


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



Valmennus soveltuu



- Rikkauksia, suuria unelmia ja materiaalista menestystä tavoitteleville
- Pienituloisille, jotka kamppailevat päivittäisten raha-asioiden ja rahan riittävyyden kanssa
- Keskituloisille liikakulutuksesta 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 MONEY€Y

III ARVOHARMONIA: AIKA, RAHA JA ENERGIA

kati.parkkinen@naturallyyours.fi

Kulutatko sopivasti itseäsi/itseesi?



Arvojeni mukainen elämä.

Arvoharmonia

Rahan käyttö.
Ajan käyttö.
Energian käyttö.

ARVOISTA

Omien valintojen kautta voi tutkia omia arvojaan: yleensä ihminen valitsee sen, mitä pitää tärkeimpänä kunakin hetkenä toteuttaa

Usein meillä on sisällämme ristikkäisiä ja jopa vastakkaisia arvoja ja uskomuksia

Vaikka arvot ja asenteet ovat enemmän pinnassa kuin uskomukset, myös niiden tunnistaminen voi olla vaikeaa

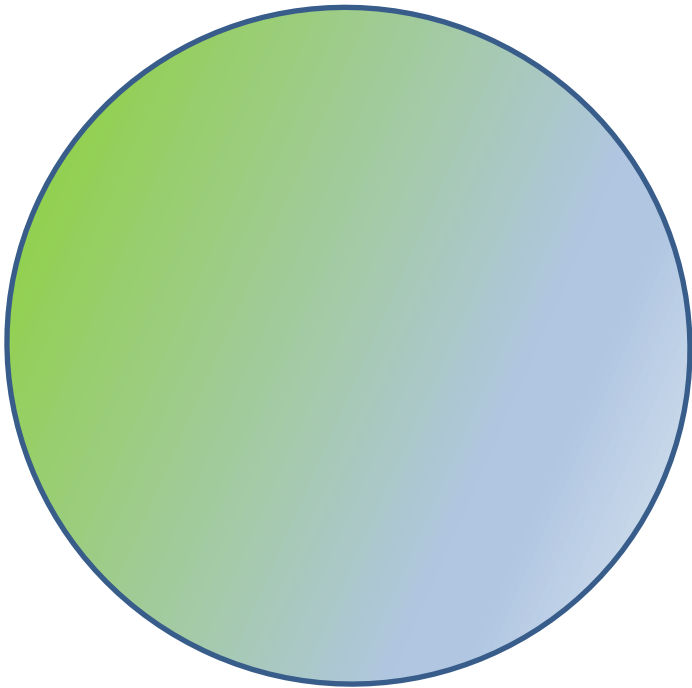
On erilaisia keinoja selvittää arvojansa, eräs niistä on oman ajankäytön tutkiminen

Kiinnitetään huomiota tekoihin, joihin käyttää aikansa

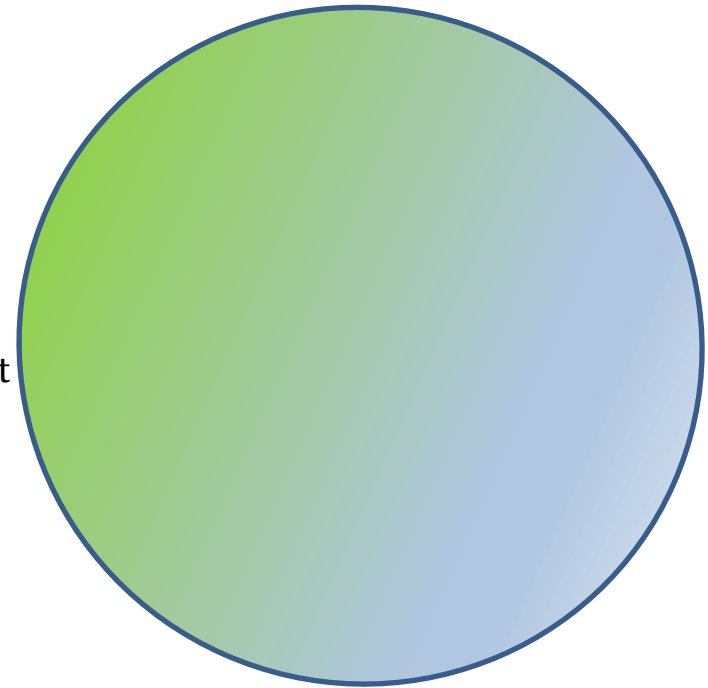
Joskus arvostamme eri asioita kuin mihin käytämme aikamme

Monesti käy niin, että kun arvomme muuttuvat, unohdamme sopeuttaa tekomme uusien arvojen mukaisiksi; tämä vaatii harjoittelua

Harjoitus a. Kuinka paljon (%) käytät aikaa kuukaudessa seuraaviin asioihin?
Piirrä vasemmalle! Entä kuinka paljon haluat käyttää? Piirrä oikealle!



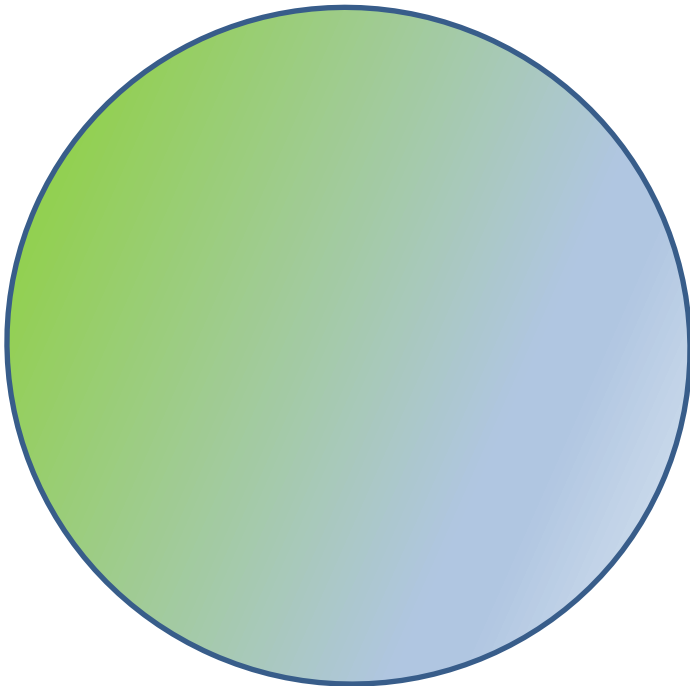
1. Työ, ura
2. Terveys, ravinto
3. Perhe, lapset
4. Parisuhde
5. Ystävät
6. Suku
7. Huvit, harrastukset
8. Henkinen kehitys
9. Kotityöt
10. Oma aika, lepo



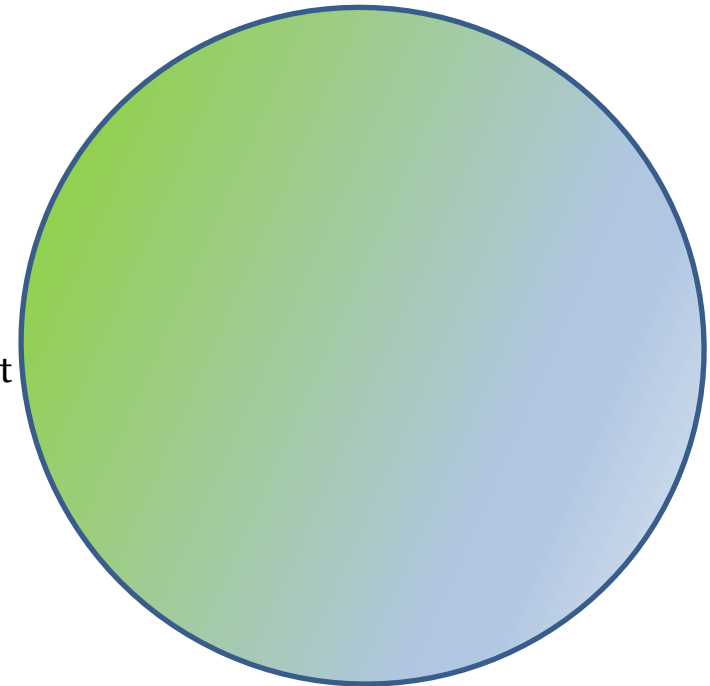
Mieti sitten silta pallolta toiselle.

Kuinka toteutat muutoksen planeetalle, jolla haluat elää?

Harjoitus b. Kuinka paljon (%) käytät rahaa kuukaudessa seuraaviin asioihin?
Piirrä vasemmalle! Entä kuinka paljon haluat käyttää? Piirrä oikealle!



1. Työ, ura
2. Terveys, ravinto
3. Perhe, lapset
4. Parisuhde
5. Ystävät
6. Suku
7. Huvit, harrastukset
8. Henkinen kehitys
9. Koti
10. Oma aika, lepo



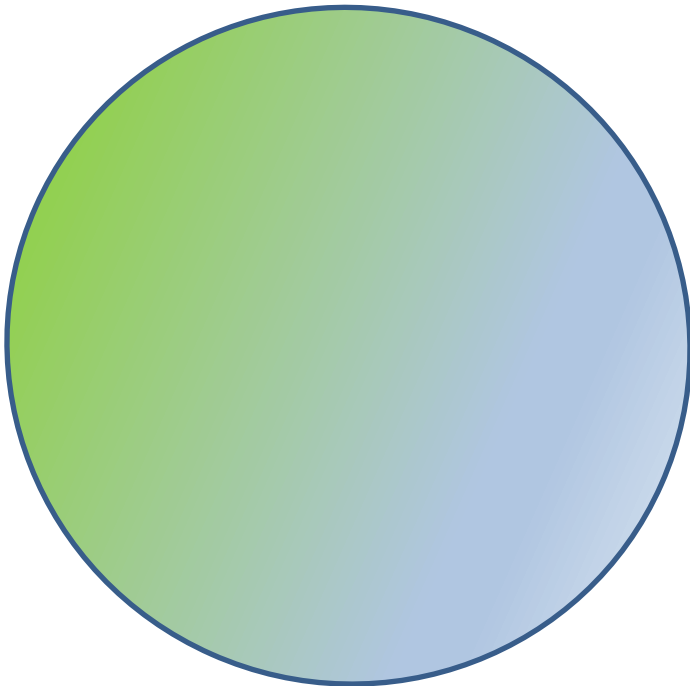
Mitä haluat tehdä, jotta
rahankäyttösi vastaa enemmän
arvojasi.

Kuinka toteutat muutoksen?

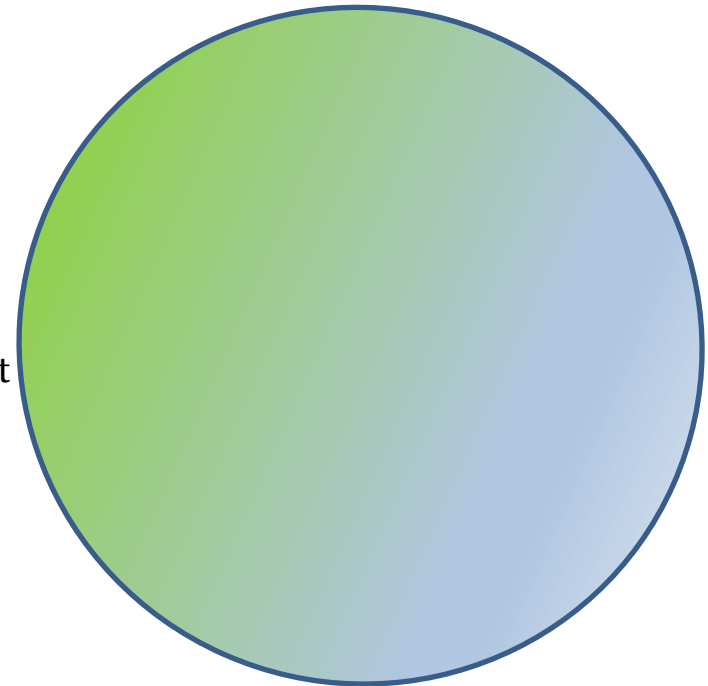
Tehdäksesi asioita haluamallasi tavalla sinun on omaksuttava kyky ajatella siten kuin haluat ajatella.

Tämä on ensimmäinen askel kohti rikastumista.

Harjoitus c. Kuinka paljon (%) käytät energiaa kuukaudessa seuraaviin asioihin?
Piirrä vasemmalle! Entä kuinka paljon haluat käyttää? Piirrä oikealle!



1. Työ, ura
2. Terveys, ravinto
3. Perhe, lapset
4. Parisuhde
5. Ystävät
6. Suku
7. Huvit, harrastukset
8. Henkinen kehitys
9. Kotityöt
10. Oma aika, lepo



Tunne- ja henkisen energian ohjaaminen vaatii harjoittelua.

Mitä tunnetta haluat lisää elämääsi ja missä haluat sen syntyvän?

Arvojen mukainen arki

Sopiva rutiinien ja spontaanisuuden suhde

Suunnitelmallisuus

Tekemisen ja tekemättä jättämisen suhde

Olenko näiden kanssa sujut?

Mitä arkeeni kuuluu?

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Mitä haluan siihen kuuluvan?

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

OIVALLUKSENI TÄNÄÄN

Kirjoita, mitä oivalsit tällä kertaa.

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 palautteesi sähköpostilla 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