

Aarrekartta- työvälineenä

(Unelmakartta, luova visualisointi...)

- Työkalu, joka auttaa toteuttamaan unelmia ja luomaan tulevaisuutta
- Voi parhaimmillaan mahdollistaa oman kasvuprosessin ihmisenä.
- Konkretisoi ja visualisoi ajatuksia ja toiveita
- Perustuu suggestiiviseen itseohjautuvuuteen ja NLP:n

Peruseriaatteita:

- Ideana on tiedostaa ja selkeyttää, mitä minulla on, millainen ympäristöni on ja mitä tulevaisuudelta haluaisin →mallentaa yksilön käsitystä itsestä ja tulevaisuudesta
 - Tietoinen mieli ja alitajunta valjastetaan unelman toteuttamiseen
 - Taustalla ajatus, että unelmien/tavoitteiden tiedostaminen muuttaa tapaa tarkastella todellisuutta
- ➔ valmistelee yksilöä henkisesti muutokseen
 - ➔ tekee avoimeksi muutoksen löytämiselle
 - ➔ ohjaa tekemään valintoja ja ratkaisuja, jotka ovat välttämättömiä unelman toteutumisen kannalta

Voidaan laatia kuvien, sanojen tai tuntemuksen kautta (visuaalisia, auditiivisia ja kinesteettisiä karttoja) →perustuvat tekijälle ominaiseen hahmottamistyyliin

- **kuvallisissa kartoissa** yhtä unelmaa voi kuvata usealla tai vain yhdellä kuvalla. Kuvat voivat edelleen olla konkreettisia (esim. tietty automerkki, tietty koru jne.) tai viitteellisiä (esim. kynttilän liekki, veden alta kuultava kivi jne.) tai abstrakteja (esim. väri jne.)

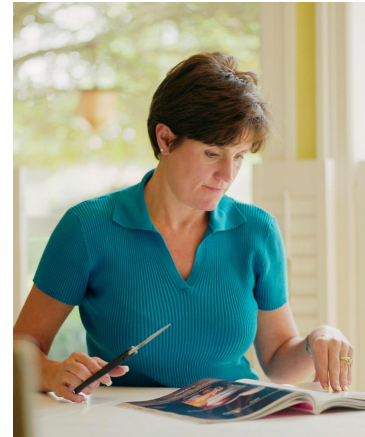
- **sanallisessa/äänellisessä kartassa** tekstiä voi olla vähän tai paljon. Pääasia, että teksti on itseä mahdollisimman puhuttelevassa muodossa

- **tuntemuksellisessa kartassa** tuotetaan tuntemuksia kehoon siitä miltä tuntuu, kun unelma/tavoite on totta → tuntemusten ankkurointi

- Visualisoinnin voi laatia "rajatusti" esim. ihmissuhteista, työelämästä/urasta, harrastuksista tai koulutuksesta tai se voi olla laajempi yleisesti tulevaisuutta koskeva konkretisointi
- Työstetään vain itselle/omalle yhteisölle. Tuotos on henkilökohtainen ja arvokas sinällään → ulkopuolisen ei pitäisi pyrkiä tulkitsemaan tai arvioimaan sitä
- Aarrekarttaan tulisi sisällyttää vain 1-5 unelmaa kerrallaan

Toteutus:

Toteutukseen tarvitaan periaatteessa vain sakset ja liimaa, kartongin sekä omia kuvia ja/tai lehdistä leikattuja kuvia. Voit myös käyttää mielikuvitusta lähteiden hankinnassa.



Voidaan toteuttaa isona posterikokoisena julisteena tai pienenä muistikirja-tai korttikokoisena ”taskuversiona-

Aarrekartan tutkiminen päivittäin pitää unelman mielessä, jolloin unelmaa kohti on helpompi kulkea

Kun kartta on valmis, määrätään tarkistuspäivä yhden-kahden kuukauden päähän kartan tekemisestä. Tarvittaessa unelmaa täsmennetään tai omaa asennetta muutetaan

Lähteitä: Harju, K. 2000. Valmiina muutokseen: aarrekartan avulla kohti uutta. WSOY. Helsinki.

Tekijät: Mia Leino ja Satu Tuulasvirta

