VAPAUDU VIINISTÄ HELPOSTI & ILOLLA!

OSA IV/II: Lähdetään kohti unelmaelämää

SOBERISTi

SOBERISTi
Tehdään elämästä oman näköistä,
tuodaan arkeen juhlaa ja ripaus taikaa

Pohdi mitä haluat arkeesi ja elämääsi

- Onko sinulla asioita, joita olet lykännyt hamaan tulevaisuuteen, ”sitten kun”?
- Olisivatko ne nyt mahdollisia? Jos eivät, mitä tarvittaisiin että voisit alkaa toteuttaa haaveitasi ja unelmiasi?
- Voit aloittaa pienestä: tuo pientä taikaa ja luksusta arkeen, palkitse ja hemmottele itseäsi
- Jos et tiedä mitä haluat, kokeile uusia asioita: aloita uusi harrastus, vie itsesi jonnekin, jossa et ole ikinä käynyt tee jotain ihan uutta

Askelet kohti unelmaelämää

1. Tiedosta mitä haluat ja miksi
2. Määritä tavoite
3. Määritä keinot tavoitteeseen pääsemiseksi
4. Puntaroi plussat ja miinukset
5. Tee päätös ja ala toimia

Entä jos en tiedä mitä haluan?

- Jos olet pitkään tukahduttanut toiveesi ja turruttanut tunteesi alkoholilla, voi olla vaikeaa muistaa mistä haaveili tai mikä tekisi onnelliseksi.
- Anna itsellesi aikaa kuulostella tunteitasi.
- Etene omaan tahtiin ja kokeile uusia asioita. Kuulostele mikä tuntuu hyvältä.
- Aina kun teet valinnan, kuuntele tunteitasi: mikä vaihtoehto kutsuu sinua eniten?

Aarrekartta auttaa visualisoimaan ja toteuttamaan unelmasi

- Vaikka on hauskaa ja tuntuu leikiltä, ei ole hömppää
- Aarrekarttaa tehdessä sinulle avautuu konkreettisemmin mikä tuntuu hyvältä, mitä haluat elämääsi
- Aarrekartan tekeminen konkretisoi ajatuksesi ja toiveesi – ja suo sinulle aikaa luovuuteen ja leikkiin!
- Se on työkalu, joka auttaa toteuttamaan unelmia
- Perustuu suggestiiviseen itseohjautuvuuteen: alat alitajuisesti tehdä valintoja, jotka vievät sinua kohti tavoitetta
- Auttaa manifestoinnissa eli hyvien asioiden tilaamisessa elämääsi

SOBERISTi

Aarrekarttatyöskentely

- Keskitytään löytämään vastaukset kysymykseen: Mitä haluan?
- Päästä mielikuvituksesi valloilleen ja ala uneksia siitä, mitä oikeasti haluat. Nyt kaikki on mahdollista!
- Älä toivo ensisijaisesti rahaa, vaan asioita, joita haluat rahalla hankkia tai mahdollistaa. Jos rahaa tarvitaan, se kyllä järjestyy tavalla tai toisella.

SOBERISTi

Tehtävä

Tee aarrekartta:

- Hanki värikästä pahvia, valitse väri joka kutsuu sinua
- Hanki aikakauslehtiä esim. kirjaston poistolaarista.
- Heittäydy lapseksi ja ala askarrella! Leikkaa lehdistä kuvia ja tekstejä jotka kutsuvat sinua: herättävät hyvän olon. Liimaa niitä karttaasi.
- Voit liimata keskelle karttaa kuvan itsestäsi.
- Laita kartta näkyvälle paikalle tai ainakin katsele sitä päivittäin ja unelmoi
- Voit täydentää karttaa sitä mukaa kun löydät ihania kuvia ja/tai unelmasi toteutuvat

Seuraavaksi alamme tietoisesti johtaa ajatuksiamme ja onnellistaa itseämme

SOBERISTi