



## Terhi Hollo: Näin teet oman aarrekartan

1. Varaa itsellesi kunnon työtila sekä kuvalehtiä, esitteitä, muistilappuja, kyniä, liimaa, sakset ja iso paperiarkki. Karttapohjan on hyvä olla sen kokoinen, että voit luontevasti sijoittaa aarrekartan näkyvälle paikalle arkiympäristössäsi. Halutessasi voit tehdä vaikka lompakkokokoisen aarrekartan.
2. Valitse kuvia, jotka kuvaavat unelmiasi. Kuvat voivat olla konkreettisia (kesämekko kokoa M, tunturivaellus), viitteellisiä (kauniit kukat, auringon kajastus pilvien lomasta) tai täysin abstrakteja (sinua miellyttävä väri tms.). Voit myös piirtää tai maalata unelmia ja kirjoittaa karttaan tärkeitä sanoja. Jos haluat tehdä kokonaan sanallisen aarrekartan, kirjoita itsellesi kirje.
3. Asettele kuvat karttaan itsellesi sopivalla tavalla. Kuvat voivat lomittua toinen toisiinsa tai vaikka muodostaa tiettyjä ryhmiä. Samaan aarrekarttaan voit sommitella useampiakin unelmia. Muista kuitenkin, että kerralla työstettäviä asioita on hyvä olla rajallinen määrä. Valitse siis työn alle 1-5 unelmaa kerrallaan.
4. Laita valmis aarrekartta paikkaan, josta voit kohdata sen päivittäin. Mielen on saatava kokea monta kertaa millaista elämä on sitten, kun unelma on totta. Onnistunutta aarrekarttaa on mukava tutkiskella kerta toisensa jälkeen: se innoittaa joka päivä. Aarrekartan kohtaaminen päivittää myös tietoisien mielen siitä, mitä todella haluat.
5. Määrittele tarkistushetki. Kirjoita aarrekarttaan toteutusajankohdan lisäksi päivämäärä, jolloin tarkistat, onko unelma jo totta. Unelmien työstöön on helpompi keskittyä lyhyehköissä ajanjaksoissa, joten älä määrittele tarkistuspäivää liian kauas. Pari kuukautta on hyvä aikaväli elämän ensimmäisen aarrekartan prosessoimiselle. Silloin voi jo hyvin arvioida, onko unelma toteutunut tai ainakin suunta oikea.
6. Jos mitään ei ole tapahtunut, mieti voiko mielessäsi/alitajunnassasi olla muutosprosessia jarruttavia esteitä. Jos on, mieti, miten työstät niitä päästäksesi niistä eroon. Voi olla myös syytä pohtia, onko unelma edelleen paras mahdollinen vai haluaisitko korjata sitä.