

# Lukijalle

*"Matkalle pääsee se, joka pysähtyy."*

– Tommy Hellsten

Tämä kirja on tarkoitettu sinulle, joka olet valintojen edessä.

Ehkä olet lopettamassa koulua ja etsimässä uutta, mieluisaa opiskelualaa. Tai olet ollut jo pitkään työelämässä, mutta pohdit nyt kokonaan uusia avauksia elämässäsi. Ehkä ajatus yrittäjäksi ryhtymisestä on herännyt ja kaipaat varmistusta tämän hyppäyksen tekemiseksi.

Valinnoilla tarkoitamme tässä kirjassa kaikkia niitä tilanteita, joissa pohditaan koulutusta, ammattia tai uraa ja oman paikan löytämistä. Elämänvalinnat herättävät kaikenikäisissä ja kaikista lähtökohdista tulevissa monenlaisia pohdintoja ja tunteita. Olemme työssämme nuorten parissa huomanneet, että mitä lähemmäksi nuoren elämässä tullaan ammatinvalinnan päätöshetkiä, sen käsin kosketeltavammaksi yltyy epävarmuuden tunne. Edessä olevat valinnat pelottavat – syystäkin. Tulevaisuus tuntuu monesta nuoresta hypyltä tuntemattomaan.

Elämänvalintojen tekemisen vaikeus ei kosketa pelkästään nuoria. Monet aikuiset päätyvät yhä uudelleen valintojen äärelle, kuka mistäkin syystä. Toiset ovat tylsistyneet tekemäänsä työhön, toisille avautuu uusia mahdol-

lisuuksia uran edetessä ja kykyjen kasvaessa ja joidenkin elämänvalintoihin vaikuttavat työelämässä tapahtuvat myllerrykset, sairastuminen, perhe tai elämäntilanne. Yhteistä kaikille valintojen edessä oleville on se, että tarvitaan pysähtymistä ja rohkeutta. On uskallettava pysähtyä hetkeksi ennen päätöksentekoa, kuunnella omaa sisäistä ääntään ja puntaroida edessä olevia vaihtoehtoja. Sen jälkeen tarvitaan rohkeutta edetä tuon äänen johdattamana.

Tähän kaikkeen tarvitset aikaa. Valintoihin paneutuminen, etsintä ja kysely eivät ole hukkaan heitettyä aikaa vaan johtavat kenties elämäsi suuriin oivalluksiin ja itsestäsi löytämisen riemuun.

Ajattelepa. Sinä päätät tien, jota lähdet kulkemaan. Aika jännittävää, vai mitä?

Jos valitset nyt tuon tien, saatat päätyä sinne, mistä olet pienestä pitäen haaveillut. Jos valitset tuon toisen, saatat löytää jotain, mistä et koskaan ole edes tajunnut haaveilla. Kun katselet edessäsi näkyvää maisemaa, teitä saattaa tuntua avautuvan loputtomiin.

Voit myös kuvitella katselevasi elämääsi tietynlaisesta risteyskohdasta, jonka lähestymisen saatoit aavistaakin. Tai voit kuvitella, että olet kiivennyt näkötorniin, josta alas katsoessasi näet monia kiinnostavia polkuja. Jotkut näyttävät turvallisilta ja valmiiksi tallatuilta, jotkut ovat ehkä suoraviivaisia ja valmiiksi päällystettyjä selkeitä teitä. Saatat nähdä myös jonkin orastavan ja todella kiinnostavan päämäärän, jota kohti kukaan ei ole vielä polkua tehnyt.

Kaikki aiemmin koettu on johdattanut sinut tämän ison päätöksen äärelle. Sinulla on repussasi yllättävän paljon tarvittavia välineitä matkantekoosi ja päätöstäsi varten. Nyt on aika ottaa selvää noista välineistä. Nyt on valintojen aika.

Mistä tiedät, minkä tien valitset? Miten voit olla varma, kannattaako juuri tämä hyppäys?

Aivan varma ei kai koskaan voi olla. Ratkaisevaa on kuitenkin uskaltaa ottaa askeleita johonkin suuntaan, vaikka ei olisikaan selvää tietoa, mihin sitä reittiä päätyy. Hyvällä tuurilla päädyt tielle, jolla kulkeminen on vaivatonta liitelyä ja jonne tuntuu paistavan aina aurinko. Mutta vaikka jokin

tie tuntuisikin varmalta valinnalta, sen varrelta saattaa paljastua myös ikäviä yllätyksiä, joita ei alkutaipaleelle kurkistaessaan voinut mitenkään aavistaa: myrskytuulia ja rankkasateita, yllättäviä mutkia, joihin ei tajunnut hiljentää tai niin jyrkkiä mäkiä, että on pakko keksiä keinoja kiertää ne. Ja jossain kohdalla turvalliselta näyttänyt polku viettää alaspäin niin että on pakko jarrutella.

Tavoittelet omilla valinnoillasi ja elämäsi liittyvillä päätöksillä arvatenkin jollain tavalla onnellista elämää. Olet saattanut pohdiskella onnea ja onnellisuutta enemmänkin nyt kun olet heittäytymässä uusien tuulien viettäväksi. Epäröinti kuluttaa energiaa. Sinulla on kädessäsi tämä kirja, jotta saisit varmuutta valintaasi yhdessä elämäsi risteyskohdista.

Nykyajan valintaviidakossa vaeltaminen ei ole mutkatonta. Vaihtoehtoja on paljon, ja päätöksen tekeminen voi tuntua pelottavan lopulliselta aivan kuin sinetöisi koko loppuelämänsä sen varaan. Helppo tapa lähteä omalle matkalle on hyväksyä alkutilanne ja myöntää itselle, että nyt olet vaikean paikan edessä. Pelkkä hyväksyntä riittää. Sen avulla saatat tuntee jopa kiitollisuutta tästä valinnan mahdollisuudesta. Sitten oletkin valmis menemään eteenpäin.

Omannäköinen elämä -kirja pyrkii herättelemään ajatuksia valintojen äärellä sekä tarjoaa mahdollisuuden syventyä niihin tekijöihin, jotka vaikuttavat elämänvalintoihisi. Kirja keskittyy ennen kaikkea omaan alaan, ammattiin ja työhön liittyviin valintoihin, mutta antaa ideoita laajemminkin valintatilanteisiin, omien unelmien tavoitteluun ja tavoitteenasetteluun.

Monet ihmiset eivät tee tietoisesti elämänsä tärkeimpiä valintoja, vaan he saattavat enemmänkin ajautua risteyksistä eteenpäin sattumien kautta, toisten esimerkkiä seuraten tai jopa lähipiirin painostuksesta. Voi olla, että heiltä puuttuu valintojen tekemiseen tarvittava tieto, luotettava keskustelukumppani tai jopa ajatus siitä, mitä he oikeasti haluavat, mikä heitä kiinnostaa tai mihin heillä on kykyjä. Kuitenkin elämän suuret valinnat määrittelevät arkea mahdollisesti useita vuosia eteenpäin. Siksi valintoihin kannattaa panostaa ja pysähtyä tietoisesti niiden äärelle. Tämän kirjan

# *Omannäköinen elämä* --- ---

tarkoitus on avartaa näkemystäsi omista piilevistä kyvyistäsi sekä auttaa tekemään tiedostettuja ja mielekkäitä valintoja, jotka palvelevat elämääsi.

Tämän kirjan tehtävä on selkeyttää, mitä kaikkea jo tiedät itsestäsi, vaikutet olekaan ehkä koskaan pysähtynyt näitä asioita miettimään. Kirja on kuin reppusi, johon on ommeltu lisätaskuja jäsentämään ajattelua ja pitämään tallessa oleelliset asiat – juuri ne, joita tarvitset päätöksenteossasi.

Keskeisimpiä vaikuttajia omassa ajattelussamme ovat olleet ohjausalan teoreetikko Vance Peavy sekä positiivisen psykologian ja onnellisuustutkimuksen puolella vaikuttaneet Martin Seligman, Barbara Fredrickson ja Sonja Lyubomirsky. RMP-motivaatiovalmentajina olemme saaneet vaikutteita myös psykologi Steven Reissiltä, jonka motivaatioteorian yksi keskeisistä ajatuksista on arvopohjainen onnellisuus. Kaikista tärkeimpinä ajatus-temme taustavaikuttajina pidämme kuitenkin niitä kymmenien vuosien aikana kohtaamiamme valintojen edessä olleita ihmisiä, jotka ovat auttaneet myös meitä kasvamaan opinto-ohjaajina ja uravalmentajina. Kiitos, että olemme saaneet olla mukana elämäne valintatilanteissa. Ilman teitä tätä kirjaa ei olisi syntynyt.

Toivomme, että saat kirjan sivuilta uusia oivalluksia, tilanteeseesi liittyviä näkökulmia sekä rohkaisua tehdäkseksi kaipaamiasi muutoksia tai valintoja. Ennen kaikkea toivomme sinulle inspiroivaa matkaa ja rohkeita, mietittyjä ja koko elämänpolkuasi inspiroivia päätöksiä!

*Kuopiossa ja Tampereella 2.11.2016*

*Leena ja Marjaana*

*"Älä etsi muualta,  
etsi itsestäsi."*

– Rumi

*"Tilaisuuden ovi ei aukea si-  
nulle, ellet työnnä sitä vähän."*

– Will Rogers

*"Jokaisen elämä on taivalta itsensä luokse."*

– Herman Hesse