

# SÄ RIITÄT



  TYÖKIRJA OMAN ITSENSÄ ETSIMISEEN

# SISÄLLYSLUETTELO

---

MINÄ

---

ONNELLISUUS

---

VAHVUUDET JA HEIKKOUEDET

---

ARVOT JA TAVAT

---

SOSIAALISET SUHTEET

---

TULEVAISUUS JA

UNELMAT

---

---

# Heippa!

Ihanaa, että oot täällä!

Olen koko  
ikäni kamppailut  
itsetuntoasioiden kanssa niin

yksin, kuin myös avun kanssa. Olen hukuttanut itseni self-help kirjoilla, podcasteilla ja ted-talkeilla. Mielensterveys ja itsetunto ovat mulle tosi tärkeitä ja isoja asioita. Vuosien kamppailun jälkeen tuntuu, että olen löytänyt keinoja, jotka auttavat minua. Olen oman elämäni tärkein henkilö, ja vihdoon musta alkaa tuntumaan sille.

Olen aina tahtonut luoda jonkin konkreettisen keinon auttaa muita ihmisiä, ja sitten minulla välähti. On aika kirjoittaa kirja. Ja tässä tää nyt on, kääks!

Tässä kirjassa jaan keinoja, jotka olen kokenut hyödyllisiksi omalla matkallani kohti hyvää itsetuntoa. Esitän sinulle isoja kysymyksiä, ja haastan sinut oikeasti miettimään vastauksiasi. Uskalla olla rehellinen itsellesi, niin saat eniten tästä työkirjasta irti.

Jaan myös omaa tarinaani ja henkilökohtaisia kokemuksiani, ja toivon tämän toimivan sinulle inspiraationa tai apukeinona. Muista, että kaikki, mitä kirjaat ylös, on pelkästään sun nähtävissä.



Tsemppiä matkaan!

♥: Essi

---

# Ote päiväkirjastani 14.8.2022

"Oon koko elämäni olla paras mahdollinen kaikille

Täydellinen tytär, paras mahdollinen ystävä, kympintyttö, unelmien kumppani. Paras mahdollinen kaikille muille paitsi itelleni. Oon aina jotenkin aatellut et minä minuna ei oo riittävä, ei tarpeeks hyvä. Oon ollu nii kiireinen elämään muille etten oo eläny itelleni.

Monet saattaa mieltää et eikse tee mua onnelliseks kun saan auttaa muita ja teen muut onnelliseks. Tottakai. Mut se on saanu mut luopumaan liian monesta asiasta. Mun hyvinvoinnista, unelmista, rajoista, omasta itestäni. Miten voin olla onnellinen kun en enää tiedä, kuka oon?

Mä oon eläny liian pitkään koittaen olla paras kaikille muille, paitsi itelleni. Rakastanu kaikkia muita paitsi itteäni.

Mikä on pahinta mitä voi käydä, jos koitan kerrankin olla itelleni parasta, mitä mulle on tapahtunut? Annan itelleni osan siitä rakkaudesta, ajasta ja huolenpidosta mitä oon antanut muille?

Luulenko et menetän siinä matkalla jotain? Ehkä.

Mutta mä en voi enää luopua kaikesta muiden eteen.

Mun pitää luopua jostai itteni eteen.

Oon koko elämäni koittanu olla paras mahdollinen kaikille, mitä tapahtuu jos oon se itelleni?"



MINÄ

# Aika tutustua sinuun!

Nimi:

Ikä:

Opiskeletko, jos joo niin mitä?

Oletko töissä, jos joo niin missä?

Harrastukset:

Lempiväri:

Lempivuodenaika:

Voimabiisini:

Mitä jännität?

Paras tapa rentoutua?

Energiaa arkeeni tuo...

Energiaa arjestani vie...

Lempiaiineeni koulussa:

Inhokkiaiineeni koulussa:

Nyt, esittele itsesi uudestaan niin, että  
unohdetaan koulut, työt ja muut  
saavutukset. Kuka olet?  
Kerro vähintään 5 asiaa, millainen tyyppi  
olet.



Asioita joita tykkään  
tehdä, ja joissa olen hyvä

Asioita joita tykkään  
tehdä, joissa en ole hyvä

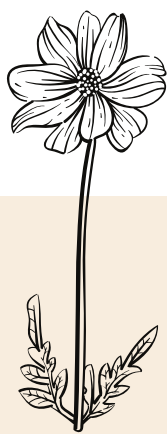
Asioita joissa olen hyvä,  
mutta en tykkää tehdä

Asioita joita en tykkää  
tehdä, enkä ole hyvä



*“Kohtele toisia niin  
kuin haluaisit itseäsi  
kohdeltavan”*

*Miten kohtelet itseäsi?*



Syyllistyin pitkään siihen, että olin kuin kynnyksimatto. Jos ollaan rehellisiä, opettelen siitä edelleen pois.

Sanoin kaikkeen kyllä oman jaksamisen kustannuksella, eikä joinain aikoina mulla ollut aikaa itselleni ollenkaan.

Asiat jotka tuottivat mulle normaalisti iloa, muuttuivat yhtäkkiä kuormittaviksi.

Ennen oma aika ja yksinolo olivat minulle pelottavia asioita. Oikeita mörköjä sängyn alla. Hiljalleen olen opetellut nauttimaan omasta seurastani, ja uskallan tehdä asioita yksin. Asioita, joista oikeasti nautin ja joita kaipaan. En tunne enää painetta lähteä lauantai iltana kavereiden kanssa ulos, jos en jaksa.

Omaa itseään kuuluisi kohdella kuin parasta ystävää. Rakastaa, antaa armoa ja pitää huolta.

*Mitä paremmin voit itse, sitä paremmin voit antaa itsestäsi muille!*

# *Mun vinkkejä terveeseen itserakkauteen:*

- ♥ Uskalla levätä. On eri asia olla aikaa, kuin olla energiaa.
- ♥ Jos et sano ei muille, sanot ei itsellesi.
- ♥ Merkkää kalenteriin tilaa omalle ajalle, ja älä luovu siitä. Aika sun kanssa on yhtä tärkeää kuin vaikka aika vietettynä opiskeluun
- ♥ Se mitä kaipaavat muilta ihmisiltä, anna se ensin itsellesi.
- ♥ Se, millä tavalla kohtelet itseäsi, opettaa myös muille, millä tavalla sua saa kohdella.
- ♥ Kukaan ei unohda sua, jos et jaksa lähteä hengamaan yhtenä iltana.



ONNELLISUUS

*Mitä onnellisuus  
tarkoittaa sinulle?*

Mitä tekisit, jos voittasit lotossa?

Mitä samaa tekisit kuin nyt, jos voittaisit  
lotossa?

Mä syyllistyn siihen, että monesti, kun oon pahalla päällä, surullinen tai ahdistunut, niin karkaan sitä oloa ruutuun. Avaan Instagramin, TikTokin tai YouTuben ja jumitun sinne useaksi tunniksi putkeen. Tää harvoin helpottaa pahaa oloa, vaan usein pelkästään työntää sen jonnekin taka-alalle, josta se pomppaa taas pian uudelleen esiin.

*Ja tadaa, meillä on oravanpyörä.*

Onnellisuus on iso asia. Se ei tarkoita sitä, että olet joka päivä iloinen, menevä, energinen ja hyvällä tuulella. Onnellisuuteen kuuluu myös se, että saa itkettää ja tuntua pahalle.

Onnellisuus on eri asia, kuin ilo tai suru.

Onnellisuus on tyytyväisyyttä elämään ja sitä, että osaa myös olla onnellinen toisten puolesta.



Asiat joita teet  
silloin kun muut ei  
katso tai näe,  
on asioita,  
mitä teet aidosti  
itellesi

Onnelliseksi mut tekee...



Kerro mulle kaikki asiat, mitkä  
tekee sut onnelliseksi!

Entä viisi asiaa mitkä sut on tehny  
tänään onnelliseksi?

1

2

3

4

5

*Joskus on vaikeaa löytää asioita,  
joista olla onnellinen.  
Seuraavalta sivulta löydät mun  
vinkkejä arjen pieniin  
onnenhetkiin, joita voit metsästää  
jokapäivä!*

Mene ulos, raitis ilma on  
ihmelääke moneen asiaan

Käy suihkussa!

Keitä itselles kuppi teetä tai kahvia

Kirjoita ajatukset ylös, sen jälkeen sulje  
vihko ja jätä ajatukset sinne

Makaa sängyllä, sohvalla tai vaikka  
lattialla, ja kuuntele podcastia silmät kiinni

Soita kaverille videopuhelu  
(puhelukävelytreffit on myös parasta!)

VAHVUUDET  
&  
HEIKKOUDET

REMEMBER  
THAT ONE  
SETBACK DOES  
NOT ERASE ALL  
OF THE GOOD  
THAT YOU  
HAVE  
ACCOMPLISHED

Missä olet hyvä?

Missä haluaisit  
kehittyä?

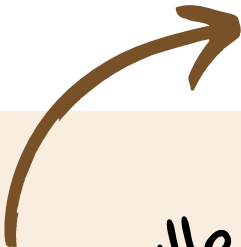


Elämä on jatkuvaa oppimista ja ikuista kehitystä,  
haluaisitko oppia seisomaan käsillä vai kenties  
kuuntelemaan paremmin?

Nyt on aika kirjata ylös kaikki taidot, mitä haluaisit oppia!

Listaa tähän kaikki asiat, joita  
haluaisit oppia:

Luulin, etten ikinä selviäsi tästä...

 Kerro mulle asia, josta luulit ettet  
koskaan pääsisi yli, mutta pääsit



Olet vahvempi  
kuin  
luuletkaan!

Comeback is  
always  
stronger  
than the  
setback




ARVOT  
&  
TAVAT

1. Merkkää rasti kaikkien arvojen eteen, jotka koet tärkeiksi.
2. Ympyröi itsellesi 10 tärkeintä arvoa

rehellisyys rakkaus perhe  
terveys parisuhde ystävyys  
vauraus menestys  
ahkeruus kiitollisuus  
anteeksianto toisten  
auttaminen nöyryys  
kunnioitus valta luovuus  
ura kauneus luonto  
luottamus innostus  
ystävällisyys henkinen  
hyvinvointi rohkeus  
hyväksyntä

Edessäsi on aina yhtä haastava tehtävä...  
Listaa nämä 10 arvoa tärkeysjärjestykseen.

Ei hätää, vain sinä näet listasi! 

**1.**

**2.**

**3.**

**4.**

**5.**

**6.**

**7.**

**8.**

**9.**

**10.**

Pieni työ  
jokapäivä johtaa  
isoihin tuloksiin.

Älä luovuta

Millaisia jokapäiväisiä tapoja sulla on?

Hyvä. Nyt on aika lajitella tapasi

Merkaa tavan viereen hymynaama tämän mukaan:



= Hyvä tapa



= Huono tapa

-

= Neutraali tapa



Olen vasta tänä vuonna alkanut tarkastelemaan oikein urakalla omia tapojani. Tavoilla tarkoitan asioita, joita teen ihan jokapäiväisessä elämässäni. Oli nämä asiat sitten konkreettisia arkiaskareita tai enemmän mielessäni tapahtuvia taipumuksia esimerkiksi siitä, mihin pystyn ja mihin en.

Yhtenäpäivänä päätin keskittyä siihen, mitä tapoja minulla oikeasti on. Ihan rehellisesti, niin hyviä ja huonoja. Tein tämän mielenkiinnosta, sillä halusin tietää ja ottaa selvää, missä asioissa voisin kehittää itseäni ja itsensä kehittäminen tapahtuu pitkälti tapojen ja taipumusten kautta. Sen kautta, mitä asioita teet päivittäin, tai mitä itsestäni ajattelen päivittäin.

Kun tulet tietoiseksi omista tavoistasi, ne tulee näkyviksi. Kun tavat ovat näkyviä, voit lähteä muuttamaan niitä omaa elämääsi ja omia tavoitteitasi tukeviksi.

Niin kuin kaikki muutkin asiat, tavat ovat opittuja. Kun opimme ajamaan pyörällä, siitä tulee jossain vaiheessa automaattista. Samoin kuin hampaiden harjauksesta. Mitä tapahtuu, jos koitat harjata hampaat toisella kädellä? Turhauttavaa, ainakin omasta mielestäni. Seuraavana päivänä se turhauttaa edelleen. Ja vielä viikonkin päästä. Kahden viikon päästä se kuitenkin alkaa normalisoitumaan ja kolmen viikon jälkeen et ajattele asiaa enää sen kummemmin.

Aivan kuin uusia tapoja voi oppia, niistä voi opetella myös päästämään irti. Jotkin tavat, joita teemme päivittäin, eivät välttämättä ole niin hyviä. On se sitten “vain yhden jakson” venyminen kuuteen jaksoon (sekin on joskus ihan täysin oookoo), joka aamu liian myöhään herääminen, puhelimen selaaminen yön pikkutunneille, tai oma negatiivinen ajattelu vaikka koulunkäynnistä tai omasta kropasta.

*Tavoista irti päästäminen vaatii kuitenkin työtä ja ennen kaikkea tahtoa.*

Mitä tapoja sinulla on, joista haluat pitää kiinni?

Mitä tapoja sinulla on, joista haluat päästää irti?

Mitä uusia tapoja haluaisit omaksua arkeesi?

*"You'll never change your life until you change something you do daily. The secret of your success is found in your daily routine."*

Unelmieni aamurutiini:

Unelmien iltarutiini:

Harjoita kiitollisuutta. Vietä hetki päivästäsi, kun käyt mielessäsi tai kirjoitat ylös kolme asiaa, josta olet tänään kiitollinen

Liiku. Joka päivä ei tarvitse liikkua vetämällä killeri HIIT-treeniä, mutta liiku jotenkin joka päivä!

Tasapainoinen ruokavalio. Syö proteiinia, hiilihydraatteja ja rasvoja ja suosi ruokia, jotka ovat puhtaita. Jaksat paremmin, kun syöt hyvin. Muista myös herkutella <3

Nuku tarpeeksi. Hyvät yöunet ovat avain hyvinvointiin. Vaikka olisi kuinka haipakkaa, muista antaa itsellesi aikaa nukkua. Aivot ja kroppa kiittävät.

Siivoa. Siisti ympäristö = selkeämpi mieli. Siivoa joka päivä vaikka 10 minuuttia. Yllätetyt tuloksista!

Lue kirjoja. Lukeminen kehittää muistia ja mielikuvitusta, ja se ehkäisee masennusta. Jos kirjojen luku ei ole sun juttu- koita E-kirjoja!

First we  
build  
habits,  
then they  
build us



# SOSIAALISET SUHTEET

OLET KESKIVARVO  
5 IHMISESTÄ,  
JOIDEN KANSSA  
VIETÄT ENITEN  
AIKAA.



Kenen kanssa vietät eniten aikaa?

Mitä usein teet näiden ihmisten kanssa?

Millainen tapoja näillä ihmisillä on, ja meneekö se yhteen oman elämäntyylini, intohimojeni ja unelmieni kanssa?

Onko ympäristöni kannustava, vai painavatko he sinua alaspäin?

Millaisia ihmisiä ihailet?

Entä jos pitäisi mainita oikeita henkilöitä, joita  
ihailet?

TULEVAISUUS  
&  
UNELMAT

SANO SUN  
UNELMAT  
ÄÄNEEN,  
OOT  
ASKELEEN  
LÄHEMPÄNÄ  
NIITÄ

# DREAM DUMP

Tälle sivulle saat kirjoittaa villeimmät ja hulluimmat unelmasi ilman mitään sensuuria. Haluatko olla miljonääri? Haluatko matkustaa Afrikkaan? Haluatko kirjoittaa kirjan? Haluatko muuttaa lappiin? Haluatko osata tehdä superhyvän suklaakakun?

Mistä sä unelmoit? Kerro mulle kaikki!

*Nyt kerro mulle..*

*... mikä estää näiden  
unelmien toteutumisen?*

IMPOSSIBLE  
IS JUST  
AN  
OPINION



# *Mä olen aina ollut unelmoija.*

Jo lapsena ajattelin, että tahdon olla laulaja, sitten näyttelijä ja sen jälkeen YouTubettaja. Unelmoin ulkomaille muutosta, kirjan kirjoittamisesta ja muiden auttamisesta. Olin vankasti päättänyt, että lähdän Englantiin vaihtoon lukioaikana ja aloitin myös kirjoittamaan blogia ja tekemään videoita YouTubeen jo nuorella iällä.

*Living the dream, eikö?*

Jossain vaiheessa vastaan tuli kuitenkin realismi ja kylmä ja karu vastaanotto mun unelmille. Noin 15-vuotiaana lopetin blogini kirjoittamisen ja YouTube-videoiden tekemisen sen vuoksi, koska pelkäsin, mitä muut ajattelevat. Samalla kuoppautui haaveet myös taiteilijan urasta ja ulkomaille muutosta.

*En kai minä nyt tuollaisia asioita voisi saavuttaa. Mähän oon vaan ihan normaali ja keskiverto tyttö.*

Piti alkaa keskittymään enemmän “oikeisiin” asioihin. Vastaamaan kysymykseen opolle, sukulaisille ja kavereille:

*”mitä sä oikeasti haluan tehdä isona?”*

Peruskoulusta päätin lähteä lukioon, kai siellä saa vähän lisää aikaa miettiä, että mitä haluaa elämällään tehdä.

Jossain vaiheessa vastaan tuli kuitenkin realismi ja kylmä ja karu vastaanotto mun unelmille. Noin 15-vuotiaana lopetin blogini kirjoittamisen ja YouTube-videoiden tekemisen sen vuoksi, koska pelkäsin, mitä muut ajattelevat. Samalla kuoppautui haaveet myös taiteilijan urasta ja ulkomaille muutosta.

*En kai minä nyt tuollaisia asioita voisi saavuttaa. Mähän oon vaan ihan normaali ja keskiverto tyttö.*

Piti alkaa keskittymään enemmän “oikeisiin” asioihin. Vastaamaan kysymykseen opolle, sukulaisille ja kavereille:

*”mitä sä oikeasti haluan tehdä isona?”*

Peruskoulusta päätin lähteä lukioon, kai siellä saa vähän lisää aikaa miettiä, että mitä haluaa elämällään tehdä.

*Mikä haluat olla isona?*

*Mikä on ammatti, mihin et  
ikinä rupeaisi?*

Lukiossa opiskelin, harrastin ja hengasin paljon kavereideni kanssa. Sain mahdollisuuden pitää unelmaani hengissä, kun pääsin olemaan mukana seurakunnan musiikinäytelmissä ja lukion musiikkilinjalla pääsin esiintymään. Vaikka takaraivossani koputteli koko ajan pikkuinen ääni,

*“heeii tää on se sun juttu”*

niin toinen ääni päässäni lyttäsi sen ja pyrki ajattelemaan realistisesti. Kun ympärilläni olevat lähimmät ystäväni päättivät pyrkiä kauppikseen, kasvatustieteelliseen ja lääkikseen, paine yltyi.

*Mitä hittoa mä voin tehdä?*

Koitti yhteishaun aika.

Hain kahteen teatterikorkeakouluun, ja yliopistoon opiskelemaan viestintää, ja äidinkieltä ja kirjallisuutta. Kävin toisen teatterikorkeakoulun sekä viestinnän pääsykokeissa. Muihin kokeisiin en mennyt, sillä pelkäsin epäonnistua, enkä ollut varma, onko tämä se, mitä oikeasti haluan..

*En päässyt opiskelemaan.*

Mitä ajatuksia sulla herää väli vuodesta? Onko se epäonnistuminen? Entä onko se epäonnistuminen omalla kohdallasi?

Välivuoden jälkeen hain uudelleen kouluihin.

Tällä kertaa jätin teatterikoulut välistä, ja hain puheviestintään, sosiaalityöhön ja yhteisöpedagogiksi. Pääsin Kokkolaan opiskelemaan yhteisöpedagogiksi, ja päätin ottaa koulupaikan vastaan, vaikken ollutkaan siitä aivan varma.

Epävarmuutta alasta lisäsivät sukulaiseni ja ystäväni, jotka muistuttelivat tasaisin väliajoin siitä, että potentiaalini menee tässä vain hukkaan ja kyseessä on varmasti vain välietappi.

Okei, kai se on näin, jos te niin sanotte. Miten ihmiset, jotka ovat tunteneet minut koko elämäni voisivat olla väärässä?

Opiskelin vuoden Kokkolassa pärjäten hyvin opinnoissani ja sen jälkeen kaipasin lisähaastetta. Hain opiskelemaan yliopistoon luokanopettajaksi, vaikka vannoin, ettei minusta koskaan tulisi opettajaa. Pääsin sisään, muutin Ouluun ja aloin käymään kahta korkeakoulua samaan aikaan, tätä yhteisöpedagogitutkintoa siis täysin itsenäisesti. Hulluksi ne mua sanoivat, ja vähän hullua se olikin.

Aloin opiskelemaan opettajaksi, koska

*"Susta tulis niin hyvä opettaja"*

*"Se on paljon parempi ala sulle"*

Tiedän, että nämä toistuvat lauseet olivat kannustusta ja suurimmilta osin vain hyvällä sanottuja, silti se loi mussa hirveästi paineita. Vannoin ettei musta ikinä tule opettajaa, ja vaikka mulla oli pieni tunne, että ehkä tämä ei ole oikea päätös, sivuutin sen ja aloitin opinnot. Olisi tyhmää olla ottamatta opiskelupaikkaa vastaan.

*Ensimmäisen kuukauden jälkeen voin todella huonosti, ja päätin lopettaa yliopiston.*



JOS ET TIEDÄ,  
MIKÄ ON OIKEA  
RATKAISU,  
KUUNTELE SUN  
SISÄISTÄ ÄÄNTÄ.

SE TIETÄÄ MIKÄ  
ON OIKEIN JA  
MIKÄ EI

Olin täydellisesti hukassa. Mulla ei ollut edelleenkään hajua, mitä mä haluan tehdä isona ja nyt olin tyhjän päällä.

Vai oonko mä jo iso, ja pitäiskö mun jo tehdä jotain hyödyllistä? Tai pitäiskö mun tietää jo kaikesta kaikki? Oonko mä valtava pettymys? Miten mä kerron tästä kellekkään?

Niin kuin varmaan voit jo tässä vaiheessa päätellä, olin aika maassa. Juttelin asiasta ja ajatuksistani tutulle ja tärkeälle nuorisotyöntekijälle pitkän tovin (terkut sinne<3) ja hän sanoi minulle jotakuinkin näin:

*"Mitä tahansa päätätkin tehdä, mä tuen sua. Ketä kiinnostaa mitä muut ajattelee ja mitä ne sanoo. Sun ympärillä olevat ihmiset haluaa vaan, että sä oot onnellinen."*

Tämä keskustelu oli kuin avain yhteen lukoistani. En edelleenkään tiennyt, mitä tehdä, mutta tajusin jotain. Tajusin, että nyt on mun aika pistää itseni ykköseksi.

Pari päivää tämän keskustelun jälkeen Facebookissa mulle tuli vastaan ilmoitus, että Lontoosen etsitään AuPairia. Laitoin puoliksi läpällä viestiä, että mua kiinnostaisi lähteä. Perhe vastasi heti, ja taistelin aivan mielettömän kovasti ajatuksiani vastaan. Pystyisinkö mä oikeasti tekemään tämän.

*Seuraavana päivänä puhuttiin perheen kanssa videopuhelua, ja päätettiin, että mä lennän Lontooseen ensiviikolla.*

Tämä päätös vaati 10 sekuntia mieletöntä rohkeutta. Rohkeutta sanoa kyllä. Sanoa kyllä omille unelmille ja kyllä hypylle tuntemattomaan. Jälkeenpäin voin sanoa, että päätös lähteä oli yksi elämäni käännekohdista, ja parhaista asioista, mitä minulle on tapahtunut. Voisin kertoa matkastani enemmän, mutta se ei ole tämän kirjan tarkoitus.

Pointtini on se, että tämän yhden uhkarohkean hypyn jälkeen tajusin, että unelmat oikeasti voivat käydä toteen. Se ei ole helppoa tai kivutonta. Se vaatii rohkeutta, tahtoa ja uskoa. Uskoa siihen, että

*Kyllä mä pystyn.*

Koska miksi sä et pystyisi?

SOMETIMES ALL  
YOU NEED IS 20  
SECONDS OF  
INSANE  
COURAGE.

*20 seconds of just embarrassing bravery.*

AND I PROMISE  
YOU, SOMETHING  
GREAT WILL  
COME OUT OF IT

# *Missä olen nyt?*

Tämän ensimmäisen askeleen kohti omia unelmia jälkeen voin sanoa, että elämäni on muuttunut. Olen asunut ulkomailla, tuotan sisältöä sivutyökseni, lähetin juuri ekat omat biisini tuottajille, valmistun ammattiin jossa pystyn auttamaan ihmisiä, ja nyt kirjoitan tätä kirjaa.

**Usko itseeni** on muuttanut pelin hengen kokonaan.

*Asiat joista lapsena haaveilin,  
eivät ole enää haaveita..  
Ne ovat todellisuutta.*

Nyt kerro mulle uudelleen..

... mikä OIKEASTI estää sun  
unelmien toteutumisen?

*Kirjaa ylös 5 asiaa, jotka haluat saavuttaa/tehdä tämän elämän aikana.*

*Ne voivat olla niin isoja tai pieniä, kuin haluat!*

**1**

**2**

**3**

**4**

**5**



Rakenna omaa  
unelmaasi, ennen  
kuin rakennat  
muiden unelmaa

Pelottomuus on eri  
asia kuin rohkeus

# Lopuksi...

Sä olet tehnyt mielettömän työn tätä kirjaa läpikäydessä, ja olen susta superylpeä. Mä toivon koko sydämestäni, että tästä prosessista oli sulle apua.

Mitä tahansa sä tässä elämässä tahdot saavuttaa, sä voit saavuttaa.

Se vaatii vain sekunteja mieletöntä rohkeutta lähettää se viesti, pistää se työhakemus menemään, hakea siihen unelmien kouluun, ja sanoa se oma unelma ääneen.

Tämä on sun elämä. Älä anna muiden kertoa sulle, mitä sun pitäisi tehdä. Kaikki lähtee susta itsestä.

Luota itseesi.  
Usko itseesi.  
Sinä pystyt.

**Ja jos kukaan muu ei usko, niin mä uskon  
suhun 100%.**

*Tsemppiä matkaan!*

 : Essi