

4.6.2021

Hei!

Kirjoitin tämän sinulle, joka olet juuri päässyt yläkoulusta, valmistuit ylioppilaaksi tai ensimmäiseen ammattiisi ammattikoulusta.

Kirjoitan siksi, että on joitain asioita, jotka haluan sinun tietävän juuri tässä vaiheessa, kun olet astumassa uuteen elämään.

Olen koonnut tähän neljä ajatusta tai vinkkiä elämään, jotka olisin itse toivonut saavani silloin kuin pääsin koulusta. Nämä eivät ole tähtitiedettä, eikä välttämättä jotain mitä et jo tietäisi. Niiden voima tulee kuitenkin vasta siitä, että et vain tiedä niitä, vaan elät niiden mukaan. Jotta se onnistuu, niitä tulee kerrata ja harjoitella ottamaan ne osaksi elämää.

Olen nyt 39-vuotias ja muutin pois kotoa 15-vuotiaana kun siirryin yläkoulusta lukioon. Viimeisen reilu kymmenen vuoden ajan olen vienyt eteenpäin ajatuksia itsensä kehittämisestä yritykseni Uskalla Innostua välityksellä sekä syksystä 2018 alkaen myös esikoisteokseni: ”Saa mitä haluat - opas omannäköisen elämän toteuttamiseen” avulla ja vuonna 2021 ilmestyneen ”Saa mitä haluat - Elämäsi kirja” avulla. Itsensä kehittämisellä tarkoitan sellaisia asioita ja oppimista, jotka auttavat sinua kasvamaan sellaiseksi ihmiseksi, joka sinä haluat olla tai toteuttamaan haluamiasi asioita.

Oma työni ja ammattini ei löydy niistä kirjoista, joista minun piti valita tulevaisuuden uraani. Maailma on täynnä mahdollisuuksia, myös sellaisia mistä sinulle ei ole kerrottu ja niitä kaikkia ei ole vielä edes keksitty. Voit valita jotain, mikä ei ole tavallinen vaihtoehto, tai luoda haluamasi vaihtoehdon. Muista se, kun valitset omia polkujasi.

Toivon, että näistä neljästä ajatuksesta on iloa sinun matkasi varrella ja että nämä auttavat sinua toteuttamaan oman näköistäsi elämää. Toivon kaikkea parasta elämäsi!

Innostavin terveisin,



Ilkka Koppelomäki

@ilkkakoppelomaki

Uskalla Innostua -tiimin perustaja, itsensä johtamisen valmentaja

1. SEURAA AINA INTOHIMOASI

Tulet kohtaamaan matkallasi järjettömän määrän tilanteita, joissa joudut päättämään, mihin suuntaan jatkat matkaasi.

Muilla on aina mielipide noissa tilanteissa. Muiden sanomiset ovat yleensä järjellistä johdatusta. Joissakin tilanteissa onkin hyvä kuunnella järjen ääntä. Kun kyse on sinun elämäsi isoista (tai pienistä) päätöksistä, kuuntele sydäntäsi ja sitä minne sinä haluat. Ystäväni Brian Maynen sanoin, seuraa sitä mikä saa sydämesi laulamaan.

Elämä tulee aina olemaan valintoja. Jokainen valinta johtaa aina uuteen tilanteeseen. Kun uskallat tehdä uusia valintoja ja seurata tunnettasi, pääset kokemaan ja tekemään elämässäsi sinulle tärkeitä asioita.

Muiden ei tarvitse hyväksyä valintaasi. Vain sinun tulee olla täysin sinut valintasi kanssa. Jos et itse tykkää vaihtoehdosta, valitse jotain muuta. Muut tulevat hyväksymään valintasi myöhemmin, tai sitten eivät. Silti, vain sinä elät todellisuudessa valintasi kanssa ja siksi seuraa intohimoasi.

2. TOTEUTA MYÖS MAHDOTTOMALTA TUNTUVAT ASIAT

Vaikka jokin tuntuu mahdottomalta, se ei tarkoita sitä, etteikö se olisi mahdollista.

Kyse on vain tunteesta, joka tulee ajatuksestasi. Ajatus synnyttää aina tunteen. On täysin luonnollista kokea uudesta tuntemattomasta asiasta, että se ei ole mahdollista.

Mahdoton asia tuntuu mahdottomalta lähinnä siksi, että...

1. et tiedä, mitä sinun tulee tehdä, jotta se on mahdollista. Heti kun aloitat suunnittelemaan toteuttamista, huomaat sen tulevan enemmän mahdolliseksi.
2. tiedät jo, mitä kaikkea sinun tulee tehdä ja et usko, että niiden asioiden tekeminen on sinulle mahdollista tai se on vähintäänkin vaikeaa. Kun hyväksyt, että sinun ei tarvitse tehdä niitä asioita yksin ja että sinun ei tarvitse onnistua ensimmäisellä kerralla, annat tilaa sille, että voit nähdä onnistuvasi.

Mieti aina ensin mitä sinä haluat ja vasta sen jälkeen, miten se toteutetaan. Moni unelma on jäänyt toteuttamatta, koska ihmiset ovat siirtyneet miettimään liian nopeasti sitä, miten jokin toteutetaan ja

pitäneet sitä vaikeana tai mahdottomana. Mieti rauhassa, mitä haluat ja lisää siihen innostusta ja tunnetta. Se onnistuu sillä, että filistelet sitä millaista elämäsi on sitten, kun olet toteuttanut haluamasi asian.

Kun mieleeni tulee mahdottomia juttuja, puhun niistä ystäväieni kanssa. Niiden tiettyjen, joiden tiedän innostuvan ideoistani. Samalla kun puhun ideoistani, ne heräävät paremmin henkiin ja muuttuvat konkreettisemmaksi. Toisin kuin sinulle on ehkä opetettu: Puhu unelmistasi ja haluamistasi asioista. Kerro niistä muille myös siksi että sitä kautta löydät aina ihmisiä, jotka haluavat auttaa sinua. Jos olet hiljaa, kukaan ei tiedä siitä, mitä sinä todella haluat ja ei siksi voi tarjota apuaan.

Mieti mitä sinä haluat eniten ja toteuta se. Mitä enemmän toteutat mahdottomia asioita, sitä enemmän saat uskoa itseesi ja tuleviin asioihin. Muista, että sinun ei edes tarvitse uskoa aluksi onnistumiseesi, se voi tulla vasta myöhemmin, joskus vasta aivan viime metreillä. Ja joskus vasta sen jälkeen kun olet jo onnistunut.

3. ÄLÄ IKINÄ LOPETA OPPIMISTA.

Uskon, että yksi suuri innostuksen avain elämään on oppiminen. Se kokemus, kun huomaa osaavansa jotain, mitä ei ole aikaisemmin osannut.

Sanaristikoita tekevät mummot ja papat pitävät innostustaan yllä. Lapset ovat innoissaan, kun saavat tietää tai oppia jotain uutta.

Oma maailmani avautui uudella tavalla, kun tajusin, että opiskelua voi tehdä joka päivä kaikkialla, eikä vain koulussa.

Maailma ja kaikki sen mahdollisuudet avautuvat, kun olet valmis oppimaan mitä vain. Sinun ei tarvitse osata mitään etukäteen. Riittää, että olet valmis oppimaan. Silloin sinun tulee olla valmis myös pettymään ja epäonnistumaan. Silloin voit myös oppia ja tulla mestariksi ihan missä tahansa asiassa.

Opiskelu voi olla väliaikaista, mutta oppiminen ikuista. Harjoitus tekee todellisen mestarin.

Mieti, mikä sinua kiinnostaa ja etsi siihen liittyvä kirja, applikaatio tai YouTube-video. Etsi sen jälkeen ihmisiä, jotka ovat tehneet kyseistä asiaa jo pitkään, pyydä heidät syömään tai kahville ja kysy heiltä heidän parhaat vinkkinsä.

4. ARVOSTA AINA SITÄ MITÄ SINULLA ON.

Mikään ei tunnu miltään, jos et opi arvostamaan sitä. Sinulla on jo nyt paljon. Joku voisi sanoa, että sinulla on jo nyt kaikki. Se mikään eri merkitse mitään, jos et anna sille arvostusta.

Jotta voit todella arvostaa elämääsi, aloita itsestäsi. Arvosta sitä kuka sinä olet, mistä sinä tulet, millainen olet, mitä teet ja miltä näytät. Arvosta jokaista puolta itsessäsi, jokaista ”virhettäsi”, sitä kaikkea mitä teet, sekä jokaista onnistumista ja epäonnistumista. En oleta että tämä tapahtuisi hetkessä, vaan harjoittele antamaan arvostus itsellesi.

Kun annat itsellesi arvostusta, myös muut voivat antaa sitä sinulle ja ennen kaikkea pystyt vastaanottamaan sen.

Toiseksi arvosta sitä kaikkea mitä sinulla on ja mitä maailmalla on tarjottavana: Ihmisiä, ympäristöä, kotia, vanhempia, luontoa, ihan kaikkea.

Arvostus on kiitollisuutta kunnioituksella.

Mitä paremmin kohtelet itseäsi, sitä enemmän voit tarjota maailmalle ja sitä enemmän maailma tulee tarjoamaan sinulle.

Kaikkea parasta sinun elämääsi!

Laita halutessasi seurantaan ja miten voit oppia näistä lisää:

TikTok: @ilkkakoppelomaki

IG: @ilkkakoppelomaki

IG: @uskallainnostua

YouTube: @ilkkakoppelomaki

Liity ilmaiseen itsensä kehittäjien sisäpiiriin: www.uskallainnostua.fi

Saa mitä haluat -kirjat, valmennus, verkkokurssi ja jäsenyys: www.saamitahaluat.fi