

JENNI SOFIA

MIELEN

KÄYTTÖ-

OHJEET

Kuinka luot
todellisuutesi

ATENA

Tämä kirja on omistettu sisäiselle lapselleni, pikku Jennille, jonka unelma oli kirjoittaa kirja. Hän ajatteli, että elämän tarkoitus on toteuttaa unelmia ja tulla omaksi itsekseen.

© Jenni Sofia ja Atena / Kustannusosakeyhtiö Otava 2023

Atena
Jyväskylä
atena.fi

ISBN 978-951-1-45736-7

OTAVA
KIRJAPAINO
Keuruu 2023



4041 0037
Painotuote

Sisältö

Vapauta mielesi voima	7
Illuusio, jossa elämme	9
Mielen taidot	10
Minun tarinani	12
Ensimmäiset oivallukseni mielen voimasta	16
Tämä kirja	17
1. Mielen näyttäjä	21
Mikä on mieli?	21
Läsnäolon voima	22
2. Mitä on itsensä johtaminen?	29
Sallinnasta hallintaan	32
Itsensä johtamisen kaava	36
Mistä tunteet tulevat?	39
Tunteiden synty aivoissa	41
Kehon vaikutus tunnetilaasi	45
Kuinka kaava käytännössä toimii?	48
3. Tunteiden voima	53
Tunteet kertovat tarpeistamme	56
Tunne kuluu vain tuntemalla	58
Tunteet aivoissa	61
Itsehallinta ja tunneäly	64
Suojautumisreaktiot ovat selviytymiskeinoja	66
Tunteiden salliminen	73
Rakentava vuorovaikutus	83
Väärinymmärretty viha	85
Uusien tunteiden luominen	89
Unelmasi ohjaavat ydintunteiden äärelle	92
Tunteiden kemia	95
Syvimpien tarpeiden tunnistaminen tukee kestävää hyvinvointia	97
Vinkit tunteiden johtamiseen	102

4. Ajattelun työkalut	107
Mitä ajatukset ovat?	107
Ajatusvääristymät	109
Kuinka heikentää ajatusten valtaa?	111
Miten mieli esittää ajatuksesi	117
Sisäinen puhe	120
Mielikuvien voima	126
5. Uskomusten vaikutus	137
Uskomusten tunnistaminen	145
6. Hermosto määrittelee, miltä meistä tuntuu	151
Kaasu ja jarru	155
Polyvagaalinen teoria	157
Sisäinen turva syntyy hermostossa	166
7. Hengitys ja mieli	177
Hoitava hengitys	180
Pallea on tunteiden pankki	181
8. Itsensä johtaminen pähkinänkuoressa	187
9. Alitajunta ja tietoinen mieli	191
Tietoinen mieli	192
Alitajunta	192
Alitajunnan ohjelmointi	195
Viisi vaihetta alitajunnan ohjelmointiin	203
Hypnoosi	211
10. Meditaatio	217
Meditaatio edistää hyvinvointia	217
Loppusanat	227
Lista tunteista ja tarpeista	229
Lähteet luvuittain	231

Vapauta mielesi voima

Meillä kaikilla on käytössämme yksi tehokkaimmista työkaluista – oma mielemme – mutta kukaan ei antanut siihen käyttöohjeita. Aletaanko hommiin?

Mielessäsi piilee valtava voima, mutta miten mieli toimii ja miten siihen voi vaikuttaa? Tässä kirjassa kerron, kuinka voit tulla tietoiseksi automaattisista ja tiedostamattomista mielen toiminnoista ja sitä kautta hyödyntää mieltäsi. Kun ymmärrät, miten mieli toimii, voit alkaa myös luoda haluamaasi todellisuutta. Oikein käytettynä mieli onkin huikea työkalu. Kyse ei ole siitä, että käyttäisimme sitä väärin, vaan siitä, että emme tiedä, kuinka käyttää sitä. Mieli sen sijaan käyttää meitä, ja silloin toimimme ajatustemme ja tunteidemme ohjaamina. On kuitenkin tärkeää ymmärtää, että voimme vapautua mielen vallasta. Opimme hallitsemaan mieltämme sen sijaan, että se hallitsee meitä. Mielen taidot ovat tässä ajassa taidoista arvokkaimpia. Tästä kirjasta löydät tärkeimmät työkalut kohti oman mielesi ymmärtämistä ja itsesi johtamista.

Mielen toiminta on aina kiehtonut minua. Olen miettinyt, kuinka maailma ja todellisuus rakentuvat ja mikä on mahdollista. Miksi toimimme niin kuin toimimme? Onko se, mitä näemme, kaikki mitä on? Vai näemmekö vain oman mielemme?

Ehkä juuri uteliaisuuteni on tutustuttanut minut moniin asioihin, joista olen luonut oman kokonaisuuteni ja maailman-kuvani. Tämä kaikki johti myös nykyisten ammattieni pariin mentalistina ja mentaalivalmentajana, minkä myötä olen saanut avata mielen salaisuuksia myös muille.

Ammateissani havahdutan ja herättelen. Sekä mentalistina että mentaalivalmentajana olennaista on se, kuinka luomme itse oman todellisuutemme. Kun ymmärrämme tämän, huomaamme myös mielen luoman illuusion. Havahtuminen johtaa usein henkisen kasvun polulle. Joskus henkinen kasvu ajatellaan kasvuksi ylöspäin, suuremmaksi ja paremmaksi. Minä näen sen matkana sisäänpäin, kohti ydintä, jonka päälle on elämän varrella syntynyt kerroksia, kuten häpeää, pelkoa, epävarmuutta sekä muita lamaannuttavia esteitä. Jokaisen ytimessä on kuitenkin hiomaton timantti – todellinen ihana itse, jossa on kaikki tarvitsemamme potentiaali ja luomisvoima.

Ennen koronapandemiaa elimme enimmäkseen siinä illuusiassa, että voimme hallita ympäristöämme ja elämäämme. Emme hallitse – ja viimeistään tämä aika vapauttaa meidät siitä illuusiosta. Me emme voi hallita maailmaa emmekä tulevaa. Joihinkin asioihin meillä on kuitenkin valtaa: omaa mieleemme, ajatteluumme, tunteisiimme ja uskomuksiimme. Hyvän elämän luominen alkaa siitä, että alat ottaa vastuuta omasta elämästäsi, uskallat kuunnella sydäntäsi ja osaat johtaa itseäsi. Tietoa saamme ulkopuoleltamme, mutta viisaus tulee sisältämme. Tämä kirja opastaa sinua oman sisältäsi tulevan todellisuuden luomisessa.

Tämä on kirja, jonka itse olisin halunnut lukea yli kymmenen vuotta sitten, kun astuin omalle kasvun polulleni. Tarjoankin sinulle valtavan määrän omia oivalluksiani sekä käytännön työkaluja mielesi hyödyntämiseen. Ota niistä itsellesi käyttöön ne, jotka toimivat sinun kohdallasi parhaiten.

Illuusio, jossa elämme

Mitä sitten tarkoitan, kun puhun illuusiosta, jossa elämme? Mieleemme luo todellisuutta, jonka koemme. Emme koe elämää raakana, sellaisena kuin se on, vaan koemme omaa ajatteluumme. Tulkitsemme siis ajattelumme kautta eri tilanteita ja olosuhteita, jotka koemme kehossamme ja mielessämme. Aivot keräävät jatkuvasti aistien kautta valtavan määrän informaatiota ja luovat niistä ajatuksia. Tähän sähkökemialliseen prosessiin emme voi vaikuttaa. Katsomme todellisuutta omien linssiemme läpi, ja näkymää ohjaavat vahvimmin syvät ja usein tiedostamattomat uskomuksemme. Siksi myös meistä jokainen kokee oman todellisuutensa omalla tavallaan.

Itse asiassa ulkoinen todellisuus on täysin hajuton, näkymätön ja äänetön, ja koemme vain aivojen luoman kuvan. Aivot eivät näe mitään, vaan luovat parhaan mahdollisen arvauksen todellisuudesta aistielimiltä saamansa tiedon perusteella täyttäen myös tyhjät kohdat oletuksilla. Silmätkään eivät itsessään näe mitään, vaan tuovat aivoille tietoa, josta aivot luovat kuvan. **Se, mitä parhaillaan näet, onkin vain oma mielesi.** Tämän kirjan osa-alueet kertovat siitä, mikä vaikuttaa todellisuuteemme ja kuinka sitä luomme. Kirja siis auttaa sinua tulemaan tietoiseksi tästä illuusiosta. Vasta kun ymmärrämme, kuinka joka hetki luomme todellisuuttamme, voimme alkaa myös vaikuttaa siihen, millaista todellisuutta luomme.

Sain eräällä matkalla Ecuadorissa herättävän kokemuksen mielen voiman mahdollisuuksista. Olen saanut aina matkustaa paljon ja pysynyt maailmalla hyvin terveenä. Tällä reissulla kuitenkin sairastuin pahasti. Kaikki tuli läpi ja makasin sängyssä voimattomana, kuin halvaantuneena, ja pelkäsin kuolevani. Tuntui, että keho ei toiminut ollenkaan, ei ollut minkäänlaista voimaa nousta edes ylös. En tiennyt, mikä

minua vaivasi, enkä ollut varma, nousenko hotellin sängystä enää koskaan ylös. Vieras paikka ja maa vielä vahvistivat turvattomuuden tunnettani. Havahduin siinä maatessani siihen, että mieleni on ainoa asia, joka toimii ja jota voin käyttää. Matkallani oli sattumoisin mukana Wayne W. Dyerin kirja mielen voimasta, jota olin jo ehtinyt lukea jonkin matkaa. Päätin kokeilla mitä tapahtuisi, jos uteliaasti kokeilisin kirjan harjoitusta. Ensin luovuin vastustuksesta ja hyväksyin ikävältä tuntuvan tilani. Sen jälkeen kuvittelin, miltä minusta tuntuu, kun olen täysin terve, ja kuinka seuraavana päivänä tekisin haluamiani asioita täysissä voimissani. Kuvittelin kaikilla aisteillani seuraavan päivän kulun terveenä. Illalla pääsin lääkäriin ja sain nopeasti tarvittavat lääkkeet. Seuraavana päivänä olin melkein unohtanut koko asian, vaihdoimme kaupunkia ja tein hyvän pituisen patikoinnin uusissa maisemissa täysin energisenä. En ehkä koskaan saa tietää, mikä lopulta oli mielen vaikutus nopeaan toipumiseeni, mutta ainakin kokemus oli hyvin herättävä mielen mahdollisuuksien tutkimiseen.

Mielen taidot

Ihmiset sekoittavat joskus keskenään työni mentalistina ja mentaalivalmentajana. Molemmat pyörivät mielen toiminnan ympärillä, mutta hieman eri perspektiiveistä.

Mentalismi on juhlissa ja tapahtumissa lavalla tapahtuvaa viihdettä. Mentalismishowssa luon illuusioita ajatusten lukemisesta, ennustamisesta ja muusta mahdottomasta. Siinä kaikki mahdoton on mahdollista. Havahdutan mentalismin keinoin ihmisiä siihen, kuinka helppo mieltä on johdatella ja harhauttaa ja kuinka todellisuus on muovattavissa. Ja kuinka myös ympärillämme tapahtuu ihmeitä jatkuvasti, mutta emme kiireeltämme pysähdy huomaamaan niitä. Mentalismi on psy-

kologista mielessä tapahtuvaa taikuutta, jossa hyödynnetään tietoa mielen toiminnasta, kuten suggestioita, psykologiaa, ihmisen tulkitsemista ja harhauttamista. Siinä missä taikuri on näppärä sormiltaan, mentalisti on sitä mieleltään. Haluan-kin herättää yleisöäni ajattelemaan, että mitä jos kaikki onkin mahdollista, ja siten haastaa kyseenalaistamaan elämää rajoittavat uskomukset. Mentalismi tapahtuu aina vuorovaikutuksessa yleisön kanssa, joten jokainen esitys on myös ainutlaatuinen tilanne.

Aivojen ja mielen valmentamisesta taas käytetään sanaa mentaalivalmennus. Mentaalivalmentajana annan työkalut, joilla mieleen voi vaikuttaa eli johtaa itseään kohti kokonaisvaltaista hyvinvointia ja omannäköistä elämää. Tätä työtä teen yritysten, yhteisöjen ja yksityisasiakkaiden parissa. Käytän valmennuksissani yhtenä työkaluna myös hypnoosia, jonka avulla päästään kommunikoimaan alitajunnan kanssa. Alitajunnasta ja sen merkityksestä kerron lisää luvussa 9.

Mentaalivalmennus taas on mielen treenaamista. Kehon lihaksia treenataan kuntosalilla, ja mieltä voi harjoittaa lihastreenin tavoin. Tunteemme, ajatuksemme, kehon tunteuksemme ja toimintamme ovat kokonaisuus, jossa kaikki vaikuttaa kaikkeen. Muutosta lähtee liikkeelle, kun vaikutetaan yhteensä alueeseen.

Mielen taidoilla voidaan lisätä itsetuntemusta, itsesäätelyä (tunteiden, ajatusten, tuntemusten sekä käyttäytymisen säätely) ja kykyä havainnoida omaa ajattelua sekä kehittää tunne- ja vuorovaikutustaitoja (tunteiden tunnistaminen, hyväksyntä, säätely ja ilmaisu). Mielen valmennuksen avulla voidaan lisäksi kehittää keskittymiskykyä, stressinhallintaa, rohkeutta, läsnäolotaitoja, itsevarmuutta, palautumista, ongelmanratkaisutaitoja ja unenlaatua sekä purkaa haitallisia uskomuksia ja käyttäytymistä ja päästä helpommin omiin tavoitteisiin. Tämän

kirjan sisältö painottuu mentaalivalmennuksen työkaluihin, joiden avulla opit ymmärtämään mieltäsi, ajatteluasi sekä tunteitasi ja pystyt vaikuttamaan niihin. Oppimasi mielen taidot auttavat tulemaan tietoisiksi siitä, mistä usein emme ole tietoisia.

Minun tarinani

Jokainen parantaja on entinen haavoittunut soturi, joka on oppinut parantamaan haavansa.

TUNTEMATON

Koin jo lapsena asioiden merkitykset ja ihmisten motiivit muita syvemmin ja voimakkaammin. Aloin varhain tarkkailla itseäni ja ympäristöäni. Havainnoin automaattisia toimintamalleja, uskomuksia ja kaavoja, jotka ohjaavat elämäämme – olemme oppineet ajattelemaan, tuntemaan ja toimimaan tietyllä tavalla, koska se on helppoa ja koska niin on aina toimittu.

Itseäni en ajatellut päästää niin helpolla. Toisinaan tunsin itseni ulkopuoliseksi, mutta vasta aikuisena ymmärsin, että minussa oli erityisempää herkkyyttä. Minusta oli kuitenkin kasvatettu ronskia, vahvaa ja itsenäistä naista, joten herkkyyks jäi näiden piirteiden alle pitkäksi aikaa. Olin rakentanut jonkinlaisen vakavuuden muurin, koska herkkyyttä ja haavoittuvuutta ei ollut turvallista näyttää. Piti pärjätä, olla itsenäinen ja ottaa vastuuta varhain. Tämän olin oppinut varmasti saman roolin omaksuneelta äidiltäni, joka kasvatti minut yksinhuoltajana samalla kun teki uraa maailmalla. Jos ydin on turvaton, kuoren pitää olla kova. Kun taas sisäinen turva alkaa vahvistua, voi muuttua pinnalta pehmeämmäksi.

Aloitin sirkusharrastuksen 9-vuotiaana Linnanmäen sirkuskoulussa. Lajeikseni valikoituivat hulavanteet ja taikuus,

joilla aloitin myös esiintymisen. Sirkuksen ohella harrastuksina mukana kulkivat myös tanssi, teatteri, hevoset ja musiikki. Samaisesta sirkuskoulusta lähtöisin oleva taikuri Iiro Seppänen oli pinnalla 1990-luvulla, ja hän sai minut kiinnostumaan taikuudesta. Aluksi ihailin suuria illuusioita ja olisin halunnut olla taikurin avustaja, kunnes ihailustani oivalsin, että haluan itse olla taikuri. Lähdin rohkeasti toteuttamaan unelmaani sirkustaiteilijan ammatista. Vuonna 2002 pääsin opiskelemaan Turun Taideakatemian sirkuslinjalle, jossa jatkoin hulavanteiden ja taikuuden parissa. Valmistuttuani toimin Sorin Sirkuksen päätoimisena sirkustaiteen opettajana vuosina 2006–2011.

Suuri unelmani oli toteutunut, mutta aloin uupua opettamiseen, eikä voimia riittänyt taiteelliseen työhön, jota olisin kovasti halunnut tehdä. Jonkinlainen burn out ja romahdus pysäyttivät minut keväällä 2011, jätin säännöllisen opetustyön, jäin freelanceriksi ja aloin etsiä itselleni työkaluja voidakseni paremmin.

Romahdus havahdutti minut ymmärtämään sisäiset ohjelmointini. Huomasin, kuinka toistin samoja kaavoja niin töissä kuin ihmissuhteissanikin. Yritin hallita ennakoimattomaksi kokemaani maailmaa ja sisäistä turvattomuuttani kontrolloimalla epäterveesti esimerkiksi syömistä ja liikkumista. En osannut kunnioittaa edes ravinnon tai levon tarvetta, yhteys kehoon, tunteisiin ja tarpeisiin oli katkennut. Havahduin uupumustaipumukseeni, joka oli varjostanut elämäni teini-iästä asti. Huomasin, että vaikka olin valmistunut unelmaammattiini sirkustaiteilijaksi, ei todellinen työ sirkusopettajana ollutkaan pelkkää hattaraa eikä mieleni voinut kovin hyvin. Huomasin mieleni olevan negatiivinen, ankara, uhriutuva, mitätöivä, vaativa, alistuva ja rajaton. Pelkäsin pahinta ja olin varuillani. Jokin tyytymättömyys kulki aina mukani, vaikka olosuhteet olisivat olleet kuinka hyvät. Elin enemmän puut-

teessa kuin runsaudessa. Näin jälkepäin luulen, että työn sijaan minut uuvutti oma mieleni.

Aloin huomata sukupolvien ketjuja, jotka näkyivät elämänsäni tyytymättömyytenä ja ankaruutena itseäni kohtaan. Päätin olla se, joka tulisi tietoiseksi näistä haittaohjelmista ja pystyisi jopa katkaisemaan niiden jatkumon. Halusin myös löytää tien alitajuntaani, jossa nämä ohjelmoinnit sijaitsivat. Päätin lähteä kasvun tielle etsimään todellista itseäni kaiken moskan alta.

Freelanceriksi jäätyäni tein töitä muun muassa taikurina ja esiinnyin lähinnä lapsille. Kiinnostus mielen toimintaan vei kuitenkin perinteisestä taikuudesta mentalismin pariin, jossa ihmisen psykologia korostuu. Vuonna 2013 näin Kouvolan Taikapäivillä ensimmäistä kertaa livenä mentalistin ja tiesin heti, että tämä on minun juttuni! Siitä alkoi mielenkiintoinen matka mentalismin salaisuuksiin. Alan konkarit auttoivat uutta uteliasta tulokasta mielellään. Freelancerinä pääsin muutenkin vapaammin toteuttamaan unelmiani esiintyjänä. Keikkailin mentalismin lisäksi hulavannetaiteilijana ja toisinaan juontajana monenlaisissa juhlissa ja tapahtumissa. Seitsemän vuoden ajan työskentelin lisäksi myös musiikkiteatterissa tanssijana ja vannetaiteilijana, ja pääsin kiertämään ilta toisensa jälkeen loppuunmyytyjä konserttisaleja ympäri Suomen.

Kiinnostuin fyysisen uran lisäksi henkisen hyvinvoinnin merkityksestä sekä ihmismielen mahdollisuuksista ja potentiaalista, jotka meissä kaikissa piilevät. Siitä alkoi henkisen kasvuni tie, joka jatkuu edelleen. Matka on ollut pitkä, ja se on sisältänyt valtavan määrän kirjoja, kursseja, terapiaa ja koulutuksia, mutta myös kipua, huutoa ja kyyneleitä. Tämä tie vei myös mielen valmentamisen pariin.

Työkaluja alkoi vähitellen kertyä. Lähdin tutkimaan mediataatiota ja mindfulnessia sekä psykologian eri suuntauksia, ku-

ten kognitiivista, positiivista ja ratkaisukeskeistä psykologiaa. Omimmiksi suuntautumisikseni muotoutuivat hyväksymis- ja omistautumisterapia sekä hahmo- ja skeematerapia. Innostuin neurologiasta, hypnoosista ja NLP:stä (neuro-lingvistinen ohjelmointi). Vähitellen huomasin, että haluaisin kaikilla näillä oivalluksillani auttaa myös muita. Se alkoi tuntua jonkinlaiselta elämäntehtävältä, ja niinpä opiskelin aiheesta vielä lisää. Vuosien saatossa tutkintojakin kertyi: mentaalivalmentaja, rentoutus- ja hypnoosivalmentaja, Mental Manager, Hoitava Hengitys -valmentaja sekä NLP Master. En ole koskaan ollut mikään yhden asian puolestapuhuja, vaan ammennan kaikes-ta matkan varrella kokemastani sekä kantapään kautta hyväksi havaitusta materiaalista.

Menneisyyteni taakatkin näyttäytyvät nyt uudessa valossa, sillä ilman historiaani en olisi lähtenyt koskaan kyntämään omaa saati muiden mielenmaisemaa. Kun aloin nähdä menneiden kokemusteni merkityksen, myös kivut ovat muuttuneet merkitykselliseksi osaksi elämäntehtävääni.

Alitajunta eli ihmisen tiedostamaton osa mielestä on kiehtonut minua aina kovasti. Siellä on kaikki matkamme varrella keräämämme aines ja ohjelmoinnit. Mielen toiminnasta jopa 95 prosenttia muodostuu alitajunnassa. Tämän ajatuksen Sigmund Freud toi 1910-luvulla osaksi länsimaista ihmiskäsitystä. Pääosin toimimme siis alitajunnan alaisina, sillä aivot säästävät mielellään energiaa ja toimivat autopilotilla. Olemmekin suuren osan elämäämme ikään kuin hypnoositilassa, ellemme tietoisesti jää tarkkailemaan toimintaamme, tunteitamme ja ajatuksiamme. Hypnoosi alkoi kiinnostaa minua, koska halusin ymmärtää, kuinka alitajuntaan pääsee käsiksi.

Ensimmäiset oivallukseni mielen voimasta

*Ennen kuin teet alitajuiset toimintamallisi tietoisiksi,
ne ohjaavat elämäsi ja kutsut sitä kohtaloksi.*

C. G. JUNG

Luennoillani kysyn usein valmentaja Harri Gustafsbergilta kuulemani kysymyksen: kuinka moni tietää, millaiset ovat terveelliset elämäntavat? Monta kättä nousee ylös. Kun taas kysyn, kuinka moni tietää, miten mieli toimii ja miten siihen voi vaikuttaa, käsiä ei nouse montaakaan. Joskus luennoidessani aiheesta lukiossa sain palautteeksi: ”Miksi näitä asioita ei opeteta koulussa?” Siksi koenkin asian tärkeäksi.

Lähdettyäni tutustumaan mielen toimintaan ensimmäiset oivallukseni olivat seuraavanlaisia:

1. Kaikki esteet ovat omassa mielessäsi, mutta sen lisäksi siellä sijaitsevat myös kaikki voimavarasi, mahdollisuutesi ja potentiaalisi. Tämä meistä kaikista löytyvä potentiaali alkoi kiinnostaa minua toden teolla. Kuinka saisin kaivettua sen esiin niin itsestäni kuin muistakin?
2. Millaista tarinaa kerrot itsestäsi? Mikä on sinun oma tarinasi? Mielen tarinallasi kerrot, kuka uskot olevasi, millainen maailma on ja mikä sinulle on mahdollista. Katsot todellisuutta näillä uskomuksilla vuoratun kaukoputken läpi etkä huomaa muita vaihtoehtoja. Mieli uskoo kaiken, mitä sille kerrot.
3. Jos et ymmärrä, miten mieli toimii, on sattumanvaraisista, toimiiko se sinun puolestasi vai sinua vastaan. Jos et koskaan tule tietoiseksi tuosta kaukoputkesta edessäsi, näet itsesi, maailman ja mahdollisuutesi rajoittuneesti oman mielesi suodattamana eikä täysi potentiaalisi pääse käyttöön.

Muistan selvästi yhden ensimmäisistä oivalluksistani mielen toiminnasta. Istuin lempikahvilassani ja luin mentalisti Derren Brownin kirjaa Miten mieltä hallitaan. Luin siitä, miten ajattelu vaikuttaa kokemukseen esiintyessä. Havahduin siihen, että toistin lavalla alitajuisesti kysymystä: ”Mitä yleisö minusta ajattelee?” Tajusin, että tällöin potentiaalini ei todellakaan ole käytössäni. Huomioni on muualla ja oloni on ikävä, pienennän itseäni ja koetan kelvata. Tämän huomattuani päätin tietoisesti muuttaa kysymystä: ”Mitä voin antaa heille?” tai ”Miten voin nauttia tästä?”. Silloin minulla on paljon enemmän annettavaa esiintyjänä, potentiaalini on käytössäni, olen enemmän läsnä ja jopa karismaattinen. Karisma syntyy läsnäolosta, ei niinkään itsevarmuudesta. Kahvilasta kävelin suoraan teatterille musikaalin näytökseen ja päätin heti kokeilla tätä uutta ajatusta lavalla ollessani. Sen jälkeen olemiseni lavalla muuttui radikaalisti. Se oli kumma tunne, ja sain kehooni välittömän palautteen. Ihan kuin olisin vetänyt elämäni parhaan keikan, eikä se jäänyt ainoaksi. Tämä oli ensimmäinen oivallukseni siitä, miten vain yksi ajatus voi muuttaa kokemuksen, toimintani ja todellisuuteni voimakkaasti.

Tämä kirja

Ensimmäisessä luvussa selvitämme, mikä mieli oikeastaan on ja alamme tutkia, mitä mielen näyttämöllä tapahtuu. Mielemme seikkailee usein joko menneessä tai tulevassa, mutta mielenrauha voi löytyä vain nykyhetkestä. Jotta voimme tutkia mielemme sisältöä, meidän täytyy ensin pysähtyä. Läsnäolo itselle, ajatuksille ja tunteille on myös ainoa keino vapautua automaattisista ohjelmoinneistamme. Silloin saamme automaattisen reagoinnin sijaan vapauden valita toimintamme tietoisesti. Havahdut siihen, että elämä tapahtuu tässä hetkessä.

Kun alat vähitellen ymmärtää mielen toimintaa paremmin, olet vähemmän sen vietävänä. Toisessa luvussa esittelen itsensä johtamisen kaavan, jonka avulla ymmärrät, mitä meissä tapahtuu kaiken aikaa, usein tiedostamattamme. Oivallat, että itsensä johtamisessa on oikeastaan kyse tunteiden johtamisesta. Kun opit, kuinka kaava meissä toimii, ymmärrät kuinka tunteet syntyvät ja kuinka voit alkaa luoda niitä myös itse – luot koko ajan todellisuuttasi ja voit alkaa myös vaikuttaa siihen. Alat siis tulla tietoiseksi illuusiosta, jossa elämme. Silloin alat johtaa itseäsi sen sijaan, että mielesi johtaa sinua.

Miksi tunteet ovat tärkeitä? Kuinka ne vaikuttavat todellisuuteesi ja hyvinvointiisi ja kertovat tarpeistasi? Kolmannessa luvussa syvennyttään tunnetaitoihin. Tunnetaitojen avulla kommunikoi myös paremmin ja voit täyttää tarpeitasi ollaksesi tyytyväinen. Alat myös tunnistaa, millaisia selviytymiskeinoja olet käyttänyt vaikeilta tunteilta suojautumiseen. Opit, kuinka tunteet syntyvät aivoissa ja kuinka aivojen eri osien yhteistoiminta on itsesäätelyn perusta ja yhteydessä tunneälyyn. Kun alat vähitellen sallia tunteitasi, sinulla on myös vapaus valita, kuinka reagoit, etkä ole enää tunteiden vietävänä. Voit vähitellen ystäväystyä tunteidesi kanssa ja oppia luomaan myös uusia tunteita. (Jos haluat syventyä tunteisiin vielä enemmän, kannattaa tutustua tunnetaitokirjaani *Miksi siili kiroilee.*)

Neljännessä luvussa opit, mitä ajatukset ovat, miten ne toimivat ja kuinka ne vaikuttavat kokemukseesi. Kerron myös hyödyllisen asenteen mielen tarkkailuun. Tarkkailijan asenteen avulla osaat ottaa ajatuksiisi etäisyyttä, mikä vähentää samaistumista niihin. Ajatukset eivät itsessään ole ongelma, vaan niihin samaistuminen eli totena ottaminen. Ajatuksia tulee ja menee, eikä niitä voi hallita. Mutta voit valita, annatko niiden hallita sinua. Ajatukset ovat sisäistä puhetta ja mielikuvia. Sisäinen puhe vaikuttaa keskeisesti menestymiseesi elä-

mässä, ja siksi siitä kannattaa tulla tietoiseksi. Alat tunnistaa, onko sisäinen höpöttäjäsi lannistaja vai kannustaja. Mielikuvilla on taas valtava merkitys sen takia, että keho vastaa siihen, mitä ajattelemme, eikä fysiologia erota, tapahtuuko jotain oikeasti vai kuvittelemmeko vain sen. Mielikuvaharjoittelu onkin yksi tehokkain mielen valmentamisen muoto, joka vaikuttaa suoraan suorituskykyysi. Opit tehokkaat tekniikat, joilla voit hyödyntää sisäistä puhettasi ja mielikuvituksesi voimaa.

Viidennessä luvussa tutkitaan uskomusten vaikutusta. Ajatuksemme syntyvät uskomuksista. Uskomuksemme luovat sen suodattimen, joka värittää kokemustamme todellisuudesta. Emme siis näe todellisuutta sellaisena kuin se on, vaan oman mielemme tulkinnan. Olemme harvoin tietoisia syvistä uskomuksista, jotka ohjaavat sitä, miten koemme itsemme ja ympäristömme ja joiden kautta teemme valintoja elämässämme. Kun tulemme tietoiseksi näistä rajoittavista uskomuksista, ne eivät enää hallitse kuvaamme todellisuudesta ja voimme myös valita tilalle parempia ja eteenpäin vieviä uskomuksia.

Kuudennessa luvussa laskeudutaan ajattelusta kehoon ja pohditaan sen vaikutusta tunteisiin. Hermosto määrittelee koko ajan, miltä meistä tuntuu. Meillä on usein käsitys, ettei hermostoon voi vaikuttaa, mutta kerron sinulle useita tekniikoita, joilla voit tasapainottaa hermostoasi. Opit, mihin kaikkien hermosto meissä vaikuttaa ja miten voit tunnistaa paremmin sen tiloja, jolloin voit vaikuttaa niihin nopeasti. Koska keho on aina ajattelua vahvempi, hyvinvoiva hermosto on avain tyytyväiseen oloon.

Seitsemännessä luvussa jatkamme matkaa kehoon hengityksen näkökulmasta. Hengitys vaikuttaa hyvinvointiimme enemmän kuin yleisesti ajatellaan, mutta kiinnitämme siihen hämmäntävän vähän huomiota. Siksi emme ole myöskään tietoisia hengityksen häiriöistä ja niiden vaikutuksista. Hengitys

seuraa jatkuvasti tunnetilaamme, ja siksi voimme myös hengitystä säätelemällä vaikuttaa tunteisiimme. Hengitys yhdistää kehon ja mielen, ja tässä luvussa opit millainen on terve hengitys ja kuinka se vaikuttaa kokemukseesi, hermostoosi ja mieleesi terveyteen.

Kun olemme käyneet itsensä johtamisen kaavan osa-alueet, kahdeksannessa luvussa kertaamme, kuinka sen avulla voimme säädellä tunteitamme sekä luoda uusia.

Mieli voidaan jakaa tietoiseen mieleen ja alitajuntaan eli tiedostamattomaan mieleen. Yhdeksännessä luvussa opit, mitkä tehtävät kuuluvat tietoisesta ja mitkä tiedostamattoman mielen puolelle. Koska tiedostamaton alitajunta kattaa jopa 95 prosenttia mielen toiminnasta, on erittäin hyödyllistä ymmärtää, kuinka se toimii. Opit useita tekniikoita, joilla voit hyödyntää alitajuntaasi vaikkapa ongelmanratkaisussa tai tavoitteeseen pääsemisessä.

Meditaatiolla on paljon vaikutuksia mieleesi hyvinvointiin, ja sitä käytetäänkin lukuisissa työyhteisöissä tehokkuuden ja tyytyväisyyden lisäämiseen. Meditaatio on loistava tapa yhdistää pysähtyminen, rentoutuminen, hermoston tasapainottaminen, tunteiden säätely ja sisäisen turvan vahvistaminen. Kun lähdet tutustumaan mieleesi sisältöön, on hyvä samalla huolehtia perustarpeista eli unesta, ravinnosta ja liikunnasta. Kun nämä ovat kunnossa, niiden vaikutus hyvinvointiisi on 30 prosenttia. Jos taas eivät, vaikutus on 90 prosenttia!

1.

MIELLEN NÄYTTÄMÖ

Mikä on mieli?

Tällä hetkellä kukaan ei voi varmuudella sanoa, mikä ja missä mieli on ja missä se syntyy. Mieli on aina ollut arvoitus, ja sel-laiseksi se varmasti jääkin. Silti se vaikuttaa meihin enemmän kuin osaamme kuvitella. Jokainen meistä kuitenkin kokee mie-len jollakin tavalla, sisäisenä maailmana tai henkisenä olemuk-sena. Meillä on siis kokemus, että olemme olemassa. Mielen toimintoja ovat esimerkiksi ajattelu, kokeminen, tunteminen, tiedostaminen, haluaminen, tietäminen ja havaitseminen.

Käyttäessäni käsitettä ”mieli” en siis tarkoita vain ajattelua, vaan koko psyykkis-emotionaalista kokonaisuutta. Mielen voi ajatella yksinkertaisesti sisällämme olevana tyhjänä tilana tai näyttämönä, jossa ajatukset, tunteet ja tietoisuus tapahtuvat. Tästä ajatuksesta käsin voit lähteä tutkimaan, millä tuo tyhjyys täyttyy ja miten ajatukset ja tunteet sinne ilmaantuvat. Miten ja millä sinä täytät tuota tilaa? Voit alkaa myös vaikuttaa tilaan, kun tulet siitä tietoiseksi.

Läsnäolon voima

Paras tapa olla läsnä tässä hetkessä on huomata, ettei ole läsnä tässä hetkessä. Heti kun huomaa ettei ole läsnä tässä hetkessä, on läsnä tässä hetkessä.

DEEPAK CHOPRA

Mielellä on luontainen taipumus viedä meitä menneeseen tai tulevaan, ja olemme helposti sen vietävissä. Jotta voit alkaa nähdä, mitä mielessäsi ja kehossasi todella tapahtuu ja tulemaan tietoiseksi sen sisällöstä, täytyy ensin pysähtyä.

Olemme tottuneet olemaan kiireisiä oman ajattelumme vankeja, ja elämmekin jatkuvasti omassa päässämme, jossain muualla kuin tässä hetkessä. Vaikka tunteva kehomme elää koko ajan tässä hetkessä, yhteys siihen saattaa olla katkennut. Ajaudumme mieleemme vietäviksi kuin itsestään, mutta on hyvä huomata, että se on tila, jossa myös pelot, uskomukset, murehtiminen, vertailu ja tulkinnat viihtyvät. Täytätkö jokaisen tyhjän hetken jollain turhalla välttääksesi pysähtymästä?

Pysähtyminen läsnäoloon voikin tuntua pelottavalta, sillä tyhjyys voi nostaa esiin asioita, joita emme ole valmiita näkemään: alaspainettuja tunteita, rajoittavia uskomuksia, epämurkavia ajatuksia, levottomuutta ja ahdistusta. Siksi monesti alammekin täyttää tyhjyyttä ulkoisilla asioilla, kuten lukuisilla aktiviteeteilla, työllä, sosiaalisella medialla, loputtomalla analysoinnilla tai muilla addiktioilla. Silloin elämästä tulee helposti suorittamista, selviytymistä tai pakenemista. Sisäistä tyhjiötä ei kuitenkaan voi täyttää ulkopuolelta, ja välttelevä toiminta monesti vain lisää pahaa oloa. Aina kun emme ole läsnä, menneisyys värittää kokemustamme ja ohjelmointimme ottavat vallan eli mieli käyttää meitä. Jos emme koskaan pysähdy, emme voi myöskään tunnistaa, mitä meille todella kuuluu.