

AARREKARTAN TEKO-OHJEET

1. Tunnelmakartta

- liimaa pahville 10 kuvaa, jotka vetävät sinua puoleensa

2. Analysoi tunnelmakartta

- toistuvatko samat kuvat, aiheet tai värit?
- mikä on kuvien viesti ja merkitys sinulle?

3. Mitä haluat ja tarvitset oikeasti?

- pohdi elämäsi eri osa-alueita kuten terveys, ihmissuhteet, ura yms.
- laita asiat tärkeysjärjestykseen

4. Jos voisit toivoa ja saada ihan mitä tahansa, mitä toivoisit?

- valitse toiveistasi tärkeimmät

5. Rakenna aarrekartta edellisten tehtävien pohjalta

- liimaa pahville kuvia, jotka kuvaavat tarkasti toiveitasi
- käytä isoja kuvia ja muista liittää oma kasvokuva mukaan

6. Energisoi aarrekarttasi

- tee vahva mielikuvamatka hetkeen, jossa aarrekarttasi on toteutuneena

7. Pidä aarrekartta näkyvällä paikalla

- kartta muistuttaa alitajuntaasi tavoitteistasi
- muista päivittää aarrekartta noin vuoden välein tai elämäntilanteesi muuttuessa

Jos haluat oppia lisää aarrekartoista ja unelmien toteuttamisesta, voit osallistua [Runotalon Aarrekarttakurssille](#). Katso kurssit ja tapahtumat: [runotalo.fi](#)