

5 HELPPOA
TOIMINTAOHJETTA
ELÄMÄNMUUTOKSEEN

HANNU PIRILÄ



FLOW MENTAALIVALMENNUS

5 HELPPOA TOIMINTAOHJETTA ELÄMÄNMUUTOKSEEN



1. TOIMINTAOHJE

HANKKIUDU EROON EPÄMIELLYTTÄVISTÄ AJATUKSISTA

Ajatuksesi ja tunteesi määrittävät, millaisena elämäsi koet. Mutta tiedätkö, mistä ajatuksesi ja tunteesi oikein ovat peräisin?

Vastaus löytyy mielikuvistasi ja sisäisestä puheestasi. Eli ajatuksesi ja tunteesi syntyvät siitä, millaisia kuvia pääsisällä pyörittelet ja millaista sisäistä vuoropuhelua käyt itsesi kanssa.

Me ihmiset jäämme herkästi pyörittelemään menneisyyden muistoja ja negatiivisia ajatuksia. Otetaan esimerkiksi jokin epäonnistuminen, jonka olet joskus

kokenut. Epäonnistumiset kuuluvat elämään ja ne tarjoavat aina mahdollisuuden oppia jotain. Jos jäät märehtimään mennyttä epäonnistumisesta, et pääse eteenpäin. Menneisyys tuleeikin nähdä kouluna, ei vankilana.

Epämiellyttävistä ajatuksista ja tunteista on helppo päästä eroon. Sinun tarvitsee vain muuttaa mielessäsi pyörivät kuvat ja sisäinen vuoropuhelusi. NLP tarjoaa näiden muuttamiseen monia käyttökelpoisia tekniikoita.

EPÄMIELLYTTÄVÄN MUISTON HÄVITTÄMINEN

1. Palauta mieleesi epämiellyttävä muisto, joka on vaivannut sinua toistuvasti
2. Kiinnitä huomiota mm. mielikuvan sijaintiin ja kokoon
3. Kutista mielikuva kolikon tai postimerkin kokoiseksi ja laita se vilkkumaan nopeasti vuorotellen mustana ja valkoisena noin parin sekunnin ajan
4. Jätä kutistettu kuva valkoiseksi
5. Vie ajatuksesi hetkeksi muualle
6. Yritä palauttaa asia uudelleen mieleesi. Onko muisto muuttunut?
7. Toista kohta 3 tarvittaessa muutamia kertoja



5 HELPPOA TOIMINTAOHJETTA ELÄMÄNMUUTOKSEEN



2. TOIMINTAOHJE TIEDÄ, MITÄ HALUAT

Vietät joka päivä 24 tuntia tehden jotain. Eikö olisi mukavaa, jos saisit käyttää tuon ajan tehden asioita, joista nautit ja jotka edesauttavat sitä, että kuljet kohti haluamaasi päämäärää ja voit nauttia elämästäsi vielä entistä enemmän tulevaisuudessa?

Ilman tavoitteita elämä on ”ajelehtimistä”, jossa ei sinänsä ole mitään pahaa. Lukuisat tutkimukset kuitenkin osoittavat, että saat elämästäsi irti paljon enemmän, kun sinulla on selkeitä päämääriä ja saat tehdä niitä asioita, jotka vievät sinua kohti tavoitettasi.

Jotta voit onnistua elämänmuutoksesasi, sinun on ensin päätettävä, mitä haluat. Kerron nyt, miksi elämänmuutoksen toteutuminen on kiinni siitä, että tavoitteesi on oikein asetettu.

Monesti ihmiset tietävät tarkalleen, millaisia asioita **eivät** halua elämäänsä.

Harva kuitenkaan on määrittänyt, mikä on se, mitä **haluaa**. Kaiken toimintamme taustalla on aina jokin tavoite tai tarkoitus, joten mikäli keskityt siihen, mitä et halua, tulet saamaan tätä vain lisää. Tästä pitää huolen mm. aivojemme RAS-järjestelmä.

RAS tulee englanninkielisistä sanoista Reticular Activating System (suomeksi Retikulaarinen aktivointijärjestelmä). RAS mm. säätelee reaktiivisuutta ärsykeisiin ja toimii tavoitehakuisena servomekanismina.

Tämä tarkoittaa sitä, että RAS päästää suodattimistasi läpi sinulle sillä hetkellä tärkeää informaatiota ja ohjaa autopilotin lailla kohti päämäärää. Näin ollen oikein asetetut tavoitteet alkavat ohjata sinua kohti päämäärääsi ilman erillisiä ponnisteluja. Alat huomaamattasi tehdä tavoitettasi tukevia päätöksiä.

5 HELPPOA TOIMINTAOHJETTA ELÄMÄNMUUTOKSEEN



Jos tavoitteesi ovat niitä asioita, joita et halua tai joista haluat eroon, RAS-järjestelmäsi ohjaa sinua jatkuvasti suuntaan, josta todellisuudessa haluaisitkin pois. Siksi tavoite on määritettävä aina positiiviseen muotoon. Mikäli esimerkiksi haluat pudottaa painoa, ylipainoon keskittymisen sijaan tee tavoite siitä, paljonko haluat painaa.

Tavoitetta määrittäessä kirjaa ylös neljä asiaa. Nämä tekijät määrittävät, kuinka tärkeänä tai hyödyllisenä koet tavoitteen toteutumisen. Aloita kirjaamalla ylös, mitä positiivisia muutoksia elämässäsi tapahtuu, kun tavoitteesi on toteutunut.

Toisena kirjoita, mitä hyvää tavoitteesi toteutumisesta on muille ihmisille ja ympäristöllesi. Mitä enemmän hyötyä tavoit-

teesi toteutumisesta on muille ihmisille, sitä helpompaa sinun on motivoitua, kun voit tuottaa hyötyä itsesi lisäksi myös muille ihmisille tai ympäristölle.

Kolmantena tarkastellaan, mistä joudut luopumaan tavoitteen myötä. Tässä vaiheessa on syytä olla tarkkana. Tiedostamaton mielesi saattaa jarruttaa tavoitteen toteuttamista, jos et ole käsitellyt sitä hintaa, joka tavoitteen toteuttamisesta on mahdollisesti maksettava.

Viimeiseksi listaa vielä, voiko tavoitteestasi olla haittaa ympäristöllesi ja muille ihmisille. Tarkastele nyt näitä neljää kohtaa. Mikäli tavoitteistasi löytyy risiiritaisuuksia, NLP:stä löytyy tekniikoita oikean päätöksen tekemiseksi.

TAVOITETILAN MÄÄRITTÄMINEN

1. Määritä itsellesi tavoittelemasi muutos tai tavoite/päämäärä
2. Näe mielessäsi itsesi tavoitteesi saavuttaneena
3. Kiinnitä huomiota ympäristöön sekä siihen miltä näytät, miten toimit ja käyttädyt, miltä kuulostat, minkälaisen vasteen saat aikaan muissa ihmisissä
4. Toista harjoitus 2-3 kertaa päivässä

5 HELPPOA TOIMINTAOHJETTA ELÄMÄNMUUTOKSEEN



3. TOIMINTAOHJE TIEDÄ, MIKSI HALUAT

Olet nyt määrittänyt tavoitteesi ja käynyt katsomassa, millaista elämäsi on tavoitteen toteutumisen jälkeen. Tiedät, mitä hyötyä tavoitteen saavuttamisesta on.

Seuraavaksi sinun tulee kysyä itseltäsi, miksi tavoitteen toteuttaminen on sinulle tärkeää. Älä kuitenkaan tyydy ensimmäiseen pintapuoliseen vastaukseen, vaan kysy itseltäsi, mikä saamasasi vastauksessa on tärkeää. Jatka vastaavaa kysymysasettelua, kunnes pääset kiinni todellisiin ydinarvoihisi.

Tarpeeksi kauan kyselyä jatkettuasi sinun ei tarvitse tyytyä tietoisien mielesi tarjoamiin vastauksiin, vaan alat kaivaa vastauksia syvältä tiedostamattoman mielen puolelta ja tulet tietoiseksi, mikä sinulle todella on kaikkein tärkeintä.

Arvojen tunnistaminen on tärkeää. Mitä paremmin pystyt elämässäsi toteut-

tamaan arvomaailmaasi, sitä täyttymyksellisempää, onnellisempaa ja menestyksekkäämpää elämää koet eläväsi. Toinen tärkeä asia arvojen tunnistamisessa on se, että kun olet tietoinen, mikä sinulle on tärkeää, pystyt tekemään helpommin päätöksiä.

Voit kokeilla tätä. Jos pätkäilet jonkin päätöksen parissa, kysy itseltäsi, ”mikä minulle on tärkeää tässä asiassa?”. Todennäköisesti saat vastauksen kuin itsestään.

Arvojen tunnistamisen lisäksi tavoitteen toteuttaminen edellyttää motivaatiota tehdä asiat eri tavalla kuin aiemmin. Meitä kaikkia motivoi kaksi asiaa: mitä voimme välttää ja mitä voimme saavuttaa. Edellisen toimintaohjeen kohdalla kirjasit ylös, mitä hyötyä tavoitteen toteuttamisesta on. Lisäksi kävit läpi myös sen, mistä joudut luopumaan.

5 HELPPOA TOIMINTAOHJETTA ELÄMÄNMUUTOKSEEN



Nyt on aika miettiä, mistä pääset eroon, kun saavutat tavoitteesi. Ota siis tavoitteesi ja käy läpi, mistä tällä hetkellä elämänlaatuusi haitallisesti vaikuttavasta asiasta voit luopua.

Luo eteesi aikajana ja mieti, mihin elämäsi johtaa, jos et tee haluamaasi elämänmuutosta. Mieti, miltä elämäsi näyttää, kun se asia, josta haluat eroon, lisääntyykin elämässäsi. Millaista elämäsi on 10 vuoden kuluttua? 20 vuoden kuluttua?

Lisää edellisen aikajanan rinnalle toinen jana, jossa käy läpi, millaista elämäsi on, kun teet haluamasi elämänmuutoksen. Mitä kaikkea hyvää olet saanut elämääsi lisää 10 vuodessa? Entä 20 vuodessa?

Tarkastele vierekkäin olevia aikajanoja ja vertaile, miltä elämäsi näyttää 10 vuoden päästä, 15 vuoden päästä ja 20 vuoden päästä. Luo sellaisia elementtejä mielikuviin, että valinta on helppo. Kun vanhassa kiinni pysyminen tuottaa riittävästi pahaa oloa ja rinnalla oleva uusi vaihtoehto tarjoaa sen, mitä haluat, olet löytänyt motivaation siemenen, jota voit alkaa kasvattaa. Katso riittävän kauaksi, jotta koet aitoa motivaatiota muutoksen tekemiseen.

Mitä suuremmaksi motivaatio sinussa kasvaa, sitä paremmin aivosi tuottavat tavoitettasi tukevaa informaatiota. Lisäksi käytöksesi alkaa muuttua tavoitetta tukevaksi.

SELKEÄN ARVOHIERARKIAN HYÖDYT

1. Päätöksenteko helpottuu
2. Voit varmistaa, että tavoitteesi ovat linjassa arvojesi kanssa
3. Arvoja on kahdenlaisia: toisia kohti haluamme kulkea, jolloin saamme hyvää oloa, kun taas toisia haluamme välttää, sillä ne tuottavat pahaa oloa
4. Arvojen mukainen elämä lisää täyttymyksellisyyttä, onnellisuutta ja menestystä

5 HELPPOA TOIMINTAOHJETTA ELÄMÄNMUUTOKSEEN



4. TOIMINTAOHJE SELVITÄ, MIKÄ ESTÄÄ

Jos olet yrittänyt saada aikaiseksi muutoksen elämässäsi ja kerta toisensa jälkeen epäonnistunut, todennäköisesti syy löytyy rajoittavista uskomuksista. Uskomukset ovat yleistyksiä, mielen hyväksyntää siitä, että jokin asia on totta.

Jokaiselta meiltä löytyy lukematon määrä erilaisia uskomuksia. Suurin osa uskomuksista palvelee meitä, mutta mukana on aina myös uskomuksia, jotka estävät meitä saamasta haluamamme.

Rajoittava uskomus voi olla seurausta esimerkiksi siitä, kun ihminen yrittää jotain, mutta epäonnistuu. Tämän epäonnistumisen myötä saattaa syntyä uskomus, jonka mukaan kyseinen henkilö ei osaa, ei kykene tai ei ansaitse onnistua.

Uskomukset ovat itseään toteuttavia ennusteita. Suodatamme informaatiota saadaksemme vahvistuksen sille uskonnukselle, joka meillä on. Näin ollen, jos

ihminen kuvittelee olevansa epäonnistuja, poimii hän ympäriltään pääsääntöisesti epäonnistumiseen liittyvää informaatiota.

Todellisuudessa epäonnistumiset kuuluvat kehitykseen. Ei meistä kukaan lapsenakaan yhtenä päivänä kyllästynyt ryömimiseen, jonka seurauksena yllättäen vain pomppasi pystyyn ja lähti juoksemaan. Kuten muidenkin uusien asioiden omaksuminen, kävelemään oppiminen vaati lukemattomia yrityksiä, kaatumisia ja uudelleen yrittämisistä. Ei pieni lapsi tuumaa ensimmäisen kaatumisen jälkeen, että ei tämä ollutkaan minun juttuni ja jää loppuelämäksi lattiatasolle.

Kuten aiemmin mainitsin, suurin osa uskomuksista helpottaa jokapäiväistä elämäämme. Miten sitten hyvien uskomusten seasta saadaan poimittua rajoittavat uskomukset?

5 HELPPOA TOIMINTAOHJETTA ELÄMÄNMUUTOKSEEN



Vastaukset löytyvät sinusta. Kysy itseltäsi: ”mikä on estänyt tekemästä muutosta aiemmin?”. Älä välttämättä tyydy ensimmäiseen vastaukseen, vaan jatka pohdiskelua hieman pidempään. Hetken vastauksia tutkittuasi todennäköisesti löydät itseltäsi uskomuksia, jotka ovat olleet muutoksen toteutumisen esteenä

Kun olet löytänyt rajoittavan uskomuksen, kysy itseltäsi, mitä voisit saada aikaiseksi, jos käsityksesi olisi toisenlainen. Todennäköisesti jonkun toisen ihmisen käsitys asiasta poikkeaa sinun käsityksestäsi, jonka takia tuo toinen ihminen saa täysin erilaisia tuloksia elämässään.

Jokainen uskomuksistasi on syntynyt joskus jonkin asian seurauksena, joten uskomuksesi voivat jonkun toisen asian

seurauksena muuttua. NLP:stä löytyy tekniikoita, joiden avulla uskomuksia voidaan tunnistaa ja muuttaa.

Uskomuksia muutetaan siten, että vanhasta uskomuksesta tullaan tietoiseksi, jonka jälkeen uskomusta aletaan kuormittaa epäilyllä. Mitä raskaammin uskomusta pommitetaan todisteilla uskomuksen paikkansapitämättömyydestä, sitä nopeammin uskomus alkaa menettää otetaan ja tilaa tulee uudelle, paremmin palvelevalle uskomukselle. Voit esimerkiksi kysyä itseltäsi, onko uskomuksesi varmasti tosi. Jos vastaus on ”kyllä”, voit kysyä, mistä voit olla varma, että uskomuksesi on absoluuttinen totuus. Tämän jälkeen siirrytään kysymään, mitkä ovat uskomuksesta aiheutuvat seuraukset.

USKOMUKSET ITSEÄN TOTEUTTAVINA ENNUSTEINA

1. Vedämme puoleemme ihmisiä ja tapahtumia, jotka ”auttavat” meitä olemaan ”oikeassa” uskomustemme suhteen
2. Tulkitsemme mielessämme ”todisteita” sille, että olemme ”oikeassa”
3. Toimimme ja käyttäydymme tavoilla, jotka ”auttavat” meitä olemaan ”oikeassa”

5 HELPPOA TOIMINTAOHJETTA ELÄMÄNMUUTOKSEEN



5. TOIMINTAOHJE

TOIMI!

Sinulla on nyt käytössäsi tärkeitä työkaluja, joiden avulla voit muuttaa elämäsi sellaiseksi kuin haluat. Enää muutos on kiinni yhdestä ratkaisevasta tekijästä. Sinun on siirryttävä ajatuksista tekoihin.

Saavuttamasi tulokset ovat suoraa seurausta siitä, miten toimit ja käyttäydyt. Se, miten toimit ja käyttäydyt, on pitkälti seurausta sen hetkisestä tunnetilastasi. Tunnetila puolestaan on seurausta kahdesta asiasta: fysiologiasta (ryhti, hengitys, katseen suunta, yms.) ja ajatuksista. Voit muuttaa tunnetilaasi joko muuttamalla fysiologiaasi tai ajatuksiasi. Tehokkain muutoksesta tulee, kun muutat nämä kaksi tekijää samaan aikaan.

Fysiologian voit muuttaa esimerkiksi korjaamalla ryhdin, hengittämällä syvään ja nostamalla katseesi ylös. Negatiivisten ajatusten muuttamiseen sait yhden toimivan tekniikan tämän opuksen alussa.

Jotta voit saada haluamiasi tuloksia, sinun on siis muutettava se, miten toimit ja käyttäydyt. Voimme nimittäin saavuttaa elämässämme mitä ikinä haluamme, kun vain alamme toimia uudella tavalla. Ja oikea hetki uuden toiminnan omaksumiselle on **NYT!**

Ihmisillä on erilaisia tapoja ryhtyä toimimaan. Toiset eivät kaipaa sen kummempia suunnitelmia, vaan lähtevät liikkeelle ajatuksella, että kokemus opettaa. Tällaisia ihmisiä ei haittaa, vaikka rapa- tessa vähän roiskuukin. Osa ihmisistä kuitenkin kaipaa selkeän suunnitelman ja haluavat harkita huolella ennen tekoihin siirtymistä. Suunnittelemalla voi välttää pahimmat sudenkuopat, mutta riskinä on, että suunnittelusta ei edetä koskaan tekoihin asti. Viime kädessä vain teot ratkaisevat sen, millaista elämää saat elää.

5 HELPPOA TOIMINTAOHJETTA ELÄMÄNMUUTOKSEEN



Suunnitelmaa tehdessä on tärkeä muistaa, että suunnitelmat ovat vain suunnitelmia. Harvoin asiat etenevät haluamallamme tavalla, sillä emme pysty hallitsemaan kaikkea ympärillämme. Sen sijaan voimme hallita, mikä on seuraava toimenpiteemme. Tästä syystä onkin hyvä kirkastaa mieleen muutama tehtävissä oleva asia, jotka vievät eteenpäin.

Kysy itseltäsi säännöllisesti viekö tämä, mitä nyt teen tai olen aikeissa tehdä, minua kohti tavoitettani. Jos vastaus on ”kyllä”, siihen kannattanee keskittyä. Jos puolestaan vastaus on ”ei”, on syytä miettiä jokin toinen lähestymistapa.

Vaikka suunnitelmat harvoin toteutuvat haluamallamme tavalla, ilman suunnitelua riskinä on päämäärätön hyppiminen

asiasta toiseen, jolloin todennäköisesti haluttu lopputulos jää saavuttamatta.

5 helppoa toimintaohjetta elämänmuutokseen -sarjan viidennen päivän videossa annan sinulle työkalun, jonka avulla voit helposti määritellä, mikä on seuraava askeleesi matkalla kohti elämänmuutostasi. Miellä itsesi hetkeen, jolloin olet tavoitteesi jo saavuttanut ja tuosta tilasta käsin tarkastele sitä matkaa, jonka olet kulkenut päästäksesi sinne, mihin ikinä haluatkaan päästä. Tarkastele kulkemaasi matkaa aina nykyhetkeen saakka ja kiinnitä huomiosi siihen ensimmäiseen askeleeseen, jonka voit ottaa välittömästi. Tuo askel on ensimmäinen asia, joka sinun tulee tehdä saadaksesi aikaan sen muutoksen, jonka todella haluat tehdä.

MITEN VOIT EDETÄ?

1. Oma sininen meresi -kirjassa annan sinulle lisää käyttökelpoisia työkaluja, joiden avulla voit luoda pysyvän elämänmuutoksen
2. Sertifioidulla NLP-kurssilla opit hämmästyttävän tehokkaita tekniikoita, joiden avulla voit oppia aidosti hallitsemaan omaa elämääsi
3. Henkilökohtaisessa valmennuksessa keskitytään sinun elämänmuutokseesi



5 HELPPOA
TOIMINTAOHJETTA
ELÄMÄNMUUTOKSEEN



OMA SININEN MERESI

Onko elämäsi sellaista kuin haluat sen olevan? Uskallatko tehdä niitä päätöksiä, joita haluaisit tehdä? Elätkö arvojesi mukaista elämää ja tunnistatko ylipäätään itsellesi tärkeimmät arvot?

Jos vastaat yhteen tai useampaan kysymykseen "ei", on ehkä syytä pysähtyä.

Oma sininen meresi -kirja kertoo, miten voit määritellä ja saavuttaa oman menestyksesi, lisäät hyvinvointiasi sekä löydät oman sinisen meresi.

Oma sininen meresi on opas sinulle, joka haluat muuttaa elämäsi paremmaksi riippumatta siitä, millaista elämäsi on tällä hetkellä. Tämä kirja ei ole New Age -hypeä tai nauruharjoituksia, vaan moneen kertaan testattu ja toimivaksi todistettu menetelmä, joka johdattaa sinut kohti itsemäärittelemääsi parempaa elämää.

Kirja ei kerro, mitä sinun tulisi tehdä, vaan sen sisältämien ohjeiden ja harjoitusten kautta sinä voit itse löytää juuri sinulle sopivan suunnan ja sen myötä ne sinulle parhaiten sopivat keinon.

Osta Oma sininen meresi e-kirjana tai tilaa painettuna teoksena osoitteesta mentaalivalmennus.fi/oma-sininen-meresi-kirja.