

Äänitteen nimi: OnnistuLivena-jakso2.mp3

Äänitteen kesto: 00:28:46

[äänite alkaa]

[musiikkia 00:00:00]

Puhuja 1 [00:00:11]: Moikka. Me ollaan Anna ja Jenni. Me ollaan työssämme aitiopaikalla jakamassa onnistumisia meidän asiakkaidemme kanssa.

Puhuja 2 [00:00:20]: Tässä podcast-sarjassa me halutaan puhua onnistumisesta erilaisista näkökulmista käsin ja jakaa eri vinkkejä siitä, miten just sä voit kokea onnistumisia sun arjessa enemmän. Tää on Onnistu livenä.

[musiikkia 00:00:34]

Puhuja 1 [00:00:43]: No niin. Nythän meillä on Jenni sitten jakso numero kaksi vuorossa. Onnistuttiin siis uskaltautumaan takaisin tänne studioon ykkösjakson jälkeen, mistä mä oon varsin ylpeä ja iloinen.

Puhuja 2 [00:00:54]: No, onnistumisista kun tässä puhutaan, niin onhan tää vielä aikamoista opettelua, et miten sitä tässä luonnollisesti oppii puhumaan mikrofoniin, ja vielä tämmösessä tilanteessa missä tätä ääntä nauhotetaan. Ei ihan ainakaan tuolla sosionomiopinnoissa tullut vastaan, että työelämässä vois joutua kohtaamaan tällasia hasteita.

Puhuja 1 [00:01:17]: Juui, ei ollu psykologiopinnoissakaan.

Puhuja 2 [00:01:19]: Ja mahdollisuuksia. Mut tosiaan ja kahdestaan meidän ei onneks tarvitse täällä pärjätä tänäänkään, vaan mukana podia tekemässä on ammattiopisto Liven musateknologian opiskelijoita.

Puhuja 1 [00:01:32]: Jep, todellakin. Hyvä meidän tiimi. Tänään me jutellaan uudenvuoden kunniaksi erilaisista uusista aluista ja siitä mitä muutos tarkoittaa ja vaatii. Ja erityisesti siitä, että miten tällaisen hyvän tavoitteen löytää sitten muutosta varten.

Puhuja 2 [00:01:48]: Wikipediassa sanotaan, että uudenvuodenlupaukset on perinne, [jossa? 00:01:57] henkilö päättää jatkaa hyviä käytäntöjä, muuttaa ei-toivottuja piirteitä ja käyttäytymistä, saavuttaa henkilökohtaisen tavoitteen, tai miten parantaa elämäänsä uudenvuoden alkaessa.

Puhuja 1 [00:02:06]: Yes. Ja tosiaan vaikka me puhutaan tänään muutoksesta ja tavoitteiden tekemisestä tässä uudenvuoden kontekstissa, mut on hyvä muistaa, että mikään pakkohan niiden muutosten tai uusien alkujen ei ole liittyy siihen uuteenvuoteen, vaan uskon että näistä vinkeistä voi olla apua sulle muutokseen ihan missä tahansa elämäntilanteessa tai vaiheessa.

Puhuja 2 [00:02:29]: Uudenvuodenlupauksia ja tavoitteita uudellevuodellehan on hirveen helppo ja kiva tehdä, mutta niissä pysyminen onkin sitten vähän eri juttu. Miten oikeesti voidaan tehdä hyviä muutoksia ja lupauksia, joissa voitais pysyä? Onks tää oikeesti niin vaikeeta, vai oonks mä ainut joka voi todeta uudenvuodenlupausten edessä omaavansa selkärankaa yhtä paljon kun kastemato. Anna, miten me voitais tänä vuonna onnistua?

Puhuja 1 [00:02:58]: Erittäin hyvä kysymys ja tätä me lähdetäänkin sit seuraavaks perkaamaan.

[musiikkia 00:03:05]

Puhuja 2 [00:03:16]: Mä lähtisin liikkeelle siitä, mitä tavoitteella tarkoitetaan. Sanakirjan mukaan... Kävin taas tsekkailee vähän lisää asioita sanakirjasta, eli tavoite on tulevaisuudessa määritelty, haluttu tila. Ja tulos, johon tavoitteella pyritään, on se tila mikä todellisuudessa on toteutunut. Ja kysymys on siis saman asian tavoittelusta ja toteutuneesta ilmaisusta. Tavoite on ajatus tulevaisuudesta, tai jokin toivottu tulos jonka henkilö tai ihmisryhmä kuvittelee, suunnittelee ja sitoutuu saavuttamaan. Ihmiset pyrkivät saavuttamaan tavoitteet rajallisessa ajassa asettamalla määräaikoja.

[musiikkia 00:04:02]

Puhuja 1 [00:04:11]: Mä palaisin vielä näihin uudenvuodenlupauksiin. Vähän selasin nettiä ja jutteln sit myös noiden mun asiakkaiden kanssa siitä, että mistä tietää mikä on sitten hyvä tavoite, tai tällainen uudenvuodenlupaus, niin aika paljon nousi keskiöön tällaset, että

siinä uudenvuodenlupauksen tekovaiheessa on tärkeää se, että se tavoite on sellanen mistä ajattelee et pystyy pitämään kiinni, eli se tuntuu mahdolliselta saavuttaa. Ja mikä tavallaan sitten tavoitteesta tekee mahdollisen saavuttaa on esimerkiksi se, että ei ota liian monia tavoitteita kerralla, eli lähtee liikkeelle esimerkiksi yksittäisellä jutulla. Jollekinhan se voi olla esimerkiksi, että otan vaikka 8000 askelta päivässä, tai ulkoilen päivittäin, tai syön vähintään yhden hedelmän päivässä, tai aloitan uuden harrastuksen, vaikka et käyn kerran viikossa joogatunnilla. Mut se, että ei yritä laittaa ikään kuin koko elämää kerralla uusiksi, vaan lähtee tällasesta yhdestä asiasta liikkeelle. Sit se, että mikä voi olla vähän semmonen haastava juttu mun mielestä, niin se että miten tehdä tavoitteesta sellainen että se motivoi tarpeeksi. Sehän me tiedetään, että jos ottaa liian pienen tavoitteen, et se tuntuu ikään kuin itsestäänselvältä, että tuohon minä pystyn, niin täntyyppiset tavoitteethan ei oikein motivoi. Toisaalta sitten taas jos ottaa tosi ison tavoitteen, niin haaste voi olla se et se tuntuu todella lannistavalta, et ei oikein halua lähteä ponnistelemaan sitä kohti. Eli tavallaan pitäis löytää sieltä puolivälistä semmonen tavoite, mikä tuntuu tarpeeksi motivoivalta ja silleen sopivasti haastavalta. Aika usein ajatellaan, et semmonen pikkasen liian rohkealta tuntuva tavoite voi olla hyvä, koska sillon joutuu pikkasen ponnistelemaan että pääsee siihen. Ja kun tiedetään, että motivaatiohan syntyy tekemällä ja ponnistelemalla, että harvemmin se syntyy ehkä ajattelemalla ja odottamalla. Ja sit mä nostaisin kauheen tärkeänä myös sen, että se uudenvuodenlupaus olis tietyst itselleen tehty ja omien arvojen mukainen, ettei se tule tavallaan sellaisesta jotenkin lähipiirin tarpeista tai tietynlaisista kulttuurisista arvoista, vaan et pysähtyis miettimään et mikä on mun omien tarpeiden ja toiveiden mukaista. Ja toki on hyvä pysähtyä miettimään sitä, että miksi juuri tää kyseinen tavoite on minulle tärkeä. Miksi juuri tässä vaiheessa elämää se on tärkeä ja miksi itse asiassa sen tavoitteleminen tässä vaiheessa ja miten se edistää vaikka mun omaa hyvinvointia. Miettiä ehkä vähän sitä, että mitä esteitä näkee sen tavoitteen saavuttamisen edessä olevan ja mitä hyötyä vois olla siitä, että lähtis pyrkimään kohti sitä tavoitetta. Toki tietysti sopivat osatavoitteet tekee siitä edistymisestä näkyvää ja auttaa motivoitumaan siinä matkalla. Kannustankin, että on tavoite mikä tahansa, niin niitä pieniä edistysaskeleita kannattaa noteerata ja niitä kannattaa ehkä vähän juhlistaakin.

Puhuja 2 [00:07:28]: Jos mä oikein laskin, niin sä olit Anna saanu kasattua kuus tällasta hyvää tavoitteen asettelun kohtaa mitä kannattaa ottaa huomioon kun miettii niitä lupauksia tulevalle vuodelle.

Puhuja 1 [00:07:41]: No niin, eli tämä kuuden kohdan muistilista.

[musiikkia 00:07:45]

Puhuja 1 [00:07:55]: Mä oon itse omassa psykologin työssäni lähestynyt asiakkaiden kanssa näitä uusia alkuja tämmösen ratkaisukeskeisen mallin mukaan. Se on [Ben Fuhrmanin?

00:08:07] ja Tapani Aholan rakentama tämmönen re-teaming -malli. Tää on osoittautunut usein aika hyväksi, koska tää tekee tosi hienosti näkyväks tavallaan sen muutoksen eri vaiheet ja sen, et erilaisissa muutoksissa onnistuminen, niin se ei oo mikään semmonen sisäsyntyinen taito, vaan itse asiassa se rakentuu semmosista pienistä, tietoisista päätöksistä ja ajatuskuluista, niin tää mun mielestä tuo tosi hyvin sitä näkyväks. Et tää malli rakentuu sen pohjalle, että onnistumisen palikat on tämmösiä tavoitteita ja niiden onnistunutta ja hyvää asettamista. Toisaalta se onnistuminen pohjautuu voimavaroihin ja siihen miten tunnistaa ne omat voimavarat ja siihen, miten pystyy ikään kuin näkemään sen edistymisen ja juhlistamaan sitä ja antamaan itselleen ja muille positiivista palautetta siitä matkalla edistymisestä. Tää mallihan on semmonen, et tätä käytetään aika paljon esimerkiksi työelämässä, erilaisten työelämän tavoitteiden asettamiseksi. Toisaalta tää hyvin sopii vaikka urheilun puolelle, tai... Mutta toisaalta miksei tämmösiin vapaa-ajankin tavoitteisiin, tai näihin uudenvuoden tavoitteisiin. Mä aattelin Jenni, että sopisko sulle hei tällanen vähän ex-tempore heitto, että käytäis vähän yhdessä läpi että minkätyyppisten kysymysten kautta tässä mallissa lähestytään näitä tavoitteita, niin sä voisit nyt koekaniineina sit kuulijoille vähän mallintaa, että mistä tässä oikein on kyse.

Puhuja 2 [00:09:37]: Niin, eli tarkotat sitä et mä kerron nyt kaikille mikä on mun tulevan vuoden tavoite, et voidaan yhdessä sit seurata miten tässä käy.

Puhuja 1 [00:09:44]: Juuri näin, niin me saadaan nyt kuulijat mukaan sit seuraamaan tätä sun muutosmatkaa tässä. Joo, mä tulkiten tän myöntymisen merkiksi. Kiitos. Mä tässä heitin Jennin vähän bussin alle. Hän ei ollut tietoinen aiemmin että hänen muutosmatkaa aletaan seurata, mutta tää on nyt tällanen mahdollisimman aito esimerkki. Joo, eli tässä mallissa lähdetään liikkeelle siitä, et määritellään se et mikä on se oma tavoite. Se ois tärkeätä määritellä nyt semmosessa myönteisessä muodossa se tavoite, eli mitä sinä haluat tapahtuvan tai mitä sinä haluat tehdä. Ei siis muodossa, että en halua tehdä sitä, enkä tee tätä. Mitä sä sanoisit Jenni, mikä vois olla sun tavoite vuodelle 2022?

Puhuja 2 [00:10:38]: Mulla on ollu kaks ajatusta mitkä mä oisin tossa lopuks sitten kertonut, että mitä mä ehkä voisin lähteä työstämään. Toinen olis siis se, että mä olisin tosiaan halunnut lisätä noita askeleita päiviini, mutta mä en oo vielä niin pitkällä et mä voisin lähteä siitä rakentamaan mitään, joten otetaan tässä kohtaa uudenvuoden tavoitteeks tää mihin mä oon tässä kohtaa valmis sitoutumaan ja mitä mä oon prosessoinut tässä aiemmin jo muutaman vuoden ajan, eli toi somen käytön vähentäminen.

Puhuja 1 [00:11:14]: Yes, eli Jenni nosti tässä nyt tavoitteeks että haluan vähentää somen käyttöä. Tätä lähdetäänkin nyt perkaamaan sillä tavalla, että lähdetään liikkeelle siitä, että kysyn sulta että mitä hyötyä Jenni sinulle on siitä, että sä vähennät somen käyttöä.

Puhuja 2 [00:11:34]: Mä uskon, et mulla jää aikaa muille asioille enemmän. Et toi some on aikamoinen aikasyöppö. Mä oon jonkin aikaa jo seurannut sitä erilaisilla trackereilla, et kuinka paljon siihen uppoaa aikaa. Ja mä toivon, että mulla jäis aikaa enemmän perheelle ja enemmän myös semmosta omaa, henkilökohtaista aikaa tehdä, vaikka lukea enemmän, arjessa.

Puhuja 1 [00:12:02]: Joo, yes. Sä tosi hyvin tunnistatkin näitä hyötyjä sulle itselles. Mitä sä ajattelet, että mitä tää tavoite hyödyttää sun lähipiiriä, tai miten se hyödyttää?

Puhuja 2 [00:12:17]: No, mä uskon et kotona varsinkin tästä ollaan iloisia, että jos mulla menee vähemmän aikaa puhelimen ääressä, tai että harvemmissä tilanteissa se käsi hakeutuu sinne puhelimeen ja alkaa selaa niitä, et pystyy ehkä enemmän olee siinä omassa arjessaan läsnä.

Puhuja 1 [00:12:37]: Yes, tosi hyvä. Seuraavaks sit vähä peilataankin sitä, että mikä on tavallaan se muutosmatkan tilanne tällä hetkellä, tässä ikään kuin lähtöpisteessä. Mä kysyisinkin, että missä kohdassa sä olet menossa tällä hetkellä ton somen käytön vähentämisen saavuttamiseksi.

Puhuja 2 [00:12:58]: Aika alkuvaiheessa. Nythän mä oon tässä muutaman vuoden seurannut tätä omaa somen käyttöäni ja nyt mä haluaisin lähteä käynnistämään sen, että mä ihan päivätasolla pystyn alkaa sulkee pois kokonaan sitä sosiaalista mediaa.

Puhuja 1 [00:13:22]: Yes, et sä oot aika pitkälle tavallaan sitä sellasta pohjamotivaatiota työstänyt siellä. Se on tosi hyvä homma. Mitäs sitten, mitä sä oot tähän mennessä tehnyt, että sä oot päässyt tähän pisteeseen asti tällä polulla?

Puhuja 2 [00:13:40]: Juurikin sen, että on seurannut tarkkaan tämmösillä erilaisilla trackereilla puhelimesta, että paljon sinne menee aikaa, ja et miten pienissäkin väleissä sitä tulee eksydyttyä sinne some-maailmaan. Ja loppupeleissä se, että mä en itse esimerkiksi juurikaan julkaise mitään tai muuta, et se on aika semmosta päätöntä selailua, tietyllä tapaa. Et kun oon ehkä alkanut tietyllä tapaa turhautumaan siihen, mutta siihen on jotenkin hyvin paljon ehdollistunut.

Puhuja 1 [00:14:11]: Jep, että tavallaan ne semmoset vähän ristiriitaisetkin fiilikset somen käyttöä kohtaan on myös se, mikä on ehkä tuonut tähän pisteeseen asti, että on alkanut pohtia sitten tota asiaa enemmän. Mites, ketkä ovat auttaneet sinua tähän mennessä ja ketkä auttavat ehkä tulevaisuudessa tän tavoitteen saavuttamisessa ja miten he auttavat sua?

Puhuja 2 [00:14:33]: Mä uskon, et varmasti perheenjäseniltä löytyy kannustusta tähän asiaan. Ja se, että mis... Niinkun tässä kohtaa ikään kuin olen ehkä saanut motivaatiota ja kannustusta aiemmin, niin jonkun verran tästä aiheesta puhutaan esimerkiksi [James Clairen? 00:14:49] kirjassa Pura rutiinit atomeiksi - tai jotenkin näin. Siinä just käydään sitä, että miten paljon myös aikaa vie ja mitä keinoja hän itse myös käyttää siihen, että jää aikaa elämässä muullekin.

Puhuja 1 [00:15:07]: Okei, toi oli mahtava vinkki. Pitääpä tutustua tohon teokseen. Ei oo mulle niin ennestään tuttu ollenkaan. Tämmönen ikään kuin tavoitepolkuhan koostuu lukuisista pienistä askelmista ja harvoin ne askelmat etenee suoraviivaisesti eteenpäin, vaan kaikki tietää et kun opettelee jotakin uutta, niin sit siellä on välillä semmosia sivuaskeleita ja askeleita eteen, askeleita taakse, paikallaan seisomista ja muuta. Mä kyselisinkin, että mistä sä tiedät että milloin sä olet ottanut yhden askelman eteenpäin aina tällä polulla.

Puhuja 2 [00:15:40]: No, mä oon nyt suunnitellut että mä alkaisin jaksottaa tätä asiaa niin, että mä haluaisin vähentää kokonaisuudessaan sitä mun somen käyttöä niin, että mä voisin kahtena päivänä viikossa antaa itselleni luvan siihen. Ja tää mun suunnitelma etenis nyt niin, että tammikuussa mä aloitan sillä et mä valitsen yhden päivän viikossa jolloin mä en käytä mitään sosiaalisen median näitä ohjelmia ja sitten ajatellut, että kuukausiatsolla mä lisään siihen aina yhden päivän, joten kun kesä alkaisi, niin mä oisin mun tavoitteessa.

Puhuja 1 [00:16:20]: No niin, ihan mahtavaa. Tää onkin jo itse asiassa hyvin silleen pitkälle viety tämmönen toteutumissuunnitelma tän tavoitteen suhteen. Mites, mikä tällä hetkellä Jenni sun mielestä ennakoi sitä, että sulla on hyvä mahdollisuus saavuttaa tää sun tavoite?

Puhuja 2 [00:16:39]: Varmaan se, että mä oon nyt tässä kertonut tän kaikille, että ryhmäpaine on jo valtava.

Puhuja 1 [00:16:46]: Kyllä.

Puhuja 2 [00:16:46]: Että viimeistään siinä vaiheessa kun kotona kuullaan tää, niin mä uskon että tulee hyvin vahvaa tukea tähän toimintaan ja muistutuksia, jos meinaa itse unohtaa. Mutta kyllä mä sen lisäksi oon ajatellut, että mä rakennan tästä kyllä myös itselleni ihan puhelimen kalenteriin ja muistutuksiin sellasen, että, tota... Ajattelin aloittaa nyt keskiviikkopäivästä, että siitä tulee sellanen someton päivä, niin mulla tulee aamulla puhelimeen aamuhätyksen kaa sit muistutus, että tänään ei somea käytetä ja näin, niin etten mä pääsis sit lipsuu ja unohtele sit asiaa.

Puhuja 1 [00:17:26]: No niin, mahtavaa. Ja sä oot musta tosi kivasti jo pohtnut tavallaan sitä, että mitkä on ne pienet teot mitkä jeesii sua sitten kohti tätä tavoitetta. Mites sitten kun se sun someton keskiviikko onnistuu, niin kenelle sä meinaat kertoa tästä sun edistymisestä tai saavutuksesta?

Puhuja 2 [00:17:42]: Kaikille. [naurua] Joo, kyl mä sit haluan tätä jakaa ja katotaan sit miten voidaan seurata yhdessä tätä etenemistä, että lähteeks tää sujumaan.

Puhuja 1 [00:17:57]: Se on tosi hyvä, koska se on oikeesti todettukin, että mitä enemmän jotenkin niistä omista tavoitteista ja niissä edistymisestä kertoo, niin koko ajan tekee ikään kuin todennäköisemmäksi sitä, että se tavoitepolku sujuu myös jatkossa sujuvasti. Toki tähän liittyy tää sun mainitsema tietyllä tapaa, että onhan se vähän motivaatio kun niin moni ihminen tietää mitä sä tavoittelet, mut tietyllä tapaa on myös mahdollisuus saada sit semmosta tukea ja tsemppiä ja mä luulen, että tän aihepiirin suhteen myös aika paljon sellasia vertaiskokemuksia, et miten muilla on edennyt, koska mä en usko että sä oot ainut joka vuonna -22 tavoittelee tällasta somen käytön vähentämistä.

Puhuja 2 [00:18:35]: Ja sit jollain tavalla musta ois mielenkiintoista vielä löytää joku väylä, että miten mä pystyisin sit seuraamaan että mitä mä saan tilalle.

Puhuja 1 [00:18:43]: Tää onkin kiinnostavaa ja myös sellanen mitä kannustan, et sitä kannattaa jotenkin tehdä näkyväks, että mitä mä olen saanut tilalle kun mä olen luopunut jostakin. Toi oli tosi erinomainen. Sit viimeiseks tähän malliin kuuluu tällanen kysymys, että ketä tai keitä sä toivot voivasi kiittää kun sä saavutat tän tavoitteen ja miten sä meinaat kiittää.

Puhuja 2 [00:19:10]: No, itseäni ja sit varmaan sua mun tarvii kiittää, koska nyt mä jouduin perkaa ja sanoo tän ääneen tälleen oikein jaotellusti kaikille. Ja kyllä mä sit haluan kiittää kaikkia, jotka kannustaa ja auttaa mua sitoutumaan tähän tavoitteeseen.

Puhuja 1 [00:19:29]: Mahtavaa, eli nyt sit kuulijoiltakin Jennille vinkkejä, et miten te ootte vähentäneet somen käyttöä tai mikä teillä on toiminut, niin kaikki hyvät vinkit jakoon ehdottomasti.

Puhuja 2 [00:19:43]: Joo. Kiitos Anna tosiaan tästä syväanalyysistä mun uuden vuoden lupauksen suhteen. Tää on tämmönen ratkaisukeskeinen viitekehys, minkä Anna tässä esitteli, mitä me tässä tavoitteiden asettelussa meidän molempien työssä käytetäänkin paljon. Valmennuspalveluissa onkin tosi tärkeää aina asettaa tavoite, jota kohti sitten yhdessä asiakkaan kanssa voidaan työskennellä. Ja voimavarat ja niiden tunnistaminen on yksi tulevaisuuden tämmösistä pod-aiheista sitten myöhemmin, eli palataan sit varmasti myös lisää tietyllä tapaa tähän tavoitteidenkin asettelun maailmaan myöhemmin.

Puhuja 1 [00:20:33]: Ehdottomasti.

[musiikkia 00:20:37]

Puhuja 2 [00:20:46]: Okei. Palataas vielä tässä kohtaa vähän näihin aiemmin läpikäytyihin kuuteen kohtaan, jotka Anna tossa aiemmin kerto, koska kertaushan on opintojen äiti.

Puhuja 1 [00:20:58]: Todellakin.

Puhuja 2 [00:20:59]: Ja mietitään vielä tälleen käytännönläheisesti, että mitä asioita sieltä nous esiin. Näähän oli asioita, jotka liitty siihen että miten näiden tavoitteiden toteutumista vois tehdä todennäköisemmäksi ja miten sais itselleen niitä onnistumisen kokemuksia sit suhteessa niihin tavoitteisiin ja muutoksiin joihin elämässään pyrkii. Yks iso juttu ja semmonen asia mitä me paljon meidän työssäkin käytetään on just se tavoitteiden pilkkominen. Eli on yks joku päätavoite ja sitten sitä pilkotaan mahdollisimman pieniin, mutta semmoseen seurattaviin osioihin, että mahdollisimman pienestä voidaan nähdä että edistymistä kohti sitä päätavoitetta on tapahtunut.

Puhuja 1 [00:21:47]: Tää on mun mielestä aika makee huomata töissä, tai tosi moni asiakaskin tuo sen ilmi, että sen jälkeen kun se tavoite on pilkottu pienemmiksi osatavoitteiksi, niin et kuinka paljon se tavallaan lisää ehkä sitä rohkeutta tarttua siihen ensimmäisen osatavoitteen selättämiseen. Et sit jälkikäteen tosi moni on sanonut, että he ei

olis tarttunut siihen tavoitteeseen, jos se on vaikka uuden koulupaikan hakeminen, niin he ei ois koskaan ehkä tarttunut siihen jos sitä tavoitetta ei olis alunperin jaettu niihin osatavoitteisiin, eli esimerkiks siihen että ensin yhdessä tutustutaan että minkälaisia vaihtoehtoja on.

Puhuja 2 [00:22:24]: Joo. Ja sitten yks asia minkä toiti esiin oli tää, että tavoitteet olis mahdollisimman realistisia, eli sen että miten tietää sitten että mikä on sopiva, sopivankokoinen tavoite, et se ei oo liian pieni et motivaatio pysyy yllä, mutta ei myöskään liian suuri että sitä pystyy lähtee tavoittelee. Ja tässäkin varmaan just se pilkkominen on myös tietyllä tapaa semmonen auttava tekijä. No, sit puhuttiin vähän arvoista, että tarviis niiden tavoitteiden olla omien arvojen mukaisia. Tää arvokeskustelu ja arvotyöskentely on myös sellanen asia mitä me molemmat varmasti paljon meidän työssä käytetään ja varmasti uhrataan jossain vaiheessa yks podcast-jakso siihenkin ihan kokonaan. Mut tärkeetä ois tiedostaa, et kun asettaa niitä tavoitteita niistä omista arvoista käsin, et ne on varmasti niitä omia arvoja, et lähtee tavoittelee niitä omia muutoksia, tavoitteita ja uusia alkuja sit itsestä ja omasta tahdosta käsin, eikä sitä varten että äiti tai yhteiskunta tai naapuri odottaa mun toimivan tai tekevän tällaisia asioita.

Puhuja 1 [00:23:41]: Toi on tosi hyvä, koska kuitenkin sit se omien arvojen mukaiset teot on niitä mitkä on isoimpia tavallaan hyvinvointia rakentavia tekijöitä, et sen takia kannustetaan kyllä tutkiskelemaan niitä omia arvoja.

Puhuja 2 [00:23:59]: Sit siellä sivuttiin vähän vielä tota muutospuhetta, eli sitä että oonko oikeesti valmis tähän muutokseen. Joskushan meidän mieli voi - eiks niin, Anna? - vähän laittaa vastaan, et vaikka me tiedetään että me halutaan tätä muutosta ja me tarvitaankin ehkä tätä muutosta meidän elämään, mutta sit voi olla niin, että jossain vaiheessa kun alkaa tapahtuu niitä asioita mitkä vie sitä kohti, sitä muutosta, niin mieli alkaa jarruttaa meitä.

Puhuja 1 [00:24:24]: Todellakin ja että miks se mieli jarruttaa, niin siihen varmaan voi olla tosi monta syytä. Tietysti se muutos voi pelottaa ja tavallaan ne muutoksen vaatimat asiat voi pelottaa ja se uuden kohtaaminenhan haastaa meitä hirveen monella tasolla, mutta... Mutta se, että se tavoite on pilkottu semmosiks järkeviks osatavoitteiksi ja tavallaan jokainen on rekrytoinut itselleen vähän sitä tukijoukkoa siihen tavoitteiden saavuttamiseen, niin se myös edesauttaa sitä et ne jarrut ei jumiudu päälle, vaan et siitä huolimatta vaikka siihen muutokseen kuuluu vähän semmosia hitaampia jaksoja, tai semmosia jaksoja kun tuntuu et se on ihan jumissa, niin nää on sit semmosia asioita joiden avulla voi päästä sit eteenpäin näistä jarrutilanteista, tai erilaisista muista haastetilanteista.

Puhuja 2 [00:25:16]: Ja sitten ehkä tän podinkin nimestä voi päätellä, et meidän lempiaihe ja teema, se onnistuminen ja sen näkyväksi tekeminen. Eli vaikka olis niitä pienen pieniä osatavoitteita matkalla sitä isompaa tavoitetta, niin niiden näkyväksi tekeminen itselleen ja muille, joten saa niitä onnistumisen kokemuksia ja se motivoi meitä jatkaa eteenpäin.

Puhuja 1 [00:25:41]: Juuri näin. Tässä oli musta ihana kooste.

[musiikkia 00:25:46]

Puhuja 1 [00:25:55]: No niin. Näin podin lopuksi me haastettais sut, hyvä kuulija, miettimään minkälaisen uuden alun sinä olet ottamassa tähän uuteen vuoteen.

Puhuja 2 [00:26:07]: Joo. Toi mun uudenvuodenlupaus, tavoite, muutos ens vuodelle tuli nyt perattua oikein kunnolla tässä läpi.

Puhuja 1 [00:26:17]: Todellakin.

Puhuja 2 [00:26:18]: Mä en tässä kohtaavaa sitä enempää, niin Anna, mikä semmonen muutostavoite, uusi alku minkä sä aiot ottaa vuoteen 2022.

Puhuja 1 [00:26:31]: Yes. Mulla oli montakin ideaa ehkä mielessä, mutta ehkä tärkein ja se minkä pohjalle tavallaan tosi moni muu muutos elämässä rakentuu, niin mä ajattelin ottaa tavoitteeksi sen että mä nukkuisin pääsääntöisesti tarpeeksi pitkään ja tarpeeksi hyviä yöunia. Eli tunnistan, että olen semmonen ihminen kuka tarvitsee hyvin pitkät yöunet, että tarvitaan se 8-9 tuntia että pääkoppa jotenkin pelittää, niin ehdottomasti se voisi olla semmonen tavoite, että alkais perata sitä että miten mä pääsen tarpeeksi ajoissa ilalla nukkumaan, että mä ehdin nukkua sen 8-9 tuntia. Ja mitkä ehkä asiat tällä hetkellä siellä arjessa on sellasia rakenteita, mitkä ei mahdollista tätä. Musta tuntuu, että jotkut näistä tavoista saattaa hyvinkin liittyä myös tähän sun tavoitteeseen, eli somen käytön vähentämiseen, mutta että paljon on varmaan myös muita sellasia asioita joita voi sit ruveta pohtimaan, eli esimerkiksi se että jos urheilen, niin missä vaiheessa urheilen, tai missä rytmissä teen töitä, tai missä vaiheessa syön. Et jotenkin elämässä... Mä ajattelen, että eihän elämässä kannata pyrkiä semmoseen jotenkin supertäydelliseen suorittamiseen, mutta että mun uudenvuodentavoite voisi olla se, että sanotaanko 80 prosaa mun öistä olis semmosia hyvin nukuttuja ja hyvin palauttavia.

Puhuja 2 [00:28:06]: Okei, ihan mahtava tavoite. Meidän seuraava jakso käsitteleeikin vähän palautumista, joten sivutaan myös uniteemaa niin päästään tähänkin asiaan vähän syvemmälle vielä sukeltamaan.

Puhuja 1 [00:28:18]: Todellakin. Kiitos, kun kuuntelit. Me oltiin Anna ja Jenni ja tämä on Onnistu livenä.

[musiikkia 00:28:24]

[äänite päättyy]