälkeen kun rekka törmää meihin. Ratkaisuna tähän ei ole madaltaa arvojärjestelmääsi; se on lisätä elämäntapa kohtaamaan

arvojärjestelmäsi. Jos tämä on elämäntapasi, haluaisin suositella sinulle hienoa kirjaa, jonka on kirjoittanut Tri William Glasser jota kutsutaan ”*Reality Therapy*”-nimellä. Voit lukea siitä hänen web- sivullaan <http://www.wglasser.com/whatisrt.htm>

Ihmisillä on erilaisia tapoja toimia eri tilanteissa. Me toimimme usein eri lailla kun me olemme kotona puolison ja lasten kanssa kuin silloin kun olemme työssä, kirkossa, tai ystävien kanssa kuin kun olemme yksin. Ihannehenkilö, jolla on korkea itsetunto, olisi aivan samanmukainen käytöksessään eri paikoissa. Oletko kuullut vanhan sanonnan, ”Voit huiputtaa jotain ihmistä jonkun kerran mutta et kaikkia ihmisiä koko aikaa.” Mahdollisesti ne, jotka tuntevat meidät parhaiten näkevät läpi erilaisten verhojen joita käytämme ja näkevät tosi luonteen. Jos meillä on matala itsetunto, se näyttäytyy elämän näyttämöllä. Korkea itsetunto heijastuu onnena ja innokkuutena tekemisissämme. Matala itsetunto aiheuttaa meissä ahneuden, kateellisuuden tai katumuksen tunteita.

Ilmeinen kysymys tässä on sitten, miten me voimme parantaa itsetuntoamme? Jos meillä on matala itsetunto miten me voimme muuttaa sen elämäntavan ja kurottautua erinomaisuuteen toimissamme? On monta tapaa miten voimme tehdä sen, mutta ensimmäinen ja tärkein on ymmärtää miten itsetunto muodostuu elämässämme. Ensimmäinen askel siihen suuntaan on hankkia ymmärrystä miten itsetuntoa rakennetaan. Tee luettelo asioista, joiden tiedät rakentavan itsetuntoa ja opiskele sitten niistä. Opi niistä. Ja sitten kokeile niitä. Tässä on esimerkkiluettelo.

Kristus sanoi, että meidän tulisi ”rakastaa lähimmäistämme niin kuin rakastamme itseämme. Tunne rakkautta muita kohtaan, puhdasta pyyteetöntä rakkautta.

Muiden palvelua

Positiivinen asenne

Rakenna muiden itsetuntoa

Kohdista käsillä olevien asioiden ulkopuolelle

Itsetunnon rakentamisen ymmärtäminen on yksi asia. Sen muuttaminen on aivan toista. Meidän on otettava askelia. Asioita, joita pystymme tekemään. Itsensä toteuttava tarve on tosiasia jota me tarvitsemme. Me rakastamme sitä, että meitä rakastetaan. Me haluamme olla jonkin arvoisia jollekulle. Tutkimalla yllä olevaa luettelo, tulet huomaamaan, että siitä tulee itsensä toteuttamisen toimintaa. Kun annat muille, koska rakastat toisia, koska palvelet toisia, täytät omaa emotionaalista koriasi. On tärkeitä olla tärkeä jollekin. Se tulee tapahtumaan kun opit palvelemaan muita. Kun autat heitä, he kunnioittavat sinua ja ihailevat sinua ja antavat sinulle tunteen että sinua tarvitaan ja kunnioitetaan. Se rakentaa itsetuntoa yhtä paljon kuin mikään muu mitä teet.

Toinen asia, jonka voit tehdä kasvattaaksesi omaa arvoa on muuttaa ympäristöäsi. Jos olet alueella, jossa ihmiset ovat ympärillä vetämässä sinua alas, silloin sinulla on mahdollisuus muuttaa toiselle paikkakunnalle. Se ei ole helppoa tehdä jos nuo ihmiset ovat perhettäsi. Varsinkin jos se merkitsee jättämistä ja lähtemistä muualle. Me olemme tapojemme orjia. Me kohotamme muiden odotuksia. Ellemme voi muuttaa niitä odotuksia, joita heillä on meille, silloin me muutamme ympäristöstä. Joskus ihmiset ovat kuin rapuja. Oletko kuullut koskaan miten rapuja pyydystetään? He ottavat suuren pajukorin ja kulkevat pitkin rantaa. Kun he sitten saavat ensimmäisen ravun he panevat sen koriin ja pitävät rapua siinä ja katselevat. Kun he löytävät toisen ravun he asettavat korin alas ja jättävät molemmat ravut koriin. Ne eivät pääse pois. Miksi? Koska kun toinen rapu yrittää ryömiä ylös sivua toinen vetää sen alas. Ne eivät anna toisensa mennä ulos korista. Niin ravustaja vi sitten

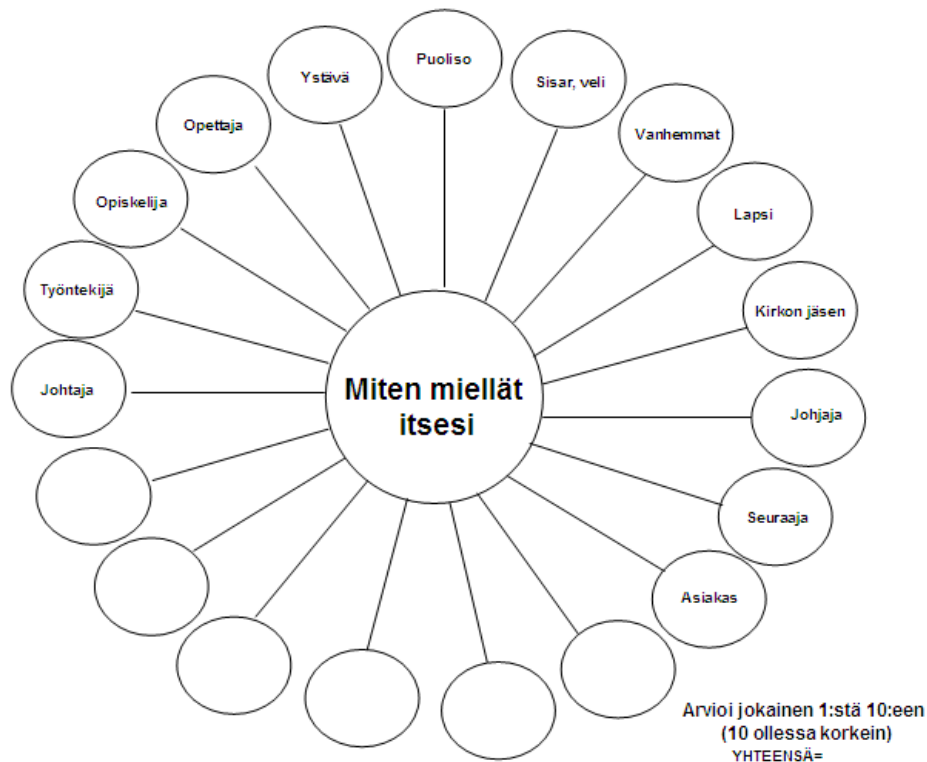
mennä etsimään muita rapuja ja panna ne koriin ilman että hänen täytyisi olla huolissaan että ne pakenevat. Joskus ihmiset ovat kuin ravut. He vetävät toisi alas ajatellen, että se tekke heistä parempia. Joskus kuljemme 2 askelta edellä ja sitten joku vetää meitä 3 askelta takaisin. Sinun on oltava halukas lähtemään pois ihmisten luota, jotka saavat sinut tuntemaan itsesi typeräksi (ja tehdä se ennen kuin aurinko nousee jälleen)

Jos me aiomme muuttaa paikkakuntaa, se vaatii toimintaa. Meillä on oltava uusia odotuksia itsestämme. Tässä esimerkki miten ihmiset nostattavat odotuksiamme. Vuosia sitten minulla oli suuri kirjasto kodissani. Huomasin, että kun ihmiset tulivat kotiimme ja näkivät kirjat, heidän käytöstapansa minua kohtaan muuttui. He otaksuivat, että oli asiantuntija eri asioista ja tekivät minulle kysymyksiä. Minun oli katsottava vastaukset kirjoistani, aivan kuten heidänkin oli, mutta he ajattelivat, että koska minulla oli kirjoja, niin tiesin paljon. Kun muutin pois, emme voineet ottaa kaikkia kirjoja mukaamme joten päätin tehdä kokeen. Minulla oli hyvin rakas ystävä, joka piti opiskelusta. Siksi eräänä päivänä kun hän ei ollut kotona, pyysin hänen tyttärtään päästämään itseni hänen kotiinsa ja järjestin suunnattoman kirjahyllyn ja annoin siihen ½ kirjoistani hänelle. En sanonut mitään miksi tein niin. Hän oli tietenkin hyvin yllättynyt ja iloinen kun hän tuli kotiin. Sitten me muutimme pois. Minä vain odotin. Sitten vain kuten ajattelin. Muutaman kuukauden kuluttua hän soitti minulle ja sanoi, ”Cordell, minulle tapahtui erikoinen asia. Kun sinä lähdit, jokainen ajattelee, että minä olen nyt ekspertti. Ihmiset kyselevät minulta kaikenlaisia asioita”. Kysyin tiesikö hän vastaukset. Hän sanoi ei. Hänen oli katsottava kirjasta, aivan kuten minäkin tein. Silloin tiesin, että kokeeni oli onnistunut. Minä muutin hänen elämäänsä muuttamalla oivallukset joita muilla oli hänestä. Kun he tulivat hänen kotiinsa ja näkivät kaikki kirjat, he otaksuivat hänen olevan ekspertin ja alkoivat tehdä kysymyksiä. Vastaamalla kysymyksiin hänestä tuli ekspertti. Hänen itsetuntonsa kohentui huomattavasti tuosta kokemuksesta.

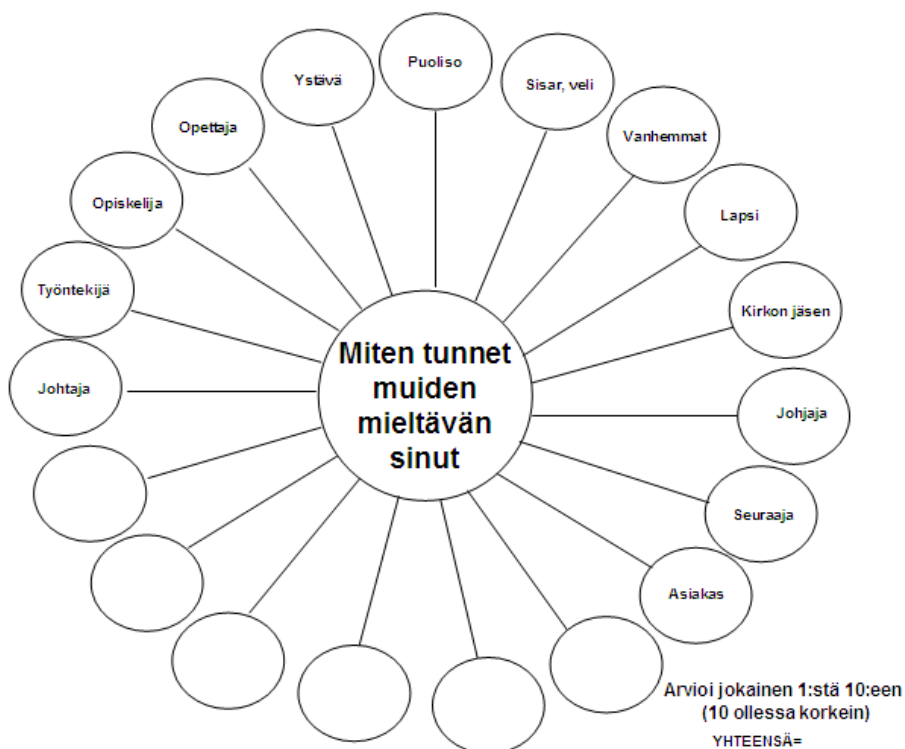
Kun on myönteinen asenne elämään voi tehdä koko joukon muutoksia itsetuntoonsa. Ihmiset eivät pidä murisevasta koirasta. Kuitenkin, kukapa ei pitäisi koiranpennusta. On olemassa kuuluisa sanonta, jonka opin ulkoa nuorena, jolla on vieläkin merkitystä minulle tänä päivänä koskien itsetuntoa. Uskon, että me kaikki olemme kuulleet sen: ”Kun naurat, koko maailma nauraa kanssasi. Kun itket, sinä itket yksin.” Kun tekee vähemmän kuin mitä voi, tulee stressiä! Stressi saa meidät tuntemaan negatiivisesti. Kun saat stressiä elämässäsi se auttaa myös koko joukon sinua parantamaan itsetuntoasi.

## **ITSETUNNON HARJOITUKSIA:**

Tässä on pieni harjoitus, jonka esitteli Franklin – Covey osana Todellisuusmallin seminaaria. Se auttaa sinua paremmin hahmottamaan omaa itsetuntoasi. Katsele luokittelua tässä ensimmäisessä esimerkissä ja näet miten siinä on asioita ympyröissä, joita me saattaisimme kutsua rooleiksi, kyvyiksi tai taidoiksi elämässämme. Aihe tässä on antaa sinulle luvut yhdestä kymmeneen arvioitavaksi kutakin osaa varten elämässäsi. Numero osoittaa miten hyvin olet ajatellut tehneesi kunkin. Anna sitten arviosi ja laske kaikista keskiarvo kuvion keskelle. Voit lisätä rooleja tyhjiin ympyröihin jotka sopivat elämäntyyliisi.

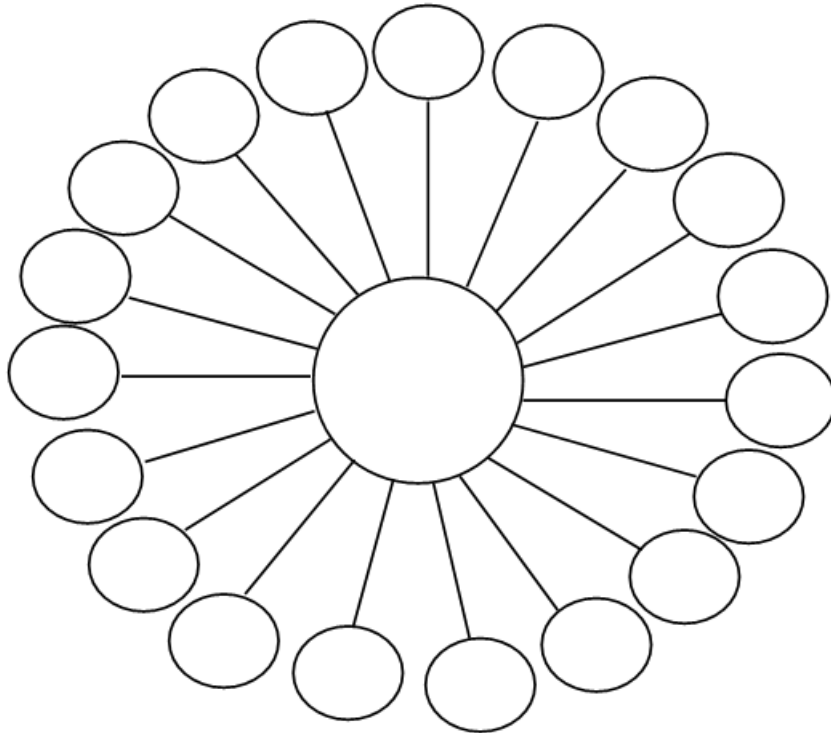


Tässä on mielenkiintoinen käänne tuohon harjoitukseen. Tee harjoitus uudelleen mutta tällä kertaa täytä arvio miten ajattelet muiden arvioivan sinut noihin elämäsi rooleihin. Ole rehellinen, tämä on jotain jonka vain sinä voit nähdä. Se auttaa sinua saamaan selvemmän kuvan itsetunnostasi. Jos olet todella rohkea, täytä roolisi ja anna ystäväsi täyttää numerot ja katso miten lähellä ne ovat sinun arvojesi. (Se tietenkin toimii vain jos sinulla on ystävä tai perheen jäsen, joka haluaa olla rehellinen sinua kohtaan)



Jos sinun kokonaispistemääräsi ei ole 10 niin sinun on tehtävä työtä itsetuntosi hyväksi ja sen mielikuvan vuoksi joka muilla on sinusta. Yllättävää kyllä useimmilla ihmisillä on matalampi itsetunto kuin pisteet jotka he saavat muilta heidän arvioidessaan.

Tässä on tyhjä kuvio sinun käyttöösi jota voit käyttää missä tahansa rooleissa, taidoissa ja kyvyissä joita haluat käyttää. Pidä hauskaa sen kanssa. Yritä sitä ystäväsi kanssa. Tulet yllättymään kuinka hyvin se kuvaa henkilöiden itsetuntoa kun käytät sitä.




## **TAVOITTEIDEN KÄYTTÖ ITSETUNNON RAKENTAJANA**

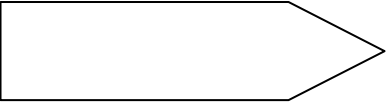
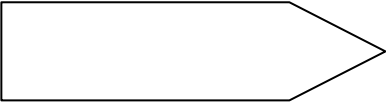



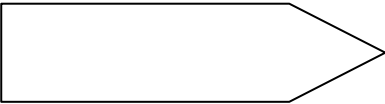
Se mitä voit tehdä nyt saadaksesi korkeamman itsetunnon ja omanarvontunnon on että integroit nämä kyvyt ja taidot joita olet luetellut ympyröihin yllä tavoitteisiin pyrkiväksi ohjelmaksi. Tässä on toinen esimerkki Franklin – Covey'n Todellisuusmallista, joka voi auttaa sinua tekemään sen. Tällä kertaa sen sijaan, että otettaisiin taidot tai kyvyt, joita sinulla on tai haluta saavuttaa, sijoita ne ROOLI ympyröihin. Ota sitten kukin noista kyvyistä tai taidoista ja ota joitakin tavoitteita, jotka auttavat sinua kehittämään tuota kykyä tai taitoa.

Tämän työskentelyn aikana tulee olemaan enemmän keinoja miten saavutetaan tavoitteita. Monet menetelmät ovat hyvin tehokkaita tavoitteiden asettamisessa ja saavuttamisessa. Yksi näistä menetelmistä on ottaa kukin kyky tai rooli, jonka panet ympyröihin kuvassa ja sitten asetat tavoitteita. Näin voit tehdä sen. Käytä tyhjää kuviota, aseta rooli, taito tai kyky joka oli yhdessä ympyrässä yllä nimellä rooli tai kyky. Kirjoita sitten viisi tavoitetta, joita sinun on kehitettävä siinä roolissa taidossa tai kyvyssä. Nyt lopulliseen askeleeseen, aseta päivämäärä johon mennessä olet tehnyt sen tai aloittanut tekemään sitä.

Tässä on esimerkki miten täyttää:

<b>Rooli tai kyky</b>	<b>Tavoite</b>	<b>Päivä</b>
	1 Lue kauppalehtiä 2 tuntia viikossa 2 Osallistu kuukausittain ammattikokouksiin 3 Esitä kansallisessa konferenssissa 4 Hanki ylennys työssäsi 5 Mene eläkkeelle ja aloita konsultointiyritys	31.3.2008 1 touko 2008 2 kesä 2008 1 elo 2008 1 tammi 2009

Seuraava sivu on tyhjä sinun käyttöösi jos haluat käyttää tätä mallia tavoitteen asettamiseksi.

<b>Rooli tai kyky</b>	<b>Tavoite</b>	<b>Päivä</b>
	1 2 3 4 5	
	1 2 3 4 5	
	1 2 3 4 5	
	1 2 3 4 5	
	1 2 3 4 5	
	1 2 3 4 5	

## **MUUTOKSEN VOIMA**

Lopullinen askel parantaa itsetunto ja omanarvontunto tulee tuntomerkkien opiskelusta, jotka auttavat sinua kehittämään luonnetta elämässäsi ja integroida näiden tuntomerkkien periaatteita päivittäiseen elämääsi. Tässä on kuusi tuntomerkkiä.

### **Hallitsevat ajatukset**

**Toivo**

**Usko**

**Valmistautuminen**

**Sitoumus**

**Sisu**

### **Hallitsevat ajatukset**

Raamatussa sanotaan ”Siellä missä on aarteesi, siellä on sydämesi.” Matt. 6:21. Aarteemme on sitä mitä me todella haluamme. Joskus emme edes ole tietoisia mitä se on. Huonot kokemukset menneisyydestä voivat aiheuttaa meille niin matalan itsetunnon ja omanarvontunnon että me menetämme näkymän siitä mitä me todella haluamme olla. Kuitenkin nuo asiat vielä tavallisesti jäävät hallitseviksi ajatuksiksi. Ne ovat kätkeytyinä alitajunnassamme. Tee useita harjoituksia tässä työkirjassa saadaksesi apua jotta löytäisit missä nämä ”AARTEET” ovat elämässäsi. Ne ovat osana sinun hallitsevia ajatuksiasi. Me löydämme usein itsemme haaveilemassa niistä mutta ellemme usko, me emme saa niitä, ne ovat vain päiväunia. Jos ne ovat niitä joita todella haluat, sitten lopulta, jos niitä seuraa ne tulevat todellisiksi.

Joskus hallitsevat ajatukset eivät ole myönteisiä. Jos meitä on herjattu tai jos olemme langenneet pahojen tapojen uhriksi, hallitsevat ajatuksemme voivat olla negatiivisia ja täynnä matalan itsetunnon ja omanarvontunnon tunteita. Ne voidaan helposti muuttaa. Myönteiset väitteet voivat auttaa sinua muuttamaan hallitsevat ajatuksesi. Jos olet surullinen samaan aikaan, on totta, että jos alat kertoa ihmisille, että olet onnellinen, kun he kysyvät, ja jos alat toistaa uudelleen ja uudelleen mielessäsi sanoja, ”Minusta tuntuu hienolta, minusta tuntuu hienolta”, se voi todella muuttaa tunteesi. Tietenkin, jos elämässäsi on jotain, joka aiheuttaa että et ole onnellinen kuten rakkaan menetys tai jokin fyysisen vaiva, se voidaan myös oikaista osana onnellista tunnetta. Joskus asiat, joita ei voi muuttaa on vain voitava hyväksyä ja annettava mennä. Mutta me voimme kaikki olla iloisia ja tuntea iloa jos olemme halukkaita, huolimatta mitkä ovat elämän olosuhteet. Onnea ja iloa voidaan hallita ajatuksissa jos haluamme niin.

Meidän alitajuntamme ei voi nähdä eroa todellisen ja kuvitellun kokemuksen välillä. Se uskoo mitä tahansa kerromme sille toistuvasti, joko hyvää tai pahaa. Vatsamme on hieno. Se (regurgitate) pahan ruoan. Alitajuntamme on hyvin herkkäuskoinen. (lisätietoja web-sivulta <http://www.goldenmailbox.com/newsletter/newsletter00/001209gmbnl.htm>)

Useimmat ihmiset eivät koskaan pysähdy analysoimaan mitä heidän hallitsevat ajatuksensa ovat. He eivät rehellisesti voi kertoa sinulle jos kysyt heiltä. Kuitenkin se on olemassa kaiken aikaa ja se on ajava voima heidän elämässään. Me ohjelmoimme jatkuvasti alitajuista mieltämme uskomaan sen mitä me haluamme sen uskovan, hyvää tai pahaa. Jos me haluamme sen



istuvan, kuuntelevan ja kuulevan mitä me ajattelemme suurimman osan ajasta, me näemme että se on suurin toivomme ja se muokkaa kaikkea mitä teemme myönteistä tai kielteistä.

Kun olin lukiossa, ystäväni ja minä päätimme yrittää pientä koetta hallitsevista ajatuksista nähdäksemme toimisiko se todella. Meitä oli viisi. Me päätimme vain noukkia joitakin summassa ja sitten me kaikki viisi alkaisimme kertoa tuolle henkilölle joka kerta kun näimme heidät miten sairaalta he näyttivät. Me keräsimme joitakin joita näimme useita kertoja päivän aikaan. Se alkoi bussipysäkillä ja jatkui kaikissa luokissa koko aamun. Joka kerta, kun joku meistä näki tämän henkilön, kysyimme häneltä oliko kaikki kunnossa ja kerroimme hänelle miten sairaalta hän näytti. Joka tapauksessa tuolla asialla oli suuri vaikutus minuun. Tuo henkilö lähti lounaalta kotiin sairaana. Me kaikki nauroimme sille seuraavana päivänä. Kuitenkin tuolla tapauksella oli suuri vaikutus minuun. Huomasin miten voimakkaita hallitsevat ajatukset olivat. Jos me kerromme itsellemme, että me olemme sairaita, niin me tulemme sairaksi. Jos me kerromme itsellemme, että olemme ihania, niin meistä tulee. Jos me kerromme itsellemme kaiken päivää [että Mikko saa asunnon] niin se tulee tapahtumaan. Hallitsevat ajatuksemme ovat hyvin voimakkaita ja ne kontrolloivat hyvin paljon elämämme lopputulosta. Joten hallitsevien ajatusten hallitseminen on yksi todellisia avaimia menestyä elämässä.

## Toivo

Me kaikki olemme lukeneet motivoivia kirjoja ti kuulleet siitä aiheesta. Saavutusten sydän on aina keskittynyt toivoon. Olen aina sanonut, että jos aiot saavuttaa jotakin sitten ”Sinun on haluttava”. Norman Vincen Peal sanoi, ”*Sinusta voi tulla mitä tahansa haluat, jos halua tulla sellaiseksi*”. Sinun täytyy haluta jotakin saadaksesi sen. Mutta todellisuus on enemmän kuin se. Meillä kaikilla on asioita, joita haluamme mutta emme kuitenkaan saa niitä. Sinulla on oltava ”Valkoinen kuuma toivo” saadaksesi mitä haluat. Jokin ajava voima. Jotain, joka tekee sen saamisen sen uhrauksen arvoiseksi että se kannattaa saada. Siinä on sen avain. On olemassa asioita, joita me haluamme, mutta me emme halua niitä tarpeeksi kovaa jotta maksaisimme niistä vaadittavan hinnan. Me haluamme laihduttaa mutta emme ole halukkaita tai emme kykene harjoittelemaan. Me haluamme soittaa pianoa mutta emme ole halukkaita harjoittelemaan. On monia asioita tässä elämässä, joita emme voisi savuttaa, elleimme haluaisi niitä tarpeeksi kovaa. Jos elämäsi riippuisi siitä, silloin koko asioiden suunta muuttuisi. Ihmiset ovat suorittaneet ihmeellisiä asioita epätoivoisissa tilanteissa. Kilpailu on myös suuri ajava voima suorittaa toiveita, tulla sinne ennen muita, toivo olla parempi.

Otaksuisin, että jokainen henkilö, joka on nähnyt elokuvan ”Lorenzon Ölly” oli hyvin liikuttunut tästä äidin kertomuksesta, joka pyrki löytämään parannuskeinon pojalleen, niin että se hallitsi hänen jokaista ajatustaan ja toimintaansa. Ja tietenkin vähitellen hän saavutti sen mitä hän etsi. Hän saavutti päämäärän. Mikä ajoi häntä niin? Koska hänellä oli ”Valkoinen kuuma toivo” pelastaa lapsensa. Jos hän olisi nähnyt jonkun lapsen TV:ssä jonka olisi sanottu olleen sairaana, hän ei olisi ponnistellut niin kovasti pelastaakseen lapsen. Oli kysymys hänen omasta lihastaan ja verestään. Oli kysymys kriittisestä elämästä. Joten hänen elämässään ei ollut mitään, joka olisi voinut pysäyttää häntä ennen kuin hän olisi toteuttanut sen mitä hän etsi. Avain toivon saavuttamiseen: toivo, usko, pohtiminen, kysely, vastaanottaminen.

Ilmeinen kysymys tässä on miten me voimme saada sen ”Valkoisen kuumen toivon” tehdäksemme jotakin? Miten voimme ajautua pisteeseen, että mikään ei pysäytä meitä? Se on yksi tämän kirjan pääkohtia ja ilmenee harjoituksissa, joita teemme. Sinun on päätettävä, mitä haluat, sinun on uskottava, että voit saada sen, sinun on tehtävä suunnitelma miten voit saada sen, sinun on

odotettava, että pystyt saamaan sen ja sitten, kaikista tärkeimpänä, sinun on oltava valmis vastaanottamaan se kun se tulee. Puhumme paljon noista askeleista tämän kirjan sivuilla. Juuri nyt vain ymmärrä, että mitä tahansa päätät mielessäsi, näe se omistuksessasi kuten se tulee olemaan. Se, mitä me ajattelemme, on sitä mitä me haluamme tehdä. Se mistä me unelmoimme tai hahmotamme, siitä tulee hallitsevat ajatuksemme ja ne lopulta tulevat toiminnaksemme.

Se kuulostaa helpolta, mutta puuttuva lenkki tässä on miten voit rakentaa toivoa? Miksi eivät useimmat ihmiset halua mitään parempaa? Miksi me emme kaikki työskentele innokkaasti elämässämme, kuten Lorenzon äiti? Jos me opimme vastauksen tuohon kysymykseen, me tulemme täysin ymmärtämään toivon voiman elämässämme.

Tein työtä tehtaassa. Meillä oli eräs ompelija, joka oli paljon taitavampi kuin muut työntekijät. Hän oli runollinen liikkeissään mitä tuli ompelemiseen. Otaksuin, että se oli siksi, että tämä erinomainen ominaisuus ommella hänen elämässään oli juurtunut jokaiseen hänen elämänsä osaan. Eräänä päivänä puhuin hänelle vain oppiakseni tuntemaan hänet paremmin. Kysyin oliko hän suunnitellut menevänsä kouluun jotta saisi yliopistokoulutusta. Hän kielsi. Kysyin häneltä halusiko hän omistaa oman kodin jonakin päivänä. Hän sanoi ei. Tässä oli työntekijä, joka ansaitsi tarpeeksi ostaakseen auton, vuokran, ruokaa ja rahaa viikonlopuksi. Se oli kaikki mitä hän toivoi elämältään. Olin shokissa. Mutta kun opin tuntemaan hänet paremmin sain tietää joistakin kauheista ongelmista hänen elämässään, jotka olivat aiheuttaneet niin alhaisen itsetunnon ja omanarvontunnon, että hän ei voinut ajatella olevansa mitään muuta. Huomasin sitten, että kun on yksi erinomainen ominaisuus elämässä, että se ei ollut tarpeeksi. On oltava tasapaino kaikissa elämän osasissa. Huomasin, että jokainen elämän osa on sekoittunut jokaisen muun osan kanssa elämässämme. Hänellä oli potentiaalia tulla suureksi mutta hänellä oli niin paljon matkatavaroita muissa osissa elämää, että se tuhosi hänen halunsa saavuttaa enemmän kuin sen mitä hän oli. Hänelle se oli hyvin suuri tiilimuuri edessä. Se pysäytti lisäedistymisen parantaakseen muita osia elämässään. Puhuttuani hänelle ja opittuani tuntemaan hänet paremmin useiden seuraavien kuukausien aikana, huomasin, että oli syitä miksi ihmiset joskus tyytyivät vähempään kuin mitä he todella halusivat.

Monta vuotta sitten työskentelin kuorma-autokoulun myyntimiehenä. Meidän tehtävänämme oli löytää ihmisiä, jotka olivat käyneet lukion mutta eivät olleet menneet vielä yliopistoon. Syy, miksi kuorma-autokoulu halusi tietyn markkinaraon yhteiskunnasta, oli tehdä heille helpommaksi saada enemmän opintolainaa kuin ne, jotka olivat jo aloittaneet yliopistossa. Kun menin kodista kotiin kutsumaan ihmisiä, jotka olivat vastanneet TV-ilmoituksen mainoksiin, olin hämmästynyt miten samanlaisia ihmisiä tapasin. Suureksi osaksi he työskentelivät vähäpätöisissä tehtävissä ja heillä oli hyvin vähän kunnianhimoa tehdä mitään muuta. Kerran huomasin eräitä, jotka olivat hyvin erilaisia ja melkein poikkeuksetta huomasin, että he olivat käyneet yliopistoa ainakin vuoden. Kun huomasin yhden näistä ihmisistä, tapasin haastatella häntä silloin tällöin. Miksi? Trukinajokoulunko? Ei! Itseäni varten. Halusin oppia tietämään miksi he olivat erilaisia kuin ne, jotka eivät olleet koskaan käyneet yliopistoa. Haastateltuani useita heistä, huomasin että erona oli kunnianhimo. Kun heillä oli kunnianhimoa tehdä jotain parempaa elämälleen, se tuli heti esille heidän luonteessaan. Mutta todellinen ongelma oli miksi yliopisto tekee sellaisia ihmisiä? Oliko se kemian vai matematiikan ansiota?

Kun olin keskustellut heidän kanssaan, huomasin lopulta, että yliopistolla on voimaa luoda aloitekykyä henkilöihin. Miksi yliopisto on erilainen kuin korkeakoulu? Koska kun pääset sinne, professorit hyvin usein sanovat, *"Kiitoksia siitä, että olette juuri maksaneet lukukausimaksun, me emme todellakaan välitä nyt ellette tule luokkiin. Me emme todellakaan välitä saatteko 10 vai 5. Jos haluatte jäädä pois, sitten jääkää. No ohimennen sanottuna nyt te olette yliopistossa eikä*

*äitinne ole herättämässä teitä ja käske teidän tulla luokkaan.*” Näin ei todellisuudessa sanottu koskaan yliopiston opiskelijoille mutta sellainen on ympäristö. Olet omillasi. Sinulla on oltava toivo saavuttaa. Jos päätät jäädä pois, ei ole ketään, joka päättää että sinun on jäätävä. Jos jätät koulun, ei ole mitään uskottua virkailijaa sanomassa, että sinun on oltava luokassa. Sinun on kehitettävä halu saavuttaa ja se muuttaa ihmisiä. Se antaa heille voiman kehittää toivoa. Ja se on hyvin huomattava näiden henkilöiden luonteessa joita haastattelin. Kunnianhimo on avain menestykseen elämässä ja se syttyy toivon avulla. Mitä suurempi toivo, sitä suurempi kunnianhimo. Mitä suurempi kunnianhimo sitä todennäköisemmin onnistut.

Yliopisto tekee jotain muuta henkilön mielessä. Se pakottaa sinut opiskelemaan ja lukemaan! Tiesitkö, että useimmat ihmiset eivät koskaan lue muuta kirjaa kun he pääsevät koulusta? Se on totta lukiolaisista mutta totta myös yliopistosta valmistuneista. Meillä on pyrkimys tulla henkisesti laiskoiksi ja tehdä vain se mitä meidän on tehtävä. Me menetämme halun tehdä uusia asioita. Jos on vaikea tehdä, me vain vältämme sitä yhtä paljon kuin vaikeaa fysiikan tehtävää. Jos haluat rakentaa kunnianhimon ja toivon voimaa, aloita ottamalla ajastasi lukemalla joka päivä. Se tulee muuttamaan sinua aivan yhtä paljon kuin se muuttaa yliopiston opiskelijaa. Se juurruttaa sinuun halun oppia ja muuttua ja tulla enemmän kuin mitä olet. Meidän on harjoitettava mieltämme, aivan kuten harjoitamme kehoamme pysicskemme kunnossa. Jos me tulemme henkisesti laiskoiksi, se näkyy luonteessamme. Olen huomannut, että ihmiset, jotka ovat henkisesti muodottomia, ovat muodottomia myös fyysisesti. Näytämme olevan hyvin johdonmukaisia jokaisessa elämän osassa. Ellei meillä ole halua kehittyä fyysisesti, meillä ei ole halua kehittyä myöskään henkisesti.

Miksi se on tärkeää? Koska olen huomannut, että kun on fyysisesti huonossa kunnossa, niin väsy. Kun ei ole kunnossa tuntee väsymystä. Fyysinen laiskuus tekee voimattomaksi. Kun on väsynyt ja voimaton toivo kuolee. Jos olet liian väsynyt tekemään asioita, sinulla ei ole kunnianhimoa tehdä niitä. Oletko huomannut sen elämässäsi? Ellet, niin yritä päästä todella hyvään kuntoon fyysisesti ja näe mitä se tekee energiatasollesi. Kun olet täynnä energiaa, niin huomaat että sinulla on kunnianhimoa ja toivoa tehdä paljon asioita, jotka olet pannut sivuun koska olit vain liian väsynyt tekemään niitä.

Mistä tämä ”valkoinen kuuma intohimo” tulee? Voidaanko sitä kehittää?? Kyllä! Sitä voidaan kehittää. Me teemme moni harjoituksia tässä kirjassa, jotka auttavat sinua oppimaan miten kehität toivoa ja kunnianhimoa. Se tulee kun opit miten tulee unelmoida. Se tulee kun opit kehittämään mielikuvitustasi. Se on avain. Kun olet henkisesti ja ruumiillisesti kunnossa tulet huomaamaan miten uudet ideat virtaavat mieleesi. Kun kehität itsetuntoasi, alat huomata, että olet itse asiassa hieno persoona. Ideat tulevat virtaamaan sinuun ja sinun on pidettävä muistikirjaa mukanasi, johon kirjoitat innoitettuja ideoita kun ne tulevat. Kunnianhimosi tulee lisääntymään. Voit vain odottaa niiden tapahtuvan.

Asenne on avainelementti toiveiden ja kunnianhimon saamisessa. Meidän tulee kehittää mielikuvitustamme ajattelemalla. Pidätkö itseäsi idea-henkilönä? Vastaus tuohon kysymykseen kertoo sinulle missä kunnossa olet henkisesti juuri nyt. Jos sinulta puuttuu kunnianhimoa ja toivoa tehdä asioita, silloin ala kehittää mielikuvitustasi. Tee tavaksesi katsella lapsen tavoin. He ovat täynnä mielikuvitusta. He voivat leikkiä mielikuvitusleikkejä pitkin päivää. On surullista, että useimmat meistä menettävät mielikuvituksen voiman kun vartumme vanhemmiksi ja se hämärtää kunnianhimmomme ja toivomme voimat paremmista asioista elämässämme.

Jos kärsimme tästä toivon tai kunnianhimon puutteesta, me olemme ”tasanneet” elämäämme. Voimmeko päästä pois tasangoltamme? No, vastaus siihen tulee siitä miten saamme toivon ja kunnianhimon. Se on palkintoasia elämässämme. Jos joku leikkaisi pois yhden sormesi joka kerta kun näin tapahtuisi, sinä pysähtyisit. Se antaisi sinulle absoluuttisen toivon ja halun olla koskaan tekemättä enää niin. Mutta me myös joskus sekoilemme toivossamme ja halumme sitä, mitä voitaisiin verrata lapsen näkemyksen puutteeseen, kun hän haluaa karkkia nyt (välitön mielihyvä) mieluummin kuin että haluaisi säästää rahaa huomenna pyörää varten (pitkäaikainen mielihyvä). Sinun on löydettävä tarpeeksi hyvä syy tehdä siitä tarpeeksi arvokas että haluaisit sitä. Sitten voit löytää toivon ja kunnianhimon toteuttaaksesi sen. Mitä suurempi syy, sitä suurempi toivo. Sinusta riippuu löydätkö syyn.

## Usko

Jotta voisit kehittää toivoa saavuttaa unelmasi, unelmiesi tulee olla realistisia. Elleivät ne ole, et voi uskoa saavuttavasi ne. Jos ansaitset \$30,000 vuodessa ”kahdeksasta neljään” työssäsi juuri nyt et luultavasti voi ansaita miljoonaa tänä vuonna. Se ei ole realistista. Kuitenkin, jos asetat tavoitteeksi tehdä niin, ja uskot että sinun on mahdollista saada parempi työpaikka, jossa voisit lisätä 50% palkkaasi ja ansaita \$45,000 seuraavana vuonna. Se on uskottavaa. Sinä voisit kaksinkertaistaa tulosi joka 3. vuosi. Se on uskottavaa. Saattaisit oppia uuden taidon, joka auttaisi sinua ansaitsemaan ½miljoonaa 10:ssä vuodessa. \$50,000 vuodessa kymmenen vuoden aikana on ½ miljoonaa dollaria. Kuinka paljon siitä voisit säästää? Se on uskottavaa.

Kun asettaa haluamansa tavoitteen on sen oltava sopiva sinulle tai se ei toimi. Et voi asettaa tavoitetta lapsillesi tai puolisollesi. Miksi? Koska he eivät usko siihen. Vain koska haluat heidän muuttuvan tai olevan erilaisia ei tarkoita, että he haluavat. Voit odottaa täydellisyyttä heidän elämässään, kaikkea mitä haluat, mutta siihen asti kun he itse haluavat sitä, se on vain toive sydämessäsi.

Tavoitteen saavuttaminen, joka lisää erinomaisuutta elämässäsi, tulee tehdä oikeasta syystä. Ellet tee sitä oikeasta syystä menetät pian uskosi, että se voidaan tehdä koska olet menettänyt palavan halun tehdä sitä. Halukkuus uhrauksien tekemiseen päämäärän saavuttamiseksi ei ole riittävä. Se ei kestä. Jos yrität muuttua koska joku toinen haluaa sitä, tavallisesti se ei muodosta tarpeeksi suurta uskoa järjestelmään mielessäsi jotta antaisit kunnianhimosi ja toivosi suorittaa tavoitteen. Sinulla on oltava voimakas syy haluta sitä ennen kuin voit kehittää riittävän uskon, että voit saavuttaa sen kaikesta huolimatta. Muutoin epätoivon hetkellä, joita tulee, sinä menetät uskon että voit tehdä sen ja lopetat.

Omanarvontunnolla ja itsetunnolla on suuri kantava voima uskossasi. Ellet usko olevasi tarpeeksi hyvä saavuttaaksesi uuden erinomaisuuden elämässäsi, todennäköisesti et halua. Jos jostain syystä tunnet, että et ole sen arvoinen, tulet menettämään toivon ja uskon tehdä sitä ennen kuin olet edes aloittanut. Se voi tuntua kuin oudolta esteeltä puhuessani tästä, mutta toht. Wayne Dyerin mukaan tutkimus on osoittanut, että 97% ihmisistä Yhdysvalloissa on matala itsetunto ja omanarvontunto, joka johtuu hallitsevista ajatuksista. Alatko nähdä miten kaikki nämä osat elämässäsi ovat tekemisissä toistensa kanssa?

Tärkeysjärjestyksellä on suuri vaikutus uskoosi sen suhteen mitä sinun tulisi tehdä ja mitä tuntee tekemisestä. Saatat haluta oppia ratsastamaan hevosella mutta tunnet vain, että sinulla ei ole aikaa johtuen perheesi tarpeista. Tunnet syyllisyyttä kun teet sitä mitä teet. Joten uskot, että voit tehdä sitä on riippuvainen tärkeysjärjestyksestä, joka estää sinua haluamasta tehdä sitä. Me

puhumme koko joukon tärkeysjärjestyksestä edempänä. Jim Hansburger ehdottaa, että tulisi olla viisi F tärkeysjärjestystä elämässämme: (Faith, Family, Friends, Fitness an Finances) usko, perhe, ystävät, kunto ja raha-asiat, ja niiden tulisi olla huolellisesti siinä järjestyksessä. Jos ne pidetään järjestyksessä elämässä silloin usko, jota me voimme käyttää tavoitteissa niihin nähden ei vaikuta negatiivisesti uskomme että voimme suorittaa ne.

Useimmat suuret maailman filosofit ovat opettaneet, että päivittäinen mietiskely elämässämme auttaa meitä hahmottamaan mitä me haluamme näkemällä itsemme siinä jo mielessämme. Mitä me hahmottelemme mielessämme, on sitä, mitä meistä on mahdollista tulla. Jos voit nähdä sen sinä voit saavuttaa sen. Päivittäinen mietiskely on tärkeä avain uskon järjestelmän rakentamisessa. Voit nähdä erinomaisuutta elämässäsi kun istut hiljaa häiriintymättä paikassa, jossa kukaan ei keskeytä. Meidän päivinämme ja iässä se voi olla hyvin vaikea asia tehtäväksi. Vain ne, jotka ovat kokeilleet sitä voivat todistaa voimasta, jota se tuo elämäämme. Se tuo vahvuutta niin että uskot itseesi tavalla jota muut asiat eivät tuota.

Muiden auttamisella on suuri voima auttaa meitä uskomaan itseemme. Tämä on taas jotain jonka voi ymmärtää vain tekemällä. Olemme kuulleet sanottavan Raamatussa, ”Parempi on antaa kuin ottaa”. Kun annat itsestäsi, se rakentaa omanarvontuntoa ja itseluottamusta. Se auttaa sinua uskomaan, että voit saada aikaan maailmassa. Se auttaa sinua uskomaan, että olet arvokas kun saat muut tuntemaan itsensä arvokkaiksi. Rakkaus tuo uskoa itsellesi arvokkaana henkilönä. Se voi olla yksi ensimmäisistä askeleista, jolloin tunnet erinomaisuuden voiman elämässäsi. Se on yksinkertainen, helppo tehdä, kuitenkin askel, jota monet ihmiset eivät yksinkertaisesti tunne että heidän tulisi koettaa. Et tule koskaan tuntemaan rakkauden voimaa, ennen kuin olet vapaaehtoisena jossakin ja tunnet sen jokaisessa kehosi solussa. Tulet kokemaan iloa, joka kohottaa jotakuta ylöspäin. Nostamalla toista ylös tulee antamaan sinulle uskon tunteita. Se on voimakas avain saada erinomaisuutta elämääsi. Se on tapa auttaa sinua uskomaan itseesi henkilönä, joka voi saada aikaan muutoksen muiden ja omaan elämäänsä.

Odotus on aihe, jota on tutkittu melko lailla, varsinkin nuorten lasten kouluissa. On tehty monia kuuluisia tutkimuksia ja julkaistu artikkeleita kuten ”*Psykologia Tänään*” (*Psychology Today*). Yksi sellainen tutkimus tehtiin, jossa he ottivat ryhmän nuoria lapsia ja vain kertoivat heille, että he olivat älykkäitä. Yhdessä kaksoissokeassa kokeessa Los Angelesissa he ottivat kolme opettajaa summassa koulupiiristä ja kertoivat heille, että heillä oli luokka poikkeuksellisia oppilaita. Oppilaat oli myös noukittu summassa. Koska opettajat ajattelivat, että he olivat poikkeuksellisia oppilaita, he otaksuivat heidän suoriutuvan kuten poikkeukselliset oppilaat ja kaikki oppilaat nousivat tuon odotuksen tasolle. Opettajat uskoivat, että he olivat poikkeuksellisia opettajia ja että heille oli annettu poikkeuksellisia oppilaita ja he kaikki suoriutuivat tuon odotuksen mukaisesti.

He uskoivat sitä ja tekivät niin. Me emme ole erilaisia. Jos me uskomme, että me voimme tehdä jotain, me voimme. On olemassa hieno tosi kertomus kuvattuna elokuvassa Apollo 13 onnettomuudesta. Kun vahingoittunut alus lähestyi maata, kukaan ei todella tiennyt voisiko se lentää uudelleen käsiohjauksella. Kun reportterit menivät pilotti James A. Lovellin äidin luokse ja kysyivät oliko hän huolissaan pystyisikö poikansa lentämään moduulin takaisin maahan, hän sanoi jotakin hyvin kunnioitettavaa. Hän sanoi, ”Jos he saivat pesukoneen lentämään, hän pystyisi laskeutumaan sillä.” Me voimme ainoastaan uskoa, että yksi syy siihen, että hän teki onnistuneesti niin kriittisen laskeutumisen, oli, että oli elämää koettelevaa, jos hän tekisi virheen, koska hänen äitinsä uskoi häneen hänen kasvaessaan.

On olemassa liian monia kokeita, joita on tehty ja mainitsen enää muutaman tässä. Koulukokemuksia lasten kanssa on nyt kutsuttu ”odotusteorioiksi”. On jopa otettu opiskelijoita,

jotka elivät getoissa kaupunkien välillä, jotka olivat kaikki järjestään heikkoja oppilaita (F students) ja heidät pantiin luokkaan yhdessä opettajan kanssa, joka uskoi heidän kykyihinsä ja heistä tuli järjestään hyviä oppilaita (A students) yhden lukukauden aikana. Miksi? Koska heidän odotettiin olevan hyviä. Uutisissa muutama kuukausi sitten kerrottiin opettajasta Phoenix, Arizonassa, joka työskenteli lasten kanssa, jotka olivat sekaantuneet rikollisjoukkoihin ja haastoi heidät tekemään kauko-ohjattavan vedenalaisen robotin. He osallistuivat sitten robottinsa kanssa kilpailuun ja löivät ryhmän yliopisto-opiskelijoita MIT:stä. Me olemme vain liian monta kertaa epäilleet odotuksen voimaa ja vaikutusta mikä sillä on uskoomme. Kuka voi sanoa mikä on mielemme raja? Me vain tiedämme että sitä suuresti lisää tai rajoittaa oma uskomme. Useimmat meistä haluavat kohottaa niitä odotuksia, joita muilla on meistä. Se on totta varsinkin perheessämme. Me pyrimme uskomaan itsestämme sen, mitä muut uskovat meistä.

## Valmistautuminen

Voima muuttua ei tule vain kun odotat sen tapahtuvan. Olemme usein kuulleet ihmisten sanovan, että he rukoilivat, että Jumala ohjaisi heidän askeleitaan kun heillä oli jotain hyvin tärkeää tekemistä. Siitä huolimatta olen aina tuntenut, että Jumala ei voi ohjata askeleitamme, elleimme ole halukkaita nostelemaan jalkojamme ja liikuttamaan niitä. Stephen Covey puhuu pitkää tarpeestamme teroittaa sahaamme mieluummin kuin että sahaamme tylsällä sahalla elämämme loppuun saattamisessa. Valmistautuminen on ilmeisesti sidottu hyvin läheisesti kunnianhimoon ja toivoon. Ellei meillä ole pyrkimystä tai toivo tehdä jotain, todennäköisesti me emme käytä paljon aikaa valmistautumiseen. Useimmat meistä ovat kuulleet kertomuksen nuoresta miehestä, josta tuli maailman kuuluisin konserttipianisti hienon esityksen jälkeen ja hän sanoi ”Haluaisin antaa puolet elämästäni, jos minä osaisin soittaa pianoa kuten hän”. Konserttipianisti sanoi, ”No herra, juuri niin minä olen tehnyt soittaakseni tuolla tavalla.” Miten usein kuulemmekaan ihmisten sanovan, ”harjoitus tekee mestarin”?

Älkää olko tuhattaitureita, ettekä mestareita missään. Kun on hyvä yhdessä asiassa voi vaikuttaa sillä kaikkiin muihin tekemiimme asioihin. Oletteko koskaan katsoneet Mary Lou Rettonin saavutuksia. Hän aloitti uimalla kultamitalin. Aloitti, sanoimmeko niin? Tiesitkö, että hän harjoitteli kahdeksan tuntia päivittäin kahdeksan vuoden ajan voittaessaan kultamitalin 1984 olympialaisissa? Hän voitti tuon mitalin ollessaan vain 16-vuotias. Hieman matematiikkaa ja huomaat, mitä hän teki käydessään alakoulussa ennen koulua ja joka ilta koulun jälkeen. Me voimme vain otaksua, että sillä valmistautumisella hänellä oli tosi toive saavuttaa päämäärä. Nyt jos katselet häntä web-sivuilla näet että se oli vasta alkua erinomaisuudella hänen elämässään.

Valmistautumisesta on tullut yksi arvokkaimmista menestyksen avaimista elämässäni. Koulutus ja todistus avaa mahdollisuuden ovet, joita ei muuten tarjottaisi sinulle. Todella tieto on voimaa. Tieto tulee tavallisesti kovan työn kautta, kovan pyrkimyksen kautta! Se tulee ”tarkoituksenmukaisen” tekemisen kautta muuttamalla ja tulemalla paremmaksi. Äskettäin hankitut taidot tuovat uusia mahdollisuuksia. Jos olet halukas panemaan vauhtiin pyrkimyksesi tulla erinomaiseksi jollakin elämäsi alueella, voit huomata, että sillä on vaikutusta kaikkeen muuhun elämäsi osa-alueeseen.

Tässä on lainaus, joka niin tarkalleen painottaa tätä valmistautumisen voimaa muuttaakseen elämäämme:

Se mitä me itsepinntaisesti teemme, tulee helpommaksi  
Ei siksi, että tehtävä sinänsä olisi tullut helpommaksi

Vaan koska kykymme suoriutua on tullut paremmaksi.

*Ralph Waldo Emerson*

James A. Taylor ja J. C. Penneyn Columbuksen toimitusjohtaja Georgiassa sanoivat, ”Meillä kaikilla on piano mutta me emme kaikki soita samaa musiikkia.” Suuri este valmistautumisessamme elämää varten on lykkääminen. Lykkääminen ruokkii toimettomuutta. Vaikka me usein kuulemme ihmisten leikillään sanovan, ”Miksi tehdä tänään kun voimme tehdä sen huomenna”, mutta usein juuri niin monet kiireiset ihmiset elävät elämäänsä. Jos me aiomme saada voimaa muuttaa elämäämme, meidän on oltava ”TEE SE NYT” ihmisiä. Tutkimukset korkeasti menestyneistä ihmisistä ovat osoittaneet, että on yksi yhteinen luonteenpiirre, joka on kaikilla, miltei kaikilla heistä. He ryhtyvät toimeen. He näkevät muutoksen tarpeen ja he tekevät sen nyt. He eivät odota. Jos sinulla on tämä kykenemättömyys (ja todella uskon että se on sitä) silloin se voidaan helposti parantaa lukemalla motivoivia kirjoja, kuuntelemalla motivoivia nauhoituksia. Tulet huomaamaan, että ne kaikki käsittävät lykkäämistä ja miten toimia sen kanssa. Toinen voimakas väline voittaa lykkäämisen kykenemättömyys on hankkia ystäviä, jotka ovat suuresti motivoituneita. Miksi ystävät jotka eivät ole lykkääjiä auttavat? Koska he odottavat, että sinä olet heidän kaltaisensa. Sinä tulet harjoittamaan odotuksen lakia ja sinä tulet nousemaan heidän odotuksensa tasolle. Sinusta tulee heidän kaltaisensa. On hyvin tunnettu tosiasia, että jos otat keskiarvon kymmenen parhaan ystäväsi tuloista, huomaat, että se tulee olemaan aina miltei sinun tulosi. Pyrimme olemaan sellaisia kuin ympärillä olevat. Jos me olemme arkistojien ympärillä, jotka alinomaa muuttavat ja parantavat ja korjaavat ollakseen parempia, niin tulee meistäkin.

Toinen tarpeellinen asia saadaksemme itsemme erinomaisiksi on johdonmukaisuus. Se on Aesopin eläinsadun sanoma kilpikonnasta ja jäniksestä. Johdonmukaisuus. Elämämme kysymyksissä erinomaisuudesta, johdonmukaisuus voittaa kaikki oivallukset nopeasti joka kerta.

## **Sitoumus**

Miten me voimme olla erinomaisia millään elämämme alueella, ellemme sitoudu tekemään niin? Toivo ja usko ovat täydellisesti sidoksissa siihen, että sitoudumme lujasti johonkin kunnes olemme toteuttaneet sen. Täydellistä esimerkkiä miten suuri johtaja vähitellen juurruttaa sitoumuksen miehilleen on kertomus Cortezista. Kun Cortez laskeutui maihin miehistöineen Amerikkaan, hän oli huolissaan heidän sitoumuksestaan taistella ja voittaa. Jotta voisi huolehtia ongelmasta, kun he olivat tulleet laivasta maihin, hän poltti laivat. Sitten hän sanoi miehille, ”Meillä on nyt kaksi mahdollisuutta, me voimme voittaa tai me voimme kuolla.” He voittivat! Sitoumus on se mitä Lorenzonäidillä oli. Sitoumus on liimaa, jota meille annetaan (sick-to-it-iveness) jotta menestyisimme elämässä. Kuulen usein ihmisten kertovan sitoumuskertomuksia kanoista ja sioista päivällisillä. Kana oli halukas tekemään avustuksen mutta sika antoi kaiken, mitä sillä oli. Tiesitkö, että 99% kaikista avioliitoista, jotka alkoivat esiaviollisella sopimuksella päättyivät avioeroon 3 vuoden kuluessa? Se varmaankin kuvaa sitoumuksen voimaa ja sen mahdollisuutta antaa meille rohkeutta muuttua. Missä ei ole sitoumusta siellä on pieni toivo muuttua.

Joskus pelko on sitoumuksen tekemisen pääeste. Pelko epäonnistumisesta. Tässä on dramaattinen esimerkki pelosta ja sitoumuksesta auttaa meitä näkemään, miten tämä voi toimia meidän elämässämme. Jos joku asettaisi 2 x 8 lankun nurmikolle, joka oli 30 jalan pituinen, ja pyytäisi sinua 10 dollarista kävelemään sitä pitkin, niin tekisitkö niin? Koska se on kaksi tuuman paksu ja on nurmikolla, niin varmaankin se kestäisi painoasi. Kun se on 8 tuuman levyinen, se

antaisi jalallesi runsaasti tilaa kävellä tarvitsematta olla lähelläkään lankun reunaa. 30 jalkaa ei ole niin pitkä matka, joten miksi en yrittäisi sitä? Nyt, aseta sama lankku 20 kerroksen korkeudelle ilmaan, kujan päälle, kahden New Yorkin kaupungin pilvenpiirtäjän välille. Kävelisitkö lankkua pitkin nyt \$2,000? Lankulla kävely \$10 riippuu korkeudesta. 20 kerrosta on aivan eri asia palkinnon toivossa. Meillä tulisi olla jonkinlainen voimakas sitoumus ennen kuin me edes yrittäisimme sitä ja raha ei voisi edes olla osana sitä sitoumusta. Minun tulisi olla ansassa tulipalossa ja hengenvaarassa tai jonkin toisen elämä riippuisi siitä. Silloin me tekisimme sen. Pääasia olisi silloin asettaa päämäärä ja suorittaa se, me huomaisimme, että sitoumus tehdä se on selvästi riippuvainen kyllin hyvästä syystä. On tapa elämässä, että me tavallisesti haemme riittävää palkkiota minimi riskillä ja se kaikki on suhteessa sitoumukseen.

Yhä enemmän ja enemmän huomaamme miten kaikkia asiat ovat sidoksissa toisiinsa.

Yhtenä pääsyynä ihmisen onnettomaan oloon on hänen halukkuutensa käydä kauppaa asioilla, joita hän haluaa eniten asioilla joita hän tarvitsee nyt.

## Hellittämättömyys

Me sanoimme yllä, että Aesopin teemana kilpikonna ja jänis-kertomuksessa oli johdonmukaisuus. Se on ilmeisesti myös hellittämättömyys kertomus. Hellittämättömyys on yksi suurista jakajista niiden välillä, jotka menestyvät ja jotka epäonnistuvat. Luet harvoin henkilökuvausta jostain kuuluisasta henkilöstä, jossa ei olisi kertomuksia epäonnistumisista. Me kuulemme harvoin, että Babe Ruth iski ohi monta kertaa ennen kuin sai kotijuoksuja. Thomas Edison epäonnistui yli 10,000 kertaa ennen kuin hän löysi miten polttimo tehdään. Epäonnistuiko hän? Hän sanoi itse kun sitä kysyttiin häneltä, että hän ei lainkaan epäonnistunut. Hän vain keksi, että niin monella tavalla se ei toiminut, ja joka kerta, kun hän huomasi yhden noista kerroista, miten se ei toiminut, hän pääsi lähemmäksi tapaa, jolla se toimi. On helppoa nähdä joku, joka on saavuttanut suurta menestystä ja toivoa, että me onnistuisimme samalla tavalla. Jos Abraham Lincoln olisi antanut periksi ensimmäisessä valinnassa, jonka hän hävisi, me emme olisi enää koskaan kuulleet hänestä. Jos luet hänen elämäkertansa, näet että oli hellittämättömyyden ihme, joka vei hänet presidentiksi.

Kun aloitin yliopistossa, osallistuin joukkoon kokeita nähdäkseni mitä minun tulisi opiskella. Olin hyvin päättämätön ja tunsin, että sen kautta voisin saada selvän polun ammattiin. En koskaan unohda noita päiviä kun ohjaaja vei minut toimistoonsa ja kertoi minulle, että minun ei tulisi mennä yliopistoon lainkaan. Hän sanoi, että minun mahdollisuuteni läpäistä yliopisto olisi 1 sadasta. Hän sanoi, että minun tulisi lopettaa ja mennä ammattikouluun. Se oli paras asia, jonka hän mahdollisesti kertoi minulle. Ellen olisi ottanut noita kokeita ja ellei hän olisi kertonut minulle sitä, olisin melko varmasti epäonnistunut yliopistossa, pudonnut pois ja mennyt ammattikouluun. Kuitenkin, kun hän kertoi minulle sen, se teki minut niin vihaiseksi, että päätin kaiken uhalla, että näyttäisin hänelle, että hän oli väärässä. Hän olikin. Minulta kesti vähän kauemman kuin muilta, mutta kehitin hellittämättömän luonteenominaisuuden ja valmistuin yliopistosta ja menin suorittamaan loppututkintoa. Hellittämättömyys on voima muuttaa asioita elämässämme.

Kuulin kerran kertomuksen siirtolaisesta, joka ansaitsi elantonsa myymällä hot dogeja kärrystä kadulla lamakauden aikana. Eräänä päivänä hänen poikansa tuli kotiin yliopistosta ja puhuessaan hänelle lamasta yritti vakuuttaa hänelle, että hänen ei koskaan tarvitsisi ansaita elantoaan myymällä hot dogeja kadulla. Hän sanoi, että siitä ei saa mitään voittoa. Siirtolaisia katsoi häntä ja sanoi, ”Poika, meillä on paikka missä elää. Meillä on ruokaa syötäväksi. Meillä on rahaa lähettää sinut yliopistoon. Kun tulin tähän maahan kaikki mitä minulla oli, oli housut, joita



pidin ja paita päälläni. Joten jos otat nämä housut ja paidan pois, loppu on voittoa.” on olemassa monia lamakauden kertomuksia ihmisistä, joilla kaikesta huolimatta oli sisua jatkaa ja ansaita ja jäädä henkiin taloudellisesti kun kaikki ympärillä sortui. He menestyivät kun eivät antaneet periksi. Meille tekisi hyvää seurata heidän esimerkkiään omassa elämässämme.

Elämä on kuin tie. Toinen puoli on kumpareinen ja toinen on sileä. Jos päätämme ottaa kumpareisen puolen, me voimme päästä sinne, mutta se on paljon kovempi. Toimemme ratkaisevat kummalla puolella tietä me kuljemme. Kumpaa tahansa tien puolta me kuljemme, ellemme ole sisukkaita jatkamaan me emme pääse mihinkään. Teiden risteyksessä Alice kysyi Cheshire-kissalta minkä tien hän valitsisi. Kissa kysyi häneltä minne hän halusi mennä? Hän sanoi, ettei tiennyt. Silloin kissa teki merkittävän lausunnon. Silloin arvelen että ei ole väliä kumpaa tietä menet, eikö niin?

## **Muutoksen tekeminen**

Todellakin, voima muuttaa elämäämme paremmaksi ja huomata erinomaisuuteen pyrkiminen riippuu näiden viiden ominaisuuden ymmärtämisestä.

**Hallitsevat ajatukset**

**Toivo**

**Usko**

**Valmistautuminen**

**Sitoumus**

**Hellittämättömyys**

---

## Kappale 7 – VISUALISOINTI: Oppiminen uneksumaan

---

### *Eloisasti aistiva visualisointi – Voima luoda kunnianhimoa!*

#### **VOITKO OPETTAA KUNNIANHIMOA?**

Olen sanonut vuosia sitten, että en osaa opettaa henkilölle kunnianhimoa. Vaikka olenkin pitänyt päämäärän asettamista intensiivisen opiskelun kohteena viime aikoina, olen huomannut, että olen ollut väärässä. Kunnianhimoa voi opettaa. Sen voi oppia. Se on saavutettavissa oleva taito, ei synnynnäinen luonteenpiirre kuten otakuin. Olen löytänyt järjestelmän, jolla voi todella opettaa henkilölle, että kultainen avain menestykseen elämässä – kunnianhimo. Ei ole helppoa oppia kunnianhimoa, mutta nyt näen, että se on mahdollista

#### **MERKKEJÄ KUNNIANHIMON PUUTTUMISESTA**

Kaikilla meistä on jonkinlaisia kunnianhimon puuttumisen muotoja aika ajoin. Kun kunnianhimon puute iskee, me olemme tavallisesti hyvin masentuneita ja täynnä pelkoa. Me emme ajattele muutosta. Me olemme löytäneet tyydyttävän alueen elämässä, jossa on vähiten vastustusta. Me huomaamme ajattelevamme asioista, ”Minä käyn työssä joka päivä vaikka vihaankin sitä.” ”Minä en ota riskejä.” ”Teen tätä vain perjantaihin asti ja ensi viikko voi olla parempi.” ”Jos on vaikeata tehdä, pane se sivuun.” ”Se on helpompia tehdä, jos odotan.” ”En aio opetella tekemään uusia asioita; se vain tekee elämäni monimutkaiseksi.” Kuulostavatko tutulta?

#### **ELOISASTI AISTIVA VISUALISOINTI**

Me kaikki istumme pitkiä aikoja päivästä syviin ajatuksiin vaipuneina. Se on hyvin tavallinen asia. Me kutsumme tätä usein meditoinniksi, päiväunelmiksi tai fantisoimiseksi. Jotkut jopa kutsuvat sitä itsensä hypnotisoimiseksi. Minä kutsun sitä eloisaksi aistivaksi visualisoinniksi. Ollessamme tässä mielentilassa useita kertoja päivässä (ja me kaikki olemme) me ohjelmoimme aivojamme kielellä, jota se ymmärtää oikein hyvin. Aistiva visualisointi. Tavallisesti nämä aistivat visualisoinnit ovat hyvin, hyvin eloisia ja todellisia. Ne ovat täynnä tunnetta. Joskus me jopa maistamme, haistamme, kosketamme ja näemme ja kuulemme näitä aistivia visualisoinnin asioita. Psykologit ovat kauan sitten osoittaneet, että fyysinen ruumiimme ei pysty kertomaan eroa eloisasti kuvitellun aistivan visualisoinnin ja varsinaisen tapahtuman – todellisen asian välillä. Aivomme tuottavat samoja sähköisiä signaaleja ja kemialioita kuin se olisi todella tapahtumassa. Esimerkiksi pelottavalla elokuvalla tai pahalla unella tapahtuu kaikki kuin todelliset asia tuottavat. Miksi ajattelu tai ruoan kuvan katsominen tekee meidät nälkäisiksi? Jos sinulla on eloisa aistinvarainen mielikuva ruoasta, sinä todella alat maistaa sitä, kuulla sitä keitetävän ja sitten alkaa kuolan erittyminen. Sinä tulet nälkäiseksi vain ajattelemalla sitä. Sama on totta seksuaalisissa tunteissa. Eloisa tunteellinen visualisointi voi olla yhtä todellista kuin varsinainen tekeminen.

Koska tämä on totta, me voimme käyttää eloisaa aistinvaraista visualisointia hyvään tai pahaan mielessämme.

## **KAHDENLAISIA IHMISIÄ MAAILMASSA**

Maailmassa on kahdenlaisia ihmisiä mitä tulee kunnianhimpoon. On niitä, joilla on myönteinen aistiva visualisointi ja niitä joilla on negatiivinen aistiva visualisointi. Mitä eroa on näiden kahden välillä?

## **NEGATIIVISESTI AISTIVA VISUALISOINTI**

Syvällä sisälläsi alitajuisessa mielessäsi, mikäli aistiva visualisointimme on negatiivinen, hallitsevat ajatukset mielessämme suurimman osan päivästä antavat mielikuvia asioista jotka tapahtuivat menneessä tai olivat epämiellyttäviä, vääriä ja joille hävisimme. Me näemme nuo häviämiset eloisina yksityiskohtina ja palautamme ne mieleen yhä uudelleen. Me saatamme jopa kiroilla itseksemme miten tyhmiä me olemme. Me toistamme negatiivisia mielikuvia yhä uudelleen sanoen kuten, ”Minä olen niin tyhmä.” ”Miksi minä teen niin?” Me koemme uudelleen ja uudelleen menneisyyden erehdykset. On turha sanoa, että se ohjelmoi mieltämme tulevaa epäonnistumista varten. Kun asiat vaikeutuvat me lopetamme koska emme halua taas epäonnistua. Kun me todella ajattelemme epäonnistumista (jos se on sitä) ajatuksemme ovat täynnä pelkoa riskistä ja epäonnistumisesta kun yritämme mitään uutta tai tuntematonta. Me käsittelemme sitä menneisyyden epäonnistumisen muodossa. Siitä johtuen masennumme herkästi. Me etsimme tietä ulos tai helpompaa tapaa päästä tekemästä jotain, jossa varmasti epäonnistumme. Sinä mitätöit kunnianhimon.

## **MYÖNTEISESTI AISTIVA VISUALISOINTI**

Syvällä alitajuisessa mielessäsi, jos aistiva visualisointisi on myönteistä, päivittäisen vallitsevat ajatukset mielessäsi pyrkivät katsomaan tulevaisuuteen ja hahmottamaan sinut osallistumaan asioihin, jotka ovat hyviä ja jotka ovat elämäsi menestys. Sinä asetat päämääriä mielessäsi ja näet saavuttavasi ne elävinä yksityiskohtina. Menestyminen on hallitsevana ajatuksena mielessäsi kunakin päivänä. Sinulla on myös pyrkimys kun katsot menneeseen hahmottaa asioita, jotka olivat menestyksiä ja toivat sinulle itseluottamusta ja onnea. Sinun on vaikea muistaa epäonnistumisia ja kun teet niin, ajattelet asioita, joita opit kokemuksesta. Ajattelet asioita, jotka estävät sitä tapahtumasta uudelleen. Sinä pidät menneitä menestyksiä elävinä muistoina, jotka vahvistavat sinua ja antavat rohkeutta jatkaa. Positiivinen aistinvarainen visualisointi tekee tulevaisuudesta jännittävän. Sinä täytyt ilolla. Sinä olet innostunut, koska haluat saavuttaa enemmän menestystä. Sinun aivosi tuottavat sähköisiä signaaleja ja kemikatioita, jotka tekevät sinut onnelliseksi ja täyttävät sinut elinvoimalla kun koet näitä positiivisesti aistittavia hahmotelmia. Nämä positiiviset ilon tunteet tekevät sinut valmiiksi toteuttamaan päivittäiset tehtäväsi. Olet täynnä kunnianhimoa.

## **MUUTOS NEGATIIVISESTA POSITIIVISEEN**

Kultainen kysymys kuuluu, miten voin muuttaa negatiivisesta positiiviseen? Miten voit oppia täyttymään kunnianhimmolla? Monet ihmiset ajattelevat, että se tulee yksinkertaisesti myönteisen ajattelun avulla. Mutta se ei ole totta. Jos ydinarvosi ovat keskittyneet pelkoon ja epäonnistumiseen mikään määrä positiivista ajattelua ei muuta sitä. Päivittäinen annos negatiivisesti aistittavaa visualisointia on vielä olemassa. Sinun tulee muuttaa aistittavaa visualisointiasi.

## **AISTITTAVAN VISUALISOINNIN PÄÄMÄÄRÄN ASETTAMISEN KÄYTTÖ**

Jos haluat olla laiha, sinun on alettava näkemään itsesi laihana elävissä yksityiskohdissa. Kuljeta kättäsi sileän kiinteän vatsasi päällä. Haistat ihanan ravitsevan ruoan tuoksu syödessäsi. Kuuntele ystäviesi kohteliaisuuksia, jotka kehuvat miten hyvältä näytät. Seiso peilin edessä ja hahmota itsesi laihana. Mene nyt ostamaan peili.

Jos haluat olla taloudellisesti riippumaton, sinun on nähtävä itsesi pukeutuneena hienoihin vaatteisiin, ajavan hienolla autolla tuulen puhaltaessa hiuksiisi, asettavan kätesi tuolin nahkaiselle selälle ja käsin kosketellessasi nahkaistuimia. Mene sitten autokauppaan ja istu todella sellaiselle.

Jos haluat olla varma julkinen puhuja, sinun on suljettava silmäsi ja tunnettava ikään kuin seisoisit hienossa seminaarissa ja ihmiset osoittaisivat seisten suosiotaan sinulle. Kuulet heidän suosionosoituksensa äänen. Tunnet ylpeyttä ja iloa suorituksestasi. Tunne tunteet. Haista naisen parfyymien tuoksu, hänen tullessa onnittelemaan ja halaamaan sinua. Nyt mene yksin auditorioon ja vain seiso siellä ja hahmota mielessäsi tunteet.

Jos haluat saada uuden talon, katsele pihan kokoa, haistele kukkia, joita sinne on istutettu, nauti maton väristä, haista leivotun leivän tuoksua uunista, katsele ikkunoiden lukumäärää, tunne käytävien kivipinnat, kuuntele lintujen liverrystä puissa, ihaile talon väriä. Mene sitten Better Homes and Gardens'iin ja ota kuva siitä ja ripusta se seinällesi. Vielä parempi on mennä esitettyyn kotiin ja seistä siellä ja tuntea se ikään kuin omanasi.

## **VIISI AISTIA**

Eloisasti aistittava visualisointi käsittää kaikki viisi aistia: näkö, kuulo, haju, maku ja kosketuksen. On hyvin tärkeätä käyttää monia eloisia aistittavia aisteja mahdollisessa tavoitteen asettamisessa. Esimerkkinä voisi olla uuden auton omistaminen. Se on tavoite. Mutta tavoitteeseen pääsemiseksi sinä tarvitset toimia. Sinun tulee nähdä itsesi sellaisena kuin olisit jo päässyt tavoitteeseesi. Se on yksi kaikista tärkeimmistä avaimista saavuttaa tavoite mieluummin kuin vain asettaa tavoite. Jos voit todella visualisoida itsesi ajamassa tietä pitkin upouudella 2007 punaisella Lexus GS 450 hevosvoimaisella keskikokoisella sedanilla, joka tuoksuu ihanalta uudelta autolta, ja hierot käsiäsi istuinten nahkaselkään ja jopa maistat juoman jota sinulla on ajaessasi, sinun menestymisen mahdollisuudet saavuttaa tuo päämäärä lisääntyvät noin 99%.

## **ELÄVÄSTI AISTITTAVAN VISUALISOINNIN VOIMA**

Joskus ajattelen että olemme usein mieleltämme laiskoja ja haluamme ”ihmeeseen” perustavan nopeasti tehtävän ohjelman, joka antaa meidän muuttaa omaa kuvaamme ilman, että meidän tarvitsee tehdä muutos, jotta se tapahtuisi.

Vie aikaa, ponnisteluja ja kuria muuttaa omakuvaansa. Me olemme sitä mitä me ajattelemme.

Jotta saisimme aikaan jotain merkittävää, elämänaikaisen muutoksen omakuvasamme, tulee kehittää jonkinlaista kuria, jotta voittaisivat pahat tavat, korjaisivat väärinkäsitykset ja parantaisivat oikean tiedon puutteen miten mieli toimii.

Kun opit uusia periaatteita itsekontrollista ja kurista, se on hyvin jännittävää ja motivoivaa useimmille ihmisille. Todellinen haasteemme tulee kun me kohtaamme päivä päivältä, viikko viikolta, kuukausi kuukaudelta uusia periaatteita joita olemme oppineet.

Jos haluat muuttaa omakuvaasi, sinun tulee pitää mielessä, että kaikki tavoittelun arvoinen ei tule helpolla. Minkä tahansa päämäärän saavuttaminen vaatii tietoa, taitoa ja motivointia. Motivaatio ajaa sinua, tieto ohjaa sinua ja taidot auttavat soveltamaan tietoa. Stephen Covey puhuu usein ”*Elonkorjuun laista*” Mitä sinä kylvät, sitä sinä korjaat elämässä. Jotta voisi korjata satoa, sinun täytyy ensiksi kylvää siemenet, sitten hoitaa niitä kun ne kasvavat. Se on luonnon oma laki. Me emme voi katsella ihmesiemeniä, kuten kertomuksessa Jack pavussa. Meidän on ponnisteltava. Meidän on haluttava tehdä todellinen muutos. Jotkut ihmiset antavat periksi helpolla jos polku näyttää liian kovalta tai jos he eivät voi heti nähdä tuloksia. Jotkut ihmiset eivät halua maksaa menestyksen hintaa ja sen vuoksi he eivät saavuta koskaan todellista menestystä. Mutta on ihmisiä, jotka eivät luovu. He eivät välitä ponnistuksista. He jopa näyttävät nauttivan kovasta työstä kohti päämäärää. Mikä ajaa heitä? Mikä pitää heidät liikkeellä viikko toisensa jälkeen, kuukausi kuukauden jälkeen? Ja voidaanko sellaista kuria oppia ja soveltaa kehitysohjelmaan omakuvan parantamiseksi, henkilökohtaisiin saavutuksiin ja tavoitteen asettamiseen omassa elämässä?

Kaikki huipulla olevat ihmiset, jotka pyrkivät parantamaan omakuvaansa ja saamaan voimia saavuttaa henkilökohtaisia tavoitteita, käyttävät sitä mitä sinä opiskelet. Nämä periaatteet auttavat motivoimaan sinua. Ne auttavat sinua pysymään motivoituneena. Sinä pystyt oppimaan miten muuttaa elämääsi hitaalla pysyvällä muutoksella päivittäisissä tavoissasi.

Maailmassa on kahden tyyppisiä ihmisiä. Ne joilla on positiivinen aistinvarainen visualisointi ja ne joilla on negatiivinen aistinvarainen visualisointi.

Ihmiset, joiden aistittava visualisointi on positiivinen, ovat jo motivoituneita saavuttamaan päämääränsä ja halukkaita panemaan minkä tahansa ponnistelun alttiiksi niin pitkäksi ajaksi kuin ne vaativat.

Ihmiset, joiden aistittava visualisointi on negatiivinen, tarvitsevat jatkuvaa ulkoista vahvistusta ja he aina etsivät oikoteitä.

Mikä tekee henkilöstä myönteisen (mahdollista saavuttaa) ja toisesta negatiivisen (helposti epäonnistuvan)? Se johtuu siitä, että he käyttävät aistinvaraisen visuaalisuuden voimaa hyvin eri tavalla.

Aistittava visualisointi on tapa, jolla me ymmärrämme maailman aistiemme välityksellä. Se on tapa jolla me tarkastelemme ihmisiä ympärillämme ja meidän suhdettamme heihin. Se on tapa jolla me katsomme elämämme kokemuksia. Se vaikuttaa jokaiseen olemuksemme säikeeseen. Se päättää miten me puhumme toisille. Se säännöstelee terveyttämme ja mitä me tunnemme päivästä toiseen. Se on mitä me tunnemme sydämessämme, kun meillä ei ole ajateltavaa. Se on mitä me uneksumme kun vain mietiskelemme. Se on perustunteemme kun menemme syvälle itseemme. Se on luonteemme ydin.

Henkilö, jonka aistittava visualisointi on myönteinen, on kehittänyt kyvyn hahmottaa päämääränsä ikään kuin se olisi toteutettu onnistuneesti yksityiskohtain. Nämä myönteiset aistittavat visualisoinnit ovat kehittäneet kykyä käyttää mielikuvitustaan kääntäessään toivonsa, halunsa, unelmansa ja päämääränsä yksityiskohtaiseksi elämän kopioksi, joka on täytetty aistinvaraisella eloisuudella. He voivat todella kuvata eloisia yksityiskohtia näystä, haistaa, maistaa ja tunteellisesti toteuttaa päämääränsä. Näillä ihmisillä ei ainoastaan ole selvää näkyä siitä mitä he haluavat saavuttaa, vaan he voivat eloisasi kuvitella palkkiota, joka on kun he toteuttavat pyrkimyksensä.

Jos positiivisesti aistiva visualisoija haluaa parantaa liiketoimen, he työskentelevät eri liikkeen hoidon kohdat mielessään elävinä yksityiskohtina, ennen kuin he edes tekevät ensimmäistä askelta kohti päämäärää. He ovat riskinottajia. Visualisoimalla he jo tietävät miltä tuntuu ottaa taloudellinen riski. He ovat jo kokeneet sensaation johtaa ihmisiä ja auttaa heistä tulemaan parhaita. He ovat kuvitelleet sen niin eloisasti mielessään, että he osaavat kuvata jokaisen yksityiskohtan sinulle. Kun tulee aika toimia, he tietävät tarkalleen mitä tehdä, koska he ovat jo ennalta harkinneet sen. He ovat motivoituneita joka solultaan menestymään siinä.

Positiivisesti aistivat visualisoijat keskittyvät menestykseen. He saavat voimaa ja luottamusta menneestä onnistumisista. Jos pyydät positiivisesti aistivaa visualisoijaa kuvaamaan menestyneen aikaansaannoksen, he kuvaavat sinulle elävän kuvan. Kuvauksen, joka on niin täynnä yksityiskohtia, että ajattelet olevasi itse siellä. Nyt yritä pyytää positiivista aistinvaraista visualisoijaa ajattelemaan mennyttä ja kertomaan jotain hänen epäonnistumisistaan. He ovat hyvin epäröiviä. Heidän täytyy ajatella todella kovasti muistaakseen sellaisen tapauksen. He eivät esitä sitä sellaisella innolla kuin mitä he osoittivat menestyksestään. Kun he kuvaavat elämänsä epäonnistumista, huomaat miltei joka tapauksessa, miten nopeasti he haluavat siirtyä kuvaamaan mitä he ovat oppineet epäonnistumisistaan ja kertovat sinulle miten he saivat uuden näkymän siitä kokemuksesta. Uudelleen löydetyn tiedon avulla he eivät anna samanlaisten tapausten toistua uudelleen.

Positiivisesti aistivalla visualisoijalla on jatkuva pyrkimys voittaa lopulta. Positiivisesti aistivan visualisoijan kyky hahmottaa positiivisella tavalla on niin erityinen ja korkeasti yksilöity, että sillä on suuri vaikutus jopa heidän hermojärjestelmäänsä. Niin on sinunkin kun kuuntelet heitä. Kaikki heidän ruumiinsa osat ovat latautuneet, sähköistyneet ja keskittyneet heidän hyvin erikoiseen päämääräänsä.

Mitä eroa on positiivisesti aistivalla visualisoijalla ja negatiivisella visualisoijalla? Molemmilla ihmisillä on tasan sama kyky visualisoida aistinvaraisia tapahtumia mutta toinen tekee sen positiivisella tavalla ja toinen negatiivisella tavalla. Jos pyydät positiivisesti aistivaa

visualisoijaa kertomaan sinulle mitä päämääriä he ovat asettaneet, kuulet todennäköisesti kuulemaan heidän sanovan, ”Haluan ansaita x summan rahaa tai haluan löytää tosi onnea tai haluan pudottaa x määrän painostani”. Jos pyydät positiivisesti aistivaa visualisoijaa kuvaamaan tarkemmin tavoitteitaan, he kertovat miten paljon rahaa, mitä tosi onnellisuus tarkoittaa heille tai miten paljon he aikovat pudottaa painostaan ja milloin. Kun kysyt negatiivisesti aistivalta visualisoijalta samat kysymykset, heidän on hyvin vaikeata kertoa sinulle miten paljon, millaista, missä ja miten. Negatiivisesti aistivalla visualisoijalla on vain toivomuksia, ei tavoitteita ja suunnitelmia, jotka tulevat toteutumaan.

Molemmilla ihmisillä on kyky visualisoida eloisasti detaljeissa. Se ei ole tärkeä kohta. Molemmat ihmiset voivat ja asettavat ja pitävät päämääränsä. Mutta sen sijaan, että pysyisivät erityisissä myönteisissä päämäärissä, negatiivisesti aistivat visualisoijat menettävät aikaansa surressaan pelkojaan ja epäonnistumisiansa. Kysy negatiivisesti aistivalta visualisoijalta heidän pahimpia pelkojaan, sellaisesta eloisasti aistittavasta yksityiskohdasta. Negatiivisesti aistiva visualisoija kehittää itsepuolustus asenteen, joka muuttuu pahaksi epäonnistumisien kierteeksi, joka vahvistaa heidän aikaisempia epäonnistumisiansa. Nuo vahvistukset ruokkivat heidän pelkojaan ja pelot vahvistavat lisää pelkoa.

Kun henkilöllä on tällainen negatiivinen elämäkatsomus, heidän tulee saada jatkuvaa kannustavaa motivaatiota ulkopuolisilta voimilta saavuttaakseen miltei mitään ja sitten yritettävä elämässä vaikkakin se on kovaa. Jos he eivät voi löytää ulkopuolista motivaatiota, he tavallisesti luovuttavat nopeasti ja välttävät kyyneleitä.

Aistiva visualisointi on todellinen avain itse-motivointiin, päättäväisyyteen ja itsekuriin. Mitä selvemmin voit kuvitella päämääräsi, asiat, joita tarvitset suoriutuaksesi tavoitteestasi ja henkilökohtaisen edun, jonka saat suorittaessasi tavoitteesi, sitä enemmän voimaa saat pysyäksesi sitoumuksessasi tavoitteen saavuttamiseksi. Aistiva visualisointi auttaa sinua hankkimaan tietoa ja tarpeellisia taitoja tavoitteen saavuttamiseksi. Ilman kykyä visualisoida, olet kuin auto ilman polttoainetta tankissa. Motivaation voimaa vauhdittaa myönteinen aistittava visualisointi. Se tuo menestystä.

Melkein jokaisella henkilöllä on sekä positiivisia että negatiivisia aistittavia visualisoinnin luonteenpiirteitä, jotka muokkaavat heidän persoonallisuutensa. Me kaikki tunnemme epäonnistuvamme joillakin alueilla, mutta meidän tulisi liikkua menestyksessä, jota miellä on ollut muilla alueilla. Jokaisella on omat heikkoutensa. Erona on vain miten paljon aikaa vietämme niiden parissa.

Monet ihmiset ajattelevat, että positiivinen ja negatiivinen aistittava visualisointi on samaa kuin positiivinen ja negatiivinen ajattelu. Jos asia olisi näin, olisi paljon helpompaa muuttaa aistittavan visualisoinnin luonnetta. Kuitenkaan näin ei ole. Et voi käyttää yksistään myönteistä ajattelua voittaaksesi negatiivisen aistittavan visualisoinnin perusluonnetta. Se ei vain toimi. Myönteinen ajattelu ei tee pysyvää muutosta tavassa jota tunnet ja miten käyttäydyt sisimmässä olemuksessasi, sisäisessä aistinvaraisessa ytimessäsi. Se on sidoksissa pelkoon ja epäonnistumiseen. Syynä siihen on, että päivittäinen elävä aistittava visualisointisi jatkuu. Ainoa tapa muuttaa todella negatiivinen aistittava visualisointisi on korvata se positiivisella.

Positiivinen aistittava visualisointi on kaikista tärkein asia, jonka voit tehdä aktivoitaksesi oman voimakkaan kyvyn saavuttaa menestystä. Positiiviselle aistittavalla visualisoinnilla voit todella ohjelmoida aivosi ja itse asiassa koko hermojärjestelmäsi vastaanottamaan nämä myönteiset menestyksen mielikuvat. Ja nuo positiiviset menestyksen

mielikuvat vuorostaan luovat sähköisiä ja kemiallisia signaaleja koko hermojärjestelmääsi alkaen aivoistasi, joka luo lopputuloksena käytöksesi muutoksen. Se on kuin dominot. Sähköiset ja kemialliset reaktiot aivoissasi aiheuttavat myönteisten uskomuksien ja asenteiden ketjureaktion, joka tulee täyttämään jokaisen solun sinun koko ruumiissasi.

Kun käytät aistittavaa visualisointia kuvataksesi itsesi erilaisena ja todella näet, kuulet, kosketat, maistat ja haistat tavoitteen, jonka olet asettanut ja jonka jo olet saavuttanut, se toteutuu. Jos voit nähdä, kuulla, koskea, maistaa, haista ja mikä tärkeintä – iloita tavoitteesi saavuttamisesta olet kuin olisit jo saavuttanut kuvitelmissasi. Silloin hermojärjestelmäsi, ruumiisi ja mielesi yhtyvät ja sallimuksen periaatteella tavoitteen asettamisessa löydät tien joka johtaa tavoitteesi saavuttamiseen. Elävä aistillinen visualisointi luo tulen sisällesi, joka on kuin heliumin räjähtäminen auringossa. Sinä tunnet miten se polttaa koko järjestelmääsi. Me kutsumme joskus tuota tunnetta jännitykseksi tai innostukseksi. Nuo tunteet kuljettavat sinua läpi pimeimpien epäonnen öiden pitkään ja joskus vaikeaan muuttumisprosessiin. Kun huomaat, että voimasi ovat loppuneet, jos sinä haluat lopettaa, eloisaa, aistittavaa visualisointia, joka on etäällä mielessäsi ja mielikuvituksessasi, antaa sinulle rohkeutta ja voimaa, jota tarvitset tehdäkseen päätöksen, että et koskaan lopeta. Se kantaa sinua loppuun saakka. Sinä saat voimaa päästäksesi tavoitteeseesi.



## Miten voit luoda elävän aistillisen visualisoinnin mieleesi

Tiesitkö, että ajattelu tekee kipeää?

### VASTAA NÄIHIN KYSYMYKSIIN:

Miksi pienet lapset yrittävät uusia asioita, mutta aikuiset harvoin?

Oletko koskaan yrittänyt syödä vasemmallalla kädellä?

Miksi panet aina saman kengän ensiksi jalkaan?

Miksi kampaat hiuksiasi aina samalta puolelta joka kerta?

Miksi miehet ajavat partansa samasta paikasta ensiksi joka kerta?

Miksi ajat aina samaa reittiä työhösi, vaikka on monia muita reittejä sinne?

Milloin viimeksi luit kirjan kannesta kanteen?

Milloin viimeksi menit johonkin uuteen paikkaan?

Miksi et koskaan syö jälkiruokaa ensiksi? Pilaako todella päivällisesi, jos syöt saman määrän ruokaa kuitenkin?

Miksi useimmat ihmiset välttävät sanaristikoita?

Oletko koskaan yrittänyt olla katselematta TV:tä kokonaiseen viikkoon? Miltei kukaan ei voi tehdä sitä. Miksi?

### KÄYTÄNNÖN HARJOITUS

Tässä on tapa, jota voit käyttää, että voit todella tuntea, miltä tuntuu, kun ajattelu tekee kipeää. Yritä katsella jotain esinettä huoneessa kolmenkymmenen sekunnin ajan. Kuvaa sitä sitten ääneen.



Aivan oikein. Kuvaa kovalla äänellä, esineen väri, kaikki sen käytöt, ja sijainti seinällä, mitä tahansa ajatteletkin sanoa. On hyvin tärkeätä, että teet tämän harjoituksen puhumalla kovaa kun kuvaat esineen yksityiskohtia 30 sekunnin ajan. Jos siirryt esineen ulkopuolelle, niin sano se, ala sitten alusta, toista mitä olet jo sanonut.

## **TEE HARJOITUS NYT!!!!**

Huomaatko, mitä tarkoitan? Vain harjoituksen ajattelemisen tekee kipeää, eikö totta? Sinä luultavasti et varsinaisesti tehnyt sitä. Useimmat ihmiset lukiessaan tämän, eivät edes yritä sitä. Kun he lukevat tämän, he vain menevät seuraavaan asiaan eivätkä yritä. Teitkö sinä niin? Se tapahtuu siksi, että se on liian kovaa? EI!!!! Se tapahtuu siksi, että ajattelu tekee kipeää. Tämä panee sinut ajattelemaan. Näet, että tämä harjoitus auttoi sinua kokemaan miltä tuntuu kun ajattelemisen tekee kipeää. Pienet lapset eivät pelkää yrittää. Hei eivät väsy fyysisesti joten he tekevät sitä ja tätä. He oppivat jatkuvasti. He oppivat ja oppivat ja oppivat. Heihin ei ajattelemisen tee kipeää, koska he ovat kunnossa. Se on minun koko ydinasiani tässä. Me emme ole ainoastaan huonossa kunnossa fyysisesti. Me olemme huonossa kunnossa henkisesti. Me tulemme henkisesti laiskoiksi. Me vältämme kaikkea mikä on erilaista ja vaatii ajattelua normaali mallin ulkopuolella. Mikä on ongelmana? No koska se saa meidät myös lakkaamaan oppimista. Me lakkaamme olemasta lapsellisia kun vältämme ajattelemisen tuskaa. Henkisesti huonossa kunnossa oleminen koskee samalla tavalla kun on fyysisesti huonossa kunnossa.

## **Minun ehdotukseni, miten saat takaisin henkisen vointisi!**

Vietä aikaasi lapsen kanssa tällä viikolla. Jos sinulla ei ole pientä lasta talossasi tai lapsenlapsia niin käy ystävän luona, jolla on. Aseta itsesi tilanteeseen jossa voit tarkkailla heidän leikkiään. Katsele heitä miten he teeskentelevät ja elävät fantasioissa ja unelmissa. Lue heille kertomus ja huomaa miten he elävät kertomuksen sisällä lukiessasi sitä heille. Mene kävelyllä heidän kanssaan ja katso heidän herkeämätöntä uteliaisuuttaan miltei kaikkeen mitä he kohtaavat. Yritä sitten olla heidän kaltaisensa oppimistaidoissa. Palaa takaisin henkiseen kuntoosi. Ala tehdä asioit, jotka ovat henkisesti kovia joka päivä ja huomaat, että ne tulevat helpommiksi ja helpommiksi.

Jos yrität tehdä tämän harjoituksen muutamia kertoja, huomaat, että on paljon helpompaa tehdä se jos yrität kuvata jotain hauskaa tai jotain josta pidät. Tämä on suora heijastus miksi me teemme helppoja asioita ja viivyttellemme vaikeiden kanssa. Ajattelu koskee.

**”Se mitä teemme itsepintaisesti tulee helpommaksi;  
ei siksi, että asian luonne sinänsä olisi muuttunut,  
vaan koska voimamme tehdä on lisääntynyt.”**

*Ralph Waldo Emerson*

Tässä on sinulle yhdeksän kysymystä vastattavaksi. Älä käytä enempää kuin 30 sek. Kuhunkin kysymykseen. Nämä nopean ajattelemisen kysymykset auttavat sinua aloittamaan oppimisprosessin miten unelmoida jälleen:

## ***YHDEKSÄN NOPEAN AJATTELUN KULTAISTA KYSYMYSTÄ***



**(On hyvin tärkeätä, että et käytä enempää kuin 30 sekuntia kuhunkin kysymykseen!)**

1. Mitkä ovat VIISI asiaa, joita arvostat eniten elämässäsi? (Asioita, joista taistelisit. Asioita, joiden puolesta kuolisit)?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Luettele KOLME tärkeintä tavoitetta elämässäsi.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

3. Mitä tekisit, jos ei olisi rahasta kiinni; sinulla ei olisi mitään hengellisiä, tunteellisia tai fyysisiä esteitä niiden tekemiseksi ja tietäisit, että et mitenkään voi epäonnistua.

---

4. Jos lääkäri soittasi ja kertoisi sinulle, että sinulla on vain 6 kk elinaikaa, miten viettäisit nuo kuusi kuukautta? Miten eläisit elämääsi?

---

---

5. Mitkä 3 asiaa olet aina halunnut tehdä mutta olet pelännyt liiaksi yrittääksesi?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

6. Mitä teet sellaista joka saa sinut tuntemaan, että olet parhaimmillasi? Mitä teet sellaista, joka täyttää sinut itseluottamuksella ja omanarvontunnolla enemmän kuin mikään muu tekemäsi?

---

7. Jos sinun todella annettaisiin toivoa mitä tahansa haluaisin (mutta vain kerran), mitä haluaisit?

---

8. Minkä sanoisit olevan yhden lopullisen tarkoituksen elämässä?

---

9. Mikä on seuraava tavoite jonka parissa aiot työskennellä?

---

**Hän, joka on oppinut tanssimaan liikkuu helpoimmin.  
Alexander Pope**

---

## Kappale 8 – TAVOITTEIDEN SAAVUTTAMINEN: kuusi helppoa askelt

---

### **TAVOITTEIDEN ASETTAMINEN ASKEL 1: Kortin käyttäminen avuksesi aloittaessasi.**

Vaikein osa tavoitteiden asettamisessa on päästä alkuun. Monet ihmiset eivät tiedä mitä he haluavat joten se on kompastuskivenä alkuun pääsemiseksi. Juuri sitä varten nämä luettelot seuraavassa kappaleessa ovat. Ne auttavat sinua aloittamaan unelmasi jälleen ja aloittamaan uskomisen, että sinä voit tehdä tai olla jälleen kuten olit lapsena. Mutta vielä luetteloista, monilla ihmisillä on todella vaikeaa asettaa todellisia tavoitteita. Tässä on yksinkertainen menetelmä, joka auttaa sinua alkuun.

Ota 9 nopean ajattelun kysymystä yltä ja vain nouki yksi vastauksista ja anna sen auttaa sinua oppimaan miten tavoitteita asetetaan. Tässä kaikki mitä sinun on tehtävä. Ota kortti (joko 3x5 tai 4x7) ja kirjoita sille. Ensimmäiselle sivulle kirjoita tavoitteesi, jonka olet tehnyt 9 nopeasta kysymyksestä yllä ja toiselle puolelle korttia kirjoita joitakin myönteisiä lausumia kuten Napolian Hillin kuuluisat sanonnat: Mitä mieli voi ajatella, usko että se voidaan saavuttaa. Mutta et vi vain kirjoittaa tavoitetta millään vanhalla tavalla. Se on kirjoitettava ikään kuin tavoite olisi jo saavutettu. Se on kirjoitettava Myönteisesti, Tätä hetkeä varten, Henkilökohtaisesti, Aikamäärä esitettynä.

### **ESIMERKKIKIRJOITUKSIA AVUKSESI MITEN VOIT KIRJOITAA TAVOITTEESI**

Visualisointi on tärkein osa tavoitteiden asettamisessa. Kun kirjoitat tavoitettasi, sinun tulee tehdä siitä MYÖNTEINEN, NYKYINEN ja HENKILÖKOHTAINEN jossa on mukana aikataulu. Se tulee kirjoittaa tavalla, että voit sulkea silmäsi ja nähdä itsesi toteuttamassa tavoitetta. Tässä joitakin esimerkkejä avuksesi miten voit tehdä sen (lausumien ei välttämättä tarvitse olla tässä järjestyksessä ja niiden tulee olla omilla sanoillasi, tässä esimerkit):

**Määrää aika ja päivä johon mennessä tämä tavoite tulee olla suoritettu ikään kuin se todellinen päivä olisi nyt (ota kalenteri ja katso päivä ja viikko):**

Se on 9.00, tiistai syyskuun 30.2008.

Se on 16.00 iltapäivällä sunnuntaina huhtikuun 4.2010 syntymäpäivänäni.

**Kuvaile sitä missä tulet olemaan:**

On kirkas aurinkoinen aamu ja kauniit pudonneet syksyn lehdet antavat tuoksunsa ilmaan. Seison Waldorf Astoria hotellin suuressa tanssisalissa vuotuisessa tietokoneohjelmien esittelykonferenssissa.

Olen viikoittaisessa Painonvartijoiden kokouksessa, istun eturivissä.

Istun uudessa punaisessa Ford Mustangissani ja tunnen nahkaiset istuimet ja uuden auton tuoksun.

**Mitä teet siellä:**

Kävelen First National Bankiin Salt Lake Cityssä, Utahissa ja talletan 5,000 dollarin shekin kotitoimistoani varten.

Suoritin CSTE tutkinnon ja saan tutkintotodistukseni William Perryltä.

Saan seisovat suosionosoitukset ystäviltä Painonvartija luokassa koska olen pudottanut painostani 60 kiloa kahdessa vuodessa.

**Mitä sinulla on päälläsi,**

Minulla on aivan uusi punainen satiinipuku

Minulla on mukavat siniset housut ja cowboy hattuni.

Minä olen pukeutunut muodollisesti pukuun jonka ostin vain tätä tilaisuutta varten.

**Kuvaa miltä sinusta tuntuu tällä hetkellä:**

Tunnen miten viileä tuuli puhaltaa hiuksiini.

Olen ylpeä kuin pullea kissanpoikanen siitä mitä olen saavuttanut.

Tunnen niin itseluottamusta kun olen tavoittanut tämän päämäärän.

**Mitä saavutit kun teit tämän:**

Minä seuraan dieettiä täydellisesti joka päivä.

Kävelen 2 kilometriä joka aamu.

Nousen ylös 5.00 joka aamu jotta voin käyttää aikaani lasten kanssa ennen kouluun lähtöä.

Luen 2 kirjaa jotka liittyvät ammattiini joka viikko.

**Jokaisessa lausunnossa sinun tulee sanoa, kuten Minä olen, voin nähdä, minä tunnen...joten voit sulkea silmäsi ja nähdä itsesi siellä, tuntea sen tällä hetkellä, että olet siellä tekemässä sitä juuri nyt ikään kuin jo olisit toteuttanut tavoitteesi! Juuri se saa sen toteutumaan. On hyvin tärkeätä, että jokainen lausuma on Myönteinen, Tämänhetkinen, Aikaan sidottu, Toimiva.**

***Esimerkki korttisi etusivusta: (sivu68)***

On tiistai syyskuun 30.2008 klo 9.00. On aurinkoinen kaunis, lämmin Aamu. Olen tallettamassa kuukauden eläketalletuksen \$5000 Zions Bankiin Salt Lake Cityn keskustassa. Tämä talletus on eläkkeeni kotitoimistoani Varten. Päälläni on uudet siniset housut, uusi vaalean sininen paita. Kassa tuntee minut koska tulen joka kuukausi tallettamaan rahan.



Nyt sinun tulee kirjoittaa positiivinen lausunto kortin takapuolelle. Tässä on vain muutama esimerkki tuhansista, joita voit valita.

Hyväksy haaste, jotta voit tuntea innostusta voitosta.

George S. Patton

Edistyminen sisältää aina riskin; et voi varastaa kakkoselle ja pitää jalkaa ykkösellä.

Frederick Wilcox

Ellet yritä ja tee jotakin jonka jo hallitset, et milloinkaan kasva.

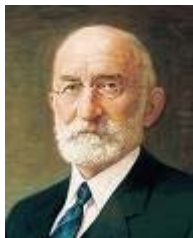
Ralph Waldo Emerson

Mitä tyyliin tulee, ui nykyisessä; mitä tulee periaatteeseen, seiso kuin kallio.

Thomas Jefferson

En ole antanut koulutukseni keskeyttää kasvatustani.  
Mark Twain

*Esimerkki korttisi takasivulta:*



**Se mikä vastustaa tekemistä  
Tulee helpommaksi tehdä-  
Ei siksi että asioiden luonne  
On muuttunut, vaan koska  
Kykysi tehdä on lisääntynyt.**  
Heber J. Grant lainaten Ralph Wald Emersonia.

## **TAVOITTEEN ASETAMINEN ASKEL 2 –Luetteloiden käyttäminen auttaa siinä mitä todella haluat elämässä**

### **IHMISET EIVÄT TIEDÄ MITEN UNELMOIDAAN:**

Yksi pääkohta, johon kiinnitän elämäni, on auttaa muita ihmisiä asettamaan ja saavuttamaan päämääränsä. Pettymys tulee ponnisteluista kykenemättä olemaan kaikkea sitä mihin olet tarkoitettu. Tavoitteen asettaminen toimii! Se on yksinkertaista työtä. Kuitenkin tiedämme, että vain noin 3% ihmisistä maailmassa asettaa tavoitteita. Miksi? Koska ihmiset, jotka epäonnistuvat eivät kykene uneksimaan ja toteuttamaan unelmiaan.

### **PÄÄTTÄMÄTTÖMYYDEN ELÄMÄNPYÖRÄ:**

Monet ihmiset elävät vain päivästä toiseen. He eivät usko, että heillä voisi olla mitään parempaa. Heillä ei ole mitään suunnitelmaa löytää suurempia kokemuksia itselleen! Mutta tämän lisäksi, he eivät tiedä mitä he haluavat. Se on yksi syy siihen, että he eivät ole asettaneet tavoitteita. He asettaisivat tavoitteita, mutta he eivät tiedä mitä he haluavat tai miksi he haluaisivat tulla. He ovat joutuneet siihen mitä minä kutsun ”päättämättömyyden elämänpyörään”. Miten sinä voit murtaa päättämättömyyden elämänpyörän ja alkaa liikkua tiettyä suuntaa kohti parantaaksesi olosuhteitasi? Mitä on tämä ”karuselli” elämäntapa? Oppikaamme uneksimaan ja tehkäämme niin heti!

### **MENESTYMISEN TYÖPAJOJA, EI SEMINAAREJA:**

Tavoitteen saavuttaminen on jotain, jota ei voi tehdä yhdessä päivässä. Esitykset, jita annan olen kutsunut ”Menestymisen työpajaksi”. Kun tulet Menestymisen työpajaan, et voi vain istua ja kuunnella, kuten on tapana seminaarissa. Se, mitä me olemme tekemässä, jotta voisit murtaa päättämättömyyden elämänpyörän, on yksi periaatteista Menestyksen työpajan istunnoissa. Aiomme pyytää sinua tekemään jonkin verran työtä.

## **PÄÄTÄ MITA AIOIT TEHDÄ SILLÄ:**

Ensimmäinen työtehtävä: Päätä, että olet halukas tekemään tämän. Ensimmäinen asia, joka on kriittinen, jotta menestyisit tässä työpajan tehtävässä, on päättää, että olet halukas tekemään niin. Ellet ole, niin sitten ei ole syytä lähteä kirjoittamaan.

## **LUETTELOIDEN KÄYTTÖ:**

Alla on joitakin luetteloita, jotka auttavat sinua oppimaan miten unelmoida. Käytä näitä luetteloita ja lupaan sinulle, että ne kirjaimellisesti muuttavat elämäsi.

## **LUETTELOT**

### **MIKSI ME TEEMME TÄMÄN?**

Yksi syy on, että meidän on vaikea asettaa tavoitteita koska emme tiedä mitä haluamme. Joskus me vain emme pysty ajattelemaan mitään muuta, kuin mitä haluamme tai omistamme tai tulemme tai teemme. Oletko koskaan tuntenut sillä tavalla? Monilla meistä on matala itsetunto tai matala itsensä arvostaminen. Me ajattelemme, että meillä ei ole mitään sisäistä arvoa. Me emme huomaa kykyjemme voimaa. Kun alat tehdä tulet ihmettelemään itseäsi. Nämä luettelot auttavat sinua näkemään näyssä tulevaisuuteen joka sytyttää mahdollisuuksia. Se auttaa sinua näkemään näkyjä.

### **OMA AIVORIIHI:**

Ota ensiksi luettelo ja ala vain kirjoittaa. Se saattaa tuntua vaikealta aluksi. Saatat ajatella yhtä tai kahta asiaa. Älä menetä malttiasi ja lopeta. Istu vain ja ajattele sitä. Se saattaa ottaa sinulta useita yrityksiä useiden viikkojen ajan täyttää luettelo. Lupaan sinulle, että aivan kuten aivoriihiryhmän istunnossa, kun aloitat ja muistelet asioita menneestä, nuo ajatukset stimuloivat muita ajatuksia. On parasta työskennellä luettelon parissa yksi kerrallaan kunnes olet tehnyt kaiken mitä voit istuntoa varten. Sitten seuraavassa istunnossa saatat haluta menne eri luetteloon, tai takaisin aloittamaasi, kunnes sinulla on kaikki 50 aihetta luetteloituna. Kun olet tehnyt enemmän kuin yhden luettelon, mielesi saattaa kulkeutua takaisin asioihin toisissa luetteloissa, jotka olet unohtanut. Joskus asioita tulee mieleesi, jopa keskellä yötä tai kun olet suihkussa. Luettelo kasvaa ja kasvaa kun teet työtä sen parissa. Älä ole huolissasi siitä, että kaikki viivat eivät ole täynnä joka listassa aluksi. Tee vain työtä kunnes ne ovat täynnä. Jotkut ihmiset jatkavat ja lisäävät 50 tai jopa 100 aihetta. Se riippuu sinusta. Kuitenkin, aloitettaessa kussakin luettelossa on vain 15 kohtaa kussakin. Tämä auttaa sinua tavoitteen asettamisessa enemmän kuin mikään muu mitä voit tehdä. Se auttaa sinua löytämään mielenkiintoisia alueita ja sitten voit alkaa edistyä taviotteissasi joihin pyrit. On koettu tosiasia, että jotain välähtää mieleesi ja kirjoitat sen ylös, sinulla on kyky löytää tie saavuttaa sen jos todella haluat. Haluaisin sanoa, että se on melko lupaus. Kuten Dale Carnegie sanoi *Ajattele ja tule rikkaaksi*-kirjassaan, ”Mitä tahansa mieli voi kuvitella ja uskoa että se voidaan saavuttaa.”

## **LUETTELOIDEN KÄYTTÄMINEN:**

Ala ensiksi ensimmäisestä luettelosta. Kirjoita niin monia asioita kuin voit ajatella, mene sitten seuraavaan luetteloon. Älä takerru yhteen luetteloon. Palaa takaisin kuhunkin luetteloon, kunnes sinulla on vähintään 50 asiaa. Tehtävän suorittamiseen saattaa kulua pari viikkoa. Muista, että kun asetat tavoitteita, 60% tulisi olla ”TULLA JOKSIKIN” tavoitteita; ei ”SAADA JOTAIN” tavoitteita.

Jos haluat kirjoittaa nämä yhdeksän luetteloa, kuten olen pyytänyt sinua tekemään ja sitten luet ne ja työskentelet niiden parissa, ne tulevat luomaan sinuun muutosvoimaa. Ne tulevat auttamaan sinua uskomaan että löydät unelmasi ja unelmistasi tulee totta. Voin kertoa sinulle omasta henkilökohtaisesta kokemuksestani, ja omasta kokemuksestani auttaessani monia muita ihmisiä tekemään samoin.

**(HUOM: TULET HUOMAAMAAN, ETTÄ OLEMME PAINANEET KUNKIN LUETTELOIN ERILLISELLE SIVULLA, JOTEN JOS HALUAT, VOIT OTTAA NE TÄSTÄ KIRJASTA JA KULJETTAA NIITÄ ERILLISEN MUISTIKIRJASI MUKANA TYÖSKENNELLESSÄSI NIIDEN PARISSA. KUITENKIN SAATTA OLLA HELPOMPAA ALOITTA ERILLINEN MUISTIKIRJA, JOKA ON VAIN SINUN LUETTELOSI, JOTTA SINULLA OLISI ENEMMÄN KIRJOITUSTILAA. MONET IHMISET LISÄÄVÄT KUTAKIN LUETTELOA USEIDEN SIVUJEN PITUISEKSI. NÄMÄ LUETTELOT OVAT VAIN ESIMERKKIMALLEJA. SAATAT JOPA HALUTA LISÄTÄ MUITA LUETTELOITA KIRJAASI.)**



## **LUETTELO #1 - ASIAT, JOTKA OSAAN JO TEHDÄ HYVIN (TAIDOT – KYVYT)**

Jotain, joka auttaa sinua ajattelemaan: Asioita, joista muut ovat kertoneet sinulle, joissa olet hyvä. Ajattele asioita, joita olet täydentänyt, kirjoitettuaasi ne. Se panee käyntiin ajattelu-prosessin. Jotta voisit vain auttaa sinua alkuun, annan sinulle joitakin esimerkkejä asioista, joita voit kirjoittaa luettelosi:

1. Pystyn puhumaan asioista muille helposti
2. Taitava ajamaan
3. Voin löytää tien vieraassa kaupungissa
4. Olen kärsivällinen eläinten parissa ja pystyn opettamaan niitä
5. Pystyn pitämään ryhmälle puheen pienellä valmistautumisella

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15

(Lisää tähän luetteloon niin monta asiaa kuin haluat erilliselle arkille)

## **Luettelo #2 -TAITOJA - KYKYJÄ – JOITA HALUAN KEHITTÄÄ**

Toinen sivu on luettelo kyvyistä, joita haluat itsellesi. Taitoja, joita aina toivoit, että sinulla olisi. Täyttäessäsi luettelo, saatat sanoa, haluan tietää miten:

1. soitetaan pianoa
2. lauletaan kirkossa
3. tehdään tietokoneohjelmia
4. ollaan rauhantekijä työssä
5. pelataan alle parin golfissa

Tämän luettelon tulisi olla vakava luettelo asioista, jotka liikkuvat mielessäsi. Ne ovat aina siellä. Ne ovat asioita, joista sanot, ”Toivon, että voisin.....” Nyt kirjoita 50 aihetta niistä alla olevaan listaan.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15

(Lisää tähän luetteloon niin monta asiaa kuin haluat erilliselle arkille)

## **Luettelo #3 - ERIKOISTIETOA TAI KOULUTUSTA JOTA OLEN HANKKINUT ASIOISTA**

Tämä luettelo eroaa taidoistasi ja kyvyistäsi. Erikoistieto on jotain, jota olet oppinut. Ne ovat asioita, joista tiedät enemmän kuin ihmiset keskimäärin. Ne ovat asioita, joista et tiedä enempää kuin keskivertoinen henkilö. Ne ovat asioita, joista sinä ”tiedät paljon” mieluummin kuin ”olet hyvä niissä”. Esimerkiksi täyttäessäsi tätä luetteloa voit sanoa, tiedän paljon miten:

1. voi auttaa muita auton korjaamisessa (osoittaa kyvyn olla hyvä auton korjaamisessa)
2. pidetään kirjanpitoa, minulla on opintosuoritus siitä
3. käydään tukkukauppaa
4. tehdään sukututkimusta ja sukutauluja
5. miten saa vakuutuksia kaupaksi

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15

(Lisää tähän luetteloon niin monta asiaa kuin haluat erilliselle arkille)

## **Luettelo #4 – ASIOITA, JOISTA HALUAISIN TIETÄÄ ENEMMÄN (ERIKOISTIETOA)**

Tämä luettelo on asioista joista haluaisit tietää paljon tai haluaisit erityistä tietoa siitä. Asioita joita haluaisit oppia tai opiskella. Ehkäpä vielä tulla siinä ekspertiksi.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15

(Lisää tähän luetteloon niin monta asiaa kuin haluat erilliselle arkille)

## **Luettelo #5 – TUNTEMIANI ELÄVIÄ IHMISIÄ – TAI JOITA OLEN TUNTENUT**

VERKOSTOITUMINEN: Kun alat tehdä tätä luetteloa, tulet huomaamaan kuinka helppoa sinun on verkottua. SE on yksi kaikista tärkein menestymisen periaate, jonka voit oppia. 75% kaikista töistä markkinoille menevät ihmisille, jotka tunsivat ihmisen ennen kuin he hakivat työtä. Verkostoituminen voi olla voimakas työkalu. Verkostoituminen on yhteydenpitoa tuntemiesi ihmisten kanssa. Esimerkkinä voisi olla, että kerrot sedällesi Billille, että teet työtä tämän projektin parissa. Hän sanoo, että hän tapasi sattumalta jonkun eilen, joka teki samaa asiaa. Te tapaatte ja teistä tulee tärkeä avain toinen toisillenne ongelmien ratkaisemiseksi, joita ette yksin pysty. Ellet olisi maininnut projektista sedällesi Billille, hän ei olisi tiennyt kertoa henkilöstä, jonka hän juuri tapasi. Verkostoituminen toimii kaikkien niiden ihmisten välityksellä, joita tunnet.

Aloita äidistäsi ja isästäsi, jos he vielä ovat elossa aloittaessasi. Luettelo jokainen perheesi jäsen. Luettelo jokainen ihminen, jonka kanssa olet työskennellyt! Luettelo jokainen naapurisi, missä sitten asuitkin. Tee tästä luettelosta sivujen pituinen. Tästä ihmisluettelosta tulee sinulle arvokas. Älä laiminlyö sitä. Luettelo jokainen elävä henkilö, jonka tunnet ja jokainen elävä ihminen, jonka koskaan muistat tunteneesi. Kansakoulun opettajat, ystävät, sukulaiset, työtoverit, luettelo heidät kaikki.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15

(Lisää tähän luetteloon niin monta asiaa kuin haluat erilliselle arkille)

## **Luettelo #6 – ELÄVÄT IHMISET JOTKA HALUAISIN TAVATA**

On hyvin tärkeätä, että et rajoita ajatteluasi tähän luetteloon. Tämä luettelo auttaa sinua oppimaan unelmoimaan yhtä paljon kuin muut luettelot. Jos haluaisit tavata Englannin kuningattaren jonakin päivänä, (vaikka ajattelet, että et koskaan tapaisi) niin pane hänet luetteloon. Jos haluat tavata jonkun vaikkapa se näyttää sinusta mahdottomalta tavata juuri nyt, pane heidät luetteloon kuitenkin. Tämä on luettelo ihmisistä, joita haluaisit tavata, ellei olisi esteitä pysäyttämässä sinua tekemästä niin.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15

(Lisää tähän luetteloon niin monta asiaa kuin haluat erilliselle arkille)

## **Luettelo #7 – IHMISIÄ, JOIDEN KALTAISEN HALUAISIT OLLA (eläviä tai ei)**

### **OPPI-ISÄT**

Tällä luettelolla on kaksi tarkoitusta. Siitä tulee oppi-isien luettelo. Ihmisten, jotka ovat tässä luettelossa, ei tarvitse olla elossa olevia. Kun teet tätä luetteloa ota mukaan eläviä ihmisiä, joita haluaisit tavata ja oppia tuntemaan. Älä pelkää että olet törkeä, ottaessasi esimerkiksi Englannin kuningattaren. Jos haluat tavat hänet henkilökohtaisesti, niin pane nimi listaan. Uskallatko haaveilla vähän? Luetteloi jokainen henkilö, jonka olet koskaan toivonut tapaavasi ja oppivasi tuntemaan ja tietämään hänestä. Kyllä, on OK luetteloita Bill Gates. Voitko huomata miten tämä luettelo on alkanut työntää sinun unelmanappiasi mielessäsi.

Ensimmäisten kolmen tai neljän vuoden aikana elämässämme vanhempamme olivat pääasiallisia oppi-isiämme. Kaikki mitä meillä oli tai opimme tuli heiltä. Elämämme oli riippuvainen heidän huolenpidostaan. Kun me kasvimme muut tulivat oppi-isksemme elämässämme myös. Sisarukset, muut perheen jäsenet, jopa televisiohahmot. Olemme kuulleet sanonnan ”Apina näkee, apina tekee”. Se on hyvin totta myös ihmisillä, varsinkin varhaisessa lapsuudessamme. Useimmat vanhemmat ovat shokissa kuullessaan heidän lastensa sanovan asioita takaisin heille ja sitten huomattessaan, että se on täsmälleen sitä mitä vanhemmat ovat sanoneet lapselle päivää aikaisemmin.

Jos perheemme painostaa meitä, me saamme tavallisesti alhaisen itsetunnon. Tämä tulee, koska he ovat oppi-isiämme ja me uskomme, sen mitä he kertovat meille. Tämä uskon järjestelmä laajenee hyvin varhaiseen aikuisuuteemme. Me olemme kaikki lukeneet tutkimuksia, jotka osoittavat, että tavallisesti nuori nainen haluaa mennä naimisiin juuri jonkun isänsä kaltaisen kanssa. Valitettavasti se on totta silloinkin kun isä on fyysisesti tai tunneperäisesti väkivaltainen. Miksi tyttö nai väkivaltaisen aviomiehen kun hän kasvoi väkivaltaisen isän kanssa? Siinä ei ole mitään järkeä. Siitä huolimatta oppi-isällä on voimakas vaikutus elämässämme. Siksi monet naiset sietävät mukiloituina vaimoina. Heidän isänsä mukiloivat heitä lapsena, ja heille se on ainoa rakkautta jota he koskaan tuntuivat, joten se on heille turvallisuuden muoto. Siinä ei ole mitään järkeä, mutta se on todistettu tosiasia ihmispsykologiassa. He ovat jopa osoittaneet, että huomio on niin tärkeä meille, että lapset haluaisivat mieluummin, että heitä piiskataan kuin hylätään. Siksi he toimivat monta kertaa jopa silloin kun he tietävät, että heitä tullaan rankaisemaan.

Me voimme käyttää hyväksemme tätä vaikutusmahdollisuutta muihin elämässämme. Se voi vaikuttaa myönteisellä tavalla samoin kuin nämä negatiivisena esimerkkinä. Kun me ihailemme jotakuta, me pyrimme tulemaan heidän kaltaiseksi. Vuosia sitten Sterling W. Sill, johtaja Metropolitan Life vakuutusyhtiössä, sanoi, että jos haluat tutkia kymmenen ihmisen elämää, heidän suuruutensa tuntomerkit tulevat esille sinun elämän näyttämölläsi. Käyttämällä tuota konseptia, seuraava luettelomme haastaa sinut löytämään 10 ihmistä, joilla on taitoja elämässään, jotka sinä haluaisit omistaa. Alkajaisiksi tässä on kaksi esimerkkiä miten sinun tulisi tehdä se. Teidän ei tarvitse käyttää näitä kahta oppi-isinä. He ovat vain esimerkkejä, ja antavat sinulle idean miten ihailemiesi henkilöiden kykyjä tulisi tutkia.

## Esimerkki #1 Oppi-isä

### Rosario Marin kertomus

Kun Rosario oli 19, hän oli uusi siirtolainen Meksikosta. Hän oli raskaana, odottaen ensimmäistä lastaan ja hänestä tuli sinkkuäiti. Hän työskenteli sisarensa taco-kioskilla Los Angelesissa. Vähitellen hänen sisarensa myi yrityksensä. Niin Rosario meni pankkiin hakemaan lainaa nähdäkseen voisiko hän laajentaa yritystä. Pankki kieltäytyi koska hän oli nainen ja koska hän oli espanjankielinen. Joten hän meni ulos ja järjesteli joitakin raha-asioita ja aloitti oman pankkinsa naisille. Lopulta presidentti Regan pyysi häntä Yhdysvaltojen valtionvarainministeriksi. Hänen allekirjoituksensa on vieläkin monessa amerikkalaisessa setelissä.



## Esimerkki #2

### Oppi-isä

(Jotkut teidän oppi-isä luettelot saattavat tulla yhtä monisivuisiksi, kun tutkotte heidän elämäänsä)

## Äiti Teresa



Äiti Teresa syntyi Agnes Gonxha Bojaxhiulle Skopjessa Makedoniassa 27 elokuuta 1910. hänen perheensä oli albanialaista säätyä. Kahdentoista ikäisenä hän tunsi voimakkaasti Jumalan kutsuvan. Hän tiesi, että hänen oli oltava lähetyssaarnaaja jotta voisi levittää Kristuksen rakkautta. Kahdeksantoista ikäisenä hän jätti vanhempien kotinsa Skopjessa ja liittyi Lorenton sisariin, irlantilaiseen nunnien yhteisöön joilla oli lähetystehtäviä Intiassa. Muutaman kuukauden harjoitusten jälkeen Dublinissa hänet lähetettiin Intiaan, jossa 24 toukokuuta 1931 hän teki aluksi nunnan valan. Vuodesta 1931 vuoteen 1948 Äiti Teresa opetti St. Mary High Schoolissa Kalkuttassa, mutta kärsimys ja



köyhyys, jota hän näki luostarin seinien ulkopuolella teki niin syvän vaikutuksen häneen, että 1948 hän sai luvan ohjaajiltaan jättää luostarikoulun ja omistautua työhön kaikista köyhimpään Kalkutan slummiin. Vaikka hänellä ei ollut mitään varoja hän oli riippuvainen Kaikkivaltiaasta Sallimuksesta, hän aloitti ulkoilmakoulun slummin lapsille. Pian häneen liittyi vapaaehtoisia avustajia ja tuli myös rahallista tukea. Tästä syystä hän saattoi laajentaa työnsä suuntautumista.

Lokakuun 7, 1950 Äiti Teresa sai luvan paavilta aloittaa oman järjestönsä ”Rakkauden lähetyssaarnaajat”, jonka alkuperäinen tehtävä oli rakastaa ja huolehtia niistä henkilöistä, joita kukaan ei katsonut perään. Vuonna 1965 järjestöstä tuli Kansainvälinen Uskonnollinen Perhe paavi Paavali VI:n asetuksella.

Tänään järjestö sisältää sisarien ja veljien Aktiivit ja Mietiskelevät seurakunnat monissa maissa. Vuonna 1963 sekä sisarien ja veljien Mietiskelevät seurakunnat ja Aktiivit veljien seurakunnat perustettiin. Vuonna 1979 veljien Mietiskelevä seurakunta lisättiin ja vuonna 1984 pappien seurakunta perustettiin.

Lähetyssaarnaajien yhteisö oli levinnyt kaikkialla maailmassa mukaan lukien aikaisempi Neuvostoliitto ja Itä-Euroopan valtiot. He järjestivät tehokasta apua kaikista köyhimmille joukossa Aasian, Afrikan ja Latinalaisen Amerikan maita ja toimittivat työapua luonnon katastrofeissa kuten tulvien, epidemioiden, nälänhädän ja pakolaisten tarpeisiin. Järjestöllä on myös taloja Pohjois-Amerikassa, Euroopassa ja Australiassa, jossa he huolehtivat työttömistä, alkoholisteista, kodittomista ja AIDS’ista kärsivistä.

Rakkauden Lähetyssaarnaajia kautta maailman avusti ja auttoi Kanssa työntekijät, joista tuli virallinen Kansainvälinen järjestö maaliskuun 29, 1969. Vuodenvaihteessa 1990 oli yli miljoona Kanssatyöntekijää yli 40 maassa. Yhdessä Kanssatyöntekijöiden maallikot Rakkauden lähetyssaarnaajat yrittävät seurata Äiti Teresan henkeä ja karismaa perheissään.

Äiti Teresan työ on huomioitu ja osoitettu suosiota kautta maailman hänen saadessa joukon palkintoja ja kunnianosoituksia, mukaan lukien paavi Johannes XXIII rauhan palkinto (1971) ja Nehru palkinto hänen kansainvälisen rauhan ja ymmärryksen juhlassa (1972). Hän sai myös Balzan palkinnon (1979) ja Templeton ja Magasay palkinnot.

#### JOITAIN MUISTETTAVIA LAINAUKSIA ÄITI TERESALTA:

Ole uskollinen pienissä asioissa koska niistä riippuu vahvuutesi.  
Olemalla ei haluttu, ei rakastettu, hoitamaton, kaikkien unohtama, uskon, että se on paljon suurempi nälkä, paljon suurempi köyhyys kuin henkilöllä, jolla ei ole mitään syötävää.  
Älkää ajatelko, että rakkaus, ollakseen ainutlaatuista on oltava erinomaista. Se mitä me tarvitsemme, on väsymätöntä rakkautta.  
Älkää odottako johtajia; tehkää se yksin, henkilöltä henkilölle.  
Jokainen heistä on Jeesus valepuvussa.  
Jokaisella näyttää olevan sellainen hirveä kiire, innokkuus suurempaan kehitykseen ja suurempiin rikkauksiin ja niin edelleen, jolloin lapsilla on hyvin vähän aikaa heidän vanhemmilleen. Vanhemmilla on hyvin vähän aikaa toinen toiselleen, ja kotoa alkaa maailman rauhan rappeutuminen.  
Joka kerta kun hymyilet jollekulle, se on rakkauden teko, lahja tuolle henkilölle, kaunis asia.  
Jumalan työnä on yhdistää se rakkauden sitein.  
Minä olen pieni lyijykynä Jumalan kädessä, joka on lähetetty viemään rakkautta maailmaan.  
Minä en rukoile menestyksen puolesta, minä pyydän uskollisuutta.  
Minä olen huomannut paradoksin, että jos rakastat kunnes se tekee kipeää, ei voi tulla enemmän kipua, vain lisää rakkautta.  
Tiedän, että Jumala ei halua antaa minulle mitään mitä en voi käsitellä. Toivon vain, että Hän ei luottaisi minuun niin paljon.

Yritän antaa köyhille rakkautta, jota rikkaat eivät saa rahalla. Ei, en haluaisi koskettaa pitalista tuhannesta punnasta; kuitenkin haluan parantaa hänet Jumalan rakkaudella.  
Haluan sinun olevan huolissasi naapuristasi. Tunnetko naapurisi?  
Ellei meillä ole rauhaa, se on koska olemme unohtaneet, että kuulumme toinen toisellemme.  
Jos me haluamme saada rakkauden sanoman kuuluvilla, se on lähetettävä ulos.  
Jotta voisimme pitää lampun palamassa, meidän on lisättävä siihen öljyä.  
Jos et voi ruokkia sataa ihmistä, ruoki yksi.  
Jos tuomitset ihmisen, sinulla ei ole aikaa rakastaa heitä.  
Tässä elämässä me emme voi tehdä suuria asioita. Me voimme tehdä vain pieniä asioita suurella rakkaudella.  
Voimakas rakkaus ei mittaa, se vain antaa.  
On ystävällinen teko avustaa langennutta.  
Köyhyyttä on se, että päättää, että lapsen on kuoltava, jotta sinä voit elää kuten haluat.  
On helppoa rakastaa ihmisiä kaukaa. Ei ole aina helppoa rakastaa niitä, jotka ovat lähellä meitä. On helpompaa antaa kupillinen riisiä helpottamaan nälkää kuin helpottaa yksinäisyyttä ja jonkun tuskaa hänen ollessa ilman rakkautta kodissamme. Kun tuomme rakkautta kotiimme on se mistä muiden on aloitettava.  
On mahdotonta kävellä nopeasti ja olla onneton.  
Ei tekojemme määrä vaan rakkautemme määrä jonka panemme heihin vaikuta.  
Ilo on rakkauden verkko jolla voit pyydystä sieluja.  
Jeesus sanoi rakastakaa toisianne. Hän ei sanonut rakastakaa koko maailmaa.  
Ystävälliset sanat voivat olla lyhyitä ja helppoja puhua, mutta niiden kaiku on todella loputon.  
Vaatikaamme enemmän ja enemmän lisääntyviä rakkauden aarteita, ystävällisyyttä, ymmärtämistä rauhaa.  
Rahaa voi saada jos ensiksi etsimme Jumalan valtakuntaa – loppu annetaan.  
Älkäämme tyytykö vain antamaan rahaa. Raha ei ole tarpeeksi, rahaa voidaan saada mutta he tarvitsevat sydäntänne rakastamaan heitä. Joten levittäkää rakkauttanne kaikkialla minne menette.  
Koskettakaamme kuolevaa, köyhää, yksinäistä ja toivotonta armolla jota me saamme ja älkäämme olko häpeissämme tai hitaita tekemään nöyrää työtä.  
Yksinäisyys ja hylättynä oleminen ovat kauheinta köyhyyttä.  
Yksinäisyys on hirvittävä köyhyyttä.  
Rakkaus alkaa kodista, ei siitä miten paljon teemme...vaan miten paljon rakkautta sisällytämme toimiimme.  
Rakkaus alkaa huolehtimalla lähimmäistä – heistä kotona.  
Rakkaus on kaikkien aikakausien hedelmä ja kaikkien saatavilla.  
Monet ihmiset käsittävät väärin työmme vapaa-aikana. Loma on Jeesuksen rakkautta.  
Yksi suurimmista sairauksista on olla ei kukaan kenelle tahansa.  
Meidän elämämme köyhyys on yhtä tarpeellista kuin itse työ. Vain taivaassa me voimme nähdä miten paljon me olemme velkaa köyhille, jotka auttoivat meitä rakastamaan heidän vuokseen enemmän Jumalaa.  
Rauha alkaa hymystä.  
Niin monia allekirjoituksia niin pienestä sydäimestä.  
Levittäkää rakkautta kaikkialle minne menette. Älkää koskaan antako kenenkään tulla luoksenne ilman että hän lähtisi onnellisempana.  
Rakkain Herra, tee minut ymmärtäväiseksi korkean tehtäväni arvosta ja sen monista vastuista. Älä salli minun häpäistä sitä antamalla kylmyyttä, epäystävällisyyttä tai kärsimättömyyttä.  
Suurin tauti tänään ei ole spitaali tai tuberkuloosi vaan se, että ei ole toivottu.  
Suurin rauhan rikkoja on abortti koska äiti surmaa oman lapsensa, mitä on jätetty minulle sinun tappamiseksi ja sinulle minun tappamiseksi? Siinä ei ole mitään välissä.  
Rakkauden nälkä on paljon vaikeammin siirrettävä kuin leivän nälkä.  
Se ei ole ihme, että me teemme tätä työtä vaan se, että me olemme onnellisia niin tehdessämme.  
Kaikista hirvittävin köyhyys on yksinäisyys ja tunne että ei ole toivottu.  
Menestyminen rakkaudessa on rakastaminen – se ei ole tulos rakastamisesta. Tietenkin rakastamisessa on luonnollista haluta parasta toiselle ihmiselle mutta se että käykö niin tai näin ei ratkaise sen arvoa mitä me olemme tehneet.  
Rakkaudessa ei ole mitään suuria asioita, vain pieniä asioita joissa on suurta rakkautta. Ne ovat onnellisia.  
On aina olemassa vaara, että me vain teemme työtä työn vuoksi. Se on sitä mistä kunnioitus ja rakkaus ja kiintymys tulevat – sitä me teemme Jumalalle, Kristukselle ja siitä me yritämme tehdä mahdollisimman kaunista.

Maailmassa on enemmän rakkauden ja kunnioituksen nälkää kuin leivän nälkää. Täytyy olla syy miksi joillakin ihmisillä on varaa elää hyvin. Heidän on täytynyt työskennellä sen hyväksi. Minä tunnen itseni vihaiseksi kun näen tuhlausta. Kun näen ihmisten heittävän pois esineitä joita me voisimme käyttää. Pitäisi olla vähemmän puhetta; saarnaamisen paikka ei ole tapaamisen paikka. Mitä sinä teet silloin? Ota harja ja puhdistajasta jonkun koti. Se puhuu tarpeeksi. Me olemme kaikki lyijykyniä Jumalan kädessä. Me emme voi tehdä mitään suuria asioita, vain pieniä rakkaudella. Meidän tulee löytää Jumala eikä hän voi löytyä melusta ja rauhattomuudesta. Jumala on hiljaisuuden ystävä. Katsokaa miten luonto – puut, kukat, ruoho – kasvaa hiljaisuudessa; katsokaa tähtiä, kuuta ja aurinkoa miten ne liikkuvat hiljaisuudessa... Me tarvitsemme hiljaisuutta jotta voimme koskettaa sieluja. Me itse tunnemme, että se mitä olemme tekemässä on vain pisara valtameressä. Mutta valtameri olisi pienempi koska siitä puuttuisi tuo pisara. Me emme koskaan saa tietää mitä hyvää se yksinkertainen hymy teki. Ma ajatteleme joskus, että köyhyyttä on se, että on nälkäinen, alaston ja koditon. Köyhyyttä on se että on ei toivottu, ilman rakkautta ja huolenpitoa sillä se on suurinta köyhyyttä. Meidän tulee aloittaa omasta kodistamme parantaaksemme tällaisen köyhyyden. Me, vastahakoiset, joita johtavat tietämättömät, olemme tehneet mahdottomista kiittämättömiä. Me olemme tehneet niin paljon niin kauan, niin vähin voimin, me olemme nyt kykeneviä tekemään mitä tahansa ei kenenkään kanssa. Sanat, jotka eivät anna Kristuksen valoa lisäävät pimeyttä.



Tietenkin sinä valitset omat oppi-isäsi. Seuraavalla sivulla on kymmenen kohtaa sinun käyttöösi. Se auttaa sinua alkuun. Sinun ei tarvitse käyttää näitä kohti jos on helpompaa, että teet omat sivusi. Kuitenkin on tärkeää, että voit löytää 10 oppi-isää ja tehdä erillisen sivun

kustakin tähän kirjaan. Sinä voit lisätä niin monia sivuja tutkimukseesi kustakin oppi-isästä kuin haluat. Sinä voit jopa lukea kirjoja, joita he ovat kirjoittaneet.

## OPPI-ISÄ #1

KOKO NIMI JA LYHYT HENKILÖHISTORIA

KUVA

**Kymmenen asiaa, jotka haluan omaksua tämän henkilön elämästä:**

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

(Lisää tähän luetteloon niin monta asiaa kuin haluat erilliselle arkille)

## OPPI-ISÄ #2

KOKO NIMI JA LYHYT HENKILÖHISTORIA

KUVA

**Kymmenen asiaa, jotka haluan omaksua tämän henkilön elämästä:**

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9

10

(Lisää tähän luetteloon niin monta asiaa kuin haluat erilliselle arkille)

## OPPI-ISÄ #3

KOKO NIMI JA LYHYT HENKILÖHISTORIA

KUVA

**Kymmenen asiaa, jotka haluan omaksua tämän henkilön elämästä:**

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

(Lisää tähän luetteloon niin monta asiaa kuin haluat erilliselle arkille)

## OPPI-ISÄ #4

KOKO NIMI JA LYHYT HENKILÖHISTORIA

KUVA

**Kymmenen asiaa, jotka haluan omaksua tämän henkilön elämästä:**

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

(Lisää tähän luetteloon niin monta asiaa kuin haluat erilliselle arkille)

## OPPI-ISÄ #5

KOKO NIMI JA LYHYT HENKILÖHISTORIA

KUVA

**Kymmenen asiaa, jotka haluan omaksua tämän henkilön elämästä:**

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10



(Lisää tähän luetteloon niin monta asiaa kuin haluat erilliselle arkille)

## OPPI-ISÄ #6

KOKO NIMI JA LYHYT HENKILÖHISTORIA

KUVA

**Kymmenen asiaa, jotka haluan omaksua tämän henkilön elämästä:**

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

(Lisää tähän luetteloon niin monta asiaa kuin haluat erilliselle arkille)

## OPPI-ISÄ #7

KOKO NIMI JA LYHYT HENKILÖHISTORIA

KUVA

**Kymmenen asiaa, jotka haluan omaksua tämän henkilön elämästä:**

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

(Lisää tähän luetteloon niin monta asiaa kuin haluat erilliselle arkille)

## OPPI-ISÄ #8

KOKO NIMI JA LYHYT HENKILÖHISTORIA

KUVA

**Kymmenen asiaa, jotka haluan omaksua tämän henkilön elämästä:**

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9

10

(Lisää tähän luetteloon niin monta asiaa kuin haluat erilliselle arkille)

## OPPI-ISÄ #9

KOKO NIMI JA LYHYT HENKILÖHISTORIA

KUVA

**Kymmenen asiaa, jotka haluan omaksua tämän henkilön elämästä:**

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

(Lisää tähän luetteloon niin monta asiaa kuin haluat erilliselle arkille)

## OPPI-ISÄ #10

KOKO NIMI JA LYHYT HENKILÖHISTORIA

KUVA

**Kymmenen asiaa, jotka haluan omaksua tämän henkilön elämästä:**

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

(Lisää tähän luetteloon niin monta asiaa kuin haluat erilliselle arkille)

## **Luettelo #8 – ASIOITA JOITA RAKASTIN TEHDÄ LAPSENA**

Kaikista luetteloista, joita olen tehnyt tähän asti, tämä on tärkein. Leikkivistä lapsista, työssä käyvistä aikuisista ja suhteista heidän välillään, on tehty useita tutkimuksia. Asioista, joista pidit lapsena, on saattanut tulla ammattisi. Ikävä kyllä niin ei ole asianlaita monen meistä kohdalla. Tämä on hyvin kriittinen luettelo. Aloita niin nuoresta iästä kuin muistat ja luettelo se minkä tekemistä rakastit lapsena. Tiesitkö miksi partiopojilla on ansiomerkit? Se auttaa poikia yrittämään laajempaa asiakokonaisuutta jotta se auttaisi heitä oppimaan mitä he haluavat tehdä elämässään. Luettelo tehdessäsi sinun ”unelmakoneesi” lähtee käyntiin täydellä vauhdilla. Tulet iloitsemaan suuresti tehdessäsi tätä luettelo. Kun olet tehnyt, tämä luettelo tulee antamaan sinulle enemmän voimaa uneksua kuin mikään mitä olet koskaan aikaisemmin tehnyt elämässäsi. Kun palautat sen mieleesi, se tuo ilon tunteita sieluusi enemmän kuin olet koskaan ajatellut mahdolliseksi.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

(Lisää tähän luetteloon niin monta asiaa kuin haluat erilliselle arkille)

## **Luettelo #9 – ASIOITA, JOITA HALUAISIN ELLEI OLISI MITÄÄN ESTEITÄ, RAJOITUKSIA TAI MINKÄÄNLAISIA SÄÄNTÖJÄ**

**10% tavoitteistasi tulisi olla HALUAISIN tavoitteita.** Tämä viimeinen luettelo sytyttää sinut uuteen ilon ja onnen maailman, jonka vain toivoit olevan mahdollista aikaisemmin. Sinun tulee olla täysin vakavissasi, tehdessäsi luetteloä, kuten on ohjattu. Se luo ihmeen sinussa! Kirjoita ylös jokainen asia jonka todella tekisit, jos voittaisit arpajaisissa 50 miljoonaa dollaria. Ole vakavissasi, kuitenkin armoton! Se sytyttää unelmoimiskoneesi. Luetteloä kaikki mitä haluta; asiat jotka todella tekisit, jos sinulla olisi kaikki maailman rahat. Tämä on vain alkua miten opit unelmoimaan. Kirjoita nekin asiat ylös, joita tuskin uskallat sanoa ääneen. Sulje silmäsi ja visualisoi itsesi tekemässä niitä kun kirjoitat. Pidä hauskaa luettelon kanssa. Muista, että se on vain unta, eikö totta? Mutta toivon, että ymmärrät, että tutkimukset ovat osoittaneet että mitä tahansa olet kirjoittanut tähän luetteloon ja uskot, voit saavuttaa. Se on melkoinen lupaus.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

(Lisää tähän luetteloon niin monta asiaa kuin haluat erilliselle arkille)

## **Luettelo #10 – ASIOITA, JOITA **TEKISIN**, ELLEI OLISI RAHASTA KIINNI, JA ELLEI OLISI MITÄÄN ESTEITÄ, RAJOITUKSIA TAI MINKÄÄNLAISIA SÄÄNTÖJÄ**

**30% tavoitteistasi tulisi olla **TEKISIN** tavoitteita.** On suuri eroavaisuus ”HALUAISIN” ja ”TEKISIN” välillä. Tämä on sinun ”TEKISIN” luettelo. Jos sinä ”TEET” mitä tahansa haluat tehdä eivätkä kyvyt, raha, mahdollisuudet, ikä, terveys tai aika aseta mitään rajoittavia tekijöitä mitä jotkut niistä asioista olisivat. Uskalla tässä unelmoida hieman. Liiottele hieman. Älä pidättele. Kirjoita kaikki mitä tulee mieleesi ja sitten kirjoita ne ylös niin nopeasti kuin ne tulevat. Yksi ajatus luo toisen. Jos asiat ovat liian henkilökohtaisia ja pelkää, että joku lukee ne myöhemmin, niin lyhennä ne niin, että vain sinä tiedät mitä ne tarkoittavat. Tässä on typerä esimerkki sen kuvaamiseksi. Sanotaan, että haluat valokuvan, joka on otettu yhdessä Robert Redfordin kanssa ja et halua, että miehesi lukee sen. Voit kirjoittaa PWITHRR. Älä pidättele! Voit huomata, että asioita tulee mieleesi päivien ajan sen jälkeen kun olet pannut tämän luettelon pois. Kuljeta sitä mukana muutamia päiviä ja kun asiat tulevat mieleesi jatka kirjoittamista.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14



(Lisää tähän luetteloon niin monta asiaa kuin haluat erilliselle arkille)

## **Luettelo #11 – MIKÄ HALUAISIN OLLA JOS SE EI OLISI RAHASTA KIINNI JA ELLEI OLISI ESTEITÄ, RAJOITUKSIA TAI MITÄÄN SÄÄNTÖJÄ**

60% kaikista tavoitteistasi tulisi olla **HALUAISIN OLLA** tavoitteita. On suuri ero ”HALUAISIN ”, ”TEKISIN” ja ”HALUAISIN OLLA ” välillä. Tämä on kaikista luetteloista tärkein. Jos ”HALUAISIT OLLA” mitä tahansa tai kuka tahansa haluaisit ja taas kyvyt, raha, mahdollisuudet, ikä, terveys ja aika eivät olisi rajoittavina tekijöinä, mikä haluaisit olla? On hyvin tärkeätä, että et rajoita ajatuksiasi. Jälleen, jos jokin asia on hyvin henkilökohtainen sinulle etkä halua, että joku lukee ne, niin lyhennä, että vain sinä tiedät mitä se tarkoittaa. On hyvin tärkeätä tässä (enemmän kuin muissa luetteloissa) että uskallat uneksua. Kirjoita ylös mitä tahansa tuleekin mieleesi. Tämä on ainoa tapa jolloin voit löytää hallitsevat ajatuksesi. Kuten muidenkin luetteloiden kanssa on varmaa, että löydät enemmän ideoita, joita tulee mieleesi päivien kuluttua. Tämän luettelon tulisi olla pitempi kuin minkään muun luettelon tehtyäsi sen. Jos 60% tavoitteistasi on keskittynyt asioihin jollainen haluaisit olla, tähän luetteloon voi tulla yli 100 asiaa.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

(Lisää tähän luetteloon niin monta asiaa kuin haluat erilliselle arkille)

## **NYT SE RIIPPUU SINUSTA:**

Luettelot auttavat sinua enemmän kuin mikään muu, jotta voit alkaa tavoitteiden asettamisen ja saavuttamisen. Ne auttavat sinua oppimaan mitä ovat hallitsevia ajatuksiasi. Hallitsevat ajatukset hallitsevat elämääsi ja päättävät mihin sinä kykenet, olet, teet haluaisit olla. Ei ole mitään rajoja! Salli minun sanoa taas. . Ei ole mitään rajoja!

Nämä luettelot auttavat sinua näkemään mitä sinä todella haluat ja mitä sinä pystyt saavuttamaan. On epätodennäköistä, että sinulla ei olisi toiveita tulla erilaiseksi kuin olet tai että et ottaisi tätä seminaaria tai lukisi nyt tätä kirjaa. Nämä luettelot auttavat sinua siinä. Aloita ensimmäisestä luettelosta. Sinua helpottaa, jos otat nämä luettelot eri kohdista tätä kirjaa ja teet niistä erillisen vihkosen, jota voit kuljettaa mukana muutaman viikon. Tulet huomaamaan, että uudet asiat tässä luettelossa tulevat mieleesi erikoisissa paikoissa.

Tämä harjoitus tulee auttamaan sinua luomaan tietoisuuden mahdollisuuksistasi. Se auttaa sinua siirtymään toiveista toimintaan. Nämä luettelot tulevat olemaan sytykkeinä elämän muutoksessasi parempaan.

Muistatko vielä sanoman kappaleessa 1?

”Minun tulisi vain mennä ja tehdä se.”



## **TAVOITTEEN ASETTAMINEN ASKEL 3 – Vaikein osa on aloittaa!**

### **ALOITTAMINEN LOPPU MIELESSÄ:**

Tiesitkö, että on koettu tosiasia, että jos asetat kohtuullisen tavoitteen ja luet siitä kahdesti päivässä, että on miltei mahdotonta että et suorittaisi tavoitettasi. Jos se on niin helppoa, niin miksi emme tekisi sitä? Me kaikki olemme asettaneet ”Uuden vuoden tavoitteita”. Se mitä unohdamme saadaksemme ne on VISUALISOINTI päätöksistä.

### **TAVOITTEEN ASETTAMINEN – MIKSI TEHDÄ SE?**

Useita vuosia sitten itäsaksalainen luistelija harjoitteli olympialaisia varten. Valot sammuiivat ja taas tulivat takaisin mutta HÄN VAIN LUISTELI. Kaikki kysyivät häneltä miten hän pystyi luistelemaan pimeässä. Hän sanoi, että valot eivät merkinneet mitään hänelle. Hän VISUALISOI reitin mielessään niin täydellisesti, että hän pysyi tekemään sen joko valoissa tai kun ne olivat poissa päältä. Hän tiesi jokaisen liikkeen täydellisesti. Hän pystyi luistelemaan reitin mielessään. Se muutti olympiaurheilijoiden ajatusmallin. Urheilijat alkoivat tutkia itäsaksalaisten joukkueita. He huomasivat että se oli syy miksi he kaikki voittivat niin monia kultamitaleita. Miten saksalaiset hallitsivat voittokenttää? He käyttivät visualisointia! He tekivät sen mielessään ennen kuin he koskaan olivat kentällä.

Vuonna 1957 tehtiin tutkimus valmistuvalla kurssilla Yalen yliopistossa. Yksi heille tehty kysymys tutkimuksessa oli, josko heillä oli kirjoitettuja tavoitteita. Vain 3% luokassa sanoi, että heillä oli kirjoitettuja tavoitteita. Sitten seurattiin eloon jääneitä valmistuneista opiskelijoista 20 vuotta myöhemmin. Arvatkaapa mitä. Nuo 3% valmistuneesta kurssista olivat taloudellisesti varakkaampia kuin jäljellä oleva luokka yhteensä. Se kertoo sinulle jotakin!

Viimeinen esimerkki: Eräässä huomattavassa yliopistossa tutkittiin tavoitteen asettamista. He ottivat koripallojoukkueen ja jakoivat heidät 3 ryhmään. He testasivat heitä miten hyvin he heittivät rangaistusheittoja. Kaikki heittivät suunnilleen samalla tavalla. He ottivat yhden ryhmän harjoittelemaan useiden viikkojen ajaksi kerran päivässä. Toinen ryhmä ei harjoitellut lainkaan. Kolmas ryhmä istui katsomossa ja harjoitteli vain rangaistusheittoja mielessään. Useiden viikkojen jälkeen heidät testattiin. Arvatkaapa mitä olivat tulokset? Ne jotka eivät harjoitelleet pysyivät samassa. Ne jotka harjoittelivat joka päivä olivat parantaneet. Ne jotka istuivat katsomossa ja harjoittivat mieltään paransivat eniten. MIKSI? Siksi, että he eivät heittäneet yhtään koria ohi. Mielessään he tekivät korin joka kerta. Kun he lopulta palasivat kentälle, HE TEKIVÄT KOREJA AIVAN KUTEN HE OLIVAT VISUALISOINEET.

### **TAVOITUKSEN ASETTAMINEN – MITEN TEHDÄ SE:**

Haluaisitko tietää miten tavoitteita asetetaan nyt? Tavoitteen asettaminen on niin yksinkertainen asia ja kuitenkin vain harvat tekevät sen. Olen tehnyt sen. Voin kertoa teille henkilökohtaisesta kokemuksesta, että se on kuin maaginen tempu elämässäsi. JA SE TOIMII.

Mitä sinun tulee tehdä?

Istu alas ja ajattele mitä sinä haluat tehdä. Usko tai älä se on vaikein osa useimmille ihmisille. Löytää jotain jota he haluavat tehdä. Jotain johon he uskovat ja jotain, jonka he uskovat voivansa tehdä. Tee vain luettelo unelmistasi. Siksi sinä täytit luettelot. Sinun tulisi nyt tietää, että olet täyttänyt luettelot.

Katsokaamme esimerkkiä. Sanotaanpa, että haluaisit lopettaa kokoaikaisen työn ja aloittaa kotibisneksen jossa voisit ansaita kaksi kertaa niin paljon kuin olet tähän asti saanut. Se on kohtuullinen tavoite! Mikä on vaikein osa? Työn lopettaminenko? Ei! Vaikken osa on suunnitella mitä haluaisit tehdä, asettaa tavoite. Sinulla on unelma ja uskot siihen ennen kuin asetat tavoitteen toteuttaaksesi sen. Jälleen siksi sinä täytit luettelot.

## TAVOITTEIDEN KIRJOITTAMINEN

Tavoitteet meidän on kirjoitettava ensimmäisessä persoonassa. Ne n myös kirjoitettava presensissä ikään kuin olisit jo saavuttanut tavoitteen. Alitajuinen mieli ei toimi asioissa, jotka ovat menneisyydessä tai tulevaisuudessa tai jossain muussa. Tässä on esimerkki jonka voisit kirjoittaa ylös:

Minulla on oma kotibisnes jossa järjestän kukkia ihmisille. Minä olen mitä kyvykkäin kukkien asettelija kaupungissa. Kukkien järjestely muille saa minut tuntemaan hienoksi sisältä. Minä rakastan kukkien kauneutta ja iloa, jota näen heidän silmissään kun näytän heille kukkia. Minä ansaitsen \$2,000 kuukaudessa asettellessani kukkia. Talletan \$2,000 shekin Bank of America Evergreen Streetillä 30 kesäkuuta 2006. jotta voisin suorittaa tämän tehtävän nousemalla klo 5,00 joka aamu ja kuten kukkien asettelusta. Luen Flower Arranging Trade Journal of America joka kuukausi. Vietän yhden tunnin ennen töihin menoa joka aamu opiskellen kukkien asettelun valokuvista. Minusta on tullut ekspertti kukkien asettelutoiminnassa. Löydän kolme uutta asiakasta liiketoimiini joka viikko asettamalla yhden luokitellun ilmoituksen päivälehteen joka viikko, kehittämällä web-sivua nimellä xxxxxxx (sano mitä muuta haluat tehdä).

Tavoitteesi nimeämisen tietenkin tulisi muuttua sen mukaan mitä haluat. Voit nähdä samanlaisia kirjoitusesimerkkejä kirjassa ”Ajattele ja tule rikkaaksi” kirj. Napoleon Hill.

On hyvin tärkeätä visualisoida että olet jo saavuttanut sen mikä sinusta tulee tai haluat tehdä...Aseta tavoite, kirjoita se ylös, sitten lue se kaksi kertaa päivässä, ikään kuin sinulla jo olisi se mitä haluat. Katsele sitä mielessäsi ikään kuin olisit jo tehnyt sen.

## TAVOITTEEN ASETTAMINEN: AVAINASKELEET

Tässä on joitakin avain elementtejä TAVOITTEIDEN ASETTAMISEKSI tekevät niistä erilaisia kun uudenvuoden lupaukset. Jotta tavoite olisi todella tehokas, siinä on oltava kahdeksan elementtiä jotta voisit saada ne.

1. Mitoita tavoite! Jotta tulisi paremmaksi juoksijaksi, ei ole tavoite. Se on toivomus. Jotta voisi juosta mailin 6 minuutissa, on mitattava tavoite.
2. Sinä tarvitset aikataulun tai takarajan milloin aiot toteuttaa sen. Aseta aika. Syntymäpäivänäni 10. kesäkuuta 2002 aion...

3. Tavoitteiden tulee olla myönteisiä, esitettyinä nykyaikana ja henkilökohtaisina. Ajan alas Elm Streetiä klo 7 aamulla punaisella 2008 Ford Mustangilla, jossa on mukavat nahkaistuimet, stereot ja ...
4. Luo toimintasuunnitelma, jonka aiot toteuttaa. Ilmoita tavoitteessasi tarkasti mitä ja miten aiot tehdä sen, askel askeleelta.
5. Tavoitteet tulee kirjoittaa ylös. Ellei niitä ole kirjoitettuina, ne ovat vain toivomuksia tai uudenvuoden toiveita.
6. Sinun tulee lukea tavoitteet kaksi kertaa päivässä ja kirjoittaa ne uudelleen mahdollisimman usein.
7. On kriittistä, että visualisoi tavoitteen mielessäsi kun kirjoitat sitä. Näe itsesi ikään kuin olisit jo saavuttanut ne. Tee kuvia siitä mitä visualisoi ja ripusta ne seinälle katseltavaksi niin kuin olet ne hahmottanut.
8. Sinun tulee jakaa tavoitteesi läheisen ystävän kanssa, joka auttaa sinua tavoittamaan ne. Jos joku muu tietää niistä he odottavat sinun toteuttavan tavoitteet.

Ainoa rajoittava tekijä on sinun oma mielesi.

## **TAVOITTEEN ASETTAMINEN: TOIMIKO SE?**

Lupaam sinulle, että jos seuraat näitä yksinkertaisia askeleita voit toteuttaa minkä tahansa kohtuullisen tavoitteen. Ei ole väliä onko se tietyn rahamäärän ansaitsemista, uuden taidon hankkimista, jonkin muuttamista elämässäsi kuten tupakoiminen, jonkin paremmin organisoimista tai pohtimiseen jotta oppisi miten kone toimii. Tämä prosessi toimii mihin tahansa järkevään. Mikä on järkevää? Saanko ehdottaa että kysyisit Helen Kelleriltä tuon kysymyksen. Ainoa rajoitus menestykseen on omassa mielessäsi.

## **VISUALISOINTI:**

Koska se on niin tärkeä, haluan sanoa siitä taas. Osana tavoitteen asettamista me sanoimme yhden avainperiaatteen olevan VISUALISOINNIN. Visualisointi on saada se toimimaan! Se on jotain, joka muuttaa sen ”Uuden vuoden toiveista, jotka epäonnistuvat” voimaan, joka MUUTTAA elämäsi. Toivon, että kukin teistä, jotka ette ole asettaneet ennen tavoitteita, ottaisitte käyttöön ”NÄKYMÄN VISUALISOINNISTA”.

Jos voisin tulla kotiisi viideksi minuutiksi, kulkisin talosi ympärillä, katselisin uusia kuvia, joita olet ripustanut jonnekin tällä viikolla. Jos tavoitteenasi on uuden auton saaminen, katselisin olisitko saanut kuvat siitä uudesta autosta riippumassa huomattavalla paikalla. Ellen löytäisi kuvia sinun VISUALISOIMASTA tavoitteesta, tietäisin, että et ole sisäistänyt unelmaasi laadullisesti toimivaksi. Tämä on tärkeä kohta jotta menestyisit elämässäsi: kirjoita ylös ja milloin on mahdollista, hanki kuva siitä mitä haluat tai miksi haluat tulla. Mielikuvan ulkopuolinen auttaa sinut visualisoimaan että sinulla jo on se. Se on olennainen avain.

Mikä on kaikista tärkein avain 8 asekeleen tavoitteen asettamisessa yllä? VISUALISOIMINEN! Kokeile, niin uskot! Olen käyttänyt tätä menetelmää yli lisätakseni tulojani yli kolminkertaiseksi viimeisten 10 vuoden aikana. Se toimii, mutta vain kun teet työtä sen parissa. Mitä sinulla on menetettävää? Uskomalla, tietäen, että voit tehdä sen! Aloita visualisointi, että olet jo siellä! Se on avain. Aloita nyt ja astu pitkin askelin eteenpäin. Pääse reitille ja pois laiskasta ajattelusta. Sinä olet tärkeä henkilö! Kohtele itseäsi sellaisena ja aloita

matka saavutuksiin ja muutokseen. Itsesi muokkaaminen joksikin paremmaksi ja kun näet rauhan ja onnen tulevan vallitseviksi tunteiksesi ottaessasi vataan enemmän haasteita ne tulevat helpommiksi sinulle, koska tiedät askeleet miten voit voittaa esteet.



## **TAVOITTEEN ASETTAMINEN ASKEL 4 – JATKUVUUS ELÄMÄSSÄSI**

Kuulen jatkuvasti tavoitteista, joita ihmiset ovat tehneet ja epäonnistuneet tavoittamaan. Syy miksi henkilö ei ole saavuttanut tavoitetta johtuu siitä että he ovat lannistuneet. Sisukkuus on elämän periaate. Mitä se tarkoittaa? Esimerkki (incongruent) elämästä on kuin auton ajaminen toinen jalka kaasulla ja toinen jarrulla.

Tunsin kerran naisen jonka avioliitto oli niin huonossa kunnossa, että hän itse asiassa erosi vähän liiton solmimisen jälkeen. Hän odotti sitten melko pitkään ennen kuin harkitsi avioliittoa uudelleen. Lopulta noin 35-vuotiaana hän meni uudelleen naimisiin. Hän rakasti kovasti toista miestänsä. Kun hän tuli raskaaksi ja sai ensimmäisenlapsensa, miehensä kuoli vakavaan sairauteen. Nyt hänellä oli kaksinkertainen yksinäisyyden haaste kohdattavanaan.

Mitä hän voisi tehdä? Hän rakasti kovasti miestänsä, joka oli nyt mennyt ikuisuudeksi. Hän ei halunnut uutta aviomiestä. Vähitellen muut miehet kiinnostuivat hänestä ja osoittivat kiinnostustaan. Nainen rakasti sitä joka oli kuollut. Sitten hän alkoi lihoa, joten miehet eivät katselleet häntä. Hän ilmoitti minulle, että hän oli lihottanut itseään tahallaan, jotta miehet eivät katselisi häntä.

Nyt monen vuoden jälkeen hän yrittää pudottaa painoaan. Hän on yrittänyt kaikkia dieettejä, joita voi kuvitella mutta paino ei juuri ole pudonnut. Kun kuulin hänen tavoitteistaan ja kysyin hänen painon pudotuksestaan, hän selitti, ettei voinut ymmärtää miksi se ei toiminut. Kyselin häneltä keskustelustamme vuosia aikaisemmin miksi hän alkoi lihoa. Hän ei rehellisesti muistanut nyt koskaan sanoneensa sitä minulle. Mutta minä muistin. Ja uskon, että hänen alitajuntansa muisti.

Tässä on ristiriitainen tilanne. Tässä on nainen, joka alitajuisesti ei halunnut miesten katselevan häntä, joten hän lihoi tahallaan. Nyt hän haluaa pudottaa painoaan, mutta ei voi. Hän ei tietoisesti ajattele että ei halua miesten katselevan häntä. Kuitenkin hänen alitajuinen mielensä muistaa miksi hän on ylipainoinen eikä anna hänen kehonsa olla laiha. Hänellä on toinen jalka kaasulla ja toinen jarrulla.

Toinen esimerkki on joistakin, jotka haluaisivat oppia ratsastamaan hevosella mutta se, mikä pitää heitä todella tekemästä tätä on muisti. Se muisto on hevosesta, joka kerran astui heidän päälleen kun he olivat pieniä. Joku voi haluta opiskella ja tehdä parhaansa koulussa, mutta he saavat jatkuvasti huonoja arvosanoja. Sitten he huomaavat, että kun he olivat nuoria, ystävät kertoivat heistä, että he olivat tyhmiä, tai perheen jäsenet kertoivat, ettei heidän kannattanut yrittää, koska ”he olivat liian tyhmiä.”

Monta kertaa henkilö haluaisi liittyä MLM verkosto liiketoimintaan haluten tulla nopeasti rikkaaksi, eikä huomaa, että tiettyjä askeleita tulee tehdä, jotta ansaitsisi sen rahan. Heidä rohkastaan asettamaan tavoitteita löytää ihmisiä, mutta mikä pidättää heitä ovat tavat ja mielikuvat itsestään, jotka estävät menestyksen. He eivät vain voi tehdä sitä. Miksi? Se tulee mielikuvasta itsestään joka on vahvempi kuin heidän toiveestaan saada tuloja joita he saisivat työstä.

Miten voit voittaa tämän ristiriidan elämästäsi jos sellainen on olemassa? No, suhteessa tavoitteen asettamiseen, sinun tulee miettiä millaisia tavoitteita olet tekemässä. Ujo henkilö voi oppia miten päästä ujoudesta jos he pyrkivät siihen mutta ei ryhtymällä myyntimieheksi ilman että on asettanut tavoitteekseen päästä ensiksi ujoudestaan.

Kun ensiksi luot tavoitteesi huomaat mahdollisesti että 60% niistä on miten SAADA tavoitteita (autoja, hevosia, rahaa). Toisten 30% tulee olla miten TEHDÄ tavoite (matkustus, koulutus, kykyjen hankkiminen) ja vain 10% OLLA tavoitteita (parempi aviomies, kovempi työntekijä, rehellisempi, parempi itsekuri, hyvä julkinen puhuja). Se on juuri ylösalaisin. Tuo sekoitus, tavoitteiden asettamisessa, tulee miltei varmasti tuomaan ristiriitoja elämässäsi.

Jos olet elänyt köyhästi koko elämäsi ja nyt haluat tulla rikkaaksi, sinulla tulee olla joitakin OLLA tavoitteita suhteessa itsetuntoon. Sinun tulee asettaa tavoitteita, jotka rakentavat omanarvon tuntoasi. Suorita ne tavoitteet ensiksi, ja sitten suorita loppu, sen palkintona on SAADA ja TEHDÄ tavoitteet. Silloin tavoitteiden kokonaissuorituksesta tulee järkevämpi.

OLLA tavoitteet ovat tavoitteita, jotka auttavat sinua parantamaan sitä MIKÄ SINÄ OLET ja KUKA SINÄ OLET. Jos osoitat minulle miten paljon aikaa vietät joka päivä itsetunnollesi voin kertoa aivan tarkalleen mikä sinusta tulee viidessä vuodessa. Miten paljon työskentelet TEHDÄ tavoitteiden kanssa, ratkaisee miten paljon sinulla tulee olemaan voimaa muuttaa nykyisiä olosuhteita. Kaikki SAADA tavoitteet maailmassa eivät luultavasti auta sinusta tulemaan parempaa ja kyvykkäämpää henkilöä.

Joten kun huomaat, että tavoitteesi eivät toimi sinulla, etsi tasapaino SAADA, TEHDÄ ja TULLA tavoitteiden välille. 60% tavoitteistasi tulisi olla TULLA tavoitteita, 30% TEHDÄ tavoitteita ja vain 20% SAADA tavoitteita. Jos yksi SAADA tavoitteesi on tulla miljonääriksi 5 vuodessa, sinun ei tarvitse olla huolissasi mistään muista SAADA tavoitteistasi nyt. Mutta tullaksesi miljonääriksi 5 vuodessa tarvitset itsetuntoa. Sinun on uskottava itseesi. Sinun on organisoitava. Sinulla on oltava kunnianhimoa. Sinulla on oltava itseluottamusta ja käyttövarmuutta. Sinun on pystyttävä työskentelemään ilman johtajaa tai kelloa. Ne ovat TULLA tavoitteita. Kun saat nämä kolmenlaiset tavoitteet kaikki riviin oikeassa suhteessa, tulet ansaitsemaan rahaa helpommin koska elämäsi tulee olemaan yhteneväinen.

## **TAVOITTEIDEN ASETTAMINEN ASKEL 5 – SALLIMUS TAVOITTEIDEN ASETTAMISESSA**

Tavoitteiden asettamisessa on toinenkin näkökohta. Kutsun sitä SALLIMUKSEKSI. En voi selvittää miten se toimii. Voin vain kertoa sinulle, että se toimii. Miten tiedän? Koska minulla on vuosien kokemus tavoitteiden asettamisesta ja olen nähnyt sen työssäni omassa elämässäni ja niiden elämässä, joita olen opettanut.

### **MITÄ ON SALLIMUS?**

Minulla on kolmenkymmenen vuoden kokemus pitäessäni seminaareja tavoitteiden asettamisesta, että kun joku asettaa tavoitteen, jos he kirjoittavat sen ylös, asettavat aikarajan, lukevat sen kahdesti päivässä, kertovat siitä ystävälleen ja sitten visualisoivat toiminnan mielessään ikään kuin se olisi tehty, niin he kokevat SALLIMUKSEN. Mitä se on? Jotkut ihmiset kutsuvat tätä käsitettä onneikkaaksi sattumaksi. Se on ilmiö jossa he näkevät sen kaikki äkkiä, ikkunat avautuvat ja sallivat tavoitteen toteutumisen. Joskus asioita tulee niin odottamatta tai näyttävät olleen mahdottomia suunnitella. Tulet huomaamaan odottamattomissa tilanteissa, miten mahdollisuuden ovet tulevat esiin. Kaikki vain alkaa asettua paikoilleen. Se vain tapahtuu. Se materialisoituu kuin ihme mielessäsi miten se tapahtuu. Siksi minä kutsun sitä SALLIMUKSEKSI.

### **MISTÄ SALLIMUS TULEE?**

Sillä miten kuvaat näitä ilmiöitä, on oltava sinun oma henkilökohtainen referenssi- raaminsa. Olen kuullut joidenkin ihmisten yrittävän selittää sitä jumalalliseksi väliintuloksi. Toiset väittävät sen olevan luonnonvoima työssä tai maailmankaikkeuden voima. Jotkut sanovat, että se on elämän hengellinen ilmeneminen, kun taas epäilijät sanovat vain että se on kohtalo. Olkoot mitä hyvänsä, se on elämän todellisuutta jokaiselle, joka panee sen koetteille.

### **ESIMERKKEJÄ SALLIMUKSESTA**

ESIMERKKI #1: Tämä käsite voidaan ymmärtää suhteessa tosi kertomukseen. Joitakin aikoja sitten nuori tyttö asetti tavoitteekseen saada hyppäävän hevosen. Ne ovat hyvin kalliita. Hänellä ei ollut rahaa ostaa, mutta hän asetti tavoitteen. Hän seurasi ohjelmaa. Hän teki luettelen 17 asiasta, joita hevosella tuli olla, jotta se täyttäisi vaatimukset, jotka hän oli asettanut. Vain muutaman viikon kuluttua kun hän oli asettanut tavoitteen ja tehnyt luettelon, hän vieraili hevestallilla ystävän luona joka oli hyppyhevosten harjoittaja. Kun he seisoivat siellä, tämä kaunis pitkäjalkainen, tumma hevonen tuli juosten alas tietä. He pystyivät hevosen käynnistä päättelemään, että se oli karannut hevonen. He ottivat sen kiinni ja odottivat omistajan tuloa.

Kun oppilaani seisoi siellä katsellen tätä kaunista hevosta, hän alkoi huomata, että tämä hevonen oli miltei tarkalleen, kuten hänen 17 asian luetteloon oli merkitty. Hän tutki sitä vielä lähemmin. Hänen hevosvalmentaja ystävänsä sanoi hänelle, ettei kiinnostuisi siitä, koska vaikka se olisikin myynnissä, se olisi kaukana hänen hinta-arviostaan.



Lopulta omistaja tuli. Hän sanoi, että hevoista ei ollut harjoitettu vielä hyppäämään mutta se oli hypännyt tarhan aidan yli ja juossut tielle. Tyttö kysyi oliko se myynnissä. Omistaja sanoi, että hän myisi hevosen, mutta taas sanoi, että sitä ei oltu vielä harjoitettu hyppäämään. Tyttö tarjosi hänelle \$2,500 odottaen, että hän nauraisi hinnalle. Hän sanoi OK! Hevosella oli kaikki luonteenpiirteet, joita hän oli luetellut paperille: KAIKKI 17 – mukaan lukien hinta. Hän on harjoittanut hevosta useiden kuukausien ajan. Se on nyt yli \$10,000 arvoinen.

Nyt millä tavalla tämä on suhteessa SALLIMUKSEEN? No kertokaa minulle miksi hevonen hyppäsi aidan yli ja tuli hänen luokseen! Miksi se tuli juuri sen tallin luo jossa he odottivat? Hän ei käynyt siellä usein. Sinä sanot, että oli vain vahinko, että hevosella oli tarkalleen 17 piirrettä ja että se tuli hänen luokseen. Minä vain hymyilen jos sanot minulle niin. Voisin antaa sinulle satoja esimerkkejä, joissa asiat kuten tämä ”vain tapahtuivat” kun joku asettaa tavoitteen. Minä kutsun sitä SALLIMUKSEKSI.

ESIMERKKI #2: Tässä on toinen esimerkki, joka tapahtui minulle. Muutama vuosi sitten muutin Utahista Seattleen. Useita vuosia myöhemmin vaimoni meni pienelle lomalle takaisin Utahiin. Kun hän palasi, hän toi mukanaan kaikki tavarat, jotka olimme jättäneet taaksemme muuttaessamme Seattleen, jotka olivat olleet varastossa. Nuo tavarat olivat siellä odottaneet meitä 5 vuotta. Siellä oli vain muutamia tavaroita, joilla oli mitään arvoa ja joita todella halusimme. Yksi oli vanha hiiltä polttava uuni ja toinen oli vanha poljettava ompelukone. Kun vaimoni lastasi esineitä peräkärriin, hän pyysi veljenpoikaani auttamaan häntä raskaiden esineiden nostamisessa. Kun he lastasivat peräkärriä ja näkivät sen vanhan ompelukoneen, hän sanoi todella haluavansa sen koska hänen vaimonsa todella harrasti ompelua. Soitettuaan minulle, hän päätti antaa ompelukoneen hänelle siitä, että hän auttoi vaimoani lastaamaan raskaita esineitä peräkärriin ja vajan siivoamisessa. Minä halusin todella ompelukonetta, mutta tunsin, että siitä olisi enemmän iloa heille kuin mitä siitä olisi minulle. Me annoimme sen heille ja sitten asetin tavoitteeksi löytää toisen itselleni!

Mitä tekemistä tällä on SALLIMUKSEN kanssa? No, kun annoin ompelukoneen heille, asetin tavoitteeksi löytää toisen poljettavan ompelukoneen, mutta en kertonut siitä vaimolleni. Vaimoni rakastaa piha-alennusmyyntejä, ja sieltä on helppoa löytää arvokkaita tavaroita! Vaimollani on kuin kotkan laser-silmät! Eräänä päivänä hän meni ulos piha-alennusmyyntiin. Hän kutsui minut mukaansa. Vastasin puhelimeen ja sanoin, ”MITÄ JA MITEN PALJON” (Tunnen hänet liian hyvin). Hän sanoi, ”Siellä on tämä poljettava ompelukone tämän miehen pihalla. Haluatko sen?”

Ensiksi ihmettelin miten hän tiesi, että halusin sellaisen (en ollut kertonut hänelle siitä) ja toiseksi kysyin paljonko (arvelin hänen sanovan satoja). Hän sanoi, että mies halusi tarjouksen (Ellette tiedä minkä arvoinen poljettava ompelukone on, niin menkää ostamaan) Vastasin ”TARJOA HÄNELLE \$50”.

Vähän myöhemmin hän tuli kotiin ja tuli huoneeseen jossa työskentelin tietokoneen äärellä. Hän kysyi halusinko tulla purkamaan ”sen”. Sanoin, ”Purkamaan minkä”? Otaksuin, että hän ei myisi ompelukonetta niin halvalla ja ajattelin että hänellä oli jokin iso raskas huonekalu ti jotain. Hän sanoi, että hänellä oli ompelukone. Hän kertoi, että hän oli tarjonnut \$50 (kuten otaksuin hänen tekevän). Mies sanoi, että hänen olisi saatava ainakin \$60 käteistä.

Vaimoni meni pankkiin, sai käteisen ja toi ompelukoneen kotiin. En purkanut konetta aivan silloin, nauroi liian kovaa käsitteestä sallimus.

Nyt ymmärrätkö tämän käsitteen SALLIMUS? Hän kertoi vaimolleni, että tämä ompelukone oli ollut hänen perheellään yli 100 vuotta. Se oli todennäköisesti yksi ensimmäisiä koskaan tehdyistä. En tiedä miten vanha se oli. Olen nähnyt useita piha-alennusmyyntejä vuosien aikana ja olen ajanut ohi. Kertokaa minulle miksi hän asetti poljettavan ompelukoneen joka oli ollut hänen perheellään yli 100 vuotta, pihalle myytäväksi sinä päivänä, jolloin olin juuri asettanut tavoittekseni löytää sellaisen? Kertokaa miksi vaimoni löysi sen. Kertokaa minulle miksi hän ajatteli, että halusin sellaisen kun olin juuri antanut pois yhden, joka meillä oli. Kutsun sitä SALLIMUKSEKSI!

ESIMERKKI #3: Yksi asioista, joita John D. Rockefeller opetti pojilleen oli, että heidän tulisi antaa 10% ansioistaan hyväntekeväisyyteen. Tiedätte lopun tämän perheen taloudellisesta kertomuksesta. No, minä haastoin yhden ystävästäni asettamaan tavoitteen maksaa 10% ansioistaan kirkkolleen kymmenyksinä. Hän sanoi, että ei pystyisi tekemään niin. Lopulta taivuttelin hänet vain kokeilemaan sitä. Hän antoi 10% sunnuntaina, tietäen, että hän ei pystyisi maksamaan kaikkia laskujaan sinä kuukautena tehdessään niin. Hän asetti tavoitteen ja uskoi yritykseen. Seuraavana päivänä hänen johtajansa tuli hänen luokseen töissä ja täysin yllättäen sanoi, että hän oli ajatellut hänen ansaitsevan 10% korotuksen palkkaan. Selittäkää se minulle. Miten tämä voi tapahtua? Minä en tiedä. Selittäkää te. Minä vain tiedän, että niin tapahtuu poikkeuksetta, kun asettaa päämäärän ja seuraa askeleita.

## **SALLIMUS TYÖSKENTELEE PUOLESTASI!**

Tavoitteen asettaminen on niin helppo asia. Se on kuin puun kaataminen. Se on miltei magiaa. Se toimii. Kuitenkin on niin vaikeata joidenkin ihmisten tehdä se. Se ei koskaan lakkaa hämmästyttämättä minua kun opetan tavoitteen asettamista seminaareissa, miten harvat ihmiset ovat koskaan todella pystyneet aikaisemmin tekemään sitä aikaisemmin ennen kuin he tulivat seminaariin.

Jos minä vain selitän tavoitteen asettamista jollekin, he sanovat, että he näkevät sen arvon. He sanovat, että he tulevat tekemään sen. Kuitenkin, kun tarkistan muutaman viikon kuluttua, huomaan, että he ovat tehneet tavoitteet, mutta eivät ole seuranneet järjestelmän askeleita, jotka olen antanut heille. Sitten 6 kuukauden kuluttua tarkistan heidän tilanteensa taas ja ovat vielä samassa kuin aikaisemmin, tuntien että ovat tehneet ”uuden vuoden päätöksen” kaltaisen tavoitteen asettamisen, joka ei toimi. He ovat oikeassa. Normaalisti se ei toimi. Miksi? Koska he toivovat, että vain asettamalla tavoite olisi tarpeeksi. He toivovat, että jos he asettavat tavoitteen niin tuloksia vain tulee sallimuksen kautta. Sallimus ei toimi sillä tavalla. Sinun on oltava halukas tekemään työtä, joka tulee sen mukana.

Yksistään tavoitteen asettaminen ei eroa toivomuksesta. ”Jos toivomukset olisivat kalojen kaltaisia, meillä olisi paljon kalanpoikasia.” sinun on seurattava koko tavoitteen asettamisen järjestelmää ja pantava menetelmä toimimaan, pantava se toimimaan. Sinun on kirjoitettava se ylös tehtävä aikarajat, luettava se kahdesti päivässä, kerrottava siitä ystävälle ja sitten visualisoitava se toiminta mielessäsi kuten olisit jo toteuttanut tavoitteen.

Minun elämäni kokemukset ovat kokonaan perustuneet tavoitteen asettamiselle. Olen antanut satoja seminaareja aiheesta. Minulla on ollut perusteellisia tuloksia tavoitteen asettamisen periaatteista.



## **TAVOITTEEN ASETTAMINEN ASKEL 6 –Kymmenen askelta menestyksen takaamiseksi**

Oletko koskaan kysynyt itseltäsi miten voit olla varma, että tulet menestymään?”

Haluaisin ehdottaa sinulle, että jos haluat ottaa nämä 10 ASKELTA MENESTYKSEEN ja seuraat niitä yhden vuoden, et voi epäonnistua.

### **ASKEL MENESTYKSEEN #1: TIEDÄ MIKSI**

Kun aloitat seikkailun elämässä, sinulla on tavallisesti määränpää ja ennen kaikkea sinulla on halu päästä sinne. Tuon syyn MIKSI on oltava niin voimakas, että sinulla on korkeimpana toiveen toteuttaa se. Mitä voimakkaampi toivo sinulla on, sitä suuremmat tarpeet ja mahdollisuudet sinulla on menestyä. Jos vain haluat ansaita lisää rahaa, ostaaksesi uudet vaatteet, tai jos olet vain ikävystynyt ja haluat jotain tekemistä, silloin sinulla on paljon pienemmät mahdollisuudet onnistua. Mitä kiireisempi tarve, sitä kriittisempi tilanne, sitä todennäköisemmin onnistut. Jos sinä vain menetit työpaikan, todennäköisemmin onnistut löytämään uuden työn kuin jos vain etsit jotain kiinnostavaa mutta sinulla on jo työpaikka, joka täyttää tarpeesi. Miksi juoksisimme kovempaa, kun jokin ahdistaa meitä? Stephen Covey lausuu tästä ”Aloita päätös mielessäsi”.

### **ASKEL MENESTYKSEEN #2: ASETA TAVOITTEITA**

Kun asetat tavoitteita, sinun on oltava halukas lukemaan ne kaksi kertaa päivässä joka päivä vuoden ajan. Lisäksi, tavoitteiden asettamiseksi, sinun on oltava halukas hankkimaan kuvia siitä mitä aiot toteuttaa. Sitten kun luet tavoitteet ja katselet kuvia ja VISUALISOIT, ikään kuin olisit jo tavoittanut päämäärän. Jokaisen tavoitteen on oltava jotain joka voidaan mitata; määrätty summa rahaa ansaittavaksi, jotain jonka voit ostaa tai omistaa, jokin määrä painoa pudotettavaksi jne. Jos haluat tulla paremmaksi juoksijaksi, miten voit mitata sen? Jos

asetat tavoitteeksi juosta mailin 10 sekuntia nopeammin kuin teit viime vuonna, niin voit mitata sen. Ja lopuksi jokaisella tavoitteella tulee olla aikaraja. Sillä on oltava päivämäärä, joka on kirjoitettava ylös, milloin se on tavoitettu.

### **ASKEL MENESTYKSEEN #3: TEE SE JOKA PÄIVÄ**

Ole päättäväinen. Tee se joka päivä. Ei mitään näistä, ”Minä unohdin”, tai ”Olin liian kiireinen”, tai ”Olin liian väsynyt tänä iltana”. Tämä vaatii sisua ja ahkeruutta. Me olemme kuulleet puhuttavan että voimme saada mitä tahansa haluamme elämässä. Sen tulisi olla jonkinlaisen ponnistelun arvoista, eikö totta?

### **ASKEL MENESTYKSEEN #4: TULE ASiantuntijaksi**

Jos luet 30 minuuttia päivittäin vuoden ajan mistä tahansa aiheesta, jonka olet valinnut, sinusta tulee SEN AIHEEN asiantuntija. Tule siinä PARHAISTA PARHAIMMAKSI. Opi tietämään kaiken mitä siitä tiedetään. Ellei joku ihminen tule luoksesi oppimaan siitä ja pyytämään neuvoa siitä, niin silloin sinun on opiskeltava enemmän. Luottamus tulee tiedon mukana. Jos kysyisit Einsteinia selvittämään suhteellisuusteoriaa sinulle, luulisitko, että hän tulisi hermostuneeksi tai kieli kangertelisi? Ei! Einstein oli asiantuntija siinä aiheessa. Nyt älä lähetä Einsteinia kauppaan hakemaan vihanneksia. Hän ei voisi tehdä sitä. Hän ei voisi edes laskea vaihtorahaa oikein. Tiesitkö sen? Hänen vaimonsa oli tehtävä nuo yksinkertaiset asiat hänen puolestaan. Mutta kysy häneltä suhteellisuusteoriasta ja hän kertoisi siitä. Huomaat, että olemme hyvin johdonmukaisia kaikessa tekemässämme. Jos pöytäsi on sekainen töistä, sinun talosi on todennäköisesti samalla tavalla sekainen. Jos sinusta tulee todella hyvä yhdessä asiassa, huomaat, että se menestyminen läikkyä kaikkialle mitä teet. Aloita yhdestä asiasta ja tule siinä asiantuntijaksi osana tavoitteitasi.

### **ASKEL MENESTYKSEEN #5: OLE HALUKAS TEKEMÄÄN TYÖTÄ**

Jotta olisit menestyvä, sinun on oltava halukas työn tekoon. Minun on pakko nauraa kun kuulen ihmisten puhuvan, että he ovat MLM bisnoksessa, jotta heistä tulisi rikkaita muutamassa vuodessa ja sitten EI TARVITSE TEHDÄ TYÖTÄ. Miksi he haluavat lopettaa työn tekemisen? Se ei ole minun tavoitteeni. En halua koskaan lopettaa työn tekoa. Saatan olla Havaiilla käyttäen puhelintani ja sylimikroa rannalla, mutta elämäni tavoite on tehdä, kuten joku nainen sanoi ”Shop until you drop”. (Tee kauppa kunnes putoat). Jos tulet niin TERVEEEKSI, että sinun ei tarvitse enää ansaita, silloin toivon, että työskentelisit vielä kovempaa asioiden parissa, jotka tekevät sinut TODELLA ONNELLISEKSI. Esimerkiksi tee asioita joista pidät, kuten auta luomaan työpaikkoja kodittomille, työskentele ongelmaisten nuorten parissa tai rakenna kirjastoja vähemmän etuoikeutetuille ihmisille. Sinun on oltava halukas olemaan kova työntekijä KOKO LOPPUELÄMÄSI jos odotat menestyväsi nyt.

## **ASKEL MENESTYKSEEN #6: OLE LUKIJA**

Tiesitkö, että keskimäärin amerikkalainen ei lue koskaan ei-fiktiivistä kirjaa uudelleen sen jälkeen kun hän on päässyt lukiosta. Kuuntelin juuri seminaarissa miestä, joka on multimiljonääri. Hänelle kerrottiin koulussa, että hän oli hidas oppimaan. Hänellä on kirjasto kotona, jossa on yli 500 seminaariäänitettä, joita hän on kuunnellut aiheesta, jossa hänestä tuli miljonääri. Hän saattaa olla hidas oppimaan, mutta hän on jatkuva opiskelija.

Televisio on alkanut varastaa mielikuvitusta. Keskustele kenen tahansa alakoulun opettajan kanssa ja kuulet heiltä saman asian. Lapsilla ei ole tänä päivänä lainkaan mielikuvitusta. Heitä on viihdytetty. Jos tuijotat TV:tä, sinulla on paljon huonommat mahdollisuudet onnistua. Jos olet ”Perunannostoklubin” jäsen, haluaisin pyytää sinua sulkemaan TV:si ja lukemaan kirjan viikossa. Kuulit oikein YHDEN KIRJAN VIIKOSSA. Osana tätä seminaaria, haluan antaa sinulle luettelon kirjoita luettavaksi CD:lle ja pikalukuohjelman tietokoneellesi niin että voit kaksinkertaistaa tai jopa kolminkertaistaa lukunopeutesi. Jotkut ihmiset oppivat lukemaan 5,000:sta 10,000 sanaa minuutissa. Jotta voisit menestyä tässä elämässä, kannattaa olla lukija.

## **ASKEL MENESTYKSEEN #7: OPI ENGLANNIN KIELI**

Joitakin vuosia sitten tehtiin mielenkiintoinen tutkimus. Haluttiin tietää kuka tuntisi englannin kielen parhaiten. He otaksuivat, että yliopiston professorit, jotka opettaisivat sitä, olisivat parhaita. Mutta ketkä heidän jälkeensä? CEO:n suuret yhtiöt osasivat toiseksi parhaiten. Yllättävää? Niin oli. He ovat kaikki innokkaita lukijoita. Kaikki heistä! Sen he löysivät tutkimuksistaan. He ovat asiantuntijoita alallaan. Mitä arvelet miksi he ovat yhtiön johdossa?

## **ASKEL MENESTYKSEEN #8: OPI LUKEMAAN TIETOKONETTA**

Ellei sinulla ole tietokonetta, niin hanki sellainen. Ellet tiedä miten sitä käytetään, niin opiskele. Ellet tiedä miten sähköpostia käytetään, mene kurssille. Ellet osaa kirjoittaa 10-sormijärjestelmällä, opi miten. Ellet tunne Internetiä, ala surfailla. Internet on kuin olisi kongressin kirjasto aivan edessä huoneessa. Käytä sitä!

Me olemme lähdössä hevosvaljakosta autoihin. Jos vielä taistelet tietokoneiän kanssa, älä sitten odota menestyväsi kovinkaan hyvin. Vieläpä farmarit, jotka lypsävät lehmiä, käyttävät nyt tietokoneita seuratessaan maidon tuotantoa. Tietokoneet ovat kaikkialla. Voit tehdä enemmän seurustellaksesi perheesi ja ystäviesi kanssa sähköpostin välityksellä kuin minkään muun keksityn välityksellä. Tietokoneet kuuluvat nyt elämään. Ellet osaa kirjoittaa niin opettele nyt. Tässä maailmassa, ellet tunne tietokoneita sinulla ei ole mahdollisuuksia kilpailla niiden kanssa jotka osaavat. Jos henkisesti menet kaupunkiin vielä hevosilla-jakärryillä, ehkäpä voin olla seuraava kutsuakseni sinut mukaan!

## ASKEL MENESTYKSEEN #9: VERKOSTUMINEN

Oletko koskaan huomannut, kun ostat uuden auton, alat huomata saman auton, jolla ajat muuallakin. Miksi niin? Oletko koskaan huomannut, että kun olet todella innoissasi jostakin, tai sinulla on juuri ollut jännittävä kokemus, että kerrot kaikille siitä, mukaan lukien täysin vieraat? Miksi niin? Taas, on ilmeistä, kuitenkin monet ihmiset pelkäävät puhua toisille kotiasioista joita heillä on. Jotkut elämäsi tärkeimmät yhteydet tulevat sinulle täysin pyytämättä verkottumisen kautta. Saamalla ystäviä ja olemalla ystävä on arvokkaampi kuin riski jakaa uskomuksiasi uudesta löydöstäsi tai saavutuksestasi.

## ASKEL MENESTYKSEEN #10: ÄLÄ KOSKAAN ANNA PERIKSI

Lokakuun 29.1941 Englannin pääministeri Winston Churchill vieraili Harrow School'ssa kuullakseen traditionaalisen laulun, jota hän oli laulanut siellä nuorena, kuin myös puhuakseen opiskelijoille. Osana puheestaan hän sanoi nämä muutamat voimakkaat sanat, ”Älkää koskaan antako periksi, ei koskaan, ei koskaan, ei koskaan”. Oppilaat ymmärsivät ja niin teki koko maailma. Se on yksi eniten lainattuja sanontoja.

Ja jos haluatte, palatkaa askeleeseen #2; asettakaa kovat suunnitelmat – ja nähkää mitä tapahtuu.



---

## Kappale 9 – Asettakaa tavoitteenne tärkeysjärjestykseen

---

**60% tavoitteistasi tulisi olla TULLA tavoitteita**  
**30% tavoitteistasi tulisi olla TEHDÄ tavoitteita**  
**10% tavoitteistasi tulisi olla SAADA tavoitteita**

Meidän kaikkien tulisi oppia asettamaan elämämme tärkeysjärjestykseen. On helppoa toimittaa jotakin joka näyttää tärkeältä juuri nyt, vain huomatakseni, että olemme menettäneet myöhemmin jotain paljon tärkeämpää. Täydellinen esimerkki siitä ovat vanhemmat, jotka tunsivat, että heidän oli työskenneltävä pitkiä tunteja, eivätkä halunneet viettää aikaa lastensa kanssa. Sitten myöhemmin he totesivat, että raha jota he kaipasivat ei ollut niin arvokasta kuin lastensa rakkaus, jonka he olivat menettäneet vähemmällä huomiolla. Tärkeysjärjestykseen asettaminen on elämässämme kriittistä onnistuaksemme. Sitä voi mitata ainoastaan onnellisuudella. Monet meistä ovat oppineet, että kaikista tärkeintä työtä, jota me koskaan tulemme tekemään, on kotona perheemme kanssa. Se tuo kestävästi onnea ja iloa, joka ulottuu kauas rahan ja maallisen onnen ulottuvista, jota me saatamme kaivata.

Meistä kunkin on löydettävä oma tärkeysjärjestyksemme. Kukaan ei voi tehdä sitä puolestasi. Kuitenkin on olemassa koeteltu luettelo tärkeysjärjestyksestä, joka mitä varmimmin tuo menestystä kaikessa mitä teet elämässäsi jos haluta omaksua ne elämänohjeeksesi. Kutsun niitä viideksi F:ksi ja tässä järjestyksessä: FAITH, FAMILY, FRIENDS, FITNESS, FINANCES.

# USKO PERHE YSTÄVÄT KUNTO RAHA-ASIAT

Jos pidät tämän tärkeysjärjestyksen elämässäsi oikein etkä koskaan anna madaltaa tai ajaa yli korkeampaa, tulet huomaamaan, että kaikki alemmissa tärkeysjärjestyksissä tulee sijoittumaan paikalleen.

Käyttämällä tätä tärkeysjärjestystä tavoitteiden asettamismenetelmänä on hyvin paljon erilainen kuin luettelon metodi, mutta se on toinen hyvin hyväksyttävä tavoitteiden asettamisen menetelmä. Voit käyttää niitä oppaana kaikissa tavoitteiden asettamisissa. Jos sinulla vielä on vaikeata ryhtyä varsinaiseen tavoitteen asetteluun tämä tavoitteen asettamisen menetelmä auttaa sinua. Se on enemmänkin tavoitteiden äärioviiva eri elämäsi vaiheissa. Kun olet kirjoittanut joitakin pitkäaikaisia tavoitteita kustakin tärkeysjärjestyksen osasta elämässäsi, silloin voit palata ja tehdä joitakin erityisiä kirjoitettuja tavoitteita tavalla, jolla voit saavuttaa ne.

Miksi tiettyjen askelten saavuttaminen on niin tärkeätä tavoitteissasi? Koska useimpien ihmisten on vaikeaa asettaa tavoitteita. Monet muut, jotka asettavat tavoitteita vain kirjoittavat ne ylös mutta eivät koskaan luo päivittäistä suunnitelmaa. Miksi? Koska he eivät ole aloituspisteessä. Heillä ei ole askel askeleelta suunnitelmaa toteuttaa sitä tavoitetta. Se on vain jotain jota he haluavat tehdä jonkin aikaa elämässään. Nämä taulukot auttavat sinua voittamaan tuon esteen TAVOITTA MÄÄRÄNPÄÄN.

Sinun päivittäiset tavoitteesi auttavat sinua toteuttamaan viikoittaiset tavoitteesi, jotka auttavat sinua toteuttamaan kuukausittaiset tavoitteesi, jotka auttavat sinua toteuttamaan vuotuiset tavoitteesi jotka auttavat sinua saavuttamaan 5 vuoden tavoitteesi, jotka auttavat sinua tavoittamaan 10 vuoden tavoitteesi, jotka auttavat sinua elämän aikaisissa tavoitteissasi. Kaikkien tavoitteittesi tulisi keskittyä elämän tavoitteiden saavuttamiseen.

Nämä taulukot ovat vain esimerkkejä miten voit järjestää tavoitteesi. Älä anna niiden musertaa sinua. Ne auttavat sinua pienimään suuret tavoitteet pieniksi osapaloiksi. Sitten voit käyttää niitä kirjoittaaksesi tavoitteesi paperille, jonka luet kahdesti päivässä joka on ensimmäinen henkilökohtainen visualisointikieli.

Et välttämättä pysty täyttämään kaikkia näitä tyhjiä kohtia. Se ei ole tarkoitus. Jos olet valmis täyttämään kohdan tai toisen, vain mene lokeroon, jossa olet valmis tavoitteiden asettamiseksi ja palaa takaisin siihen osaan myöhemmin. Luettelon täyttäminen toisessa osassa tätä työkirjaa auttaa sinua suunnattomasti tämän taulukon täyttämässä.

Sinulla saattaa olla useampia tavoitteita yhdellä alueella kuin toisella. Näin odotetaan. Nämä tyhjät taulukot ovat kirjoittamista varten ja vain auttamassa sinua järjestämään. Älä tunne painetta täyttää jokainen tyhjä kohta joka lajissa. Sinulla saattaa olla enemmän päivittäisiä tavoitteita yhdellä alueella ja vähemmän 10 vuoden tavoitteita toisella alueella. Älä pelkää tehdä muutoksia taulukkoon, jotka sopivat tavoiterunkoosi. Nämä taulukot ovat sinun käytössäsi aloituspaikkana kirjoittaaksesi erityisiä tavoitteita, jotka on pienitty osatavoitteiksi jotta et päättää tehdä tavoitteitasi kuin uudenvuoden lupauksia ilman mitään varsinaista keino toteuttaa niitä.

Pidä vain mielessäsi että jos sinulla on elinikäinen tavoite, sinun on selvitettävä mitä aiot tehdä joka ikinen päivä saavuttaaksesi tavoitteen. Juuri se on erona TAVOITTEEN ASETTAMISEN ja TAVOITTEEN SAAVUTTAMISEN välillä. Muista visualisointijakso, että tavoitteistasi tulsi MYÖNTEISIÄ, PREESENSIN AIKAMUODOSSA, ja HENKILÖKOHTAISIA. Esimerkiksi, sinun tulee visualisoida itsesi henkilönä, joka nauttii terveydestä, jolla on voimakkaat keuhkot ja hengittää vai raitista ilmaa, mieluummin kuin kuvittelet itsesi henkilönä, joka ei polta. Miten voin visualisoida ”Minä en tupakoi”? Ole myönteinen. Tee visualisoinnissasi selväksi minkä laiseksi haluat tulla. Jos käytät sanaa TUPAKOIJIA myönteisessä väitteessäsi jota sanot uudelleen ja uudelleen kun visualisoiit itseäsi vapaaksi tavasta, tavoitteesi ehdottaa sanaa tupakoija. Käytä sanontaa tavoitteestasi, jossa on myönteinen sanonta ja keskittyy siihen mitä haluat olla. Katsele itseäsi jo sellaisena.

Tässä on joitakin ehdotuksia, miten voit järjestää tavoitteen asettamisen tärkeysjärjestykseen. Jälleen, jokainen henkilö on erilainen. Älä pelkää muuttaa tätä tai tehdä eri tavalla. Etsi tapa, joka sopii parhaiten sinulle.



## **USKO**

### **ELINIKÄINEN TAVOITTEENI USKON ALUEELLA ON:**

**(MYÖNTEINEN, PREESENSISSÄ, HENKILÖKOHTAINEN)**

(Tämä on elämäni tarkoitus. Tarkoituksen voin nähdä selvästi mielessäni ikään kuin olisin jo saavuttanut sen, jota kaikki muut tavoitteeni auttavat minua saavuttamaan)

### **5 VUODEN TAVOITTEET**

**(MYÖNTEINEN, PREESENSISSÄ, HENKILÖKOHTAINEN)**

(Tämän voin nähdä toteutuneena 5 vuoden kuluttua, jotta saavuttaisin elämän tavoitteeni)

**Nyt on vuosi \_\_\_\_\_ ja minä....(kirjoita ja sitten näe se mielessäsi):**

### **VUOTUISET TAVOITTEET**

**(MYÖNTEINEN, PREESENSISSÄ, HENKILÖKOHTAINEN)**

**On joulukuun 31. ja minä....**

### **KUUKAUSITTAISET TAVOITTEET**

**(MYÖNTEINEN, PREESENSISSÄ, HENKILÖKOHTAINEN)**

On tammikuun 31 ja minä....

On helmikuun 31 ja minä....

On maaliskuun 31 ja minä....

On huhtikuun 31 ja minä....

On toukokuun 31 ja minä....

On kesäkuun 31 ja minä....

On heinäkuun 31 ja minä....

On elokuun 31 ja minä....

On syyskuun 31 ja minä....

On lokakuun 31 ja minä....

On marraskuun 31 ja minä....

On joulukuun 31 ja minä....

Esimerkki: On tammikuun 31 ja näen itseni täynnä uskoa ja rohkeutta tietäessäni, että minua rakastetaan ja että seurustellessani muiden kanssa olen täynnä uskoa jokapäiväisessä elämässä.

## **VIIKOITTAISET TAVOITTEET**

(Teen näin joka viikko saavuttaakseni kuukausittaiset tavoitteeni)

On sunnuntai-ilta ensimmäisellä viikolla, minä...

On sunnuntai-ilta toisella viikolla, minä...

On sunnuntai-ilta kolmannella viikolla, minä...

On sunnuntai-ilta neljännellä viikolla, minä...

On sunnuntai-ilta viidennellä viikolla, minä...

## **PÄIVITTÄISET TAVOITTEET**

(Teen näin joka viikko saavuttaakseni kuukausittaiset tavoitteeni)

Tänään näen itseni.....

**ESIMERKKI:** Olen kiitollinen herätessäni tänä aamuna. Olen onnellinen. Minusta tuntuu hyvältä. Pidän itsestäni. Olen menestynyt elämässäni. Näen itseni auttamassa muita tänään. Näen itseni opiskelemassa tunnin ajan ja minusta tuntuu niin hyvältä opiskella ja oppia. Olen kiitollinen siunauksistani, hyvästä terveydestäni, perheestäni, työstäni ja ilostani.

(Sinun tulisi lukea päivittäiset tavoitteesi 2 kertaa päivässä. Joka aamu ja joka ilta)

## **PERHE**

### **YKSI ELINIKÄINEN TAVOITTEENI PERHEEN PARISSA ELÄMÄSSÄNI ON:**

**(MYÖNTEINEN, PREESENSISSÄ, HENKILÖKOHTAINEN)**

(Tämä on elämäni tarkoitus. Tarkoituksena on nähdä mielessäni ikään kuin olisin jo saavuttanut sen jota kaikki tavoitteeni auttavat minua saavuttamaan)

### **5 VUODEN TAVOITTEET (MYÖNTEINEN, PREESENSISSÄ, HENKILÖKOHTAINEN)**

Nyt on vuosi \_\_\_\_\_ ja minä....(kirjoita ja sitten näe se mielessäsi):

## **VUOTUISET TAVOITTEET**

**(MYÖNTEINEN, PREESENSISSÄ, HENKILÖKOHTAINEN)**

On joulukuun 31. ja minä....

## **KUUKAUSITTAISET TAVOITTEET**

**(MYÖNTEINEN, PREESENSISSÄ, HENKILÖKOHTAINEN)**

- On tammikuun 31 ja minä....
- On helmikuun 31 ja minä....
- On maaliskuun 31 ja minä....
- On huhtikuun 31 ja minä....
- On toukokuun 31 ja minä....
- On kesäkuun 31 ja minä....
- On heinäkuun 31 ja minä....
- On elokuun 31 ja minä....
- On syyskuun 31 ja minä....
- On lokakuun 31 ja minä....
- On marraskuun 31 ja minä....
- On joulukuun 31 ja minä....

Esimerkki: On tammikuun 31 ja näen itseni täynnä uskoa ja rohkeutta tietäessäni, että minua rakastetaan ja että seurustellessani muiden kanssa olen täynnä uskoa jokapäiväisessä elämässä.

## **VIIKOITTAISET TAVOITTEET**

(Teen näin joka viikko saavuttaakseni kuukausittaiset tavoitteeni)

On sunnuntai-ilta ensimmäisellä viikolla, minä...

On sunnuntai-ilta toisella viikolla, minä...

On sunnuntai-ilta kolmannella viikolla, minä...

On sunnuntai-ilta neljännellä viikolla, minä...

On sunnuntai-ilta viidennellä viikolla, minä...

**ESIMERKKI:** Näen itseni istumassa keittiön pöydän äärellä perheeni kanssa päivällisellä joka ilta ja he nauravat ja ovat onnellisia siellä kanssani kun me puhumme ja huolehdimme toinen toisestamme.

## **PÄIVITTÄISET TAVOITTEET**

(Teen näin joka viikko saavuttaakseni kuukausittaiset tavoitteeni)

Tänään näen itseni.....

## **YSTÄVÄT**

### **ELINIKÄINEN TAVOITTEENI YSTÄVIEN ALUEELLA ELÄMÄSSÄNI ON:**

**(MYÖNTEINEN, PREESSENSISSÄ, HENKILÖKOHTAINEN)**

(Tämä on elämäni tarkoitus. Tarkoituksen voin nähdä selvästi mielessäni ikään kuin olisin jo saavuttanut sen, jota kaikki muut tavoitteeni auttavat minua saavuttamaan)

### **5 VUODEN TAVOITTEET (MYÖNTEINEN, PREESSENSISSÄ, HENKILÖKOHTAINEN)**

Nyt on vuosi \_\_\_\_\_ ja minä....(kirjoita ja sitten näe se mielessäsi):

## **VUOTUISET TAVOITTEET**

**(MYÖNTEINEN, PREESSENSISSÄ, HENKILÖKOHTAINEN)**

**On joulukuun 31. ja minä....**

## **KUUKAUSITTAISET TAVOITTEET**

**(MYÖNTEINEN, PREESSENSISSÄ, HENKILÖKOHTAINEN)**

- On tammikuun 31 ja minä....
- On helmikuun 31 ja minä....
- On maaliskuun 31 ja minä....
- On huhtikuun 31 ja minä....
- On toukokuun 31 ja minä....
- On kesäkuun 31 ja minä....
- On heinäkuun 31 ja minä....
- On elokuun 31 ja minä....
- On syyskuun 31 ja minä....
- On lokakuun 31 ja minä....
- On marraskuun 31 ja minä....
- On joulukuun 31 ja minä....

Esimerkki: On tammikuun 31 ja näen itseni täynnä uskoa ja rohkeutta tietäessäni, että minua rakastetaan ja että seurustellessani muiden kanssa olen täynnä uskoa jokapäiväisessä elämässä.

## **VIIKOITTAISET TAVOITTEET**

**(Teen näin joka viikko saavuttaakseni kuukausittaiset tavoitteeni)**

**On sunnuntai-ilta ensimmäisellä viikolla, minä...**

On sunnuntai-ilta toisella viikolla, minä...

On sunnuntai-ilta kolmannella viikolla, minä...

On sunnuntai-ilta neljännellä viikolla, minä...

On sunnuntai-ilta viidennellä viikolla, minä...

**ESIMERKKI:** Näen itseni istumassa keittiön pöydän äärellä perheeni kanssa päivällisellä joka ilta ja he nauravat ja ovat onnellisia siellä kanssani kun me puhumme ja huolehdimme toinen toisestamme.

## **PÄIVITTÄISET TAVOITTEET**

(Teen näin joka viikko saavuttaakseni kuukausittaiset tavoitteeni)

Tänään näen itseni.....

## **KUNTOILU – FYYSINEN**

### **ELINIKÄINEN TAVOITTEENI KUNTOILUN ALUEELLA ELÄMÄSSÄNI ON:**

**(MYÖNTEINEN, PREESENSISSÄ, HENKILÖKOHTAINEN)**

(Tämä on elämäni tarkoitus. Tarkoituksen voin nähdä selvästi mielessäni ikään kuin olisin jo saavuttanut sen, jota kaikki muut tavoitteeni auttavat minua saavuttamaan)

### **5 VUODEN TAVOITTEET (MYÖNTEINEN, PREESENSISSÄ, HENKILÖKOHTAINEN)**

Nyt on vuosi \_\_\_\_\_ ja minä....(kirjoita ja sitten näe se mielessäsi):

### **VUOTUISET TAVOITTEET**

**(MYÖNTEINEN, PREESENSISSÄ, HENKILÖKOHTAINEN)**

(Näin näen toteutuneen vuoden lopulla toteutuneen jotta saavuttaisin 5 vuoden tavoitteet)

**On joulukuun 31. ja minä....**

### **KUUKAUSITTAISET TAVOITTEET**

**(MYÖNTEINEN, PREESENSISSÄ, HENKILÖKOHTAINEN)**

- On tammikuun 31 ja minä....
- On helmikuun 31 ja minä....
- On maaliskuun 31 ja minä....
- On huhtikuun 31 ja minä....
- On toukokuun 31 ja minä....
- On kesäkuun 31 ja minä....
- On heinäkuun 31 ja minä....
- On elokuun 31 ja minä....
- On syyskuun 31 ja minä....
- On lokakuun 31 ja minä....
- On marraskuun 31 ja minä....
- On joulukuun 31 ja minä....

### **VIIKOITTAISET TAVOITTEET**

(Teen näin joka viikko saavuttaakseni kuukausittaiset tavoitteeni)

On sunnuntai-ilta ensimmäisellä viikolla, minä...

On sunnuntai-ilta toisella viikolla, minä...

On sunnuntai-ilta kolmannella viikolla, minä...

On sunnuntai-ilta neljännellä viikolla, minä...

On sunnuntai-ilta viidennellä viikolla, minä...

## **PÄIVITTÄISET TAVOITTEET**

(Teen näin joka viikko saavuttaakseni kuukausittaiset tavoitteeni)

Tänään näen itseni.....



## **KUNTOILU – ÄLYLLINEN**

### **ELINIKÄINEN TAVOITTEENI ÄLYLLISEN KUNTOILUN ALUEELLA ELÄMÄSSÄNI ON:**

**(MYÖNTEINEN, PREESENSISSÄ, HENKILÖKOHTAINEN)**

(Tämä on elämäni tarkoitus. Tarkoituksen voin nähdä selvästi mielessäni ikään kuin olisin jo saavuttanut sen, jota kaikki muut tavoitteeni auttavat minua saavuttamaan)

### **5 VUODEN TAVOITTEET (MYÖNTEINEN, PREESENSISSÄ, HENKILÖKOHTAINEN)**

Nyt on vuosi \_\_\_\_\_ ja minä....(kirjoita ja sitten näe se mielessäsi):

### **VUOTUISET TAVOITTEET**

**(MYÖNTEINEN, PREESENSISSÄ, HENKILÖKOHTAINEN)**

(Näin näen toteutuneen vuoden lopulla toteutuneen jotta saavuttaisin 5 vuoden tavoitteet)

**On joulukuun 31. ja minä....**

### **KUUKAUSITTAISET TAVOITTEET**

**(MYÖNTEINEN, PREESENSISSÄ, HENKILÖKOHTAINEN)**

- On tammikuun 31 ja minä....
- On helmikuun 31 ja minä....
- On maaliskuun 31 ja minä....
- On huhtikuun 31 ja minä....
- On toukokuun 31 ja minä....
- On kesäkuun 31 ja minä....
- On heinäkuun 31 ja minä....
- On elokuun 31 ja minä....
- On syyskuun 31 ja minä....
- On lokakuun 31 ja minä....
- On marraskuun 31 ja minä....
- On joulukuun 31 ja minä....

### **VIIKOITTAISET TAVOITTEET**

(Teen näin joka viikko saavuttaakseni kuukausittaiset tavoitteeni)

On sunnuntai-ilta ensimmäisellä viikolla, minä...

On sunnuntai-ilta toisella viikolla, minä...

On sunnuntai-ilta kolmannella viikolla, minä...

On sunnuntai-ilta neljännellä viikolla, minä...

On sunnuntai-ilta viidennellä viikolla, minä...

## **PÄIVITTÄISET TAVOITTEET**

(Teen näin joka viikko saavuttaakseni kuukausittaiset tavoitteeni)

Tänään näen itseni.....

## **TALOUDELLISET**

### **ELINIKÄINEN TAVOITTEENI TALOUDEN ALUEELLA ELÄMÄSSÄNI ON:**

**(MYÖNTEINEN, PREESENSISSÄ, HENKILÖKOHTAINEN)**

(Tämä on elämäni tarkoitus. Tarkoituksen voin nähdä selvästi mielessäni ikään kuin olisin jo saavuttanut sen, jota kaikki muut tavoitteeni auttavat minua saavuttamaan)

### **5 VUODEN TAVOITTEET (MYÖNTEINEN, PREESENSISSÄ, HENKILÖKOHTAINEN)**

Nyt on vuosi \_\_\_\_\_ ja minä....(kirjoita ja sitten näe se mielessäsi):

## **VUOTUISET TAVOITTEET**

**(MYÖNTEINEN, PREESENSISSÄ, HENKILÖKOHTAINEN)**

(Näin näen toteutuneen vuoden lopulla toteutuneen jotta saavuttaisin 5 vuoden tavoitteet)

**On joulukuun 31. ja minä....**

## **KUUKAUSITTAISET TAVOITTEET**

**(MYÖNTEINEN, PREESENSISSÄ, HENKILÖKOHTAINEN)**

On tammikuun 31 ja minä....

On helmikuun 31 ja minä....

On maaliskuun 31 ja minä....

On huhtikuun 31 ja minä....

On toukokuun 31 ja minä....

On kesäkuun 31 ja minä....

On heinäkuun 31 ja minä....

On elokuun 31 ja minä....

On syyskuun 31 ja minä....

On lokakuun 31 ja minä....

On marraskuun 31 ja minä....

On joulukuun 31 ja minä....

## **VIIKOITTAISET TAVOITTEET**

(Teen näin joka viikko saavuttaakseni kuukausittaiset tavoitteeni)

On sunnuntai-ilta ensimmäisellä viikolla, minä...

On sunnuntai-ilta toisella viikolla, minä...

On sunnuntai-ilta kolmannella viikolla, minä...

On sunnuntai-ilta neljännellä viikolla, minä...

On sunnuntai-ilta viidennellä viikolla, minä...

## **PÄIVITTÄISET TAVOITTEET**

(Teen näin joka viikko saavuttaakseni kuukausittaiset tavoitteeni)

Tänään näen itseni.....

---

## Kappale 10 – Järjestelytaidot

---

On hyvin vaikeata toteuttaa asioita elämässä ellei sinulla ole asiat järjestyksessä. On melkein mahdotonta muuttaa tapoja, ellet ole saanut asioita järjestykseen. Tapojen muuttaminen ja muokkaaminen uusiksi, vaatii henkilöä välttämään vanhoja ehdollistamisia ja ansoja. Me olemme huomanneet, jotta voisi menestyksellisesti edistyä tavoitteissaan, tulee oppia rutiini. Sinulla tulee olla aikataulu. Muuten vähemmän tärkeät tavanomaiset tehtävät vanhasta päiväjärjestyksestä ottavat järjestyksessä etusijan uudesta päivittäisestä tavoitetehtävästäsi. Meillä on tapana elämässä sammuttaa tuli mieluummin kuin torjua niitä. Me olemme kaikki kuulleet vanhan sanonnan, ”Nariseva pyörä öljytään ensiksi”. Päivittäinen rutiini aikatauluineen on avain tavoitteiden saavuttamiseksi. Jos olemme asettaneet ajan ja paikan tehdäksemme jotain silloin se tulee tehdyksi. Johdonmukaisuus on yksi ominaisuus, joka auttaa sinua muuttamaan elämäsi.

Jotain, joka tulee olemaan suurena apuna sinulle, on pitää päivittäisen suunnittelun ”TEHTÄVÄLUETTELOA” sen osana. Jos tutkit menestyneitä auktoriteetteja, huomaat kohdan heidän kirjassaan järjestelytaidoille ja päivän suunnitelmille. Kun pitää päivittäistä tehtäväluetteloa se on suuri osa tavoitteen asettelua. Kun asetat ja saavutat tavoitteitasi, on erityinen asia, joka sinun on tehtävä joka päivä. Tavoitteen asettaminen on osa järjestäytymistä. Fanklin – Covey ei ansainnut miljoonia tekemällä kalenteria ja pitämällä seminaareja miten käyttää niitä koska se ei toimisi. Ehdotan sinulle, että ostaisit jonkinlaisen kalenterin tai voit tehdä omasi. Minä teen niin koska joka kerta kun minulla on uusi työ, tarvitsen erilaisen kalenterin. Kun olin johtajana teollisuuslaitoksessa, tehtäväluetteloni oli vähintään 20-25 kohtaa pitkä. Ellen saanut niitä tehtyä yhdessä päivässä, minun oli siirrettävä ne seuraavaan päivään. Toisessa työssä, projektissa jossa olimme ja miten monta tuntia vietimme siinä, oli tärkeämpi kuin tekemisluettelo.

Tässä on joitakin esimerkkejä kalentereista, joita olen tehnyt itselleni. Voit huomata, että ensimmäinen kalenteri on enimmäkseen keskittynyt ASIOIHIN JOTKA ON TEHTÄVÄ. Siinä on myös kohta tehtävien asioiden tärkeysjärjestykselle. Tilanteessa jossa asiat tulevat esille kirjoitan ne asialuetteloon tehtäväksi ja annan niille tärkeysjärjestyksen (A, B tai C). Tein A kohdat aina ensiksi.

Toinen taulukko keskittyy enemmän mihin aikaan päivästä ja miten kauan käytän kuhunkin tehtävään. Se on itse asiassa se, jota käytän ja olen luonut. Huomaat päivän ajat siinä. Kirjoitan useimmat asiat tehtäväksi juuri määrättyyn ajankohtaan ja sitten panen kiireiset asiat kohtiin ”TEHTÄVÄT ASIAT”. Teen aina uuden joka kuukausi niin että siinä on kylliksi sivuja sille kuukaudelle. Otan kalenterin tietokoneestani vedoksena. Monistan tarpeeksi, niin että minulla on yksi joka päiväksi. Huomaa myös, että toisessa minulla on tilaa päiväkirjalleni. Päiväkirjan pitäminen ja tappioittesi ja voittojesi kirjaaminen on hyvin tärkeä osa menestyksen mittaamisessa.

Muut ovat vain enemmänkin esimerkkejä tavoista pitää päivittäistä suunnitteluasi, jotta sinulla olisi tilaa pitää päiväkirjaa ja paikka kirjoittaa ja sitten lukea päivittäiset tavoitteesi mukavasti. Voit etsiä kalenterin, joka toimii sinulle. Päivittäinen kalenterisi näyttää sinulle koko

kuukauden yhdellä sivulla. Se miltä se näyttää ei ole niin tärkeää kunhan se toimii sinulla. Valitse vain yksi, joka sopii sinun nykyisiin järjestelytarpeisiisi.



**“Asioita tehtäväksi” – Päivittäinen suunnittelukaavio**

	PÄIVÄYS _____	PÄIVÄ _____	
TEHTY			TÄRKEYS
[ ] 1.	_____	_____	[ ]
[ ] 2.	_____	_____	[ ]
[ ] 3.	_____	_____	[ ]
[ ] 4.	_____	_____	[ ]
[ ] 5.	_____	_____	[ ]
[ ] 6.	_____	_____	[ ]
[ ] 7.	_____	_____	[ ]
[ ] 8.	_____	_____	[ ]
[ ] 9.	_____	_____	[ ]
[ ] 10.	_____	_____	[ ]
[ ] 11.	_____	_____	[ ]
[ ] 12.	_____	_____	[ ]
[ ] 13.	_____	_____	[ ]
[ ] 14.	_____	_____	[ ]
[ ] 15.	_____	_____	[ ]
[ ] 16.	_____	_____	[ ]
[ ] 17.	_____	_____	[ ]
[ ] 18.	_____	_____	[ ]
[ ] 1.	_____	_____	[ ]

**SOVITTUJA TAPAAMISIA**

06.00 _____	11:00 _____	16:00 _____
06.30 _____	11:30 _____	16:30 _____
07.00 _____	12:00 _____	17:00 _____
07.30 _____	12:30 _____	17:30 _____
08.00 _____	13:00 _____	18:00 _____
08.30 _____	13:30 _____	18:30 _____
09.00 _____	14:00 _____	19:00 _____
09.30 _____	14:30 _____	19:30 _____
10.00 _____	15:00 _____	20:00 _____
10.30 _____	15:30 _____	20:30 _____

## **“TAVOITTEIDEN TARKISTUSLUETTELO” Päivittäinen suunnittelukaavio**

Tehty

TÄMÄN PÄIVÄN TAVOITE

TAI....Sinä voit lisätä tärkeysjärjestys sarakkeen niin että voit tehdä A :t ensiksi ja B:t toiseksi jne.

Tärkeysjärjestys    Tehty

TÄNÄ PÄIVÄNÄ TEHTÄVÄT ASITA JA TOTEUTETTAVAT TAVOITTEET

**Sinun on valittava päivittäinen suunnittelu kalenteri, joka sopii elämääsi. Tärkeätä on hankkia sellainen ja käyttää sitä!**



---

## KAPPALE 11 – KATSAUS: neljä päämenetelmää tavoitteen asettamiseksi ja saavuttamiseksi

---

Tässä on neljä menetelmää tavoitteen asettamiseksi ja saavuttamiseksi, joita olemme käsitelleet tässä työkirjassa:

Tavoitteen asettamismenetelmä #1: Rullat

Tavoitteen asettamismenetelmä #2: Luettelot

Tavoitteen asettamismenetelmä #3: Tärkeysjärjestykset

Tavoitteen asettamismenetelmä #4: Kalenteri ja päiväkirja

Voit käyttää näiden menetelmien yhdistelmää, mikä on paras sinulle. Mikään menetelmä ei ole paras tai oikea. Paras on vain se joka toimii sinulle. Tärkeä asia on käyttää menetelmää. Vaikein kohta kaikessa on päästä alkuun, tehdä jotain. On parempi tehdä jotain ja nähdä toimiko se kuin että ei tee mitään peläten epäonnistumista. Jos yrität jotain ja se ei toimi, niin yritä uudelleen. Olen huomannut, että minä muutan jatkuvasti tavoitteen asettelua ja saan menetelmän, jonka huomaan uudeksi ja paremmaksi tavaksi itselleni. Kaikista tärkein asia, jonka voin kertoa sinulle, on yrittää löytää menetelmä, joka toimii sinulla kunnes olet onnistunut. Älä yritä aloittaa suurella yksityiskohtaisella järjestelmällä. Aloita yksinkertaisesti. Löydä jotain jota voit tehdä joka päivä johdonmukaisesti tavoitteen asettamismenetelmälläsi. Tekemällä jotain joka päivä, auttaa sinua rakentamaan johdonmukaisuutta elämässäsi. Kun olet tehnyt jotain joka päivä, niin lisää siihen. Mitä tahansa teetkin, TEE JOTAIN!

**Joten miksi et vain lähde ja tee sitä?**

**Tämä ei ole loppu,  
Tämä on vasta alkua  
Loppu riippuu sinusta.**

# YHTEYSTIEDOT:

---

## Cordell Vail

Sähköposti:

[MakingSuccessWork@yahoo.com](mailto:MakingSuccessWork@yahoo.com)

Web-sivut

[www.cordellvail.com](http://www.cordellvail.com)

[www.vcaa.com](http://www.vcaa.com)

[www.goldenmailbox.com](http://www.goldenmailbox.com)

Postiosoite:

Box 669

Wauna, WA 98395

USA

---

# COPYRIGHT LUPA

---

## Copyright 2007 Cordell Vail

Annan luvan tehdä digitaalisia tai kovia kopioita tästä teoksesta henkilöille tai luokkakäyttöön, edellyttäen että (a) kopioita ei tehdä tai käytetä hyödyksi tai kaupalliseen tarkoitukseen, (B) kopioissa on minun copyright huomautus ja täysi sitaatti ensimmäisestä sivusta ja jos toimitatte teosta osina, huomautuksen ja sitaatin täytyy esiintyä kunkin osan ensimmäisellä sivulla. Lyhennys lainauksineen on sallittua. Asianmukainen lainaus tästä teoksesta on ”My Turn To Win: *Secrets of Excellence, By Cordell Vail, huomautus* ”Copyright (c) 2007 by Cordell Vail, [www.cordellvail.com](http://www.cordellvail.com)” tai jos muokkaatte sivua, “Modified slide, originally from Cordell Vail [www.cordellvail.com](http://www.cordellvail.com)” ja (d) Jos suurin osa esityksestä jota teette on tämän työkirjan materiaalia, ilmiotuksessa esityksestä tulee sisältää lausunto, “Partially based on materials provided by Cordell Vail, [www.cordellvail.com](http://www.cordellvail.com).” Muunlainen kopiointi, uudelleen painaminen tai postittaminen palvelijoille, tai toimittaminen listoille vaatii sitä ennen erityisen luvan ja palkkion. Voit pyytää lupaa uudelleen julkaisusta Cordell Vaililta osoitteesta [MakingSuccessWork@yahoo.com](mailto:MakingSuccessWork@yahoo.com).

# VASTAUS HARJOITUKSEEN #1

Tässä on FedEx logo nuoli ensimmäisestä harjoituksesta, ellet voinut nähdä sitä. Jos sinun on vieläkin vaikeata nähdä sitä, kohdistu silmäsi ja katsele kuvan keskelle ja kirjainten ohi ja voit nähdä valkoisen nuolen. Mitä vähemmän silmäsi ovat kohdistuneina sitä paremmin näet sen.



Toivomukseni on nyt, että joka kerta kun näette nuolen FEDEX logossa, näette alitajunnassa sanoman minulta:

**Minä vain menen ja teen sen!**

Olkoon tämä teidän elämänne mottona.

**Onnellista tavoitteen hankkimista**  
**Cordell Vail**  
**[MakingSuccessWork@yahoo.com](mailto:MakingSuccessWork@yahoo.com)**

**[Takaisin www.cordellvail.com/finland/missionary](http://www.cordellvail.com/finland/missionary)**  
**[Takaisin www.cordellvail.com/finland/](http://www.cordellvail.com/finland/)**  
**[Takaisin www.cordellvail.com](http://www.cordellvail.com)**