



# RAHAT

vai

*henki*

– mikä valintojasi ohjaa?

**FT Kati Parkkinen**

# Sinulle!

***Kiitos osallistumisestasi Kuluttajaliiton Rahat vai henki -webinaarityöpajoihin! Voit antaa itsellesi halin ja onnittelut vahvojen asioiden kohtaamisesta ja huolenpidostasi itseäsi, läheisiäsi ja talouttasi kohtaan. Olet rohkea ja välittävä ihminen!***

***Toivottavasti sait monta rakentavaa ajatusta tällä viiden viikon matkallamme. Kokosin sinulle matkamunistoksi harjoitukset samaan settiin, jotta voit palata niihin helposti myöhemmin. Onhan tämä elämä ennemminkin syklinen prosessi kuin suoraviivainen projekti, ja asiat saattavat näyttäytyä entistä runsaammassa valossa myöhemmin.***

***Elämäntapojen ja tottumusten muuttaminen yksi kerrallaan vie sopivasti aikaa, että ehdimme sopeutua niihin. Siksi vinkkaan sinua säilyttämään kaikki muistiinpanosi ja materiaalisi tulevaisuutta ajatellen: voit niistä seurata edistymistäsi. Esimerkiksi kuluseurannan ylläpitäminen vaikkapa vuoden ajan vaatii motivaation ja kiinnostuksen lisäksi sitä kuuluisaa ”oikeaa ajoitusta”, niin kuin kaikki onnistuneet muutokset. Ole siis itsellesi lempeä!***

***Mitä sitten tästä kaikesta saat, selviää sinulle myöhemmin. Oman elämänkulun hahmottaminen muutoinkin kuin rahan suhteen luo hallinnan tunnetta elämään. Kun näemme sen jatkumon, mistä olemme tulleet, missä olemme nyt ja minne matkamme seuraavaksi - suhtaudumme myötätunnolla valintoihimme kiittäen onnistumisistamme itseämme. Silloin tulemme kohdentaaksemme rahamme, aikamme ja energiamme niihin kaikkein tärkeimpiin asioihin luonnollisesti ja väistämättä.***

***Toiveittesi mukaista tulevaisuutta toivottaen,  
Kati***

# *Oppimiskäsitys* **Voimaantumminen (Empowerment)**

Kyse on sellaisen ympäristön luomisesta, jossa ihminen saa koko potentiaalinsa mahdollisimman kattavasti käyttöön ja uskaltaa toteuttaa itseään

Oletus voimaantumisesta henkilökohtaisena ja sosiaalisena prosessina, jossa voimaa ei voi antaa toiselle

(Siitonen, 1999; Fetterman, 1996; Prawat, 1991; Prilleltensky, 1994)



### ***Henkinen hyvinvointi***

Itsensä toteuttaminen, ympäristön tulkinta, levännyt mieli ja henkinen joustavuus, ajatukset, asenteet, arvot, uskomukset, elämän tarkoitus, kutsumus, intuitio, alitajunta, sisäinen ääni

### ***Fyysinen hyvinvointi***

Hengitys, uni, kunto, ravinto, värit, kauneuden tavoittelu, musiikin merkitys, vuodenaikojen kierto, kehon tuntemukset, kehon kuunteleminen

### ***Emotionaalinen hyvinvointi***

Tunteiden tunnistaminen ja kuunteleminen, tunneilmaisu, luopumisrohkeus ja uuden aloittaminen, turvallisuuden tunne, onnistumiset, ilo, kiitollisuus

### ***Sosiaalinen hyvinvointi***

Ihmissuhteet, sisäinen lapsi, vanhemmuus, ystävyys, erilaisuudesta iloitseminen, rajat, riittävyys, anteeksiantaminen, yhteisöllisyys, yhteisöt, yhteiskunta, läsnäolo

### ***Älyllinen hyvinvointi***

Luova ajattelu, avoin asenne, riittävät haasteet, mieluisa työ, vauraus, yltäkylläinen elämäntapa, rutiinit ja spontaanisuus, arjen toimivuus ja sujuvuus, taloudenpito, herkkyyys



# Lähteitä

Chiba, F. (2018). Kakeibo. Säästämisen taito

Majasalmi, T. (2012). Totuus taloudestasi

Sjögren, M. & Hikipää, I. (2014). Vaurastumisen reseptit

Kullas, E. & Myllyoja, N. (2014). Nainen ja rikastumisen taito

Eker, T. H. (2005). Secrets of the Millionaire Mind. Think Rich to Get Rich

Ilmonen, K. (2007). Johan on markkinat. Kulutuksen sosiologista tarkastelua

Kiyosaki, R. (2010). Rikas isä - köyhä isä. Tie taloudelliseen menestykseen

Lassander, M. (2020). Rahaviisaus. Mitä jokaisen tulisi tietää rahasta ja mielen hyvinvoinnista

Parkkinen, K. (2019). Muutosjohtajuus media-alalla Suomessa

Proctor, B. (2012). Olet syntynyt rikkaana

Roman, S. & Packer, D. (1988). Raha ja elämäntehtävä. Runsauden avaimet

Simmons, R. (2013). Todella rikas

Suokko, S. & Partanen, R. (2017). Energian aika. Avain talouskasvuun, hyvinvointiin ja ilmastomuutokseen

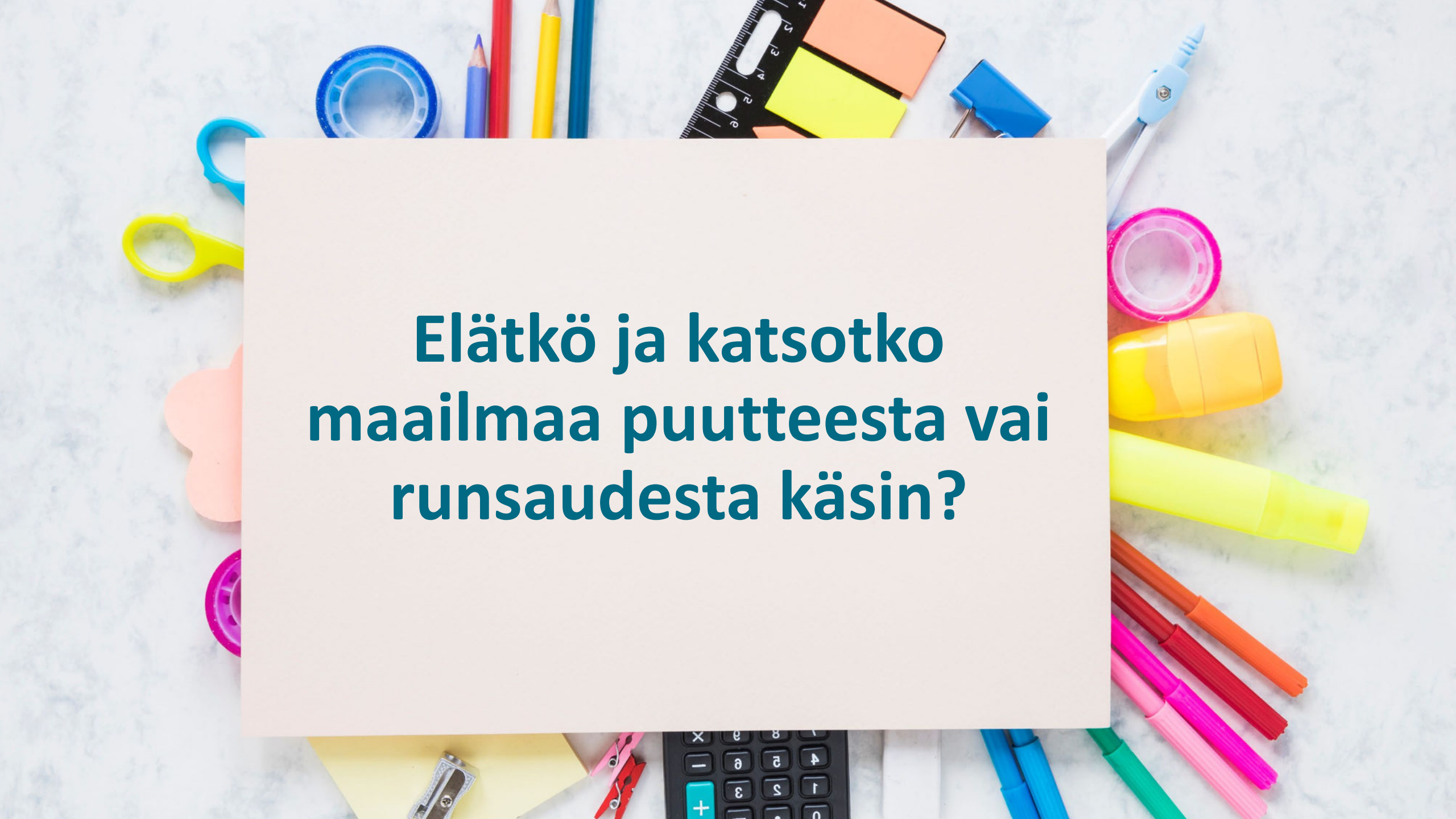
Thurén, J. (2021). Kaikki kuluttamisesta: Näin aloin käyttää rahojani paremmin

Wattles, W. D. (2018). Rikastumisen tiede. Opi ymmärtämään vaurastumisen lait

Havia, P. & Lappalainen, V. & Rinta-Loppi, A. (2014). Erilainen ote omaan talouteen. Vapaus, onni ja hyvä elämä

Kondo, M. (2015). KonMari – siivouksen elämänmullistava taika

Aalto, I. (2017). Paikka kaikelle. Mistä tavaratulva syntyy ja kuinka se padotaan



**Elätkö ja katsotko  
maailmaa puutteesta vai  
runsaudesta käsin?**

# Vapaus ja raha

Rauhoittaako raha oikeasti?

Vai turruttaako se?

Pelko omaisuuden menettämisestä

Omaisuuden huolehtimiseen käytetty työaika ja -määrä; onko se pois jostain vielä tärkeämmästä?

Onko raha renki vai isäntä?

Viekö oma rahasuhte ja raha-asenne vapauden vai tuo sitä?

Rahaongelmat koukuttavat siinä missä ylikulutuskin

Riippuvuus rahastressistä

Riippumattomuudella vastassa

Velka

Liiallinen tavarain ja elämysten määrä

Riippumattomuus on myös tilaa, tyhjyyttä; vapautta kokemuksista

# Raha ja puskurit

Suojaako rahapuskuri yhtä paljon kuin läheisyys- tai läsnäolopuskuri?

Kun elämä on tasapainossa, valtavia rahapuskureita ei tarvita

Turva syntyy kuulluksi ja nähdyksi ja kosketetuksi tulemisesta

Silloin mahdollisten haasteiden ratkomisen avaimet ovat lähettyvillä eikä aina tarvita rahaa



# Ihmiskäsitys

Piilotajunnan merkitys ja tarpeellinen torjunta

Elinikäinen kasvu; luonne, persoona, identiteetti

Vapaaehtoisuus, läheisyys, hyvän tekeminen

Intentio kohti täyttymystä ja itsensä toteuttamista

Ehtymätön luomisvoima; elämänvoiman lisääminen

Ehtymätön luonto; kasvaa kuolemaansa saakka ja sen jälkeenkin

# Uskomuksista

Uskomukset ovat piilotajunnassamme olevia ajatuksia, joiden kuvittelemme olevan totta. Todellisuudessa se on meidän henkilökohtainen käsityksemme kyseisestä asiasta, joka on aikaisemmin syystä tai toisesta mieleemme muodostunut.

Uskomukset ovat sinällään tärkeitä, sillä ne ohjaavat toimintaamme. Ne ovat ikään kuin ”silmälasit,” joiden läpi katselemme maailmaa ja teemme tulkintoja.

Omia uskomuksiaan voi tarkastella seuraavan harjoituksen kautta. Jatka seuraavalla sivulla olevia lauseita spontaanisti ensimmäisenä mieleen tulevalla sisällöllä.

# Harjoitus: Vaurauteen liittyviä uskomuksia

Palkkani...

Tuloni...

Köyhät ovat...

Rahan vastaanottaminen on...

Shoppailu on...

Minä olen...

Raha on...

Rahankäyttöni on...

Vauraus on...

Rikkaat ovat...

Köyhyys on...

Velka on...

Tuhlaaminen on...

Säästäminen on...

Raha-asioiden hoitaminen on...

Rahan ansaitseminen...

Laskujen maksaminen...

Rahani riittävät...

Ansioni...



# Harjoitus: Vaurauteen liittyviä uskomuksia

Kirjoitettuasi lauseet tarkastele niitä uudemman kerran. Ovatko lauseet eli ajatuksesi vaurautesi ja hyvinvointisi kannalta rakentavia?

Miten voisit muokata lauseet rakentavimmiksi ja eteenpäin vieviksi?

Rakenna uudet lauseet ja lue niitä kerran päivässä.

Tarpeeksi usein toistettuna lauseet muokkaavat alitajunnassasi olevia uskomuksia vaurautesi kannalta eteenpäin vieviksi.

**Arvostatko runsautta  
ja  
näetkö itsesi  
osana sen virtaa?**



# Runsauden salliminen.

*Rikkauksien monistaminen elämäntilanteelta toiselle.*

Uskalletut unelmat

Saavutetut tavoitteet

Menestyksen määritelmä





# Rikkauden 10 aluetta (mukailtu Pietikäisen 2012 elämänkompassia)

## Harjoitus.

Miten tyytyväinen olet seuraaviin osa-alueisiin elämässäsi asteikoilla 1–10?

1 = erittäin tyytymätön

10 = erittäin tyytyväinen

Rengasta sinulle sopiva vaihtoehto.

Perhesuhteet	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ympäristö ja luonto	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Yhteisöllisyys	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ystäväsuhde	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Terveys ja keho	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hengellisyys/ henkisyys	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Oppiminen ja itsensä kehittäminen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Harrastukset, huvittelu, vapaa-aika	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Parisuhde	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Työ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Entä kuinka tärkeä kukin alue sinulle on tällä hetkellä? Merkitse rastittamalla!

# Rikkaan elämän 7 aluetta (mukailtu chakra-ajattelua)

## Harjoitus.

Miten tyytyväinen olet seuraaviin osa-alueisiin elämässäsi asteikoilla 1–10?

**1 = erittäin tyytymätön**

**10 = erittäin tyytyväinen**

**Rengasta sinulle sopiva vaihtoehto.**

Juuret, raha, perusturva	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sukupuoliroolit, seksuaalisuus	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Luovuus, ilo, oppiminen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Rakkaus, välittäminen, huolenpito	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Itsensä ilmaisu, oma ääni	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Luottamus, arjen sujuvuus	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Henkisyys, hengellisyys	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**Entä kuinka tärkeä kukin alue sinulle on tällä hetkellä? Merkitse rastittamalla!**

# Rikkauden 9 aluetta (mukailtu Feng Shui -ajattelua)

## Harjoitus.

Miten tyytyväinen olet seuraaviin osa-alueisiin elämässäsi asteikoilla 1–10?

1 = erittäin tyytymätön

10 = erittäin tyytyväinen

Rengasta sinulle sopiva vaihtoehto.

Tieto, itsensä kehittäminen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Perhe	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Vauraus, menestys	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Maine, kuuluisuus	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Rakkaus, avioliitto	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Lapset, luovuus	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Auttavat ystävät	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ura, eteneminen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Terveys	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Entä kuinka tärkeä kukin alue sinulle on tällä hetkellä? Merkitse rastittamalla!



# Konkreetitiset tekoni

1. Poimi se alue tai ne alueet, jotka ovat sinulle tärkeitä, mutta joille annoit matalat nykytilapisteet.
2. Mihin asioihin haluat muutosta; haluatko joidenkin asioiden olevan toisin tai joitakin asioita enemmän/vähemmän elämääsi?
3. Kun halusi ja toiveesi ovat selvillä, erottele niistä asiat, joihin voit vaikuttaa ja tee lista asioista, joihin voit vaikuttaa sekä konkreettiset teot, miten voit vaikuttaa.
4. Tämän jälkeen ympyröi teko, jonka teet ensin, ja aseta sille määräpäivä.

A top-down view of a spiral-bound notebook with a white page. The notebook is on a pink surface. To the right of the notebook is a red pencil. There are two silver paper clips on the right side and one black paper clip on the bottom left. The text is written in a bold, teal font.

**Oletko tyytyväinen itsellesi  
antamiisi pisteisiin?**

**Jos et, minkä haluat olevan  
toisin? Kirjoita, miten!**

Kaikki eivät tarvitse yhtä paljon hyvinvoinnin eri osa-alueita kunakin hetkenä.

Temperamentti, tausta JA ELÄMÄNTILANNE vaikuttavat eri osa-alueiden painotuksiin kunakin hetkenä.

Olennaista on löytää itselle sopiva rutiini kunkin osa-alueen hyvinvoinnin lisäämiseen.



# Rikastuminen omia taipumuksiaan seuraamalla.

Runsauden salliminen itselle ja muille.

Rikkaus ja onnellisuus.

Rikastaminen ja rikastuminen.





# Arvojesi mukainen elämä.

*Arvoharmonia - valuutat, joilla seurata elämää:*

Rahan käyttö

Ajan käyttö

Ajattelu- ja tunne-energian käyttö

*Mihin käytät **eniten** rahaa, aikaa ja ajattelu/tunne-energiaa, sitä on tärkeintä tarkastella ensin*



# Arvojen mukainen arki

Sopiva rutiinien ja spontaanisuuden suhde

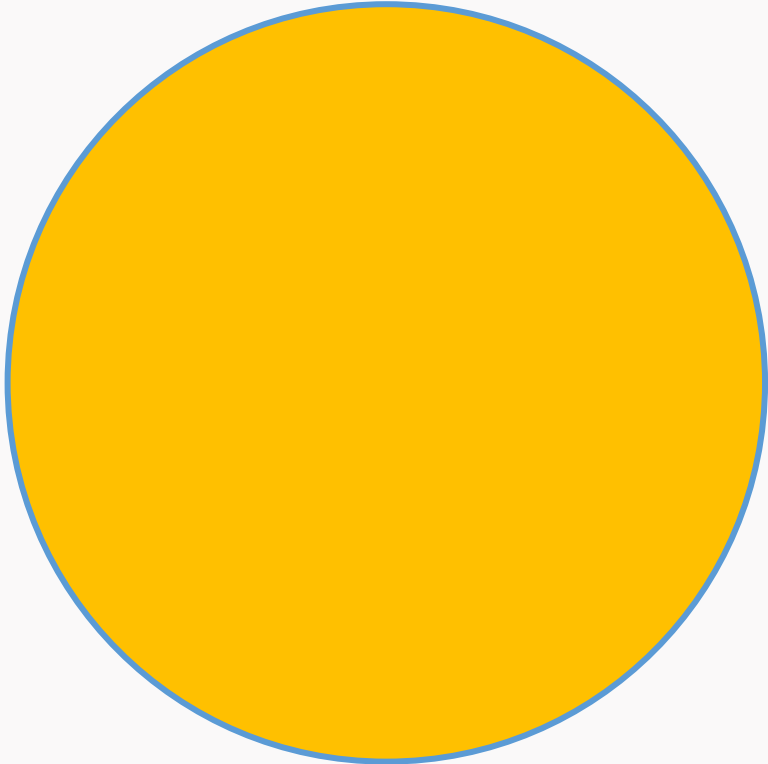
Sopiva suunnitelmallisuus

Sopiva tekemisen ja tekemättä jättämisen suhde

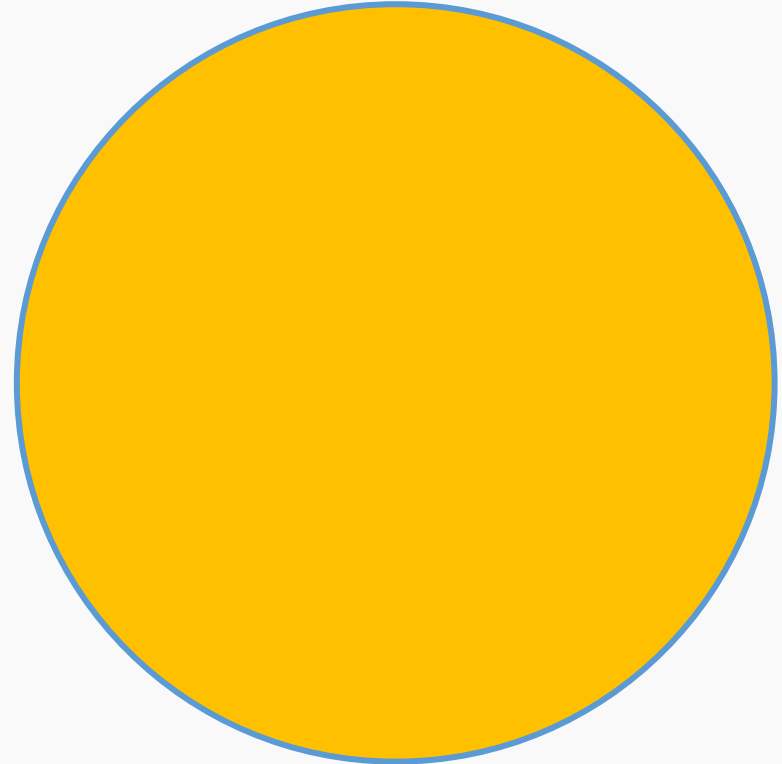
**Oletko näiden kanssa sujut?**



Harjoitus a. Kuinka paljon (%) käytät **AIKAA** viikossa seuraaviin asioihin? Piirrä vasemmalle! Entä kuinka paljon haluat käyttää? Piirrä oikealle!



1. Perhesuhteet
2. Ympäristö ja luonto
3. Yhteisöllisyys
4. Ystäväsuhdeet
5. Terveys ja keho
6. Hengellisyys/henkisyys
7. Oppiminen, itsensä kehittäminen
8. Harrastukset, huvittelu, vapaa-aika
9. Parisuhde
10. Työ



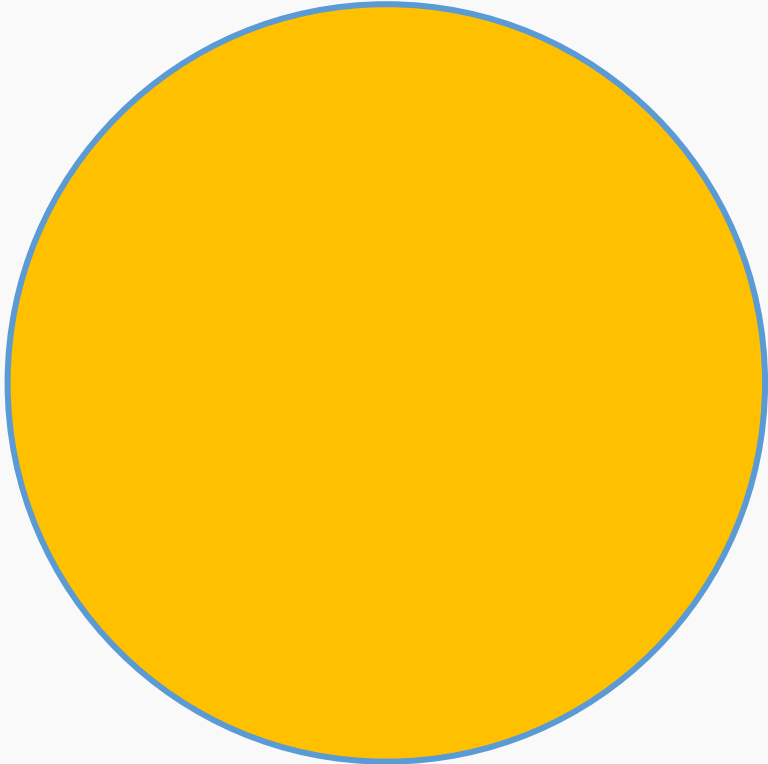


**Mieti sitten silta  
pallolta toiselle.**

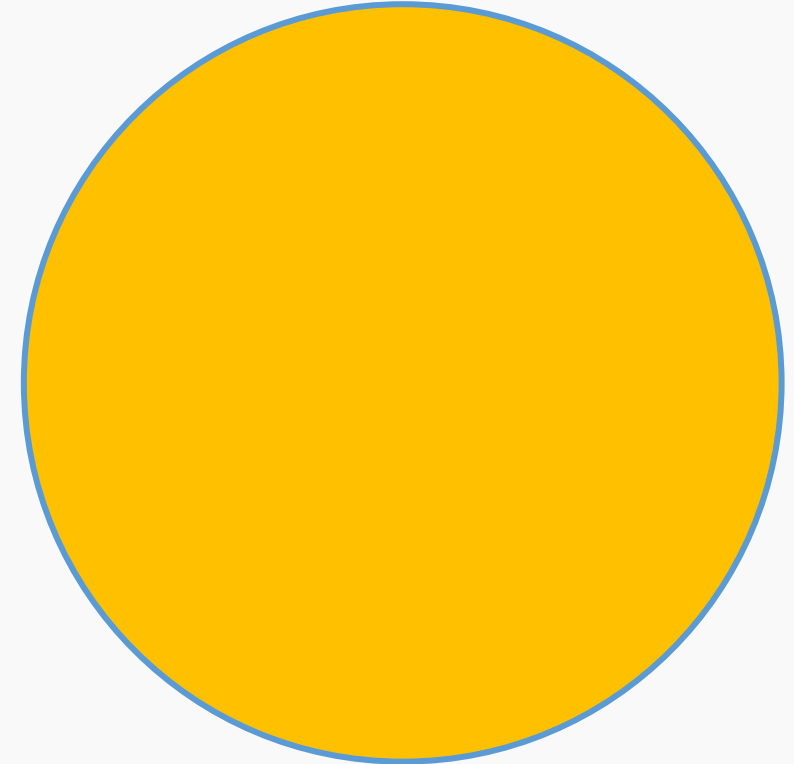
Kuinka toteutat  
muutoksen planeetalle,  
jolla haluat elää?



Harjoitus b. Kuinka paljon (%) käytät **RAHAA** viikossa seuraaviin asioihin? Piirrä vasemmalle! Entä kuinka paljon haluat käyttää? Piirrä oikealle!



1. Perhesuhteet
2. Ympäristö ja luonto
3. Yhteisöllisyys
4. Ystäväsuhdeet
5. Terveys ja keho
6. Hengellisyys/henkisyys
7. Oppiminen, itsensä kehittäminen
8. Harrastukset, huvittelu, vapaa-aika
9. Parisuhde
10. Työ

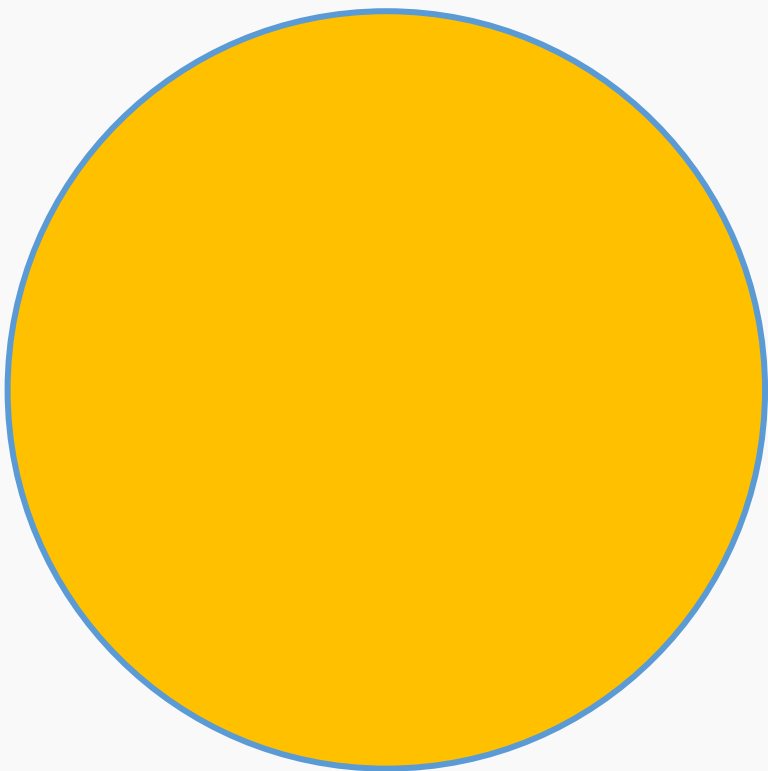




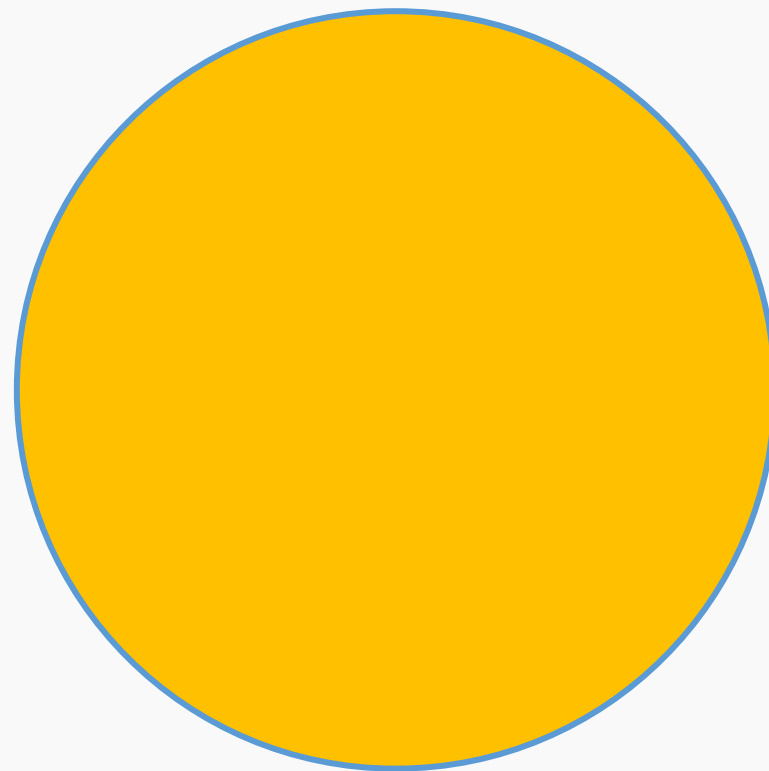
**Tehdäksesi asioita haluamallasi tavalla  
sinun on omaksuttava kyky ajatella siten  
kuin haluat ajatella.**

Tämä on ensimmäinen askel kohti rikastumista.

Harjoitus c. Kuinka paljon (%) käytät **AJATTELU-/TUNNE-ENERGIAA** viikossa seuraaviin asioihin? Piirrä vasemmalle! Entä kuinka paljon haluat käyttää? Piirrä oikealle!



1. Perhesuhteet
2. Ympäristö ja luonto
3. Yhteisöllisyys
4. Ystäväsuhdeet
5. Terveys ja keho
6. Hengellisyys/henkisyys
7. Oppiminen, itsensä kehittäminen
8. Harrastukset, huvittelu, vapaa-aika
9. Parisuhde
10. Työ



# Ajattelu- ja tunne-energian ohjaaminen vaatii harjoittelua.

Saitko kiinni ajatuksista/tunteistasi? Millä tavalla/keinoilla?

Mitä tunnetta haluat lisää elämääsi ja missä haluat sen syntyvän?

# ”Kyse ei ole siitä, mihin sinulla on varaa, vaan kokemuksestasi siitä, mihin sinulla on varaa”

Samankaltaisessa taloudellisessa tilanteessa olevat ihmiset saattavat kokea tilanteen hyvin eri tavalla, sillä kokemukseen vaikuttavat omat odotukset, ympäristö, yhteiskunnallinen asema ja mahdollisuudet muuttaa omaa taloudellista tilannetta

- myös elämänvaiheella on merkitystä

**Mittaako  
eurotaso  
hyvin-  
vointia?**

# Tosiasioiden / raha-asioiden kohtaaminen

*”Rohkeutta tarvitsen,  
uskallusta laittaa itseni peliin  
olla pelkäämättä kasvojen menettämistä ja häpeää.  
Häpeäni yli kävelemistä,  
sen haihduttamista pois.”*

**Ovatko  
raha-asiat  
yhä tabu?**



**Kuinka hyvin olet selvillä omasta  
taloudellisesta tilanteestasi tällä hetkellä?**

**Kuinka tyytyväinen olet omiin taloudellisiin  
valintoihisi viimeisen kahden viikon aikana?**



# Oman kulutuksen tutkiminen

## Harjoitus:

- Rahankäytön seuranta konkreettisesti ja täsmällisesti: kerää kuitit ja maksetut laskut talteen esim. valokuva-albumiin tai poimi summat sähköisistä välineistä
- Laita kirjanpito käyntiin eli jaa kulusi eri kululajeihin esimerkiksi seuraavien sivujen mallien mukaan esimerkiksi ruutuvihkoon tai Exceliin
- Jaottele eri kululajit valitsemasi kulumallin (ks. jäljempänä) mukaisesti; esimerkiksi välttämättömyysmenoihin, luksukseen ja investointeihin/säästämiseen
- Jatka kirjanpitoa niin pitkään kuin jaksat. Hyvä tapa on tehdä talousseurantaa esimerkiksi kuukausittain.

# Esimerkki kululajeista kuluseurantaan varten €/kk

Ruoka

Vuokra, vastike

Lääkkeet

Terveydenhoito

Sähkö

Vakuutukset

Puhelin/internet/suoratoisto

Lainanlyhennykset

Vaatteet

Autonhuolto + vero + vakuutukset

Bensa + parkkimaksut

Harrastukset

Kirjat/lehdet

Loma(matkat)

Parturi/kampaamo

Ravintolaruoka

Ravintolajuomat/alko

Taksi/bussi

Koti/sisustus/laitteet

Hygienia ja kauneudenhoito

Lelut

Päiväkoti/iltapäiväkerhomaksut

Lahjat

Jäsenmaksut

Koulutusmaksut

Muut kulut eli mitkä?

# Onnellinen ja yltäkyläinen elämäntyyli

## Eräs vaihtoehtoinen seurantamalli

Lainanlyhennykset

Vuokra, vastike, asumiskulut

Ruoka

Lomat

Seminaarit, koulutukset, tapahtumat

Vaatteet

Auto

Hoitomaksut

Säästäminen

Laitteet, huonekalut, sisustus


Vakuutukset

Vapaa-aika

**MENOT YHTEENSÄ KK/VUOSI**


**TULOT YHTEENSÄ KK/VUOSI**

# Kulumalli 1 (Eker)


- 50 % välttämättömyysmenoihin (esim. ruoka ja asuminen)
  - 10 % säästämiseen
  - 10 % luksukseen
  - 10 % pitkän tähtäimen investointeihin (esim. huonekalut)
  - 10 % itsensä kehittämiseen ja koulutukseen
  - 10 % lahjoihin
- 



# Kulumalli 2 (Sjögren & Hikipää)

- 55 % välttämättömyyskuluihin
  - 10 % sijoittamiseen
  - 10 % säästämiseen
  - 10 % kuluttamiseen (vrt. luksus)
  - 10 % oppimiseen ja kasvuun
  - 5 % hyväntekeväisyyteen
- 

# Kulumalli 3 (Parkkinen)

- 60 % välttämättömyyskuluihin (esim. ruoka, asuminen, vaatteet)
  - 25 % säästämiseen ja investointeihin (esim. huonekalut, säästäminen, lainanlyhennykset)
  - 15 % luksukseen (esim. koulutus, lahjat)
- 

*”Tee kaikki, mitä pystyt, täydellisesti joka päivä,  
Mutta tee se KIIREHTIMÄTTÄ,  
murehtimatta tai pelkäämättä.  
Etene niin nopeasti kuin pystyt,  
Mutta älä koskaan pidä kiirettä.”*

**”Älä yritä tehdä huomisen työtä nyt;  
Siihen on runsaasti aikaa sitten,  
kun ryhdyt siihen.”**

**Kun katsoit ajan, rahan ja  
ajattelu/tunne-energian  
käyttöäsi,**

**kulutatko sopivasti  
itseäsi/itseesi?**





**Mitä haluat tehdä, jotta  
rahankäyttösi vastaa  
enemmän arvojasi?**

**Kuinka toteutat muutoksen?**

# Perustarpeet ruoka + vaatetus + koti +

Ajankäytön hallinta +

Nähdyksi ja kuulluksi tuleminen kokonaisena +

Kuuluminen johonkin +

Merkityksellisen ja ymmärrettävän tulevaisuuden näkeminen





# Mielikuvamatka *Taitekohdassa*

Lapsuusmaisemasi

Nuoruusympäristösi

Seikkailusi aikuisen polulla

Mitä odotuksia sinulla on itseäsi kohtaan

Millaisille vaikutteille olet altis

Oletko saanut sen, mitä olet halunnut

Mitä olet jo saavuttanut

Mitä vielä haluat saavuttaa



# Harjoitus. Unelmaelämän kirjoitusharjoitus

Unelma on ”kuva” jostakin, mikä on parempaa ja ihanampaa kuin nyt. Se voi liittyä parisuhteeseen, uuteen työhön, lomaan, itsetuntoon, muuttoon ulkomaille tai mökkiin. Olennaista unelmassa on se, että jokaisella on oma unelmansa ja että siitä nauttii.

Kirkastaaksesi omat unelmasi sinun tulee antaa itsellesi lupa unelmoida. Sinun tulee arvostaa itseäsi ja uskoa siihen, että sinä olet ansainnut unelmasi.

Se, että unelmoit eli kuvittelet jotakin ihanaa, ei maksa mitään, eikä se ole keneltäkään pois. Voit kartoittaa unelmaelämäsi kuvittelemalla millaista elämäsi olisi, jos sinun ei tarvitsisi miettiä aikaa, eikä rahaa.

## **Kirjoita unelmaelämäsi**

Millaista sinun unelmaelämäsi olisi, jos sinun ei tarvitsisi miettiä aikaa eikä rahaa. Voit myös kuvitella, että kaikki ympärilläsi olevat ihmiset luottavat sinuun tai uskovat unelmiisi. Kuvittele, että ihan kaikki olisi mahdollista. Kirjoita unelmaelämäsi eli se, mitä kaikkea sinulla olisi, millaista elämäsi olisi ja millaisia päiviä viettäisit ja kenen seurassa. Kirjoita kaikki mieleesi nousevat asiat miettimättä, että ovatko ne mahdollisia vai ei.

Mikäli kirjoittaminen tuntuu haasteelliselta, niin voit myös piirtää tai kertoa unelmaelämäsi.

# Unelmaelämäni



Tutki nyt kirjoittamaasi unelmaelämä-tekstiä ja kiteytä se vastaukseksi seuraaviin kysymyksiin.

Mihin haluat muutosta juuri nyt?

Miten haluat asian olevan?

Mitä voit tehdä asian hyväksi?



# Tarvitaanko tavoitteita?

Tavoitteiden asettaminen ja niitä kohti pyrkiminen luovat tarkoituksentunnetta elämään

- hyvinvointi tarvitsee merkityksellisyyden tunnetta

-> se voi syntyä elämään eri tavoin, myös taloudellisen menestyksen avulla

Tavoitteiden asettaminen ja niitä kohti pyrkiminen luovat tarkoituksen tunnetta elämään

- flow, haasteet ja onnistumiset

- sopivan kokoiset tavoitteet

Kun tavoite on ainoastaan omassa tiedossa, ei ole tarvetta selittää kellekään sen etenemisestä tai tyssäämisestä

# Tavoitteista

1. Kirjoita tavoite presenssissä ikään kuin se olisi totta: Haluaisin auton. → Minulla on auto
2. Unohda EI: Minulla ei ole kiire. → Minulla on riittävästi aikaa kaikkeen tarpeelliseen.
3. Voit muuttaa vain itseäsi: Puolisoni ei nalkuta. → Saan kunnioitusta osakseni.
4. Ole tarkka – sitä saa, mitä tilaa: Minulla on auto. → Minulla on punainen BMW 116i.
5. Tavoite voi olla myös ”minulle sopiva”.
6. Tee tavoitteestasi mitattava: Ajattelin laihduttaa. → Painan 60 kg.
7. Tunne voi olla tavoite: Nautin työstäni. Tunnen itseni onnelliseksi parisuhteessamme.
8. Elä omaa elämääsi: Minun on pakko saada hieno auto. → Minulla on minulle sopiva kulkuneuvo.
9. Muista eräpäivä: Laihdutan pikkuhiljaa. → Painan 60 kg toukokuun loppuun mennessä.



# Onko mielessäsi jokin rahaan liittyvä oman elämäsi projekti?

Kuvaa idea mahdollisimman tarkasti:

Laadi itsellesi suunnitelma ja aikataulu:

# Kirjoita oman rahaprojektisi suunnitelma ja toteuta se!

Rahaprojektin nimi:	
Päiväys:	
Projektisuunnitelma:	
1. Tausta ja tarve: <ul style="list-style-type: none"><li>• lähtötilanne ml. idean kuvaus</li><li>• tuotettava lisäarvo (mitä, kenelle, miksi)</li><li>• rajaukset ja liittymäkohdat muihin ihmisiin ja elämänprojekteihin</li></ul>	
2. Tavoitteet: <ul style="list-style-type: none"><li>• tavoiteanalyysi: päätavoitteet, osa-tavoitteet ja välitavoitteet</li></ul>	
3. Sisältö ja suoritustapa: <ul style="list-style-type: none"><li>• käytännön toimet ja askeleet, vastuut ja sitoumukset, yhteistyö ym. apu</li><li>• tiedotus, viestintä, raportointi, dokumentointi</li><li>• koulutus- ja oppimissuunnitelma, opitun hyödyntäminen</li><li>• ympäristöarvot, kierrätys- ja energiansäästösuunnitelma, suhde ympäristöön</li></ul>	
4. Aikataulu, resurssit ja kustannukset <ul style="list-style-type: none"><li>• aikajana</li><li>• tehtävien ajallinen järjestys ja kesto välietappeineen</li><li>• henkiset voimavarat, budjetti, ostot, ajan ja tilan tarve</li></ul>	
5. Päätösjuhla ja loppuarviointi sekä kiitokset ja onnittelut	

Toiko esim. unelmaelämäharjoitus sinulle ideoita, mitä tehdä seuraavaksi? Kirjoita/piirrä/kerro nauhalle

a. Toimintasuunnitelmasi,

b. Konkreettiset tekosi,

c. Ensimmäiset askeleesi?

# Täsmällisyys

**Käy läpi unelmasi: katso tarkkaan, mistä haaveilet, ja muodosta siitä mielikuva sellaisena kuin haluat sen olevan saadessasi sen.**

**Toivo suuria, jos haluat.**

# Millaista on sinun eettisyytesi?

Mikä on sinulle eettistä elämää ja miten eettisyys elämässäsi näkyy; kirjoita, piirrä tai kerro nauhalle!



# Kestävän elämisen, tuottamisen ja kuluttamisen tasapaino

**Miten sinä tasapainottelet arjessasi eli paljonko käytät ajattelu- ja tunne-energiastasi prosentteina...**

TALOUDELLISEN \_\_\_\_\_

EKOLOGISEN \_\_\_\_\_

SOSIAALISEN \_\_\_\_\_

KULTTUURISEN \_\_\_\_\_

...TASAPAINOSI VAALIMISEEN?



# Harjoitus a. Huollatko ja vaalitko omaisuuttasi? Käytätkö ja hyödynnätkö tehokkaasti sitä, mitä ostat ja omistat?

## Ruoka

- teet ruokaostokset ajatuksella
- käyt aina kylläisenä ruokaostoksilla
- viihdyt ruokakaupassa
- rakastat tuoreita raaka-aineita ja kokkaat niistä aterioita viikoittain
- ruokaostoksesi vastaavat arvojesi
- käytät ruuan tähteet tehokkaasti hyväksi
- kokkaat aina sydämelläsi ja kaikella rakkaudellasi
- kunnioitat ruokaa
- tunnet omakekoisen ruuan maun ja ”hengen”
- sinusta on ihana tarjota omin käsin leivottuja leivonnaisia satunnaisille vieraille
- pidät myös itse laitettun ruuan tarjoamisesta ystäville
- arvostat ja kunnioitat sinulle kokattua ruokaa kotona ja/tai ravintolassa
- valmistat, syöt ja ostat arvojesi mukaista ruokaa

# Harjoitus b. Huollatko ja vaalitko omaisuuttasi? Käytätkö ja hyödynnätkö tehokkaasti sitä, mitä ostat ja omistat?

## Vaatteet ja kengät


- teet pääasiassa kestäviä vaatehankintoja
- peset vaatteet pesulappujen ohjeiden mukaan niitä säästellen
- korjaat tarvittaessa rikkimenneet vaatteet
- huolehdit vaatteidesi säilytyksestä ajatuksella
- silität vaatteesi ohjeiden mukaan
- muistat kaikki omasi (ja lastesi) vaatteet
- muistat jokaisen vaatteen ostopaikan
- huollat kenkäsi säännöllisesti vähintään vuodenaikojen mukaan
- muistat kaikki kenkäsi ja niiden ostopaikan
- pyrit hankkimaan kestäviä kenkiä
- tunnet vaatteidesi ja kenkiesi kosketuksen ja hengityksen ihollasi
- sinun on hyvä olla vaatteissasi ja kengissäsi
- vaatteesi, kenkäsi ja pukeutumisesi kuvaavat ajanmukaisesti arvojas

# Harjoitus c. Huollatko ja vaalitko omaisuuttasi? Käytätkö ja hyödynnätkö tehokkaasti sitä, mitä ostat ja omistat?

## Sisustus ja tekniset välineet

- teet vain harkittuja kaluste- ja sisustushankintoja
- vertailet teknisten laitteiden ominaisuuksia tarkkaan
- pyrit ensisijaisesti tekemään kierrätettyjä hankintoja
- huollat hankintasi ajatuksella
- puhdistat tekniset laitteet pölystä säännöllisesti
- pyrit ensisijaisesti korjauttamaan rikkinäisen hankinnan uuden hankinnan sijaan
- sisustuksesi kuvaa ajanmukaisesti todellisia arvojasi
- kuuntelet sisäisiä tarpeitasi sisustusvärien ja –materiaalien suhteen
- kotisi on kaunis ja harmoninen
- sinun on hyvä olla kodissasi laitteidesi kanssa
- arvostat sitä, mitä sinulla on ja mitä näet ympärilläsi
- esineet, laitteet ja huonekalut ovat kuin ystäviä sinulle

# Harjoitus. Kirjoita vastaukset kysymyksiin.

1. Onko sinulla jotain sellaista, mistä haluat luopua?
  2. Haluatko lahjoittaa, myydä pois omastasi, raivata tilaa uudelle?
  3. Mitä varten haluat säästää?
  4. Mihin haluat kuluttaa tai panostaa enemmän elämässäsi?
  5. Mihin tarkoitukseen haluat varata rahaa?
  6. Mitä rahalla saatavaa haluat käyttää loppuun saakka mieluummin kuin ostaa uutta ennen aikojaan?
  7. Tunnetko perin pohjin kaiken sen, mitä omistat?
  8. Kuvastavatko rahankäyttöpäätöksesi, menneetkin, arvojasi? Miten?
- 


# Mitä menestys sinun mielestäsi on?


# Arvioi seuraavia elämänaalueitasi asteikolla 1–10:

Imagosi tyydyttää sinua	Olet mielestäsi menestynyt	Tunnet itsesi useimmiten onnelliseksi	Olet tietoinen sisäisistä tavoitteistasi	Olet oppinut tunnistamaan ulkoiset tavoitteesi	Vertaillet harvoin itseäsi muihin
Sinulla ei ole haitaksi asti negatiivisia tunteita elämässäsi	Sinulla on sopivasti hyviä ihmissuhteita elämässäsi	Uskot olevasi hyödyllinen ympäristöllesi	Pidät itseäsi taloudellisesti varakkaana	Olet onnistunut materialistisissa tavoitteissasi	Ihmiset arvostavat sinua
Olet niin kuuluisa kuin haluatkin olla	Olet riittävän tunnettu, että voit olla siihen tyytyväinen	Saat mukavasti osaksesi ihailua	Sinun on hyvä olla kehossasi	Olet tyytyväinen pukeutumistyyliisi	Sinulla on mielekäs suhde muotiin
Koet riittävästi positiivisia tunteita elämässäsi	Koet positiivisia tunteita usein elämässäsi	Olet tyytyväinen elämääsi	Arvostat itseäsi	Koet jatkuvasti kasvavasi henkisesti	Pidät itseäsi itseohjautuvana



**Mitä taloudellinen vakaus sinun  
kohdallasi tarkoittaa,  
mitä se sinulle merkitsee:  
minkälaista elämää silloin elät?  
Kirjoita, piirrä, tai nauhoita!**



Kirjoita!

**Mitä säästäminen sinun kohdallasi tarkoittaa, mitä se sinulle merkitsee?**

**Minkälaista elämää silloin elät, kun säästät itseäsi tai rahaa sopivasti?**

**Onko sinulla säästämistavoitteita; millaisia ja miksi?**

# Riippumattomuuden myytti

*Oletko riippumaton silloin kun sinulla on paljon rahaa?*

*Pitääkö kulutus sinut riippuvaisena?*

*Pitääkö velka sinut riippuvaisena?*

*Mikä tekee sinusta riippumattoman?*

*Haluatko ylipäättään olla riippumaton?*

# Elämymaailma (Mukailtu Gelteriä, 2010)

Elämymteollisuus

Elämymtuotanto

Elämymtuottaja

Elämymtuote

Vierailija, joksi kutsutaan kontekstiin liittymää asiakasta

**Tiedätkö, miten sinuun, kuluttajaan ja vierailija-asiakkaaseen vaikutetaan?**

# Elämyksen määritelmä 1 (Kostiainen, 2002)

Elämykseen liittyy monien eri aistien yhdistely, myönteisyys, tilannesidonnaisuus, hetkellisyys, kaupallinen tuotteistaminen, monipuolisuus, aitous, toiminnallisuus ja kerronnallisuus

KUN OSTAT ELÄMYKSEN, EROTATKO SIITÄ NÄMÄ ASIAT?

TUNNISTATKO OSTAVASI ELÄMYKSIÄ?

MILLAISIA ELÄMYKSIÄ OSTAT?

# Elämyksen määritelmä 2 (Pine & Gilmore, 1999)

Elämykseen osallistuva yksilö haluaa usein jotakin kestävämpää kuin muiston, jotain mikä ylittää sen, minkä mikä tahansa tavara, palvelu tai elämys yksin voi tarjota

Yksilö haluaa jotain, joka on haluttavampaa ja arvostetumpaa kuin elämys itse

Asiakkaat haluavat tulla joksikin toiseksi tai toisenlaiseksi, he haluavat uusia ja pysyviä ominaisuuksia

Kyse on transformaatiosta, muutoksesta, muuttumisesta

TUNNISTATKO ITSESTÄSI YLLÄ KUVATUN KAIPUUN TÄYTTÄMISEN TARPEEN?  
KUVAILE KULUTUSTOTTUMUKSIASI.

# Elämyksen määritelmä 3 (Carbone & Haeckel, 1994)

Tuotteen vaikutelmaan vaikuttavat jotkut rationaaliset ja emotionaaliset tekijät

Vaikutelma voi olla suunniteltua, tarkoituksellista tai sattumanvaraista

Vaikutelmista muodostuu kokemus

Kuluttajan kokemusten johtaminen keskittyy pääasiassa vaikutelmien systemaattiseen muotoiluun ja toteutukseen, jotka ilmenevät tuote- ja palveluympäristössä

MIETI VIIMEISINTÄ EI-VÄLTTÄMÄTTÄMYYSOSTOSTASI. MILLAISIA VAIKUTELMIA TUO OSTOS SINULLE ANTOI?

+ TAITEELLA, POLITIIKALLA, TIEDOLLA, MEDIALLA JA VIIHTEELLÄ VAIKUTTAMINEN: OSTATKO KAIKEN?



# Sinulle sopiva varallisuus.

Miltä näyttää tasapainoinen ja hyvä suhde talouteen sinun  
elämässäsi?

## Sana ja kynä on vapaa!



# Yleisesti ottaen työ on hyväksi ihmisille

Merkityksellisyys


Oma halu

Oma kyky

Ympäristön tarve sille



# Inhimillisen pääoman = työelämäriikikauden voi jakaa näin:

1. emotionaalinen pääoma,
  2. psykologinen pääoma,
  3. älyllinen pääoma,
  4. innovointipääoma,
  5. asiakaspääoma,
  6. sosiaalinen pääoma ja
  7. rakennepääoma.
- 

# Harjoitus. Oman osaamisen ja omaisuuden tunnistaminen. Vastaa itsellesi!

Mitä sinä osaat?

Millaisissa asioissa olet hyvä?

Mitä asioita olet tehnyt mielelläsi?

Millaiset asiat sujuvat sinulta hyvin?

Millaisista asioista tunnet iloa?

Millainen tekeminen ei uuvuta sinua?

Mistä asioista olet saanut hyvää palautetta?

Missä on perustietämyksesi?

# Tulojen kasvattaminen

Listaa 20 asiaa tai taitoa, joiden avulla pystyt hankkimaan lisätuloja, ja sitten: hanki niitä.

Säästä 2-36 kuukauden kuluja vastaava puskuri pahan päivän varalle.

Säästäminen ennen sijoittamista.

# Mieti, vastaa ja kirjoita:

”Tarkastele elämääsi taaksepäin koko sen mitalta. Arvioi myös, miltä tulevaisuus näyttäisi, jos jatkat samalla tavoin. Mitä näet? Pyri olemaan rehellinen itsellesi. Olisitko ylpeä ja tyytyväinen elämästäsi ja saavutuksistasi? Miksi sinä elit? Mitä sinun tulisi muuttaa, jotta voisit oikeasti tuntea täyttäneesi tarkoituksesi? Kun lopulta keksit, mikä voima sinua ajaa eteenpäin, mieti myös, mikä estää sinua ottamasta askelia tuon tarkoituksen täyttämiseksi jo nyt.”

# Raha ja ainutlaatuisuutemme

Yksilöllinen tausta, persoonallisuus, arvot ja tunnemaailma vaikuttavat siihen, millainen suhde meillä jokaisella on talouteen

Tulla tietoiseksi siitä, kuka juuri minä olen suhteessa rahaan

Suurin osa talouden hallintaan liittyvästä ahdistuksesta kiteytyy kokemukseemme siitä, että olemme jollain tavalla vaillinaisia, epävarmoja ja osaamattomia – toisin kuin kaikki muut

Monenlaiset asiat vaikuttavat tulkintaamme todellisuudesta ja siksi myös päätöksentekoomme:

ajatteluumme vaikuttavat: oikotiet, mallit, yleistyksset, vääristymät, optimistisuus, pessimistisyys, väärä tieto, virheellinen tulkinta jne.



# Empatia kuuluu myös talouteen

”Oman rahatarinan näkeminen osana yhteiskunnallista todellisuutta voi auttaa ymmärtämään paremmin itseä mutta samalla myös muita.”

# OIVALLUKSESI KURSSILLA

Kerro, mitä oivalsit  
webinaarikurssilla.

