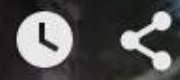


**Työkaluja haasteiden ylittämiseen –  
onnistumisten ja innostumisen vahvistaminen  
Tehy ry 19.4.18**



# Opi mielen potentiaalin saloja



© aleksiltovaara.com

Video player controls including a play button, a volume icon, a progress bar showing 0:35 / 3:03, a settings gear icon, an HD logo, and a full screen icon.



# Johtajan resilienssitarina



Aleksis Litovaara, PCC, STOrY



156



23

"Minulle kuuluu erittäin upeaa, tämä kevät on ollut aivan uudenlainen kuin vuosi sitten! Työnilo ja innostus uuden tekemiseen, jonka luulin jo kadottaneeni, on palannut. Vaikuttajatehtävä löytyi aivan yllättäen ihan läheltä ja odottamatta. Uskon positiivisten valmennushetkiemme olleen erityisasemassa siinä, että vanhan ja koetun pettymyksen sai käsitellä ja sen jälkeen vaihe vaiheelta hylätä. Tämän negatiivisen tunnelastin pudottaminen ja tulevaisuusorientoitunut työskentely vapautti mielen energiat uusien mahdollisuuksien havainnointiin. Näin tapahtui ainakin minulle ja siitä olen sinulle, Aleksis-matkakumppani, kiitollinen. Olit ihminen oikeassa paikassa, oikealla asenteella ja oikeilla kysymyksillä. Sitä vuorovaikutusta on valmennus parhaimmillaan."





ALEKSI LITOVAARA



### **Mindfulness-ohjaaja (2 vuoden koulutus)**

- Harjoittanut kehomielen toiminnan vahvistamista vuodesta 1990
- Mindfulness-asiantuntijana yrityksissä, mediassa, seminaareissa...

### **Professional ICF Certified Coach, PCC, STOrY**

- Ratkaisukeskeinen Coach ja työnohjaaja (80 op.)

**Trained Teacher of Mindful Self-Compassion (MSC), Asahi health® -ohjaaja, Firstbeat-asiantuntija, NLP-Trainer...**

Lumilautailun halfpipen maailman-cupin voittaja 1996, Olympialaisten finaalissa 1998



# Näkökulmat hallussa?

88 ILTA-SANOMAT URHEILU MAANANTAINA 9. HELMIKUU 1998

## Lumilautailija Litovaaran ihmeelliset seikkailut

# APINOIDEN

**Matti Einiö (IS) Nagano**

Lumiapinaa ei pidä lähestyä apinan raivolla. Aleksi Litovaara oppi sen viime vuonna. Eilen Suomen nuori lumilautailija lähestyi villinä Japanissa elävää olentoa varovaisesti ja sai yhdestä melkein kaverin.

Lumiapinalla ei ole helpoaa, ainakin jos uskoo tietoisin, joita japanilais-tytöt jakoivat eilen lehdistökeskuksen edustalla.

Lehtisten mukaan Naganon läänissä tapettiin pari vuotta sitten yli tuhat lumiapinaa, ja koko maassa noin 10 000 yksilöä.

**Loppumatka polkua pitkin**

Piti käydä teekkaamassa, onko laji kuolemassa sukupuuttoon. Se vaati viitseliäisyyttä. Ensin tunnin busimatka Naganosta lumilautapaikalle (Kanbayashi snowboard park). Sieltä tuolihissillä ylös kourulle, jossa viitta opasti, että matkaa apinoiden luo Jigokudānin kuumille lähteille oli yhä 1 600 m. Taival jatkui kapeaa vuoristopolkua pitkin jalan.

**Makaki kävi Aleksin päälle**

Aleksi Litovaaralle reitti on tuttu.

Hän teki tuttavuutta makakiapinoiden kanssa viime talven esikisoissa.

Yksi isompi kävi päälle, kun yritin sitä rapsuttaa, Aleksi muisteli.

Vastaan tällustele silloin tällöin kuvaryhmiä, tavallisia japanilaisia ja muuta uteliaita

toimittajia. Aleksi tervehti vastaan tulevia japanilaisia ja sanoa japaniksi kiitos ja näkemini.

Vuoristopuro solisee polun vieressä, ja älytön kisa-vouhottaminen unohtuu vähäksi aikaa. 500 jenin sisäänpääsymaksu, ja edessä on apinalaakso. Ensimmäinen kuvattava istuu polkua reunastavalla kaitteella ja väläyttää hampaitaan, kun Aleksi hivertautuu lähemmäksi.

Yhtäkkiä silmä erottaa laakson pohjalla kymmeniä lumiapinoita. Samantyyllisiä löytyy Suomestakin, mutta on tämä hieman erilaista kuin Korkeasaarassa.

**Apinavahti ei anna rapsuttua**

Useat käyvät kylpemässä välillä kuumassa lähteessä. Apinavahti Eishi Tokida heittää niille välillä syötävää ja tähdentää ontvalla englannin kielellä turisteille, ettei makakeja saa rapsuttaa.

Lähes Japanin keskellä sijaitseva Jigokudānin "apinalaakso" on ollut toiminnassa vuodesta 1964. Herra Tokida kertoo toimintensa paikan apinavahtina 30 vuotta.

Nyt kello lähestyy kolmea. Tulire hyvään aikaan. Neljän-viiden maissa ne karkaavat jo vuorille. Ne nukkuvat oisin puussa.

Lopulta valokuvaaja ja Litovaara löytävät yksilön, joka istuu kaikessa rauhassa kaitteella eikä sähise uteliaalle suomalaisille. Kuvat otetaan ja paluumatka alkaa. Kyllä olympiakisat ovat ihmeellinen juttu. Varsinkin Japanissa.

Aleksi Litovaara löysi lopulta kulluisan japanilaisen apinan.



SPECIAL BLEND

MAANANTAINA 9. HELMIKUU 1998 URHEILU ILTA-SANOMAT 89

# LAAKSOSSA

Ac-Veikko Peltomäki

## HAKUBALAT

### STT Hakubasta: Pirkko Määttä jaksoi parhaiten!

Viime viikoina hiihtokansan luottamuksen menettänyt Suomen Tietotoimisto yllätti sunnuntaina puolen päivän aikoihin väittämässään seloituksessa naisten 15 kilometrin hiihdossa.

STT raportoi Hakuban olympialadusta, joka "tiedettiin raa'aksi ja sellaiseksi se myös osoittautui, varsinkin suomalaisille". STT:n mukaan "vain Pirkko Määttä jaksoi painaa tasaista vauhtia koko reitin, mutta kaikkia muilla iski väsy matkan loppupuolella".

Parikymmentä minuuttia myöhemmin tuli linjoja pitkin täsmennys: muuttakaa Määttä Tuulikki Pyykköseksi.

Urheilutoimituksessa ehdittiin jo epäillä, että STT:n Määttä-utinen olisi varmistettu kahdesta toisistaan riippumattomasta lähteestä: Paavo Koposelta ja Susi-Kalle Dikaraiselta.



Pirkko Määttä: STT:llä on haamuhihtäjä myös Naganossa.

### Hiihtoveikot pääsivät perille

Suomen lippu heiluu, olivat kisat Haminassa tai Hakubassa. Täytyihän se arvaata, että siinä siinä liehuu uljaasti, kun naiset suksivat olympiakisojen ensimmäisen hiihtomatkan tuhansien kilometrin päässä kotaa.

...STARTED, miesläni kannusti mm. Salosen lapulle. Pieni paussi jokaisen nimen jälkeen ja sen jälkeen verbi sähisten ilmoille.

Kuulutus toistui yli 60 kertaa, mutta aina se jaksoi hmyilyttää.

### Kuuluttaja sähköisti tunnelman

Olympiahiihdot sujuvat Japanissa samaan tapaan kuin muuallakin. Omat mausteensa heitti peliin vain kuuluttaja, joka oli japanilaistyylisen sähköä.

**Sala** Salonen has...STARTED, miesläni kannusti mm. Salosen lapulle. Pieni paussi jokaisen nimen jälkeen ja sen jälkeen verbi sähisten ilmoille.

Kuulutus toistui yli 60 kertaa, mutta aina se jaksoi hmyilyttää.

— Eilen yöllä tulitin. 30 000 markkaa tähän upoksi, mutta onhan tässä



地獄谷野猿公苑 20分 MONKI PARK About 20Minute 1.600m



# Harjoitus: myötätuntoa itselle (hankalassa tilanteessa) Mitä sanon itselleni / mitä tarvitsen? 1-3 lausetta





1.2.	LA	240.	45.	(97)	MAKAREITA HYVA MEL. FARE ENTELLA 1805 MK	10
2.2.	SU	245.	46.	(98)	VIHTI: KUSI JAMESA B. KARKI MOSFOTTO, MEL. URPA. KUSI YLI KAAREN	21
4.2.	TI	250.	47.	(99)	SPINOSTA: HYVA OJULPAR-CHIREN. MEL & BAKESIDE. OPIN HI-BACK 180 F. MEL. 360 F. MEL 1875 MK	22
5.2.	KE	252.	48.	100.	PUUTERIA: ROCKETILLA. PORTISTA KOS JA KADULLE. B-SIDE MEL. STIFFY 1925 MK	23
6.2.	TO	257.	49.	101	HYPPY SKABOJEN VOITO! JAPANICHIREN "VENUETTIN MIINI SPINESTA KAIKKE HAUSKAA! 1995	24
7.2.	PE	258.	50.	102	MAITUSSA TINTI ENNEN S. JOELLE LANTOA	25
8.2.	LA	263.	51.	103	SEMIJOELLA SEAT PIPU-SKAOIT ALLO SARIÄ 24. 11. FINANCIIINNO PÄIVÄ VOITIN KARKAN 10. => KUSI VÄHÄ	26
9.2.	SU	267.	52.	(104)	SPINELLA & METHODOITA: BOOHEMIAHETIL MELLAKKA JA METHODO TELEMET. NYTY. METHODO TRUCK HINDISTA HOLE CTO STAGE, MEL. STIFFY. JA ANTELLIENNE	27
11.2.	TI	272.	53.	(105)	B-SIDE MAHATHMETHOD. NYTY. HELMET. MET. F-STA MEL. HUNDIST. GABALLERIA. HONDUUSTO. HALF CAB. JUDY. STIFFY. MET. MEL. (JAPAN) +2125	28
22.2.	KE	276.	54.	(106)	KAIKKI HALF. CABEI JAFARE TRICKEI HALF. CABTAK	29
5.2.	TO	280.	55.	(107)	OPIN: MELLAKKA TO METHOD & METHOD TO MELLAKKA +2175	30
4.2.	PE	287.	56.	(108)	SPINOSTA: HALF CAB, STAGE, HYVÄITTI, HELLORE. TRINE. CHIREN. NYTY MELLAKKA EIKÄN HYVA CEÄ PIENT VÄHÄ SIT. TÄÄ JÄSÄ & TÄÄ SUOHO CA LAPIN NYTY HI. BAKERIA. METHOD & MEL HI. P. 2135	31
5.2.	LA	290.	57.	(109)	B-RARY: METHOD. IN ROUPSTA. CABALLERIA. STAGE REB TAVELANEN. B. P. MOSFOTTO.	32
6.2.	SU	294.	58.	(110)	MAITUSSA SIKI HYVA SPINE. > MINNOSTI. TORRENOL. BONE. THE MET MEL. MEL. METHODO FARE METHOD.	33
7.2.	MA	297.	59.	(111)	SERENA AIRAS JÄHÄ	34



# Harjoitus: Onnistumiseen pysähtyminen





1. Judgement
2. Connector

1. Persistence
2. Efficacy
3. Gratitude
4. Bounceback
5. Optimism
6. Humour
7. Growth

*Unrealised Strengths*

*Realised Strengths*

*Weaknesses*

*Learned Behaviours*

1. Detail
2. Scribe

1. Resilience
2. Work Ethic
3. Time Optimiser
4. Explainer

Lähde: <https://strengthsprofile.com/>



# Lataa akkuasi elämän elixireillä



1. Listaa 5-10 sinulle hyvää tekevää asiaa, joista saat energiaa. Isoja ja pieniä asioita mistä et luovu
2. Arvioi 1-10 paljonko sinulla on kutakin elixiriä tällä hetkellä
3. Halutessasi voit valita 1-3 elixiriä joita lähdet vahvistamaan elämässäsi. Tee suunnitelma, johon merkkaaat pieniä askelia elixirin vahvistamiseksi
4. Muutaman viikon jälkeen arvioi uudestaan mitä elixireille kuuluu



## Esikuvan voima – Carina Rähä





# Vahvista myönteisiä tunteita

1. **Pikkurilli** Nimeä joku asia mistä olet **kiitollinen elämässäsi**.
2. **Nimetön** Fiilistele tosi rakastumisen aikaa tai mieti sinulle **tärkeitä ihmisiä**.
3. **Keskari** Muistele **hyvää tekoa** minkä olet tehnyt jollekin. Muistuta itseäsi näistä ystävällisistä teoista ja lupaa tehdä myös lisää niitä.
4. **Etusormi** Osoita jotain kaunista tai osoita luontoon. Etsi jotain mikä **inspiroi sinua ja täyttää innostuksella**.
5. **Peukku** Nimeä jotain mitä teet tai olet tehnyt mikä saa sinut tuntemaan **ylpeyttä**. Mieti **vahvuuksiasi ja positiivisia ominaisuuksiasi** mitkä saavat sinut tuntemaan hyviä fiiliksiä.

The broaden-and-build theory of positive emotions (Barbara L Fredrickson, 2004): <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1693418/>





# It's a wrap!



- **Mikä oli hyödyllistä?**
- **Mitä jäit ehkä pohtimaan?**
- **Mitä voisit soveltaa työssäsi?**
- **Innoste: tee 1 asia päivässä MF-läsnäololla**



# Kiitos!

Aleksis Litovaara, 050 592 0989, [aleksi@aleksilitovaara.com](mailto:aleksi@aleksilitovaara.com)

**Nettisivut:** [www.aleksilitovaara.com](http://www.aleksilitovaara.com)

**Twitter:** [twitter.com/AleksisLitovaara](https://twitter.com/AleksisLitovaara)

**LinkedIn:** [linkedin.com/in/aleksilitovaara](https://linkedin.com/in/aleksilitovaara)

**YouTube:** [youtube.com/c/AleksisLitovaaraCoaching](https://youtube.com/c/AleksisLitovaaraCoaching)

**Facebook:** [facebook.com/AleksisLitovaaraCoaching](https://facebook.com/AleksisLitovaaraCoaching)

**Google+:** [plus.google.com/+LaidbackProductionsLtdHelsinki](https://plus.google.com/+LaidbackProductionsLtdHelsinki)

**Otan mielelläni vastaan palautetta!**



Kuvat: Ingimage

Valmennus kohti huippua on pelosta, stressistä ja epäonnistumisista irtautumista – onnistumisten, vahvuuksien ja innostuksen kasvattamista!



## **Kerro vierustoverille**

**1 myönteinen asia tästä päivästä**

**1 myönteinen asia työstäsi**

**1 myönteinen asia itsestäsi**

**1 myönteinen asia vierustoveristasi**



# Harjoitus



## Mindfulness-verkkokurssi (8viikkoa):

<http://aleksilitovaara.com/alasivut/mindfulness-videovalmennuskurssi.html>

## Mindfulness-mobiilisovellukset:

<http://aleksilitovaara.com/alasivut/mindfulness-mobiiliappsit-nyt-verkkokaupassa.html>

## Mindfulness työpäivä-verkkokurssi:

<http://aleksilitovaara.com/alasivut/mindfulness-tyopaiva-verkkokurssi.html>

## Mindfulness-äänitteet:

<http://aleksilitovaara.com/alasivut/aleksi-litovaaran-mindfulness-verkkokauppa.html>



**Mindfulness-kurssit:** <http://aleksilitovaara.com/tapahtumia/>





# Asahi Health -harjoitus



# Mitä kysymyksiä valitsen tietoisesti tutkiakseni (työ)elämää?

- Millainen on hyvä päiväni?
- Miten luon iloa, leikkisyyttä, naurua ja hassuttelua päiviini?
- Miten haluan suhtautua epävarmuuden / kiireen / riittämättömyyden / keskeneräisyyteen kokemuksiin?
- Mitkä asiat tekevät työstäni tärkeää ja merkityksellistä juuri nyt sekä mitkä tekijät vaikuttavat näihin ylläpitävästi?
- Mistä tunnistan pysähtymisen tarpeen?



- **Mistä huomaan / miten vahvistan hyviä hetkiä ja onnistumisia?**
- **Miten varmistan, että työskentelytapani tukevat hyvinvointiani?**
- **Mitkä asiat vahvistavat resilienssiäni (joustavuus / palautumiskyky)?**
- **Miten, missä ja milloin koen flow:ta ja työn imua?**
- **Mikä auttaa kaikesta huolimatta näkemään uusia mahdollisuuksia?**



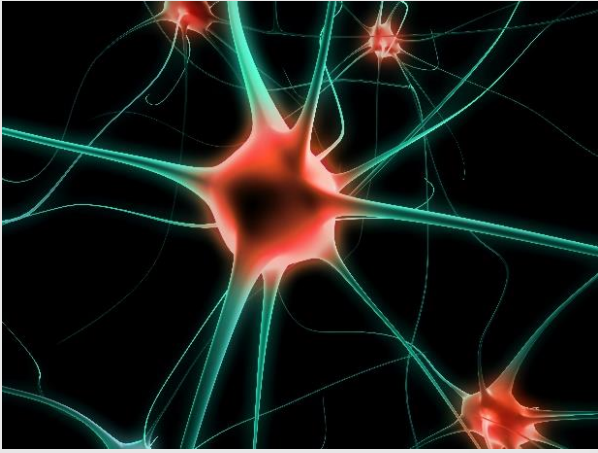


- **Missä energiatasossa / vireystilassa potentiaalini pääsee kukoistamaan?**
- **Millä tavoin saavutan / ylläpidän sopivaa energiatasoa / vireystilaa?**
- **Mikä auttaa minua lopettamaan työpäivän ja irtautumaan töistä?**
- **Mikä auttaa minua tekemään (nopeita) päätöksiä?**
- **Miten treenaan priorisointia / delegointia?**



- **Mitä taitoja tarvitsen, jotta voin vahvistaa edellä mainittuja kohtia?**
- **Mitä muita minulle tärkeitä kysymyksiä voi esittää itselleni (liittyen esim: uni, ravinto, liikunta, mielen harjoittaminen, vapaa-aika, hauskanpito, sosiaaliset suhteet...)**
- **Minkä idean sain omaan tulevaisuuteeni?**
- **MIKÄ ON NYT TÄRKEÄÄ?**





## Ameba

- **Etene amebasta ihmiseksi voittamalla KIVI-PAPERI-SAKSET – kamppailu saman elämänmuodon kanssa**
- **Voittamalla etenet yhden ja häviämällä putoat yhden elämänmuodon**
  1. **Ameba, sammakkointi + ”ameba”**
  2. **Heinäsiirkka, viulun soitto + ”tsirptsirp”**
  3. **Jänis, kädet korvina + ”floplop”**
  4. **Gorilla, rintaa takoen + ”mölinää”**
  5. **Ihminen – jeee!**



# Tieteellisesti hyväksi havaittu: nauru!



- Valitse tietoisesti – ilman syytä / huumoria
- Ryhmä ja katsekontakti tärkeää
- Joogaliikkeet hengityksen tahtiin
- Dr Madan Kataria 1995





# Tieteellisesti hyväksi havaittu: nauru!



## Lisätietoa - sovellukset

- Ryhti: Lumo Lift
- Aktiivisuus: Argus, Lark, Moves, OMSignal
- Uni: Beddit, Emfit, Sleep Cycle, Firstbeat
- Stressi: Firstbeat, Hearthmath, Sweetbeat, Omegawave
- Nesteytys: Waterlogged
- Liikunta: Runtastic, Strava, Fitocracy, PUSH, Skulpt, Athos, Sports Tracker
- Meditaatio: Headspace, NeuroSky, Aleksi Litovaaran mobiilisovellukset
- Ravinto: MyFitnessPal, Withings
- Genetiikka: 23andme, DNAfit, Promethease