

# Arvokas Elämäni –workshop, 3h

- Kohti arvojeni mukaista ja tasapainoista elämää!

**Tavoitteena tehdä tietoisia valintoja ja muutoksia, jotka johtavat tasapainoisempaan elämään.**

**Arvot** ja niiden kirkastaminen muutaman harjoituksen avulla, jotta tiedostamme mitkä asiat elämässä ovat tärkeitä, mitkä ovat hyvin - ja mihin tällä hetkellä tarvitaan muutosta.

**Motivaatio harjoitus**, jonka avulla nähdään, miten muutosten tekeminen vaikuttaa eri elämän osa-alueisiin. Me ihmiset vastustamme luontaisesti muutosta, jonka vuoksi motivaatio muutoksen tekemiseen löytyy usein vasta sitten, kun on ihan pakko. Tämän harjoituksen avulla pyrimme löytämään motivaation muutosten tekemiseen, jo ennalta ehkäisevästi.

**Sisäisen ja ulkoisen ohjauksen sekä omien vääränlaisten uskomusten tunnistaminen** päivittäisessä elämässä. Saatamme olla hyvin sokeita itse omille ajatuksille, jotka ovat vuosien varrella muuttuneet päämme sisällä totuudeksi omasta itsestä ja niistä mahdollisuuksista, joita elämässä on. Siksi uskomusten ravistelu turvallisessa ympäristössä, harjoitusten avulla, auttaa Sinua tiedostamaan paremmin, miksi toimit juuri niin kuin olet toiminut tähän saakka – mutta antaa myös keinoja tehdä muutoksia parempaan suuntaan.

**Ympärillämme olevien ihmisten vaikutus elämäämme.** Kenen kanssa vietät eniten aikaasi viikottain? Entä millaisten ihmisten ympäröimänä olet parhaimmillasi tai yllät parhaimpaasi? Oletko tyytyväinen sosiaaliseen verkostoon ympärilläsi vai kaipaisitko siihen muutosta? Läheisimmillä ihmissuhteilla on meihin valtavan suuri vaikutus, niin hyvässä kuin pahassa. Jotta kuuluisimme tarpeeksi hyvin itseämme ja omia tarpeitamme, meidän tulee olla terveesti itsekkäitä ja järjestää riittävästi aikaa myös hiljaisuudelle ja itsensä kuuntelulle. Teemme yhdessä lyhyitä läsnäolo harjoituksia, joissa opit helpon tekniikan päivittäiseen mielen hiljentämiseen.

**Lopuksi opettelemme lyhyen ja helpon tekniikan**, jolla voi päivittäin muistuttaa itseään niistä asioista, jotka ovat itselle arvokkaita.

**Tämä workshop oivalluttaa, koskettaa ja herättää.** Se myös antaa niitä tärkeitä keinoja pieniin muutoksiin arjen keskellä, jotta voisimme elää enemmän sen näköistä elämää, kuin aidosti haluamme.

