


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

IV PELKISTÄMINEN, RIKASTAMINEN JA RUNSAUS

Elätkö ja katsotko maailmaa
puutteesta vai runsaudesta käsin?

Rikastuminen omia taipumuksiaan seuraamalla.

Runsauden salliminen itselle.

Rikkaus ja onnellisuus.

Rikastaminen elämäalueelta toiselle.

Rikastuminen.

Rikastaminen ja yltäkylläisyys

Sen tunnistamista, mitä minulla on: henkinen ja aineellinen omaisuus

Olemassa olevan hyödyntämistä ja vaalimista

Arjen toimivuutta ja sujuvuutta (vrt. organisationaalinen lean-ajattelu ja virtaus)

Antamista ja saamista

Hoivaamista ja hoivatuksi tulemista

Itseni kuluttamista sopivasti

Rahan käyttöä onnellisesti, järkevästi, hyödyntävästi, ekologisesti, runsautta tuoden

Harjoitus. Unelmaelämän kirjoitus harjoitus

Unelma on ”kuva” jostakin, mikä on parempaa ja ihanampaa kuin nyt. Se voi liittyä parisuhteeseen, uuteen työhön, lomaan, itsetuntoon, muuttoon ulkomaille tai mökkiin. Olennaista unelmassa on se, että jokaisella on oma unelmansa ja että siitä nauttii.

Kirkastaaksesi omat unelmasi sinun tulee antaa itsellesi lupa unelmoida. Sinun tulee arvostaa itseäsi ja uskoa siihen, että sinä olet ansainnut unelmasi.

Se, että unelmoit eli kuvittelet jotakin ihanaa, ei maksa mitään, eikä se ole keneltäkään pois. Voit kartoittaa unelmaelämäsi kuvittelemalla millaista elämäsi olisi, jos sinun ei tarvitsisi miettiä aikaa, eikä rahaa.

Kirjoita unelmaelämäsi

Millaista sinun unelmaelämäsi olisi, jos sinun ei tarvitsisi miettiä aikaa eikä rahaa. Voit myös kuvitella, että kaikki ympärilläsi olevat ihmiset luottavat sinuun tai uskovat unelmiisi. Kuvittele, että ihan kaikki olisi mahdollista. Kirjoita unelmaelämäsi eli se, mitä kaikkea sinulla olisi, millaista elämäsi olisi ja millaisia päiviä viettäisit ja kenen seurassa. Kirjoita kaikki mieleesi nousevat asiat miettimättä, että ovatko ne mahdollisia vai ei.

Mikäli kirjoittaminen tuntuu haasteelliselta, niin voit myös piirtää tai kertoa unelmaelämäsi.

Unelmaelämäni



TAVOITTEISTA

1. Kirjoita tavoite preesensissä ikään kuin se olisi totta!

Haluaisin auton. => Minulla on auto

2. Unohda EI!

Minulla ei ole kiire. => Minulla on riittävästi aikaa kaikkeen tarpeelliseen.

3. Voit muuttaa vain itseäsi!

Puolisoni ei nalkuta. => Saan kunnioitusta osakseni.

4. Ole tarkka – sitä saa, mitä tilaa

Minulla on auto. => Minulla on punainen BMW 116i.

Tavoite voi olla myös ”minulle sopiva”.

5. Tee tavoitteestasi mitattava

Ajattelin laihduttaa. => Painan 60 kg.

6. Tunne voi olla tavoite

Nautin työstäni.

Tunnen itseni onnelliseksi parisuhteessamme.

7. Elä omaa elämääsi

Minun on pakko saada hieno auto. => Minulla on minulle sopiva kulkuneuvo.

8. Muista eräpäivä

Laihdutan pikkuhiljaa. => Painan 60 kg toukokuun loppuun mennessä.

Tutki nyt kirjoittamaasi unelmaelämä-tekstiä.

Mihin haluat muutosta juuri nyt?

Miten haluat asian olevan?

Mitä voit tehdä asian hyväksi?

”On aika pelkistää.

Elämänlaatu löytyy ja lisääntyy vähentämällä ja valitsemalla, ei kuluttamalla ja kuormittamalla.

Kun elämä kevenee, siihen mahtuu painavampia sisältöjä.”

Hilkka Olkinuora

Harjoitus. Kirjoita vastaukset kysymyksiin.

Onko minulla jotain sellaista, mistä haluan luopua?

Haluanko lahjoittaa, myydä pois omastani, raivata tilaa uudelle?

Mitä varten haluan säästää?

Mitä varten haluan kuluttaa?

Mihin tarkoitukseen haluan varata rahaa?

Mitä rahalla saatavaa haluan käyttää loppuun saakka mieluummin kuin ostaa uutta ennen aikojaan?

Tunnenko perin pohjin kaiken sen, mitä omistan?

Kuvastavatko rahankäyttöpäätökseni, menneetkin, arvojani? Miten?

Arjen toimivuus ja sujuvuus

Omaisuuksen huoltaminen ja vaaliminen

Kestävyys: vaatteet, ruoka, sisustus, tekniset välineet

Sen tiedostaminen, mitä minulla on: mitä haluan vaalia ja mitä en

Onnea ja tyytyväisyyttä sitä kohtaan, mitä on, mitä omistaa

Sen käyttämisestä, mitä on ja mitä omistaa

Harjoitus a. Huollatko ja vaalitko omaisuuttasi? Käytätkö ja hyödynnätkö tehokkaasti sitä, mitä ostat ja omistat?

Ruoka

- teen ruokaostokset ajatuksella
- käyn aina kylläisenä ruokaostoksilla
- Viihdyn ruokakaupassa
- Rakastan tuoreita raaka-aineita ja kokkaan niistä aterioita viikoittain
- ruokaostokseni vastaavat arvojeni
- käytän ruuan tähteet tehokkaasti hyväksi
- pääasiassa kokkaan ruokani itse ravintolassa käynnin sijaan
- Kokkaan aina sydämelläni ja kaikella rakkaudellani
- Kunnioitan ruokaa
- Tunnen omatekoisen ruuan maun ja ”hengen”
- On ihana tarjota omin käsin leivottuja leivonnaisia satunnaisille vieraille
- Pidän myös itse laitetun ruuan tarjoamisesta ystäville
- Valmistan, syön ja ostan arvojeni mukaista ruokaa

Harjoitus b. Huollatko ja vaalitko omaisuuttasi? Käytätkö ja hyödynnätkö tehokkaasti sitä, mitä ostat ja omistat?

Vaatteet ja kengät

- teen pääasiassa kestäviä vaatehankintoja
- pesen vaatteet pesulappujen ohjeiden mukaan niitä säästellen
- korjaan tarvittaessa rikkimenneet vaatteet
- huolehdin vaatteideni säilytyksestä ajatuksella
- silitän vaatteeni ohjeiden mukaan
- muistan kaikki omani ja lasteni vaatteet
- muistan jokaisen vaatteen ostopaikan
- huollan kenkäni säännöllisesti vähintään vuodenaikojen mukaan
- muistan kaikki kenkäni ja niiden ostopaikan
- pyrin hankkimaan kestäviä kenkiä
- Tunnen vaatteideni ja kenkieni kosketuksen ja hengityksen ihollani
- Minun on hyvä olla vaatteissani ja kengissäni
- Vaatteeni, kenkäni ja pukeutumiseni kuvaavat ajanmukaisesti arvojeni

Harjoitus c. Huollatko ja vaalitko omaisuuttasi? Käytätkö ja hyödynnätkö tehokkaasti sitä, mitä ostat ja omistat?

Sisustus ja tekniset välineet

- teen vain harkittuja kaluste- ja sisustushankintoja
- vertailen teknisten laitteiden ominaisuuksia tarkkaan
- pyrin ensisijaisesti tekemään kierrätettyjä hankintoja
- huollan hankintani ajatuksella
- puhdistan tekniset laitteet pölystä säännöllisesti
- pyrin ensisijaisesti korjauttamaan rikkinäisen hankinnan uuden hankinnan sijaan
- Sisustukseni kuvaa ajanmukaisesti todellisia arvojani
- Kuuntelen sisäisiä tarpeitani sisustusvärien ja –materiaalien suhteen
- Kotini on kaunis ja harmoninen
- Minun on hyvä olla kodissani laitteideni kanssa
- Arvostan sitä, mitä minulla on ja mitä näen ympärilläni
- Esineet, laitteet ja huonekalut ovat kuin ystäviä minulle

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