**Suuntaviivoja elämälle**

**Motivaatio ja muutosvoima**

Anna Rautanen

Kirjareflektio

Syyskuu 2021

Liiketalouden ala

Tradenomi (AMK), Tiimiakatemian koulutusohjelma

**Sisältö**

[1 Mitä motivaatio tarkoittaa? 2](#_Toc83561779)

[2 Muutostoiveet ja muutosvoima 2](#_Toc83561780)

[3 Valintojen taustaa 3](#_Toc83561781)

[3.1 Valintojen synty 3](#_Toc83561782)

[3.1.1 Identiteetti ja arvot 3](#_Toc83561783)

[3.1.2 Mahdollisuuksien maailma 4](#_Toc83561784)

[3.2 Valintoja ohjaavat tekijät 5](#_Toc83561785)

[3.2.1 Mielenmallit 6](#_Toc83561786)

[3.2.2 Ympäristö ja olosuhteet 7](#_Toc83561787)

[4 Työkaluja parempaan elämään 8](#_Toc83561788)

[4.1 Tavoitteiden asettaminen 8](#_Toc83561789)

[4.2 Tavat ja rutiinit 8](#_Toc83561790)

[4.3 Rohkeus ja intuitio 9](#_Toc83561791)

[5 Tiedätkö, mihin olet menossa? 10](#_Toc83561792)

[Lähteet 11](#_Toc83561793)

# Mitä motivaatio tarkoittaa?

Motivaatio pähkinänkuoressa tarkoittaa halua toimia jonkin tavoitteen saavuttamiseksi. Motivaatio voi olla lähtöisin itsestä, tai vaihtoehtoisesti ulkoista: muista ihmisistä tai palkkiosta lähtevää. (Motivation 2021.) Mitä enemmän meillä on ymmärrystä omista motivaatiotekijöistämme, ja mitä enemmän toteutamme itseämme sisäsyntyisistä motivaatiotekijöistä käsin – sitä paremman hallinnan voimme saavuttaa omassa elämässämme. Kun olemme itse ohjaksissa emmekä ulkopuolisten voimien ajelehdittavissa, myös tyytyväisyys elämään lisääntyy. Tutkimusmatka omaan sisäiseen motivaatioon lähtee elämää määrittelevien arvojen selvittämisestä ja omista tämänhetkisistä muutostoiveista.

# Muutostoiveet ja muutosvoima

Muutostoiveet ovat tavoitteita – asioita, joita haluat saavuttaa: pieniä ja suuria. Ne ovat ajatuksia, jotka ohjaavat sinua toimimaan muulla tavalla kuin juuri nyt toimit tai saavuttamaan asioita, joita elämässäsi ei tällä hetkellä ole. Voi myös olla, että toteutat joitain toiveitasi, mutta toiminta ei ole riittävää ja olet tyytymätön tähän hetkeen tai koet, että sinulla on niin paljon toiveita, ettet ehdi toteuttamaan niistä yhtäkään kunnolla ja koet uupumusta. Muutoksenteko vaatii tiedostamista ja muutosvoimaa. Sinun tulee olla tietoinen siitä, millä tavalla päivittäiset tekosi ohjaavat sinua kohti haluamaasi muutosta ja mihin aikasi kuluu.

Kirjassa ”Valinnan paikka – näin teet parempia päätöksiä” on esimerkki Sirkasta, joka on tyytymätön tämänhetkiseen elämäänsä ja haluaa muutosta. Hän valitsee kaksi konkreettista tavoitetta, jotka sopivat hänelle itselleen parhaiten ja tekee tavoitteiden saavuttamiseksi suunnitelman, jota noudattaa. Näiden avulla hän onnistuu saavuttamaan tavoitteensa. (Pihlaja 2021.) Kuulostaa helpolta – mutta ei ole, miksi?

Mediassa tulee päivittäin vastaan esimerkkejä, miten sinäkin voit tulla vielä paremmaksi siinä, mitä teet ja nostaa tasoa ja tehokkuutta ja päästä huipulle. Tulee vastaan tarinoita huippumenestyjistä ja kiiltokuvia täydellisistä ihmisistä. Oletko kokeillut noudattaa vastaan tulleita vinkkejä? Tai poimia rivien välistä hyviä ajatuksia ja kirjoittanut ylös mietelauseita? Mutta silti olet tyytymätön ja koet, että et pääse tavoitteisiisi tai kun saavutat tavoitteen, huomaat ettei se ole ollenkaan mitä haluat?

Muutoksenteon ja hyvien elämänvalintojen lähtökohdat ovat hyvässä itsetuntemuksessa, elämää määrittävien arvojen kartoittamisessa ja tapojen ja rutiinien luomisessa. Myös omat ajatusmallit ja ympäristön vaikutukset on otettava huomioon. Toimivat muutokset tarvitsevat polttoaineekseen muutosvoimaa. Ja suurin muutosta edesauttava voima on omat ajatuksemme (Kuistiala 2021).

# Valintojen taustaa

Miten voimme sitten toteuttaa itsemme näköisiä muutoksia ja elää hyvää elämää? Tekemällä hyviä valintoja. Valinnat lähtevät liikkeelle itsestämme: ajatuksistamme, arvoistamme ja omaksutuista mielenmalleista. Identiteettimme eli se, kuka olemme, kertoo meille, millaista elämää haluamme elää. Joskus oma identiteetti voi olla niin hukassa, että pienimmätkin valinnanpaikat tuntuvat haastavilta ja voi olla vaikea suunnitella elämäänsä kuluvaa päivää pidemmälle.

## Valintojen synty

Päivittäisiin valintoihimme vaikuttaa monta asiaa: minäkuva eli identiteettimme ja se, miten meitä on opetettu tekemään valintoja (esim. lapsuuden valintatilanteet koulussa ja kotona) ja mitä tunteita koemme valintatilanteessa. Myös vaihtoehtojen ja tiedon määrä vaikuttavat. (Pihlaja 2021). Jotta voimme tehdä hyviä valintoja ja ymmärtää aikaisemmin tekemiämme päätöksiä, meidän on ensin tutustuttava itseemme paremmin.

### Identiteetti ja arvot

Lyhykäisyydessään identiteetti vastaa kysymykseen: Kuka olen? (Heshmat 2014) ja arvot ovat asioita, joita pidämme tärkeinä ja jotka ohjaavat päivittäisiä tekojamme. On myös mahdollista, että elämme arvojemme vastaista elämää, jos teemme valintoja pitkälti ympäristön ohjaamana ja vaikuttamana tai emme tiedosta, mikä toimintaamme ohjaa.

Internet, kirjastot ja muu media ovat pullollaan erilaisia harjoituksia, joiden avulla voimme tutustua itseemme ja omiin vahvuuksiimme paremmin. Harjoituksiin tulee suhtautua kuitenkin avoimin mielin ja pienellä varauksella. Meidän tulee ymmärtää, että tulokset ovat suoraan riippuvaisia sen hetkisistä vastauksistamme – jotka voivat vaihtua mielialamme ja tietämyksemme mukaan.

Harjoitusten tekemistä tärkeämpää on kuitenkin jatkuvuus – maailma muuttuu ja myös me muutumme joka päivä. Ei siis kannata jäädä liikaa kiinni mihinkään yksittäiseen ajatukseen, vaan rakentaa elämää päivä kerrallaan ja tarkastella aina säännöllisin väliajoin tyytyväisyyttä elämänsä laatuun. Myös arvopohdintaa on hyvä tehdä aina tietyin väliajoin uudelleen – sillä arvotkaan eivät ole välttämättä pysyviä. Se, mitä arvostamme ja ne ohjenuorat, minkä mukaan elämme – voivat muuttua. Voi olla, että keskustelu ystävän kanssa muuttaa maailmankuvasi aivan täysin. Tai ensimmäisen lapsen tulo saa pohtimaan elämää aivan uudenlaisten linssien takaa. Ehkä läheisen kuolema saa sinut ajattelemaan elämää eri tavalla kuin aiemmin. Oli se mitä hyvänsä, sisäistä ääntä kannattaa kuunnella ja pohtia, mikä itselle on milloinkin tärkeää.

### Mahdollisuuksien maailma

Minäkuvaamme määrittää myös kyvykkyyden kokemus ja mielikuva omista mahdollisuuksista. Kokemukset voivat vaihdella tekemisestä riippuen ja ihmisillä voi olla erilaisia luontaisia kykyjä. Kyky tehdä ei kuitenkaan itsessään riitä, vaan tarvitaan myös säännöllistä harjoittelua. (Pihlaja 2021). Kuinka vahvasti sinä koet luottavasi omiin kykyihisi? Vaihteleeko se asiasta riippuen? Itse muistan, kun minulta kysyttiin osaamisia ja taitoja, että en osannut vastata muuta kuin: ”Olen hyvä oppimaan”. Se varmasti pitää paikkansa – jokainen meistä on hyvä oppimaan, meillä vain on erilaiset tavat oppia. Vastauksen taustalla oli kuitenkin oma epävarmuuteni ja minäkuvani vääristymät. En osannut määritellä kuka olen ja mitä haluan. En tiennyt, missä olen hyvä, koska minulla ei ollut juurikaan kokemusta. Olin elänyt pitkälti ympäristön ohjaamana ja muiden toiveiden mukaan. Yritin olla ystävällinen, kohtelias kympin tyttö – kunnes en enää jaksanut esittää.

Tuosta on nyt aikaa enemmän tai vähemmän 15 vuotta ja omaksi onnekseni olen herännyt tilanteeseen ja työstänyt asiaa. Olen opetellut tutustumaan itseeni ja hakemaan omia ääriviivojani. Olen kokeillut erilaisia harrastuksia, erilaisia tyylejä elää ja olla ja reflektoinut ajatuksiani kirjoittamalla, keskustelemalla ja eläytymällä elokuvien ja teatterin keinoin.

Nyt ymmärrän, että olen arvioinut omaa pystyvyyttäni vääränlaisten linssien läpi. Pihlaja (2021) nostaa esille, miten ihmisille on luontaista aliarvioida omia kykyjään. Arvioimme itseämme ja toisiamme päivittäin. Päätämme kokeilla jotain uutta harrastusta tai kaivamme piirustusvälineet kaapista kerran puoleen vuoteen, koska muistelemme, että sehän taisi olla ihan kivaa. Petymme kerta toisensa jälkeen, koska toteamme ettemme olleetkaan niin hyviä kuin muistimme tai emme saavuttaneet jotain mieleemme asetettua tavoitetta. Kyse ei kuitenkaan ole kyvykkyydestä – vaan harjoittelun puutteesta (Pihlaja 2021).

Kun ymmärrämme paremmin, mistä valintamme johtavat itsensä ja mikä vaikuttaa ajatteluumme, voimme opetella tekemään parempia päivittäisiä valintoja ja rakentaa laajempia suuntaviivoja ohjaamaan elämämme kulkua. Tunne siitä, että voimme vaikuttaa elämäämme on avainasemassa hyvien valintojen tekemiseen (Pihlaja 2021).

## Valintoja ohjaavat tekijät

Pihlajan kirjassa valintojen tekemistä ja elämän merkityksellisyyttä tutkaillaan erityisesti Frank Martelan itseohjautuvuusteorian kautta. Merkitykselliseen elämään vaikuttaa se, miten perustarpeemme ovat tyydytettyjä. Toteutuuko päivittäisessä arjessamme omaehtoisuus, kyvykkyys ja yhteisöllisyys riittävästi? Teemmekö tekoja yhteisen hyvän eteen? Itseohjautuvuusteorian lisäksi toimintaamme ohjaa oma olotilamme ja palautuminen, sekä se – millaisten mielenmallien mukaan teemme valintoja. (Pihlaja 2021). Mikä luo sinun elämääsi merkityksellisyyden tunnetta? Koetko, että valintasi ovat lähtöisin sinusta itsestäsi? Ketä sinä ihailet – voisitko oppia tekemään samaa, mitä hän? Onko elämässäsi riittävästi hyviä ihmissuhteita? Osaatko aikatauluttaa viikkosi niin, että sinulle jää riittävästi aikaa palautumiselle ja vapaalle ajattelulle? Koetko olevasi virkeä vai tuntuuko, että voimasi valuvat kaivoon ja millekään tärkeälle tai mukavalle ei jää aikaa? Koetko, että olet oman elämäsi ohjaksissa? Voisitko vaikuttaa asioihin jollain tavalla ja ottaa ensimmäisen askeleen kohti muutosta ja hyvää elämää?

### Mielenmallit

Kaikki tekeminen ja valinnat ovat lähtöisin siitä, miten sinä itse katsot maailmaa ja miten olet oppinut tulkitsemaan erilaisia asioita. Pihlaja (2021) nostaa kirjassaan esille psykologian professori Carol Dweckin teorian kasvun ja muuttumattomuuden asenteista (engl. Growth / Fixed mindset). Henkilö, jonka käytöstä ohjaa kasvun asenne, näkee haasteet mahdollisuuksina ja tarttuu herkemmin uusiin tilaisuuksiin. Muuttumattomuuden asenteen omaava henkilö kokee enemmän pysyvyyttä itsessään, kyvyissään ja taidoissaan – eikä siksi koe ponnistelua haasteiden eteen edes järkevänä. (Pihlaja 2021.)

Itse koen, että meistä voi löytyä molempia puolia. Katson itse maailmaa yleisesti ottaen melko optimististen linssien läpi, mutta jotkut asiat aiheuttavat minussa epämiellyttävää vastahankaisuutta. Kun huomaan, että piirrokseni eivät ole yhtä mahtavia kuin jollain muulla, ajattelen, että ei minun kannata edes yrittää - tuo toinenhan on niin lahjakas, etten voi koskaan yltää samaan! Puhumattakaan yhteiskuntaluokittelun aiheuttamista sisäistetyistä mielenmalleista.

Keskustelin tässä jokin aika sitten erään menestyneen henkilön kanssa, jonka kanssa koimme paljon yhtäläisyyttä elämissämme. Me olemme molemmat tehneet niin kutsutun yhteiskuntaloikan. Vanhempamme tai muut vanhemmat perheenjäsenet ovat olleet koulutukseltaan 2. asteen tutkinnon käyneitä tai heikossa asemassa työmarkkinoilla – me taas korkeakoulutettuja ja asenteeltamme eteenpäin katsovia muutosjohtajia. Itse olen kuitenkin hypännyt muutoksen junaan vasta kolmenkympin kriisin istuessa elämääni. Olin jo pidempään miettinyt syitä sille, miksi olen niin tyytymätön elämääni ja miksi mikään ei muutu, vaikka päivät ja vuodet kuluvat. Tein paljon töitä itseni kanssa ja jumppasin omia ajatuksiani joustavimmiksi. Lopulta tein oman loikkani ja hyppäsin täysipäiväseksi opiskelijaksi, jättäen vakituisen ja varman työuran taakseni.

”Trust the process.”

Miten siinä sitten onnistuin? Hyvin – ainakin tähän asti. Ja uskon, että tästäkin eteenpäin. Ajattelen hyvin pitkälti siihen, että asenne ratkaisee ja rohkea heittäytyminen vie elämässä eteenpäin. Kasvun asennetta, muutosjoustavuutta ja muutosjohtajuutta voi kuka tahansa opetella, missä tahansa vaihetta elämää. Tekemällä konkreettisia tekoja ja luottamalla prosessiin, pääset pitkälle.

### Ympäristö ja olosuhteet

Vaikka omalla asenteella ja suhtautumisella voi vaikuttaa moneen asiaan, on otettava huomioon myös ympäröivät olosuhteet ja muut vaikuttimet. Se, millä tavalla suunnittelet tulevaisuuttasi tai teet pieniä arjen päätöksiä, riippuu erilaisista tekijöistä, kuten omat ajatukset ja tunnetila, fysiologiset tekijät (nälkä, jano, väsymys), turvallisuuden tunne, aiemmat kokemukset, vaikutusmahdollisuudet ja tilanteen yllätyksellisyys.

Pihlaja (2021) kuvailee psykologista turvallisuutta näin: ”…työntekijät kokevat työilmapiirin turvalliseksi, virheitäkin sallivaksi, ja he tuntevat saavansa olla työpaikalla oma itsensä.” Hän nostaa esille myös, miten esimerkiksi Google ja Supercell panostavat työympäristöjen suunnittelussa rentouteen, jotta luovuudelle ja intuitiiviselle päätöksenteolle jää enemmän tilaa.

Mitä sitten, jos koet omaavasi hyvän asenteen ja olosuhteet ja ilmapiiri ovat suotuisat – mutta tapahtuukin jotain yllättävää? Viikkopalaveriin saapuukin yhtäkkiä 20 opiskelijaa eri aloilta, jotka palavat halusta kuulla, miten teidän innovatiivinen huipputiiminne vie asioita eteenpäin. Tai olet menossa ystäväsi kanssa afterworkeille, mutta hän onkin järjestänyt sinulle yllätykseksesi sokkotreffit. Miten reagoisit?

Yllätykselliset ja uudet tilanteet voivat lyödä keneltä tahansa meiltä ilmat pihalle pahimmalla mahdollisella hetkellä ja saada meidät tuntemaan kuin olisimme juuri oppineet puhumaan tai kehomme menee hälytystilaan ja tuleekin yhtäkkinen kiire lähimpään vessaan. Tämä on varmasti meille kaikille tuttua, mutta lohduttavaa on se, että yllätyksiinkin voi valmistautua ennakoimalla ja omaksumalla erilaisia työkaluja, jotka auttavat meitä toimimaan haastavissakin tilanteissa.

# Työkaluja parempaan elämään

Kun perusasiat ovat kunnossa ja haluat optimoida elämääsi niin, että tilaa jää myös muullekin kuin jatkuvalle suorituskeskeisyydelle, jälkiviisaudelle ja virheiden korjaamiselle – niin tässä muutama asia, joilla voit helpottaa elämääsi.

## Tavoitteiden asettaminen

Tavoitteiden asettamiseen on olemassa lukematon määrä erilaisia niksipirkka-vinkkejä, psykologisia teorioita ja harjoituksia. Olennaista on kuitenkin se, että tiedostat asiat, mitkä vetävät sinua puoleensa ja millä on sinulle merkitystä ja kuljet päämäärätietoisesti niitä kohti.

Millainen on hyvä tavoite? Tähänkään ei varmasti ole olemassa yhtä ainoaa oikeaa vastausta, mutta Pihlaja (2021) määrittelee hyvän tavoitteen ominaisuudeksi konkreettisuuden. Kun tavoite on tarkka, sitä pystytään myös mittaamaan. Entä mikä motivoi tavoitteen saavuttamisessa? Tavoitteen tulee olla riittävän realistinen, mutta myös sopivan kunnianhimoinen (Pihlaja 2021).

## Tavat ja rutiinit

Jotta voi todella saavuttaa tavoitteensa ja tehdä sen suunnitellussa aikataulussa, tarvitaan jokapäiväisiä pieniä tekoja. On helpompi ottaa tuhat pientä askelta kuin yrittää tehdä sata valtavaa loikkaa, ja todennäköisemmin epäonnistua jo varhaisemmassa vaiheessa – koskaan pääsemättä siihen tavoiteltuun tuhanteen.

”Tehokas tapa ohjata omia valintojaan on opetella ne automaattisiksi”, Pihlaja (2021) sanallistaa. Tavoitteita voi siis palastella pienemmiksi päivittäisiksi teoiksi ja päivittäisiä, riittävän yksinkertaisia tekoja, muuttaa tavoiksi ja rutiineiksi – jolloin ne automatisoituvat, eikä meidän tarvitse enää käyttää niin paljon energiaa kyseisten toimien tekemiseen. Tällöin teemme joka päivä jotain tavoitteidemme saavuttamiseksi, mutta aikaa jää muillekin tärkeille asioille.

Miten sitten rutinoida uusia tapoja? Tapojen juurruttaminen vaatii työtä ja toistamista – se ei siis tule itsestään. Tarvitseehan kuntosaliharjoitteluakin toistaa jonkun aikaa, ennen kuin tulokset alkavat näkyä ja kunto kohota. Tulosten näkyminen riippuu kuitenkin tavoitteiden suuruudesta ja tekojen vaativuudesta. On ehkä helpompaa vaihtaa maitokahvi mustaan kuin tupakanpoltto säännölliseen saliharrastukseen, mutta kaikki on mahdollista.

Olennaista on myös olla armollinen itselleen – setbackit tulisi nähdä oppimiskokemuksina, eikä epäonnistumisina ja välillä on myös syytä sallia itselleen lepopäiviä, kunhan rutiineihin palataan mahdollisimman nopeasti. Ehkä pari päivää pois salilta silloin tällöin ei haittaa – mutta jos parin päivän ”cheatit” tai säännölliset rokulipäivät alkavat toistumaan – käy motivaatiolle samalla tavalla: se ottaa saikkua. Pian huomaat, että et ole käynyt pumppaamassa rautaa kuukauteen ja on paljon mukavampaa syödä popcornia sohvalla ja katsella, kun hyväkroppaiset tosi-tv -tähdet pitävät hauskaa trooppisella saarella.

Tässä kohtaa olisi myös hyvä viimeistään miettiä sitä, mikä sinua todella motivoi: se hyvä kroppa ja kisakunto, vai esimerkiksi hyvä olo ja tyytyväisyys itseesi. Joskus motivaation hiipumiseen voi vaikuttaa myös väärät arvovalinnat tavoitteiden taustalla.

## Rohkeus ja intuitio

Elämänmuutos ja tavoitteiden asettaminen vaativat myös rohkeutta. Rohkeutta tehdä jotain uutta, astua tuntemattomaan ja ottaa elämä avoimin mielin vastaan. Rohkeutta on myös kuunnella omaa sisäistä ääntään, intuitiota, silloin kun se on tarpeen ja auttaa päätöksenteossa.

Pihlaja (2021) kertoo, miten intuitio rinnastetaan usein onnekkaisiin sattumiin, mutta todellisuudessa moni suuri keksijä ja eri alojen asiantuntijat käyttävät intuitiota yhtenä työkaluistaan. Heidän intuitiiviset oivalluksensa ovat kuitenkin pitkän työn tulosta, eivätkä synny itsestään (Pihlaja 2021). Eli käytännössä hakeutumalla uusiin tilanteisiin ja kokeilemalla rohkeasti erilaisia asioita – voit saavuttaa paljon syvempää tietoutta kuin mitä voit yhdestä psykologian oppikirjasta tai arvostetun puhujan nettikurssista saada.

## Päätöksenteko epävarmoissa tilanteissa

Oletko joskus ollut tilanteessa, jossa sinusta on tuntunut, että on ihan mahdotonta tehdä mitään päätöstä? Tai päädyt pakene/taistele – tilanteeseen, jossa toimit vain vaistojesi sanelemana, etkä niin kuin sinulle itsellesi olisi todella parasta? Tällöin voit käyttää päätöksenteon apunasi seuraavaa kriteeristöä (Päätöksenteko 2021), jota hyödynnetään erityisesti yritysmaailman päätöksissä. Kriteeristön käyttö käytännössä voi vaatia jonkin aikaa harjoittelua ja kriteeristön sisäistämistä ajatuksella.

|  |  |
| --- | --- |
| **Kriteeri**  | **Kuinka kriteeri toimii**  |
| Pessimistinen kriteeri  | Jos pelkäät aina pahinta, valitse tämä kriteeri.Tarkoitus on valita toimintavaihtoehto, jonka huonoin mahdollinen tulos on mahdollisimman hyvä. Eli maksimoidaan minimitulokset (maximin). Hyvä kriteeri, jos ei ole varaa hävitä panoksia |
| Optimistinen kriteeri  | Jos ajattelet aina positiivisesti, valitse tämä kriteeriTarkoitus on valita toimintavaihtoehto, jonka paras mahdollinen tulos on mahdollisimman hyvä. Eli maksimoidaan maksimitulokset (maximax). Hyvä kriteeri, jos tavoitellaan suurta tulosta, eikä haittaa jos häviää panoksensa. |
| Laplacen kriteeri  | Realistinen näkemysAnnetaan kaikille vaihtoehdoille yhtä suuri toteutumistodennäköisyys ja lasketaan odotusarvot.Tämän jälkeen valitaan se, jonka odotusarvo on paras.  |
| Harmin minimointi – kriteeri  | Päätöksentekijää harmittaa, jos hän valitsee jonkin muun kuin parhaan vaihtoehdon. Tämä tiedetään vasta jälkeenpäin, mutta siihen voi varautua jo etukäteen. Harmin määrän oletetaan olevan suoraan verrannollinen parhaan ja valitun vaihtoehdon tuottojen erotukseen.Päätöksenteko tehdäänkin niin, että harmi voitaisiin minimoida mahdollisimman pieneksi. |

# Tiedätkö, mihin olet menossa?

Oletko sinä joskus pysähtynyt miettimään, mihin polkusi vie tai mikä on määränpääsi? Tai miksi elämäsi näyttää siltä kuin se nyt näyttää? Ensimmäiseen kysymykseen ei ehkä koskaan löydy vastausta, mutta toiseen voimme vaikuttaa hyvinkin paljon. Se, millaista elämää elämme nyt – vaikuttaa myös suoraan siihen, millaista elämää tulemme elämään ja mihin matkamme meitä vie. Joku kutsuu sitä karman laiksi, joku johdatukseksi tai kohtaloksi – minä sanon, että voimme perustaa valintamme monelle asialle, mutta syitä niiden taustalle on hyvä jokaisen meistä pohtia hieman tarkemmin. Emmehän halua elää kenenkään muun, kuin itsemme näköistä - hyvää ja onnellista elämää?

Mitä se sitten käytännössä tarkoittaa – vain sinä voit tietää.

# Lähteet

Heshmat, S. 2014. Basics of Identity. Verkkojulkaisu. Psychology Today. Viitattu 19.9.2021. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/science-choice/201412/basics-identity> .

Kuistiala, A. 2021. Suurin muutosvoima on oma ajattelumme. Tekstiote kirjasta. Alma Talent. Viitattu 19.9.2021. <https://pro.almatalent.fi/article/suurin-muutosvoima-on-oma-ajattelumme-2/17564> .

Motivation. Verkkojulkaisu. Psychology Today. Viitattu 19.9.2021. <https://www.psychologytoday.com/us/basics/motivation>

Pihlaja, S. 2021. Valinnan paikka. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Päätöksenteko. Logistiikan maailma. Verkkoaineisto. Viitattu 26.9.2021. <https://www.logistiikanmaailma.fi/aineistot/logistiikkaa-lukiolaisille/paatoksenteko/>.