



# SISÄLLYS

Esipuhe.....	7
Tutulla tai uudella tontilla.....	9
Voitko toteuttaa unelmiasi?.....	9
Tässäkö kaikki? .....	15
Kirjan lukuvinkit.....	19
Maaperän pohjustaminen .....	23
Seitsemän vastuunottoa.....	24
Oman elämän lähtökohtien hyväksyminen .....	25
Vastuu omista tunteista .....	38
Vastuu omista arvoista ja asenteista.....	42
Vastuu nykyhetkestä, elämänvalinnoista ja niihin suhtautumisesta.....	44
Vastuu läheisistä .....	49
Vastuu omista unelmista, tulevaisuudesta ja elämästä .....	53
Vastuu omasta motivaatiosta.....	54
Työkalujen kerääminen .....	57
Neljä motivaation ja kärsivällisyyden opettelemisen läksyä .....	57
Luopumisen opettelu.....	59
Valintojen opettelu .....	66
Toistuvan harjoittelemisen opettelu .....	71
Odottamisen opettelu.....	75
Perustuksen luominen.....	81
Neljä toiminnan perustaa .....	81

Miellyttävien asioiden tekeminen .....	87
Haasteellinen opittava .....	89
Oma osaaminen .....	93
Tarvittaessa kypsyttely .....	96
<b>Rakentaminen.....</b>	<b>101</b>
Kuusi keskeistä suhdetta ja suhtautumistapaa.....	101
Ajankäyttö .....	103
Rahankäyttö .....	108
Tapa olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa .....	112
Omat vahvuudet .....	116
Kehittymisen haasteet .....	121
Jaksamisen lähteet – motivaatioreppu.....	124
<b>Muutto kotiin.....</b>	<b>133</b>
Viisi varmistuskeinoa .....	133
Eläväksi tekeminen .....	137
Tiedon lähteille etsiytyminen .....	142
Uuden oppiminen.....	147
Suunnitelman laatiminen .....	151
Juhliminen .....	155
<b>Kotona: unelma muuttuu todeksi .....</b>	<b>157</b>
<b>Tule unelmapiiriin – vinkit ryhmätyöskentelyyn .....</b>	<b>163</b>
Unelmapiirin muodostaminen.....	163
Ensimmäinen kokoontuminen ja yhteiset pelisäännöt ...	164
Vuoropuhelun menetelmä kannattelee unelmia .....	166
Tapaamisten sisältö .....	167
Lopuksi.....	170
<b>Lue lisää – kirjavinkit.....</b>	<b>171</b>
<b>Tehtävähakemisto.....</b>	<b>173</b>