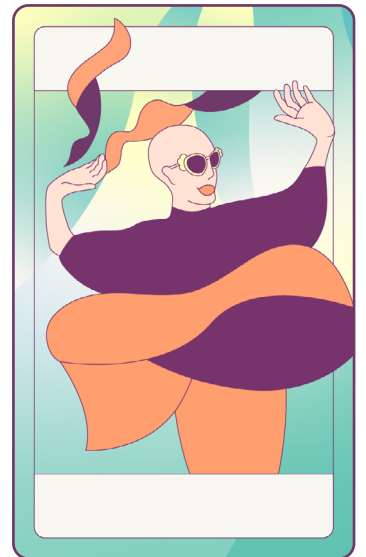
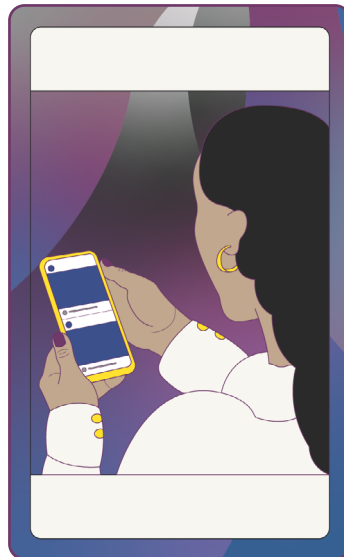
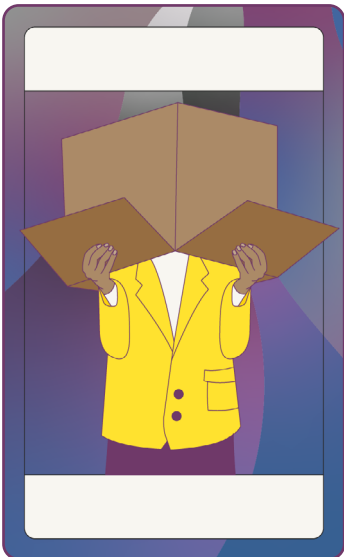




# EPÄVARMOJEN AIKOJEN TYÖKIRJA

bingo



# RYHDY

Voi olla vaikeaa ylipäättään aloittaa mitään uutta, jos tulevaisuus tuntuu epävarmalta. Älä pelästy, vaikket tietäisi varmuudella, mitä tehdä seuraavaksi. Keskity tutkimaan ja kyselemään muilta. Aloita, vaikka et tuntisi itseäsi valmiiksi. Älä huolestu, vaikka kuulostaisit epäselvältä tai keskeneräiseltä. Se on ihan okei.

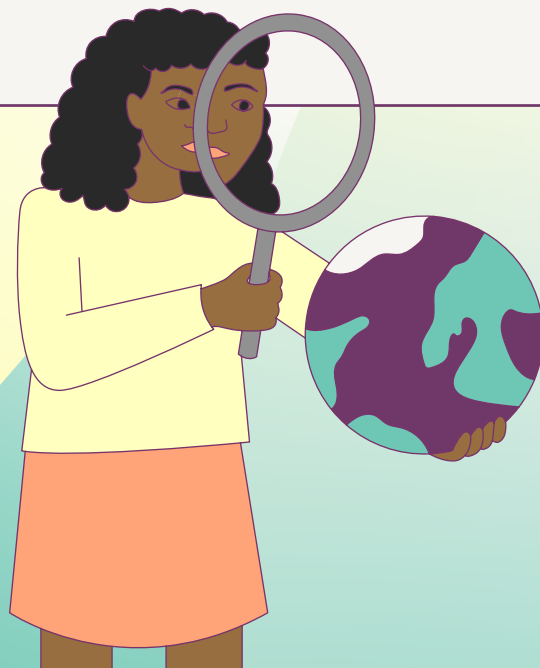


**Mihin kysymykseen haluaisit etsiä vastausta? Liittykö kysymyksesi maailman ilmiöihin vai omaan elämääsi?**

**Kirjaa kolme pientä askelta, joilla voisit aloittaa päästäksesi vastauksen etsimisessä alkuun.**

# TUTKI

Katso mahdollisimman kauas. Anna uteliaisuutesi johdatella sinua. Anna sen viedä sinut satunnaisten videoiden, artikkelien, podcastien, webinaarien ja opintopiirien luo. Osallistu keskusteluihin ympärilläsi. Tutkiminen auttaa sinua kirkastamaan asioita. Rakenna yhteyksiä, tutustu ihmisiin ja yritä ymmärtää ympäristöäsi. Totu tietämättömyyden tunteeseen.



**Mitä vainuat? Mitä tunnet?**

**Mihin suuntaan voisit mennä lisätäksesi ymmärrystäsi?**

**Kenelle voisit puhua?**

**Mitä voisit lukea, kuunnella tai katsella?**

**Mitä tunteita kysymyksesi herättää sinussa?**

**Mistä löytäisit ihmisiä, joilla olisi erilaisia näkökulmia ja erilaista tietoa kysymykseesi liittyen?**

# SITOUUDU

Älä sooloile liian kauan. Sitoudu ja kutsu muita ihmisiä mukaan. He voivat olla neuvonantajia, yhteistyökumppaneita tai esitaistelijoita. Ensin voi tuntua oudolta houkutella muita mukaan joukkueeseen. Se on täysin tyypillinen tunne.



**Kelle muulle kysymyksesi voisi olla merkityksellinen?**

**Keneltä voisit saada apua?**

**Keitä sinä voisit auttaa?**

**Kenellä voisi olla erilainen näkökulma asiaan?**

**Tarkkaile, miten kuuntelet muita ja miten sitoudut asiaasi.**

# KOKEILE

Kokeile asioita. Aloita pienestä. Testaile. Jos joku tapa ei toimi, ota opiksi ja muokkaa toimintaasi. Älä rankaise itseäsi, vaikka kaikki ei etenisi suunnitellusti. On olennaista, että matkaan tulee mutkia. Kokeilun ei tarvitse olla iso. Se voi olla vaikka päiväohjelmasi rakentaminen vähän toisenlaiseksi, ihmisten saattaminen yhteiseen keskusteluun tai uusien ilmeiden harjoittelua ihmisiä kohdatessasi.



**Mitä haluat oppia? Minkä kysymyksen avulla teet tutkimuksia?**

**Mikä on pienin asia, jota voisit testata?**

**Millä tavalla haluat muistaa oppimasi?**

**Mitä opit, aistit ja tunnet?**

**Millaisia tunteita sinulla oli ennen kokeiluasi, sen aikana ja sen jälkeen?**

**Haluatko kokeilla samaa asiaa toisella tavalla? Haluatko kokeilla jotain muuta?**

# MAADOITU

Tunnista asioita, jotka auttavat sinua maadoittumaan, ja varaa niille aikaa kalenteristasi. Maadoittavia asioita voivat olla vaikkapa liikkuminen, laulaminen, jooga, lukeminen, tai huomion suuntaaminen luontoon. Älä aliarvioi näiden ankkurien voimaa. Ne luovat olemisesellesi perustan ja mahdollistavat muuta tekemistä.



**Mikä maadoittaa sinua?**

**Mikä rauhoittaa mielesi?**

**Mistä löydät lohtua ja turvaa?**

**Mikä luo sinulle tilan tuntua?**

**Mikä auttaa sinua tuntemaan yhteyttä?**

**Miten voi mahdollistaa maadoittumisen hetkiä jokaiselle päivällesi helposti?**