



**Runopolkujen  
lakaisuopas 2019**

# RUNOPOLKUJEN LAKAISUOPAS 2019

*Vastauksia*

*Nopein reitti sinne  
mihin olen menossa  
päämääräni?*

*Ei ole nopeinta reittiä  
on vain tie  
jolla olet*

*Olet perillä koko ajan  
kun vain ymmärrät  
että tämä matka on sinun tehtäväsi*

*Et sinä koskaan pääse todella perille  
eikä sillä ole merkitystä*

*Tärkein on kokemus  
oman elämäsi muovaaminen  
oman taideteoksesi rakentaminen  
luominen ja siitä nauttiminen*

*Luo ja nauti siitä  
rakasta olemassaoloasi  
Sinua*

Olet sydämellisesti tervetullut lakaisemaan omia Runopolkujasi tämän oppaan voimarunojen ja ohjeiden siivittämänä. Toivon, että löydät uusia hyviä ajatuksia, ideoita, luovaa voimaa sekä iloa poluillesi.

Intuitio toi eteeni aloitukseen juuri oikean voimarunon. Siinä sanotaan viisaasti: Tärkeintä ei ole suunnitelmat vaan hetkessä eläminen ja siitä nauttiminen. Suunnittelu ei saa rajoittaa luovuuttasi eikä elämäniloasi.

Silti suunnittelu on tarpeellista, sillä ilman sitä ei pääse eteenpäin vaan jää paikoilleen tai harhailee usein sivupoluilla. Niilläkin on toki tarkoituksensa. Suunnittelu auttaa näkemään koko kuvan ja samalla näet kulkemasi matkan.

Käytä suunnitelmapohjia tukena. Anna suunnitelmien joustaa. On oltava tilaa yllätyksille, luovuudelle ja elämästä nauttimiselle. Suunnitelmien tarkoitus on tuoda elämääsi iloa. Yhdistele ohjeita ja pohjia, luo itsellesi sopiva kokonaisuus.

Olen käyttänyt suunnitelmapohjia Polkukalenterin kanssa. Lisäksi olen tehnyt viikkosuunnitelmia [Kalenterikirjaan](#).

[Voimakorttipakka](#) on aina edessäni työpöydällä ja aamuisin poimin siitä kortin, jonka sujautan pöydällä olevan läpinäkyvän kirjoitusalueen alle. Suunnitelmissa on paikka voimakortille, mutta voit laittaa kortin minne tahansa. Voimakorttiruutu on vain muistuttaja, että voimakortti tulee otetuksi. Voimakortti auttaa sinua pysähtymään ja olemaan läsnä hetkessä. Saat henkilökohtaisen omaan hetkeesi sopivan opastuksen.

*Kaikissa maailman ihmeissä  
on yksi sama runous.*

*Se kulkee kuin punainen ohut lanka  
niiden lävitse.*

*Seuraa tuota lankaa,  
opit paljon maailmasta ja sen ihmeistä.*

# VUOSIPOLKUJEN SUUNNITTELU

## 5 pääpolkua

Aloita vuosisuunnitelmasta, johon luot itsellesi viisi pääpolkua. Ajattele isompaa kokonaisuutta ja arvojasi: Mikä on sinulle tärkeintä elämässäsi? Voit tehdä listoja selkeyttämään asioita. Vuoteen mahtuu rajallinen määrä asioita. Kaikkea ei voi tehdä hyvin kerralla. Valitse tärkeimmät asiat toteutettaviksi.

*Runotalossa lakaisen polkujani yhä uudelleen.*

*Löydän uutta ja näen selkeämmin, opin ja kasvan polullani.*

*Sitä samaa tahdon sinulle. Tahdon sydämesi täyttyvän ilosta ja liikutuksesta tehdessäsi uusia löytöjä omalla polullasi. Siis lakaistaan, lakaistaan ja taas lakaistaan. Aina tulee uutta ja enemmän näkyväksi aivan varmasti.*

Kirjoita pääpolkujesi tavoitteet selkeiksi, että tavoitteidesi toteutuminen on helppo todeta. Laihdun 5 kiloa tai kirjoitan yhden sivun päivässä ovat hyviä mitattavia tavoitteita. Aseta mittarit siten, että varmasti tiedät, kun olet saavuttanut tavoitteen.

Muista huomioida kaikki elämäsi eri osa-alueet. Kirjoita jokaiselle tavoitteelle selkeät väliaskeleet, joita pitkin voit edetä pienemmissä paloissa. Ethän voi lakaista kerralla kokonaista voimapuutarhaa kaikkine ihmeellisine polkuineen. Tarkoitus on lakaista huolella ja nauttien poluilla kulkemisesta. Aarteet polun mutkissa ja kivien koloista kannattaa kerätä talteen essun taskuihin. Suunnitellessasi pohdi samalla tarvitsetko lakaisemiseen uusia välineitä tai onko sinun opeteltava jokin uusi taito, että voisit edetä keveämmin.

Tarkista vuosisuunnitelmasi vähintään neljä kertaa vuodessa. Itse tarkistan kerran kuukaudessa, että olen pysynyt valitsemisani suuntaviivoissa. Tuntuu aina yhtä hyvältä ja selkeyttävältä tarkastella koko kuvaa ja vuoden kuluessa näen mitä olen saavuttanut.

*Metsän keskellä  
pieni lähde  
kimaltaa hiljaisuudessa*

*Katson lähteeseen  
näen satoja timantteja  
elämäni hetkiä*

*Kämmenelläni vettä  
näen timanttien loistavan  
uusua liikuttavia yksityiskohtia*

*Hetken elämässäni  
olen timanttilähteellä*

## VUODEN KUUKAUSIPOLKUJEN SUUNNITTELU

### 12 kuukausipolkua

Valitse joka kuukaudelle 3 tärkeintä tehtävää tai tavoitetta.  
Tarkastele vuosisuunnitelmaasi ja huomioi isompi kokonaisuus.

- Mitkä asiat ovat tärkeimpiä ja missä järjestyksessä on järkevintä edetä? Pysy kohtuudessa tavoitteiden ja tehtävien määrässä.
- Miten paljon pystyn oikeasti tekemään, että voin todella saavuttaa tavoitteeni? On parempi asettaa totuudenmukainen tavoite kuin liian suuri. Muista, että suunnitelma voi vapaasti muuttua edetessäsi polullasi.

Joka kuukausi palatessasi suunnitelman äärelle, löydät uutta tarkennettavaa. Säilytä ne asiat, jotka tuntuvat kuukaudesta toiseen oikeilta. Lakaise juuri niitä polkuja ahkerasti ja sinnikkyydellä.

Poimi talteen poluiltasi kaikki viisaus ja oivallukset, joita vastaasi tulee. Lakaiseminen tuo asioita esiin piilostaan. Siinä kohdassa missä olet tänään polullasi, saattaa olla muutaman kuukauden kuluttua aivan jalkojesi juuressa jotain suurenmoista, mikä ei ole aiemmin tullut esiin. Ehkä se on jokin taito tai lahja, joka on jäänyt aiemmin huomaamatta.

*Kirkkaudessa vaeltavat  
taivaan pienimmätkin tähdet*

*Isoimmat valaisevat  
niiden kulkua  
lämmöllään  
sydämellään*

*Minä olen pieni  
paljon pienempi  
kuin yksikään tähti*

*Kuka minun tietäni  
kalkuani valaisee?*

*Minäkö?*

*Minun sisimpäni valo loistaa  
jos niin tahdon valaisee tieni*

*On helppo kulkea ja turvallista  
kun tietää minne on menossa*

# KUUKAUSIPOLUN LAKAISUN SUUNNITTELU

## 1 leveä polku

Tee suunnitelma aina ennen kuukauden alkua. Käytä apuna vuosisuunnitelmaasi. Keskity edessä olevaan kuukauteen. Ota kuukauden voimakortti pakastasi ja kirjoita voimakortin synnyttämiä ajatuksia. Löydä sisäinen opastuksesi. Opastuksen merkitys avautuu syvällisemmin kuukauden edetessä.

Valitse kuukauden 3 tärkeintä tehtävää tai tavoitetta. Tarkastele vuosisuunnitelmaasi ja kuukausipolkujasi. Missä järjestyksessä onärkevintä edetä? Miten paljon pystyn oikeasti tekemään, että voin todella saavuttaa tavoitteeni? Aseta itsellesi kohtuullinen, mutta sopivan haastava tavoite, joka onnistuessaan kasvattaa itseluottamustasi.

Joka kuukausi palatessasi vuosisuunnitelman ja kuukausipolkujesi äärelle, löydät uutta tarkennettavaa. Voit aina muuttaa tavoitteita matkasi edetessä. Kuuntele sydäntäsi ja seuraa pieniä merkkejä päivissäsi. Kiinnitä huomiota tuntemuksiisi.

Kirjoita muistettavien kohdalle kuukauden perustekemisiä ja pieniä tehtäviä. Uusien ideoiden ja tehtävien lista on tarkoitettu asioille, joita tulee mieleesi, mutta joiden aika ei ole nyt. Muista, että kolmen tärkeimmän asian tekeminen kuljettaa sinua oikeasti eteenpäin poluillasi.

Kun kuukausi on ohi, tarkastele miten onnistuit ja täytä samalla kiitollisuuden ruutuun saavuttamiasi asioita ja hyviä sattumuksia kuluneelta kuukaudelta.

*Kauniin polun päässä on minulle jotain  
joka kimmeltää houkuttelevasti ilta-auringossa*

*Lähden kulkemaan sitä kohti  
hitaasti taivallan eteenpäin*

*En näe sitä enää  
sillä polku on mutkainen*

*Aarteeni on täällä jossain  
jossain päämäärässäni*

*Vai onko sittenkään?*

*Ehkä sitä ei olekaan  
ehkä on vain kimmellys  
jota kohti voin vaeltaa*

*Ehkä aarteeni on seikkailuni  
juuri tässä polun mutkassa juuri nyt*

## VIKKOPOLUN LAKAISUN SUUNNITTELU

### 7 pientä polkua

Täytä suunnitelma ennen uuden viikon alkua. Poimi voimakorttipakastasi viikon kortti ja kirjoita opastus viikkoosi intuitiotasi kuunnellen.

Valitse aiemmin tekemästäsi kuukausisuunnitelmasta tälle viikolle 3 tärkeintä tavoitettasi. Kirjoita muistettavien kohdalle viikon perustekemisiä.

Kun viikko on ohi, tarkastele miten onnistuit ja täytä samalla kiitollisuuden ruutu.



*Aamun hetkessä  
minä olen osana kokonaisuutta*

*Sydämeni on kevyt  
katsoessani punertavaa  
taivaanrantaa*

*Tämä kauneus on minulle  
minua varten luotu*

## PÄIVÄPOLUN LAKAISUN SUUNNITTELU

### 1 polku aikataulutettuine tehtävineen

Tee päivän suunnitelma edellisenä iltana tai heti aamulla. Merkitse päivämäärä ja poimi voimakorttipakastasi päivän voimakortti. Kirjoita opastus päivääsi intuitiotasi kuunnellen.

Suunnittele Polkuni kulku - ruutuun kellonajat eri tehtäville ja arvioi valmiiksi niihin kuluva aika. Usein tehtäviin kuluu aikaa enemmän kuin kuvittelisi, joten jätä aikatauluun väljyyttä. Ideana on, että tavoitteet kohdassa on asioita, jotka vievät eteenpäin. Joka päivä toistuvat tehtävät saavat omat paikkansa polun kulussa. On hyödyllistä luoda rytmi toistuville tehtäville (viikoittain toistuvat lakaisutehtävät-pohja). Tarkkaile missä kohden eri asioita on parasta tehdä, että ne sujuvat mukavasti.

Siirrä viikkosuunnitelmasta päivälle 3 tärkeintä tavoitettasi. Pidä mielessä elämänarvosi ja asioiden tärkeysjärjestys.

- Mikä on oikeasti tärkeää juuri nyt?

Katsele isompaa kokonaisuutta, koko sisäistä voimapuutarhaasi:

- Mikä osio tarvitsee huomiota ja minne tahdot polkusi johtavan?
- Onko asioita, joita sinun on opeteltava edetäksesi tietyllä polulla?

Muutaman päivän kuljettuasi, löydät edellisistä suunnitelmista ideoita ja uusia polun avauksia. Poimi niistä ituja päiviisi.

Ole joustava – aina suunnitelma ei mene kuten ajattelit: Onneksi huomenna on taas uusi päivä, polku ja mahdollisuudet.

Keskity päivässäsi kolmeen tärkeimpään asiaan ja kirjaa muistiin tehtäviä, joita tulee mieleesi. Jos mahdollista, anna muiden asioiden odottaa ja pysy polullasi. Kulkiessasi päivässäsi voit merkitä tekemäsi asiat. Jos tahdot lisätä iloa päiviisi, liimaa pieniä tarrakuvia merkeiksi tai anna itsellesi hemmottelupalkintoja.

*Hiljaisuudessa voin kuulla  
oman sisimpäni kutsun*

*Kun kuuntelen sisintäni  
saan voimaa*

*Sisimpäni viitoittaa minulle polun  
jota pitkin minun on hyvä kulkea oikeaan kotiini*

*Se koti on sydämessäni aina valmiina  
aina avoimin ovin*

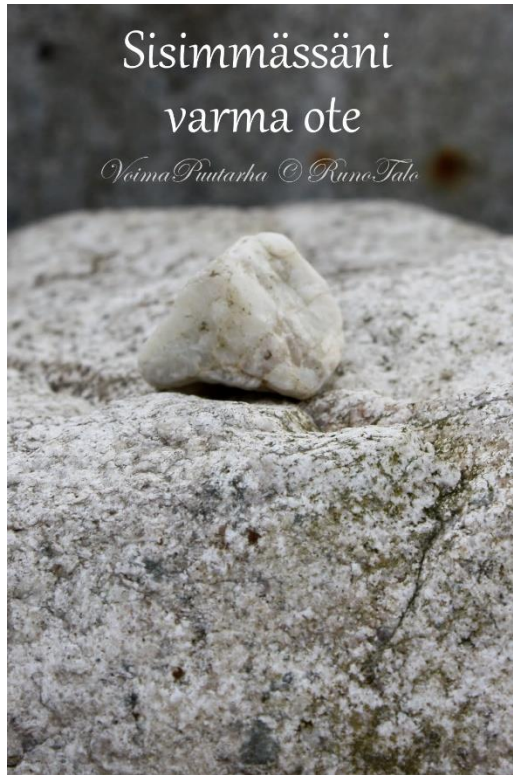
*Tervetuloa  
astu sisään*

## KIITOLLISENA LAKAISEN RAKKAUDELLE POLKUJANI

Aloita päiväsi kiitollisuuden ajatuksilla. Kerrytä itsellesi onnellisuutta. Voit täyttää kiitollisuuden ruudun heti päivän aluksi tai tarkastella päiväsi iltaisin kiitollisuuden kautta.

Voit vaikuttaa päiväsi olotilaan ja tunnelmaan iltaisin ennen nukahtamista ja heti aamusta. Heti kun olet siirtymässä uneen tai irtaudut unimaailmasta, ajattele iloisia ja onnellisia kiitollisuuden ajatuksia. Laita vuoteesi viereen asioita, jotka tekevät sinut iloiseksi heti herättyäsi. Jatka samaa aamutoimiesi ajan. Löydät paljon kiitollisuuden aiheita.

Tunne hyvää mieltä ja iloa saavutuksistasi, kaikkein pienimmistäkin, sillä niistä kasvaa lopulta isompia tekoja. Toivotan sinulle hyviä lakaisuja runopoluillesi: Valoa, keveyttä, voimaa ja luottamusta.



*Pieni perhonen lähti matkaan innolla*

*Se ei pelännyt maailmaa  
ei rosoisia kiviä.*

*Se tahtoi vain lentää  
elää ihanan perhosen elämän*

*Rakkaudella Sari*

Sari Lehtimäki, VoimaPuutarha©RunoTalo 2018 – runotalo.fi

# POLKUJEN LAKAISUSUUNNITELMAT

## LIITTEET

Tulosta ja käytä sellaisenaan. Vaihtoehtoisesti voit kopioida käsin mallin mukaisesti [kalenterikirjaan](#) tai [muistikirjaan](#).

- VUOSIPOLKU
- VUOSIPOLKUJEN KUUKAUSIPOLUT
- KUUKAUSIPOLKU
- VIIKKOPOLKU
- PÄIVÄPOLKU
- VIIKOITTAIN TOISTUVAT LAKAISUTEHTÄVÄT