

NLP-KIRJA TYÖHÖN JA VAPAA-AIKAAN



SE KASVAA MIHIN HUOMIO KIINNITTYY

TIINA PAJULA & ANU VIHONEN

NLP-KIRJA TYÖHÖN JA VAPAA-AIKAAN

SE KASVAA MIHIN HUOMIO KIINNITTYY

TIINA PAJULA & ANU VIHONEN



SE KASVAA MIHIN HUOMIO KIINNITTYY

NLP-KIRJA TYÖHÖN JA VAPAA-AIKAAN

TIINA PAJULA & ANU VIHONEN

© 2018 Vihonen, Anu | Pajula, Tiina

Ulkoasu ja taitto: Pertti Vihonen

Kustantaja: BoD – Books on Demand, Helsinki, Suomi

Valmistaja: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa

ISBN: 978-952-80-0238-3

SISÄLLYSLUETTELO

ALKUSANAT	8
NLP	13
Mitä NLP on	15
OLEMASSAOLON MERKITYS	21
Ikigai, syy olemassaoloon	23
Oma kasvu	25
Intuitio	31
Ajan muuttuminen	37
Loogiset tasot ja olemassaolon merkitys	44
Egon ja sielun tasapaino meissä	53
Ego ja sielu yrityksissä	59
Onko kaikki mitä ajattelet 100 %:sti totta?	61
HYVINVOINTI	65
Neljän kulman liitto	67
Elämän nuorallakävelijät	69
Ajatukset ja tunteet käsi kädessä	73
Vapauttavat voimat	79
Onnea ja iloa	83
Luovalla päällä	87
Liikuta itseäsi	89
Rakennusaineen vaikutus – ylikuormitettu keho voi olla aliravittu	95

TYÖN JA VAPAA-AJAN VÄLINEN SUHDE	99
Ihmisten väliset suhteet	101
Toimenkuva, kielikuva vai mielikuva	105
Työ tehtävänä ja vapaa-aika elettyään	109
Aikavapaa vapaa-aika	113
Asenne ratkaisee	115
Raha, raha, raha	117
 KOHTAAMINEN	121
Vuorovaikutuksesta kohtaamiseen	123
Maailmankuvien merkitys	127
Aistit auki	131
Omat sisäiset rajat	139
Läsnäolo	149
Kohtaamistyökaluna Walt Disney –malli	157
Houston, meillä on ongelma	161
 MOTIVAATIO ON MOOTTORI	165
Sisäinen ja ulkoinen motivaatio	167
Kyky erotella asioita	173
Erottelu- eli motivointityylit	175
 KIITOS LUKIJALLE	183
 LÄHTEET	184



ALKUSANAT

Olemme jo pitkään olleet osana kiihtyvää muutosta. Maailma ja yhteiskunta ympärillämme muuttuu, työt ja työpaikat muuttuvat, me itse väistämättä muutamme. Muutoksesta on tullut pysyvä olotila.

Tänä päivänä tiedon lakkaamaton virta ja ihmisten saavutettavuus on aivan toista luokkaa kuin vaikkapa 30 vuotta sitten. Onko muutos ollut liian nopeaa ja olemmeko ihmisinä pystyneet sopeuttamaan ajattelumme ja aivotoimintamme tähän? Kun aivot väsyvät, niiden toiminta heikkenee, järki vetäytyy taka-alalle ja tunteet astuvat esiin. Uupuneet aivot todennäköisesti kasvattavat ahdistuneisuuden tunnetta. Ja kuinka pitkälle toimitaamme vielä ohjaavat meille lapsuudessa opetetut ajattelumallit, jotka eivät tänä päivänä välttämättä enää toimi?

Kirjamme on erityisesti tarkoitettu niille intensiivistä ajatustyötä tekeville, jotka kokevat ajatustensa usein kiertävän kehää ja jonkun muun määrittelevän elämää. Tavoitteena on saada mieli tasapainottamaan työ ja vapaa-aika niin, että siirrymme elämään entistä kokonaisvaltaisempaa ja eheämpää elämää.

Punaisena lankanamme on NLP (Neurolinguistic Programming). Sen yksi keskeinen ajatus on, että voimme aina muokata ajatteluaamme. Vahvistamalla sisäistä tasapainoa sekä pitämällä huolta kunnosta ja terveydestä olemme valmiimpia vastaanottamaan tulevaisuuden meille tuomat mahdollisuudet.

Keho ja mieli ovat yhtä. Ajatukset ja tunteet vaikuttavat kehoon. Keho ilmoittaa tietoiseen mieleen, että sillä on hyvä tai huono olla. Kokonaisvaltainen hyvinvointi on kokemus siitä, miten keho ja mieli toimivat saumattomasti yhdessä.

Voit lukea kirjan kerralla ja palata sinua kiinnostaviin kohtiin aina tarvittaessa. Pohdintatehtävät ja NLP-harjoitukset avartavat mieltä ja tuovat uusia näkökulmia aina, kun teet niitä myöhemmin uudelleen.

Kannessa on japanilainen zen-symboli, joka maalataan yhdellä siveltimenvedolla. Sivellin nostetaan irti paperista juuri ennen kuin ympyrä on kokonainen. Näin ollen viiva katkeaa ja himmenee ennen katkeamistaan. Tämä symboloi sitä hetkeä, jolloin mieli päästää irti ja antaa asioiden tapahtua luovan vapaasti. Toivomme, että saat kirjastamme uusia oivalluksia elää omannäköistäsi elämää.



TIINA PAJULA

- Olen NLP-hyvinvointivalmentaja/Wellness Coach, NLP Trainer, Personal Trainer, koulutettu hieroja, Shiatsu Master ja yrittäjä. Olen tehnyt 30 vuotta töitä eri alan yrityksissä, joista viimeiset 12 vuotta olen Nokiassa. Lähtöajatukseni hyvinvoinnista on kokonaisvaltaisuus. Kaikki vaikuttaa kaikkeen, sillä kaikki on energiaa. Se mikä on itselleni tärkeää on avata sisäisen maailmankuvamme merkitystä, joka meille jokaiselle on ainutlaatuinen. Lisäämällä itsen ymmärtämistä voimme kasvattaa omia kohtaamistaitoja sekä olla yhteistyökykyisempiä muiden kanssa.

Inhimillinen käyttäytyminen tapahtuu tiedostamattomien prosessien kautta jopa 90-prosenttisesti. Käyttäytymistämme ohjaavat uskomukset sekä automaattinen mielen ja tunteiden toiminta. On hyvä tunnistaa miten ne ilmenevät eri vuorovaikutustilanteissa (mm. tärkeä neuvottelu, esi- miestyö, itselle hankalaksi koetun henkilön kohtaaminen). Olen oppinut NLP-matkallani itsestäni, purkanut rajoittavia uskomuksia sekä kasvattanut vuorovaikutustaitojani. Matka jatkuu. Olen kiitollinen siitä, että sain kirjoittaa tämän oppaan yhdessä suuresti arvostamani NLP-kouluttaja Anun kanssa.

Se kasvaa mihin huomio kiinnittyy -kirja on tarkoitettu erityisesti niille intensiivistä ajatustyötä tekeville, jotka kokevat ajatustensa kiertävän kehää ja jonkun muun määrittelevän elämänsä.

Sisällön punaisena lankana on NLP (Neurolinguistic Programming), jonka yksi keskeinen ajatus on, että voimme aina muokata ajatteluumme ja vahvistaa elämässämme olevia hyviä asioita. Tällöin olemme entistä valmiimpia vastaanottamaan tulevaisuuden meille tuomat mahdollisuudet.

Kirja sisältää useita mieltä avaavia NLP-harjoituksia. On mahdollista, että kiertävät ajatukset pysähtyvät ja mieli lähtee kiinnittämään yhä enemmän huomiota elämässä oleviin tärkeisiin asioihin.

Tiina Pajula ja Anu Vihonen kirjoittavat omakohtaisten kokemustensa siivittämänä, sillä he molemmat olivat lähes palaa loppuun työssään hektisessä IT-maailmassa.



9 789528 002383

ISBN: 978-952-80-0238-3