

# AARREKARTTA – MIELEN MUUTOSVALMENNUS

## Aarrekartan toimintaperiaatteita

- suggestiivinen itseohjaus eli tietoisien ja alitajuisen mielen yhteistyö
- mieli suuntautuu oikeisiin ja itselle tärkeisiin asioihin
- riittävän vahva ajatus tekee asioista totta
- ihminen havaitsee juuri niitä asioita ympäristöstään, jotka ovat hänelle tärkeitä
- mieltä ja toimintaa ohjaavat joko tekemistä rajoittavat tai mahdollistavat ajatukset.

## Olellaiset asiat

- aarrekartan unelmien tulee olla itseä koskevia – ei voi unelmoida muiden puolesta
- aarrekartassa tulevaisuuden asiat koetaan NYT hetkessä – as if ajattelu
- jonkin uuden saavuttaminen tarkoittaa joskus luopumista jostakin
- aarrekartan tavoitteet eivät toteudu, jos niissä on jotain omien arvojen vastaista
- jos unelma ei ala toteutua on hyvä tarkistaa tekemänsä aarrekartta yllä olevista näkökulmista.

## Kaikki aistikanavat käyttöön

- aarrekarttaa voi tehdä monella aistikanavalla
  - visuaalisesti eli käyttämällä kuvia, värejä, piirroksia ym.
  - auditiivisesti eli liittämällä asiaan sanoja, äännähdyksiä, musiikkia, puhetta ym.
  - kinesteettisesti eli etsimällä asioihin liittyviä tuntemuksia, kuvittelemalla itsensä tekemässä jotain, etsimällä sopivia tunnelmia.

## Aarrekartan tekemisen periaatteita

- itselle tärkeät asiat, 3-5 kappaletta
- riittävän iso pohjapaperi (vähintään A3) tai pieni vihko tai muuta paperia
- etsi aikakauslehdistä, mainoksista, esitteistä ym. sopivia kuvia ja tekstejä, joita voit liimata aarrekarttaasi
- voit myös itse kirjoittaa iskusanoja ja lauseita ja koristella aarrekarttaa halusi mukaan värittämällä, kiiltokuvilla, tarroilla tai muilla askartelutarvikkeilla
- oma itse kohteena (liitä itsesi aarrekartan kuviin kuvilla itsestäsi)
- NYT muoto
  - minä olen
  - minä teen
  - minulla on
- ajatusten konkretisointi tarkasti ja täsmällisesti
- ei ehtoja unelmille
- yksilöllinen tapa ainoa oikea tapa
- karttaan laitettujen asioiden vahvistaminen vaikkapa 3 kertaa päivässä
- realistinen aikatavoite – ei liian lyhyt eikä liian pitkä, merkitse kartan laatimispäivä vasempaan yläkulmaan ja tavoitepäivämäärä oikeaan alakulmaan.