

52 listan projekti

ELINVOIMAN ja
LUOVUUDEN VUOSI



MOOREA SEAL

WSOY

52 listan projekti

ELINVOIMAN JA LUOVUUDEN
VUOSI

MOOREA SEAL

*Kuvitus Julia Manchik
Valokuvat Julia ja Yuriy Manchik
Suomennos Ilona Räihä*

Werner Söderström Osakeyhtiö

Helsinki



Copyright © 2015 by Moorea Seal

Kaikki oikeudet pidätetään. Mitään osaa tästä kirjasta ei saa jäljentää, kopioida tai hyödyntää missään muodossa eikä millään menetelmällä – elektronisesti, mekaanisesti tai muilla keinoin – ilman alkuperäisen kustantajan kirjallista suostumusta.

Published by Sasquatch Books

Vastaava toimittaja: Hannah Elnan

Toimittajat: Nancy W. Cortelyou ja Emma Reh

Kuvitus: Julia Manchik

Valokuvat: Julia ja Yuriy Manchik

Ulkoasun suunnittelu: Joyce Hwang

Englanninkielinen alkuteos *The 52 Lists Project*

Suomennos Ilona Räihä

ISBN 978-951-0-43400-0

Painettu EU:ssa



Pikkusiskoilleni, jotka ovat syntymästään asti innoittaneet minua elämään myötätuntoisesti, määrätietoisesti ja vahvana sekä olemaan tietoisempi siitä ihmisestä, joksi kasvan päivä päivältä. He ovat opettaneet minulle, että paras tie toisten rakastamiseen alkaa itsensä rakastamisesta. Heidän horjumaton rakkautensa on kaikki, mitä isosisko voi toivoa.





Listojen laatiminen – niiden kirjoittaminen tai hahmottelu mielessä – on olennainen osa arkeamme. Oli kyseessä sitten päivän tehtävien raapustaminen paperille, elämänmittaisten tavoitteiden kartoitus tai kymmenen suosikkibiisin asettaminen järjestykseen, luomamme listat paljastavat toiveitamme ja syvimpiä ajatuksiamme.

Olen ollut todellinen listanlaatija koko elämäni. Töissä tasapainoilen kolmen eri listan kanssa, jotta saan pidettyä langat käsissäni. Yksi ensimmäisistä blogeistani keskittyi suosikkiasioideni listaukseen ja oli osuvasti nimeltään Miss Lists. Viime aikoina olen ymmärtänyt, että listojen ei tarvitse koostua vain muistettavista asioista tai työtehtävistä. Ne voivat olla myös työkalu itsensä löytämiseen ja hauskanpitoon.

Tämä päiväkirja auttaa tekemään vuoden jokaisesta viikosta harkitumman ja elinvoimaisemman. Pääset tavoitteisiisi, kun katsot syvälle sisimpääsi ja paljastat siellä piilevän viisauden ja itseluottamuksen. Aloita matkasi uteliaalla mielellä ja valmistaudu kohtaamaan kaikki se kauneus, ilo, luovuus ja voima, joka sinussa jo on.

Voit aloittaa kirjan sen ensimmäisestä listasta tai hypätä meneillään olevaan vuodenaikaan. Käytä kirjaa kuten haluat! Selaile sivuja, aisti eri vuodenaikojen tunnelma ja nauti itsetutkiskelusta. Tästä vuodesta on tulossa parempi kuin mistään aiemmasta, enkä voisi olla onnellisempi siitä, että saan olla osa matkaasi.

Iloista aikaa listojen parissa!

Xo Moorea Seal



Liity seuraan

Juuri tällä hetkellä kokonainen yhteisö on samalla itsensä tutkiskelun ja löytämisen matkalla! Osallistu ja tutustu muihin sosiaalisessa mediassa jakamalla viikoittaisia listojasi tunnisteella **#52ListsProject**. Voimme oppia niin paljon katsomalla sisimpäämme. Ja vielä enemmän saamme, kun jaamme yhteisiä kokemuksiamme ja iloitsemme eroavaisuuksista yhteisönä. Saat matkasi varrella ehkä jopa uusia ystäviä, kun jaat listojasi somessa! Löydät minut nimellä @mooreaseal. Seuraan innolla matkaasi vuodenaikojen vaihtuessa.

Osallistu osoitteessa **MooreaSeal.com/pages/52Lists**



Sisällys

Talvi

Lista 1: Kirjoita tähän tavoitteesi ja unelmasi tälle vuodelle.	16
Lista 2: Luettele suosikkihahmosi kirjoista, elokuvista jne.	18
Lista 3: Kirjaa tähänastisen elämäsi onnellisimmat hetket.	20
Lista 4: Kirjoita tämänhetkisen elämäsi biisilista.	22
Lista 5: Kuvaile, miltä haluaisit elämäsi näyttävän kymmenen vuoden kuluttua.	24
Lista 6: Kerro, millä tavoin pidät mieluiten hauskaa.	27
Lista 7: Luettele kaikki ne ihmiset, jotka piristävät päiviäsi.	30
Lista 8: Kirjaa suosikkimietelauseesi.	32
Lista 9: Listaa ne asiat, jotka ovat sinulle kaikkein tärkeimpiä.	34
Lista 10: Kirjaa ne asiat, jotka sinun tulisi jättää huomiotta.	36
Lista 11: Kerro, millä tavoin voisit päivittää kotisi.	39
Lista 12: Kirjaa parhaat ominaisuutesi.	42
Lista 13: Kirjaa ne asiat, jotka piristävät sinua aina.	44

Kevät

Lista 14: Millä tavoin voit tehdä kevätsiivouksen elämääsi?	48
Lista 15: Kirjaa unelmien matkakohteesi.	50
Lista 16: Tee lista sinulle välttämättömistä asioista.	54
Lista 17: Kirjaa ne vaikeat hetket, jotka ovat muovanneet sinusta paremman ihmisen.	56

Lista 18: Kerro, mitkä asiat motivoivat sinua.	58
Lista 19: Tee luettelo niistä ihmisistä, joiden kaltainen haluaisit olla.	60
Lista 20: Kirjaa ne asiat, jotka saavat sinut tuntemaan olosi huolettomaksi.	63
Lista 21: Tee luettelo niistä asioista, jotka haluat tehdä käsin.	66
Lista 22: Kirjoita tähän suosikkipaikkasi, joissa olet vierailut.	68
Lista 23: Tee lista asioista, jotka saavat sinut nauramaan.	70
Lista 24: Tee luettelo omituisuuksistasi.	73
Lista 25: Kirjaa ne asiat, jotka saavat sinut tuntemaan olosi vahvaksi.	76
Lista 26: Kirjaa ne asiat, jotka muuttaisit elämässäsi, jos pystyisit.	78

Kesä

Lista 27: Tee lista niistä asioista, jotka saavat sinut tuntemaan mielesi, kehosi ja sielusi terveiksi.	82
Lista 28: Kirjoita tähän villeimmät asiat, joita haluat kokeilla.	84
Lista 29: Kirjaa lapsuutesi ja nykyiset haaveammatit.	87
Lista 30: Tee lista niistä ominaisuuksista, joita ihailet muissa eniten.	90
Lista 31: Kirjoita tähän ne sanat, jotka kuvaavat luonnettasi parhaiten.	92
Lista 32: Kerro niistä tavoista, jotka lataavat sinuun energiaa.	94
Lista 33: Tee lista niistä tavoista, joilla olet johtaja.	96
Lista 34: Kirjoita tähän asioita, jotka innostavat sinua.	99

Lista 35: Tee lista niistä esteistä, jotka ovat unelmiesi tiellä.	102
Lista 36: Kirjaa kaikki ne asiat, joita teet mielelläsi ulkona.	104
Lista 37: Tee lista niistä asioista, joihin käyttäisit miljoona euroa, jos käyttäisit summan itseesi.	106
Lista 38: Kirjaa tapoja, joilla voisit rakastaa itseäsi enemmän.	108
Lista 39: Kirjoita tähän kauneimmat näkemäsi asiat.	110

Syksy

Lista 40: Kirjaa kaksikymmentä tunnelmaasi parhaiten nostattavaa kappaletta.	114
Lista 41: Kerro, mistä pidät eniten syksyssä.	116
Lista 42: Kirjaa ne asiat, jotka saavat olosi rauhalliseksi.	118
Lista 43: Tee lista lempiaterioistasi ja -herkuistasi.	121
Lista 44: Tee luettelo niistä sanoista, jotka lämmittävät mieltäsi.	124
Lista 45: Kerro, mistä asioista ihanteellinen joulunaika rakentuu.	126
Lista 46: Kirjaa ne asiat, jotka tekevät elämästäsi mukavaa ja kodikasta.	128
Lista 47: Kirjoita tähän kaikki ne asiat, joista olet kiitollinen.	132
Lista 48: Kerro, mitä asioita haluat vielä elämääsi.	134
Lista 49: Tee lista suosikkikirjoistasi.	136
Lista 50: Kirjoita tähän saavutuksesi.	138
Lista 51: Kirjaa ne asiat, joista haluat, että sinut tunnetaan.	140
Lista 52: Vuoden viimeinen listasi! Kirjoita tähän vuoden mieleenpainuvimmat hetket.	142



Talvi



Lista I

KIRJOITA TÄHÄN TAVOITTEESI JA UNELMASI
TÄLLE VUODELLE.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....



.....

.....



.....

.....





TOIMI: Mikä on ensimmäinen askeleesi kohti suurinta tavoitettasi? Mieti yksi asia, jolla pääset alkuun tällä viikolla!

Lista 2

LUETTELE SUOSIKKIHAHMOSI KIRJOISTA,
ELOKUVISTA JNE.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TOIMI: Mieti, mikä luonteenpiirre yhdistää suosikkiahahmojasi. Mitä luonteenpiirrettä ihaillet ja miten voit kehittää samaa ominaisuutta itsessäsi?

Lista 3

KIRJAA TÄHÄNASTISEN ELÄMÄSI
ONNELLISIMMAT HETKET.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TOIMI: Ajoittain unohdamme helposti elämässämme tapahtuneet ihanat asiat. Lue lista joka päivä tällä viikolla muistaaksesi, että elät kaunista elämää.

Sijoi ta itseesi
hetki aikaa viikossa
- hämmästy, miten elämäsi
muuttuu vuoden kuluessa. Täytä kirjan
52 listaa, yksi vuoden jokaisena viikkona,
ja herätä kaikki se kauneus, ilo, luovuus ja
voima, joka sinussa jo on. Unelmia on
helpompi saavuttaa, kun sanoitat
tunteitasi, jäsennät tavoitteitasi ja
keskityt siihen, mitä oikeasti
haluat. Ota elämäsi haltuun
ja nauti uudesta
elinvoimasta.



www.wsoy.fi



9 789510 434000

17.3

ISBN 978-951-0-43400-0