

Hyvästi aloittamisen vaikeus!

Webinaari 26.9.2021

Ilana Aalto

paikkakaikelle.fi



**Nämä muistiinpanot ovat vain omaan käyttöön.
Niiden jakaminen tai julkaiseminen on kielletty.**

© Ilana Aalto & Paikka kaikelle 2021

paikkakaikelle.fi



Ilana Aalto
AMMATTIJÄRJESTÄJÄ
TIETOKIRJAILIJA, FT



Blogi



Kirja



Verkkokurssi

Just do it?

- Jopa 95 prosenttia prokrastinoi
- Aiheuttaa syyllisyyden, häpeän ja ahdistuksen tunteita
- 8 tavallista syytä kodin järjestämisen aloittamisen vaikeuteen suoraan osallistujien näppäimistä
- Taustalla uskomukset, toimivien menetelmien puute, taustatilanteet, motivaatio-ongelmat
- Itsensä ymmärtäminen auttaa muutoksen tekemisessä
- Tehdään harjoitus tavoitteista ja priorisoinnista





8 syytä järjestämisen aloittamisen vaikeuteen

1. Dominoefekti

- Ei tiedä mistä aloittaa tai missä järjestyksessä etenisit
- Vaikea asettaa tehtäviä tärkeysjärjestykseen
- Analyysiparalyysin vaara

- Kunhan aloitat! (Palaamme siihen, miten se käy)
- Ahdistus ja vaikeat tunteet lievittyvät



2. Ison urakan lamaannus



- Mustavalkoinen ajattelu: pakko saada kerralla valmiiksi, vähän kerrallaan = ei mitään
 - Sotkustressiä, syyllisyyttä, itsesyytöksiä laiskuudesta ja lykkäämisestä
 - Viime hetken paniikki voi terästä, valitettavasti
- Urakan pilkkominen

2. Ison urakan lamaannus



- Mustavalkoinen ajattelu: pakko saada kerralla valmiiksi, vähän kerrallaan = ei mitään
 - Sotkustressiä, syyllisyyttä, itesesyytöksiä laiskuudesta ja lykkäämisestä
 - Viime hetken paniikki voi terästä, valitettavasti
-
- ➔ Urakan pilkkominen
 - ➔ Pienissä askeleissa helpompi onnistua > hyvä kierre
 - ➔ “Dopamiinipaukut” > motivaatio nousee
 - ➔ Syyllisyys lievittyy

3. Norsun syöminen

- Liian ison palan haukkaaminen on motivaation varma tuho
- Peruna kerrallaan! Ei koko saavillista kaadeta kerralla keittiön lattialle...



4. Kaaosvaiheen sietämättömyys



- Kun haukkaa liian ison palan, järjestämisestä seuraa sotkua
- Pieniin tehtäviin pilkottu urakka on helpompi hallita ja jäljet saa siivottua pois

5. Turhan työn pelko

- Miksi järjestää, jos kohta on taas sotkua
- Katse siihen, mikä sotkun aiheuttaa
- Tavarain määrän vähentäminen



6. Kirnuaminen



- “Roskien” järjestely
 - Päätöksenteon lykkääminen
 - Usein liittyy luopumisen tuskaan
- Päätösten tekeminen helpottuu, kun keskittyy omaan tavoitteeseensa ja valitsee päätöksentekokriteerit sen mukaan

7. Kierrätysummetus



- Tavarasta eroon hankkiutuminen ON vaivalloista
- “Hyväksy” osaksi projektia
- Älä vaivu mustavalkoisuuteen
- Selvitä, priorisoiako aikaa vai rahaa ja linjaa se järjestämisprojektisi tavoitteen kanssa
- Myymiseen avuksi rajasummat
- El ole ekologista, että toimit itse kierrätyskeskuksena

8. Ehtiminen ja jaksaminen



- Kiire, hoivavastuu
 - Neurokirjon oireet (ADHD) masennus, uupumus, terveydentila
-
- Hoida ensin juurisyytä
 - Itsemyötätunto
 - Omaan elämäntilanteeseen mahtuvat perunat



Motivaatio, omat tavoitteet ja priorisointi

Mistä motivaatiota?

- Aloittamisen esteet laskevat motivaatiota
- Selvitä oma syysi järjestää > tavoite
- Ulkoinen motivaatio = keppi
- Sisäinen motivaatio = porkkana
- Porkkana voittaa aina kepin!



Oma tavoitteesi



- Tavoite ohjaa toimintaa
- Mitä saat siitä, että kotisi tulee järjestykseen?
- Esimerkkejä sisäisen motivaation ohjaamista tavoitteista
 - Voin rentoutua kotonani ilman syyllisyyttä
 - Löydän tavarani paikoiltaan
 - Säästän rahaa, kun tiedän missä tavarani ovat
 - Voin käyttää aikaani muuhun kuin ikuisen tavarajumppaan
 - Voin aloittaa siivoamisen tai leipomisen ilman esiraivausta
 - Kotona on sopuisampaa
 - Voin vastaanottaa vieraita ilman hätäsiivouksia

Miten paloitella ja priorisoida?



Kun tiedät, mitä tavoittelet, on helpompi valita tavoitteen kannalta olennaiset tehtävät

1. Rajaa kohde
2. Selvitä tavoite
3. Listaa kaikki liittyvä
4. Tarkista tavoitteenmukaisuus
5. Pilko: erota projekti tehtävästä!
6. Numeroi jäljelle jääneet tehtävät
7. Keskity yhteen perunaan kerrallaan



Esimerkkinä vaatekaapin järjestäminen



1. Rajaa kohde

Vaatekaappi

- Ei ole niin väliä, mistä aloitat, kunhan aloitat!
- Helposta on helpompi aloittaa :)



2. Selvitä tavoite



- ❑ Päivän asun valitseminen käy sujuvasti ja nopeasti:
 - ❑ Näen kerralla kaikki saman kategorian vaatteet
 - ❑ Kaiken mitä kaapissa näkyy, voisi laittaa päälle huomenna
 - ❑ Järjestystä on helppo ylläpitää ja vaatteet on helppo palauttaa paikoilleen
 - ❑ Makuuhuoneeseen ei jää sotkua järjestämisestä

3. Listaa kaikki liittyvä

- Vie juhlamekko korjattavaksi
- Vaihda kesäkengät talvikenkiin
- Käy läpi ylähyllyn varavaatelaatikko
- Käy vaatteet läpi
- Sovita kaikki housut
- Tee ostoslista puuttuvista
- Järjestä paikat lattialla makaaville
- Tilaa netistä uudet laatikot alusvaatteille
- Tutki millaiset elfat kaappiin voisi asentaa
- Pese puolipitoiset
- Vie poistot tekstiilikeräykseen
- Myy merkkivaatteet netissä



4. Tarkista tavoitteenmukaisuus

Auttaako tämä minua pääsemään tavoitteeseeni?



4. Tarkista tavoitteenmukaisuus

- ~~Vie juhlamekko korjattavaksi~~ >> kalenteroi
- ~~Vaihda kesäkengät talvikenkiin~~
- ~~Käy läpi ylähyllyn varavaatelaatikko~~
- Käy vaatteet läpi
- Sovita kaikki housut
- ~~Tee ostoslista puuttuvista~~
- Järjestä paikat lattialla makaaville
- ~~Tilaa netistä laatikot alusvaatteille~~
- ~~Tutki millaiset elfat kaappiin voisi asentaa~~
- ~~Pese puolipitoiset~~ >> vie puolipitoiset pyykkikoriin
- Vie poistot tekstiilikeräykseen
- Myy merkkivaatteet netissä



5. Pilko: erota projektit tehtävistä



Jäljelle jääneet asiat:

- Kalenteroi juhلامekon vieminen korjattavaksi
- Käy vaatteet läpi
- Sovita kaikki housut
- Järjestä paikat lattialla makaaville
- Vie puolipitoiset pyykkikoriin
- Vie poistot tekstiilikeräykseen
- Myy merkkivaatteet netissä

5. Pilko: erota projektit tehtävistä

- Kalenteroi juh lamekon vieminen korjattavaksi
- Käy vaatteet läpi =
 - Käy läpi alusvaatteet
 - Käy läpi sukat
 - Käy läpi teepaidat
 - Käy läpi pitkähihaiset
 - Käy läpi housut
 - Käy läpi mekot
 - Käy läpi vyöt
 - Käy läpi huivit
 - Käy läpi kaapissa säilytettävät kengät
- Sovita kaikki housut
- Järjestä paikat lattialla makaaville
- Vie puolipitoiset pyykkikoriin
- Vie poistot tekstiilikeräykseen =
 - Googlaa miten homma toimii
 - Tarkista aukioloajat
 - Pyydä apua kuljetukseen
 - Kalenteroi
- Myy merkkivaatteet netissä =
 - Googlaa myyntipakat
 - Kysy PK-ryhmässä kokemuksia myyntikanavista
 - Selvitä Marimekkojen hintataso
 - Ota kuvat
 - Ota mitat
 - Laadi myyntikuvaus
 - Lataa ilmoitus myyntikanavaan
 - Jne...



6. Numeroi jäljelle jääneet tehtävät



RAIVAUS

1. Käy läpi alusvaatteet
2. Käy läpi sukat
3. Käy läpi teepaidat
4. Käy läpi pitkähihaiset
5. Käy läpi housut
6. Sovita kaikki housut
7. Käy läpi mekot
8. Käy läpi vyöt
9. Käy läpi huivit
10. Käy läpi kaapissa säilytettävät kengät
11. Vie puolipitoiset pyykkikoriin
12. Järjestä paikat lattialla makaaville

KIERRÄTYS

1. Googlaa miten tekstiilikeräys toimii
2. Tarkista aukioloajat
3. Pyydä apua kuljetukseen
4. Kalenteroi kuljetus
5. Googlaa vaatteiden myyntipakat
6. Kysy PK-ryhmässä kokemuksia myyntikanavista
7. Selvitä Marimekkojen hintataso
8. Ota kuvat
9. Ota mitat
10. Laadi myyntikuvaus
11. Lataa ilmoitus myyntikanavaan
12. Kalenteroi juhlamekon vieminen korjattavaksi

7. Keskity yhteen perunaan kerrallaan – älä lähde harhailemaan



RAIVAUS 1 vko

Maanantai: Käy läpi alusvaatteet ja sukat

Tiistai: Käy läpi teepaidat ja pitkähihaiset

Keskiviikko: Käy läpi housut ja sovita kaikki housut

Torstai: Käy läpi mekot ja vyöt

Perjantai: Käy läpi huivit ja kaapissa säilytettävät kengät

Lauantai: Vie puolipitoiset pyykkikoriin

Sunnuntai: Järjestä paikat lattialla makaaville

KIERRÄTYS 1 vko

Ma: Googlaa miten tekstiilikeräys toimii ja tarkista aukioloajat

Ti: Pyydä apua kuljetukseen ja kalenteroi kuljetus

Ke: Googlaa vaatteiden myyntipakat ja kysy PK-ryhmässä kokemuksia myyntikanavista

To: Selvitä Marimekkojen hintataso

Pe: Ota kuvat ja mitat

La: Laadi myyntikuvaus ja lataa ilmoitus myyntikanavaan

Su: Kalenteroi juh lamekon vieminen korjattavaksi

Tein hienon suunnitelman ihan paperille,
mutta en silti saanut aloitettua. Mitäs nyt?



5 niksiä aloittamiseen

- Taikavartti
- 5 sekunnin sääntö
- Aikataulupaine
- Tilivelvollisuus
- Motivaation buustaaminen



Mikä auttoi kurssilaisia motivaation ylläpitämisessä



- Lopputuloksen visioiminen
- Jo järjestettyjen tilojen ihailu
- Onnistumisen tunteet aiemmista saavutuksista ja niiden säilymisestä
- Jo poistuneen tavaran määrän hehkuttelu
- Pientenkin saavutusten ja poistojen kirjaaminen
- Kurssin viikkosuunnitelmien myötä syntyvä tilivelvollisuus
- Kyläilyjen aikaansaama sosiaalinen paine

Mikä auttoi kurssilaisia motivaation ylläpitämisessä



- Kurssivideoiden uudelleen kuuntelu
- Ajatus, että teen tätä omaksi parhaakseni ja olen järjestetyn kodin arvoinen
- Halu parantaa omaa elämäntilannetta
- Kiukustuminen
- Arjen helpottumisen huomaaminen
- Ennen–jälkeen-kuvien ottaminen
- Osatavoitteiden pienentäminen, jolloin pieniä onnistumisia tulee helpommin

Kokonaan uudistettu Paikka kaikelle -kurssi

6 kuukautta

helppohoitoiseen kotiin
ja leppoisaan arkeen

Alkaa tiistaina **5.10.**

Ilmoittautuminen päättyy
sunnuntaina **3.10.**

paikkakaikelle.fi/kurssi

