

# Minkälaista maatalousyrittäjyyttä haluan?

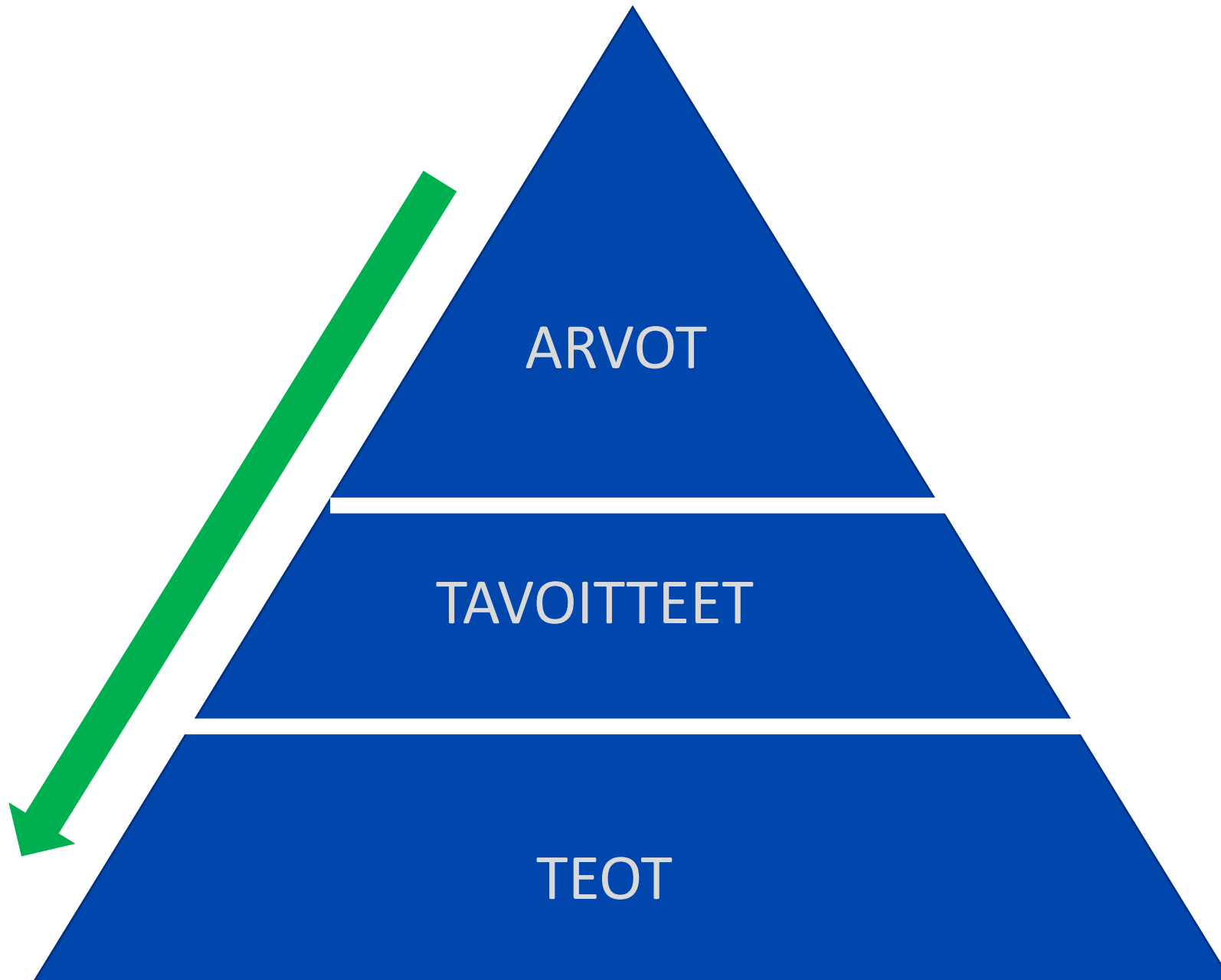
HEIKKI KRUUS

PSYKOTERAPEUTTI

TYÖNOHJAAJA

# ARVOKESKUSTELU

1. Mitkä ovat tärkeimmät asiat elämässäsi / työssäsi
2. Miten paljon nämä asiat ovat lisänneet elinvoimaasi, tuottaneet iloa ja tyydytystä?
3. Miten hyvin olet pystynyt elämään arvojesi mukaisesti?
4. Miten hyvin olet pystynyt tekemään työtä arvojesi mukaisesti?
5. Jos et ole kaikilta osin tyytyväinen, mitkä asiat sinua estävät?
6. Ovatko esteet ulkoisia vai sisäisiä (omiin tunteisiisi tai ajatuksiisi liittyviä)?
7. Oletko tehnyt jotain esteille? Mitä?



# ARVO VAI SÄÄNTÖ

## Sääntö

Jäykkä, vaativa: pitää, täytyy, on pakko, aina

Uskomus: Pitää tehdä kuten aina on tehty.

Suorittamista

Jonkun muun arvo

Palkitsevuus puuttuu

## Arvo

Voi kiteyttää yhteen tai kahteen sanaan

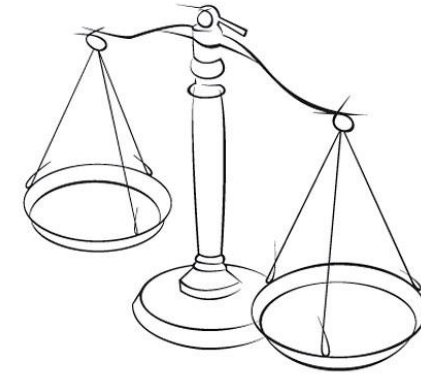
On minulle tärkeää

Kertoo siitä, minkälaista elämää haluan elää

# Arvo, tavoite ja toiminta(suunnitelma)

<b>ARVO</b> (mikä on minulle tärkeää)	<b>TAVOITE</b> (mitä haluan tapahtuvan)	<b>SUUNNITELMA</b> (mitä aion tehdä sen eteen)

# OLENKO TASAPAINOSSA?



## Omat arvot

Mikä on minulle tärkeää?

Miksi se on tärkeää?

Miten haluan toteuttaa tätä käytännössä?

## Oma toiminta

Mihin käytän aikaa?

Miten ja milloin toteutan minulle tärkeitä asioita?

Onko tämä minun oma polkuni?

Perhe

\_\_\_\_\_ / 100

Työ

\_\_\_\_\_ / 100

Harrastus

\_\_\_\_\_ / 100

Luottamustoimi

\_\_\_\_\_ / 100

# Arvot ja ajatusansat





# AJATUSANSAT

1. Ylivaativat ajatukset
2. Kielteiset arvioinnit
3. Vertailuajatukset
4. Katastrofitulkinnat
5. Päättelyajatukset
6. Ajatustenluku
7. Havainnon (faktan) ja tulkinnan (arvion) sekoittaminen

TOIMIJUUS (SUBJEKTIASEMA)  
Omistan ja hyväksyn ongelman  
Kiinnostun tutkimaan sitä  
Otan vastuuta itse  
Etsin uusia vaihtoehtoja toimia  
Kokeilen uutta

Miltä asia/ongelma näyttää

Uusi suhde alkuperäiseen ongelmaan

### UHRIASEMA (OBJEKTIASEMA)

- Jään syyttämään muita
- Alistun ja jumitun
- Vetoan ja valitan
- Jään toimenpiteiden kohteeksi
- Vatvon ja murehdin
- Keskityn kärsimykseen

EN VOI VAIKUTTAA ENKÄ PÄÄTTÄÄ

VOIN VAIKUTTAA – EN VOI PÄÄTTÄÄ

VOIN VAIKUTTAA  
JA PÄÄTTÄÄ

# OLET 80-VUOTIAS

”Käytin liikaa aikaa murehtien sitä, että...”

”Käytin liian vähän aikaa siihen, että...”

”Jos voisin palata ajassa taaksepäin, niin...”

”Olen ollut tyytyväinen elämääni etenkin siksi, että...”

# OMISTAUDU TEKOIHIN JOISTA VÄLITÄT