



Itsensä johtaminen yrittäjän näkökulmasta

Max Gustafsson

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Tradenomi tutkinto

Amk-opinnäytetyö

2024

Tiivistelmä

Tekijä Max Gustafsson
Tutkinto Tradenomi
Raportin/Opinnäytetyön nimi Itsensä johtaminen yrittäjän näkökulmasta
Sivu- ja liitesivumäärä 37 + 0
<p>Tämä opinnäytetyö on toteutettu päiväkirja -menetelmällä, jossa kuvataan yrittäjän työskentelyä finanssialalla. Tavoitteeksi asetettiin olla parempi itsensä johtamisessa, sekä eri stressitilanteiden hallinta. Opinnäytetyön tekijä työskentelee finanssialalla yrittäjänä ja työ toteutettiin 12 viikon aikana. Työ koostuu lähtötilanteen kuvauksesta, jossa käsitellään yrittäjän lähtötilanne ja sidoryhmiä. Sitä seuraa 8 viikon seurantajakso, jossa käsitellään viikkotasolla kehittymistä. Raportti päättyy pohdintaosuuteen ja loppupäätelmiin. Työn toteutus on tapahtunut loppuvuodesta 2024 ja päätynyt alkuvuodesta 2025.</p> <p>Työssä toimittiin yrittäjänä finanssialalla vakuutusten parissa ja tässä opinnäytetyössä keskitytään itsensä kehittämiseen, joten opinnäytetyössä ei tulla käymään läpi tarkemmin itse työtä, vaan aihe rajataan itsensä kehittämiseen ja stressitilanteiden sietämiseen. Opinnäytetyön tekijän osaaminen tulee kehittymään kronologisesti raportin edetessä ja tämän projektin jälkeen tekijä on huomannut kehittyvänsä itsensä johtamisessa ja ymmärtää, miten pystyy hallitsemaan stressitilanteita ja keskittymään hetkeen. Opinnäytetyön tekijä hyödyntää erilaisia menetelmiä ja laajentaa omaa käsitystään aikaisemmin mainituista asioista. Tämä näkyy stressin ja kiireen tunnun vähenemisenä ja uusien ajatuksien tulona.</p> <p>Viimeinen osuus koostuu pohdintaosuudesta, jossa verrataan kehittymistä lähtötilanteeseen, sekä esitetään opinnäytetyön hyödyntämismahdollisuuksia ja mietitään mitä tulevaisuus tuo tullessaan. Seurantajaksolla tekijä kehittyi ihmisenä todella paljon ja kokee, että tällä projektilla oli tärkeä osuus hänen elämänhallintaansa työn ja vapaa-ajan välillä.</p> <p>Tämä raportti on hyvä etenkin yrittäjille, työelämässä oleville, sekä heille, jotka yrittävät päästä työelämään. Raportissa tuodaan tärkeitä asioita esille esimerkiksi, miten keskittyä hetkeen, stressitilanteisiin, sekä itsensä johtamiseen.</p>
Asiasanat Mindfulness, tietoinen läsnäolo, stressi, keskittymiskyky ja stressinhallinta

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Lähtötilanteen kuvaus.....	2
2.1	Oman nykyisen työn analysointi	2
2.2	Sidosryhmien esittely	3
2.3	Työpaikan vuorovaikutustilanteet	4
2.4	Tärkeimmät teemat	4
3	Seurantajakson raportointi viikkoanalyseineen	5
3.1	Seurantaviikko 1.....	5
3.2	Seurantaviikko 2.....	7
3.3	Seurantaviikko 3.....	10
3.4	Seurantaviikko 4.....	16
3.5	Seurantaviikko 5.....	20
3.6	Seurantaviikko 6.....	24
3.7	Seurantaviikko 7.....	27
3.8	Seurantaviikko 8.....	30
4	Pohdinta.....	34
	Lähteet.....	36

1 Johdanto

Päiväkirjamuotoisessa opinnäytetyössä ensisijaisena tavoitteena minulla on ammatillinen kasvu, jonka sidon ennalta määriteltyihin teemoihin. Teemat ovat itsensä johtaminen, yrittäjänä kehittyminen, stressin käsittely ja stressitilanteissa parantuminen. Itsensä johtamisella on iso vaikutus minuun ja siihen, miten näen ja koen asiat. Se vaikuttaa minun itseni lisäksi myös yritykseeni, asiakkaisuuni ja läheisiini. Tunteet johtavat meitä monia ja haluan nähdä, miten saan johdettua itseäni niin, että oma persoonani säilyy ennallaan, mutta en kuitenkaan kiellä itseltäni tunteita. Stressiä on meillä kaikilla ja varsinkin yrittäjillä. Se on teema missä haluan kehittyä erityisesti tässä tutkimuksessa. Koen, että on tärkeää tiedostaa stressin läsnäolo, ja etenkin silloin keskittyä asioihin, jotka tuottavat minulle iloa, sekä onnistumisen tunteita.

Päiväkirjamerkinnot käydään läpi viikoittain. Työn toteutus on tapahtunut aikavälillä 30.12.2024–23.02.2025. Tavoitteeksi opinnäytetyölle asetin stressitilanteisiin paremmin suhtautumisen, itsensä kehittämisen, sekä paremman tunteiden hallinnan. Raportti on jaettavissa neljään osioon: johdantoon, lähtötilanteen kuvaukseen, päiväkirjaraportointiin sekä loppupohdintaan.

Yritykseni MMG Finance toimii osakeyhtiönä, jonka kotipaikkana on Helsinki ja toimialana vakuutuspalvelut. Toimin finanssialalla vakuutusten parissa ja olen ollut nykyisessä työtehtävässä vähän yli puolitoista vuotta. Työtehtävään vaadittava osaaminen on tullut aikaisempien työtehtävien kautta ja karttunut nykyisessä työtehtävässä. Koulunkäynnillä on myös ollut vaikutusta positiivisessa mielessä ja se on antanut minulle uutta näkökulmaa asioihin ja saanut miettimään, sekä hakemaan tietoa paremmin eri asioista.

Keskeisinä käsitteinä toimivat tässä opinnäytetyössä mm. itsensä johtaminen, stressin hallinta, stressinsieto, itsensä kehittäminen ja tunteiden hallinta.

Taulukko 1. Peittomatriisi päiväkirjaopinnäytetyön tekstinsisäisistä kytköksistä.

Oman ammatillisen kehittämisen tavoitteet	Tietoperustan luku raportissa	Seurantaviikko	Oman ammatillisen kehittämisen tulokset
Stressin käsittely	3, 3.1, 3.2, 3.4, 3.7	Viikot 1,2,4	3.2, 3.4, 3.7, 4
Tunteet ja itsensä kehittäminen	3.1, 3.4, 3.8	Viikot 1,4,7	3.3, 3.4, 4
Stressin sietäminen	3.3, 3.4, 3.5	Viikot 2,3,4	3.5, 4

2 Lähtötilanteen kuvaus

Toimin yrittäjänä ja toimialana on vakuutuspalvelut. Työskentelen siis finanssialalla vakuutusten parissa ja tämä opinnäytetyö liittyy itseni kehittämiseen, joten en tule käymään tässä raportissa läpi tarkemmin työtäni vaan rajaan tämän itseni kehittämiseen ja stressitilanteiden sietämiseen.

Haluan että osaamiseni kehittyy opinnäytetyön seuranta-aikana niin, että tämän opinnäytetyön jälkeen olen parempi itseni johtamisessa. Tämän lisäksi ymmärrän, miten pystyn johtamaan itseäni stressitilanteessa. Haluan hoitaa entistä paremmin yritykseni asiat, joka tulee näkymään yrityksessä asioiden hoitamisen tehostumisena. Toivon myös, että tämä heijastuu lähipiirilleni ja itselleni stressin ja kiireen tunnun vähenemisenä.

2.1 Oman nykyisen työn analysointi

Konkreettiset työtehtäväni yrityksessäni ovat asiakassuhteen hoitaminen alusta loppuun, yrityksen hallinnolliset asiat ja oman työkyvyn ylläpitäminen. Tarkemmin yllä mainituissa työtehtävissä pitää olla hallussa tuotetietous, oikean ratkaisun löytäminen asiakkaalle, stressinhallinta, omien tunteiden hallinta ja tunneälykyys. Yrittäjänä koen, olevani myös vastuussa siitä, että liiketoimintani on vastuullista, sekä kestävä. Vastuullisuudesta pidän huolta tekemällä työtäni niin hyvin ja huolellisesti kuin mahdollista. Se heijastuu esimerkiksi avoimella ja rehellisellä vuorovaikutuksella asiakkaiden ja sidosryhmien kanssa, asiakkaiden tarpeiden kartoittamisella, sekä tietojen asianmukaisen käsittelyn avulla ihan joka päivä.

Osaamista olen hankkinut eri koulutuksista ja sitä on karttunut myös käytännön työtä tehdessä. Kiinnostus opinnäytetyön aiheeseen heräsi, kun olin Haaga-Helian kurssilla, mikä liittyi mindfulnekkseen, sekä itsensä johtamiseen. Sain kurssilta paljon hyvää ja sen takia haluan kehittää itseäni lisää tämän opinnäytetyön avulla. Ammatillista kehittymistä haluan koko ajan lisää, että pystyn parantamaan omaa tekemistä ja pysyn ajan hermoilla. Näen, että yrittäjänä toimiminen vaatii itsensä kehittämistä varsinkin stressi tilanteissa ja paineensietokyvyssä.

Minun tulee jatkossa panostaa siihen, että osaan erotella paremmin työajan ja vapaa-ajan toisistaan. Haluan panostaa siihen, että olen aidosti läsnä vapaa-ajallani, enkä silloin miettisi työasioita ollenkaan. Koen, että minun tulisi oppia olemaan hiukan lempeämpi itseäni kohtaan ja olla välittämättä esimerkiksi tilanteista, joihin en voi itse vaikuttaa millään tavalla. Osaamiseni on tällä hetkellä hyvällä tolalla, ja koen, että osaamiseni vastaa hyvin työn osaamisvaatimuksia. Itseään ja myyntitaitoja voi aina kehittää ja siihen haluankin panostaa, mutta koen että työ luonnistuu minulta hyvin tälläkin hetkellä. Koen olevani taitava suoriutuja, eli minulta löytyy syvällistä ymmärrystä työtehtävistä ja suoriutumiseni on jatkuvasti työtehtävien vaatimusten tasolla.

2.2 Sidosryhmien esittely

Tässä kohdassa esittelen sidosryhmät. Yritykselläni on sisäisiä -ja ulkoisia sidosryhmiä ja hyödynän näitä toiminnassani tehokkaasti ja vastuullisesti. Sisäisiä sidosryhmiä ovat: minä ja hallituksen varajäsen. Hallituksen varajäsen ei osallistu päivittäiseen toimintaan. Pääasiassa itse hoidan yritykseni asiat. Ulkoisia sidosryhmiä ovat: asiakkaat, kilpailijat, yhteistyökumppanit, sekä viranomaiset. Ulkoiset sidosryhmät ovat elinehto toiminnalle ja tästä syystä hommat pitää hoitaa vastuullisesti ja sääntöjen mukaisesti.

Alla näette vielä hyvin eriteltynä sidosryhmät.

Sidosryhmät

Sisäiset:	Ulkoiset:
MINÄ (YRITTÄJÄ)	ASIAKKAAT
HALLITUKSEN VARAJÄSEN	KILPAILIJAT
	YHTEISTYÖKUMPPANIT
	VIRANOMAISET

Kuva 1. Sidosryhmät.

Yllä olevasta kuvasta ulkoisissa sidosryhmissä intressit, jotka ovat keskeisiä työni kannalta. Finanssialan säädökset, markkinatilanne, kilpailijoiden valinnat ja erottuvuus, sekä asiakkaiden päätökset ovat keskiössä. Sisäisissä sidosryhmissä intressit, jotka ovat keskiössä työni kannalta ovat minun päätökseni, hyvinvointini, jaksaminen sekä hallituksen varajäsenen apu.

2.3 Työpaikan vuorovaikutustilanteet

Kollegoiden vuorovaikutustilanteet koostuvat pääosin yhteisistä henkilöstöpalavereista Teamsin välityksellä, toisinaan myös kasvokkain toimistolla. Kollegoiden avulla voi saada vertaistukea samantyyppisiin kokemuksiin ja saada samaistumispintaa arkeen, sekä työhön. Kohtaan työssäni paljon erilaisia vuorovaikutustilanteita asiakkaiden kanssa päivittäin. Vuorovaikutustaidot tässä työssä ovatkin erityisen tärkeitä. On tärkeää, että molemmat osapuolet kommunikoivat selkeästi, jolloin väärinymmärryksiltä vältytään.

Vuorovaikutustilanteet ovat minulle mieluisia. Haluan aidosti tietää asiakkaan tarpeista ja täten pääsen ratkaisun ytimeen kysymysten, sekä keskustelun avulla. Jos punnitaan haasteita vuorovaikutustilanteissa niin ehkä mieleen juolahtaa se, että kun työ on pitkälti asiakkaan asioiden läpikäyntiä ja joskus läpikäytävät asiat eivät ole niin positiivisia, niin tämä toisinaan rasittaa ja voi aiheuttaa stressiä. Voisin kehittää kuuntelutaitoani entisestään vuorovaikutustilanteissa.

2.4 Tärkeimmät teemat

Tärkeimpinä teemoina raportissani ovat itsensä johtaminen, yrittäjänä kehittyminen, stressin käsittely ja stressitilanteissa parantuminen. Koen, että nämä kaikki vievät minua ihmisenä eteenpäin ja näin vaikuttavat yritykseeni positiivisesti. Nämä teemat heijastuvat eri sidosryhmille, vaikuttaa vastuullisuuteen yrityksessä, sekä tuovat tehokkuutta omaan arkeeni yrittäjänä. Tehokkuus näkyy niin, että minulle jää omaa aikaa enempi itselleni, sekä läheisilleni. Silloin kun minulla on enempi aikaa myös muille kuin pelkälle työlleni, en pöde syyllisyydentunnetta, joka taas ruokkisi stressiä.

Olen aikaisemmin ollut aika kova stressaamaan erinäisistä asioista ja siksi yhdeksi tärkeäksi teemaksi korostui tämän myötä stressinhallinta eli stressin käsittely, stressin sietäminen ja stressitilanteissa parantuminen. Tulen käymään läpi stressinhallintaa ja mitkä asiat auttoivat minua. Tässä raportissa on myös lukijalle minun omalla empiirisellä kokemuksellani hyväksi havaitut käytänteet stressinhallintaan. Olen aina ollut hyvä itseni johtamisessa. Koen, että osaan asettaa itselleni selkeät tavoitteet, joita kohti menen elämässä. Kehityskohtana itsensä johtamisessa on se, etten aliajattelemaan selkeitä tavoitteitani liian nopeasti ja itse sabotoi omia suorituksiani. Hetkessä eläminen on tähän taikasana, jota harjoittelen raportissani.

3 Seurantajakson raportointi viikkoanalyysineen

Seurantajakson aikana raportoin matkastani kohti parempaa stressinsietokykyä ja tunteiden hallintaa omassa yritystoiminnassani yrityksen asioiden hoitamisessa, sekä kiireen tunnun ja suorittamisen vähentymisenä. Tämä on minulle todella tärkeää, koska liian moni työkykyinen joutuu ennenaikaisesti sairauslomalle stressiperäisten sairauksien vuoksi ja moni nuori aikuinen uupuu työssään tai syrjäytyy työelämästä. (Nummelin 2020, luku 1) Seurantajakson aikaväli on 30.12.2024-23.02.2025, joka on yhteensä kahdeksan viikkoa.

3.1 Seurantaviikko 1

Ensimmäisen seurantaviikon 30.12.2024-05.01.2025 tavoite ja teema, jonka olin itselleni asettanut oli stressin tuominen esiin, sen huomaaminen ja havainnot omasta käytöksestä, mitkä viittaavat stressiin. Viikolla olin myös todella kipeä, joka loi hieman haasteita raportin tekoon.

Mielestäni Nummelin Tarja kertoo hyvin kirjassaan Hallitse stressiä: tunnetaidoilla irti paineista, siitä miten stressi on huono isäntä, mutta hyvä renki. Hyvin säädeltynä stressi aktivoi, virittää luovuuden, lisää positiivisuuden tuntua ja hallinnan tunnetta, kun taas pitkäkestoinen stressi vähentää myönteisiä tunnekokemuksia, synnyttää voimattomuutta ja heikentää palautumiskykyä. (Nummelin 2020, luku 1) Jouluviikon jälkeen olin hyvillä mielillä ja mieli rentoutuneena lähdössä kohti vuoden ensimmäistä työviikkoa. Opin viimevuodesta sen, että stressaaminen ei auta mitään, päinvastoin se voi sabotoida hyvää fiilistä ja fokusta. Varmasti meidän kaikkien yhteinen ystävä stressi on tuttu monelle. Stressiin kun lääkkeen keksisi niin aika monen ihmisen elämänlaatu paranisi ja uskallan väittää näin, koska siitä uutisoidaan koko ajan niin paljon, miten monet aikuiset ja nuoret ovat stressaantuneita. Stressiä on itsessään todella vaikea huomata ja Nummelinin kirjassa tuodaan hyvin esille oireita esimerkiksi fyysisiä oireita: sydämen sykkeen nousu, väsymys ja voimattomuus, suun kuivuminen ja huimaus ja sitten taas psyykkisiä oireita: unettomuus, muistiongelmät, keskittymisvaikeudet ja väsymys. (Nummelin 2020, luku 5) Tavoite oli hyvä pitää mielessä visusti koko viikon ajan, sillä tulin kipeäksi viikon edetessä, joka toki yrittäjänä on aina hieman stressaava ajatus. Pyrin kuitenkin pitämään ajatukseni kurissa ja mielen positiivisena, että jos sairaus nyt iskee päälle niin maailma ei siihen loppuisi. Helpommin sanottu kuin tehty.

30.12.2024 maanantai

Työviikkoni alkoi maanantaina ja se sujui vielä normaaleissa merkeissä. Palasin asiakkaille, joiden kanssa olimme sopineet, että hoidetaan asiat loppuun alkuvuodesta. Tämän lisäksi soitin uusille potentiaalisille asiakkaille ja sovin tapaamisia. Työpäivän jälkeen olisi tehnyt mieli lähteä treenille,

mutta olo alkoi jo hieman tuntumaan tukkoiselta, joten jätin väliin. Olen ottanut uudeksi rutiiniksi lukea iltaisin vähintään 10 sivua kirjaa sängyssä ennen nukkumaanmenoa, koen että tämä alentaa stressiä ja tuo itselleni hyvää mieltä samalla kun laajennan näkemystäni ja opin uutta lukemisen kautta. Olen myös lukenut, että kirjojen lukeminen erittää hidasta dopamiinia, joka tekee hyvää mielelle. Käpertyminen hyvän kirjan kanssa sohvan nurkkaan voi auttaa stressin hälvemmisessä kuin taikaiskusta. Ilmiön takana on tieteellistä taustaa, sillä Mindlab Internationalin tekemän tutkimuksen mukaan kuuden minuutin lukeminen voi alentaa stressiä jopa 68 prosentilla. (Terve, 2016) Huomasin lukemisen jälkeen, miten oli jotenkin rauhallinen olo illasta, eikä mielessä ollut niin paljon asioita pyörimässä. Tätä tulen hyödyntämään jatkossa ja ainakin arkena aion lukea kirjaa 10 sivua ennen nukkumaanmenoa. Huomionarvoista mielestäni on, että vain 10 sivua ennen nukkumaanmenoa auttoi mieltäni rentoutumaan niin, että kaikki asiat eivät pyörineet mielessäni yhtä aikaa.

31.12.2024 tiistai

Tiistaina oli uudenvuodenaatto ja sovittuja tapaamisia asiakkaiden kanssa siirtyi mikä oli ihan ymmärrettävää, kun ihmisillä vaikutti olevan hieman kiire jo uudenvuoden juhlinnan pariin. Otin tämänkin takia päivän aika rennosti. Tarkoituksena oli tänä vuonna muutenkin viettää rauhallinen ja stressitön uusivuosi ja enempi keskittyä siihen, mitä haluan ensi vuodelta saavuttaa ja missä osa-alueissa olisi kasvun varaa. Uusivuosi vaihtui siis rennoissa ja inspiroivissa merkeissä.

01.01.2025 keskiviikko

Keskiviikko olikin vapaapäivä, jolloin en avannut työkonetta ollenkaan, vaan keskityin rentoutumiseen ja olon paranemiseen. Tästä kipeydestä tulikin mieleen, että mielestäni on vastuullista myös omalta osalta jättää työkone avaamatta, mikäli olo on kipeä tai tukkoinen jo ihan senkin takia, että terveenä tulee tehtyä työt huolellisesti ja esimerkiksi kartoitettua kunnolla asiakkaan tarpeet. Kipeänä voisi asiakastapaamista hoputtaa ihan vahingossakin ja täten työn laatu kärsii pakostikin. Siksi olen linjannut, että jos olen liian kipeä tekemään töitä niin lepään taudin pois ja jatkan terveenä sitten hommia.

02.-03.01.2025 torstai ja perjantai

Torstaina ja perjantaina työnteko hieman hidastui, kun flunssa iski kunnolla päälle. Huomasin, että stressiä aiheutti minulle tässä kohti etenkin vuodenvaihteen muutokset, kipeys ja ylipäätään uuden kuukauden aloitus. Joka kuukausi asetan itselleni tavoitteet, jotka pyrin kaikin tavoin täyttämään ja se on joskus stressaavaa. Etenkin kipeys korostaa näitä tunteita ja ajatus siitä, ettei pysty edistämään näitä tavoitteita ollessaan poissa pelistä on toisinaan ahdistava. Näissä hetkissä, on tärkeä

vain pitää pää kylmänä ja ajatella, että kun hoitaa itsensä kerralla kuntoon, pääsee taas kiinni työntekoon terveenä ja sitten pystyy edistämään yrityksen asioita. Illasta otin rentoutuakseni kirjan käteen ja luin 10 sivua, mutta lukemisen edetessä aloin pohtimaan, että menikö vähän suorittamisen puolelle, kun kipeänäkin on luettava. Meinasin siis nukahtaa lukemisen aikana. Johtui varmasti kipeydestä.

Viikkoanalyysi 1

Ensimmäinen viikko ei siis mennyt ihan toiveiden ja ajatusten mukaisesti, mutta tämä on minulle oiva oppitunti kärsivällisyydestä, ja siitä, että aina ei voi itse vaikuttaa kaikkeen kuten vaikka olosuhteisiin, muihin ihmisiin tai sairastumiseen. Itse voi vaikuttaa omaan asenteeseen, mielialaan ja asioihin suhtautumiseen ja nämä aiheet tuleekin olemaan ensiviikolla kehityskohtia. Sain asioita kuitenkin mukavasti edistettyä, vaikka olin kipeänä ja olen siitä helpottunut. Yrityksen hallinnollisia töitä kertyi ensimmäiselle viikolle mm. kirjanpidon aineiston läpikäyntiä, jonka kirjanpitäjäni oli koonnut minulle.

3.2 Seurantaviikko 2

Toisen viikon 06.-12.01.2025 tavoitteena ja teemana on stressin huomaaminen, asioihin reagointi ja suhtautuminen positiivisella otteella, sekä itselle uusiin stressin lievittämiseen perustuviin harjoituksiin tutustuminen.

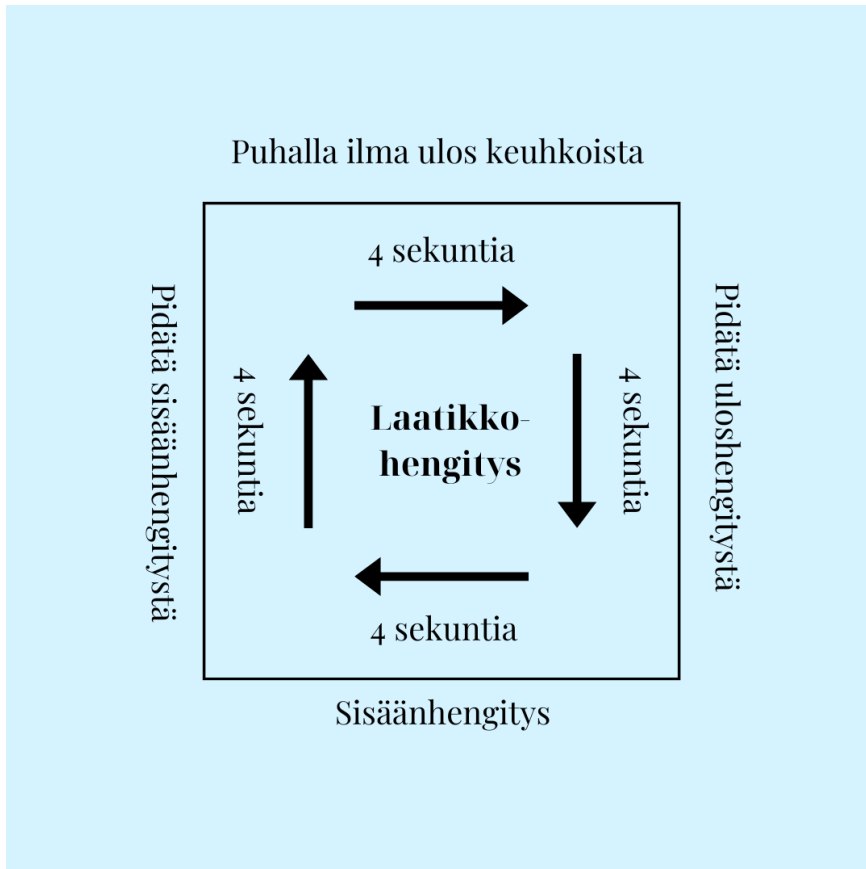
06.01.2025 maanantai

Maanantaina oli Loppiainen, joka osui hyvään kohtaan nimittäin sain yhden ekstra lomapäivän toimimiseen. Tuntui, että tämä flunssa ei lähde minusta kulumallakaan pois. Ärsyttää vain olla kotosalla ja kuulostella omaa oloani, kun haluaisi vain urheilemaan ja elämään normaalia arkea. Teki hirveästi mieli päästä pelaamaan padelia, käymään kuntosalilla tai jotain muuta urheilullista toimintaa. Huomasin nyt kirjoittaessa äskeistä lausetta, että olen tietämättäni hoitanut stressiä urheilamalla. Nyt kun ajattelen, niin urheilusta tulee niin hyvä olo jälkeinpäin, että sitä on ihanaa päästä harrastamaan. Minun pitäisi oppia olemaan kiitollisempi siitä, että olen terve. Saan harrastaa, tehdä töitä ja elää elämää omalla tyylilläni. Olisi kamalaa, jos olisi usein kipeänä tai jos olisi joku sairaus, joka estäisi omannäköisen aktiivisen elämän elämisen. Positiivista psykologiaa on tiedostaa, että määritämme itse reaktion ympäröiviin asioihin eli kun, asioita tapahtuu, sinulla on valta valita, miten reagoit tapahtumaan. (Hietaniemi & Niemi, 2022 luku 1) Reagointi kipeyteen olisi voinut olla, että hei nyt minulla on aikaa levätä ja rauhoittua. Viimeviikolla samaisesta asiasta tuli puhuttua, joten jo tässä näkee ettei ”koira karvoistaan pääse”. Huomaan, että reagointiin on todella tärkeä panostaa. Se miten näet ja koet eri tilanteita elämässä, voi sysätä sinua negatiivisempaan suuntaan tai positiivisempaan suuntaan. Sinä itse päätät mitä teet ja miten asioihin suhtaudut.

07.01.2025 tiistai

Tiistiaamuna heräsin ja lähdin viemään koira ulos hirveässä päänsäryssä. Sattui todella paljon päähän. Sitten avasin koneen ja rupesin hommiin, vaikka pää oli kipeä. Yrittäjänä on kyllä huomannut sen, että sairaslomapäivät voi melkein laskea yhden käden sormilla. Pää ei anna periksi kun tulee olo, että olet todella heikko, jos pidät vapaata. ”Muut yrittäjät tekee hommia ja sinun bisnekseksi jää jälkeen puhumattakaan siitä, että leipää pitää myös saada pöytään.” Kim Väisänen sanoo hyvin kirjassaan, että jos yrittäjä laiminlyö oman terveytensä ja hyvinvointinsa, hänen lisäarvonsa työntekijöille, asiakkaille, ystäville ja läheisille sekä muille sidosryhmille putoaa ajan myötä nollaan mahdollisesti jopa pakkasen puolelle. Ei riitä, että pitää työntekijöistä ja asiakkaista huolta, itsensä huolehtiminen on vieläkin tärkeämpää. (Väisänen 2019, 15) Itsensä huoltaminen on todella tärkeää ja ajattelin, niin että kun on itse kunnossa, niin se välittyy muille ja homma toimii. Puolessa välissä päivääni aloin miettimään omaa reagoitiani pään särkyyni ja käänsin ajatukseni niin, että nyt pidät tauon ja rauhoitut ja kuuntelet rauhallista musiikkia, kului varmaan noin 10 minuuttia ja päänsärky ei ollut niin paha enää. Loppupäivänä päänsärky lieveni oikeastaan koko ajan tuntien edetessä. Se miten reagoi ja miettii vaikka mikä auttaisi tai ajattelee positiivisia mahdollisuuksia sen sijaan kuin negatiivisia helpottaa todella paljon. Tänään 10 minuuttia auttoi minua ja se on hienoa, mutta ei tämä tietenkään mitään taikaa ole, että joka päivä 10 minuuttia ja homma kunnossa. Eri päivinä voi olla erilaiset haasteet ja silloin tärkeintä on se, miten näihin reagoit ja suhtaudut.

Virtanen kertoo kirjassaan mielenkiintoisesta DRAMMA-mallista eli työstä irrottautuminen -> detachment, rentoutuminen -> relaxation, omaehtoisuus -> autonomy, taidonhallinta -> mastery, merkityksellisyys -> meaning ja yhteenkuuluvuus affiliation. (Virtanen 2021, luku 1) Tässä siis kuusi palautumisen kokemusta ja mietin vähän mitkä asiat voisivat hyvin kuulua DRAMMA-malliin itselläni. Työstä irrottautumisessa minua auttavat lukeminen ja urheilu ja näitä olen jo kokeillut. Mitä aion tuoda lisää, on erilaisia hengitysharjoituksia. Yksi mitä aion kokeilla, on laatikkohengitys. Se auttaa tehokkaasti lievittämään stressiä ja sitä opetetaan poliiseille ja sotilaille, jotta he pystyvät keskittymään kuormittavissa tilanteissa. Laatikkohengityksessä aloitetaan sillä, että puhalletaan kaikki ilma ulos. Sitten pidätetään uloshengitystä ja lasketaan neljään. Tämän jälkeen hengitetään ilmaa sisään nenän kautta ja lasketaan neljään ja sitten pidetään keuhkot täynnä ilmaa eli pidätetään sisäänhengitystä laskemalla neljään. Harjoitus on hyvä toistaa niin monta kertaa, kun on tarpeellista. (Virtanen 2021, luku 2) Demonstroin vielä alla olevalla kuvalla, miten laatikkohengitys toimii.



Kuva 2. Laatikko-hengitys.

08.-10.01.2025 keskiviikko -perjantai

Loppuviikosta luin kirjaa, kävin pelaamassa padelia, golfia ja salillakin tuli käytyä. Huomasin että vaikka kroppani sai vähän räökkäystä niin pääkopassani oli parempi fiilis. Sen lisäksi tein hengitysharjoituksia varsinkin laatikkohengitystä ja tämä auttoi todella paljon. Tein laatikkohengitystä pari kertaa työpäivän aikana ja tunsin miten oma keskittymiskykyni parani. Tässä loppuviikosta kun analysoin asioita läpi, niin herranjestas tuntuu erikoiselta. Vaikka lihakseni ovat kipeät, niin jotenkin on parempi olla henkisesti eikä stressin tuntua ole niin paljoa. Hengitysharjoitukset toivat aivan uutta perspektiiviä rauhoittumiseen, sekä keskittymiseen ja huomasin että eri asioihin suhtautuminen oli myös ihan eri tasolla. Tämä voi kaikki olla myös uutuuden huumaa, mutta aion jatkaa ensiviikolla hengitysharjoituksia, urheilla ja lukea kirjaa.

Viikkoanalyysi 2

Viikon alun kamppailin omia ajatuksia vastaan laiskuuden ja lepäämisen välillä. Yrittäjänä toimiminen on myös yksinäisempää näin aluksi. Kamppailen todella paljon itseäni vastaan ja omi uskoksiani. Kipuulua ovat nähneet myös varmasti läheiset ja olen pistänyt merkille, että läheiseni myös muistuttelee säännöllisin väliajoin pitämään myös lomaa ja nauttimaan työn hedelmistä. Ei

ne koneetkaan ilman huoltoa pelaa, eli täytyy muistaa myös huoltaa itseä ja omaa mieltä. Nämä sanat olivat myös syy siihen, miksi ylipäättään aloin tekemään tästä aiheesta opinnäytetyötä ja toki halusin myös löytää kilpailuetua omalle liiketoiminnalle verrattuna muihin. Anniina Virtanen kertoo hyvin e-kirjassaan, että huippusuoritusten ja menestymisen ihannoiti on tavallista ja ihanneihmisellä on monta rautaa tulessa. Valitettavasti jatkuva kiire uuvuttaa, kaventaa vapaa-ajastamme ja vaikuttaa suhteisiimme usein kielteisesti ja syö elämän merkityksellisyyttä. Emme ehkä tunnista enää mikä on meille tärkeintä tai malta pysähtyä asioiden äärelle. Arjesta usein tulee vaatimusten viidakkoa ja selviytymistä sen sijaan, että arki olisi tasapainoista eli mielekäs työ, harrastukset, lepo, ihmissuhteisiin panostaminen ja itseensä panostaminen on tärkeää. (Virtanen, 2021, luku 1) Nyt tätä kirjoittaessa ajatteleekin, että kun mieli ja keho ovat hyvässä paikassa työtehokkuus moninkertaistuu. On tärkeää, ettei vain juokse elämäänsä läpi ja koko ajan löydä uutta tekemistä sivuuttaakseen omia tunteita tai käsittelemättömiä asioita. Nauti matkasta on mielestäni todella hyvä sanonta. Kuulostaa ehkä vähän hassulta, mutta kun tätä mieltii niin voisiko ajatella haasteita uusina mahdollisuuksina positiivisesti eikä niin että taas meni näin ja koko maailma palaa ja se pitäisi pelastaa.

Mielestäni toisella viikollani raportissani on tapahtunut harppaus eteenpäin. Olen parantanut asioihin reagoitiani ja myös ehkä sitä kautta stressin huomioimista. Stressiin suhtautuminen jäi vähän suppeaksi, mutta tärkein asia itselle oli uusiin stressin lievittämiseen perustuviin harjoituksiin tutustuminen ja agenda tehdä hengitysharjoituksista osa päivittäisiä rutiineja. Alidina Shamash on samaa mieltä kirjassaan mindfulness for dummies siitä, että mindfulnessista on hyvä tehdä päivittäin eli paras tapa tehostaa omaa tietoisuutta läsnäoloa on tehdä harjoitteita ihan joka päivä viikosta. Päivittäin tietoisuuden läsnäolon harjoittaminen ei ole aina helppoa, mutta se on todellakin sen arvoista. (Shamash 2020, S 43) Sitten kun saan tehtyä itselleni tästä päivittäisen tavan, se tulee itsestään eikä sitä tarvitse sen kummemmin miettiä, kun sen tekee automaattisesti ja tapaa alkaa tulla niin sanotusti selkärangasta.

3.3 Seurantaviikko 3

Kolmannella viikolla 13.-19.1.2025 tavoitteena ja teemana on keskittyä paljon siihen, miten reagoin ja suhtaudun eri asioihin, sekä siihen millaisena koen oloni tehtyjen stressin lieventävien harjoitusten jälkeen.

13.01.2025 maanantai

Maanantai alkoi hyvällä mielellä hyvin levätyn viikonlopun jälkeen. Olin valmis hommiin, enkä ajatellut kauheasti sitä, että nyt viikonloppu on ohi ja työviikko alkaa. Kun olen tarkastellut ympäristö-

äni ja kuunnellut joidenkin läheisten ajatusmaailmaa työnteosta, usein nousee keskusteluihin käsite nimeltään sunnuntiahdistus. Olen siitä kiitollisessa tilanteessa, että pidän työstäni sen verta, että tuo käsite harvemmin vieraillee minun ajatuksissani. Tuo ajatus, että perjantai on hyvä päivä, kun viikonloppu alkaa ja sitten lauantai ja sunnuntai ovat kivoja päiviä kun saa tehdä muita asioita kun töitä ja sitten muut päivät ovat enempiin kärsimystä ja viikonlopun odottelua on todella raskas ajatus nyt kun tarkemmin ajattelee. Tähän olen itsekkin syyllistynyt aikaisemmin ja vielä kun tuota avaa, niin neljä päivää viikosta maanantaista-torstaihin teet sellaista työtä, mistä et pidä tai joka päivä on pieni ärsytys, vaikka vuoden verran. Lomat pois noin 40 päivää se on noin kuusi viikkoa. Vuodessa on 52 viikkoa siitä kuusi pois jää 46 ja sitten 46 kertaa neljä päivää, joista olet joka päivän allapäin on vuodessa 184 päivää. Tämä on todella paljon. Ajatus tuli minulle kun mietin reagointia viikkoon, jonka tiedän olevan haasteellinen, kun on niin paljon hommia. Reagointini viikkoon oli positiivinen ja ajattelin, että minulla on mahdollisuus tehdä haasteellisesta viikosta todella hyvä ja kiva. Viikko lähti hyvin käyntiin ja sain hoidettua todella hyvin kaikki tapaamiseni asiakkaiden kanssa ja olin niin sanotusti ytimessä omassa hommassani eli keskittyminen oli timanttia ja sain asiakkailteni hyviä ratkaisuja tähän hetkeen nimenomaan heidän tarpeisiinsa. Tein laatikkohengitys harjoitusta pari kertaa päivän aikana, jotta sain nollattua tilanteen ja näin pääsin keskittymään uuteen asiaan päivässäni. Tämä on juuri tärkeää missä tahansa työssä mielestäni, jos sinulla itsellä on hyvä tunne ja asenne kunnossa hommat kyllä lutviutuvat. Sitten taas, jos olet suu mutrussa ja kaikki on muiden vika etkä näe omassa itsessä tai tekemisessäsi mitään parannettavaa tai asenne on vaan huono ja olet yli 100 päivää negatiivisuuden kierteessä etkä oikein pääse itse enää ulos tilanteesta. Kaivat itsellesi loputonta kuoppaa vai miten se sanonta meneekään.

14.01.2025 tiistai

Tiistaina herättyäni jäin katsomaan puhelintani ja ihan huomaamattani aikaa oli mennyt ainakin 20 minuuttia. Tämän jälkeen aamutoimet ja koiran kanssa ulkoilu piti tehdä todella nopeasti ja kiireessä. Huomasin, että olin todella stressaantunut ja aamusta ei jäänyt mitään käteen juoksin niin sanotusti aamun läpi, koska oli kiire seuraavan palaveriin. Palaverin jälkeen mietin vielä aamuani, joka sai mieleeni, että nyt Max sinun tarvitsee rauhoittua ja keskittyä olennaiseen eikä mihinkään aamurutiineihin. Rupesin tekemään laatikkohengitystä, jolla sain mieleni kirkkaaksi. Loppupäivä sujui hyvin työtehtävien osalta olin keskittyneenä ja huomasin, että hengitysharjoituksella oli todellakin merkittävä hyöty päivässäni. Hoitavan Hengityksen verkkosivuilla kuvaillaan mielestäni hyvin miksi hengitysharjoituksia kannattaa tehdä. Hengitysharjoituksilla hengitysrytmi tasoittuu, hidastuu ja rauhoittuu. Hengityksen syveneminen aktivoi parasympaattista hermostoa ja taas parasympaattinen hermosto on mieltä rauhoittava, kipua lievittävä, sydämensykeä alentava ja palautumista edistävä. Keskittymiskyky usein paranee ja levottomuus vähenee. Hengitysharjoitusten avulla sääntälevät ajatukset rauhoittuvat. (Hoitava Hengitys 2020)

15.01.2025 keskiviikko

Otin oppia tiistaiaamun kiireestä ja sovin itseni kanssa jo edellisiltana, etten haluaisi kiirehtiä aamua läpi juosten, vaan haluan olla läsnä, hyväntuulinen ja rauhallinen. Niinpä herätyskellon soitua keskiviikkoaamuna en napannut puhelinta käteeni, vaan pomppasin ylös sängystä ja aloitin aamurutiinit säntillisesti. Moikkasin koiraamme ja lähdin pesemään hampaita kylpyhuoneeseen. Hampaita harjatessani hoin itselleni, että tästä tulee hyvä ja todella onnistunut päivä. Lähdin hyvällä fiiliksellä ulkoiluttamaan koiraa ja hain hyvää fiilistä auringon kajastuksesta, olin itselleni kiitollinen päätöksestä ottaa aamu rauhallisesti ja niin, että aamurutiinit vievät oman aikansa ja työ tulee, kun sen aika on tullakseen. Päivät vaihtelevat paljon, toki aamurutiinit pitää ajastaa aina sovittujen tapaamisten mukaisesti, mutta tänä aamuna sovittuja tapaamisia oli vasta aamupäivän puolella. Olin sopinut illaksi menoa padelin muodossa läheisteni kanssa ja huomasin keskiviikon työpäivän aikana, että minun on hankala olla täysin läsnä ja fokuksessa jos olen sopinut jotain minulle mieluista tekemistä myöhemmälle. Jos illan kalenteri on tyhjänä, niin ei ole ns. mitään kiirettä asiakkaiden kanssa tai muutenkaan keskittymisvaikeuksia. Urheilu on koitunut minulle niin rakkaaksi ja innostavaksi, että en malta pysyä housuissani kun tiedän, että pääsen pelaamaan jotain mieluista lajia läheisteni kanssa. Keskiviikon työpäivä kaipasi siis ekstrakeskittymistä, mutta kun pääsin työntekoon kiinni niin päivä sujui mukavasti ja ilta tuli nopeasti vastaan. Tein myös harjoituksen keskellä päivää, kun tuntui että ajatus taas karkailee tulevaisuuteen. Harjoituksen tarkoitus oli keskittää fokus tekemiseen ja rauhoittaa hermostoa, se toimi mukavasti ja sain siitä apuja. Harjoitus oli YouTubesta noin 10 minuuttia ja se oli todella hyvä. Ääni laittoi keskittymään kehon eri osiin ja rentoutumaan mikä auttoi fokuksen pitämiseen päivässä ja mieli ryn sivuilla kerrotaan hyvin, miten rentoutuminen voi vapauttaa ja lievittää hankalia tunteita, esimerkiksi levottomuutta, pelkoa ja ahdistusta. Vaikeat tunteet ilmenevät paitsi mielessä myös jännityksinä eri puolilla kehoa. Keho säilöi muistiin ikäviä tunnekokemuksia, koska voimakkaasti ahdistavat tilanteet saavat kehon jännittymään ja hengityksen lukkiutumaan. Koettuja tunteita voi varastoitua kehoon jännityksinä, jännitysten rentouttaminen voi samalla nostaa tietoisuuteen ikäviäkin muistoja. Tällöin rentoutumisen ohella yleensä tarvitaan muistojen purkamista puhumalla tai rauhoittavaa mielikuvatyöskentelyä. (Mieli ry 2022) Koen, että YouTube harjoitusten kuunteleminen ja hengitysharjoittelun tekeminen oli nimenomaan mielikuvatyöskentelyä ja tätä todellakin kannattaa tehdä enemmän.

Kun työpäivä oli ohi ja kaikki sovitut tapaamiset hoidettuna olin innoissani, sillä tiesin, että nyt pääsisin innostavan lajin pariin. Olimme sopineet, että menen auttamaan läheisiäni oppimaan hieman padelin saloja, koska suurin osa heistä ei ole koskaan tarttunut padelmailaan. Tykkään ohjata liikuntaa ja se tuo minulle iloa, kun muut myös ympärillä innostuvat ja oppivat koko ajan lisää. Olimme varanneet tunnin ajan kentältä ja se riitti mukavasti harjoitteluun, sekä muutamaan nelinpeliin. Sain ehdottomasti padelissa ajatukset pois töistä, etenkin kun oman pelaamisen lisäksi sain

olla ohjeistamassa muita pelaamisessa. Tunti padelia sai mieleni todella hyvälle tolalle, on uskomatonta, kuinka lyhyessä ajassa stressi alenee ja mieliala kohoaa. Fressin sivuilla oli todella hyvä kirjoitus aiheesta, miksi ylipäätään näin on. Liikunnan vaikutus stressiin perustuu kortisolitasoihin ja usein stressitilanteessa kortisolitaso nousee. Sama kortisolitaso nousee, kun ihminen suorittaa jotain fyysisesti raskasta liikuntaa, mutta kuitenkin taas liikuntasuorituksen jälkeen kehon kortisolitaso laskee matalammaksi, kuin mitä se oli ennen suoritusta. Eli pitkäaikainen liikunnan harrastaminen aiheuttaa sen, että kortisolia erittyy aina vain vähemmän ja kortisolin pitoisuudet laskevat levon aikana yhä alemmaksi. Tämän lisäksi säännöllinen liikkuminen aiheuttaa sen, että kortisolin määrä nousee entistä vähemmän myös silloin, kun stressireaktion aiheuttaa jokin muu kuin liikunta. Liikunta opettaa kehoa ja keholle, ettei stressiin kannata reagoida vahvasti. (Fressi 2025) Padelin jälkeen ajoin kotiin suihkuun ja loppuilta meni rennosti kotona ollessa. Ajattelin mielessäni, että tämä oli kyllä hyvä päivä ja ero tiistaihin oli aivan valtava.

16.01.2025 torstai

Torstai oli toivoa täynnä, nimittäin edellinen päivä sujui mallikkaasti ja odotin samaa tältäkin päivältä. Havahduin herättyäni siihen, että nyt on jo torstai ja viikko pian pulkassa. Herättyäni kävin läpi mitä tänään tapahtuisi ja muistin, että olin sopinut lounastapaamisen ystäväni kanssa, joka piristi mieltäni. Jälleen jätin puhelimen selaamisen kokonaan pois ja ryhdyin aamutoimiin. Tiesin, että aikataulu tulee olemaan hieman hektinen lounastapaamisen takia, mutta se ei haitannut päinvas-toin laittoj minuun puhtia. Jos jotakin olen tämän yrittäjyyden myötä oppinut, niin sen että verkosto on tärkeä olla kunnossa ja ystävien seura piristää niin hyvinä kuin huonoinakin päivinä. Ystäväni on myös myyntialalla, eli juttua riittää myös alan puolesta. Saamme toisiltamme mukavasti vertais-tukea ja motivaatiota. Jälleen kehityskohtani, joka jo eilen tuli pintaan on hetkessä eläminen ja siihen keskittyminen. Annoin itselleni hetken aamusta kuitenkin katsoa vaatteeni valmiiksi lounasai-kaa varten. Valinta vaatteista luonnistui nopeasti ja pääsin ulkoilemaan koiran ja puolisoni kanssa viileään tammikuiseen aamuun.

Ennätin hoitamaan muutamat sovitut asiakastapaamiset ja huomasin, että stressi hieman nousi siinä vaiheessa, kun asiakkaan kanssa palaveri oli vielä kesken ja olisi pitänyt olla jo matkalla lounaspaikkaan. Pidän siitä kuitenkin kiinni, että en halua hosua tai kuulostaa kiireiseltä asiakkaan puoleen, koska tiedän itse, että en asiakkaana pitäisi siitä, jos minua hoputettaisiin tai myyjä kuulostaisi kiireiseltä. On myös vastuullista hoitaa sovitut asiat huolellisesti, etenkin kun kyse on asiakastyöstä. Laitoin siis ystävälleni viestin pikaisesti, että olen myöhässä ja hän voi napata meille pöydän jo valmiiksi. Asiat, joihin en voi itse vaikuttaa on välillä ehkä jopa niitä ärsyttävimpiä ja niistä ylipääseminen on minulle jokseenkin hankalaa. Tykkään pitää hyppysen omissa käsissäni. Pysin kuitenkin muuttamaan tätä ajatusta itsessäni, että asioihin, joihin en voi vaikuttaa on turha

keskittää energiaa yhtään sen enempää. Jos joudun vaikka ruuhkaan, myöhästyn tapaamisesta, koska edellinen venyi tai autoni on täysin lumen peitossa silloin kun pitäisi olla jo moottoritiellä, niin pitäisi vain päästää irti, jatkaa eteenpäin ja antaa olla.

Puhelun loputtua soitin vielä ystävälleni ja pahoittelin, että olen myöhässä. Hän kuitenkin ymmärsi ja oli kanssani samalla kartalla, että työt ensin sitten vasta huvi. Koen, että haluan kunnioittaa kaikkia ja siksi aina pahoittelen, jos olen myöhässä jostakin sovitusta. Tässä huomasin sen, että puhelun takia myöhästyminen ei ollut maailmanloppu, asiakkaani oli tyytyväinen ja ystäväni ei ollut minulle vihainen. Välillä tuntuu siltä, että ihmisen oma mieli ja sen kautta yliajatteleminen itseasiassa on se pahin vihollinen. Satu Pihlaja kertoo hyvin kirjassaan valinnan paikka, että valintoja tehdään todella laaja-alaisesti nykyään. Onnistuakseen tässä ihminen tarvitsee kykyä nähdä tämänhetkisen, kuvitteellisen tai liioitellun uhkatilanteen yli pidemmälle. (Pihlaja 2021, luku 1)

Lounastauko sujui mukavissa merkeissä, stressitasoni laskivat samalla sekunnilla, kun ystäväni kertoi kuulumisiaan nauraen ja hyväntuulisena. Vietimme reilun tunnin lounaspaikassa ja saimme mahat täyteen ja hyvän fiiliksen loppupäivään nähtävästi puolin ja toisin.

Lounaan jälkeen palasin kotitoimistolle ja huomasin, miten lounastauon hyvä fiilis kantoi minut päivän loppuun saakka inspiroituneena ja motivoituneena. Pistin vielä päivän päätteeksi ystävälleni kiitokset lounastapaamisestamme viestillä ja kerroin kuinka mukava loppupäivä minulla oli ollut. Illan otin rennosti ja rauhoitin mieleni vielä kirjaa lukemalla sängyssä viimeiset puoli tuntia. Ajatus siitä, että huomina tulee olemaan aikataulullisesti hieman rennompia, helpotti mieltäni ja pystyin hyvin mielin pistää silmät kiinni lukemisen jälkeen.

17.01.2025 perjantai

Viikon viimeinen päivä, perjantai on täällä! Yrittäjänä olen pitänyt etenkin siitä, että oman aikataulun saa päättää ja menoja pystyy hieman vapaammin soveltamaan omaan kalenteriin sopivaksi. Olin suunnitellut perjantai päivän töiden osalta niin, että aamupäivän olen erittäin tehokas, jotta voin aloittaa viikonlopun hieman aikaisemmin ja täten pääsen rentoutumaan ja nauttimaan viikonlopusta hieman pidempään. Stressitasoni oli selkeästi laskussa jo herätessä, ehkä myös siksi, että tiedostin päivän olevan hieman rennompia kuin edellisten päivien, ainakin aikataulun myötä. Toki, pitää muistaa, että aamupäivän keskittymistaso tulisi olla timanttinen, jotta voin hyvällä omatunolla päästää irti työkoneesta, jo ennen klo 14. Olin sopinut mielekästä tekemistä alkuillalle ja se oli elokuviin meneminen. Odotin jo innolla viikonloppua, nimittäin vaikka viikko oli sujunut tehokkaasti ja olin saavuttanut mukavasti tavoitteitani, niin väsymys yleensä alkaa painamaan loppuviikosta viimeistään perjantaisin lounastauon jälkeen.

Tiedostan itsestäni sen, että olen vähän sellainen sata lasissa - tyyppi, eli joko tehdään asiat kunnonlailla tai ei ollenkaan. En oikein tiedä, onko se niin vahvasti perusluonne vai onko asialle jotakin tehtävissä, mutta toisaalta pidän siitä, että asiat ovat selkeitä ja asioita tehdään joku intressi mielessä. Otin tämän asian pohdintaan tähän kohtaan, koska tämä kuvastaa hyvin viikkoani, annan kaikkeni joka päivä, jolloin perjantain aikana tulee jossakin vaiheessa sellainen fiilis, että kaikki mehut on puristettu tästä miehestä ulos.

Elokuviissa käynti on minulle yksi tapa rentouttaa mieleni ja päästä viikonloppufiilikseen ja tämäkään kerta ei ollut poikkeus. Elokuviien katsominen sohvalla vs. elokuviissa on mielestäni aivan eri asia. Elokvateatterissa pääsee ihan eri maailmaan, kun puhelimet pitää sulkea, kotityöt ei tuijota sieluun saakka tai työkone ole käsien ulottuvilla. Se on uskomatonta, kun elokvateatterisalista tulee ulos, niin on unohtanut kokonaan ulkomaailman ja arkiset asiat. Mielestäni elokuviissa käynti on erinomainen tapa aloittaa viikonloppu. Suomen elokvasäätion Taloustutkimuksella teettämän elokvuien katsomistottumukset kuluttajatutkimuksen mukaan elokvateattereiden suurimmat vetovoi-matekijät ovat suuri valkokangas, katsomismukavuus, vaikuttava äänimaailma ja mahdollisuus irtautua arjesta ja myös elokvan uutuus ja sen katsominen läheisten kanssa houkuttelevat katsojia teattereihin. Erityisesti nämä korostuvat 25–64-vuotiaiden keskuudessa. (Filmikamari 2024) Arjesta irtautuminen, eläytyminen, läheisten kanssa olo ja äänimaailma ovat itselle asioita mistä pidän ja koen, että ne saavat minun ajatukseni pois töistä ja kaikesta muustakin.

Viikkoanalyysi 3

Yhteenvetona seurantaviikosta kolme. Koen, että olen tunnistanut paremmin tällä viikolla stressinaiheuttajia ja oikeasti pistänyt ajatusta siihen, että pysyisin positiivisella ja eteenpäin vievällä energialla läpi viikon. Sain stressiä alennettua ja hyvää fiilistä tehostettua tällä viikolla mm. hengitysharjoituksilla, urheilulla, ystävien ja läheisten näkemisellä, hyvällä ruoalla, kulttuurilla (elokuviissa käynti) ja koirani, sekä puolisoni kanssa hengailulla. Kehityskohtani on ehdottomasti olla stressaamatta asioista, joihin en voi itse vaikuttaa. Tämän huomasin torstaina lounastreffiien yhteydessä, kun aikatauluni petti ja en itse voinut asialle mitään. Tiedostan sen, että katastrofitulkinnat eivät auta minua yhtään, päinvastoin ne pahentavat tilannetta ja saa huonon fiiliksen kierteen aikaiseksi. Tämä osa-alue kaipaa siis työstöä ja haluan keskittyä siihen ensi viikon aikana. Olisi todella hienoa kehittyä ihmisenä tällä saralla, vaikka tiedostan että se vaatii mielenlujuutta ja jatkuvaa harjoittelua. Viikolla kolmea ymmärsin myös sen, että tiedostaminen on askel kohti parempaa. Tämän opinnäytetyön kirjoittaminen on auttanut minua jo tähän mennessä tiedostamaan omia kasvunpaikkoja ja haasteita, mutta myös antanut itsevarmuutta siitä, että kehityn ja kasvan ihmisenä.

3.4 Seurantaviikko 4

Tällä seurantaviikolla 20.-26.1.2025 haluan keskittyä erinäisiin stressitilanteisiin ja niissä parantamiseen, sekä tunteiden hallintaan ja herättää kiitollisuutta omasta tekemisestäni eikä aina vain suorittaa ja juosta haasteesta haasteeseen. Kärsivällisyys nousi isoksi sanaksi kiitollisuuden kanssa. Kultanen kertoo hyvin kirjassaan, että mieli ja tunteet heittelevät ihan kaikilla ihmisillä. Jokainen kokee asioita ja tilanteita, jotka huolestuttavat ja hermostuttavat. Tunteiden heittäminen lakkaa vasta hautausmaalla ja siihen asti ei kannata odottaa. Ongelmaksi huolet muodostuvat silloin, kun ne alkavat hallita elämää. Se on niin, että kun huoli paisuu päässä riittävän suureksi, se on yleensä mielessä koko ajan. Turha todeta, että johtaja, jonka ajatukset ovat keskittyneet omiin huoliin, ei voi samanaikaisesti johtaa tuottavasti. (Kultanen 2023, luku 3.3) Tämän takia on hyvä tietää itseltään, miten reagoi eri asioihin ja olen todella tyytyväinen siihen, että valitsin tämän aiheen ja pääsen kehittämään itseäni. En halua, että saan löydettyä oman rauhan vasta hautausmaalla.

20.01.2025 maanantai

Maanantaina heräsin ja tein aamutoimet ja ulkoillessani koiran kanssa mieleni valtasi iso kiitollisuuden tunne siitä, mitä olen saavuttanut. Samalla rupesin miettimään sitä, miten vähän olen miettinyt sitä mitä olen saavuttanut. Mietin todella paljon sitä, mitä haluan saavuttaa ja mitä haluan olla, enkä osaa aina antaa arvoa sille isolle työlle, millä olen päässyt tähän pisteeseen. Minusta tuntuu, että ylipäätään Suomessa monen on todella haastavaa ottaa kehuja vastaan. Yleensä, kun kuulee että jotain kehua, niin monesti vastaus kehuun on no, olisi sen voinut tehdä paremmin tai jotain muuta samansuuntaista. Arajärvi ja Thesleff kirjassaan kertovat hyvin kiitollisuudesta ja mitä mieltä tutkijat ovat siitä. Tutkijat ehdottavat, että kiitollisuus voitaisiin nähdä paitsi tilapäisenä tunteena, myös yhtenä persoonallisuudenpiirteenä tai elämäntapana. Kiitollisuuden on osoitettu olevan yhteydessä fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen, onnellisuuteen, sekä tyytyväisyyteen. (Arajärvi & Thesleff 2020, luku 3)

Päivän aikana huomasin meneväni palaverista palaveriin. Kiire oli läsnä ja piti saada kaikki tärkeät tapaamiset hoidettua. Siihen väliin vielä pitäisi löytää aikaa koiran ulkoilutukseen ja aika ruokatauolle ja muille päivän askareille, jota ei oikein tahtonut löytyä. Onneksi parempi puoliskoni vei mielellään koiran ulos päivästä, kun tiesi että minulla on kiireinen päivä ja vaikka tiesin tämän niin stressasin päivän mittaan siitä ja ihan turhaan. Unohdin kokonaan tehdä hengitysharjoituksia ja näin vauhti vei mukanaan ja rupesi viemään miestä. Osaltaan tämä voi johtua siitä, kun ei näe metsältä puita vai miten sanonta meneekään. Eli rupesin ajattelemaan, että vaikka teen nyt paljon töitä asioiden eteen en saa mitään aikaan, vaikka se oikeasti näkyy vasta viikon, kuukauden tai parin kuukauden päästä. Pitkäjänteinen tekeminen ja kärsivällisyyden pitäminen on haastavaa toisinaan.

Siksi on tärkeää, että saan työssäni toteuttaa itseäni ja koen että, minun omalla yrittäjän panoksella on merkitystä. Tämä oli hyvä muistutus minulle siitä, miten tärkeää on elää hetkessä. Thesleff ja Arajärvi valottavat kirjassaan hyvin tätä ajatustani asiasta. Eudaimonisen hyvinvointikäsitteen ytimessä ovat omien arvojen mukaiset teot. Kun ihminen alkaa toteuttaa itseään, hän voi hyvin. Elämä ei ole aina mukavaa, mutta hankalatkin kokemukset voivat viedä kohti onnellisuutta, jos teot perustuvat omiin arvoihin ja edustavat omannäköistä elämää. Hyvinvoivilla ihmisillä on kyky yhdistää hedonia ja eudaimonia, eli pohtia miten tässä hetkessä tapahtuvat valinnat ja teot tuottaisivat nautintoa, että voisivat kohti hyvää ja omien arvojen mukaista elämää. Tällaista tilaa kutsutaan kuokoistamiseksi. Hyväntekeminen toisille ja kiitollisuus sekä läsnäolo tutkitusti vahvistavat hyvinvointia. (Arajärvi & Thesleff 2020, luku 3)

21.02.2025 tiistai

Tiistaina heräsin hieman jännittävässä tunnelmissa, nimittäin puolisoni oli lähtenyt jo aamuvarhain lentokentälle työreissua varten. Koitin henkisesti valmistautua loppuviikkoon ilman arjen apua puolisoiltani ja se hieman nosti päätä stressin muodossa heti herättyäni. Ensimmäisten hereillä olo minuuttien aikana kuitenkin sain ajatusta kääntymään positiiviseksi ja annoin itselleni itsevarmuutta, että tämä loppuviikko menee varmasti tosi hyvin ja nopeasti. Aamulenkillä huomasin ajatelleeni, kuinka mukavaa ja helpottavaa onkaan jakaa arjen askareet toisen kanssa ja tämä viikko olkoon minulle nyt hyvä harjoitus ja mahdollisuus tämän kantilta, että luotan omaan tekemiseen, osaan aikatauluttaa päiväni niin, että ehdin tehdä työni, viedä koiran ulos ajallaan ja kerkeän myös urheilemaan ja edistämään opinnäytetyötä. Tässä juuri huomaa oman ajatuksen muutosta. Ajattelen haasteen uutena mahdollisuutena enkä negatiivisesti taas pyörittele mielessä, että pitää tehdä tätä, tota ja vielä tuotakin.

Aamulenkin jälkeen työt alkoivat mukavissa merkeissä kahvikupin ja aamupalan ääressä. Olin sopinut mukavasti asiakastapaamisista tälle tiistaille ja tiesin, että olen tehnyt hyvän pohjatyön jo edellisellä viikolla, joten olin luottavaisilla mielillä lähtemässä päivään. On tärkeää mielestäni osaa arvostaa hyvää pohjatyötä, koska se aina vie tavoitteita eteenpäin ja tässäkin asiassa kärsivällisyys on keskiössä. Olen siitä perusteellinen kaveri, että haluan hoitaa asiat kunnolla ja kun on esimerkiksi kyse asiakastapaamisesta, niin haluan, että asiakas ei koe, että häntä hoputettaisiin tai ylipäänsä kuulostaisiin kiireiseltä. Sain aamupäivän aikana myös mielenrauhaa siitä, kun sain viestin puolisoiltani, että on päässyt perille turvallisesti. Huomasin päivän aikana itsestäni, että kun rutiinit hakivat paikkaa puolison ollessa pois kotoa, niin unohdin syödä lounasta ajallaan. Lounastauon muistin pitää vasta ennen klo 14 tapaamista, kun normaalisti lounastamme siinä puolenpäivän aikoihin. Sain kuitenkin syötyä ja siitä hain lisää puhtia, kun kävin ruuan jälkeen vielä lenkillä haukaamassa happea koiran kanssa. Loppuillan tarkoitus oli jatkaa asiakastapaamisten parissa, ja

tehdä töitä kunnes lähtisin kuntosalille treenaamaan ja saamaan mieleni kirkkaaksi työasioista, sillä urheilu auttaa siinä tehokkaasti. THL blogissa kerrotaan hyvin, miten reipas liikunta saa kehomme tuottamaan erilaisia mielihyvää tuottavia ja stressin tunnetta hillitseviä hormoneita. Endorfiini-höyryissä ihmisen valtaa onnellisuuden ja euforian eri tunteita. Nämä onnellisuushormonit vaikuttavat vielä liikunnan jälkeenkin, ja mielen täyttää usein tyytyväisyyden ja onnistumisen tunne. Näistä onnellisuusryöpyistä saa halutessaan lisävirtaa ja mielihyvää arkeensa. (Appelqvist & Schmidlechner 20.2.2024)

Kuntosalilla riitti vipinää, mutta se oli ihan mukavaa nähdä muita ihmisiä, kun oli päivän viettänyt omissa oloissa. Treeniksi valikoitui selkäpäivä ja treeni sujui mukavasti musiikkia kuunnellen. Treenin jälkeen kävin kaupassa nappaamassa valmisruokaa, koska koin että en jaksaisi enää alkaa kokkailemaan sen koommin. Ruuan jälkeen edistin opinnäytetyötä ja kävin vielä iltalenkin koiran kanssa. Olin tyytyväinen tähän päivään ja soitin vielä puolisololleni ennen nukkumaanmenoa siitä, missä merkeissä tämä päivä oli sujunut.

22.01.2025 keskiviikko

Keskiviikkona herätyskellon soidessa koin väsymystä, vaikkakin olin nukkunut pitkät yöunet. Pohdin hetken voiko olla, että nukuin jopa liian pitkään ja siksi väsymys valtasi heti ensin kehoni ja mieleni herättyä. Koirani oli aivan valmis jo ulos ja nappasin tänä aamuna kahvin termosmukissa mukaan ja lähdin hakemaan pirteyttä ulkoilmasta, sekä mukanaolevasta kahvista. Hengittelin syvään ja otin oman aikani lenkillä ja sain pirteyttä, sekä hyvää fiilistä ulkoa. Sisälle tultaessa huomasin, että kello oli jo sen verta, että aamupala tulisi syödä etäpalaverin ohessa, eli multitaskaus jatkokoon. Aamupalaverin jälkeen otin pienen hetken itselleni ja mietin ääneen kolme asiaa, josta olen tänään kiitollinen. Luettelen ne asiat nyt tähän: ”Olen kiitollinen tänään hyvistä yöunista, olen kiitollinen tänään hyvästä aamukahvista lenkilläni, olen kiitollinen tänään, että olen terve ja hyvinvoiva. Heti kun sanoin nämä asiat ääneen hymy alkoi tarttua kasvoilleni. Se on uskomatonta, kuinka nopeasti kiitollisuutta voi kokea. Aito kiitollisuudentunne on kuitenkin vaatinut kiitollisuusharjoituksia jo pidemmän aikaa, mutta koen olevani jo aika hyvä siinä. Oheisessa lähteessä on yksi kiitollisuusharjoitus, joka auttaa kiitollisuudenharjoittelussa. Itse tykkään ottaa kiitollisuudenaiheet heti aamuun, koska se asettaa mieleni korkealle, jo ennen kuin päivä on edes kunnolla alkanut. On hieman haastavampaa keksiä heti kolme aihetta mistä on kiitollinen ja siksi asiat ovatkin välillä todella pieniä. Illasta voi sitten tehdä halutessaan uuden kierroksen, jolloin asiat voivat olla hieman suurempia, kun elettyä päivää on jo enempi takana ja kokonaisvaltainen käsitys päivästä on syntynyt. Tässä esimerkki yhdestä kiitollisuusharjoituksesta. Kiitollisuus on vahva mielen hyvinvointia

tukeva voimavara. Mistä asioista yleisesti voit tuntea kiitollisuutta? Voit miettiä pieniä ja suuria asioita, ihmisiä, tapahtumia, ympäristöä tai luontoa. Palauta illalla mieleesi kolme asiaa, joista olet kiitollinen tässä päivässä. (Ikäopisto 2025)

Loppupäivä sujui hyvissä fiiliksissä ja sain asetetun myyntitavoitteen täyteen, joten olin tyytyväinen tekemiseeni. Huomasin myös, että eilen kun pohdin sitä, miten pitkäjänteisyys ja kärsivällisyys tuo tulosta siten, että olen edellisellä viikolla tehnyt hyvää pohjatyötä, niin tänään myös osa tuloksesta syntyi sen kautta, että olin panostanut viime viikolla paljon työhöni.

23.01.2025 torstai

Torstaina olin jo toiveikas ja hyvällä fiiliksellä siitä, että huomenna puolisoni tulisi taas kotiin ja pystymme jakamaan ajatuksia, pallotelemaan ideoita, keskustelemaan ja antamaan toisille vertaistukea. Pohdin tämän ajan kun hän oli poissa, että olen siitä kiitollinen kuinka avoin kommunikaatio meillä on keskenään ja täten suuret ilot, sekä murheet voidaan jakaa ja tukea toisia niin arjessa, kuin juhlassa. Arjen pyörittäminen yksin on myös hieman stressaavaa, ehkä juuri siksi kun on tottunut siihen, että autetaan toisiamme mm. kotitöissä ja teemme melkein kaiken kunnioittaen toinen toisiamme, jottei vain toinen joudu uurastamaan niiden parissa. Eli hyvällä fiiliksellä lähdin torstaihin ja pyrin keskittämään energiani tänään töiden, sekä koulun pariin ja muut asiat tulevat sitten prioriteettijärjestyksessä myöhemmin.

Sain päivääni paljon voimaa siitä, että yksi vanha asiakkaani soitti minulle ja kehui palveluasennettani ja siinä samassa autoin häntä hänen ongelmassaan. Koin kiitollisuutta siitä, että asiakkaani oli tyytyväinen palveluuni ja siitä tuli kyllä hyvä mieli ihan loppupäiväksi saakka. Työkoneen sammuttua halusin pienen breikin ennen kuin lähdin avaamaan koulukonetta työkoneen sijaan, joten otin koirani ja lähdimme käymään ulkona koirapuistossa. Koirapuistossa koirani juoksenteli vapaana ja siitä sai itse myös todella hyvän mielen. Illemmasta koulukone vielä avautui ja sain ihan hyvin edistettyä koulua, josta olen tyytyväinen. Tiedostan sen, että minua enempi stressaa se, jos en edistäisi koulua, mutta välillä on vaan todella vaikea lähteä aloittamaan kirjoittamista. Olen onneksi saanut puolisoiltani hyvän vinkin siihen, jos tuntuu että oma ajattelu estää aloittamisen ja tekstin tuottaminen on hankalaa. Hän opetti minulle nimittäin sellaisen kikan, että kun ottaa kuulokkeet käyttöön ja hakee vaikka Spotifysta keskittymismusaa, niin silloin keskittymisentaso menee ihan seuraavalle tasolle. Päätin kokeilla tätä ja uskon, että sain paljon enemmän aikaan, kun en ajatellut sitä, että onpa tämä tänään hankalaa vaan teen vaan ja saan kuitenkin edistettyä projektia yksi sana kerrallaan.

24.01.2025 perjantai

Perjantaina hain puolisoni kentältä heti aamusta ja tämän jälkeen kahvitelimme hetken kotosalla ennen työpäivän alkua. Olin hyvällä fiiliksellä ja huomasin, miten minun oli helpompi olla ja stressi alkoi hieman karisemaan jo siinä, kun juttelimme. Tiesin että en joudu enää hoitamaan kotia ja arkea ypyöksin, vaan saan apua siihen ja pystyn keskittymään hieman paremmin taas kouluun ja työhön.

Viikkoanalyysi 4

Näin alkuvuodesta, kun ajattelee tavoitteita mitä on asetettu se voi olla stressaavaa, kun ajattelee koko vuoden odotuksia. Onneksi tavoitteen pilkkominen kuukausitasolle sekä viikkotasolle antaa kuvan siitä, mitä joka viikko tai kuukausi on saatava aikaan. Se helpottaa ja saa ajatukset pois tavoitteesta ja näin stressiä pois tavoitteeseen pääsystä. Kun tavoite on pilkottu minun on helppo keskittyä vain tähän hetkeen ja säilyttää fokus. Koen että ilman fokusta tähän hetkeen en suoriutuisi niin hyvin kaikesta työstä ja eri projekteista ja muista elämän askareista.

Tämä viikko tosiaan oli hyvä harjoitus, etenkin tähän kohtaan, kun joutuu muutenkin pohtimaan näitä asioita, miten stressiä hoitaa. Koin, että sain hyvin edistettyä tämän viikon teemoja, jotka olivat kiitollisuus ja kärsivällisyys. Edistin kiitollisuutta pohtimalla kiitollisuudenaiheita ja herättelemällä hyvää fiilistä sen kautta. Välillä kiitollisuusharjoituksia tehdessä tulee mieleen, että voiko näin pienestä asiasta olla kiitollinen vai onko tämä ihan hölmöä, mutta tulin siihen tulokseen, että ei ole olemassa oikeaa tapaa olla kiitollinen, eikä liian pientä asiaa tai teemaa, josta ei voisi kiitollisuutta tuntea. Jos minä saan hyvää fiilistä pienistäkin asioista, niin se on vain ja ainoastaan positiivista. Koen olevani siitä hyvässä paikassa mieleni kanssa, että moni ei varmasti mieti näitä asioita sen koommin, vaan menee päivästä toiseen valittaen aina samoista aiheista ja pienistä asioista, vaikka ne voisi koittaa ainakin kääntää positiivisempaan suuntaan. Kiitollisuus vaatii työtä, mutta olen valmis tekemään harjoituksia sen eteen, koska saan siitä niin paljon. Kärsivällisyyttä sain harjoitettua tällä viikolla siten, että huomasin ajatelleeni paljon sitä, että vaikka en esimerkiksi tänään saa asetettua tavoitetta täyteen, niin pitkäjänteinen ja laadukas tekeminen on avainasemassa siihen, että voin päästä tavoitteisiini esimerkiksi seuraavan päivänä tai heti ensi viikolla niin kuin kävi ilmi jo tällä viikolla.

3.5 Seurantaviikko 5

Seurantaviikolla 27.01.-02.02.2025 haluan keskittyä kuukauden loppuun miettimättä seuraavan kuukauden alkua ja nimenomaan olla tässä hetkessä eikä tulevassa. Tässä työssä on tärkeää olla läsnä hetkessä ihan niin kuin kaikessa muussakin. Tiedostan stressin nousevan hieman aina kuunvaihteessa, koska kuukausi pitää niin sanotusti saada päätökseen miettimättä seuraavaa, jotta

pystyy saavuttamaan kuukauden tavoitteet. Halusin myös tämän tavoitteen kautta harjoittaa läsnäoloa ja nämä tavoitteet kulkisivat mukavasti käsi kädessä. Väisänen kertoo mielestäni hyvin kirjassaan, miten tavoitteen tulee elää ajan myötä. Koripallomaajoukkueen valmentaja toiminut Henrik Dettman kiteytti taipuu muttei taitu-ajattelun sanomalla, että mikäli peli ei kulje, tavoitetta tulee laskea. Turha puskea alkuperäistä tavoitetta kohti, mikäli pallo ei pompi omalle joukkueelle tänään. (Väisänen 2019, 166) Tämä on hyvä idea omalle ajatustoiminnalle ettei purista, niin sanotusti mailaa, vaan mikäli kuukauden viimeinen viikko on haastava tiedostaa sen ja laskee esimerkiksi hieman tavoitetta. Vähän samalla tavalla Shamash mainitsee kirjassaan mindfulness for dummies. Pienestä aloittaminen on salaisuus uusien käytösmallien syntyemisessä. Motivaatio eri asioihin menee ihmisillä ylös ja alas, joten miksei aloitaisi pienestä, mieluummin kuin ottaisi suuren harppauksen, joka vaatii suurta omistautuneisuutta ja tahdonvoimaa. (Shamash 2020, 45)

27.01.2025 maanantai

Maanantai alkoi hieman nihkeästi, olin nukkunut vähän huonosti ja aamutoimet tuntuivat hieman raskailta. Pääsin hyppäämään kuitenkin rutiinien kautta taas työviikkoon, ja aamupäivästä kolmannen kahvikupin jälkeen alkoi pikkuhiljaa helpottamaan. Pohdin mikä olisi tämän viikon tavoitteeni ja päätin ottaa tähän viikkoon miltei joka kuukausi toistuvan aiheen, nimittäin sen, että kun kuukausi alkaa olla taputeltuna, tulee keskittyä kuukauteen päättämiseen, eli siihen että olen tyytyväinen kuukauden saavutukseeni. Tiedostan itsessäni vahvasti sen, että pistän panoksia todella paljon myös loppukuuhun ja olen oppinut sen tässä myyntityössä pikkuhiljaa, että etupainotteinen työote on tehokasta ja takaa paremmin kokonaisvaltaisesti hyvän kuukauden. Ei sitä tavoitetta viimeisillä viikoilla tehdä, vaan pitkäjänteisellä työllä. Tämä tavoite kirkkaana mielessä siis jatkoin maanantaita ja pyrin pysymään läsnä hetkessä ja viimeistelemään nyt tätä kuluva kuukautta. Tässä huomaa, miten ajatus karkailee tulevaisuuteen, silloin kun pitäisi keskittyä nykyiseen hetkeen ja toistopäin taas siinä vaiheessa, kun kuukausi on jo ohi ja alkaa pohtimaan, olisinko vielä voinut toimia jotenkin paremmin. Jo itsessään miettiminen, että olisinko voinut tehdä jotain paremmin on hyvä juttu, mutta jos mietit sitä liikaa, rupeat stressaamaan ihan liikaa eri asioista. Ei aina tarvitse olla paras versio itsestään välillä voi ottaa rennommin. Tämä on itselle tärkeä fraasi, sillä itse olen kova suorittaja. Kirjassaan Kultanen kertoo hyvin, että epämukavuusalueella pitäisi olla vain lyhyen ajan kerrallaan. Silloin siellä oleminen on helpompi sietää. Nykyisin on paljon esillä oleva fraasi ”viekää ihmiset heidän epämukavuusalueilleen” – tämä maailma on täysin kestävä. Ohje toimii, jos tavoitteena on organisaation motivaation tuhoaminen. (Kultanen 2023, luku 7) Mielestäni myös itsensä stressaaminen ja liiallisen täydellisuuden tavoittelu kuormittaa, jos koko ajan ajattelen, että mitä voisin parantaa. Onneksi olen päässyt tästä pois päin oikeaan suuntaan ja tästä osaksi voin kiittää läheisiäni, sekä tätä opinnäytetyötäni.

Työpäivä sujui nopeasti ja tapaamiset jatkuivat aika pitkälle iltaan saakka. Sain työkoneeni kiinni puoli kahdeksan aikaan, ja sen jälkeen aloin pohtimaan mitä sitä vielä tekisi. Päätin lähteä kumppanini kanssa pitkälle lenkille koiramme kanssa ja täten saisin aivoille happea, sekä muuta ajateltavaa. Olin tyytyväinen päivään ja pystyin keskittymään kuukauden paketoimiseen yllättävän hyvin aamun tahmeuden jälkeen. Lenkillä sain hyvää fiilistä, kun juttelimme päivän tapahtumista ja jaoin kumppanilleni viikon tavoitetta. Hän oli mielissään tavoitteestani, sillä hänkin välillä huomaa, kuinka kuukauden paketoiminen voi stressata jo ennakkoon. Lenkin jälkeen rauhoitin mieleni vielä kirjan lukemisella sängyssä noin puolisen tuntia ennen nukkumaanmenoa. Sain hyvin työasiat pois mielestä näillä tavoin ja sehän se jutun juuri on elä hetkessä. Hetkessä eläminen on nykyaikana tärkeää ja olen huomannut sen tämän työn avulla. Yksi hyvä tapa tunnistaa elätkö hetkessä on kysyä oletko tässä hetkessä vai muualla ja tästä samaa mieltä ovat kirjassaan De Bruin Mindfulness and Meditation at University: 10 Years of the Munich Model. Tietoista läsnäoloa jokapäiväisessä elämässä voi harjoittaa kysymällä tai muistuttamalla itseään eli ihan vain kysymällä aika ajoin oletko tässä hetkessä läsnä vai et. (De Bruin 2021, 119)

28.01.2025 tiistai

Tiistaiamu valkeni jo puoli kahdeksan aikaan, sillä halusin ulkoilla ennen aamun ensimmäistä tapaamista, joka olisi jo puolentoista tunnin päästä herätyksestä. Ulkoillessa muistutin itseäni viikon tavoitteesta ja pyrin parhaani mukaan olemaan läsnä hetkessä ilman ajatuksia vielä tulevasta päivästä tai velvoitteista. Onnistuin pitämään ajatukseni aika hyvin ulkoilmassa, kävelystä, ja koirani liikkeistä. Olin ladannut kahvin jo ennen lenkkiä ja laittanut sen tippumaan, joten kahvintuoksu auttoi fiiliksen nostattamisessa. Otin kahvikupin työkoneen viereen ja nappasin mandariinin mukaan. Tätä kuukautta on vielä neljä kokonaista päivää jäljellä muistutin itselleni, ja tässä työssä asiat voi muuttua nopeastikin ja hyvä tulos voi syntyä jopa päivässä parissa. Tsemppasin itseäni päivään ja lähdin tekemään töitä. Asiakkaiden kanssa oli mukava keskustella ja sain siitä itsekkin kivasti energiaa tekemiseen. On ilo auttaa ihmisiä, jotka ovat vastaanottavaisia, ymmärtäväisiä ja keskittyvät itse asiaan. Kommunikoidessani asiakkaiden kanssa pyrin aina itse olemaan asiantunteva, positiivinen ja rauhallinen ja olen todennut, että juuri siitä asiakkaat pitävät. Iltapäivällä keskittyminen herpaantui hieman tulevaan viikkoon ja sitä kautta tulevaan kuukauteen. Se on jotenkin hassu juttu minulla, että ajatus karkailee tulevaan ja välillä jopa oma mieli luo katastrofitulkintoja, että mitä jos ensi kuussa ei menekään hyvin tai jotenkin en saa mitään aikaiseksi. Itse ajatus on todella hassu ja usein se ei kestä edes kauaa kun, hommaa on tehnyt paljon ja ajatus kääntyykin siihen, että mitä jos ensi kuukausi onkin paras ikinä. Ei ole helppoa aina tunnistaa ja vaikuttaa omaan mielimaisemaan ja koen, että välillä ajaudun yliajatteluun maailmaan. Olen kuitenkin kiitollinen, että nykyään osaan aika ripeästi erottaa ajatuksen, joka ei vie minua millään tavalla eteenpäin päinvaltoin. Tiistain työpäivän päätin hieman aikaisemmin kuin maanantain, sammutin työkoneen kuuden

pintaan ja lähdin käymään kuntosalilla. Kuntosali teki hyvää ja olo oli uudestisyntynyt. Urheilu on tärkeä asia ja saa mielen ja kehon pois stressaavien asioiden ympäriltä ja mielen tähän hetkeen. Iltarutiinit menivät salin jälkeen mukavasti ja pää meni tyynyyn siinä illan mittaan.

29.01.2025 keskiviikko

Keskiviikkona päätin nukkua hieman pidempään, sillä ensimmäiset tapaamiset olin sopinut vasta kello kymmeneen. Otin aamun aika rauhaseltaan ja se teki kyllä hyvää. Kello kymmenen tapaaminen joutui perumaan ja se hieman harmitti ensin, koska olin ottanut aamun iisisti myös sen takia, että tiesin kello 10 olevani iskussa ensimmäiseen tapaamiseen. Tässä työssä pitää päästä tällaisista nopeasti yli ja mennä eteenpäin, koska se on ihan normaalia, että aikoja siirtyy tai peruuntuu, mutta toki se hieman pistää pasmat aina sekaisin, kun on suunnitellut aikataulun valmiiksi. Päätin käyttää ajan hyödyksi ja kontaktoida muita asiakkaita. Sain käynnistettyä päivän siis hyvin ja uskon, että teki hyvää minulle ottaa aamu rennommin kuin alkuviikon aamut ovat olleet aika hektisiä. Tavoitteeni on sinänsä yksinkertainen, koska pitäisi vain keskittyä olemassa olevaan päivään ja tehdä parhaansa siinä päivässä, siten tulos syntyy ja tavoitteet saavutetaan, kun hommat hoitaa päivä kerrallaan parhaansa mukaan. Olin tyytyväinen keskiviikon tulokseen ja ilta meni ulkokuntosalilla ja lenkillä koiran, sekä kumppanin kanssa hyvissä fiiliksissä. Pikkuhiljaa kevät alkaa näyttäytyä, vaikka tuntuukin vielä kaukaiselta, mutta valo alkaa näkyä fiiliksessä ja joka päivä mennään eteenpäin, vähän niin kuin tavoitteenikin kanssa. Se, että ymmärrän miten tärkeää hetket läheisten kanssa ovat, ovat tuoneet ison arvostuksen omaa aikaa kohtaan ja sitä ymmärtää, että oma aika ei riitä aivan kaikille. Et vain yksinkertaisesti pysty venymään, joka suuntaan tai miellyttämään kaikkia. Kirjassaan Nummelin kertoo hyvin, miten teknologian kehitys ja informaatiotulva kiihdyttää elämän rytmiä ja tästä voi syntyä harha, että ihminen pystyy samaan tai vielä parempaan, kuin kone. Tehokkuudesta on siis tullut ihmisen mitta. (Nummelin 2020, luku 8)

30.01.2025 torstai

Torstaina heräsin tosi motivoituneena jotenkin. Ehkä se oli siitä, että tiesin almanakassa olevan vielä kaksi täyttä työpäivää ja olin sopinut hyviä tapaamisia vielä loppuviikolle. Olin todella hyvällä fiiliksellä ja kiitollinen siitä, että heräsin tällaisella draivilla. Koko päivän keskittymiseni oli hyvällä mallilla ja uskon, että myös oma ajatusprosessi oli osana sitä, että pystyin keskittymään nykyiseen hetkeen ja klousaamaan loppukuuta yhteen. Päivä meni odotusten mukaisesti ja vähän sen ylikin, tästä olisi hyvä jatkaa huomenna perjantaina. Niin kuin, Väisänen kertoo kirjassaan että, jos taas peli kulkeekin paremmin kuin suunniteltiin, silloin kannattaa niin sanotusti lyödä lisää pököä pesään. Mikäli markkina vetää alkuperäistä tavoitetta huomattavasti paremmin, panostuksia kannattaa lisätä. (Väisänen 2019, 166)

31.01.2025 perjantai

Perjantaiamusta, pyrin pitämään yhtä hyvän fiiliksen kuin eilen torstaina. Osittain onnistuin siinä, mutta perjantai oli ehdottomasti enempi ajatus jo ensiviikossa ja kuukauden ensimmäisessä päivässä. Kuukauden viimeinen työpäivä kuitenkin eteni rivakasti ja olin lopputulokseen melko tyytyväinen, mutta odotan enemmän ensikuulta. Ajaudun usein siihen ajatukseen, että vuoden ensimmäinen kuukausi jotenkin määritteli koko vuoden sävyn, vaikka eihän se niin ole. Tammikuu on haastava, koska sitä on edeltänyt loma ja siksi siinä voi olla käynnistymisvaikeuksia. Minulla oli todella plus merkinen kuukausi ja nyt on hyvä pitää viikonloppu rentona ja viedä ajatus kohti seuraavaa kuukautta. Jokainen kuukausi on uusi mahdollisuus ja omalla tekemisellä ja asenteella on loppujen lopuksi kaikkein eniten merkitystä.

Viikkoanalyysi 5

Yhteenvetona viikosta jäi päällimmäisenä mieleen loppuviikon onnistumiset ja hyvä fiilis. Ehkä olen paineen alla parhaimmillani, en osaa sanoa, mutta jokin kolahti tuossa loppuviikossa kohdilleen. Pyrin parhaani mukaan olemaan läsnä, mutta siinä on ehdottomasti petrattavaa. Huomasin myös, että stressiä ei ollut viikollani oikein paljoa ja rupean näkemään myös tulosta tekemistäni harjoitteista. Opinnäytetyö on antanut minulle jo todella paljon. Olen valmis ensiviikkoon ja uuteen kuukauteen ja tiedän, että helmikuusta tulee todella erinomainen.

3.6 Seurantaviikko 6

Tällä seurantaviikolla 03.-09.02.2025 haluan keskittyä uuden kuukauden starttaamiseen ilman turhaa stressiä ja yliajattelua. Tavoitteena pitää siis mieli kirkkaana ja positiivisena, jonka kautta keskityn aloittamaan kuukauden parhaalla mahdollisella tavalla.

03.02.2025 maanantai

Herätyskellon soidessa maanantaina asetin itselleni tavoitteen, että nyt keskityn tähän kuukauteen ja en anna mieleni vaellella menneeseen, esimerkiksi tammikuuhun ja sen tulokseen. Olisin nimittäin odottanut tammikuulta enempi, mutta nyt ei ole aikaa keskittyä tosiaan menneeseen vaan tänään starttaavaan kuukauteen ja sen kautta ensimmäiseen helmikuun työpäivään. Kuukauden alkaessa mindset pitää asettaa väkevästi nykyhetkeen. Oli kyseessä sitten todella hyvin mennyt kuukausi tai huonosti mennyt, voittoja tai häviöitä ei voi liikaa jäädä juhlimaan/murehtimaan, koska uusi kuukausi tuo mukanaan aina uudet tavoitteet ja kaikki alkaa niin sanotusti alusta. Minulla on tällainen ajatus, joka voi kuulostaa aika kuluttavalta, mutta itse saan siitä potkua ja se vie minua eteenpäin: "Olet just niin hyvä kuin sun viime kuukausi." Keskityin todella hartaasti päivään ja kuukauden starttaamiseen ja tein mm. laatikkoharjoituksen hengitysharjoitus, joka auttoi läsnäolon

vahvistamisessa. Työpäivä meni aika hyvin ja olin itseeni aika tyytyväinen päivän päätteeksi. Väisänen sanoo myös mielestäni hyvin kirjassaan, että uupumukselle altistavat hyvin korkeat omat tavoitteet työssä sekä vahva sitoutuminen työhön ja korostunut velvollisuudentunto. Kaikki nämä ovat hyvän yrittäjän ominaisuuksia. Ei siis ole ihme, että useiden tutkimusten mukaan jopa 40 prosentilla yrittäjistä on riski uupua. Rupeat kiihdyttämään vauhtia niin, että unohtuu vanha Pirellin rengasmainoksen totuus: Voima ei ole mitään ilman kontrollia. Tärkeintä on säilyttää ohjautuvuus, vaikka nopeus ja voima kasvaisivatkin. (Väisänen 2019, 243) Tämän takia on hyvä myös miettiä mikä on oma vointi ja ottaa myös välillä helppoa ja tehdä itselle nautinnollisia asioita eikä vain töitä.

04.02.2025 tiistai

Tiistaina oloni oli herätessä hieman väsynyt. Olin nukkunut hyvin yöunet, mutta varmaan kuukauden ensimmäinen työpäivä vei hieman enempi energiaa. Kahvin ja aamulenkkin myötä sain kuitenkin päivästä mukavasti kiinni ja aloitin työt hyvillä mielin, tavoite selkeänä eli keskityin tähän hetkeen, ilman turhaa ylianalysointia tai stressaamista. Tiistaina asiakkaat olivat todella positiivisia ja sain aikaan todella hyviä keskusteluja. Olin sopinut veljeni kanssa padel pelit keskelle päivää, jotta saisin puhtia loppupäivään urheilun kautta. Padel-vuoro oli varattu klo 14 ja lähdin hyvillä mielin padelistä kotia kohti jatkamaan töitä. Tässä juuri se näkyy, että tekee välillä muutakin kuin töitä.

05.02.2025 keskiviikko

Kun keskiviikko koitti olin jo aika hyvillä mielillä siitä, kuinka kuukausi oli startannut käyntiin. Ensimmäiset kuukauden päivät ovat tosiaan kuluttavia, koska jos kuukasi ei lähde toivotulla tavalla etupainotteisesti liikenteeseen, tarkoittaa se isompaa työmäärää kuukauden loppua kohti päivä päivältä. Työssäni on tärkeää elää hetkessä ja säilyttää fokus. Työn yliajattelu voi johtaa stressiin ja huonoon fiilikseen. Olen kuitenkin itsestäni ylpeä siinä, että olen vuosien varrella löytänyt tapoja käsitellä stressiä ja oppinut työkaluja, miten yliajattelusta ja stressistä voi päästä tai ainakin vähentää sitä. Elämänlaatuni on parantunut näiden oppien myötä ja olen avoin oppimaan lisää aiheesta. Keskiviikon kohokohta oli se, kun sain asiakkaani todella hyvälle mielelle sillä, että olin läsnä, keskityin hänen tarpeisiinsa ja olin ystävällinen. Se muistutti minua taas siitä, että askel kerrallaan ja päivä kerrallaan, kun olen läsnä ja hyväntuulinen saan asioita aikaiseksi ja asiakkaani ovat tyytyväisiä. Terapia valona verkkosivuilla kerrotaan hyvin mielestäni yliajattelusta. Eli yliajattelu toimii ahdistuksen bensana ja yleensä aiheita sivutaan lähes aina erilaisten ahdistusoireiden kanssa työskennellessä. Työpakkiin kuuluu usein myös ajatusten eriyttämistä, eli ajatusten näkemistä mielen sisäisenä tuotoksena, jonka todellisuusarvo voi toisinaan olla pyöreä nolla. Käymme usein läpi tunteiden sallivaa kohtaamista ja etsimme keinoja, joilla omat arvomme voisivat saada elämässä apukuskin paikan, sekä pääsisimme itse takaisin ratin taakse. (Terapia valona 2024) Tämän takia

Yliajattelu ei ole hyvä juttu ja ainakin itse omasta kokemuksesta hetkessä eläminen on tärkeää eikä tulevaisuuden harmittelu.

06.02.2025 torstai

Torstaina olin sopinut elokuviin menon kumppanini kanssa ja odotin sitä innolla heti herättyäni. Aiemmin mainitsin kuinka elokuvissa käynti helpottaa minua stressinhallinnassa, ja samalla pääsen nollaamaan ajatukset elokuvateatterissa. Odotin siis innolla iltaa ja asetin mieleni kuitenkin vielä tähän työpäivään, jotta voisin hyvillä mielin illalla sitten nauttia leffahetkestä. Torstaina huomasin miten oma tekemiseni ja tähän hetkeen keskittyminen tuotti hedelmää ja näin tiedän että, helmikuusta tulee todella hyvä kuukausi. Välillä on hyvä muistuttaa itseään siitä, että välitavoitteet ohjaavat myös tekemistä. Jos liikaa katsoo päätavoitteeseen, se voi tuntua kuormittavalta ja ylityöpäsemättömältä. Siksi asetin päivälle tavoitteen ja keskityin vain ja ainoastaan siihen. Koen, että stressinhallintaan auttaa myös puhuminen. Jutteleminen usein kumppanini kanssa, sekä arjen hyvistä, että huonoista hetkistä. Tällä viikolla etenkin loppuviikkoa kohti, olen huomannut, että keskusteluaiheemme ovat olleet enemmän positiivisia ja kevyitä kuin negatiivisia ja stressaantuneita. Tsemppaamme paljon toisiamme ja koitamme yhdessä pitää positiivista ajatusmaailmaa yllä.

07.02.2025 perjantai

Perjantaina viikonloppu alkoi olla jo mielessä ja ensimmäinen helmikuun työviikko alkoi hieman näkyä väsymyksenä. Sovin itseni kanssa, että tänään otan asiat kevyesti, hoidan sovitut asiat ja sitten aloitan viikonlopun hyvillä mielin. Koen, että olen tullut hurjasti eteenpäin siinä, miten puhun itselleni ja olen siitä iloinen. Välillä jos huomaan puhuvani itselleni rumasti tai olevani todella ankara itselleni, koitan muistuttaa itseäni siitä, että puhuisinko perheenjäsenelleni tai ystävälleni tällä tavalla? Jos vastaus on ei, koitan pysäyttää ajatuksen ja olla hieman lempeämpi itseäni kohtaan. Tämä ajatus tuli tähän paperille varmaan siksi, että en olisi aikaisemmin antanut itselleni tilaa ottaa perjantaita hieman kevyemmin ja aloittaa viikonloppua aikaisemmin. Olen kilpailuhenkinen kaveri ja varmaan osittain myös ankaruus itseä kohtaan kumpuaa siitä. Haluan olla enemmän kuin hyvä, haluan olla paras. Päivä sujui mukavasti ja olin aidosti iloinen omaan tekemiseen ja siihen, että helmikuu starttasi vahvasti samalla kun osasin käsitellä stressiä, joka kohdistuu alkukuuhun. Tällä viikolla apua oli ehdottomasti urheilusta, elokuvissa käymisestä, keskusteluista, laatikkohengitys-harjoituksesta ja oman ajatusmaailman läpikäymisestä.

Viikkoanalyysi 6

Yhteenvetona viikko alkoi stressaavissa merkeissä, mutta se on vain osa tätä työtä ja sen yli pääsee, kun keskittyy tähän hetkeen. Keskiviikkona alkoi helpottamaan ja aloin luottaa omaan tekemi-

seen. Kyllä pitkäjänteinen tekeminen vain näkyy. Tällä viikolla keskityin todella paljon oman ajattelutavan tarkastelemiseen ja uskon, että se oli isossa roolissa liittyen tämän viikon onnistumisiin ja hyvään yleisfiilikseen. Keskityin tähän hetkeen enkä yliajattelut tulevaisuuteen.

3.7 Seurantaviikko 7

Tälle seurantaviikolle 10.-16.02.2025 asetin tavoitteeksi pitää fokuksen täysillä tässä viikossa. Halusin tietoisesti välttää liiallista tulevaisuuden katsomista tai menneen viikon vatvomista, ja sen sijaan keskittyä täysillä jokaiseen päivään. Hetkessä eläminen ei kuitenkaan aina ole niin helppoa. Arjen touhut vievät helposti huomion pois hetkistä. Voi myös olla, ettei oikein osaa nauttia hetkestä tai matkasta, joka on se opettavaisin osa. Taivaanaarten sivuilla kerrotaan hyvin, miksi hetkessä eläminen on haastavaa, mutta antoisaa myös. Elämän merkitys on siinä hetkessä, kun me kulloinkin elämme ja merkitys, joka sinulla on juuri nyt, tässä hetkessä on tärkeä. Elämällä välillä on kummallinen tapa pysäyttää meidät, jotta huomaisimme nuo hetket. Hetkessä eläminen ei itseasiassa oikein tahdo onnistua, mikäli koetat painostaa, suorittaa tai pyrkiä siihen väkisin. Hetkeen käsiksi pääseminen edellyttää myös oman mielen tiedostamista. Eli yleisesti tarkoittaa sitä, että tiedät, mitä ajatuksia mielessäsi on. Itsensä harjoittaminen ja mielen tiedostaminen, sekä hallinta, on hyvä apu stressiin. Tyytyväisyys omaan nykyhetkeen ja omaan tämänhetkiseen elämään, tuo levon tunteen ja rauhallisuuden ja kiitollisuutta. Ole läsnä itsellesi ja tunne tarkoituksesi ja tiedä merkityksesi ja näin olet lähempänä, sitä että olet tietoinen omista ajatuksista ja myös siitä, ettemme hukkaisi matkallamme kiitollisuutta kaikesta siitä, mitä meillä on. (Taivaan aarre) Tavoitteeni oli myös tehdä asioita huolella alusta loppuun saakka ja olla läsnä hetkessä, täten oletan, että pystyn hallitsemaan stressiä niin ettei se kasaannu vaan ajattelen hetki kerrallaan vain nykyistä hetkeä enkä tosiaan katso liikaa eteen- taikka taaksepäin.

10.02.2025 maanantai

Tosiaan maanantaiaamu alkoi sillä, että herätyskellon soidessa laitoin hetkeksi silmät kiinni ja asetin päivälle selkeät konkreettiset tavoitteet. Olin jo sunnuntaina päättänyt, että kokeilen tätä tapaa, koska puolisoni oli puhunut tästä viikonlopun aikana ja halusin itsekin kokeilla miten tämä toimisi kohdallani. Tavoitteeni liittyivät vahvasti työhön ja urheiluun. Sovin itseni kanssa kaksi tavoitetta liittyen töihini ja yhden liittyen urheiluun. Nyt oli kuitenkin työpäivä eli tiedostin, että nyt tulisi keskittyä näihin kahteen tavoitteeseen, jotka kulkivat mukavasti käsi kädessä keskenään. Suljin työkooneeni noin kuuden pintaan alkuillasta ja olin aidosti tyytyväinen tekemiseeni ja olin saanut nämä kaksi tavoitetta maaliin. Nyt pitäisi enää lunastaa yksi tavoite, liittyen urheiluun. Urheilun jälkeen mietin, että hitsit tätähän toimintamallia kannattaa jatkaa! Oli tyydyttävää saavuttaa päivän tavoitteet ja se selkeästi auttoi minua keskittymään päivään. Huomasin, että tavoitteiden kanssa elin hetkessä ja fokukseni oli täysin työssä.

11.02.2025 tiistai

Tiistaiamuna asetin hieman kovemmat tavoitteet, koska maanantai tuntuu aina vähän työläämmältä viikonlopun jälkeen. Tiistaina energiat alkavat olla jo viritettynä arkiviikkoa ajatellen. Tiistaille asetin itselleni vain kaksi tavoitetta, mutta ne olivat hieman kovempitasoisia kuin maanantain tavoitteet, joten tiesin, että tässä on mukavasti haastetta. Olen kilpailuhenkinen, joten koen, että saan ehdottomasti tehoja tekemiseen tavoitteiden kautta. Olin saavuttanut päivän tavoitteet jo kahden mennessä ja aloin miettimään toden teolla, että onko tämä se toimintamalli, jolla pidän ajatukseni kurissa ja fokuksen tässä päivässä. Olen nimittäin huomannut, että yksi isoimmista haasteistani on se hetkessä eläminen ja turhan yliajattelun vähentäminen. Mietin vielä tässä kohti, olikohan tämä vain "aloittelijan tuuria" vai toimisiko tämä jatkossa hyvänä työkaluna itselleni etenkin työelämässä. Ehkä välillä myös ajattelee asioita liian vaikean kautta ja nyt kun löysin tällaisen työkalun, jossa vain asetetaan konkreettisesti tavoitteet päivä kerrallaan, tuntuu se hieman liian helpolta. Tiistain tekemiseen olin myös tyytyväinen ja illalla menin hyvillä mielin seuraamaan penkkiurheilua perheeni luokse.

12.02.2025 keskiviikko

Keskiviikkona huomasin ajatuksen harhailevan herätessä, olisi tehnyt mieli vain jäädä nukkumaan muutamaksi tunniksi pidempään. Huomasin, miten pienestä on kiinni, ettei oma kela lähde pyörimään liikaa ja ajaudu taas yliajattelun partaalle. Kirjasin tänään tavoitteet puhelimen muistioon, edellisinä aamuina olin asettanut ne vain mielessäni. Päivän aikana huomasin, että kun tein asiat keskittyen ja hoppuilematta ne sujuivat hyvin ja sain asiat etenemään halutulla tavalla. Keskiviikko oli ehdottomasti viikon tahmein päivä, ja pääsin melkein asetettuihin tavoitteisiin, joka toki hieman harmitti, mutta pyrin olemaan itselleni myös armollinen ja ajattelin mielessä, että huomenna on päivä uusi ja uudet tavoitteet, jotka voin saavuttaa. Suljin koneen normaalia aikaisemmin ja päätin lukea kirjaa sängyssä ennen nukkumaanmenoa, joka oli hyvä päätös ja rentoutti ennen nukkumaanmenoa.

13.02.2025 torstai

Torstai oli hieman kiireisempi päivä, mutta pidin ajatukset kurissa yllättävän hyvin. Aamulla asetettut konkreettiset tavoitteet liittyivät jälleen kerran töihin ja yksi tavoitteista liittyi myös vapaa-aikaan. Kiire voi viedä yllättävän salakavalasti ja nopeasti mukanaan, mutta en antanut sille tilaa ollenkaan torstaina. Ajattelin, että kiire on positiivista ja sehän tarkoittaa sitä, että töitä riittää ja sen kautta voin saavuttaa omat myyntitavoitteet. Kävin päivän aikana muutaman kerran ulkona koirani kanssa ja se auttoi myös kiireen keskellä pysähtymään ja nollaamaan aivoja. Työpäivä alkoi olla pulkassa iltä seitsemän aikaan ja olin tyytyväinen omaan suoritukseen. Keskustelimme iltalenkillä puolisoni

kanssa kiireisestä päivästä ja kävimme läpi miten hyvä fiilis kuitenkin minulla, oli hektisen päivän päätteeksi.

14.02.2025 perjantai

Perjantai, viikon viimeinen arkipäivä ja tavoitteena pitää hyvä fiilis koko päivän ajan, koska niin tämä edeltävä viikkokin oli ollut täynnä onnistumisia, hyvää fiilistä ja oivalluksia. Keskityin hoitamaan hommat tehokkaasti, mutta silti keskittyen yhteen tavoitteeseen ja asiakaskohtaamiseen kerrallaan. Liikaa miettimättä tulevaa viikonloppua tai mennyttä viikkoa sain, kun sainkin viikon viimeiset tavoitteet maaliin ja vähän sen ylikin. Tunsin tyytyväisyyttä itseeni, että olin onnistunut pitämään fokuksen ei vain tässä viikossa vaan erikseen jokaisessa päivässä ja jopa hetkessä. Illalla rentouduin katsomalla elokuvan ja liikkumalla koiran kanssa ulkona.

Viikkoanalyysi 7

Yksi tapa, jolla hallitsin viikkoa oli päivien selkeä suunnittelu ja raamien asettaminen. Aamuisin ajattelin käyttää lyhyen hetken siihen, että pohdin, mitkä kaksi-kolme asiaa ovat tärkeimpiä minulle tänään saavuttaa/ suorittaa. Tämän avulla minulla oli selkeä pelisuunnitelma itseni kanssa ja aina ajatusten harhaillessa pystyin keskittymään näihin konkreettisiin tavoitteisiin, jotka olin aamulla asettanut. Tavoitteista pilkkomisesta Väisänen kertoo hyvin kirjassaan. Hyvin moni maratoonari jakaa aikatavoitteensa välietappeihin ja näin ne toimivat motivaation lähteenä kokonaistavoitteelle. Esimerkki, puolimatkan tavoite on 1:55, kun kokonaisaikataavoite on neljä tuntia. Hyvä ja kokenut juoksija pilkkoo matkan sopiviin osatavoitteisiin ja näin ne palvelevat ja motivoivat omaan tavoiteaikaan pääsyssä. Juoksua ei mietitä pelkästään lopusta vaan välitavoitteista käsin. Analogisesti yrittämisessä tulisi toimia samalla tavalla. (Väisänen 2019, 148)

Alla olevassa kuvassa jaan kolme toimivinta tapaa hallita stressiä.



Kuva 3. Kolme toimivinta tapaa hallita stressiä.

Yhteenvetona tämä viikko oli todella onnistunut ja tämä työkalu, jossa tein aamusta konkreettiset tavoitteet, oli ehdottomasti tärkeä fokuksen säilyttämisessä. Pyrin muistamaan tämän työkalun jatkossakin ja hyödyntämään sitä läsnäolossa ja stressin vähentämisessä. Tämä viikko oli oivalluksia täynnä ja hyvä fiilis kuvastaa tätä viikkoa hyvin. Eli tavoitteeseen päästiin ja muistinvirkistämiseksi vielä tavoite oli, että elä hetkessä ja säilytä fokus.

3.8 Seurantaviikko 8

Seurantaviikkoni 17.-23.02.2025 tavoite oli johtaa itseäni tietoisemmin, keskittyä palautumiseen ja viimeisen seurantaviikon kunniaksi hyödyntää tähänastisia oppejani viikon aikana. Etenkin viime aikoina olen ehkä liikaa keskittynyt pelkkään suorittamiseen ja tekemiseen, kun toisaalta palautuminen edistää myös isolta osaltaan tekemisen laatua ja omaa hyvinvointia. Halusin siis keskittyä tässä viikossa oikeanlaiseen palautumiseen, jonka konkreettisesti pystyisin toteuttamaan hitaan dopamiinin kautta mm. hyvän unen, urheilun, lukemisen ja ravinnon kautta. Samallaiston Sampo kertoo hyvin kirjassaan eri keskeytyksistä työssä ja näen, että vaarallisin on moniajo eli multitasking ja se on sitkeä urbaanilegenda. Kuulostaako yhtään tutulta? Sinä olet keskittynyt vaatimaan

luku- tai kirjoitustyöhön, joka luistaa todella hyvin ja tunnet olevasi todellisessa flow tilassa, kunnes työsi ja sinun keskittymisesi rikkoo jokin ulkoinen keskeytys. Esimerkiksi saapuvan sähköpostin ilmoitus, WhatsApp- tai Instagram viesti tai työpöydällesi saapuva työkaveri. Käsittelet tämän keskeytyksen ja yrität uudelleen palauttaa luovan ja tehokkaan flow tilasi. Valitettavasti tämä vaatii todella suuria ponnisteluja ja johtaa vähintäänkin merkittävään ajanhukkaan ja harmitukseen. Keskeytykset ovat nykyaikaisen työelämän merkittävimpiä haasteita siitä syystä, että toisin kuin monet luulevat, aivomme eivät vain kykene moniajioon eli multitaskingiin. Niin kuin tietokoneen prosessori, kykenevät myös aivomme keskittymään ainoastaan yhteen vaativaan tehtävään kerrallaan (Sammalisto 2019, 21) Tästä syystä hetkeen keskittyminen on todella tärkeää.

17.02.2025 maanantai

Maanantaiaamu alkoi hieman väsyneissä tunnelmissa, mutta tunsin että viikosta tulee hyvä, etenkin kun pidän fokukseni viikon tavoitteessa ja sallin itselleni aikaa palautua. Keskityin myös toiseen tavoitteeseen, joka oli itseni johtaminen tietoisemmin. Aloitin aamuni johtamalla itseäni, sillä tavalla, että asetin selkeät konkreettiset tavoitteet ja aikataulutin oman päiväni siten, että loppuillaksi jää aikaa laadukkaalle palautumiselle urheilun ja kirjan lukemisen yhteydessä. Tämän lisäksi halusin päästä nukkumaan puoli yhteentoista mennessä, jotta saisin n. 8 h yöunet aikaiseksi. Onnistuin näissä asetetuissa tavoitteissa ja olin tyytyväisenä menossa nukkumaan jo kymmenen pintaan.

18.02.2025 tiistai

Tiistai sujui hieman kiireisissä merkeissä ja pitää myöntää, että tämä päivä meni plörinäksi viikon tavoitteiden osalta. Koko päivä meni hieman sumussa ja painoin töitä pitkälle melkein kello kahdeksaan illalla. Kiire tuntui valtaavan koko päivän ja kaikki kasaantui samalle päivälle. Tiistai ei siis mennyt suunnitelmien mukaisesti ja nyt jälkikäteen ajattelen, että voi olla, että suunnitelmallisuuden puute oli osana tämän tiistain epäonnistumista. Töissä asetetut tavoitteet menivät kuitenkin hyvin, mutta tässäkin huomaa, että siinä oman hyvinvoinnin priorisoinnissa on vielä tekemistä, koska asetin työn omien henkilökohtaisten tavoitteiden edelle. Sovin itseni kanssa, että keskiviikkona vedän paremmin. Tiistaina en oikein ehtinyt palautua urheilun tai muun mukavan puuhan merkeissä, mutta menin kuitenkin ajoissa nukkumaan ja kirjaa luin sängyssä, jotta saan kierrokset alas etenkin, kun työpäivä venyi iltamyöhään. Tässä hyvä fraasi priorisointiin ”Keskity siihen 20 prosenttiin, joka tuottaa 80 prosenttia tuloksista” (Sammalisto 2019, 103)

19.02.2025 keskiviikko

Keskiviikkona päätin tehdä asiat toisin ja otin fiilistä ja palautumista tukevan aktiviteetin heti aamulle, lähdin pelaamaan padelia veljeni kanssa ja se toi aamuun heti todella hyvää energiaa ja fiilistä. Keskiviikko tuntui ihan erilaiselta, jos vertaa tiistaihin, jolloin asiat ei menneet ihan putkeen.

Padelin jälkeen rauhoitin itseni ja suunnittelin loppupäivän kalenterini mukaan. Keskiviikko oli ehdottomasti onnistunein päivä viikossa ja jaksoin keskittyä hyvin liikuntasuorituksen jälkeen töihini ja muistin myös pitää hyvän mittaisen ruokatauon iltapäivän kohdalla. Keskiviikkona johdin itseäni myös siten, että pidin ajatukseni kurissa, vaikka muutama asiakaskohtaaminen ei mennyt haluumallani tavalla. Nämä asiat, jotka eivät menneet tavallani oli taas sellaista, joihin en voinut itse vaikuttaa, joten muistutin itseäni siitä, että tämä asia ei ole nyt minun käsissäni ja jatkan eteenpäin keskittyen asioihin, joihin minulla on taas mahdollisuutta vaikuttaa. Olin ylpeä keskiviikosta kokonaisuutena, pidin hyvän fiiliksen läpi päivän, olin läsnä, osasin olla turhia stressaamatta ja vaikka priorisoin omaa hyvinvointia, ei se vienyt yhtään pois työstäni, päinvastoin keskityin siihen 20 prosenttiin. Olen myös näinä seurantaviikkoina havainnut sen todeksi, että ei se määrä vaan laatu. Jos teen keskittyneesti ja läsnä töitä vaikka kuuden tunnin ajan, voin saada paljon parempaa jälkeä aikaiseksi ja saavutan tavoitteeni, kun katseeni on pallossa koko ajan. Versus sitten kymmenen tunnin päivät, jolloin keskittyminen voi herpaantua ja tekemisen laatu kärsii siinä samalla.

20.02.2025 torstai

Torstaina olisin halunnut taas mennä urheilemaan heti aamusta, mutta olin sopinut alkuvuikosta asiakastapaamisia heti aamu yhdeksäksi, joten se haave piti heittää loppupäivälle toteutettavaksi. Aamun palaverit menivät kuitenkin toivotulla tavalla, mutta sen myönnän, että heti aamusta en lähtenyt suunnittelemaan koko päivää vaan hyppäsin aamurutiineista suoraan asiakastapaamisiin. Otin kuitenkin aamun kiirepiikin jälkeen pienen kahvitauon ja mietin, miten loppupäivä tulisi meneään ja mitkä asiat tulisi hoitaa tänään, mitkä taas voisi jättää toiselle päivälle. Pelisuunnitelma oli selkeä ja lähdin työstämään päivää sen mukaisesti. Työkoneen sulkemisen ja illallisen jälkeen päätin lähteä salitreeneille ravistelemaan työpölyjä pois. Illasta rentouduin katsomalla lyhytvideoita, ja kirjan lukeminen jäi kyllä torstaina kokonaan pois illan agendasta. Sallin sen kuitenkin itselleni, koska saan hauskoista videoista hyvää fiilistä ja halusin laittaa ns. aivot narikkaan, vaikka tiedostan, että kirjanluku olisi juuri siihen hommaan parempi vaihtoehto.

21.02.2025 perjantai

Perjantaiksi olin sopinut mukavaa tekemistä ystäväni kanssa työpäivän päätteeksi ja ajatus karkaili hieman jo viikonlopun rientoihin. Keskitin energiani kuitenkin päivän velvollisuuksiin. Viikon asetettut tavoitteet olivat jo täynnä tässä kohti, ja vaikka se on helpottava ajatus, että viikon hommat on ns. tehty, en kuitenkaan voi antaa hyvän ja potentiaalisen myyntipäivän valua hukkaan. Pystyin kuitenkin fiilistelemaan kevyin mielin jo tulevaa viikonloppua ja nauttimaan asiakaskohtaamisista hyvällä energialla. Asiakaskohtaamiset olivat positiivisia ja ihmiset olivat mukavalla päällä, varmaankin perjantai fiilis oli tavoittanut heidätkin. Lopettelin työpäivän neljän maissa ja otin pienen

hengitysharjoituksen työpäivän päätteeksi, jotta saisin työkierrokset laskettua ja keskittyä nyt läsnäoloon ystävieni kesken.

Viikkoanalyysi 8

Haluan olla läheisilleni myös läsnä, niin kuin työssäni olen asiakkailleni läsnä. Siinä on toki ollut opettelemista ja on edelleen, mutta suunta on oikea ja pyrin nauttimaan hetkistä aina yksi kerrallaan, enkä liikaa mieti tulevaisuutta, saati menneitä, johon ei enää voi mitenkään vaikuttaa. Koen, että näiden seurantaviikkojen aikana kaikista eniten olen oppinut läsnäolosta, ja siitä että on asioita, joihin en voi vaikuttaa ja niistä on ihan turha stressata sen enempää. On hyvä toki tiedostaa stressaavat tekijät, mutta niiden pohtiminen pää puhki ei muuta tai poista niitä. Vielä viimeinen fraasi mikä on hyvä pitää mielessä "Olemme sitä mitä toistuvasti teemme. Erinomaisuus ei ole teko vaan tapa"- Aristoteles (Sammalisto 2019, 149)

4 Pohdinta

Olen kehittynyt stressin sietämisessä erilaisten harjoitteiden avulla ja olen huomannut, että pystyn keskittymään ja olemaan hetkessä todella paljon paremmin. En siis juokse elämäni läpi, niin sanotusti. Silloin kun lähdin kirjoittamaan tätä opinnäytetyötä, koin että stressi hallitsi enempi minua kuin minä stressiä, eli tällä tarkoitan sitä, että mietin vapaa-ajallani myös työasioita usein, enkä ollut täysin läsnä arjessa. Voin ilokseni todeta, että asia on kääntynyt toisinpäin ajan myötä ja tätä projektia edistäessä. Yksi hyvä esimerkki tästä on tässä kuukauden sisään, kun minulla oli yksi rankimmista viikoista vähään aikaan. Töissä oli paljon erinäisiä asioita mitä piti hoitaa, sekä itseni luomaa painetta ja vielä tämän opinnäytetyön viime puristukset, jotka puristivat minusta kyllä kaikki mehut, mutta pysyin positiivisena ja kun työ ja koulu oli ohi ja olin vapaa-ajalla, pystyin keskittymään täysin siihen hetkeen, jossa olin.

Olen löytänyt uusia toimivia ratkaisumalleja työhöni, kuten mm. hengitysharjoitukset, laatikkohengitys, YouTube videot hengitysharjoituksista, vapaa-ajan monipuolisuus esim. Elokuviissa käynti ja viimeisempänä muttei vähäisimpänä urheilu, josta on tullut minulle erittäin tärkeä osa elämää ja stressinhallintaa. Lisäksi haluan mainita, miten tärkeää on keskittyä hetkeen, myös näissä tilanteissa ja nautti siitä, että on mahdollisuus tehdä asioita ja kunnioittaa hetkeä, jossa on sillä hetkellä. Slogan mitä vanhemmat ihmiset hokevat usein: ”Älä juokse elämäsi läpi”. On minulle erittäin hyvä muistisääntö ja saan pidettyä sen erikoisella tavalla mielessäni. Aina jos tuntuu siltä, etten keskity hetkeen, tämä slogan muistuttaa siitä, että elä hetkessä ja alan kunnioittamaan hetkeä sillä sekunnilla. Hetket ovat ne mitä mietimme, joten miksi juosta niiden läpi.

Opin kirjoittaessani päiväkirjamuotoista opinnäytetyötä, että kirjoittaminen selkeyttää ajatuksia ja auttaa omien tunteiden hallinnassa. Kirjoittaminen on ollut joinakin päivinä helpompaa kuin toisina ja joskus ajatus kulkee paremmin. Koin, että kirjoittaminen oli myös osaltaan terapeutista ja teki hyvää mielelleni. Opin stressitilanteiden hallintaa, opin elämään hetkessä ja kunnioittamaan hetkeä, sekä johtamaan itseäni paremmin tämän opinnäytetyön kirjoittamisen myötä.

Kiinnostus heräsi oman mielen mahdollisuuksiin ja mitä kaikkea se tarjoaa. Se miten ajattelet asian määrittää paljon, mitä tulevaisuus sinulle tuo. Eli oletetaan, että sinulla on haastava tilanne ihan missä vaan ja suhtautumisesi on siihen positiivinen, että tämä on hyvä asia, että minua haastetaan ja täten voin oppia tästä jotakin uutta. Tämä ajatusmalli ja suhtautuminen vie sinua eteenpäin. Mikäli ajattelet asian taas negatiivisesti eli suhtaudut asiaan sillä tavalla, että ei tästä voi mennä eteenpäin, niin silloin et mene eteenpäin ja jäät voivottelemaan. Tässä ajatusmallissa ja suhtautumisessa et kasva, kehity tai mene eteenpäin ihmisenä. Olen tämän projektin aikana saanut muunnettua ajatusmalliani positiivisempaan suuntaan, ja tästä on jo nyt ollut hyötyä omassa arjessa ja varmasti se jatkuu pitkälle tulevaisuuteenkin.

Olen analysoinut paljon tässä matkan varrella omaa työtäni ja etenkin kirjoittaessa analysointi tulee ns. automaattisesti päälle ja käynnistyy. Analysoimalla olen oppinut ottamaan käyttöön juuri ne menetelmät ja toimintatavat, jotka vievät omaa tekemistä eteenpäin, kasvattaa ja auttaa minua arjessa. Mielestäni analysointi on tärkeää siltä kantilta, että se auttaa havaitsemaan mitkä asiat toimivat ja mitkä taas ei, eli missä on kehittämisen varaa ja mikä pelittää jo hyvin.

Olen sentyyppinen ihminen, että minulla on aina tavoitteet korkealla ja oppimisen halua löytyy. Koen, että haluan jatkaa itseni kehittämistä ja olen vasta alkutaipaleella tässä, vaikka pitkälle jolenkin tullut. Aion olla jatkossakin avoinmielisempi ja kehittää itseäni eri harjoitteiden kautta. Pidän mieleni avoimena ja sen mikä toimii minulla, otan sen työkalupakkiini. Iso tavoite on kehittää itseä ihan joka elämän osa-alueella, aina voi pyrkiä kehittämään itseään ja olla parempi. Unohtamatta kumminkaan hetkessä elämistä ja itselle armollisuutta.

Lähteet

- Appelqvist – Schmidlechner, K. 20.2.2024. Liikunta tukee nuoren mielen hyvinvointia - mutta miten ja miksi? THL blogi. Luettavissa: <https://blogi.thl.fi/liikunta-tukee-nuoren-mielen-hyvinvointia-mutta-miten-ja-miksi/> Luettu: 30.1.2025
- Arajärvi Paula, Thesleff Paula, 2020. Suorituskyvyn psykologia: tieto- ja taitokirja korkeaa suorituskykyä ja hyvinvointia rakentaville, VK – Kustannus, E-kirja
- De Bruin Andreas, 2021. Mindfulness and Meditation at University: 10 Years of the Munich Model, transcript Verlag, ProQuest Ebook Central. E-kirja
- Filmikamari 2024. Tutkimus: Stressiä voi alentaa elokuvateatterissa. Luettavissa: <https://www.filmikamari.fi/elokuvien-katselu-voi-vahentaa-stressia/> Luettu 23.1.2025
- Fressi 2025. Liikunta ja stressi – toistensa vastakohtat. Luettavissa: <https://www.fressi.fi/liikunta-ja-stressi-toistensa-vastakohtat/> Luettu 22.1.2025
- Hietanimi Jari, Niemi Antti, 2022. Itsensä johtajat: just sopivasti menestystä. Art House, E-kirja.
- Hoitava Hengitys 2020. Hoitavasta hengityksestä hyötyvät kaikki. Luettavissa: <https://www.hoitavahengitys.fi/hoitavasta-hengityksesta-hyotyvät-kaikki/> Luettu 20.1.2025
- Ikäopisto, 2025. Mielen hyvinvoinnin lähteitä- Kiitollisuutta ilmassa. Luettavissa: https://ikaopisto.fi/tehtavaarkisto/kiitollisuutta_ilmassa/ Luettu: 31.1.2025
- Kultanen Timo, 2023. Kohti moniälykästä johtamista, Kauppakamari, 1 Painos, E-kirja.
- Mieli ry 2022. Rentoutuminen palauttaa voimia. Luettavissa; <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveystasi/mielenterveys-ja-arjen-aidot/rentoutuminen-palauttaa-voimia/> Luettu 23.1.2025
- Nummelin Tarja, 2020. Hallitse stressiä: tunnetaidoilla irti paineista, Atena, E-kirja.
- Pihlaja Satu, 2021. Valinnan paikka: näin teet parempia päätöksiä. Atena, E-kirja.
- Sammalisto, S. 2019. Viisas pääsee vähemmällä 2.0: 52 päivitettyä vinkkiä tehokkaampaan ja onnellisempaan elämään. Kauppakamari. E-kirja.
- Shamash Alidina, 2020. Mindfulness for dummies, John Wiley & Sons, Incorporated. ProQuest Ebook Central. E-kirja

Taivaan aarre, Merkitys ja hetkessä eläminen. Luettavissa: <https://www.taivaanaarre.fi/merkitys/>
Luettu: 23.2.2025

Terapia valona, 2024. Yliajattelu ahdistuksen polttoaineena. Luettavissa: <https://www.terapiavalona.fi/ylijattelu-ahdistuksen-polttoaineena/> Luettu: 16.2.2025

Terve 2016. Näin lukeminen edistää terveyttäsi - 6 tieteellistä syytä. Luettavissa: <https://www.terve.fi/artikkelit/nain-lukeminen-edistaa-terveyttasi-6-tieteellista-syyta> Luettu: 05.01.2025.

Virtanen Anniina, 2021. Psykologinen palautuminen, Tuuma-kustannus, E-kirja.

Väisänen Kim, 2019. Väärää yrittämistä: kun teet kotiläksysi, rahan tuloa ei voi estää. Alma Talent, E-kirja.