


# NATURALLY GR€€N MON€Y

Käsikirjoitus:  
FT, KTM, Life Coach Kati Parkkinen



# Naturally Green Money:n juuret; olen mm.

- Jakanut eläkekustannuksia
- Luonut dataa, aikasarjoja ja ennustemalleja
- Tarkistanut kirjanpitoja ja tilinpäätöksiä
- Luonut budjetteja ja toimintasuunnitelmia
- Jakanut ja arvioinut rahoituksia
- Kehittänyt ulosottolaitosta
- Saattanut kehittämishankkeita alkuun
- Haastatellut päättäjiä ja valmennettavia
- Kirjoittanut raportteja
- Lukenut yksilönmuutoskirjallisuutta



Valmennus perustuu  
taloustieteellisen  
näkökulmaan,  
elämäntaidon  
valmennusmenetelmään  
sekä kotimaiseen ja  
ulkomaiseen  
talouskäyttötymis-  
kirjallisuuteen.

Olennaista:  
pyrkimys konkretiaan

[kati.parkkinen@naturallyyours.fi](mailto:kati.parkkinen@naturallyyours.fi)



# Valmennus soveltuu



- Rikkauksia, suuria unelmia ja materiaalista menestystä tavoitteleville
- Pienituloisille, jotka kamppailevat päivittäisten raha-asioiden ja rahan riittävyyden kanssa
- Keskituloisille liikkakulutuksesta kärsiville, joiden on hankala kääntää alijäämäistä talouttaan ylijäämäiseksi
- Suurituloisille tai varakkaille, joilla on vaikeuksia löytää mielekkyyttä tai merkitystä elämään tai nauttia omaisuudestaan
- Eettisyyttä, ekologisuuutta tai yksinkertaisuutta elämään lisää kaipaaville
- Kaikille raha-asioista laajasti kiinnostuneille

# Naturally Green Money

Oman elämän oivaltamista

Oman ajatteluprosessin tunnistamista

> Ihminen ei ole sama kuin hänen ajatuksensa ja/tai tunteensa

Ydin-minään pureutumista

Energiatason vahvistamista

Näkökulmien löytämistä

Tapa olla ja toimia

Kehon ja mielen tasapainoa

# NATURALLY GR€€N MONE€Y

## II HYVINVOINTI JA RIKKAUDEN ALUEET

[kati.parkkinen@naturallyyours.fi](mailto:kati.parkkinen@naturallyyours.fi)



*Arvostatko vaurautta  
ja  
näetkö itsesi osana sen virtaa?*

*”Voit toteuttaa itseäsi täydesti ainoastaan rikastumalla; on näin ollen oikein ja ansiokasta, että suuntaat ajatuksesi ensimmäisenä ja ensisijaisesti vaurauden hankkimiseen.”*



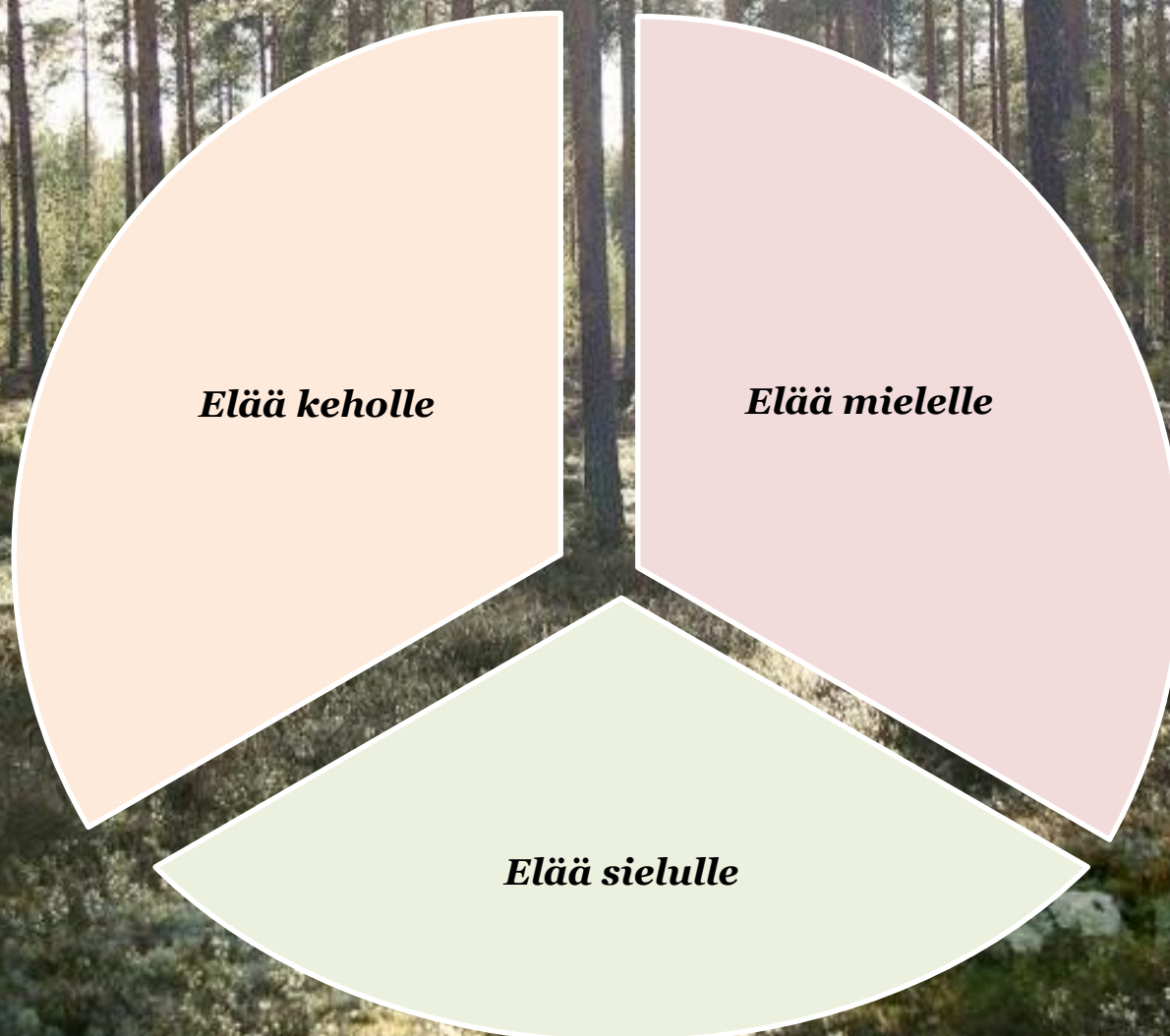


Raha ja alitajunnan voima

Mentaalinen kunto ja rahataidot

Taloudellinen tilanne ja hyvinvointi

Raha ja työhyvinvointi





### **Henkinen hyvinvointi**

Itsensä toteuttaminen,  
ympäristön tulkinta,  
levännyt mieli ja henkinen  
joustavuus, ajatukset,  
asenteet, arvot,  
uskomukset, elämän  
tarkoitus, kutsumus,  
intuitio, alitajunta,  
sisäinen ääni

### **Fyysinen hyvinvointi**

hengitys, uni, kunto,  
ravinto, värit, kauneuden  
tavoittelu, musiikin  
merkitys, vuodenaikojen  
kierto, kehon  
tunteukset, kehon  
kuunteleminen

### **Älyllinen hyvinvointi**

Luova ajattelu, avoin  
asenne, riittävät  
haasteet, mieluisa työ,  
vauraus, yltäkylläinen  
elämäntapa, rutiinit ja  
spontaanisuus, arjen  
toimivuus ja sujuvuus,  
herkkyys

### **Emotionaalinen hyvinvointi**

Tunteiden  
tunnistaminen ja  
kuunteleminen,  
tunneilmaisu,  
luopumisrohkeus ja  
uuden aloittaminen,  
turvallisuuden tunne,  
onnistumiset, ilo,  
kiitollisuus

### **Sosiaalinen hyvinvointi**

Ihmissuhteet, sisäinen  
lapsi, vanhemmuus,  
ystävyyden, erilaisuudesta  
iloitseminen, rajat,  
riittävyys,  
anteeksiantaminen,  
yhteisöllisyys, läsnäolo

# Elämänenergian 7 aluetta (mukaeltu chakra-ajattelu)

## Harjoitus.

Miten tyytyväinen olet seuraaviin osa-alueisiin elämässäsi asteikoilla 1 - 10?

1 = erittäin tyytymätön

10 = erittäin tyytyväinen

Rengasta sinulle sopiva vaihtoehto.

Juuret, raha, perusturva	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sukupuoliroolit, seksuaalisuus	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Luovuus, ilo, oppiminen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Rakkaus, välittäminen, huolenpito	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Itsensä ilmaisu, oma ääni	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Luottamus, arjen sujuvuus	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Henkisyys, hengellisyys	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Entä kuinka tärkeä kukin alue sinulle on tällä hetkellä? Merkitse rastittamalla!

# Konkreettiset tekoni

1. Poimi se alue tai ne alueet, jotka ovat sinulle tärkeitä, mutta joille annoit matalat nykytilapisteet.
2. Mihin asioihin haluat muutosta; haluatko joidenkin asioiden olevan toisin tai joitakin asioita enemmän/vähemmän elämääsi?
3. Kun halusi ja toiveesi ovat selvillä, erottele niistä asiat, joihin voit vaikuttaa ja tee lista asioista, joihin voit vaikuttaa sekä konkreettiset teot, miten voit vaikuttaa.
4. Tämän jälkeen ympyröi teko, jonka teet ensin, ja aseta sille määräpäivä.

# Inhimillisen pääoman voi jakaa näin:

- 1) emotionaalinen pääoma,
- 2) psykologinen pääoma,
- 3) älyllinen pääoma,
- 4) innovointipääoma,
- 5) asiakaspääoma,
- 6) sosiaalinen pääoma ja
- 7) rakennepääoma.

# Rikkauden 10 aluetta

(mukaeltu Pietikäinen 2012 elämänkompassi)

Harjoitus.

Miten tyytyväinen olet seuraaviin osa-alueisiin elämässäsi asteikoilla 1 - 10?

1 = erittäin tyytymätön

10 = erittäin tyytyväinen

Rengasta sinulle sopiva vaihtoehto.

Perhesuhteet	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ympäristö ja luonto	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Yhteisöllisyys	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ystäväsuhde	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Terveys ja keho	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hengellisyys/ henkisyys	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Oppiminen ja itsensä kehittäminen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Harrastukset, huvittelu, vapaa-aika	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Parisuhde	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Työ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Entä kuinka tärkeä kukin alue sinulle on tällä hetkellä? Merkitse rastittamalla!

# Konkreettiset tekoni

1. Poimi se alue tai ne alueet, jotka ovat sinulle tärkeitä, mutta joille annoit matalat nykytilapisteet.
2. Mihin asioihin haluat muutosta; haluatko joidenkin asioiden olevan toisin tai joitakin asioita enemmän/vähemmän elämääsi?
3. Kun halusi ja toiveesi ovat selvillä, erottele niistä asiat, joihin voit vaikuttaa ja tee lista asioista, joihin voit vaikuttaa sekä konkreettiset teot, miten voit vaikuttaa.
4. Tämän jälkeen ympyröi teko, jonka teet ensin, ja aseta sille määräpäivä.



**Kaikki eivät tarvitse yhtä paljon hyvinvoinnin eri osa-alueita  
kunakin hetkenä**

**Temperamentti, tausta JA ELÄMÄNTILANNE vaikuttavat eri  
osa-alueiden painotuksiin kunakin hetkenä**

**Oleennaista on löytää itselle sopiva rutiini kunkin osa-alueen  
hyvinvoinnin lisäämiseen**

# Onnellisuuden 9 aluetta (mukaeltu Feng shui ajattelusta)

## Harjoitus.

Miten tyytyväinen olet seuraaviin osa-alueisiin elämässäsi asteikoilla 1 - 10?

1 = erittäin tyytymätön

10 = erittäin tyytyväinen

Rengasta sinulle sopiva vaihtoehto.

Tieto, itsensä kehittäminen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Perhe	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Vauraus, menestys	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Maine, kuuluisuus	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Rakkaus, avioliitto	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Lapset, luovuus	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Auttavat ystävät	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ura, eteneminen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Terveys	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Entä kuinka tärkeä kukin alue sinulle on tällä hetkellä? Merkitse rastittamalla!

# Konkreettiset tekoni

1. Poimi se alue tai ne alueet, jotka ovat sinulle tärkeitä, mutta joille annoit matalat nykytilapisteet.
2. Mihin asioihin haluat muutosta; haluatko joidenkin asioiden olevan toisin tai joitakin asioita enemmän/vähemmän elämääsi?
3. Kun halusi ja toiveesi ovat selvillä, erottele niistä asiat, joihin voit vaikuttaa ja tee lista asioista, joihin voit vaikuttaa sekä konkreettiset teot, miten voit vaikuttaa.
4. Tämän jälkeen ympyröi teko, jonka teet ensin, ja aseta sille määräpäivä.



# OIVALLUKSENI TÄNÄÄN

Kirjoita kolmen erilaisen elämänkompassi-harjoituksen oivallukset ja konkreettiset suunnitelmat tulevaisuudelle yhteen dokumenttiin. Tutki, mitä kirjoitit aiemmin harjoitukseen, ja kokoa niistä itsellesi yhteenveto.

# MINUN KOKEMUKSENI

Millainen kokemus Naturally Green Money-valmennus sinulle oli?

Mihin asioihin olit tyytyväinen?

Onko jotain, johon olisit kaivannut muutosta?

Minkä arvosanan antaisit Naturally Green Money-valmennukselle kokonaisuutena asteikolla 1-10?

Olisitko halukas saamaan lisää valmennusta tai kenties suosittelemaan sitä jollekin ulkopuoliselle?

Terveisesi valmentajalle:

Lähetä halutessasi palaute sähköpostitse valmentajalle!



# Lähteitä

Chiba, F. (2018). Kakeibo. Säästämisen taito

Majasalmi, T. (2012). Totuus taloudestasi

Sjögren, M. & Hikipää, I. (2014). Vaurastumisen reseptit

Kullas, E. & Myllyoja, N. (2014). Nainen ja rikastumisen taito

Eker, T. H. (2005). Secrets of the Millionaire Mind. Think Rich to Get Rich

Kiyosaki, R. (2010). Rikas isä - köyhä isä. Tie taloudelliseen menestykseen

Parkkinen, K. (2019). Muutosjohtajuus media-alalla Suomessa. Väitöskirja

Proctor, B. (2012). Olet syntynyt rikkaana

Simmons, R. (2013). Todella rikas

Wattles, W. D. (2018). Rikastumisen tiede. Opi ymmärtämään vaurastumisen lait

Havia, P. & Lappalainen, V. & Rinta-Loppi, A. (2014). Erilainen ote omaan talouteen. Vapaus, onni ja hyvä elämä

Kondo, M. (2015). KonMari - siivouksen elämänmullistava taika

Aalto, I. (2017). Paikka kaikelle. Mistä tavaratulva syntyy ja kuinka se padotaan

Suokko, S. & Partanen, R. (2017). Energian aika. Avain talouskasvuun, hyvinvointiin ja ilmastomuutokseen



# Kiitos!

[Kati.parkkinen@naturallyyours.fi](mailto:kati.parkkinen@naturallyyours.fi)

p. 044 280 8478