

# VAPAUDU VIINISTÄ HELPOSTI & ILOLLA!

OSA IV/I: PÄIVITETÄÄN ELÄMÄ ELI KONMARITETAAN!



# Konmaritetaan elämä!

---

- Konmaritus = **Marie Kondon** lanseeraama kodin siivousmetodi, jossa ideana on luopua kaikesta turhasta ja säilyttää kotonaan vain ne asiat, jotka tuottavat iloa.
- Elämäntilanteet, tarpeet ja unelmat muuttuvat.
- Vapauta itsesi ahtaaksi käyneistä raameista ja tee arjesta sellaista, jota et halua paeta
- ”Koskaan et muuttua saa” eli varaudu siihen, että ympäristö reagoi.
- Tämä on sinun elämäsi, ei kenenkään muun.
- Meidän ei ole tarkoitus lopettaa kasvamista, kehittymistä ja muuttumista, kun tulemme aikuisiksi.





# Et ole enää se, joka olit

---

- Jokainen käy läpi yksilöllisellä tavalla kaikille yhteiset elämänvaiheet
- Emme tule valmiiksi, kun tulemme aikuisiksi
- Elämäntilanteet, tarpeet ja unelmat muuttuvat
- Kiireen keskellä suoritamme elämää, emmekä pysähdy kuulemaan mitä kehomme ja tunteemme meille kertovat
- Havahdumme vasta silloin, kun olemme kehittäneet itsellemme epäterveitä keinoja paeta elämäämme tai kun olemme jo täysin uuvuksissa oravanpyörässämme.
- Toiset eivät havahdu koskaan.





# Suurin osa elämästä on arkea, joten siitä kannattaa nauttia

- Moni suorittaa arkea ja odottaa koko ajan jotain muuta: viikonloppua, lomaa, lottovoittoa
- Iltaisin ja viikonloppuisin ollaan niin puhki suorittamisesta, ettei jakseta muuta kuin maata sohvalla ja tuijottaa televisiota (ja juoda alkoholia)
- Mikä arjessasi on sellaista, joka tuottaa yhä iloa ja mikä taas kaipaisi päivitystä tai kenties joutaisi jo kokonaan pois?
- Mitä haluaisit lisää arkeesi?
- Tarkastele mitä tunnet, kun ajattelet työtäsi, kotiasi, mahdollista parisuhdettasi, ystäviäsi, harrastuksiasi

# Tee tilaa uudelle eli Konmarita elämäsi

Tee tilaa uudelle

Poista arjestaasi ja  
elämästäsi ne asiat, jotka  
eivät enää palvele.

Tuo tilalle asioita, jotka  
tuottavat iloa.



# Tee muutoksia omaan tahtiin

- Joskus pienet muutokset riittävät
- Joskus täytyy konmarittaa isommin
- Kuulostelee, tunnustelee ja etene juuri sinun kokoisin askelin





# Tehtävä

---

- Ala kuulostella mikä arjessasi on sellaista, joka ei enää tunnu hyvältä
- Listaa viikkoon asioita, jotka eivät enää tuota sinulle iloa eivätkä palvele
- Käy listaa yksi kerrallaan läpi ja mieti mitkä asiat voit poistaa elämästäsi heti
- Kaikkea et ehkä voi poistaa, mutta voisitko muuttaa niitä jotenkin?
- Ryhdy toimeen



Seuraavaksi alamme tuoda elämään  
lisää iloa ja taikaa. Lähdemme  
tavoittelemaan unelmia!