

yes girl  
WORKBOOK

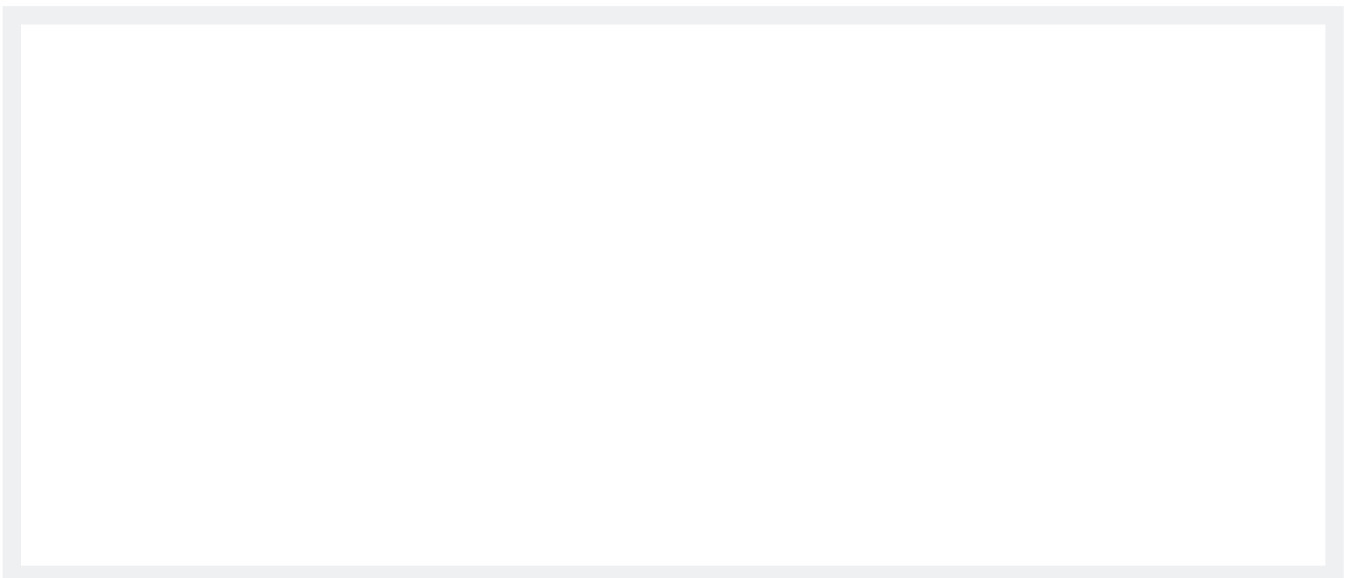
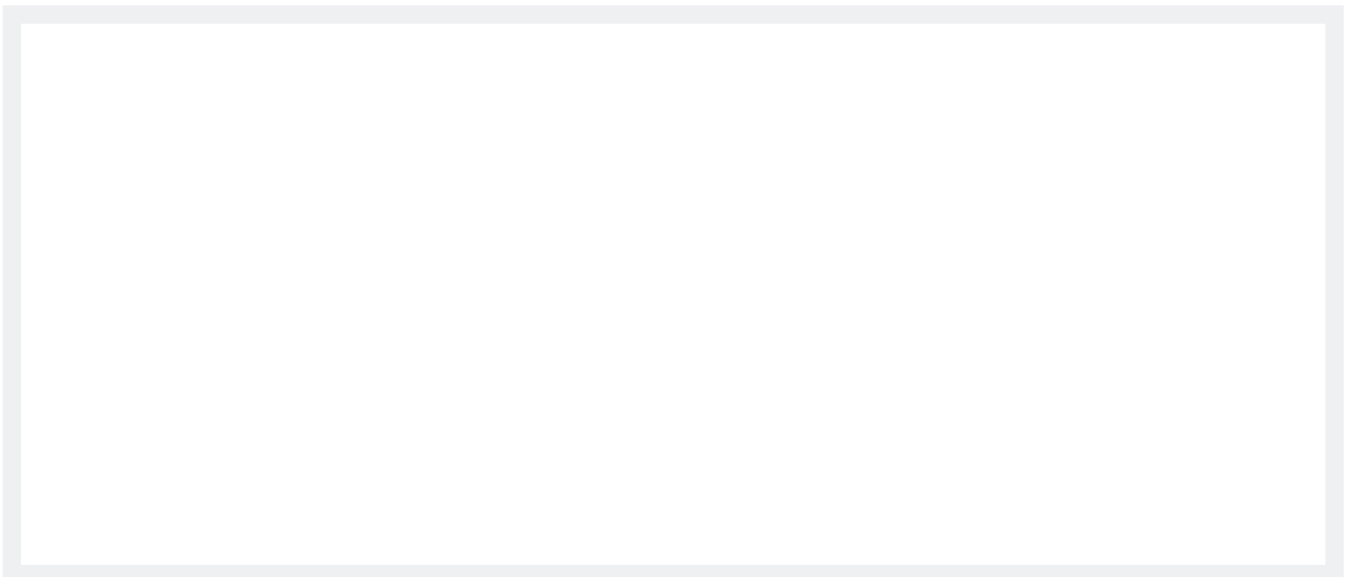
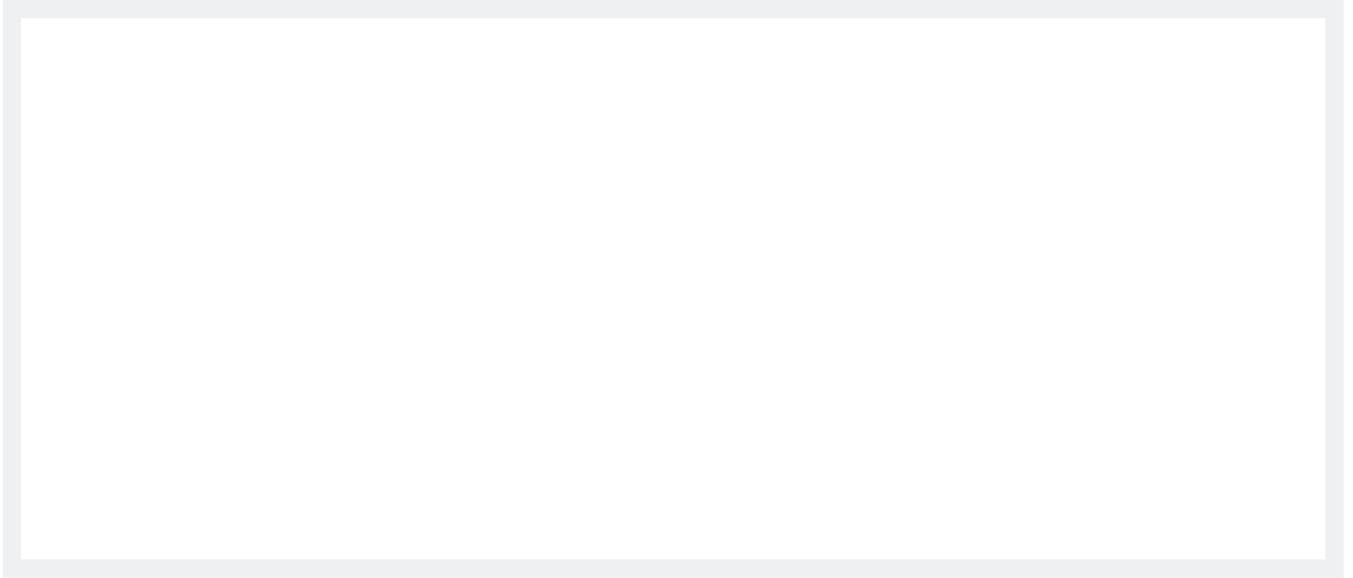
2020

*Työkirja tasapainon löytämiseen.*

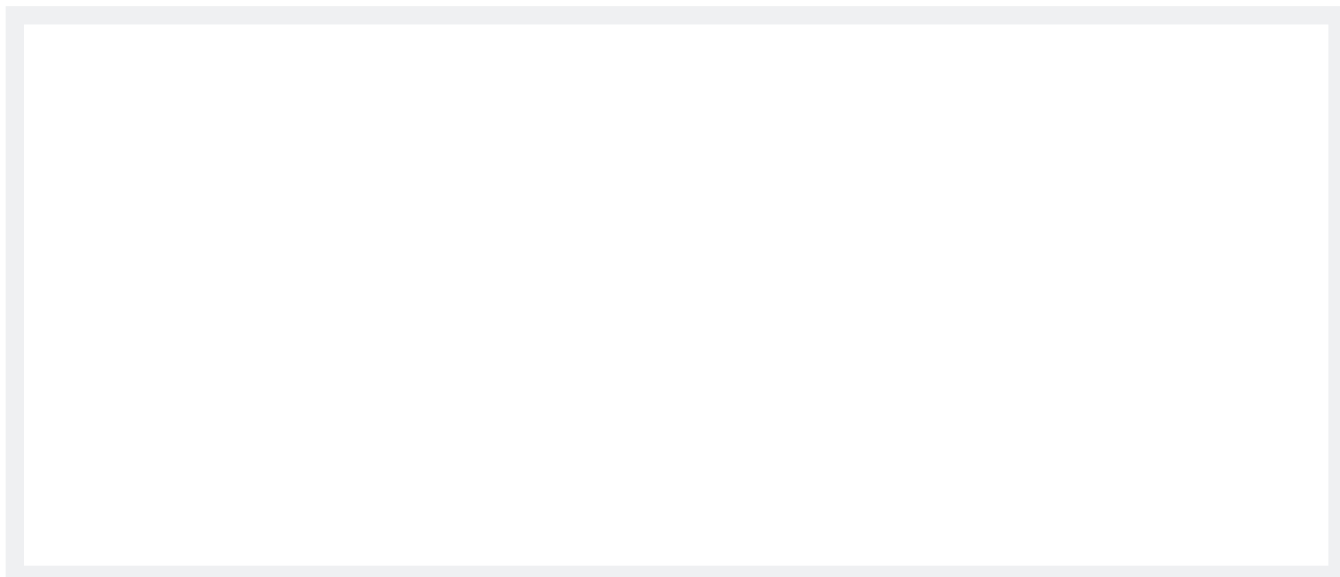
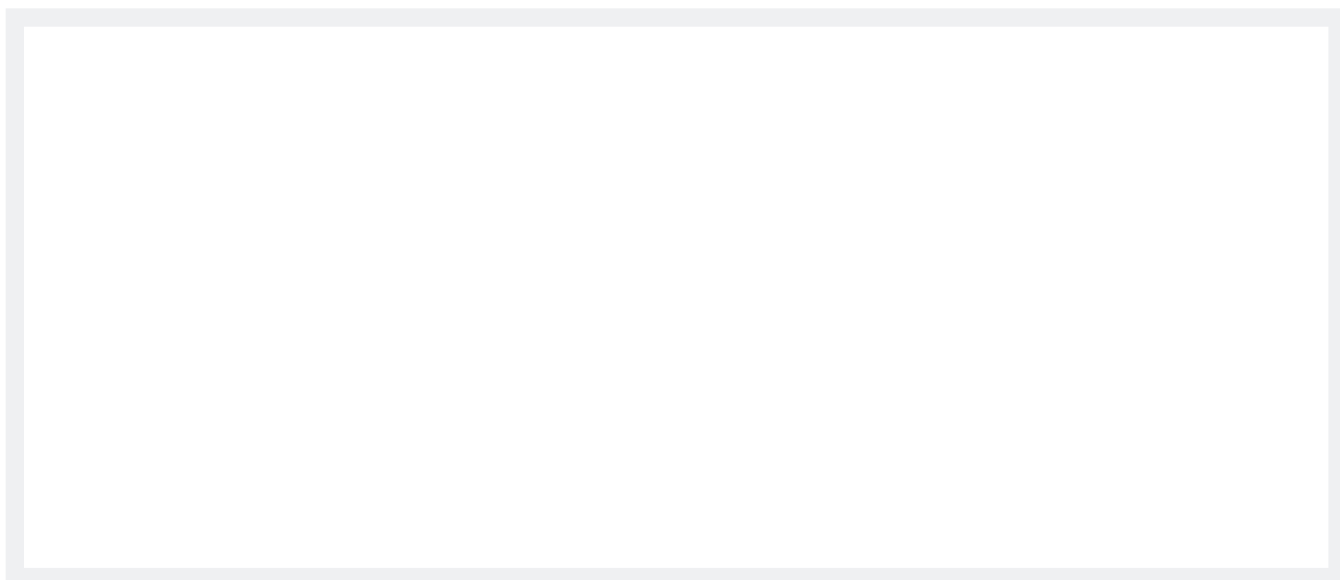
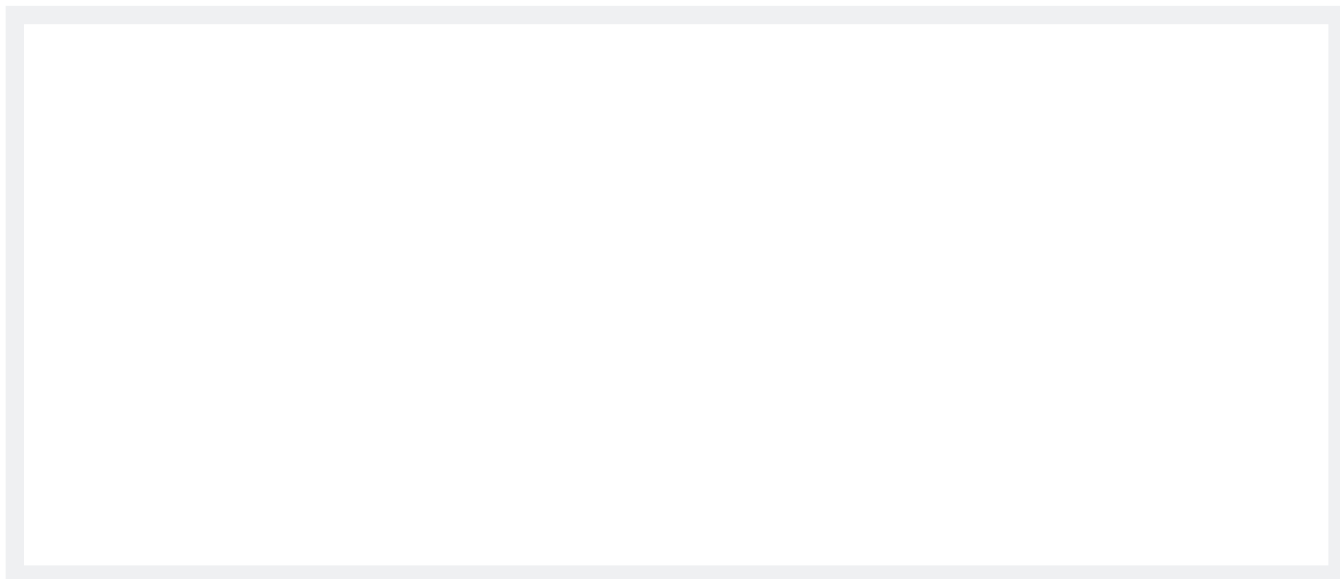


*“Each morning we are born again.  
What we do today matters most.”*

Kolme asiaa, joissa onnistuin tänään:



Jos saisit pyytää lampun hengeltä 3 asiaa,  
mitkä ne olisivat?



*“The power of imagination makes us  
infinite.”*

# Harjoitus: Paras mahdollinen minä

Tässä harjoituksessa käytetään visualisointia työkaluna.  
Kuvittele itsesi parhaassa mahdollisessa tulevaisuusnäkymässä,  
jossa kaikki unelmasi ovat toteutuneet.

*Miltä sinun paras mahdollinen elämä näyttää 3 vuoden päästä?*

*Entä 5 vuoden päästä? Entä 10?*

*Miltä elämäsi näyttää, kun kaikki unelmasi ovat toteutuneet?*

*Miltä sinusta tuntuu?*

*Mitä teet?*

*Kenen kanssa olet?*

*Missä olet?*

*Miltä siellä tuntuu, näyttää, tuoksuu ja kuulostaa?*

*Mikä on unelmaelämässäsi on parasta?*

*Mikä on auttanut sinua saavuttamaan unelmasi?*

*Mitä olet tehnyt unelmiesi eteen?*

*Nautiskele visualisoinnista.*





*“You will never have this day again so  
make it count.”*

## Harjoitus: Mitä tarvitsen tänään?

Tämän kirjoitusharjoituksen voit ottaa tavaksi toistaa vaikka joka aamu. Sen avulla saat asetettua päivälle suunnan ja tiedostat mitä kulloisenkin päivän kulussa tulisi huomioida.

---

---

---

---

---

---

## Harjoitus: Kokeile uutta rutiinia.

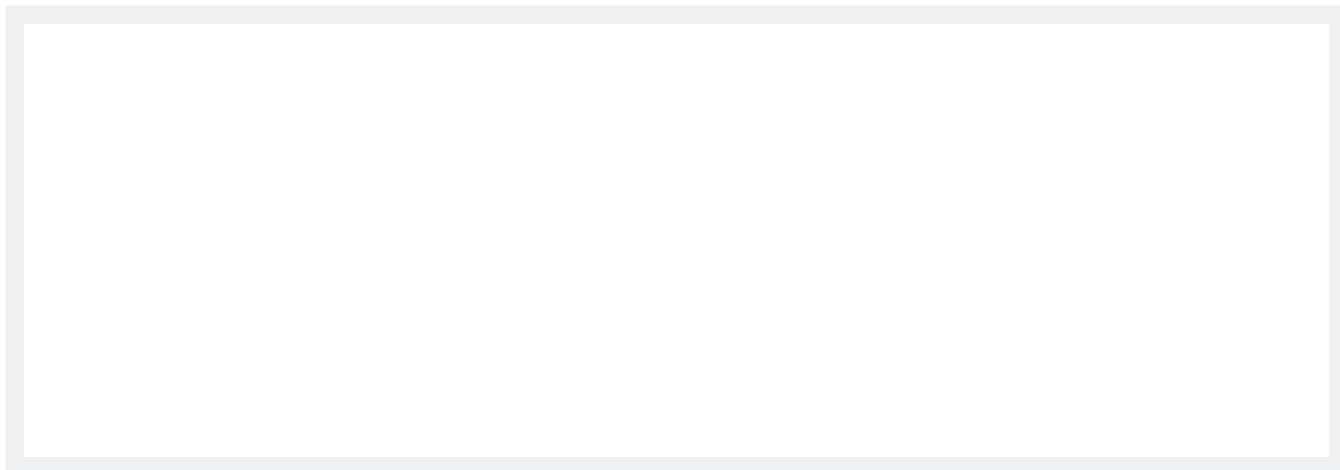
Mikä olisi juuri sinun hyvinvointisi kannalta oleellisin toteutettavissa oleva, uusi, sinun henkistä ja/tai fyysistä terveyttä edistävä tapa? Millainen rutiini auttaisi sinua etenemään kohti tavoitteitasi ja tukisi hyvinvointiasi tässä elämäntilanteessa?

*Muista:*

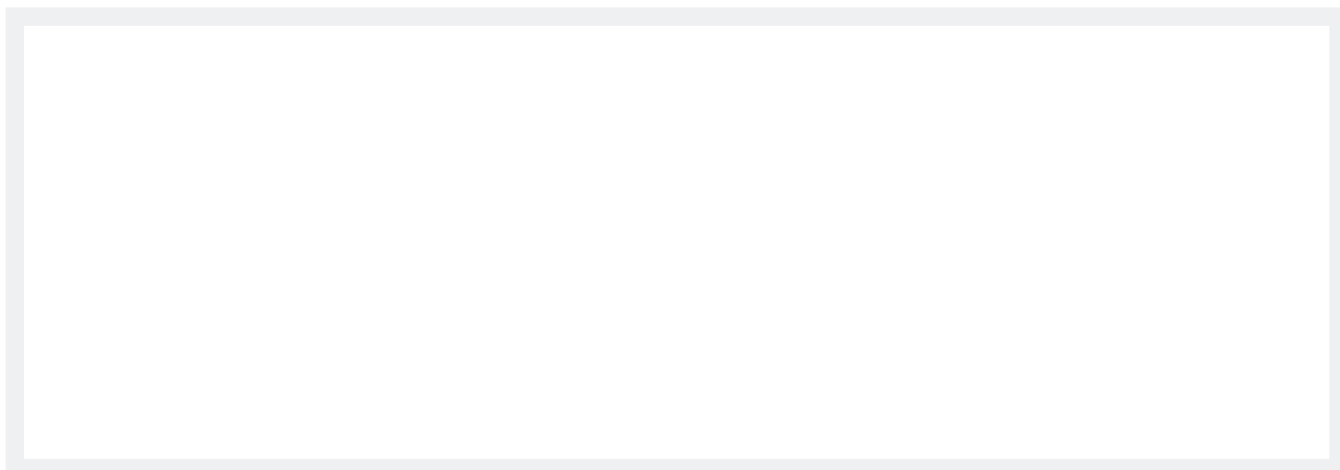
- > Muutoksesta voi tulla pysyvä vain silloin, kun teet siitä tavan.*
- > Tärkeintä on aloittaa! Vain siten voit opetella uusia tapoja ja saavuttaa tavoitteesi.*
- > Toistuvuus johtaa lopulta onnistumiseen. Viikossa ei tapahdu ihmeitä.*
- > Keskity yhteen asiaan kerralla. Kaksi tai kolme tavoitetta kerrallaan on sopiva määrä.*
- > Anna muutokselle aikaa.*

*“Relax. Refresh. Reconnect.”*

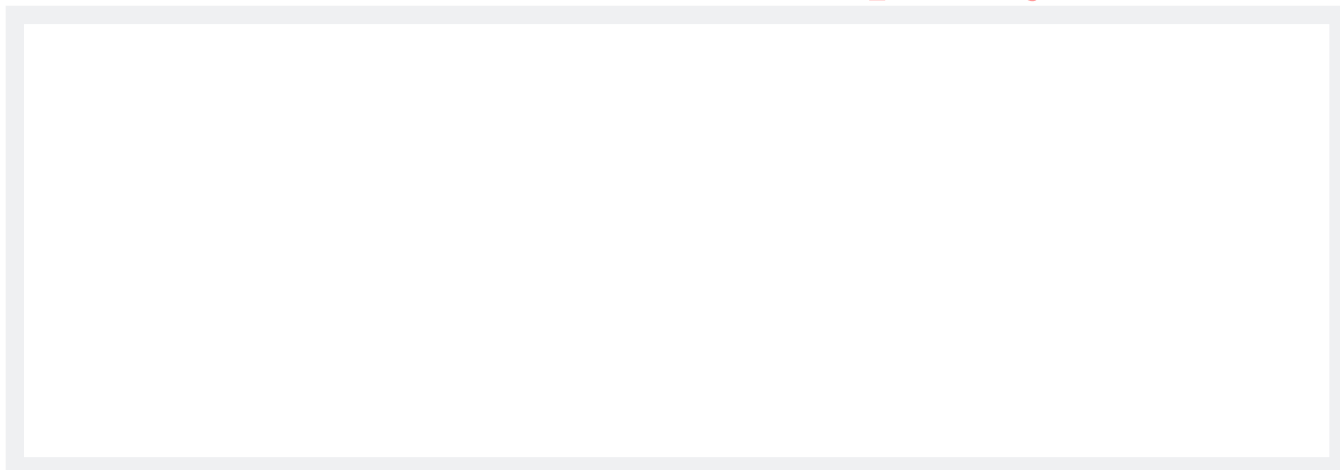
Näin rentoudun:

A large, empty rectangular box with a light gray border, intended for writing down relaxation methods.

Tätä tarvitsen enemmän:

A large, empty rectangular box with a light gray border, intended for writing down things that are needed more.

Näitä asioita haluan tehdä vapaa-ajallani:

A large, empty rectangular box with a light gray border, intended for writing down hobbies or activities to do in free time.

Kirjoita ympyrään asioita, jotka saavat sinut tuntemaan olevasi paremmin läsnä.

Kirjoita ympyrän ulkopuolelle asioita, jotka haittaavat keskittymistäsi.



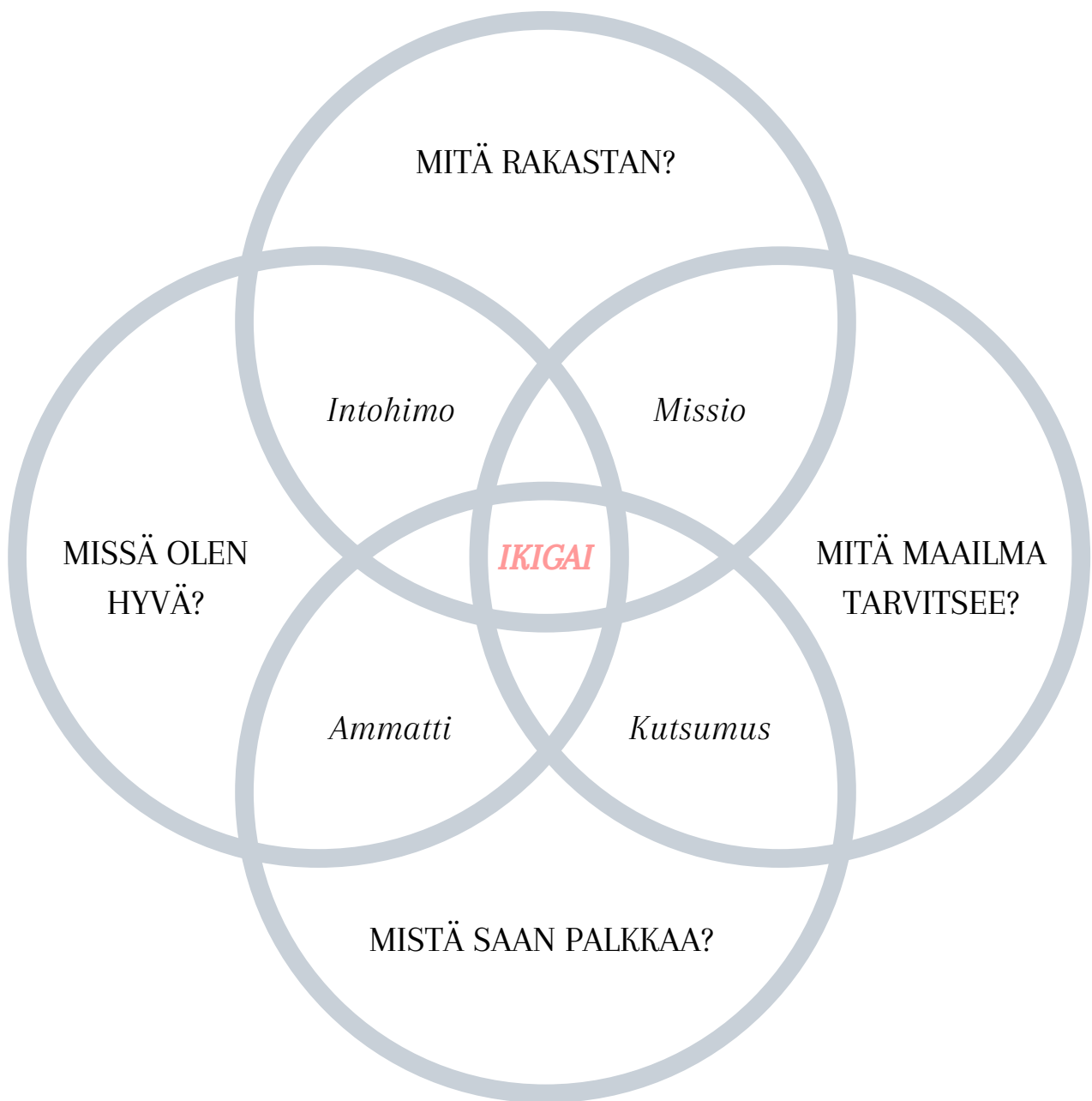
*“The meaning of life is to find your gift,  
the purpose of life is to give it away.”*

# Ikigai

*iki = elämä*

*gai = omien odotusten ja toiveiden toteutuminen*

Japanilaiset uskovat, että ikigai on salaisuus pitkään ikään, onnellisuuteen ja syy jokaisen olemassaoloon.



*“Time is not refundable,  
use it with intention.”*



# Aseta aikomuksesi & manifestoi tuleva

HYVINVOINTI:

- 1.
- 2.
- 3.

HENKILÖKOHTAINEN KASVU:

- 1.
- 2.
- 3.

PERHE, PARISUHDE & YSTÄVÄT:

- 1.
- 2.
- 3.

TYÖ & KOULU:

- 1.
- 2.
- 3.

TALOUS & SIJOITUKSET:

- 1.
- 2.
- 3.

HAUSKANPITO:

- 1.
- 2.
- 3.

# Harjoitus: Hyvinvointilupaukset

Pohdi mitä kehosi ja mielesi tarvitsevat. Mitä tietoisia valintoja voisit tehdä, jotta olisit entistä parempi versio itsestäsi?

Jaa hyvinvointilupaukset kuukausittain.

*Tammikuu*

*Helmikuu*

*Maaliskuu*

*Huhtikuu*

*Toukokuu*

*Kesäkuu*

*Heinäkuu*

*Elokuu*

*Syyskuu*

*Lokakuu*

*Marraskuu*

*Joulukuu*

*Muista myös luvata itsellesi löhöilyaikaa ja nauttia elämästä!*

*"Health isn't just about what you're eating.  
It's also about what you're thinking  
and saying."*

## Harjoitus: Kiitollisuuskirje

Nimensä mukaisesti interventiossa kirjoitetaan kirje ihmiselle, jolle ollaan kiitollisia. Kirjeessä kiitetään yksityiskohtaisesti miksi kirjoittaja oli kiitollinen kyseiselle ihmiselle ja miten tuon ihmisen käytös on vaikuttanut kirjoittajan elämään. Kirjettä ei välttämättä tarvitse lähettää, se voi jäädä kirjoittajalle.

Positiivisen psykologian isä, Martin Seligman, on käyttänyt tätä tutkimuksissaan ja kirjeen vieminen oli osa interventiota, jolloin harjoitusta kutsutaan kiitollisuusvierailuksi.

Kirjeen voi kirjoittaa kenelle tahansa, joka on vaikuttanut omaan elämään. Ja vain taivas on rajana! Täällä yes girlin päämajalla ollaan listattu piiiitkä lista, kenelle kaikille kirjeen voisi kirjoittaa. Haluatko kirjoittaa isovanhemmallesi, joogaopellesi vai ehkä ala-asteaikojen lemmikillesi? Henkilö tai eläin voi myös olla jo poistunut keskuudestamme.

Suosittellemme lämmöllä kirjeen kirjoittamista paperille, mutta tekstiviesti tai sähköposti on aina tyhjää parempi.

# yes girl CHALLENGE

1. Kirjoita 3 asiaa, josta olet ylpeä itsessäsi.
2. Soita mummille tai kummille.
3. Leivo yes girlin terveellinen mustikkapiirakka
4. Syö (kaura)jäätelöä!
5. Tarjoa tuntemattomalle kahvit.
6. Sammuta puhelimesi.
7. Lähde metsäretkelle.
8. Kirjoita 5 asiaa, jotka tekevät sinut iloiseksi.
9. Venyttele.
10. Juo enemmän vettä.
11. Kirjoita ja lähetä kiitosviesti jollekin.
12. Kuuntele teiniaikojesi lempparibiisejä.
13. Vaihda lakanat.
14. Kokeile jotain uutta reseptiä. (*Esim. yes girlin vege-cannelonit*)
15. Teetä valokuvia parhaimmista kesämuistoista.
16. Kuuntele uutta podcastia.
17. Kirjoita ylös 10 paikkaa, jossa haluaisit käydä.
18. Pidä ostolakko.
19. Peruuta turhat sähköpostitilaukset.
20. Tee *loving kindness* -meditaatio.
21. Varaa aika hammaslääkärille.
22. Neulo villasukat.
23. Kierrätä turhat tavarat.
24. Mene nyrkkeilytunnille.
25. Sano, että rakastat.





