

www.stratox.fi

Aarrekartta on erinomainen työkalu kun haluat suunnitella omaa elämääsi ja tavoitteitasi. Tässä ohjeessa monivuotinen kumppanini Markku Jokila on kuvannut työn vaiheet sillä tavoin kuin hän on asiaa ohjannut.

Minä olen päivittänyt tuota dokumenttia vain vähän, pieniä käytettävyyttä parantavia muutoksia.

Oma näkemykseni on että Aarrekartta, tai "Minä Strategia" jolla nimellä sitä olen myös vetänyt, **on ryhmätyökalu ja tarvitsee hyvän vetäjän toimiakseen**. Voit toki yrittää yksinkin mutta muista tuo jos koet pettymyksiä.

Itse olen käyttänyt Aarrekarttaa, sekä yrityselämän tilanteissa, että muutoin. Eräs parhaista kokemuksista on tiiviiden ryhmien ja jopa johtoryhmien valmentaminen. Siinä arvioimme yhdessä omia tavoitteitamme ja yrityksen tavoitteita. Kun nämä ovat linjassa niin pystyminen, jaksaminen ja motivaatio tuottavat menestystä. Jos intressien tai arvojen välillä on ristiriita on ennuste kovin huono. Prosessin aikana ihmiset oppivat sekä tuntemaan toisiaan, että itseään paremmin.

Oheisessa liitteessä on toimintaohje. Noudata sitä parhaan kykysi mukaan ja kysy minulta lisäohjeita jos siltä tuntuu. Tämä materiaali on tehty ohjaajan työn tueksi eikä varsinaisesti itseopiskelun materiaaliksi. Luulen silti, että pääset tällä työkalulla eteenpäin.

Terveisin
Heikki Nummelin

Milleniumin Aarrekartta työskentely

C m jokila

päivitys HN 24.12.2018

Aarrekartta on empiirisesti toimivaksi havaittu menetelmä ennustaa itselleen parempaa tulevaisuutta. Kuten ennustajien arvovaltainen ammattikunta ja monet muut tietävät ja tuntevat, ennustuksilla vain on niin käsittämättömän usein taipumus toteutua.

Psykologisesti Aarrekarttatekniikka perustuu neljään hyvin yksinkertaiseen asiaan:

1. Tietoisten, esitietoisten ja alitajuisten toiveiden ja pyrkimysten entistä tarkempaan ja moniaistilliseen tunnistamiseen.
2. Toiveiden ja halujen visualisoimiseen konkreettisesti kuviksi ja sanoiksi.
3. Omiin tavoitteisiin sitoutumisen kasvamiseen läpi koko työskentelyn.
4. Todistamiseen/ julkiseen esittämiseen, joka lisää sitoutumista.

Vaiheet:

Alustus

1. Kyselylomakkeen täyttö
2. Parityöskentely
3. Kuvien ja iskulauseiden leikkaus, liimaus omien piirustusten ja kirjoitusten asettaminen
4. Taklausohjeet
5. Kartan esittely ja asettaminen
6. Ennustuskirjeen kirjoitus

Milleniumin Aarrekartta työskentely
C m jokila

Mistä asioista pidän?

Listaa alapuolelle vähintään 25 asiaa joiden tekemisestä pidät
Tehdäänkö/koetaanko asia parhaimmillaan yksin vai yhdessä
Arvioi myös prosenteissa, kuinka paljon teet, näet, kuulet, koet, saat niitä
asioita

100 % tarkoittaa niin paljon kuin ikinä on mahdollista

Mistä asioista pidän	Yksin vai yhdessä	Paljonko teen/koen/saan %
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		
18.		
19.		
20.		

21.		
22.		
23.		
24.		
25.		

Ajatuksia ja tunteita joita heräsi:

Toiveet ja elämänalueet

Elämänalue	Toive/ halu/ Mistä pidän Yleensä Tällä alueella ?	Toive/halu Tavoitemielikuva mitä haluan aika: 1v	Toive/halu tavoitemielikuva Mitä haluan Aika: 2-10v:n kuluessa
Hyvinvointi/terveys			
Ihmissuhteet: Läheissuhteet			
Rakkauselämä			
Tunne-elämä ja/tai tasapaino Yleensä			
Ihmissuhteet Yleensä Muut kuin läheis-			
6. Raha/ varallisuus			
7. Työ/ suorittaminen			
8. Fyysisyys			
9. Seksuaalisuus			
10. Merkitys, missio, logos			

Toiveet ja elämäalueet jatkuu

Elämäalue	Toive/ halu/ Mistä pidän Yleensä Tällä alueella ?	Toive/halu Tavoitemielikuva mitä haluan aika: 1v	Toive/halu tavoitemielikuva Mitä haluan Aika: 2-10v:n kuluessa
-----------	--	---	--

11. Ajattelu/ Oppiminen			
12. Harrastukset			
13. Matkustaminen			
14. Muu – mikä ?			
15. Muu – mikä ?			

Ajatuksia ja tunteita joita heräsi:

Taklausohjeet:

Tulevaisuuden rakentamista haittaavia uskomuksia

C m jokila

Minun täytyy saada asiat helpolla !

En siedä/kestä vastoinkäymisiä, jotka voivat seurata siitä, että alan edetä kohti tavoitteitani

On hirveää/ sietämätöntä, ellen heti saa mitä haluan!

En halua ponnistella

En kuitenkaan saa sitä mitä haluan!

Muut ihmiset (perhe/ työyhteisö ym.) vastustavat sitä, mitä haluan enkä kestä tätä vastustusta

Muut asiat ovat tärkeämpiä (perhe, muiden tarpeet, sopusointu) kuin se mitä minä haluan

Vähättelen mahdollisuuksiani

Paisuttelen vastoinkäymisiä

Profetioin synkeitä

En kykene...

On mahdotonta...

Synkistely, tulevaisuuden kiroaminen, ulkoisten vaikuttavien tekijöiden ylikorostaminen

Kauhistelu: On kauheaa että...On täysin sietämätöntä että...

Helppousansa

Täytyy/ Ei missään nimessä saa / Ehdottomasti

Sisäinen syyttäminen/ mollausta / vähättely /

Itsensä ja/ tai omien tarpeiden vähättely