

# Tasapainoinen minä -verkkokurssi

Osio #3

## Ajatuksen voima



## Ajatuksen voima

Kun alamme hidastamaan tahtia ja olemaan enemmän läsnä tulemme tietoisimmiksi omista ajatuksistamme. Kun omia ajatuksia alkaa tiedostamaan, pystyy niitä alkaa tarkkailemaan ja jopa kyseenalaistamaan. Jos emme koskaan kyseenalaista omia ajatuksia, jäämme helposti niiden vangiksi.

Tulemalla tietoiseksi omista ajatuksistaan, voi niihin alkaa myös vaikuttamaan.

Mitä minä ajattelen päivittäin ja millaisia ajatuksia pyöritän toistuvasti?

On hyvä tiedostaa, mille asioille annamme huomiotaamme, energiaamme ja valtaa mielessämme. Se, mille annamme huomiotaamme, lisääntyy, kasvaa ja laajenee.

Jos ajatuksemme ovat pelkoon pohjautuvia ja negatiivisia, näemme ympäristössämme enemmän uhkia, pettymyksiä, epäonnistumisia ja esteitä. Kun ajatuksemme ovat kiitollisuudessa, huomaamme ympäristössämme ja elämässämme enemmän asioita, joista olla kiitollinen. Se mitä huomioimme, näemme ja koemme sisimmässämme, ohjaa toimintaamme elämässä. Voimme vaikuttaa itse siihen, näemmekö enemmän esteitä vai mahdollisuuksia.



# Tehtävä 1 – havainnointiharjoitus

Harjoituksessa voit pohtia asioita mielessäsi.

- Mitä pohdit juuri nyt?
- Millaisia ajatuksia olet viime aikoina ajatellut?
- Mikä ajatus tai sisäinen puhe nousee usein ja jatkuvasti mieleesi?
- Millaisia tunteita olet viime aikoina tuntenut?

Kaikki ajatukset ovat yhtä hyväksyttyjä ja neutraaleja. Mitään ei tarvitse kieltää tai muuttaa. Tarkoituksena on vain huomioida nämä tässä hetkessä ja tulla niistä tietoisiksi.

Oivalluksia harjoituksesta:



## Ajatuksen voima

Olemme hyviä pitämään itsemme kiireisinä omilla ajatuksilla. Mielemme on ylikuormittunut ajatustulvasta, ettei sillä ole kapasiteettia ajatella järkevästi ja tietoisesti, näin päädymme toimimaan aina uudestaan ja uudestaan automaattiohjauksella. Tällöin emme ole itse tietoisia mitä valitsemme, emme tiedosta, miksi teemme niitä asioita, mitä teemme, tai miksi elämässä tapahtuu semmoisia asioita kuin tapahtuu. Kun toimimme automaatiolla toimimme niin kuin olemme aina toimineet, reagoimme niin kuin olemme aina reagoineet ja elämme puoliunessa.

Mielemme pyörittää turhia ajatuksia pitäen meidät kiireisinä ja alitajuntamme ohjailee meitä tehden aina samoja valintoja ja toimien aina niin kuin tähän asti olemme toimineet. Pahimmassa tapauksessa haluamme kovasti muutosta ja jotain uutta elämäämme, mutta päädymme saamaan samaa, mitä aina tähänkin asti olemme saaneet. Tämän johdosta ajatuksemme voivat olla negatiivisia ja koemme ehkä riittämättömyyttä ja epäonnistumista.

Ei ole kiirettä ilman ajatuksia, ei ole kärsimystä ilman ajatuksia. On vain elämää, läsnä olevaa hetkeä ja yksittäisiä tapahtumia, joissa joko toimitaan, ratkaistaan tai sivuutetaan asia sekä opitaan tapahtuneesta. Emme voi vaikuttaa menneeseen. Voimme vaikuttaa vain ja ainoastaan tähän hetkeen. Voimme päästää menneestä irti ja vapautua. Emme voi myös tulevaakaan ennakoida. Murehtimalla tai pelkäämällä tulevaa emme elä omassa elämässämme lainkaan.

Ajatustemme tarinoiden lisäksi, omat odotuksemme ja oletukset jotain tulevaa kohtaan ovat suuri syy pettymyksiin ja kärsimykseen. Odotuksilla ja oletuksilla pyrimme vaikuttamaan luontaiseen elämän virtaukseen ja uimme itse vastavirtaan.



## Tehtävä 2

1 Saatko itsesi helposti kiinni aiatusten luomasta kiireen tunnusta?

2.. Elätkö usein menneessä tai tulevassa aiatuksissasi?

3. Minkälaisia tunteita menneessä ja tulevassa eläminen saa sinussa aikaiseksi?

4. Miten saat itsesi palautettua tähän hetkeen ja rauhoitettua mieltäsi?



Tehtävä jatkuu seuraavalla sivulle

## Tehtävä 2

5. Minkälaiset ajatuksesi kuormittavat sinua eniten?

6. Pystyisitkö päästämään näistä ajatuksista irti?

7. Minkälaisella puheella tai sanoilla pystyisit itsesi näistä kuormittavista ajatuksista irrottamaan?



## Uskomukset

Olemme imeneet itseemme paljon kaikkea lapsena kuultua, nähtyä ja koettua. Se, millä sanoilla, ajatusmalleilla ja väittämillä meitä on ruokittu, myös sanattoman viestinnän kautta, on muodostanut meidän uskomusjärjestelmän. Myös kosketuksella ja ilmapiirin energialla sekä välinpitämättömyydellä, syyllistämisellä, arvottamisella, huomion saamisen kautta tai huomioimattomuudella on ollut vaikutusta siihen, mitä uskomme itsestämme ja muista ihmisistä. Kaikki ulkoinen, mikä on luonut maailmankuvamme, on muovannut meistä sen, mitä olemme.

Uskomukset ovat vahvoja väittämiä, mitkä ovat mielestämme täysin totta, vaikka niissä ei todellisuudessa olisi mitään totuudellista.

Uskomuksia syntyy erilaisten tarinoiden kautta, mitä kuulemme itsestämme, mahdollisuuksistamme, kyvyistämme ja taidoistamme.

Lapsi uskoo nämä tarinat täysin kyseenalaistamatta, mutta myös aikuisena nämä pääsevät uppoamaan meihin syvälle. Uskomukset muodostuvat kuin leimoiksi ja kipeiksi lukoiksi kehoomme. Aikuisena jopa tiedostamatta vahvistamme näitä leimoja. "Olen sellainen, en osaa sitä, en ole sen tyyppinen, minulla on vain taipumusta tähän, tällainen minä vain olen, en pysty siihen".

Uskomukset ohjaavat toimintaamme tiedostamattamme, joten on hyvä tulla tietoiseksi siitä, mitä uskomuksia itsestään kantaa, jotta voi alkaa elämänsä itse vaikuttamaan.

Monesti kun elämämme kulkee tämän ulkoa tulleen tarinan mukaan, koemme riittämättömyyttä, puutosta ja usein jatkuvaa tyhjyyttä sekä merkityksettömyyttä.







## Tehtävä 3

4. Miten nämä uskomuksesi vaikuttavat elämääsi?

5. Onko nämä uskomuksesi totta? Voitko olla 100% varma, että nämä ovat totta, eikä ainoastaan omia kuvitteellisia uskomuksiasi elämästä ja itsestäsi?

6. Huomaatko itselläsi olevan jonkin pohjimmaisien tunnetilan, pelon tai ajatusmallin, mikä vaikuttaa omaan olemukseesi? Tunnistatko jonkin tunteen tai ajatuksen toistuvan usein ja vaikuttavan jollain tapaa elämääsi?



Tehtävä jatkuu seuraavalla sivulle

## Tehtävä 3

7. Mitä tai kuka olisit ilman näitä uskomuksia, tunteita, pelkoja ja ajatuksia?

8. Mitkä uskomukset, ajatukset ja tunteet olisivat mielestäsi parempia? Mitkä voisivat viedä sinua kohti onnellisempaa, aidompaa itseäsi?

9. Millaisia tunteita haluaisit tuntea enemmän? Miten voisit tuntea näitä tunteita enemmän elämässäsi juuri nyt?



## Uskomukset

On tärkeää tiedostaa jopa niitä todella syvällä olevia riittämättömyyden tunteita ja hylätyksi tulemisen pelkoa. Nämä ohjaavat elämääsi, vaikuttavat jokaiseen valintaan, ihmissuhteeseen ja oman elämäsi mahdollisuuksiin. Näiden pohjalta tiedostamattaan eläen koko elämä voi olla selviytymistä ja kipeää taistelua sekä mielen kärsimystä, ilman että edes ymmärrät itse, miksi näin on.

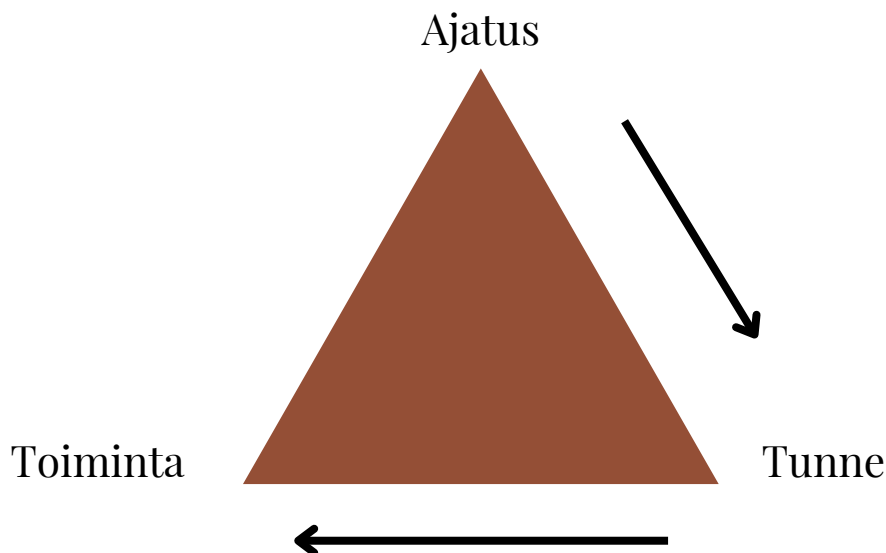
Se, mihin uskot, minkä uskot olevan mahdollista ja minkä arvoinen uskot olevasi, ohjaa päivittäin toimintaasi.

Jos uskot, että pystyt johonkin, sinä todella pystyt siihen. Mikään ei ole mahdotonta, jos uskot sen olevan mahdollista.



## Kognitiivinen kolmio

Jokainen ajatuksemme muodostaa kehoomme tunteen. Jokainen tunne minkä tunnemme, juontaa siis juurensa jostakin ajatuksestamme, joko tietoisesta tai tiedostamattomasta ajatuksesta. Jokaisen ajatuksen aikaansaaman tunteen pohjalta lähtee tapahtumaan toimintamme. Kognitiivisen käyttäytymispsykologian mukaan sisäinen järjestelmämme muodostuu ajattelusta, tunteista ja toiminnasta. Kaikki lähtee siis ajatuksesta. Voimme siis vaikuttaa omiin tunteisiimme ja omaan toimintaamme aina omilla ajatuksillamme.



Kun tunnemme positiivisia, kohottavia, kannustavia ja inspiroivia tunteita, lähdemme toimimaan ratkaisualttiimmin sekä luovemmin. Huomaamme, että saamme enemmän aikaan asioita ja kaikki tapahtuu hyvin helposti, sulavasti ja luontevasti. Kun taas tunnemme toisenlaisia tunteita, kuten pettymystä, riittämättömyyttä, pelkoa, epävarmuutta ja ahdistusta, niin toimintamme usein takkuilee. Koemme kaiken tekemisen olevan stressaavaa ja joudumme usein puskemaan siltikään saamatta juuri mitään aikaan.



## Tehtävä 4 – Tunnetilan luominen ajatuksen voimalla

1. Mitä tunnetta haluaisit tuntea enemmän juuri nyt? Nimeä ja selkiytä itsellesi, mitä tunnetta sinä kaipaisit juuri tähän hetkeen.
2. Milloin olet tuntenut tuota kaipaamasi tunnetta, missä tilanteessa tai hetkessä olet kokenut tätä? Tai mieti jokin kuvitteellinen hetki, missä voit kuvitella varmasti kokevasi tuota tunnetta. Näe tämä hetki nyt mielessäsi. Mitä kuulet tuossa hetkessä?
3. Mitä tämä ihana tunne sinulle kuvastaa? Miltä sinä näytät, miltä asentosi näyttää ja mitä teet kun tunnet tuota tunnetta? Hakeudu tuohon asentoon juuri nyt.
4. Missä kohdassa kehoasi tämä valitsemasi tunne tuntuu? Voit koskettaa tätä kohtaa.
5. Mieti vielä mikä ajatus ruokkii tätä ihanaa tunnetta? Mitkä sanat, mitkä lauseet ja ajatukset kuvastavat ja voimistavat tätä tunnetta ja tunnetilaa?
6. Anna haluamasi tunteen nyt laajeta ja voimistua entisestään. Anna tämän tunteen täyttää koko olemuksesi ja kehosi. Tunne kirkastaa mielesi ja kasvosi kääntyvät hymyyn.



Tehtävä jatkuu seuraavalla sivulla

## Tehtävä 4

Tämä on täysin totta tässä hetkessä. Jokainen solusi, sisäelimesi ja hermostosi elää tämän hetken totena ja hymyilee. Kehosi ei tunnista eroa kuvitellulla tapahtumalla ja oikeasti fyysisesti koetulla tapahtumalla. Kehomme elää todeksi sen, mitä me itse ruokimme ja vahvistamme juuri nyt, oli se sitten mielemme luomusta tai fyysisesti näkyvä tapahtuma. Kokemus on täysin aito elimistölle. Tarjoa itsellesi siis enemmän sitä mitä haluat, älä aina tyydy siihen mihin päädyt. Sinulla on kaikki taito tehdä muutos itsessäsi ja koko elämässäsi. Kaikki, aivan kaikki on omissa käsissäsi.

*"Elämä ei ole itsensä löytämistä. Elämä on itsensä luomista."*

-George Bernard Shaw

Oivalluksia harjoituksesta:



## Lupaus itselleni

Mitä otat tämän viikon  
harjoituksista osaksi arkea?



# Oma reflektointi

Voit kirjoittaa tähän joka ilta reflektoinnin päivästäsi.  
Missä onnistuin? Mikä oli vaikeaa tai haasteellista? Miten voin kehittyä tai  
tehdä erilailla seuraavissa päivissä?

Maanantai

Tiistai





# Oma reflektointi

Keskiviikko

Torstai



# Oma reflektointi

Perjantai

Lauantai

Sunnuntai



# Muistiinpanot

Kirjoita tähän vapaasti muistiinpanoja

