

Itsensä kehittämisen 7-portainen malli ja ohjelma osana itsensä kehittämisen ja valmentamisen verkkopalvelua

Christina A. Saks

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Amk-opinnäytetyö

2022

Liiketalouden tutkinto

Opinnäytetyö

Liiketalouden koulutusohjelma

2022



Tekijä Christina A. Saks
Tutkinto Tradenomi
Opinnäytetyön nimi Itsensä kehittämisen 7-portainen malli ja ohjelma osana itsensä kehittämisen ja valmentamisen verkkopalvelua
Sivu- ja liitesivumäärä 45+15
<p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella itsensä kehittämisen ohjelmaa sekä kuvata sen tuotteistamisen prosessia. Tässä opinnäytetyössä kuvattu itsensä kehittämisen 7-portainen malli on tekijän itsensä kehittämä.</p> <p>Malli pohjautuu maailman tunnetuimpien elämäntaitovalmentajien ja -kirjailijoiden teoksiin. Työn taustalla ovat myös tekijän vuosina 2020–21 pitämät valmennukset, joissa tekijä keskittyi auttamaan aloittavia yrittäjiä kehittymään liike-elämän toimijoina. Valmennuksissa käytettiin tekijän kehittämää ja tässä opinnäytetyössä kuvattua itsensä kehittämisen ja johtamisen metodia ja 7-portaista mallia.</p> <p>7-portaisen mallin neuvot toimivat useille erilaisille ihmisille heidän elämäntilanteestaan riippumatta. Siksi malli halutaan saattaa laajemman joukon saataville ilmaisessa verkkopalvelussa.</p> <p>Toiminnallisen työn tuotoksena syntyi tarkka itsensä kehittämisen ohjelman suunnitelma verkkoalustan toteuttamista varten sekä palvelun tuotteistettu malli. Verkkoalusta julkaistiin huhtikuussa 2022.</p>
Asiasanat itsensä kehittäminen, itsensä valmentaminen, henkilökohtainen kasvu, elämänlaatu, henkinen suorituskyky

Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Toiminnallisen työn tausta.....	4
2.1	Toiminnallisen työn merkitys	6
2.2	Toiminnallisen työn tavoitteet	7
3	Materiaalit ja mallit.....	10
3.1	Ohjelmassa käytetyt materiaalit.....	10
3.2	Aikaisemmat määritelmät ja mallit.....	11
3.3	Käsitteistö.....	12
4	Produktin kuvaus (itsensä kehittämisen ohjelma)	16
4.1	Produktin syntymisen edellytykset	16
4.2	Kohderyhmä.....	16
4.3	Aikaisempi ja kokemusperäinen tieto (tietoperusta)	17
4.3.1	Päiväkirja	18
4.3.2	7-portainen malli	19
4.3.3	Säännöt ja lainalaisuudet	23
4.3.4	Esimerkki sääntöjen sisäistämisen tärkeydestä	23
4.4	Produktin kuvaus	24
4.4.1	Tietopohja	24
4.4.2	Algoritmi.....	29
4.4.3	Prosessin kulku	30
4.4.4	7 elämän kehää	33
5	Produktin ottaminen käyttöön	37
5.1	Käyttöön ottamisen valmistelu.....	37
5.1.1	Brändi.....	37
5.1.2	Visuaalinen ilme	38
5.1.3	Alusta	39
5.1.4	Tiimi	39
5.2	Produktin kehittäminen ja mahdollisuudet.....	40
6	Pohdinta	41
	Lähteet	43
	Liitteet.....	46
	Liite 1. Esivalmennuskyselylomake	46
	Liite 2. Ohjelman struktuuri	50

1 Johdanto

Opinnäytetyöni nimi on *Itsensä kehittämisen 7-portainen malli ja ohjelma osana itsensä kehittämisen ja valmentamisen verkkopalvelua* ja se liittyy itsensä kehittämisen sekä johtamisen aihealueeseen. Projektissa käyttämäni *itsensä kehittämisen* käsite vastaa parhaiten suunnittelemani verkkopalvelun tarkoitusta ja tämä käsite on tarkin käännös englannin sanoista *self-improvement* ja *personal development*. Käytin itsensä kehittämisen käsitettä sen laajassa merkityksessä, joka ulottuu pelkän persoonallisuuden kehittämisen ulkopuolelle ja sisältää kaiken, mikä auttaa ihmistä ymmärtämään paremmin itseään ja omaa elämäänsä.

Englanniksi työni ja ohjelmani nimi on *7 Spheres of Self-Improvement*. Sana kehitys on projektissani avainasemassa, sillä se kuvaa sitä prosessia, jota ohjelmani ja verkkopalveluni käyttäjä käy läpi, sekä sitä keskittymisen pistettä, johon hän fokusoii.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella itsensä kehittämisen ohjelmaa sekä kuvata sen tuotteistamisen prosessia. Olen jo aikaisemmin kehittänyt tässä opinnäytetyössä kuvatun itsensä kehittämisen 7-portaisen mallin ja se pohjautuu maailman tunnetuimpien elämäntaitovalmentajien ja -kirjailijoiden teoksiin seitsemästä aihepiiristä. Nämä aihepiirit ovat:

- mieli ja sisäinen rauha,
- terveys ja fyysinen kunto,
- perhe, rakkaus ja ihmissuhteet,
- raha, työ ja talous,
- oppiminen ja uudistuminen,
- henkisyys ja auttaminen sekä
- elämän tarkoitus ja missio.

Mallini mukaan nämä seitsemän osa-alueita eli kehää yhdistyvät kokonaisuudeksi. Ne ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa toistensa kanssa, joten parantamalla yhtä niistä kehittyy myös muilla elämän osa-alueilla ja päinvastoin. Kun pyrkii parempaan elämänlaatuun ja tasapainoon kokonaisuutena, jokainen seitsemästä osa-alueesta paranee. Ihmisenä kasvaminen on yksi parhaimmista tavoista elää elämäänsä. Jokainen haaste tarjoaa mahdollisuuden nousta seuraavalle tasolle niin johtajana, tekijänä kuin ihmisenäkin. (Sharma 2018)

Ohjelmaani kehittäessäni olen käyttänyt pohjalla sekä ammattikirjallisuutta että edesmenneen henkisen valmentajan Pasi Koivusen valmennusmateriaaleja. Pasi Koivunen toimi mentorinani ja valmentajanani opinnäytetyöni prosessin alussa. Pasi antoi minulle luvan käyttää materiaalejaan ohjelmassani sekä tukimateriaalina ihmisten

valmentamisessa. Pasi Koivunen kuoli joulukuussa 2021. Haluan tämän työni avulla osoittaa kunnioitusta Pasille ja hänen pitkälle henkisen valmentajan uralleen.

Itsensä kehittämisen ohjelmassani Pasi Koivusen teokset ja materiaalit ovat yksi tärkeimmistä ja arvokkaimmista tietolähteistä aiheesta henkisyys. Koivusen mukaan itsehoito ei merkitse vain kykyä vaikuttaa itse omiin vaivoihinsa ja sairauksiinsa, vaan kyseessä on elämäntapa ja tapa laajentaa oman toimintakykynsä rajoja. Koivusen filosofiaan mukaan ihminen päättää ja toimii itse (Koivunen 2001). Perin Pasilta hänen materiaaliensa lisäksi hänen filosofiansa.

Muut merkittävimmät tietolähteet tässä projektissani olivat Brian Tracy (USA) – ammatillinen ja henkilökohtainen kehitys, Bodo Schäfer (Saksa) – taloudellinen vapaus, Rob Dial (USA) – motivaatio ja menestys, Leil Lowndes (USA) – ihmissuhteet, Mihály Csíks-zentmihályi (Unkari) – flow-tila ja mentaalinen terveys. Myös omat kokemukseni kaikista seitsemästä osa-alueesta sekä kehittämäni itsensä kehittämisen metodiikan ja 7-portaisen mallin rooli olivat avainasemassa.

Tavoitteenani oli luoda verkkoalusta ja -palvelu itsensä kehittämisen 7-portaisen mallin ja ohjelman ympärille. Verkkoalustani tarkoitus on auttaa ihmisiä itsensä kehittämisessä ja tukea heidän elämäntapamuutostaan ja muutosta parempaan versioon itsestään, olipa se sitten henkinen kasvu, uralla edistyminen tai yrityksen kehittäminen.

Verkkopalvelun avulla kasvatetaan konsulttiyritykseni Eurowear Oy:n liiketoimintaa kansainväliseksi. Verkkoalusta on Eurowear Oy:n intellektuaalista omaisuutta. Verkkoalusta rakennetaan siten, että sitä voi jatkokehittää ja laajentaa teknologinen kehitys ja kasvavat markkinat huomioiden.

Ihmiset haluavat yhä enemmän hallita itse omaa elämäänsä. Toisaalta ihmisiltä myös vaaditaan entistä enemmän henkistä suorituskykyä ja elämänhallintaa. Lähivuosina itsehoidon merkitys korostuu entisestään. Syyt voivat olla niin budjettipoliittisia kuin myös yhteiskuntapoliittisia, ideologisiakin. Perimmäinen ja toivottavin syy itsehoidon leviämislle onkin juuri yksilöiden omaehtoinen itsenäistyminen, vapautuminen ja kasvava kyky kantaa henkilökohtaista vastuuta elämästään. (Koivunen 2001)

Vaikka itsensä kehittäminen on noussut suosioon viime vuosikymmenen aikana, sitä pidetään yhä korkeakoulutettujen ja hyvätuloisten ihmisten asiana. Toisille itsensä kehittäminen tarkoittaa pelkästään tutkintojen suorittamista tai koulutusta. Missionani on tuoda tietoa ja kiinnostusta itsensä kehittämisestä laajemmalle joukolle ihmisiä, sillä

kaikki, mitä tarvitaan onnellisen elämän rakentamiseen, on jokaisella syntymästään saakka.

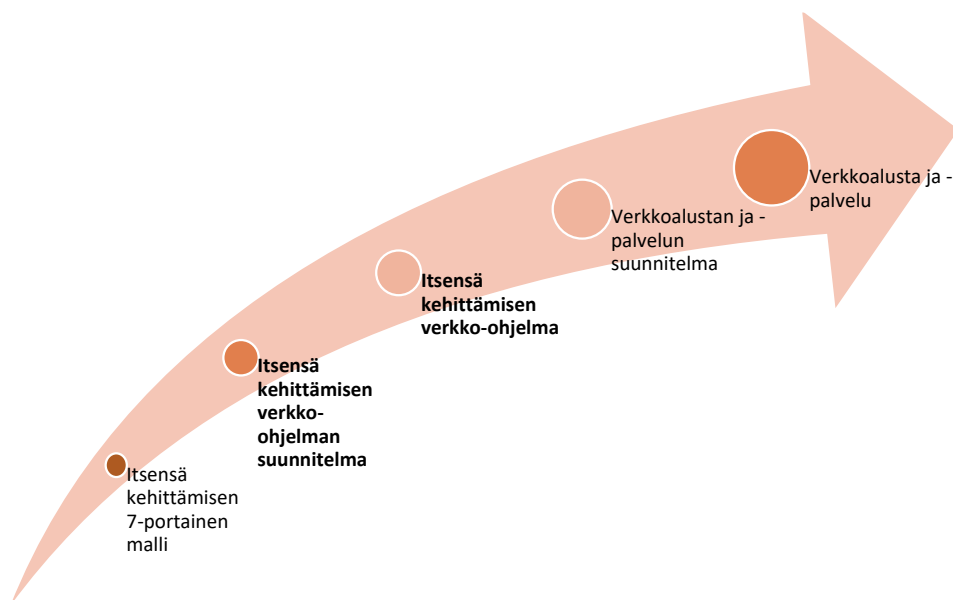
Sekä verkkoalusta että siinä esittämäni itsensä kehittämisen 7-portainen malli ja ohjelma ovat ilmaisia käyttäjille. Tällä tavoin pyritään madaltamaan rekisteröitymisen rajaa. Tavoitteena on, että verkkopalvelu ja ohjelma hyödyntäisivät mahdollisimman montaa ihmisiä Suomessa sekä maailmalla. Toivon ohjelmani auttavan uusien yritysten perustamisessa ja uusien työpaikkojen luomisessa entistä nopeammassa tahdissa.

Taloudellista hyötyä Eurowear Oy saa verkkoalustaan liittyvästä verkkokaupan toiminnasta sekä yhteistyöstä muiden yritysten, uusyrityskeskusten, työvoimatoimistojen, koulujen sekä muiden tahojen ja laitosten kanssa.

2 Toiminnallisen työn tausta

Olen vuosien mittaan lukenut lukuisia teoksia ja kuunnellut äänikirjoja aiheesta itsensä kehittäminen. Olen kerännyt erilaisia tapoja, metodeja sekä teorioita, joista olen jalostanut itsensä kehittämisen 7-portaista mallia. Malli perustuu pitkälti henkilökohtaiseen kokemukseeni yrittämisestä, perhe-elämästä, taloudellisesta hyvinvoinnista, henkisydestä ja ylipäättään elämästä. Olen kehittänyt tätä mallia ennen kaikkea itseäni ja omaa henkilökohtaista kasvuani varten, mutta olen todentanut sen periaatteiden toimivien myös muiden ihmisten kohdalla. Toimiessani yrittäjävalmentajana ja konsulttina olen huomannut, että 7-portaisen mallin mukainen kokonaisvaltainen elämän parantaminen auttaa ratkaisemaan niitä ongelmia, joihin valmennettavani ovat etsineet apua jo pitkän aikaa. Siksi päätin työstää sitä eteenpäin yleishyödyllisen produktin muotoon ja tehdä siitä julkisen itsensä kehittämisen verkko-ohjelman.

Tässä opinnäytetyössä tehdyn suunnitelman tarkoituksena on työstää itsensä kehittämisen 7-portainen malli ja keräämäni metodien yhdistelmä käyttökelpoiseen interaktiiviseen muotoon. Rakennettavaan verkko-ohjelmaan on yhdistettävissä itsessään monipuolisia menetelmiä, jotka auttavat käyttäjää elämänlaatunsa parantamisessa askel askeleelta. Kuvassa 1 on esitetty ohjelman kehittämisen prosessi ja opinnäytetyöni aihealue. Tässä kuvassa vasemmalla oleva piste esittää olemassa olevaa metodien ja materiaalien yhdistelmää eli itsensä kehittämisen 7-portaista mallia.



Kuva 1. Ohjelman ja verkkoalustan kehittämisen prosessi ja opinnäytetyön aihealue (Saks 2021)

Itsensä kehittämisen 7-portainen malli. Ennen kun ryhdyin tähän opinnäytetyöhön, kehittämäni systeemi oli vain koosteita muutamasta muistiinpanosta ja tiedostosta. Vaikka olen itse saanut siitä paljon hyötyä ja todennut systeemini toimivan, muille ihmisille näistä hajanaisista materiaaleista ei olisi ollut mitään hyötyä. Vuoden 2021 alusta lähtien olen miettinyt miten tämä arvokas metodien yhdistelmä saataisiin yleishyödylliseen ja selkeään muotoon. Olen järjestänyt elämän tärkeimmät osa-alueet kehittäin ja luonut jokaiselle alueelle omat metodinsa ja itsensä kehittämisen työkalut. Tästä 7-portainen eli -kehäinen malli sai alkunsa.

Itsensä kehittämisen ohjelma. Tässä opinnäytetyössä suunnittelin itsensä kehittämisen 7-portaiseen malliin pohjautuvaa verkko-ohjelmaa osana itsensä kehittämisen ja valmentamisen verkkopalvelua. Ohjelman tekninen toteutus sekä testaaminen oli jätetty tämän opinnäytetyön ulkopuolelle.

Verkkopalvelu ja -alusta. Tässä projektissa kuvattu verkkopalvelu yhdistää itsessään verkkosivuston ja -kaupan, mobiilisovellusversion sekä alustaan liittyvän palvelun. Verkkosivustosta löytyy itsensä kehittämisen 7-portaiseen malliin perustuva ohjelma sekä aiheeseen liittyvät henkilökohtaista kasvua tukevat materiaalit. Mikäli verkko-ohjelman käyttäjä tarvitsee lisää tietoa tai haluaa saada henkilökohtaista valmennusta, hän löytää yhteistyövalmentajien yhteystiedot sivustolta.

Verkkokauppa. Verkkosivustolla osoitteessa saks.deals on verkkokauppa, josta sekä ohjelman käyttäjät että muut itsensä kehittämisestä kiinnostuneet ihmiset voivat ostaa aiheeseen liittyviä materiaaleja, hyvinvointituotteita sekä muita tuotteita itselleen tai lahjaksi.

Mobiilisovellusversio sivustosta. Mobiilisovellus on toinen osa saks.deals-verkkokokonaisuutta. Mobiilisovellusversio mahdollistaa monia hyödyllisiä toimintoja, kuten kalenterin hallinnan, ilmoitusten lähettämisen suoraan käyttäjän älypuhelimeen ja tietojen keräämisen harjoituksista. Mobiilisovelluksen tarkoitus on auttaa käyttäjää seuraamaan etenemistään tavoitetilaansa kohti ja ylläpitämään sisäistä motivaatiota.

Kuvassa 2 on esitetty itsensä kehittämisen 7-portaisen mallin pohjalta rakennetun ohjelman integrointi saks.deals-verkkoalustaan.



Kuva 2. Itsensä kehittämisen ohjelma osana verkkopalvelukokonaisuutta (Saks 2022)

2.1 Toiminnallisen työn merkitys

Tämä toiminnallinen opinnäytetyö on tehty konsulttiyritykseni Eurowear Oy:n toimeksiannosta. Itsensä kehittämisen 7-portaiseen malliin perustuva verkko-ohjelma tehdään Eurowear Oy:n nimiin ja se on valmistuttuaan Eurowearin intellektuaalista omaisuutta. Ohjelman nimeksi tulee *Itsensä kehittämisen 7 kehää*, englanniksi *7 Spheres of Self-Improvement*.

Eurowear Oy on perustettu vuonna 2015 vaatteiden vähittäismyyntiin ja tekstiilituotantoon. Vuoden 2019 tammikuussa perustin markkinointitoimiston ja olen profiloitunut konsultoimaan yritysasiakkaita brändin rakentamisesta ja markkinoinnista myös Eurowearissa. Vuoden 2021 alusta olen keskittynyt opinnäytetyöni aiheeseen sekä valmentamiseen. Nykyään inspiroin yrittäjiä ja muita ihmisiä muutokseen sekä autan heitä ammatillisessa ja henkilökohtaisessa kasvussa ja menestymisessä.

Eurowearin tavoitteena on kasvattaa konsultointi- ja valmennustoimintaa sekä kansainvälistyä vuonna 2022. Saks.deals-verkkopalvelun tehtävänä on toimia työkaluna tämän tavoitteen saavuttamiseksi. Opinnäytetyöni rooli on tärkeä, sillä saks.deals-

verkkoalusta rakennetaan itsensä kehittämisen ohjelmani ympärille. Tällä tavoin itsensä kehittämisen 7-portainen malli ja verkko-ohjelma ovat verkkopalvelun ydin.

Olen ottanut missiokseni auttaa mahdollisimman monta ihmistä ympäri maailmaa pois köyhyydestä ja epäonnistumisista. Sen takia sekä itsensä kehittämisen ohjelma että sen mobiilisovellus on suunniteltu käyttäjille ilmaisiksi. Tarkoituksena on tehdä siitä globaali verkkopalvelu, josta hyötyisivät mahdollisimman monet ihmiset Suomessa ja muualla maailmassa. Tämän takia itsensä kehittämisen 7-portaiseen malliin perustuvan ohjelman, verkkoalustan sekä mobiilisovelluksen pääkielenä on englanti. Myös suomenkielinen versio ohjelmasta ja verkkoalustasta tulee käyttöön heti alussa. Myöhemmin ohjelma käännetään muille laajasti puhutuille kielille kuten ranska, saksa, venäjä ja espanja.

Saks.deals-verkkopalvelun julkaisun odotetaan kasvattavan Euowear Oy:n konsultointitoiminnan myyntiä. Taloudellista hyötyä ja voittoa sijoitetulle pääomalle Euowear Oy saa saks.deals-alustan mainospaikka- ja tuotemyynnistä sekä konsultointi- ja valmennustoiminnasta. Verkkokaupassa myydään myös omalla brändillä luontaistuotteita kuten pakuriteetä, jonka tuotanto on alkanut maaliskuussa 2022. Verkkokaupan tehtävänä on sekä tukea ohjelman käyttäjiä itsensä kehittämisessä että vahvistaa ja kansainvälistää Euowear Oy:n liiketoimintaa.

Ohjelman ja verkkoalustan valmistuttua tarkoitukseni on tehdä yhteistyötä uusyrityskeskusten, työvoimatoimistojen, rekrytointiyritysten, ammattikorkeakoulujen, opistojen sekä muiden yritysten ja laitosten kanssa. Uskon näiden tahojen kiinnostuvan mahdollisuudesta vaikuttaa kansalaisten hyvinvointiin itsensä kehittämisen kautta ja täten hyötyvän tästä opinnäytetyöstäni.

2.2 Toiminnallisen työn tavoitteet

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella itsensä kehittämisen 7-portaiseen malliin perustuvaa verkko-ohjelmaa ja valmistella sitä verkkoalustan rakentamista varten. Sen suunnittelun aikana olen ajatellut kahta kysymystä, joita jokainen ihminen miettii ja kysyy ainakin kerran elämässään. Nämä kysymykset kuuluvat:

- Miten löydän elämäni mission?
- Miten voin elää täyteläistä elämää ja toteuttaa unelmani?

Suunnittelemani itsensä kehittämisen 7-portainen mallin ja ohjelman tarkoituksena on auttaa ihmisiä löytämään vastaus näihin kahteen sekä moniin muihin tärkeisiin kysymyksiin.

Ryffin hyvinvointi- ja onnellisuusasteikko perustuu kuuteen tekijään: autonomia, ympäristön hallinta, henkilökohtainen kasvu, positiiviset suhteet muihin, elämän tarkoitus ja itsensä hyväksyminen (Ryff 1989). Nämä tekijät ovat tärkeitä myös itsensä kehittämisen 7-portainen mallin toteuttamisessa.

Opinnäytetyöni prosessin aikana olen miettinyt, miten ihmisiä voi herättää kestävään itsensä kehittämiseen ja mikä saa heidät toimimaan ja muuttamaan paremman elämän saavuttamiseksi. Haasteena on, että ihmiset eivät yleensä tunnista tarvetta muuttua itse, vaikka haluavat muutoksen tapahtuvan. Kaikki ajattelevat maailman muuttamista, mutta kukaan ei ajattele muuttaa itseään (Sharma 2018). Samoin kaikki haluavat paremman elämän, mutta eivät ole valmiita muuttamaan sen saavuttamiseksi. Mutta totuus on, että kaikki muutos on aloitettava itsestään. Kuvassa 3 on verkossa laajasti jaettu kuva, joka illustroi tätä ongelmaa.



Kuva 3. Who wants change (Knowyourmeme.com s.a.)

Jos kaikki siivoaisivat omat kynnyksensä, maailma olisi puhdas. Tämän teorian mukaan, jos kaikki kehittyisivät paremmaksi ihmiseksi, maailmassa ei olisi sotia. Itsensä kehittäminen on paras tapa kehittää maailmaa. (Sharma 2018) Mahatma Gandhi sanoi "Jos voisimme muuttaa itseämme, maailman tavat muuttuisivat. Kun ihminen muuttaa omaa luontoaan, samalla muuttuu maailman asenne häntä kohtaan. Meidän ei tarvitse odottaa nähdäksemme, mitä muut tekevät."

Itsensä kehittämisen verkko-ohjelman, sen tehtävien ja materiaalien kautta käyttäjä löytää elämänsä "punaisen langan" ja alkaa ymmärtämään, miten jokainen pienikin muutos vie hänet lähemmäksi isoja unelmiaan. Ohjelman sitouttavat strategiat kasvattavat fokusta ja itsekuria saada asiat valmiiksi. Se saa ihmisen muuttumaan paremmaksi versioksi itsestään askel askeleelta, niin pitkään, kunnes tavoitetilä on saavutettu.

Amerikkalaisen kirjailijan, yrittäjän ja motivoivan puhujan Jim Rohnin neuvo on, että jos haluat parantaa elämänolosuhteitasi, tule itse paremmaksi. Tarkoituksena on, että henkilö ottaa sataprosenttisesti vastuun omista ajatuksistaan, sanoistaan, teoistaan, tuloksistaan ja tulevaisuudestaan. Itsensä kehittämisen verkko-ohjelman päätyttyä käyttäjällä on enemmän selkeyttä siitä, mitä tekee hänen elämästään täyteläisen, enemmän kykyä vaikuttaa omiin asioihinsa ja rakentaa parempaa tulevaisuutta. Opinnäytetyöni aikana suunnittelemani ohjelman tarkoituksena on herättämällä ihmisiä kestävään itsensä kehittämiseen auttaa heitä löytämään elämänsä juttu eli missio, jonka ympärille he voivat rakentaa täyteläistä ja mielekkästä elämää sekä inspiroida muita parantamaan itseänsä. Robin Sharma (2018) sanoo kirjassaan 5 AM Club "Kaikki muutos on alussa vaikeaa, keskellä sekavaa ja lopussa upeaa".

Tässä opinnäytetyössä kuvattu itsensä kehittämisen ohjelma sopii kaikille ihmisille sukupuolesta, iästä, kansalaisuudesta, ammatista tai muista tekijöistä riippumatta. Kehittyminen voi koskea henkilön uralla edistymistä, ammattitaitojen kehittämistä tai liiketoiminnan kasvattamista. Se voi myös suuntautua ihmissuhteisiin, fyysiseen kuntoon tai ylipäättään elämänlaadun parantamiseen.

Haluan herättää mahdollisimman paljon kiinnostusta ohjelman ympärille jo varhaisessa suunnitteluvaiheessa. Olen aloittanut kansainvälisen käyttäjäkunnan luomista jo ohjelmaani suunniteltaessa. Siitä, kuinka suosittu ohjelmasta jatkossa tulee, riippuu siitä, kuinka monen ihmisen elämää se onnistuu parantamaan.

3 Materiaalit ja mallit

Aiheesta itsensä kehittäminen on kirjoitettu lukematon määrä erinomaisia kirjoja, jotka käsittelevät itsensä auttamista, vaurastumista, onnellisuutta, menestystä ja unelmien saavuttamista. Tähän projektiin halusin tuoda lähteiksi eri aikojen parhaita teoksia. Sharman (2018) mukaan ”kun tietää enemmän, voi saavuttaa enemmän”. Käyttämistäni lähteistä löytyy sekä kotimaisten että ulkomaisten kirjailijoiden teoksia, joiden olen kokenut vaikuttaneen minun elämääni.

Oma panokseni viitekehyksen rakentamisessa on isossa roolissa, sillä itsensä kehittämisen 7-portainen malli ja ohjelma ovat minun jalostamiani. Toin tähän työhöni paljon uutta tietoa vanhan olemassa olevan tiedon rinnalle.

3.1 Ohjelmassa käytetyt materiaalit

Alla esittelemäni lähteet ohjelman teoreettisena osuutena ja lähteinä yhdistyvät luontevasti omaan ammatilliseen ja henkilökohtaiseen kokemuspohjaani. Itsensä kehittämisen ohjelman opit ja materiaalit perustuvat pitkälti muun muassa alla listattuihin teoksiin. Tämä lähdelista ei ole kuitenkaan täydellinen, sillä aion täydentää ohjelman materiaalilistaa myös tulevaisuudessa.

Mike Bayer	Best Self: be you, only better
Pasi Koivunen	haastattelu, kirjat ja materiaalit
Bodo Schäfer	The Road To Financial Freedom – Earn Your First Million in Seven Years, The Laws of the Winners: 30 Absolutely Unbreakable Habits of Success
Brian Tracy	Eat That Frog!, Million Dollar Habits
Rob Dial	Motivation and Mindset Mentor podcast
Tommy Hellsten	Elämän paradoksit: Saa mistä luovut
Dale Carnegie	Miten saan ystäviä, menestystä ja vaikutusvaltaa; How to Stop Worrying and Start Living
Stephen R. Covey	7 toimintatapaa henkilökohtaiseen kasvuun ja muutokseen
Napoleon Hill	Ajattele oikein - menesty!
Eckhart Tolle	Läsnäolon voima
Robert T. Kiyosaki	Rikas isä, köyhä isä: tie taloudelliseen menestykseen
Simon Sinek	Start With Why
Robin Sharma	The Monk Who Sold His Ferrari; 5 AM Club
Robert Cialdini	Vaikutus: Tiede ja käytäntö

Tony Robbins	MONEY Master the Game: 7 Simple Steps to Financial Freedom
T. Harv Eker	Secrets of the Millionaire Mind: Mastering the Inner Game of Wealth
Thomas J. Stanley	The Millionaire Mind
Larry King	How to Talk to Anyone, Anytime, Anywhere: The Secrets to Good Communication
Jim Rohn	7 Strategies for WEALTH & HAPPINESS

3.2 Aikaisemmat määritelmät ja mallit

Valitsemani määritelmät ja mallit ovat antaneet työlleni suunnan, jonka pohjalta olen tehnyt valinnat tämän työni eri vaiheissa. Opinnäytetyöni pohjautuu ja linkittyy aikaisemmin laajasti käsiteltyyn teoriaan siitä, että *kaiken voi saavuttaa, jos tekee riittävästi työtä tavoitteensa saavuttamiseksi riittävän pitkään ja keskittyneesti oikealla asenteella*. Täydennyksenäni tähän teoriaan on, että *kun elämän arvot, tavoitteet (missio), ajattelutapa (ajatukset) ja käyttäytyminen (teot) ovat sopusoinnussa keskenään, kaiken voi saavuttaa tekemällä riittävästi työtä tavoitteensa saavuttamiseksi riittävän pitkään ja keskittyneesti oikealla asenteella niin, että matka tavoitteen saavuttamiseksi tuntuu mielekkäältä ja hyvältä elämältä*. Esimerkiksi Gladwell (2009) sanoi kirjassaan *Outliers – The Story of Success*: ”Jos työskentelet tarpeeksi kovasti ja vakuutat itsesi ja käytät mieltäsi ja mielikuvitustasi, voit muokata maailmaa toiveidesi mukaan”.

Teoriaa elämän seitsemästä osa-alueesta eli kehästä on mm. Brian Tracy käsitellyt aikaisemmissa kirjoissaan. Kuulin ensimmäistä kertaa seitsemästä kehästä Tracyn äänikirjasta, jonka jälkeen olen lukenut ja kuunnellut tästä teoriasta monta kertaa muistakin lähteistä. Esimerkiksi nykypäivän tunnettu amerikkalainen valmentaja ja motivaatiokirjailija Mike Bayer (2019) jalosti teorian nimeltä *SPHERES*, joka on lyhenne sanoista sosiaalinen elämä (Social life), henkilökohtainen elämä (Personal life), terveys (Health), koulutus (Education), ihmissuhteet (Relationships), työllisyys (Employment) ja henkinen kasvu (Spiritual development). Sekä Tracyn että Bayerin mukaan työskenteleminen jokaisella elämän seitsemästä osa-alueesta auttaa ihmisiä vapauttamaan potentiaalinsa. Robin Sharman (2018) mukaan viisi nerokkuuden voimavaraa ovat psyykkinen fokus, fyysinen energia, henkilökohtainen tahdonvoima, ainutlaatuiset taidot ja aika. Dottirin toimitusjohtaja Johanna Rantanen painottaa Kauppalehti Faktan (Toivio 2022) haastattelussa, miten hyvä palkka ja korkea asema eivät enää riitä nuorille juristeille vaan he haluavat työelämän, jossa voivat kokea merkityksellisyyttä, he eivät ole valmiita uhraamaan fyysistä ja henkistä terveyttään rahan alttarille.

Olen kehittänyt teoriaa seitsemästä osa-alueesta 7-portaiseksi malliksi järjestelmällä näitä asioita ja vaikutusalueita kehiksi. Mallini ytimessä on ihmisen mieli ja uloimpana universumi. Luvussa 4 esittelen mallia yksityiskohtaisemmin.

Pentti Sydänmaanlakka (2006: 30–31.) kuvaa Älykäs itsensä johtaminen -kirjassaan itsensä johtamista Oy Minä Ab -mallin mukaisesti. Jokainen ihminen on sen mukaan oma yrityksensä, jonka kaikkia osastoja meidän tulisi osata johtaa yksittäin ja niiden keskinäisiä toimintoja yhdessä. Keho-osastoon kuuluvat kaikki fyysiset toimintomme. Kehomme on kaiken lähtökohta ja mielen temppele, jota meidän tulisi osata hoitaa paremmin. Mieli eli psyyke on osasto, jossa ihmisen tietoisuus syntyy ja kehittyy. Persoonamme kehittyy mielessämme. Mielen hallinta ja tutkiminen ovat yksi itsensä johtamisen tärkeimmistä alueista. Tunneosastoon kuuluvat kaikki emotionaaliset ja sosiaaliset toimintomme. Jotta pystymme rakentamaan toimivia vuorovaikutussuhteita, tulee ihmisen tiedostaa sekä omat tunteensa että toisten tunteet. Tunteiden analysointi ja kehittäminen ovat itsensä johtamisessa avainasemassa. Henkisiä toimintoja hoidetaan arvot-osastolla. Ihmisillä on arvoja ja periaatteita, jotka toimivat elämässä ohjaajina; aika ajoin on hyödyllistä pysähtyä pohtimaan niitä ja sitä toimiiko niiden mukaisesti.

3.3 Käsitteistö

Tähän olen kerännyt avainkäsitteet, jotka ovat tärkeitä tämän työn ymmärtämisen kannalta.

Algoritmi. Algoritmi (eng. algorithm) on vaiheittainen kuvaus jonkin tehtävän suorittamisesta äärellisessä ajassa. Tietokoneohjelma on ohjelmointikielellä toteutettu algoritmi. (Tampereen yliopisto 2017)

Algoritmit ratkaisevat ongelmia ja toimivat. Yleensä algoritmi on kuvaus menettelystä, joka päättyy tulokseen. (EFerrit s.a.)

Itsensä kehittäminen. Itsensä kehittämisellä tarkoitetaan esimerkiksi omien tunteiden kehittämistä, tietoisuuden lisäämistä, mielen kehittämistä ja tunnetilojen hallintaa. Itsensä kehittäminen sisältää siis käytännössä kaiken sen, mikä auttaa ihmistä ymmärtämään paremmin itseään ja elämäänsä. Se auttaa pyrkimään haluttuun suuntaan. (Omapaja s.a.)

Käytän tätä käsitettä laajemmassa merkityksessä, jolloin se ulottuu pelkän persoonallisuuden kehittämisen ulkopuolelle. Puhutaan myös sisäisestä ja ulkoisesta

itsensä kehittämistä. Valmentaja Arto Karilahden mukaan itsensä kehittäminen on läheistä sukua uudistumiselle, ja hän käyttääkin mielellään termiä uudistuminen.

Johtajuudessa painottuu erityisesti itsejohtajuus eli itsensä kehittäminen. Se tarkoittaa ”Tunteiden hallintaa ja tulkintaa, omien rajojen tunnistamista ja oman johtamistoiminnan analysointia ja sen parantamista”. Itsensä johtamisen opetteleminen on aikaa vievää ja koko elämän jatkuva prosessi. Jokaisella ihmisellä on kyky oppia ne taidot, joilla on mahdollista oppia tehokkaaksi itsensä johtajaksi. Itsensä johtamisen päämääränä voidaan nähdä oman elämän kokonaisvaltainen hallinta. (Virtanen 2019). Johtajuus on sitä, että vaikuttaa asioihin juuri siellä missä on. Kenestä tahansa voi tulla johtaja, kunhan hän vain tekee työnsä, kun se on helppoa, ja varsinkin silloin, kun se on vaikeaa. (Sharma 2018)

Suomalaisen termin ”itsensä kehittäminen” merkitys voi poiketa mm. amerikkalaisen ”self-improvement” -käsitteen merkityksestä. Valmentajan Joseph McClendon III:n määritelmä itsensä kehittämistä on seuraava: ”Itsensä kehittäminen on sitä, että harjoittelee olemaan se ihminen, joka todella on, tai tulemaan sellaiseksi, joka haluaa olla.”

Ohjaaja Sari Laineen (2015) määritelmä on lähempänä sitä mitä käytän tässä työssäni. Laineen mukaan ”Itsensä kehittämisenä voidaan pitää kuntosalitreenausta tai työn tekemiseen liittyvän osaamisen kehittämistä, uuden kielen opiskelua tai muuta tiedonlisäämistä. Voimme myös ajatella itsensä kehittämisen sisäisenä työnä, kuten suhtautumistapojemme havaitsemisena, tunnereaktioidemme tiedostamisena, mielemme keskittämisenä ja oloilamme hallintana. Sekä sisäistä että ulkoista itsensä kehittämistä tarvitaan hyvään ja tasapainoiseen elämään.”

Amerikkalaisen valmentajan James Clearin määritelmä kuvaa hyvin tarkasti sitä, mistä tästä työssäni ja itsensä kehittämisen ohjelmassani on kyse: ”Itsensä kehittäminen on oman tiedon, aseman tai luonteen parantamista omin voimin. Se on pyrkimys tehdä itsestämme parempia kaikilla elämän osa-alueilla. (Self-improvement is the improvement of one's knowledge, status, or character by one's own efforts. It's the quest to make ourselves better in any and every facet of life.)” Itsensä kehittämällä tarkoitetaan myös itsensä parantamista tai kasvamista parempaan itseän. (Clear s.a.)

Suosikkimenestysvalmentajani kirjailija Tony Robbins määrittelee itsensä kehittämistä seuraavasti: ”Itsensä kehittäminen on mitä tahansa toimintaa tai tavoitetta, joka parantaa elämänlaatuasi tai auttaa sinua saavuttamaan täyden potentiaalisi ja toteuttamaan unelmasi. Voit parantaa tietojasi, taitojasi tai ajattelutapaasi ja luonnettasi – tärkeintä on, että kasvat ihmisenä. (Self-improvement is any activity or goal that enhances your quality

of life or helps you reach your full potential and realize your dreams. You can improve your knowledge, your skills or your mindset and character – the important thing is that you are growing as a person.)” (Robbins s.a.)

Dictionary of Cambridge -sivuilta löytyy seuraava lyhyt määritelmä itsensä kehittämiseksi: Se on aktiivisuutta oppia itse uusia asioita, jotka tekevät sinusta taitavamman tai kykenevämmän ihmisen (The activity of learning new things on your own that make you a more skilled or able person) (Dictionary of Cambridge s.a.).

Itsetuntemus ja itsetietoisuus. Itsetietoisuus on sitä, että huomaa omat tunteensa ja ajatuksensa sekä ominaisuutensa ja mielihalunsa. Henkilöllä on myös ymmärrystä siihen, miten omat ajatukset vaikuttavat käyttäytymiseen ja miten oma käyttäytyminen vaikuttaa muihin. (Parempimaailma.fi 2018)

Daniel Goleman ja Michele Nevarez (2022) totesivat artikkelissaan itsetuntemuksen kehittämisen olevan perustana kaikille muille johtamistaidoille, mukaan lukien itsensä johtamiselle. Hän puhui myös mielikuvaharjoitusten ja itsereflektion merkityksestä johtajille. Hän perusteli, että on tärkeää pysähtyä miettimään omia tunteuksiaan eri tilanteissa ja miksi ne vaihtelevat. Hänen mukaansa on tärkeää reflektoida joka päivä oletko saavuttanut tavoitteesi ja mitä olisit voinut tehdä toisin.

Veli-Matti Salmela (2016) vertaa pro gradu -tutkielmassaan tunneälyä itsensä johtamiseen. Hän kirjoittaa sen olevan henkilön kykyä tulla toimeen oman itsensä kanssa. Hän liittää tunneälyn myös vahvasti itsetuntemukseen. Tunneälyn ja sitä kautta itsensä johtamisen avulla on mahdollista kehittää itseään paremmaksi ihmiseksi. (Virtanen 2019)

Mobiilisovellus. Mobiilisovellus tarkoittaa ohjelmistoa, joka on suunniteltu toimimaan mobiililaitteilla, kuten esimerkiksi matkapuhelimilla, tableteilla tai älykelloilla. Mobiilisovellukset suunnitellaan mobiililaitteiden rajoituksia ja mahdollisuuksia huomioiden. (Itewiki.fi s.a.)

Ohjelma. Lyhyesti ja yleisesti termi ”ohjelma” viittaa organisoituun suunnitelmaan, joka koostuu toteutettavissa olevista toiminnoista (About-Meaning). Termi ”ohjelma” tarkoittaa jonkin ongelman algoritmin avulla kuvattua ratkaisua, jonka voi suorittaa esimerkiksi tietokoneella. Algoritmissa on joukko askelia, jotka järjestyksessä suoritettuina antavat ongelman ratkaisun. (Kerola s.a.)

Suomisanakirja.fi-verkkosanakirja tarjoaa jopa kahdeksan määritelmää sanalle “ohjelma”.

Tässä opinnäytetyössäni käytän näistä kahta:

- toimintasuunnitelma – käytän tätä merkitystä määrittelemään itsensä kehittämisen malliani ja sen metodiikkaa.
- tietokoneen toimintaa määrittelevässä ohjaava sarja käskyjä – tällä määrittelen verkkoalustalla tapahtuvaa ongelman ratkaisun etsimistä algoritmin avulla.

Verkkoalusta. Hyvä ja kattava määritelmän käsitteelle “verkkoalusta” (eng. online platform) löytyy verkkosivustolla IGI Global: ”Digitaalinen palvelu, joka mahdollistaa vuorovaikutuksen kahden tai useamman erillisen mutta toisistaan riippuvaisen käyttäjäryhmän (organisaatiot tai yksilöt) välillä, jotka ovat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa verkkopalvelun kautta. Verkkoalusta tai online-alusta on tarkoituksenmukaisesti kehitetty alusta, joka käyttää internet-teknologiaa opetus- ja oppimistarkoituksiin.

Verkkosivusto. Verkkosivusto-termillä viitataan tietyn aihepiirin ympärille keskittyneeseen verkkosivujen joukkoon. Laajoja toiminnallisia kokonaisuuksia tai vuorovaikutteisia elementtejä sisältäviä verkkosivustoja voidaan kutsua myös verkkopalveluiksi. (Itewiki.fi s.a.)

4 Produktin kuvaus (itsensä kehittämisen ohjelma)

Tässä kappaleessa on esitetty itsensä kehittämisen ohjelman edellytykset. Oman kokemukseni rooli on tässä ollut hyvin tärkeää, sillä ohjelma syntyi omasta tarpeestani kehittää itseäni. Tässä luvussa kerron kokemuksistani ja siitä, kuinka löysin elämäni mission. Tarinani jälkeen kuvaan itse produktia yksityiskohtaisesti. Lopuksi esitän produktin suunnitelman sekä kehittämisehdotuksia.

4.1 Produktin syntymisen edellytykset

Olen koko yritystoimintani ajan halunnut auttaa asiakkaita ja yrityksiä menestymään, kasvamaan ja saavuttamaan tavoitteitaan. Kymmenen vuoden yrittäjyyden kautta olen löytänyt elämäni "punaisen langan". Havahduin siihen, että ollakseni onnellinen minun on auttava ihmisiä siinä missä olen hyvä – itsensä ja elämänsä parantamisessa. Tästä tuli elämäni missio.

Edellisen viiden vuoden aikana olen kokenut, että itsensä kehittäminen ja itsetietoisuus on aiheena noussut suosioon. Googlen mukaan hakujen määrä hakusanalla "self-improvement" kasvoi 70 prosenttia vuonna 2021 (Google 2021). Kuitenkin vielä tänäkin päivänä itsensä kehittämistä pidetään pikemminkin korkeakoulutettujen ja hyvätuloisten ihmisten aiheena, vaikka varsinkin pienituloiset ja työttömät ovat ne, jotka voisivat hyötyä itsensä kehittämisestä ja elämänlaadun parantamisesta kaikkein eniten.

Olen nähnyt paljon toteuttamatonta potentiaalia ihmisissä sekä yrityksiä, joista olisi voinut kasvaa mahtavia tarinoita. Olen seurannut sivusta, kuinka paljon energiaa ihmisillä menee turhiin tai vahingollisiin asioihin. Olen miettinyt koko ajan, mikä on se triggerpiste, joka saa ihmiset heräämään muutokseen ja kääntämään elämänsä suunnan. Ennen kaikkea olen halunnut auttaa läheisiäni ja ystäviäni. Olen myös seurannut mahtavia muutoksia ihmisissä. Mietin, että jos ihmisestä löytyy tahto muuttua, niin on myös löydettävä hyviä keinoja muutoksen toteuttamiseksi. Minulla oli käytössäni yksi hyvä keino jo pitkän aikaa tietämättäni sitä, kuinka arvokas siitä voi tulla myös muille. Otin haasteekseni tuoda lisää tietoisuutta ja kiinnostusta itsensä kehittämiseen ihmiskuntaan oman 7-portaisen mallini ja verkkopalveluni kautta.

4.2 Kohderyhmä

Itsensä kehittämisen 7-portaiseen malliin perustuvan ohjelman kohderyhmänä ovat kaikki, jotka kaipaavat elämäänsä parannusta ja tunnistavat muutoksen tarpeen. Ensisijaiseen kohderyhmään voi katsoa kuuluvan nuorten ammattilaisten ja pienyrittäjien, joita voi

kiinnostaa miten tehdä harrastuksestaan elämänsä juttu, miten luoda pitkäkestoisia asiakassuhteita sekä miten kehittää esiintymistaitoa ja päästä eroon esiintymiskammosta. Samoin myös maahanmuuttajat, työttömät tai työelämäsyrrintää kokeneet ihmiset kuuluvat verkko-ohjelmani kohderyhmään. Heitä voi mietityttää, miten päästä pois epäonnistumisten noidankehästä, miten vaurastua ja parantaa elämänlaatua kokonaisvaltaisesti.

Ihmisten päämäärät eroavat toisistaan ja niin eroavat heidän kykynsäkin. Urheilijan tavoitteena on voittaminen. Liikemiehen tavoite on voitto. Luovan ihmisen tavoite on onnistunut teos ja kenen tahansa ihmisen tavoite on onnistunut elämä. Onnistunut elämä on ymmärrettävä niin, että siihen riittävät jokaisen kyvyt. Tästä huolimatta ihmiset osaavat tehdä itsensä nimenomaan onnettomiksi, kyvyttömiksi hoitamaan töitään ja saavuttamaan tavoitteitaan. (Koivunen 2001)

Missionani on auttaa ihmisiä heidän taustastaan riippumatta – tärkeintä on, että he ovat valmiit ottamaan vastuuta ja tekemään työtä muuttaakseen elämänsä parempaan suuntaan. Onnistuminen vaatii harjaantumista ja kärsivällisyyttä, työtä ja epäonnistumisiakin, mutta lopulta se syntyy ilosta ja keveydestä. Mitään yleisiä, ihmisiä sitovia voiton standardeja ei kenelläkään ole oikeutta asettaa. Onnistumistaan jokainen mittaa itse. (Koivunen, 2021) Toivoisin itsensä kehittämisen 7-portaiseen malliin perustuvan ohjelman auttavan ihmispotentiaalin vapautumisessa, yritysten perustamisessa ja kasvattamisessa sekä uusien työpaikkojen luomisessa. Meri Callahan sanoi ”et koskaan menetä tasapainoa, jos kehität itseäsi ihmisenä, kehität ammatillisia taitojasi, pidät huolta perheestäsi ja ystävästäsi, pidät huolta sielustasi ja kehostasi.” (Robbins 2016)

Toisaalta kaikkea vastuuta ei voida siirtää yksilöille. Itä-Suomen yliopiston työterveyden professori Tuula Oksasen mukaan on helppo ajatella, että hyvinvointi on ihmisestä ja hänen elintavoistaan kiinni. Työpaikoilla pitäisi kuitenkin panostaa entistä enemmän terveyttä edistäviin asioihin – kertaluonteisten tyky-päivien ja liikuntaseteleiden lisäksi tarvitaan uudenlaisia näkökulmia. (Rönnqvist 2022).

4.3 Aikaisempi ja kokemusperäinen tieto (tietoperusta)

Verkko-ohjelmassani ja sen materiaaleissa yhdistyy teoreettinen tieto ja henkilökohtainen kokemukseni. Aikaisemman tiedon rinnalle toin tähän projektiin myös uuden tiedon sekä olemassa olevien teorioiden uuden käyttömenetelmän.

Seuraavaksi kerron, mistä 7-portainen malli ja idea itsensä kehittämisen ohjelmasta saivat alkunsa.

4.3.1 Päiväkirja

Niin kauan kuin muistan, olen aina pitänyt päiväkirjaa. Se on ollut elämässäni hyvin tiiviisti läsnä ja koen, että päiväkirjan pitäminen on auttanut minua selviämään eri elämäntilanteissa. Päiväkirjani pääaiheina ovat olleet unelmani. Olen pitänyt piirtämisestä, ja turvattoman lapsuuden eläneenä tyttönä olen piirtänyt päiväkirjoihini itseni vahvana, kauniina, menestyneenä, varakkaana ja onnellisena. Ensimmäisistä päiväkirjoistani jäi vain muistoja, sillä ne eivät säilyneet useiden muuttojen takia. Yksi suuri oivallus kuitenkin kymmenen vuotta sitten herätti minut ymmärtämään, kuinka paljon päiväkirjani, ja varsinkin tapa pitää sitä, ovat vaikuttaneet elämäni ja siihen millaiseksi olen tullut.

Robin Sharma (2018) kirjoittaa kirjassaan *5 AM Club*, että ideoilla ei ole mitään arvoa, ellei niitä sovelleta. Ollessani vähän yli kaksikymmenvuotias ryhdyin kehittämään päiväkirjametodia systemaattisesti. Olin jo silloin hyvin vakuuttunut siitä, kuinka paljon tavoitteiden asettaminen vaikuttaa elämän kulkuun ja tavoitteiden saavuttamiseen. Silti minulla oli tunne, että joku vetäisi minua alas koko ajan. Tuntui siltä, että aina, kun olen jonkun suuremman menestyksen edessä, tulee joku seinä vastaan ja onnistumiseni estyy. Silloin lupasin itselleni selvittää, mikä tämä näkemätön estäjä on. Asetin tavoitteeksi voittaa kaikki esteet. Vastausta etsiessäni ymmärsin, että kyse ei ole mistään ulkopuolisesta tekijästä vaan minusta itsestäni.

Rajoitteet ovat vain asenne, jota monet ihmiset harjoittavat päivittäin, kunnes alkavat uskoa ne todellisuudeksi (Sharma 2018). Kaikkien ihmisten onnistumisen esteet ovat useimmiten hyvin saman tyyppisiä. Epäonnistumisen yleisimmät psyykkiset syyt ovat huono minäkuva ja liiallinen yrittäminen, ylivilaisu. Niiden vuoksi toiminnasta puuttuu sekä usko omaan mahdollisuuteen että kyky keskittyä ja käyttää omia voimavarojaan. Tulosta ei synny ja väärä vireystila saa ihmisen silti kuluttamaan voimavarojaan ja pettymään itseensä entistä pahemmin. (Koivunen 2001)

Kirjoittaessani tätä opinnäytetyötä olen 33-vuotias. Meni seitsemän vuotta siitä hetkestä, kun päätin ottaa sataprosenttisesti vastuun omasta elämästäni. Itsensä kehittämisen ja päiväkirjani kautta oivalsin, että ennen kuin elämä, ympäristö tai mikä tahansa ulkopuolinen muuttuu, ensin on muututtava itse sellaiseksi, kuka on tämän unelmaelämän arvoinen. ”Maailmanluokan saavutukset alkavat mukavuusalueen ulkopuolella” (Sharma 2018).

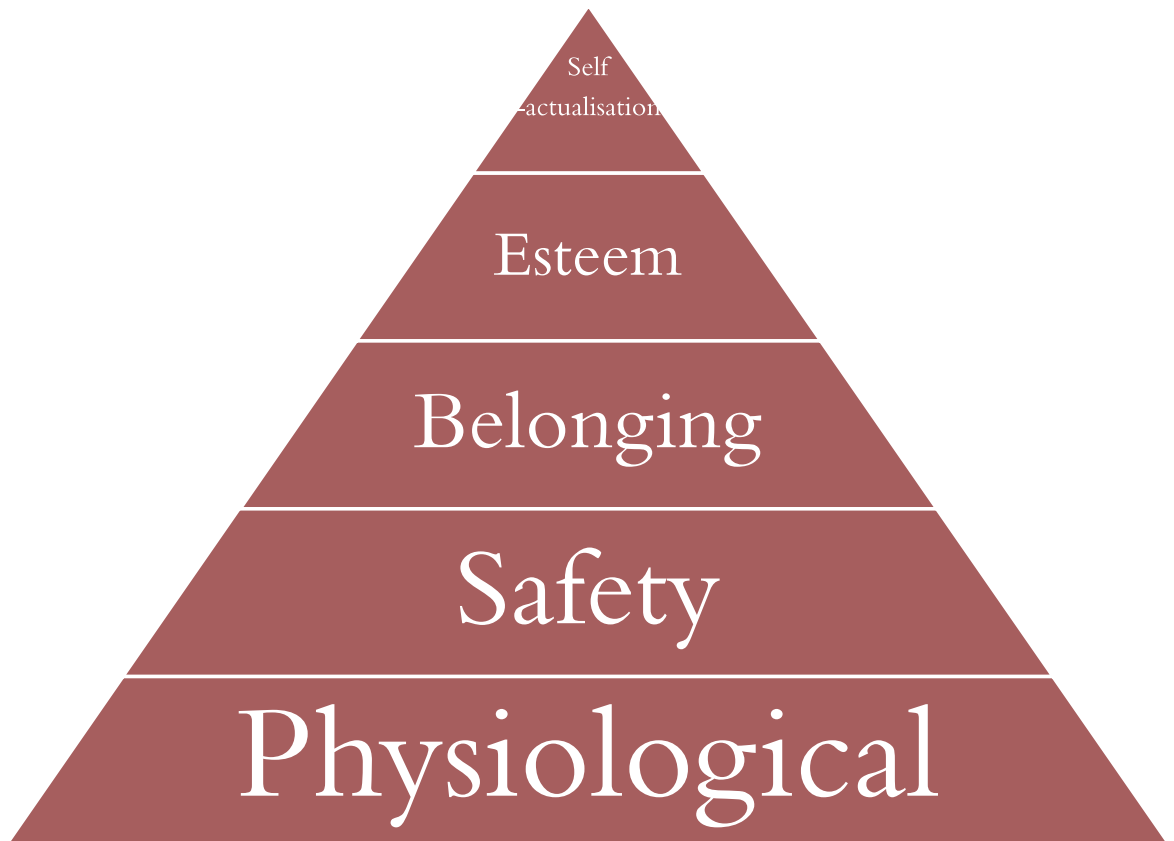
Kun ihmiset näkevät jotain perustavanlaatuista kokemuksensa luonteessa, heidän suhteensa tuohon kokemukseen muuttuu (Neil 2013). Seitsemän vuoden päästä minulla on lähes kaikki mitä olen toivonut. Olen saavuttanut jopa enemmän joissakin elämäni osa-alueissa ja kehitän itseäni koko ajan paremmaksi ihmiseksi. Nyt katsoessani taaksepäin ihmettelen, kuinka helpolta tämä muutos vaikuttaa, kun se on jo tehty. Tapani pitää päiväkirjaa on ollut salaisuutena pitkään. Nyt haluan jakaa sen mahdollisimman isolle joukolle ihmisiä.

Vuosien varrella olen kehittänyt oman metodin systemaattisesti kehittää itseäni. Tämä systeemi sai alun, kun olin 10–11-vuotias tyttö, joka kiiltävien muotilehtien inspiroimana unelmoi paremmasta tulevaisuudesta. Silloin aloin mm. listata asioita, jotka olen halunnut saavuttaa, olipa se joku tietty ulkonäön ominaisuus tai opittu taito. Samalla keksin, että teen jatkossa joka vuosi ennen uudenvuodenaattoa uudenvuodenlupaukset sekä tavoitteet uudelle vuodelle omaan päiväkirjaani. Aluksi ne olivat pelkkiä listoja ja piirroksia itsestäni, mutta vuosi vuodelta olen kehittänyt tätä systeemiä eteenpäin.

Tärkeänä vaiheena kehitykselleni pidän aikaa ja vuotta, kun kiinnostuneena itsensä kehittämisestä aloin ahmia aiheesta kirjoja ja äänikirjoja. Vuosina 2015–2016 olen lukenut ja kuunnellut yli 200 maailman myydyimmistä ja suosituimmista kirjoista tästä aiheesta. Niiden joukossa oli Dale Carnegien, Brian Tracyn, Jim Rohnin ja muiden eri aikojen huippukirjoittajien teoksia. Mm. Brian Tracyn kirjallisuudesta sain tietoa seitsemästä elämän osa-alueesta. Tartuin tähän teoriaan heti, koska kehittämäni systeemi kaipasi selkeää muotoa.

4.3.2 7-portainen malli

Itsensä kehittämisen 7-portainen malli syntyi oivalluksesta siitä, että kaikki isotkin muutokset alkavat aina itsestämme, ajatuksissamme. Jokaisen elämässä on kuitenkin erilaisia tekijöitä, jotka ihmisillä on tapana kutsua ”esteiksi”. Näihin ”esteisiin” ihminen törmää jokaisessa elämänvaiheessa ja jokaisella elämän osa-alueella. Tein havainnon, että nämä esteet liittyvät suoraan tai epäsuorasti ihmisten tarpeisiin. Kun kokeilin yhdistää nämä seitsemän elämän osa-aluetta Maslowin tarvehierarkiaan, havahtuin siihen, että näissä kahdessa on paljon yhtäläisyyksiä (Kuva 4).



Kuva 4. Tarvehierarkia (mukaillen Maslow 1943)

Maslowin mukaan ihmisen tarpeiden hierarkkinen järjestys on:

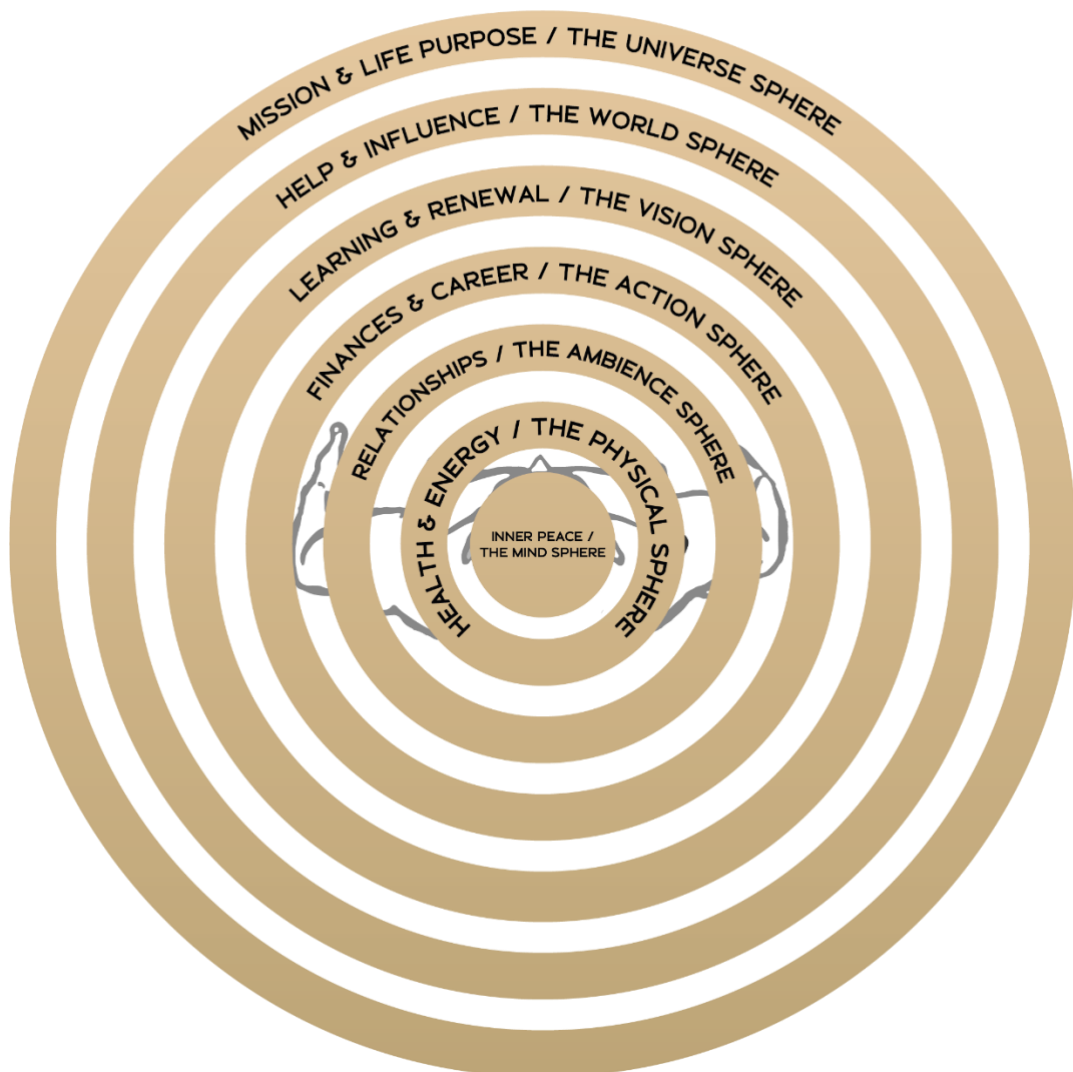
1. fysiologiset tarpeet (hengissä säilymisen fyysiset edellytykset kuten ruoka, juoma, hengitysilmä),
2. turvallisuuden tarpeet (suojautuminen erilaisilta vaaroilta),
3. yhteenkuuluvuuden ja rakkauden tarpeet (ystävyyttä, rakkaus, ryhmään kuuluminen),
4. arvonannon tarpeet (itsearvostus, kunnioituksen saaminen muilta),
5. itsensä toteuttamisen tarpeet (omien kykyjen saaminen täyteen käyttöön esimerkiksi työssä tai vanhemmuudessa).

Myöhemmin Abraham Maslow lisäsi hierarkiaan vielä kuudennen tason, joka on itsensä ylittäminen (self-transcendence). Itsensä ylittämisellä tarkoitetaan yhteyden saamista johonkin omaa minää suurempaan. Keinoina voivat olla esimerkiksi hengellisyys, taide tai hyväntekeväisyys. (Koltko-Rivera 2006) Hierarkiamalliinsa liittyen Maslow sanoi "jos suunnittelet olevasi yhtään vähempää kuin se, joka voit olla, tulet todennäköisesti elämään onnettoman elämäsi loppuun asti".

"Yksi merkittävimmistä avaimista onneen ja sisäiseen rauhaan on se, että tietää tehneensä kaikkensa ansaitakseen voittonsa ja käyttäneensä intohimoisesti kaiken rohkeutensa ollakseen paras versio itsestään" (Sharma 2018).

Olen kokeillut järjestää malliini elämän osa-alueita loogiseen järjestykseen perustuen tarvehierarkiaan (Kuva 5). Mallissani ei puhuta kehien hierarkiasta, sillä kaikki seitsemän elämän osa-alueita ovat yhtä tärkeitä ja samanarvoiset. Itsensä kehittämisen 7-portainen malli edustaa pikemmin jatkuvaa prosessia. Kun yksi vaihe on käyty läpi ja viety tyydyttävälle tasolle, henkilö voi siirtyä seuraavaan tasoon. Käytyään kaikki vaiheet läpi hän palaa ensimmäiseen vaiheeseen uudelleen ja sitten toiseen, kehittyen yhä enemmän kaikissa elämän osa-alueissa.

Tulevassa verkko-ohjelmassani tarjoan käyttäjille loogisen etenemisen mahdollisuuden sekä järjestyksen, jonka myötä käyttäjä voi systemaattisesti ja jatkuvasti parantaa omaa elämäänsä.



Kuva 5. Itsensä kehittämisen 7-portainen malli (Saks 2021)

Itsensä kehittämisen 7-portaista mallia noudattamalla ihminen sitoutuu asettamiin tavoitteisiinsa ja työskentelee kärsivällisesti niiden saavuttamiseksi kaikilla seitsemällä osa-alueella.

Ensimmäiseksi tasoksi tai kehäksi itsensä kehittämisen mallissa sijoitin mielen ja sisäisen rauhan. Koska kaikki muutokset alkavat omasta itsestä, omasta mielestä, se luo kokonaisuuden ytimen ja perustan jatkokehittämiseen.

Toiseksi kehäksi sijoitin kehon tason. Se sisältää hyvin olennaiset asiat, jotka mahdollistavat itsensä kehittämistä eteenpäin. Toinen taso on terveys, energia ja kauneus – eli kaikki mitä liittyy fyysiseen kuntoon ja ulkonäköön.

Kolmanneksi kehäksi laitoin pari- ja ihmissuhteet. Tämä on todella tärkeä elämän osa-alue, joka monien valmentavieni kokemuksesta vaatii eniten panostusta ja joka vaikuttaa elämästä nauttimiseen eniten. Perhe ja rakkaus kuuluvat myös monien ensisijaisiin elämän arvoihin.

Neljännellä sijalla 7-portaisessa mallissa ovat työ, raha ja talous. Tähän tasoon kuuluu kaikki, millä henkilö voi vaikuttaa omaan ja perheensä elämään päivittäisellä tekemisellään kuten tekemällä töitä ja luomalla haluttua elämänlaatua. Sen takia kutsuin sitä myös tekemisen tasoksi.

Viides kehä käsittelee oppimista ja uudistumista. Se on myös vision taso. Esimerkkinä siitä voi olla oman vaikutusalueen laajentaminen tai yrityksen kansainvälistyminen. Itsensä kehittämisen kannalta tämä elämänalue on hyvin tärkeä, sillä se on itsessään pyrkimystä uusiin huippuihin.

Kuudes kehä on henkisyys ja auttaminen. Tämä taso on maailman taso. Tällä tasolla henkilön fokus siirtyy paikallisesta globaaliin, henkilökohtaisesta yhteiskunnalliseen, omasta itsestään ihmiskuntaan. Tällä tasolla vastataan kysymykseen ”mitä minulla on annettavana ihmisille?”. Se on hyväntekeväisyyden ja antamisen alue.

Seitsemäs taso – elämän tarkoitus ja missio. Tämä on uloin taso, joka on niin sanottu universumin taso. Tämä on se kehä mallissani, joka yhdistää itsessään kaikki sitä edeltävät tasot. Se on paikka, jossa henkilö löytää vastauksen kysymykseen: ”mikä on elämäni tarkoitus” ja ”miksi olen sellainen kuin olen”. Tästä kehästä henkilön fokus siirtyy uudelleen itseän, sisimpään kehään, ja prosessi toistuu.

Olen kuvaillut itsensä kehittämisen 7-portaista mallia myös pallon muodossa. Pallossa on ydin, joka on yhtä kuin ensimmäinen kehä, viisi muuta sisäistä tasoa ja kuori, joka on uloin taso. Vaikka nämä kerrokset on esitetty tasoittain, ne ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Ne ovat sidoksissa toistensa kanssa, sillä vaikuttamalla yhteen asiaan yhdellä tasolla, muutos näkyy kaikissa muissakin elämän aspekteissa. Filosofi Rumi sanoi ihmisestä "Et ole pisara meressä. Olet koko valtameri pisaralla."

4.3.3 Säännöt ja lainalaisuudet

Vaikka tästä teoriasta tietäminen tuo jo itsessään paljon selkeyttä elämään, on tärkeä ottaa huomioon muutama itsensä kehittämisen 7-portaisen mallin sääntö:

1. **Samanarvoisuuden sääntö.** Nämä seitsemän kehää ovat kaikki samanarvoisia, eikä näistä yksikään ole tärkeämpi tai vähemmän tärkeä.
2. **Vuorovaikutuksen sääntö.** Jokainen näistä seitsemästä kehästä on vuorovaikutuksessa toisiin ja päinvastoin.

Edellisestä kahdesta säännöstä seuraa kaksi sääntöä lisää, jotka ovat mallini mukaan ominaisia itsensä kehittämislle:

3. **Tasapainon sääntö.** Näiden seitsemän kehän on oltava tasapainossa keskenään.
4. **Ylläpidon sääntö.** Jokaisen tavoitteen jokaisessa elämän osa-alueessa on pidettävä yllä myös toisia osa-alueita, eikä yksikään tavoite saa haitata jotakin toista osa-aluetta.

Seuraavaksi tuon esimerkin säännöistä.

4.3.4 Esimerkki sääntöjen sisäistämisen tärkeydestä

Erään valmentavani mielestä hänellä on rahaongelma. Hän on elänyt jatkuvasti rahan puutteessa ja on ottanut aina uuden lainan vanhan lainan pois maksamiseksi. Toisella sijalla ongelmalistassaan hänellä oli heikentynyt fyysinen kunto, ja hän toivoi järjestävänsä oman elämänsä niin, että hänellä olisi enemmän aikaa harrastaa liikuntaa.

Kun hän oli itse asettanut tavoitteitaan, yllätyin, että hän kirjoitti tavoitelistaansa 1. osta kuntosalijäsenyys, 2. löydä henkilökohtainen kuntosalivalmentaja, 3. syö terveellisesti. Tupakoinnista eroon pääseminen oli jossain sijalla kuusi ja alkoholin määrän vähentäminen jäi kokonaan pois tästä listasta.

Valmennukseeni kuuluu, että yhdessä valmennettavan kanssa käydään läpi kaikki hänen tavoitteensa ja asetetaan nämä niin, että kaikki seitsemän elämän osa-aluetta tulisivat tasapainoon keskenään ja itsensä kehittämisen matka toisi valmennettavalle nautintoa ja

tyytyväisyyttä. Selitin silloin tälle henkilölle, että vaikka hänen terveystavoitteensa kuulostavat oikein hyvältä sellaisenaan, hänellä on muita haasteita, jotka on ensin otettava huomioon lähtiessään parantamaan itseään. Pyysin ottamaan huomioon rahapulansa. Ehdotin valmennettavalle miettiä vaihtoehtoisia keinoja kunnon parantamiseen niin, että hän pystyisi myös säästämään ja maksamaan lainat pois.

Keskustelumme jälkeen hänen listassaan luki:

1. Lopetan tupakoinnin → säästän noin 100 euroa kuukaudessa.
2. Vähennän viinin käyttämistä ruokajuomana → säästö noin 50 euroa kuukaudessa.
3. Lataan ilmaisen treenisovelluksen puhelimeen ja järjestän itselleni puolen tunnin treeniajan joka aamu.
4. Käyn kävelyllä joka päivä ja sitten juoksulenkillä heti kun olen valmis juoksemaan.
5. Kiinnitän huomiota ympäröiviin ihmisiin → vietän enemmän aikaa niiden kanssa, joiden elämäntapa tukee omaa elämäntapamuutostani.

Vaikka tämä lista ei loppunut viidenteen kohtaan, enkä tuo tässä esimerkissä muita hänen tavoitteitaan, tästä huomaa, kuinka tärkeässä roolissa nämä tasapainon ja tuen säännöt ovat. Kyseessä oleva valmennettava sai voimaa ja uskoa onnistumiseensa, koska hän ymmärsi, ettei tavoitteiden tulekaan olla ristiriidassa keskenään.

4.4 Produktin kuvaus

Tässä alaluvussa on esitetty itsensä kehittämisen ohjelmaani yksityiskohtaisesti. Tässä on kuvattu itsensä kehittämisen ja valmentamisen ohjelman tietopohja, rakenne sekä prosessin kulku. Struktuuri, jonka mukaan siitä tehdään interaktiivinen verkko-ohjelma, löytyy liitteestä 2. Tämä suunnitelma tulee web-suunnittelijan ohjeeksi verkkoalustan rakentamiseksi.

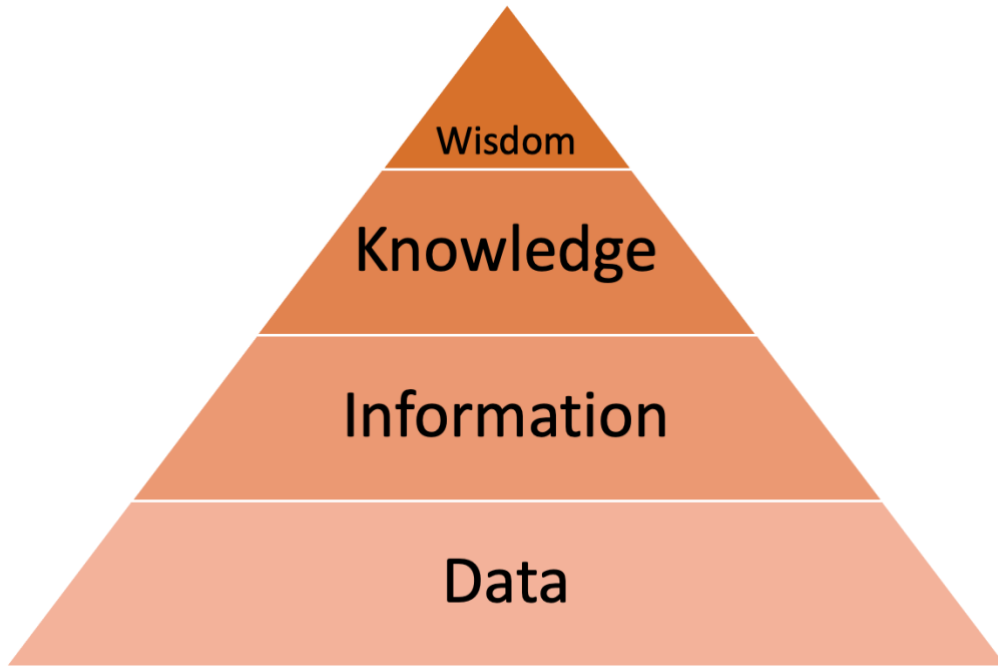
Itsensä kehittämisen 7-portaisen mallin pohjalta rakennettavasta ohjelmasta voi erottaa seuraavat osat:

- tietopohja ja tukimateriaalit,
- algoritmi eli ohjelman struktuuri,
- prosessin kulku,
- jatkovalmentaminen (tarvittaessa on saatavilla myös henkilökohtaisena).

4.4.1 Tietopohja

Tämän ohjelmaprojektini haasteena oli datan muuntaminen viisaudeksi. Tarkoituksena oli erotella saatavissa olevasta datasta arvokkaimmat opit ja materiaalit, jotka auttavat ohjelman käyttäjiä ja tukevat heidän etenemistänsä itsensä kehittämisessä. Kuvassa 6 on esitetty tiedon muodot Rowleyn mukaan. Tämän tietohierarkian eli DIKW-mallin mukaan vain pieni osa tietovirrasta päätyy loppujen lopuksi "viisaudeksi".

Tietohierarkia eli "DIKW-malli" lyhyine selityksineen



Kuva 6. Tietohierarkia eli "DIKW-malli" lyhyine selityksineen (mukaillen Rowley 2007)

Ohjelman suunnittelijana minun oli päätettävä mitä tietolähteitä ohjelmassa käytetään ja kuinka laajasti. Halusin ottaa ohjelmaan mukaan mahdollisimman paljon laadukkaita lähteitä. Olen suunnitellut itsensä kehittämisen ohjelmaani myös niin, että jatkossa on mahdollisuus lisätä ja päivittää materiaaleja. Käytän niitä lähteitä, joista olen itsekin oppinut sekä joiden olen kokenut toimivan. Kuitenkin vastuu on ohjelman käyttäjällä, kuinka avoimesti hän ottaa nämä opit vastaan ja kuinka hän käyttää niitä omassa elämässään.

Seuraavaksi esittelen tärkeimmät asiantuntijat ja tietolähteet, elossa olevat ja poismenneet valmentajat aiheista menestyminen, henkilökohtainen kasvu, taloudellinen vapaus, henkinen hyvinvointi ja ihmissuhteet. Lisäsin oman nimenikin tähän listaan, sillä kehittämäni metodi ja kokemus ovat avainasemassa tässä itsensä kehittämisen ohjelmassa.

- Mihály Csíkszentmihályi (henkinen terveys),
- Rob Dial (motivaatio ja menestyminen elämässä),
- Pasi Koivunen (henkilökohtainen kehitys),
- Leil Lowndes (ihmissuhteet),
- Christina A. Saks (itsensä kehittämisen 7-portainen malli ja metodiikka),
- Bodo Schäfer (taloudellinen vapaus, itsensä johtaminen),
- Brian Tracy (ammatillinen ja henkilökohtainen kehitys).

Mihály Csíkszentmihályi (1934–2021) oli yhdysvaltalainen, syntyperään unkarilainen psykologi. Csíkszentmihályi toimi psykologian ja johtamisen professorina sekä

elämänlaadun tutkijana. Hän tuli tunnetuksi muun muassa luovuuden, henkisen hyvinvoinnin ja onnellisuuden tutkimuksensa ansiosta, mutta parhaiten hänet tunnetaan nykyään laajasti käytetystä flow-käsitteestä. Hän oli tutkinut flow-tilaa ja siihen liittyvää aihepiiriä yli 40 vuotta. Noin seitsemän vuotta sitten flow-käsitteen ymmärtäminen sai minunkin näkökulmani mm. työntekoon ja luovuuteen muutettua. Suosittelen “Flow – elämän virta” sekä “Kehittyvä minä” -teoksia luettavaksi kaikille ja varsinkin niille, jotka ovat vasta uransa alussa. Flow-tilan ymmärtäminen vie nautinnollisempaan työntekoon, josta varmasti seuraa parempia tuloksia.

Rob Dial (s. 1983) on motivoiva puhuja ja valmentaja, josta on tullut tunnettu suosittu Mindset Mentor -podcastin ansiosta. Tämä podcast on suunniteltu kaikille, jotka haluavat motivaatiota, suuntaa ja keskittymistä elämäänsä. Dial on puhunut viimeisten 13 vuoden aikana eri puolilla maailmaa yli 50 000 ihmiselle. Dialin elämäntarkoitus on hänen omien sanojensa mukaan auttaa ihmisiä vapautumaan henkisestä kärsimyksestä. Dialin mukaan tämä kärsimys on henkinen este, jonka ihmiset asettavat tiedostamatta itselleen ja joka pitää heidät poissa elämästä josta he haaveilevat. “Olipa kyseessä puhuminen tai valmennus, kun näen jonkun tekevän suuria muutoksia elämässään, rakastun entistä enemmän siihen mitä teen.” Rob Dial on kaikista työni asiantuntijoista nuorin ja vain muutaman vuoden minua vanhempi. Tutustuin Dialiin hänen podcast-sarjansa kautta, kun olin etsimässä jotain inspiroivaa kuunneltavaa juoksulenkkejäni varten. Innostuin Dialin tuotannosta heti ensimmäisestä kuuntelemastani osasta. Pidän hänen tyylistään puhua ja halusin aloittaa Mindset Mentorin kuuntelemisen ensimmäisestä sarjasta. Siitä on mennyt jo kaksi vuotta, kun aloitin tämän suosikkipodcastini kuuntelemisen, ja olen jakanut sen linkkiä kaikille ystäväilleni, kollegoille ja valmentaville. Mielestäni Dial on loistava esimerkki menestystarinasta, johon on helppo samaistua.

Pasi Koivunen (1936–2021) on ollut viimeisen neljän vuosikymmenen ajan Suomen tunnetuin ja kokenein mentaalivalmentaja, suggestioterapeutti ja hypnologi. Pasi oli alansa uranuurtaja, suurelle yleisölle hän on tullut tutuksi lukuisista radio- ja tv-esiintymisistä sekä kolumneista. Pasi Koivunen valmensi menestyksellisesti yritysmaailman edustajia, huippu-urheilijoita sekä luovia taiteilijoita. Pasi toimi jo 80-luvulla painonnostajien ja 90-luvulla maastohiihtäjien apuna. Henkisenä valmentajana Pasi opetti mm. painonnostaja Anni Vuohijokea, hiihtäjä Mari Laukkasta ja ampumahiihtäjä Kaisa Mäkäräistä. Myös hyvin tunnettu rockmuusikko Toni Wirtanen on kulunut Koivusen valmentaviin.

Viimeisen kahden vuoden ajan jo eläkkeellä oleva Pasi auttoi ja valmensi minuakin. Olen omalla esimerkillä todistanut Pasiin suggestioharjoitusten ja hypnoterapian toimivuutta.

Tämän opinnäytetyön alussa Pasi toimi yhtenä ohjaajanani ja valmentajanani. Kuvassa 7 olemme Pasiin kanssa Riihimäellä Mokka Sydän kahvilassa, jossa meillä oli tapana pitää palaverit ja jutella. Tämän kuvan otin, kun tapasin Pasiin viimeistä kertaa.



Kuva 7. Opinnäytetyöpalaveri Pasi Koivusen kanssa Mokka Sydän kahvilassa Riihimäellä perjantaina 1. lokakuuta 2021 (Saks)

Pasi antoi avokätisesti minulle kaikki uransa aikana luomansa materiaalit hyödynnettäväksi opinnäytetyössäni sekä käyttäväksi Itsensä kehittämisen 7 kehää - ohjelmassani ja valmennuksissani. Suureksi suurukseni Pasi Koivunen kuoli sairaalassa

ennen joulua 2021, eikä ehtinyt lukemaan tätä valmista työtäni. Haluan tämän opinnäytetyön olevan kunnian- ja kiitollisuudenosoitukseni Pasille.

Leil Lowndes (s. 1950) on kansainvälisesti arvostettu kirjailija, motivoiva puhuja ja yritysvalmentaja. Lowndesin intohimo on auttaa ihmisiä vuorovaikutuksessa, liike-elämässä, ystävytydessä ja rakkaudessa. Lowndesin kirja "How to Talk to Anyone" avasi silmäni ja poisti kommunikaatioesteeni, joka oli pitkään pilannut elämäni. Annan tälle arvostetulle naiskirjailijalle krediitit siitä, että minusta tuli itsevarmempi kommunikoi ja kielivirheistä riippumatta. Lowndesin kirjat ovat vaikuttaneet sekä henkilökohtaiseen että yrityselämäni taianomaisella tavalla. Olen saanut hyviä ystäviä ja asiakkaita oppiensä ansiosta. Olen elävä todiste siitä, että kuka vain voi oppia vuorovaikutustaitoja sekä kehittää karismaansa riippumatta siitä, onko kyseessä introvertti, ekstrovertti tai joku näiden välissä.

Christina Andree Saks eli tekijä. Synnyin 19. tammikuuta 1989 venäläisen poliisimiehen ja suomalaisen kirjanpitäjän perheeseen. Asuin Pietarin alueella sijaitsevassa Maloe Karlino -nimisessä kylässä ennen kuin vuonna 2005 muutin vanhempieni kanssa Suomeen Kiuruvedelle. Erinomaisten kouluarvosanojeni ansiosta pääsin suoraan lukioon. Paitsi että olen ollut kiinnostunut ja harjoitellut itseni kehittämistä koko ikäni, olen ehtinyt kokeilemaan monia ammatteja ja harrastuksia, kuten laulamista, esiintymistä ja vaatesuunnittelua. Olen opiskellut Lahden ammattikorkeakoulussa ja vuonna 2012 sain tekstiili- ja vaatetustekniikan insinöörin tutkinnon. LAMKin nimi on muuttunut LABiksi eikä tekstiili- ja vaatetusalan insinöörejä enää valmistu. Mutta silloin tutkinto avasi mahdollisuuden ensimmäiselle omalle yritykselleni, jossa olen tehnyt enemmän virheitä kuin onnistumisia. Ja vaikka olen saavuttanut loistavia tuloksia, minusta tuntui, että minussa on vielä paljon toteuttamatonta potentiaalia. Myöhemmin tajusin, että ollakseni onnellinen minun on rakennettava urani toisella tavalla – lähellä ihmisiä ja ihmisiä varten, auttamalla heitä itsensä kehittämisessä. Minusta tuntuu, että minulla on paljon annettava nuorille yrittäjille sekä niille, jotka etsivät omaa elämänsä juttua. Minusta tuntuu hyvältä, kun pystyn kokemuksellani ja tiedolla auttamaan heitä, jotka ovat oman itsensä kehittämisen matkalla vasta alussa.

Bodo Schäfer (s. 1960) on saksalainen talousvalmentaja, kirjailija ja puhuja. Hän on kirjoittanut useita kansainvälisesti tunnettuja kirjoja vaurauden rakentamisesta, menestyksestä ja sijoittamisesta. Schäferin vuonna 1998 julkaistu "The Road to Financial Freedom: Earn Your First Million in Seven Years" oli ensimmäinen kirja taloudellisesta menestyksestä, jonka luin vuonna 2015. Tämä kirja on vaikuttanut ajatusmaailmani todella paljon ja tavallaan pyörähtänyt ylösalaisin vanhan tapani ajatella raha-asioita.

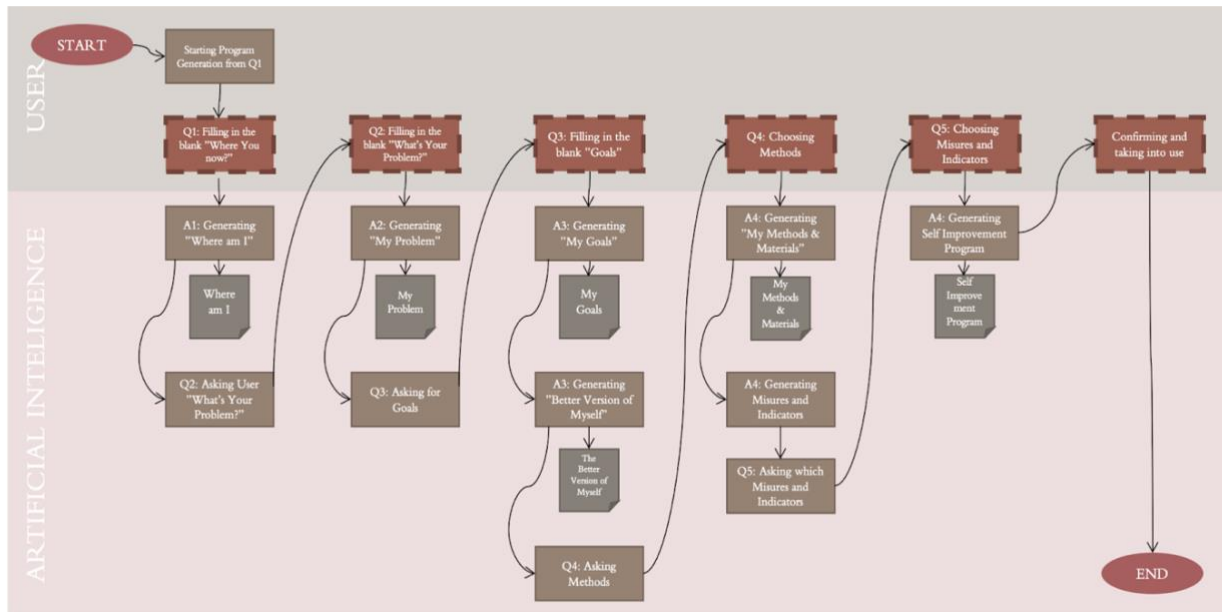
Toinen kirja "A Dog Called Money" on erinomainen teos, joka on tarkoitettu ensisijaisesti lapsille ja nuorille, mutta moni aikuinenkin saa siitä varmasti lukuisia arvokkaita oppeja päivittäiseen rahankäyttöön ja säästämiseen. Bodo Schäferin kirjat "Tie taloudelliseen vapauteen" ja "Koira nimeltä Money" on käännetty yli 20 kielelle, ja niistä on tullut bestsellereitä Saksassa ja muualla maailmalla, kuten Japanissa, Venäjällä ja Etelä-Koreassa. Vuonna 2021 uusi painos "A Dog Named Money" -kirjasta sijoittui kuudeksi kuukaudeksi ykköseksi lastenkirjojen bestsellerlistalla Kiinassa. Suosittelen Schäferin kirjoja mielelläni kaikille ja varsinkin niille, joiden silmät palavat käsitteelle "taloudellinen vapaus". Tämän takia käytän Schäferin kirjoja ja oppeja lähteinä sekä henkilökohtaista ja taloudellista kasvua tukevin materiaaleina Itsensä kehittämisen 7 kehää -ohjelmassani.

Brian Tracy (s. 1944) on tunnettu kanadalaisamerikkalainen motivoiva puhuja ja kirjailija. Hän on kirjoittanut yli kahdeksankymmentä kirjaa, jotka on käännetty kymmenille kielille. Tracyn teokset aiheesta itsensä kehittäminen ja menestyminen ovat vaikuttaneet miljoonien ihmisten elämään ympäri maailmaa. Olen yksi niistä joka "heräsi" itsensä kehittämiseen hänen kirjansa "Maximum Achievement: Strategies and Skills that Will Unlock Your Hidden Powers to Succeed" vaikutuksesta. Maksimaalinen saavutus -kirja oli ensimmäinen lukemani Tracyn kirja, jonka jälkeen olen lukenut yli puolet hänen teoksistaan puolessa vuodessa. Hänen tunnetuimmat kirjansa ovat "Earn What You're Really Worth", "Eat That Frog!" ja "No Excuses!". Brian Tracyn kirjat opettavat itsekurin voimaa ja saavutuksen psykologiaa amerikkalaisille guruille ominaisella ripeällä otteella. Haluan jakaa näitä timanttisia oppeja valmentavieni kanssa.

4.4.2 Algoritmi

Ohjelman algoritmin rooli on ohjata ohjelman käyttäjää ongelmansa ratkaisun löytämiseksi. Algoritmin avulla käyttäjä etenee prosessissa loogisesti ja tuntee olevansa turvassa "oikealla tiellä". Algoritmin tehtävänä on myös auttaa henkilökohtaista valmentajaa löytämään oikeita työkaluja ja materiaaleja käyttäjän onnistumisen tukemiseen.

Kuvassa 8 on prosessin kuvaus, jota käytetään ohjelman suunnittelussa. Prosessin kuvauksessa on esitetty tärkeimmät ohjelman vaiheet. Koska luotettavan ohjelmoijan näkemys algoritmista on tärkeä, nämä saattavat vaihtua ohjelman ja verkkoalustan rakentamisen aikana.



Kuva 8. Henkilökohtaisen itsensä kehittämisen suunnitelman prosessin kuvaus (Saks 2021)

4.4.3 Prosessin kulku

Tietokirjailija ja biokemisti Isaac Asimovin mukaan itseoppiminen on ainoa tapa oppia. Edellytyksenä itsensä kehittämisen ohjelman käynnistämiseen on henkilön toteama halu muuttua ja ottaa vastuu omasta elämästään. Käynnistääkseen itsensä kehittämisen 7-portaiseen malliin perustuvan verkko-ohjelman henkilön on ensin hyväksyttävä saks.deals-verkkopalvelun ja -ohjelman käyttöehdot ja täytettävä yhteystietolomake. Kun henkilö on suorittanut nämä vaiheet, hänestä tulee käyttäjä. Käyttäjälle ehdotetaan myös rekisteröitymistä verkkopalveluun, jolloin hän pääsee omaan tiliinsä tallennettuihin tehtäviin, tiedostoihin ja materiaaleihin sekä voi seurata kehitystään. Rekisteröityminen ei ole pakollista, sillä käyttäjä saa kaikki tarvittavat tiedot ja ohjelman materiaalit sähköpostiinsa.

Vaihe 1. Lähtötilanne

Rekisteröitymisen tai yhteystietolomakkeen täyttämisen jälkeen käyttäjän tulee vastata esivalmennuskyselyyn (Liite 1). Olen laatinut ja käyttänyt sitä henkilökohtaisten valmennusten yhteydessä. Kokemukseni perusteella voin olla varma siitä, että kehittämäni esivalmennuskyselylomake toimii hyvin eri ihmisillä. Tässä kyselyssä on taustakysymysten lisäksi kysymykset lähtötilanteesta sekä toivetilasta. Kyselylomakkeen lopussa olevat kysymykset toivotuista valmennustavoista ovat tarpeen, jos käyttää haluaa osallistua jossakin ohjelman vaiheessa offline-valmennukseen.

Vaihe 2. Ongelma haasteeksi

Kun käyttäjä on täyttänyt kyselylomakkeen, hän siirtyy eteenpäin painamalla "Jatka", jonka jälkeen ohjelma luo automaattisesti pdf-tiedoston vastauksista ja lähettää kopion käyttäjän ilmoittamaan sähköpostiin. Seuraavaksi ohjelma kysyy käyttäjältä mihin ongelmaan käyttäjä etsii ratkaisua. Tässä vaiheessa käyttäjä keskittyy ongelmaansa. Käyttäjän on valittava vaihtoehdoista, joiden joukossa ovat yksinäisyys, rahapula, ylipaino ja muut yleisimmät ihmisten ongelmat. Vaihtoehdoista löytyy myös "Muu", mikä antaa käyttäjälle mahdollisuuden täyttää puuttuvan vaihtoehdon. Käyttäjää pyydetään kuvaamaan ongelmatilannettaan sekä sitä elämän aluetta, mihin tämä ongelma liittyy. Painamalla "Jatka" käyttäjä saa raportin elämänsä haasteista, minkä jälkeen hän siirtyy seuraavaan vaiheeseen.

Vaihe 3. Tavoitteet

Seuraavassa itsensä kehittämisen ohjelman vaiheessa käyttäjän tulee vastata kysymyksiin tavoitteistaan. Ohjelma esittää taas uusia vastausvaihtoehtoja, kuten taloudellinen riippumattomuus, uusi suhde ihanneihmisen kanssa, yrityksen kasvu, elämäntapamuutos ja muut. Käyttäjän tehtävä on priorisoida tavoitteet. Hänen tulee miettiä, mikä yksi asia yhdellä elämän osa-alueella hänen on parannettava ensin niin, että sen vaikutus olisi huomattavissa kaikissa muissa osa-alueissa. Toiselle tämä voi olla terveys, toiselle raha tai joku muu. Kun käyttäjä on vastannut kaikkiin tämän vaiheen kysymyksiin, hän painaa "Jatka"-nappia. Kuten aikaisemmissakin vaiheissa käyttäjä saa pdf-tiedoston, jonka voi tallentaa itselleen kehityksensä seuranta varten.

Vaihe 4. Paras versio itsestään

"Jatka"-nappia painettuaan edellisen vaiheen jälkeen käyttäjä saa myös yhteenvedon nimeltä "Paras versio itsestään". Raportin luettuaan käyttäjä saa käsityksen siitä, minkälaiseksi ihmiseksi hänen tulisi pyrkiä. Tämän yhteenvedon tarkoituksena on, että käyttäjä saa oivalluksia ja uusia ideoita sekä oppii katsoa omaa itseensä, ongelmaansa ja tavoitteensa uudesta näkökulmasta.

Vaihe 5. Metodit ja työkalut

Viidennessä vaiheessa käyttäjän tulee valita metodit ja työkalut, joita hänen on tarkoitus käyttää itsensä kehittämisen matkalla. Käyttäjältä kysytään muutama kysymys siitä kuinka hän oppii mieluiten, onko hän visuaalinen, auditiivinen tai jokin muun tyyppinen, mikä on hänen päivärytminsä ja kuinka paljon aikaa hän on valmis uhraamaan tavoitteen saavuttamiseksi. Tässä kysytään myös oppimista koskevista vahvuuksista ja heikkouksista. Tällä tavoin ohjelma pystyy generoimaan mahdollisimman toimivan itsensä kehittämisen suunnitelman jokaiselle käyttäjälle. Tästä vaiheesta luodaan tiedosto ja

yhteenvedo oppimistavoista, työkaluista ja materiaaleista, jonka jälkeen käyttäjä on valmis astumaan seuraavalle portaalle.

Vaihe 6. Kehityksen seuranta

Kuudennessa vaiheessa määritellään indikaattoreita, jotka auttavat käyttäjää seuraamaan kehitystään. Koska kaikki ihmiset ovat erilaisia ja motivoituvat erilaisista asioista, indikaattorien valinnassa huomioidaan näitä eroavaisuuksia. Tässä vaiheessa valitaan seurantatyökalut, kuten päiväkirjan pitäminen, erilaiset taulukot ja kaaviot mm. painon muutoksen seurantaan, kyselyt kehityksestä ja muut työkalut. Tämän vaiheen jälkeen käyttäjälle ehdotetaan "Luo ohjelmani" -napin painamista.

Vaihe 7. Henkilökohtainen itsensä kehittämisen ohjelma

Lopuksi käyttäjä saa täyden henkilökohtaisen valmennusohjelman aikatauluineen, tehtävineen ja materiaaleineen. Verkkopalveluun rekisteröityneelle käyttäjälle luodaan verkkoympäristö, johon hän voi tallentaa muistiinpanojaan, välitavoitteitaan, tuloksiaan ja muuta itsensä kehityksen kannalta tarpeellista tietoa. Verkkopalvelun kautta hän voi ottaa yhteyttä valmentajiin ja pyytää heidän palautettaan kehitysprosessista. Rekisteröitymätön käyttäjä voi valita seuraavista vaihtoehdoista:

- Tallenna henkilökohtainen itsensä kehittämisen suunnitelma.
- Rekisteröidy verkkopalveluun saadaksesi kaiken hyödyn ohjelmasta.
- Ota yhteyttä valmentajaan saadaksesi henkilökohtaisempaa apua.

Uuden henkilökohtaisen itsensä kehittämisen ohjelman voi luoda vaikka heti edellisen jälkeen. Suositeltava kuitenkin on, että käyttäjä ei lähde generoimaan uutta ohjelmaa ennen kuin hän on suorittanut kaikki ensimmäisen ohjelmansa tehtävät ja on tutustunut kaikkiin materiaaleihin. Ideana on, että käyttäjä keskittyy yhteen osa-alueeseen kerrallaan vaiheittain parantamalla koko elämäänsä, jotta hän voisi saavuttaa maailmassa asioita mutta olla myös itsensä kanssa rauhassa. Ulkoinen järjestys vahvistaa itsekuria, mutta sotku heikentää itsehillintää ja kaventaa kognitiivista kaistaa. (Sharma 2018) Mikäli käyttäjällä ei ole selvyttä ongelmastaan tai hän toivoo parantavansa elämänlaatuaan kokonaisvaltaisesti, hänelle ehdotetaan kaikkien kehien läpikäymistä niiden loogisessa järjestyksessä:

1. minuus ja sisäinen rauha,
2. terveys, kauneus ja energia,
3. perhe, rakkaus ja ihmissuhteet,
4. raha ja talous,
5. oppiminen ja uudistuminen,
6. henkisyys ja auttaminen,
7. elämän tarkoitus ja missio.

Ihmiset voivat saavuttaa yli-inhimillisiä asioita kunhan tekevät oikeista tavoista rutiineja. ”Pienet, päivittäiset, näennäisen merkityksettömät parannukset johtavat häikäiseviin tuloksiin, jos niitä tekee säännöllisesti pitkällä aikavälillä” (Sharma 2018). Henkilökohtaisen itsensä kehittämisen ohjelman avulla käyttäjä oppii oikeita tavoitteisiin johtuvia rutiineja.

4.4.4 7 elämän kehää

Tässä mallissa puhutaan kokonaisvaltaisesta elämän kehittämisestä. Koska itsensä kehittämisen prosessi on jatkuva, henkilö löytää itsestään, ympäristöstään ja elämästään aina uusia kehittämisen kohtia. ”Kaikki oppiminen tapahtuu juuri siinä, missä olemme. Mitä enemmän kasvamme, sitä paremmin ymmärrämme” (Sharma 2018).

Mieli ja sisäinen rauha

Filosofi Lao Tzun mukaan ”hyvät sanat synnyttävät luottamusta, hyvät ajatukset synnyttävät syviä suhteita, hyvät teot synnyttävät rakkautta”. Mieli ja sisäinen rauha on sisin kehä itsensä kehittämisen 7-portaisessa mallissa. Tämä on arvojen, ajatusten, asenteiden ja tunteiden taso.

Psykoanalyysin kehittäjä Sigmund Freud sanoi tunteista näin: ”Ilmaisemattomat tunteet eivät koskaan kuole. Ne hautautuvat elävinä ja nousevat myöhemmin esiin rumemmilla tavoilla”. Psykiatri ja psykoterapeutti Juhani Mattila (2021) kuvaa uupumusta mielestä pois torjutuksi ahdistukseksi. Yhdysvaltalaisen onnellisuusvalmentajan ja kirjailijan Tony Robbinsin (2016) mukaan ihmisestä tulee suuri, kun hän alkaa kuunnella sisäistä ääntänsä. Tämä ydinkehä käsittelee itsetietoisuutta, suhdetta omaan itseen sekä kaikkiin ympäröiviin asioihin, ihmisiin, ilmiöihin ja tapahtumiin. Todellinen ja kestävä valta ilmaisee itsensä silloin, kun ihminen on yhteydessä lahjojihinsa ja käyttää niitä (Sharma 2018).

Itsetuntemus on subjektiivinen näkemys omasta arvosta ja hyvydestä. Näkemystä on mahdollista muuttaa ja kehittää jotta se ei rajoittaisi omaa itseämme. Kun ihminen on tietoinen asioista, jotka antavat energiaa ja voimaannuttavat, on tämä myös hyvää itsetuntemusta ja tällöin on mahdollista alkaa kehittämään parasta versiota omasta itsestä itsensä johtamisen kautta. Sharman (2018) mukaan teemme kaikki parhaamme oman tietoisuutemme, kypsyytemme ja turvallisuudentunteemme perusteella.

Kaikki, mitä teet ulkomaailmassa, on suora seuraus siitä, mitä sisälläsi tapahtuu. Tällä tasolla ihmisen ajatukset alkavat näkyä fyysisessä maailmassa ja tunteet ovat näkyvissä reaktioissa. Tällä tasolla vaikuttavat myös ihmisen uskomukset, hyvät ja pahat tavat,

toimintastandardit sekä itselle asetetut rajat. Tällä tasolla henkilö toimii, kun hän haluaa vahvistaa tahdonvoimaansa, muuttaa ajatusmallinsa positiivisemmaksi tai voittaa pelkonsa. Tällä alueella ihminen työskentelee, kun haluaa parantaa päivittäistä tiedostamistaan. ”Parempi päivittäinen tiedostaminen johtaa parempiin päivittäisiin valintoihin, ja paremmat päivittäiset valinnat johtavat parempiin päivittäisiin tuloksiin”. (Sharma 2018)

Terveys, kauneus ja energia

Toinen kehä on fyysinen eli kehon taso. Kun mielen taso usein unohdetaan, tämä toinen kehä on kaikista näkyvin ja tuntevin. Sharma (2018) kutsui terveyttä kruunuksi hyvinvoivan ihmisen päässä, jonka vain pahoinvoiva ihminen näkee.

Moni ihminen aloittaa oman elämäntapansa ja elämänsä muutoksen miettimisen silloin, kun huomaa terveysongelman, lääkäri on määrännyt lääkehoidon tai vaaka näyttää kauhistuttavaa lukua. Tällä tasolla tapahtuvat kaikki ulkonäköön, terveydentilaan ja elämäntapaan liittyvät muutokset. Henkilö ottaa kaiken vastuun omasta terveydestään. Hän keskittyy voimavarojen lisäämiseen ja kunnon parantamiseen. Hän suunnittelee päivänsä siten, että kaikki mitä hän tekee vaikuttaa myönteisesti hänen energiatasoonsa ja jaksamiseensa. Henkilö etsii ja löytää keinoja parantaa ulkonäköään muita elämänsä osa-alueita tukevalla tavalla.

Perhe, rakkaus ja ihmissuhteet

Kolmas kehä ylittää oman itsen ulkopuolelle – läheisiin ja tärkeimpiin ihmisiin. Koska terveet ihmissuhteet ja perhe-elämä ovat olennainen osa ihmisen elämää, se vaikuttaa paljon muihinkin osa-alueisiin. Tällä tasolla henkilö keskittyy hyvien ja kestävien suhteiden luomiseen ja ylläpitämiseen. Hän analysoi suhteita eri ihmisten kanssa, kenet hän haluaa pitää omassa elämässään, ketkä vaikuttavat häneen positiivisella tavalla ja tukevat jatkuvaa itsensä kehityksensä. Sharman (2018) mukaan meistä tulee niitä ihmisiä, joiden kanssa olemme. Sen takia on tärkeä välillä miettiä, keillä on negatiivinen vaikutus elämään ja keiden kanssa kannattaa viettää vähemmän aikaa. Henkilö oppii ottamaan vastuuta perhe- ja rakkauselämästään ja kehittämään suhteita tärkeiden ihmisten kanssa. Hän oppii organisoimaan myös muita elämän osa-alueita niin, että ne tukevat suhde-elämää ja päinvastoin.

Raha, työ ja talous

Neljännellä kehällä itsensä kehittämisen 7-portaisessa mallissa on työstä, rahasta ja taloudesta vastaava alue. Toisin sanoen tämä on tekemisen taso, jossa käsitellään miten ja millä tavalla henkilö tekee työtä, ansaitsee rahaa ja rakentaa vaurastumistaan.

Robbinsin (2016) mukaan raha on vain heijastus luovasta potentiaalista, kyvystä keskittyä tavoitteeseen, luoda arvoa ja saada siitä palkkio. Tässä vaiheessa henkilö löytää vastauksen kysymykseen: miten voin menestyä liike-elämän korkeimmalla tasolla ja silti nauttia täysillä eletystä elämästä. Tämä kehä koskee myös säästämistä ja sijoittamista. "Kyse ei ole siitä, kuinka paljon rahaa käytät, vaan siitä, kuinka käytät sen", kirjoittavat Elizabeth Dunn ja Michael Norton kirjassaan "Happy Money: The Science of Happier Spending" (2014).

Tässä elämän kehässä onnistuminen luo edellytyksen korkeaan elämänlaatuun. Tällä tasolla ihminen vahvistaa ammattiosaamistaan ja kykyjä, jotka nostavat hänen arvoansa työmarkkinoilla tai liike-elämässä. Sharman (2018) mukaan tavallisuuden tasolla on hyvin paljon kilpailua, kun taas erinomaisuuden tasolla sitä ei ole juuri ollenkaan. Tällä alueella ihminen kehittää itseään saadakseen kilpailuetua.

Oppiminen ja uudistuminen

Tämä elämän kehä sisältää kaikkea sitä, mihin henkilöllä on pyrkimystä ja mitä hän haluaa oppia. Se on vision taso, joka voi koskea koulutusta ja ammattitaidon kehittämistä tai se voi tarkoittaa uuden tiedon hankkimista, uusien luovien taitojen oppimista tai uuden harrastuksen aloittamista. Koska uudistuminen on kaikin puolin tärkeä ominaisuus, joka vaatii uteliaisuutta ja "aloittelijan ajatustapaa", se myös ylläpitää aivojen toimintaa, vaikuttaa sosiaaliseen elämään ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin sekä ehkäisee kehon ja mielen ennen aikaista vanhenemista. Kun henkilö saavuttaa tämän tason, hän miettii kaikkea sitä, mitä hän on koskaan halunnut tehdä tai oppia, mistä hän on kiinnostunut. Hän oppii järjestämään elämänsä niin, että hänellä olisi enemmän aikaa mieleisiin asioihin. Joillekin tämä tarkoittaa kiinnostavaa yritystoimintaa, jonka henkilö aloittaa tai kasvattaa saavuttaakseen uusia huippuja ja ylittääkseen omia odotuksiaan. Tässä vaiheessa henkilö oppii käyttämään uusia oppimistekniikoita ja kokeilee asioiden tekemistä tehokkaammalla tavalla. Kuten filosofi Arthur Schopenhauer sanoi: "Useimmat kuvittelevat, että heidän visionsa rajat ovat myös maailman rajat. Harvat eivät. Liity heihin".

Henkisyys ja auttaminen

Kuudes kehä 7-portaisessa mallissa on henkinen taso. Tämä kehä ylittää kauemmaksi omasta itsestä ja omista asioista. Koska oman henkisyyden kehittämiseen usein liittyy muiden auttaminen, annoin tälle kehälle myös auttamisen tason nimen. Tony Robbinsin (2016) mukaan sen, joka haluaa kasvattaa arvoansa, on etsittävä tilaisuus palvella mahdollisimman monia ihmisiä. Henkisyys ei välttämättä tarkoita uskontoa eikä uskovaisuutta, vaikka toisille ihmisille uskonto voi olla keino henkisyyteen. Mutta

riippumatta siitä mihin ihminen uskoo, auttaminen ja henkisyys ovat tärkeitä elämänlaadun parantamisen kannalta. Hyvät teot tuottavat omankin merkityksellisyyden tunnetta, mitä vaikuttaa kokonaisvaltaiseen elämästä nauttimiseen. Toisille ihmiselle tämä voi olla hyväntekeväisyyttä, toisille hyödyllisen tiedon jakamista laajalle joukolle ihmisiä. Albert Einstein sanoi menestyksestä näin: "Elämän tarkoitus ei ole ihmisen saavuttamassa menestyksessä, vaan hänen tuomassaan hyödyssä".

Elämän tarkoitus ja missio

Tämä kehä on uloin eli kuoritaso. Jokainen ihminen on ainakin kerran elämässään miettinyt elämänsä tarkoitusta. Liike-elämässä puhutaan missiosta, jolloin missio vastaa kysymykseen, miksi yritys on olemassa ja mitä se aikoo pitkällä aikavälillä saavuttaa (Miller 2014). Missiolla pyritään kuvaamaan perustaa, jolle yrityksen olemassaolo rakentuu, joten voisi ajatella, että sen tulisi olla aikaa kestävä (Åberg 2020). Ei vain yrityksen, mutta myös ihmiselämän missiota on syytä etsiä. Missio yhdistää punaisena lankana kaikki elämän osa-alueet harmoniseksi kokonaisuudeksi sekä tekee elämästä rikkaan kokemuksesta ja tarkoituksesta. Tässä itsensä kehittämisen vaiheessa henkilö oppii katsomaan omaan itseensä ja elämäänsä erilaisista perspektiiveistä. Hän ajattelee globaalisti ottaen huomioon maailmankaikkeuden ja saa ymmärryksen omasta roolistaan ihmiskunnan kehittämisessä. Tämän tason tavoitteena on saada ihminen olemaan oma itsensä ja elämään omannäköistään elämää, koska Theodore Rooseveltin sanojen mukaan vertailu varastaa ilon.

Sharma (2018) kirjoittaa, että elämän virtaavuus palkitsee positiivisen toiminnan. Itsensä kehittämisen mallia ja henkilökohtaista ohjelmaa noudattamalla syntyy loputtoman kehityksen vyöry. Tällä tavoin henkilö oppii tunnistamaan omat vahvuutensa, ottaa vastuuta omasta elämästään, saa selkeyttä omiin asioihinsa ja oppii tunnistamaan omat arvonsa. Henkilö parantaa ammatillista osaamistaan ja kehittää henkilökohtaista elämäänsä. Hän oppii tuntemaan, kuka todella on, näkemään kykynsä selkeämmin, kasvattamaan itsevarmuuttaan, luopumaan yleisen hyväksynnän tarpeesta ja elämään autenttisesti omaa elämäänsä. Omalla esimerkillään hän inspiroi muita ihmisiä ja auttaa heitä kestävässä itsensä kehittämisessä.

Yhdysvaltalaisyntyisen menestyneen liikemiehen, filantroopin ja teologisen kirjoittajan Sir John Marks Templeton sanoin:

"Olen ikuinen opiskelija, joka ei koskaan lopeta oppimista. Olen syntinen kuten me kaikki. Yritän aina olla joka päivä hieman parempi kuin eilen. Kysyn itseltäni jatkuvasti kysymyksen: "Mikä on Jumalan tarkoitus? Miksi hän loi maailmankaikkeuden? Mitä hän odottaa lapsiltaan? Ja yhä enemmän tulen ymmärtämään, että hän odottaa meiltä henkistä kasvua. Hän lähettää meille koettelemuksia ja koettelemuksia, mutta tämä on sama kuin koulun

kokeet, jotka auttavat meitä kasvamaan ja kehittymään. Elämä on haaste, upea jännittävä seikkailu. Ja meidän on tehtävä kaikki voitavamme, kun Jumala antaa meille mahdollisuuden elää tällä planeetalla. (Robbins, 2016)

5 Produktin ottaminen käyttöön

Tässä kappaleessa on esitetty itsensä kehittämisen 7-portaiseen malliin perustuvan verkko-ohjelman käyttöön ottamisen vaiheita sekä sitä, miten se rakentuu saks.deals-verkkoalustaan. Kuvasin vain tämän opinnäytetyöni kannalta olennaisia prosessin vaiheita ja asioita, jotka saattavat muuttua järjestelmän ohjelmoinnissa. Kerron työnjaosta, tiimistä ja siitä, kuka vastaa mistäkin ohjelman rakentamisen prosessissa.

5.1 Käyttöön ottamisen valmistelu

Ohjelman käyttöön ottamista varten olen tehnyt valmisteluja kevästä 2021 alkaen. Valmisteluihin kuului brändi-ilmeen suunnittelu, verkkoalustaan liittyvät valmistelut sekä tiimin rakentaminen.

Olen jo suunnitteluvaiheessa rakentanut ohjelman skaalautuvaksi ja sopivaksi erilaisille ihmisille, eri kulttuureihin ja kielialueille. Alussa ohjelma julkaistaan vain suomeksi ja englanniksi, mutta myöhemmin markkinoille tuodaan lisää kieliversioita.

5.1.1 Brändi

Saks.deals. Verkkoalustan nimi ja verkkotunnus on saks.deals. Verkkoalustan nimen etuosa ”Saks” on sukunimeni ja sen loppuosa ”deals” (diilit) tarkoittaa kaupankäyntiä. Yhdessä nämä kaksi viittaavat menestykseen (success). Nimen valinnassa päätin käyttää sukunimeäni osana verkkoalustan nimeä edesmenneen äitini kunniaksi. Näin projektini liittyy myös tunnepuoli, mikä on tärkeää motivaationi kannalta.

Saks.deals nimi on rekisteröity verkkotunnuksena Domainhotelli.fi-palvelussa. Saks.deals nimellä markkinoidaan jatkossa verkkoalustan palveluita, kuten verkkokauppaa ja valmennustoimintaa.

Iskulauseeksi Saks.deals nimelle tulee ”Saks deals – You succeed!” (Saks deals – Sinä menesty!). Verkkoalustan kuvaukseksi tulee lause ”Self-improvement as a lifestyle” (Itsensä kehittäminen elämäntapana).

7 Spheres of Self-Improvement. Itsensä kehittämisen 7-portaisen mallin pohjalta rakennettu verkko-ohjelma on varsinainen produkti. Sille annoin erillisen nimen, joka on

Itsensä kehittämisen 7 kehää. Englanniksi ohjelman nimi on 7 Spheres of Self-Improvement. Ohjelmalle luodaan alusta asti globaalin maksuttoman itsensä kehittämisen palvelun mielikuvaa. Myös verkkokaupan omia tuotteita ja muita mahdollisia palveluita myydään tulevaisuudessa nimellä 7 Spheres of Self-Improvement.

5.1.2 Visuaalinen ilme

Vaikka alustalla ja ohjelmalla on erilaiset nimet, halusin luoda kokonaisuuden, jolla on yhtenäinen visuaalinen ilme. Sen takia suunnittelin logon, jossa on molemmissa sama graafinen elementti eli ikoni ja sama fontti logon tekstiosalle. Kuvassa 9 on ylempänä Saks.deals:in logo ja alempana Itsensä kehittämisen 7 kehää -ohjelman logo.



SAKS.DEALS
- YOU SUCCEED!



7 SPHERES
OF SELF-IMPROVEMENT

Kuva 9. Ylempänä Saks.deals:in logo, alempana Itsensä kehittämisen 7 kehää -ohjelman logo (Eurowear 2022)

Graafinen elementti näissä logoissa esittää itsessään ympyrämuotoista kuvaketta, jonka keskeltä erottuu silmä. Silmän keskellä on 7-kehäinen maalitaulu. Ikoni tarkoittaa keskittymistä päämäärään. Kullan väri on valittu siksi, että kulta symbolisoi arvoa. Kullan väri sopii hyvin mustalle ja valkoiselle pohjalle. Näitä kolmea väriä käytetään brändin pääväreinä. Ikonia on tarkoitus käyttää myös neliönmuotoisena tunnuskuvaan ilman tekstiä.

5.1.3 Alusta

Henkilö pääsee verkkoalustalle kirjoittamalla saks.deals verkko-osoiteriviin. Verkkosivusto toteutetaan WordPress-palvelun kautta, sillä se on hyvin tuttu alusta minulle ja yhteistyökumppaneilleni. Suunnittelin verkkosivustoani niin, että Saks.deals:in toimintaa olisi mahdollista aloittaa jo keväällä 2022 ja täydentää sivustoa muilla palveluilla myöhemmin.

Minulla on paljon kokemusta asiakaskokemuksen kehittamisestä sekä verkkopalveluiden rakentamisesta. Saks.deals-verkkosivuston suunnitteluvaiheessa olen ajatellut alustalla etenemistä asiakkaan näkökulmasta. Tavoitteena oli luoda yksinkertaisesti ehjä ja looginen verkkopalvelukokonaisuus, jossa kaikki elementit ja toiminnot ovat oikealla paikallaan. Ideana oli, että, kun henkilö pääsee saks.deals-sivuille, hän saa ensimmäisestä silmäyksestä käsityksen siitä, mitä hyötyä juuri tämä henkilö voi saada Saks.deals-palvelusta ja itsensä kehittämisen ohjelmasta.

Sivuston tekninen toteutus suunnitellaan mahdollisimman tehokkaaksi ja kaikin puolin toimivaksi. Kokemukseni markkinointialalta auttaa luomaan asiakkaan kannalta mielenkiintoisen ja hakukoneoptimoidun sivuston.

5.1.4 Tiimi

Koska tämä verkkopalveluprojekti on tärkeä sekä omalle henkilökohtaiselle kasvulleni että yritystoiminnalleni, minulle oli tärkeä myös löytää hyvät ja luotettavat yhteistyökumppanit, jotka osallistuvat palvelun rakentamiseen alusta asti ja auttavat sen kehittämisessä jatkossa. Tässä alaluvussa esittelen nämä henkilöt.

Igor Melnikovin kanssa olemme työskennelleet eri projektien parissa Sky5Media Oy:ssä. Toimin tässä mainostoimistossa osakkaana ja toimitusjohtajana ennen kuin tammikuussa 2022 myin yhtiön kaikki osakkeet keskittyäkseni Eurowear Oy:n konsultointi- ja valmennustoimintaan sekä Saks.deals:n kehittämiseen. Igor on kokenut ohjelmointi-insinööri, joka on rakentanut lukuisia erinomaisia verkkosivustoja, alustoja sekä mobiilisovelluksia.

Markkinointialalla toimimisen aikana olen tutustunut taitaviin markkinointi- ja IT-alan ammattilaisiin, joista on tullut hyviä yhteistyökumppaneita ja ystäviä. Yksi näistä on Markus Hänninen. Markus on kokenut ohjelmoija sekä kekseliäs kuvataiteilija. Markus

tietää kaiken Google-hakukoneoptimoinnista ja tuntee kaikki Google-markkinointityökalut. Hän ei pelkkä haasteita ja häneen voin luottaa uudenkin projektin toteutuksessa.

Brändin ilmeen toteuttamisessa minua auttaa ystäväni Demid Kuzyakin. Demid on nuori ja sinnikäs graafisen alan ammattilainen, joka oppii uutta ja kehittää itsensä jatkuvasti sekä haluaa auttaa Saks.deals:n ja itsensä kehittämisen 7-portaisen mallin pohjalta rakennetun ohjelman syntymistä. Kuvassa 9 esitetyt logot on Demid luonut toivomusteni mukaisesti.

Olen aina pitänyt kirjoittamisesta, joten tekstien tuottamisen otan pitkälti omalle vastuulleni. Sisällön tuotannossa englannin ja suomen kielellä minua auttavat ystäväni Espoosta Natanael Feleke, Sanna Vesanen ja Kati Halonen. Natanaelin äidinkieli on englanti ja hän on kuten minäkin hyvin kiinnostunut itsensä kehittämisen aiheesta. Ystäväni Sanna sekä luova sisällöntuottaja, kirjailija ja toimittaja Kati auttavat sisällön tuotannossa suomen kielellä. Ideana on, että saks.deals-sivuston blogien kirjoittamiseen osallistuisi myös muita aiheesta kiinnostuneita valmennusalan ammattilaisia, jotka haluavat auttamalla saada lisää näkyvyyttä ja kansainvälistyä.

5.2 Produktin kehittäminen ja mahdollisuudet

Itsensä kehittämisen 7 kehää -ohjelma ja tämä opinnäytetyö ovat minulle hyvä mahdollisuus itseni kehittämiseen ja liiketoimintani kasvattamiseen. Saks.deals-verkkopalvelu ja itsensä kehittämisen 7-portaisen mallin perusteella rakennettu verkko-ohjelma luovat lukuisia mahdollisuuksia jatkokehittämiseksi sekä yrityksilleni, itselleni että tiimini jäsenille. Samalla se auttaa muita ihmisiä ja organisaatioita.

Lähtöleveysuudessa aion kirjoittaa e-kirjan, joka kuvaa jalostamaani itsensä kehittämisen 7-portaista mallia sekä siihen perustuvaa itsensä johtamisen ja valmentamisen ohjelmaa sekä toimii tukimateriaalina aiheesta kiinnostuneille. Tarkoituksena on kehittää 7-portaista mallia eteenpäin sekä tutkia itsensä kehittämisen aihetta. Valmentajana ja opettajana toimiminen tuo uusia näkökulmia siihen. Aion kerätä asiakkaiden ja muiden ihmisten kokemuksia itsensä kehittämisestä ja käyttää niitä heidän luvallaan ohjelman ja verkkopalvelun parantamiseen.

Tarkoituksena on tehdä ohjelmasta mahdollisimman kiinnostava ja saada mukaan mahdollisimman monta elämänsä muutoksiin valmiita ihmisiä. Tiedän, että markkinointipuoli on pidettävä koko ajan mielessä: vaikka ohjelma on itsessään ilmainen, idea siitä pitää kuitenkin myydä.

6 Pohdinta

Tässä opinnäytetyössä käsittelin suunnittelemani itsensä kehittämisen 7-portaista mallia ja ohjelmaa osana itsensä kehittämisen ja valmentamisen verkkopalvelua Saks.deals. Aloitin tässä työssä kuvatun projektin miettimisen ja hahmottelun vuosi sitten keväällä 2021. Silloin ryhdyin alustaviin ja valmisteleviin toimiin. Aikataulullisesti olen onnistunut pysymään suunnitelmissani ja vuodessa on saatu aikaan paljon. Opinnäytetyöni tuloksena tuotteistamani ohjelma sekä huhtikuussa 2022 julkaistu verkkoalustani saks.deals ovat toimivia ja valmiita ihmisten hyödynnettäväksi. Itsensä kehittämisen 7 kehää -ohjelma tulee päivittymään keräämiäni käyttäjäkokemusten perusteella.

Tässä työssäni sain yhdistettyä tietoperustan ja aikaisemmat itsensä kehittämisen aihetta koskevat mallit omaan kokemuseräiseen tietooni. Tämän opinnäytetyön tulos on jopa enemmän kuin suunnitteluvaiheessa odotettiin, sillä tämän projektini parissa työskentelemisen kautta olen saanut lukuisia mahdollisuuksia, kontakteja, ideoita ja oivalluksia, jotka olisivat jääneet saamatta ilman tätä työtä. Henkinen kasvu on päättymätön projekti, mutta olen iloinen, että tämän työn kautta voin antaa työkaluja myös muille ihmisille oman elämänsä parantamiseen.

Tämän opinnäytetyön merkitys toimeksiantajalle on hyvin suuri. Eurowear Oy hyötyy tästä projektista, samoin kuin yhteistyökumppanit. Toimeksiantajan tavoitteet on saavutettu, sillä tämä projekti auttaa Eurowearia kasvamaan ja kansainvälistymään. Verkkoalusta tuo liiketoimintamahdollisuuksia erilaisille kumppaneille valmentajista konseptiin sopivien terveys- ja hyvinvointituotteiden valmistajiin. Kehittämisehdotukseni on panostaa verkkopalvelun kehittämiseen ja asiakaskunnan laajentamiseen. Suomen ja englannin lisäksi verkkopalvelut tullaan julkaisemaan muilla laajasti puhutuilla kielillä kuten ranska, saksa, venäjä ja espanja.

Tämän opinnäytetyön tuotos on luotettava ja hyödynnettävissä yleisesti. Vaikka alussa minusta tuntui, että projekti on liian laaja ja sekava, onnistuin rajoittamaan ja toteuttamaan sen hyvin tarkkaan. Opinnäytetyö on samalla uskottava ja yleistettävä. Työn tuloksena syntynyt ohjelmisto ja verkkoalusta ovat helposti skaalattavissa. Tämän toiminnallisen työn tuotos on ajankohtainen ja tarpeellinen ihmisille, lisäämällä ihmisten hyvinvointia ja itsetuntemusta vaikutetaan positiivisesti myös tuottavuuteen.

Opinnäytetyöprosessin aikana olen vahvistanut aikaisempia tietojani sekä oppinut paljon uutta. Tämä projekti on toiminut oman henkilökohtaisen ja ammatillisen kasvuni osana. Toisaalta katsoin tätä projektiani myös toisesta, kriittisestä näkökulmasta. Arvioin niitä

kohtia, missä minulla on vielä kehityttävää. Osaan paremmin delegoida asiat, jossa en tunne vielä olevani riittävän vahva, tunnistan paremmin, missä on hyvä pyytää apua, luotan tiimiin entistä enemmän ja samalla osaan enemmän haastaa tiimiläisiä parempaan tulokseen.

Tämä työ oli minulle merkityksellinen myös siitä syystä, että se vastaa tarpeeseeni auttaa ihmisiä löytämään oman potentiaalinsa ja paikkansa tässä maailmassa. Kun valmentajana mahdollisuuksiani auttaa ihmisiä rajoittaa käytettävissä oleva aika, verkkopalvelun välityksellä autettavien ihmisten määrä on rajaton.

Lähteet

Bayer, M. 2019. Best Self: be you, only better. Dey Street Books. New York.

Clear, J. s.a. kotisivut Luettavissa: <https://jamesclear.com/self-improvement>. Luettu 11.1.2022.

Dictionary of Cambridge s.a. Luettavissa:

<https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/self-improvement>. Luettu 17.2.2022.

Dunn, E., Norton, M. 2014. Happy Money: The Science of Happier Spending. Simon & Schuster. New York.

EFerrit s.a. Luettavissa: <https://fi.eferrit.com/c-algoritmin-maeaeritelmae/> Luettu 17.2.2022.

Gladwell, M. 2009. Outliers: The Story of Success. Little, Brown and Company. New York.

Goleman D. & Nevarez, M. 17.2.2022. Boost Your Emotional Intelligence with These 3 Questions. Luettavissa: <https://hbr.org/2018/08/boost-your-emotional-intelligence-with-these-3-questions> Luettu: 18.3.2022

IGI Global s.a. Luettavissa: <https://www.igi-global.com/dictionary/online-platform/21038> Luettu 17.2.2022.

ite wiki -opas s.a. Luettavissa: <https://www.itewiki.fi/opas/> Luettu 17.2.2022.

Kerola, T. s.a. Tietokoneen toiminnan perusteet -verkkokurssi. Luettavissa: <https://tietokoneen-toiminnan-perusteet.mooc.fi/luku-1/2-ohjelma> Luettu 17.2.2022.

Knowyourmeme.com s.a. Who wants change? Who wants to change?

<https://knowyourmeme.com/photos/2066863-who-wants-change-who-wants-to-change> Luettu: 11.1.2022.

Koivunen, P. 2001. Ylitä itsesi: itsehypnoosin avulla parempaan suorituskyykyyn, iloon ja mielen tyyneyteen. 3. painos. Gummerus. Jyväskylä.

Koivunen, P. Mentorointikeskustelut 2020–2021.

Koltko-Rivera, M. E. 2006. Rediscovering the Later Version of Maslow's Hierarchy of Needs: Self-Transcendence and Opportunities for Theory, Research, and Unification. *Review of General Psychology*, nro Vol. 10, No. 4, s. 02–317. Luettavissa: <https://academic.udayton.edu/JackBauer/Readings%20595/Koltko-Rivera%2006%20trans%20self-act%20copy.pdf>. Luettu 18.3.2022.

Koppelomäki I. 12.2.2020. Mitä itsensä kehittäminen on? Uskalla innostua -blogi Luettavissa: <https://www.uskallainnostua.fi/blogi/mita-itsensa-kehittaminen-on>. Luettu 18.3.2022.

Laine S. 14.09.2015. Itsensä kehittäminen – sisäistä ja ulkoista? Hidasta elämää -blogi Luettavissa: <https://hidastaelamaa.fi/2015/09/itsensa-kehittaminen-sisaista-ja-ulkoista/>. Luettu 11.1.2022.

Maslow, A. H. 1943. A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, nro 50(4), s. 370–396. Luettavissa: <http://psychclassics.yorku.ca/Maslow/motivation.htm>. Luettu 11.1.2022.

Mattila, J. 2021. Uupumuksesta takaisin elämään. Kirjapaja. Helsinki.

Miller, B. 2014. Strategy, Mission, and Vision: How Do They All Fit Together? Luettavissa: <https://hrdailyadvisors.blr.com/2014/09/09/strategy-mission-and-vision-how-do-they-all-fit-together/>. Luettu 14.6.2020.

Neill, M. 2013. *The Inside-Out Revolution: The Only Thing You Need to Know to Change Your Life Forever*. Hay House Inc. Carlsbad.

Omapaja s.a. Itsensä kehittäminen – näin saavutat unelmiasi -blogi. Luettavissa: <https://www.omapaja.fi/blogi/itsensa-kehittaminen-saavuta-unelmiasi>. Luettu 27.1.2022.

Parempimaailma 15.3.2018 Mitä itsetietoisuus on? Parempi maailma -blogi Luettavissa: <https://parempimaailma.fi/mita-itsetietoisuus-on/>. Luettu 27.1.2022.

Robbins, T. s.a. 9 self-improvement ideas Luettavissa: <https://www.tonyrobbins.com/personal-growth/self-improvement-plan/>. Luettu 27.1.2022.

Robbins, T. 2016. MONEY Master the Game: 7 Simple Steps to Financial Freedom. Simon & Schuster. New York.

Ryff, C. D. 1989. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of personality and social psychology, 57, American Psychological Association.

Rönnqvist, K. 24.3.2022 Työterveyden professori: Jokainen tunti terveyden edistämiseen on tärkeä, TEK uutiset ja blogit. Luettavissa: <https://www.tek.fi/fi/uutiset-blogit/tyoterveyden-professori-jokainen-tunti-terveyden-edistamiseen-on-tarkea>. Luettu 31.3.2022.

Sharma, R. 2018. 5 AM Club: Ota aamut haltuusi, kohenna elämääsi. HarperCollins Nordic. Gargzdai.

suomisanakirja.fi s.a. Luettavissa: <https://www.suomisanakirja.fi/ohjelma>. Luettu 17.2.2022.

Sydänmaanlakka, P. 2006. Älykäs itsensä johtaminen. Talentum. Helsinki.

Tampereen yliopisto 2017, kurssimateriaali luku 1 Algoritmi. Luettavissa: https://coursepages2.tuni.fi/tiep1/wp-content/uploads/sites/6/2018/06/laki1_2017_luentorunko_luku_01.pdf. Luettu 11.1.2022.

Toivio, T. 2022. Menestys on muutakin kuin muhkea tili. Kauppalehti Fakta 3, s. 16–21

Tracy, B. 2017. Eat That Frog!: 21 Great Ways to Stop Procrastinating and Get More Done in Less Time. 3. painos. Berrett-Koehler Publishers. Oakland.

Virtanen, N. 2019. Itsensä johtaminen ja itsetuntemus johtamistyössä. Metroplia. Luettavissa: <https://docplayer.fi/190118635-Itsensa-johtaminen-ja-itsetuntemus-johtamistyossa.html>. Luettu: 8.2.2022.

Åberg, A. 2020. Yrityksen mission määrittely, s 6. Luettavissa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/346613/Yrityksen%20mission%20määrittely.pdf?sequence=2&isAllowed=y>. Luettu: 8.2.2022.

Liitteet

Liite 1. Esivalmennuskyselylomake

Ikäsi:

Ammattisi:

Missä olet hyvä?

Mitä osaamista sinulla on, luettele mahdollisimman monta asiaa:

Tuntuuko sinusta, että pystyt tekemään jotain suurta ja ennennäkemätöntä?

Mitä saa sinut ihmettelemään?

Miten suhtaudut muutoksiin?

Missä olet tai haluaisit olla avuksi toisille?

Mitä käsite "itsensä kehittäminen" sanoo sinulle?

Kehitätkö itseäsi jatkuvasti? Jos vastaat kyllä, niin millä tavoin?

Mitkä ovat kolme suurinta muutosta, jotka haluat tehdä elämässäsi seuraavan viiden vuoden aikana?

Mitkä kolme tavoitetta haluat saavuttaa seuraavan kolmen kuukauden aikana?

Jos kaikki olisi mahdollista, mitä toivoisit?

Mikä on suurin haaste elämässäsi?

Mitä suuria muutoksia olet kohdannut viimeisen parin vuoden aikana?

Suurin elämäsi saavutus?

Mikä on sinulle tärkeintä elämässäsi ja miksi? Luettele viisi tärkeintä asiaa tärkeysjärjestyksessä (joista ensimmäinen tärkein, viides vähiten tärkeä):

Ketkä ovat sinulle tärkeimpiä ihmisiä elämässäsi – miksi?

Kuka on ensimmäinen ihminen, kenen kanssa jaat iloja ja hyviä uutisia?

Asteikolla 1–10 kuinka tyytyväinen olet elämääsi juuri nyt?

Mitkä asiat tekevät sinut iloiseksi/onnelliseksi?

Mitä inspiroi sinua?

Asteikolla 1–10 kuinka motivoitunut olet työssäsi/yksityiselämässäsi?

Mikä motivoi sinua?

Asteikolla 1–10 kuinka stressaantunut tunnet olevasi juuri nyt – mitkä ovat suurimmat stressitekijäsi?

Valmennusta koskevat kysymykset:

Mitä toivoisit valmentajaltasi?

Mistä tiedät milloin saat arvoa valmennusprosessista?

Mitkä lähestymistavat motivoivat sinua / vähentävät motivaatiotasi?

Mitä haluaisit valmentajaltasi harjoitusten aikana: pisteytä asteikolla 1–10, jossa 1 ei ole ollenkaan tärkeä ja 10 on erittäin tärkeä:

- Haluan saada selvyyttä asioihin
- Haluan ymmärtää, mikä on tärkeää elämässäni / mikä motivoi minua
- Haluan tutkia ja ymmärtää, mikä pidättelee minua elämästä omannäköistä elämää
- Haluan saada käsityksen siitä, kuka olen, vahvuuksistani, kyvyistäni ja mahdollisuuksistani
- Toivon saavani rohkaisua ja tukea
- Toivon, että valmentajani auttaa määrittelemään tavoitteitani
- Toivon valmentajani auttavan tunnistamaan ja oivaltamaan toimet ja seuraavat vaiheet mitä tarvitsen tavoitteeni saavuttamiseksi

Haluaisitko saada enemmän tietoa itsensä kehittämisestä?

Esivalmennuskyselylomake englanniksi

Pre-coaching questions (optional)

Your age:

Your profession:

What are you good at?

List as much of your expertise as possible:

Do you feel like you can do something big and unprecedented?

What makes you wonder?

How do you feel about changes?

Where you do or would like to help others?

What does the term "self-improvement" mean to you?

Are you constantly evolving yourself? If so, in what way?

What are the three biggest changes you want to make in your life over the next five years?

What three goals do you want to achieve in the next three months?

If everything would be possible, what would you want?

What is the biggest challenge in your life?

What big changes have you experienced in the last couple of years?

The biggest achievement of your life?

What is most important to you in your life and why? List the five most important things in order of priority (the first most important, the fifth least important):

Who are the most important people in your life - why?

Who is the first person you share the joys and good news with?

On a scale of 1 to 10, how satisfied are you with your life right now?

What makes you happy?

What inspires you?

On a scale of 1 to 10, how motivated are you in your work / private life?

What motivates you?

On a scale of 1 to 10, how stressed are you feeling right now – what are your main stress causes?

Coaching questions:

What would you like to get from your coach?

How do you know when you will get value from the coaching process?

Which approaches motivate / demotivate you?

What would you like from your coach during the exercises: score on a scale of 1 to 10, where 1 is not important at all and 10 is very important:

- I want clarity
- I want to understand what is important in my life / what motivates me
- I want to explore and understand what is holding me back from living a certain kind of life
- I want to get an idea of who I am, my strengths, abilities, and opportunities
- I wish for encouragement and support
- I hope my coach will help to define my goals
- I hope my coach will help me to identify and realize the steps and following stages to achieve my goal

Would you like more information about self-improvement?

Liite 2. Ohjelman struktuuri

Vaihe 1: Lähtötilanne

Where are you now? Choose one of the options and describe your situation filling in the gap below:

Vastausvaihtoehdot kysymykseen vaiheessa 1:

- *Actually, I am a very happy person, I improve myself all the time working on my personal and professional growth.*
- *I am satisfied with my life in general, but there is at least one thing in my life which I wish to change or improve.*
- *My life just changed dramatically through unexpected circumstances and I need help to handle it.*
- *It seems that all is okay in my life, but still I often feel frustrated or unhappy.*
- *I have at least one issue in my life which causes me suffering.*
- *I am demotivated and it feels like my life goes nowhere.*
- *I am totally broken and it feels like nothing can not help me.*

Sen jälkeen, kun käyttäjä on painanut "Next" -nappia, hän saa lyhyen yhteenvedon vastauksestaan ja siirtyy eteenpäin vaiheeseen 2.

Lähtötilanne:

Where am I now: [käyttäjän valittu vaihtoehto ja tarkennus]

Esimerkki:

Where am I now:

My life just changed dramatically through unexpected circumstances and I need help to handle it.

Divorce and moving to another city.

Vaihe 2: Ongelma

What is your problem? Choose one or more of the options and describe your problem by filling in the gap below:

Vastausvaihtoehdot kysymykseen vaiheessa 2:

- I worry too much*
- I have health issues and/or feel lack of energy*
- I feel lonely and/or unlovable*
- Money is my problem*
- I feel stagnant and stuck in the same place*
- I feel small and unuseful*
- I don't know what is my mission in life*

Sen jälkeen, kun käyttäjä on painanut "Next" -nappia hän saa lyhyen yhteenvedon vastauksestaan ja siirtyy eteenpäin vaiheeseen 3.

Ongelman kääntäminen haasteeksi:

My problem: [käyttäjän valitut vaihtoehdot ja tarkennus]

My challenge: [käyttäjän ongelma käännettynä haasteen muotoon]

Esimerkki:

My problem:

I worry too much. I don't know what my mission in life is.

My challenge:

Stop worrying and start enjoying life. Find my mission in life.

Vaihe 3: Tavoitteet

Seuraavat tavoitteet vaihtelevat riippuen käyttäjän vastauksesta edelliseen kysymykseen
(*What is your problem?*)

Focusing on your Goals. Choose one or more of the options and describe your goals by filling in the gap below:

Problem -> Challenge -> Goals

"I worry too much" -> Stop worrying and start enjoying life -> Goals:

- *become more self-aware*
- *follow your set of values and goals when making decisions*
- *control your thoughts and words*
- *surround yourself with positive things and people*
- *practice gratitude*
- *eliminate negative things*
- *help and support others*

"I have health issues and/or feel lack of energy" -> Make whatever it takes to improve your health -> Goals:

- *quit bad habits*
- *work on your daily routines*
- *sleep better*
- *stick to your diet*
- *focus on working out*
- *raise your energy levels*
- *take time to improve your appearance*

"I feel lonely and/or unlovable" -> Start loving yourself and study how to create good and trusty relationships with people -> Goals:

- *practice self-love*
- *open up to all people*
- *improve your charisma and social skills*
- *work on your love life*
- *pay attention to your family and friends*
- *be more loving and supportive*
- *meet new people and make new friends*

"Money is my problem" -> Take control over your financial situation -> Goals:

- *work on your mindset about money*
- *improve your consumption habits*
- *make financial growth plan*
- *save more*
- *figure how to make more money and work better*
- *invest wisely*
- *learn sales skills*

I feel stagnant and stuck in the same place -> Figure out what makes you happy and start trying new things and growing as professional -> Goals:

- *get out of your comfort zone*
- *start to follow your dreams*
- *improve your professional skills*
- *learn new skills*
- *be bold to try new things*
- *widen your social sphere*
- *update yourself and your surrounding*

I feel small and useless -> Figure out how you can help people and shift your focus from your feelings to world around you -> Goals:

- *share knowledge with people*
- *help people in gaining their goals*
- *grow social following*
- *start living in more eco-friendly way*
- *become a member of non-profit organization*
- *donate*
- *make people smile and feel good*

I don't know what is my mission in life -> Find your mission and start improving your life according to your goals -> Goals:

- *figure out your skills and hobbies*
- *find your mission*
- *set up your goals*
- *structure your life to support your mission*
- *make your dream life clear in your mind*
- *learn different techniques for achieving your goals faster*
- *growing towards best version of yourself*

Sen jälkeen, kun käyttäjä on painanut "Next" -nappia hän saa yhteenvedon tavoitteistaan ja siirtyy eteenpäin vaiheeseen 4.

Vaihe 4: Parempi versio itsestään

Seuraavaksi käyttäjä saa kuvaus paremmasta versiosta itsestään. Tämä kuvaus rakentuu edellisten vastauksensa ja tavoitteensa mukaan.

Problem -> Challenge -> Goals -> Better Version of Self

“I worry too much” -> Stop worrying and start enjoying life -> Goals:

- *become more self-aware*
- *follow your set of values and goals when making decisions*
- *control your thoughts and words*
- *surround yourself with positive things and people*
- *practice gratitude*
- *eliminate negative things*
- *help and support others*

-> Better version of self:

- *I am aware of my thoughts and feelings, I choose how to react to external stimulus.*
- *I am aware of my values in life and I follow my set of values when setting goals and making decisions*
- *I am a positive thinker, I control my thoughts and words, so they support my moving toward goals*
- *I surround myself with positive things and people, who support my self-improvement*
- *I practice gratitude, I am thankful for every experience I get*
- *Everything I have I use for making my life better*
- *I am loving person, who helps and supports others*

“I have health issues and/or feel lack of energy” -> Make whatever it takes to improve your health -> Goals:

- *stop bad habits*
- *work on your daily routines*
- *sleep better*
- *stick to your diet*
- *focus on working out*
- *raise your energy*
- *take time to improve your appearance*

-> Better version of self:

- *I live a healthy life*
- *My daily routines support my healthy lifestyle*
- *I go to sleep at the same time every night and feel full of energy in mornings*
- *I eat healthily*
- *I work out regularly and go out every day*
- *My energy level is high, I am always motivated and optimistic to move towards my goals*
- *I am fit, strong and beautiful, I look and feel younger than my age is*

"I feel lonely and/or unlovable" -> Start loving yourself and study how to create good and trusty relationships with people -> Goals:

- *practice self-love*
- *open up to all people*
- *improve your charisma and social skills*
- *work on your love-life*
- *pay attention to your family and friends*
- *be more loving and supportive*
- *meet new people and make new friends*

-> Better version of self:

- *I love myself and I am self-confident in every situation*
- *I am open to people and people like me*
- *I am charismatic person and I make friends wherever I go*
- *I love and I am loved as I am by my significant other*
- *I am attentive with my family and friends, they know they can count on me*
- *I am always positive and helpful*
- *I like meeting new people and joining social events that support my personal development*

"Money is my problem" -> Take control over your financial situation -> Goals:

- *work on your mindset about money*
- *improve your consumption habits*
- *make financial growth plan*
- *save more*
- *figure how to make more money and work better*
- *invest wisely*
- *learn sales skills*

-> Better version of self:

- *I make money by doing what I like easily*
- *I buy only necessary and important things that fulfill me and support my goals in other areas of life*
- *I have financial growth plan and I follow it step by step towards my financial goals*
- *My quality of life supports my savings growth*
- *I work better and wiser serving my clients and I earn more and more*
- *I invest money wisely; I have great investment plan that I follow*
- *I develop my sales skills and other skills that support my financial success and my goals in other areas of life*

I feel stagnant and stuck in the same place -> Figure out what makes you happy and start trying new things and growing as professional

- *get out of your comfort zone*
- *start follow your dreams*
- *improve your professional skills*
- *learn new skills*
- *be bold to try new things*
- *widen your social sphere*
- *update yourself and your surrounding*

-> Better version of self:

- *I continually improve myself with going out of my comfort zone*
- *I follow my dreams fearlessly, my life is full of beautiful adventures and great opportunities*
- *I continually improve my professional skills*
- *I learn new skills and get new knowledge*
- *I am curious and open-minded in trying new things that support my personal growth and my goals*
- *I meet new people and widen my social sphere in accordance with my goals*
- *I am interested in where world is going to and I update my knowledge, my skills, my surrounding and myself continuously*

I feel small and unuseful -> Figure out how you can help people and shift your focus from your feelings to world around you -> Goals:

- *share knowledge with people*
- *help people in gaining their goals*
- *grow social following*
- *start living in more eco-friendly way*
- *become a member of non-profit organization*
- *donate*
- *make people smile and feel good*

-> Better version of self:

- *I share knowledge and experience with people*
- *I help people in gaining their goals and improving themselves*
- *I share good with people and they are likely to follow me*
- *I lead an eco-friendly lifestyle, I make sustainable choices*
- *I support non-profit organizations like WWF*
- *I donate to charity and help people*
- *I make people smile and feel good*

I don't know what is my mission in life -> Find your mission and start improving your life according to your goals -> Goals:

- *figure out your skills and hobbies*
- *find your mission*
- *set up your goals*
- *structure your life to support your mission*
- *make life of your dream clear in your mind*
- *learn different techniques in achieving your goals faster*
- *growing towards best version of yourself*

-> Better version of self:

- *I do what I like the most and enjoy every moment of my life*
- *I follow my mission, which fills my life with the sense of purpose every moment*
- *My goals in every area of life support my mission and are in harmony with it*
- *My lifestyle supports my mission*
- *I know exactly what I want in life and I continuously move towards living the life of my dreams*
- *I use powerful techniques in achieving my goals and they help me get what I want in life ever faster*

- *I make world better by becoming a better person and doing my best wherever I go and whatever I touch*

Sen jälkeen, kun käyttäjä on painanut "Next" -nappia hän saa yhteenveton paremmasta versiosta itsestään ja siirtyy eteenpäin vaiheeseen 5.

Vaihe 5: Työkalut

What tools and methods to improve yourself in different spheres of life would you use? Choose one or more of the options. You can also choose all of the self-improving methods, techniques and tools by checking “All available self-improving methods, techniques and tools”.

Vastausvaihtoehdot kysymykseen vaiheessa 5:

- *self-awareness questionnaires*
- *goal setting techniques*
- *coaching sessions one-to-one*
- *seminars and webinars*
- *courses and workshops*
- *mindsetting*
- *role models and simulations*
- *empowering affirmations*
- *meditation techniques*
- *visualisation and actualisation techniques*
- *books, e-books and other materials to read*
- *audiobooks, podcasts and other materials to listen*
- *videos, films and other materials to watch*
- *diary, mind-maps and other writing and drawing tools*
- *physical exercises*
- *breathing techniques*
- *suggestions and self-hypnosis*
- *focusing and relaxing techniques*
- *hypnotherapy*
- *diets*
- *surgery*
- *other techniques*
- *All available self-improving methods, techniques and tools*

Sen jälkeen, kun käyttäjä on painanut “Next” -nappia hän saa yhteenvedon työkaluista sekä materiaalilistan ja siirtyy eteenpäin vaiheeseen 6.

Vaihe 6: Seuranta

What measures and indicators would you use to measure your progress? Choose one or more of the options.

Vastausvaihtoehdot kysymykseen vaiheessa 6:

- tables*
- check-lists*
- questionnaires*
- tests*
- diary*

Sen jälkeen, kun käyttäjä on painanut "Create My Self-Improvement Program" -nappia hän saa henkilökohtaisen itsensä kehittämisen suunnitelman seurantatyökaluineen ja siirtyy viimeiseen vaiheeseen.

Vaihe 7: Ohjelman hyväksyminen

- Confirm the Self-Improvement Plan if you want to take it into use. Press “Confirm”.
- Do you want to change your plan or create a new one? Press “New Plan”.
- Do you feel you need coach’s help to succeed with your plan? Press “Contact Coach”.