

Parempi elämä ja NLP

Hannu Pirilä

INSPIROIVIA AJATUKSIA JA KÄYTÄNNÖN OHJEITA
NLP:HEN, MIELENHALLINTAAN, HENKISEEN
HYVINVOINTIIN, ITSENSÄ JOHTAMISEEN SEKÄ
PAREMPAAN ELÄMÄÄN



FLOW MENTALVALMENNUS

PAREMPI ELÄMÄ JA NLP

INSPIROIVIA AJATUKSIA JA KÄYTÄNNÖN OHJEITA
NLP:HEN, MIELENHALLINTAAN, HENKISEEN
HYVINVOINTIIN, ITSENSÄ JOHTAMISEEN SEKÄ
PAREMPAAN ELÄMÄÄN

Hannu Pirilä



FLOW MENTALVALMENNUS

Ensimmäinen painos

©Flow Mentaalivalmennus/HPA Consulting Oy, elokuu 2016

Kustantaja: BoD – Books on Demand, Helsinki, Suomi

Valmistaja: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa

ISBN: 9789523305823

Taitto: Hannu Pirilä

Kuvat: Hannu Pirilä

©Copyright 2016, Hannu Pirilä/HPA Consulting Oy. Kaikki oikeudet pidätetään. Tätä kirjaa ei saa kopioida tai monistaa missään muodossa, elektronisesti tai mekaanisesti, kokonaan tai osittain ilman kustantajan kirjallista lupaa.

Sisällysluettelo

Johdanto	1
Miksi itsensä kehittäminen ei johda haluttuihin tuloksiin?	3
Itsensä kehittämisestä itsensä optimointiin	6
Itsensä tunteminen ja itsensä johtaminen	11
Esa Saarinen, (itsensä) johtaminen ja NLP	17
Toimiiko aarrekartta-menetelmä unelmien toteuttamisessa?	22
Teemmekö elämässämme hyviä valintoja ja päätöksiä – vai huonoja?	25
Turhista peloista on turha kärsiä	29
Uskomukset – ja niiden vaikutus siihen, mitä saamme aikaan	33
Onko elämänmuutos ylipäättään mahdollista?	36
Kolme yleisintä syytä miksi stressaantunut työssäkäyvä ihminen ei tunnu saavan elämäänsä hallintaan – ja miten korjata tilanne!	42
Neljä virhettä, jotka suurin osa ihmisiä auttavista ammattilaisista tekee työssään – ja miten välttää ne	48
Kommunikointimme merkitys	53
Positiivisen vaikuttamisen kautta hyvää oloa	58
Muistot – niiden merkitys ja niiden muokkaaminen	63
Eroon huonoista tunteista – mielenhallinnan perusta	66

Enemmän Flow:ta! 71

Mentaalivalmennus ja NLP – miten ne sopivat
yhteen? 78

Viisi vinkkiä joulustressin selättämiseen 80

Viisi ohjetta uudenvuodenlupauksiin 82

Miten tehdä NLP-harjoituksia? 85

Kolme toimivaa NLP-tekniikkaa, jotka voit ottaa
käyttöön muutamassa minuutissa 87

Mitä hyötyä on NLP-koulutuksesta? 93

Viisi syytä osallistua NLP-koulutukseen 96

Miten valita itselleen parhaiten sopiva NLP-kurssi? 97

LIITTEET:

Mitä on NLP? 101

Kirjan kirjoittajasta 107

Johdanto

Tämä kolmas kirjani on siinä määrin samankaltainen kuin ensimmäinen, alkuvuodesta 2013 julkaistu *Itsensä kehittämisen, menestyksen ja onnellisuuden pieni kirjakin*, että tämäkin on koottu aiemmin julkaisemistani artikkeleista ja kirjoituksista, joita voit löytää eri puolilta internetin ihmeellistä maailmaa.

Tätä kirjaa ja sen lukuja olen kuitenkin muokannut hieman runsaammin niiden alkuperäisestä asustaan. Eräällä tavalla voisi siis sanoa, että olen rakentanut tämän kirjan sisällön vielä huolellisemmin kuin ensimmäisen kirjani.

Toisaalta tässä kirjassa näkyy varmasti myös oma kasvamiseni, niin ihmisten valmentajana kuin ihan ihmisenäkin. Olen näiden välissä vierineiden vuosien aikana jatkanut päivittäistä itseni kehittämistä ja ihmismielen toiminnan opiskelua. Lisäksi lukuisten pitämieni valmennusten ja koulutusten myötä oma kokemukseni ja osaamiseni on luonnollisesti jatkanut kasvuun.

Itsensä kehittäminen onkin mielestäni loputtoman kiehtova ja ennen kaikkea innostava matka, jolle lähdettyäni haluan sitä myös päivästä toiseen jatkaa. Saavutetut tulokset ja toisten ihmisten auttaminen erilaisten haasteiden parissa kannustavat jatkuvasti eteenpäin. Oma kehittymiseni sekä muiden auttamisesta koituva mielihyvä inspiroivat tämänkin kirjan julkaisemiseen.

Eräällä tavalla tämä kirja on myös ensimmäisen ja toisen kirjani välimuoto. Ensimmäisen kirjani tehtävänä oli herättää lukijoissaan ajatuksia, oivalluksia ja kysymyksiä. Toisessa kirjassani, lokakuussa 2014 julkaistussa *Oma Sininen meresi* -kirjassa, pyrin antamaan vastauksia niihin kysymyksiin, joita ensimmäinen kirjani toivottavasti herätti. Lisäksi esittelen *Oma sininen meresi* -kirjassa tukun NLP-tekniikoita ja -harjoituksia, joiden avulla lukijat voivat

oikeasti valmentaa itseään saavuttamaan niitä asioita elämässään, joita he haluavat saavuttaa.

Tässä kirjassa pyrin jossain määrin tarjoamaan molempia. Toisaalta tarkoituksenani on edelleenkin herättää ajatuksia ja oivalluksia lukijoissani, sillä ilman niitä mielemme ei motivoidu etsimään uusia ratkaisujakaan. Tämän lisäksi esittelen tässäkin kirjassa myös koko joukon erilaisia tekniikoita ja tapoja, joiden avulla pääset eteenpäin oivallustesi johdattamalla tielläsi.

Toivon, että saat tästäkin kirjastani taas runsaasti uusia ajatuksia ja oivalluksia ja että tämä kirja auttaa sinua jälleen yhtenä osatekijänä kohti niitä asioita, joita elämäsi haluat.

Vantaalla, elokuussa 2016

Hannu Pirilä

Miksi itsensä kehittäminen ei johda haluttuihin tuloksiin?

Itsensä kehittäminen (englanniksi personal development, self help jne.) on maailmalla lähes lumivyöryn lailla kasvava konsepti ja käsite. Tällä itsensä kehittämisellä tarkoitetaan yleisesti mm. aktiviteetteja, joiden avulla parannetaan omaa tietoisuutta ja identiteettiä, kehitetään taitoja ja henkilökohtaista potentiaalia, rakennetaan henkistä pääomaa ja helpotetaan työllistettävyyttä, parannetaan elämänlaatua sekä edesautetaan unelmien ja tavoitteiden toteutumista.

Kuulostaa varsin hyvältä, eikö kuulostakin?

Ja hyviä asioita ne toden totta ovatkin. Kukapa ei haluaisi kaikkea yllämainittua? Kyse on siis hyvästä asiasta.

Maailmalta löytyy tätä nykyä jos jonkinmoista itsensä kehittämisen ”gurua,” joiden viesti koostuu kaikilla melko pitkälti samoista itsensä kehittämiseen liittyvistä asioista, kuten tavoitteiden asettamisesta, universumin laeista, visualisoinneista, mielenhallinnasta, läsnäolosta jne. Kaikki edelleenkin sinänsä hyviä asioita.

Mutta mitä jos ne eivät tuotakaan tuloksia?

Tutustuin itsensä kehittämiseen ensimmäisen kerran 90-luvun puolivälin kieppeissä muutaman mielenkiintoisen kirjan kautta. Kirjat herättivät minussa paljon hyviä oivalluksia ja ajatuksia, joiden avulla ajattelussani alkoi tapahtua joitain positiivisia muutoksia.

Haluni itseni kehittämiseen kasvoi ajan myötä aina vain suuremmaksi, mutta tulokset jäivät edelleen melko lailla laihoiksi.

Ihmettelin moneen kertaan, että missä vika – minussa vai opettajissani?

Sitten luin Anthony Robbinsin ”*Unlimited Powerin*.”

Ensimmäistä kertaa sain käsiini kirjan, joka esitteli todellisia tekniikoita, joiden avulla voisin saada tuloksia aikaan. Esimerkiksi yksi opettajistanikin, Bob Proctor, puhui toistuvasti siitä, kuinka me kohtaamme tavoitteita kohti pyrkiessämme ”Terror Barrierin” – ”kauhun muurin” – joka meidän tulee murtaa tai muuten selvittää. Bob ei vaan koskaan kertonut *miten* se tehdään. Anthony Robbinsin esittelemät NLP-tekniikat sen sijaan tarjosivat tähänkin selkeitä ratkaisuja.

Tajusin, että sama koski käytännössä kaikkia muitakin itsensä kehittämisen ”guruja,” joihin olin tutustunut. He kertoivat kyllä auliisti mitä pitäisi tehdä, mutta he eivät kyenneet kertomaan ***miten*** se kaikki tehdään. Heidän ohjeensa ikään kuin loppuvat kesken juuri kun olet sen suuren muutoksen kynnyksellä. Ja koska et keksi keinoja ja välineitä saattaa muutosprosessia heidän ohjeillaan loppuun, palaat helposti takaisin vanhaan tuttuun ja turvalliseen. Halusi kehitykseen kuitenkin jää, samoin turhautuneisuutesi ja hämmennyksesi.

Syy siis siihen, että monet eivät saa itsensä kehittämisestä irti sitä mitä he toivovat, on pitkälti siinä, että suurin osa alan opettajista ja valmentajista kertoo *mitä* tulisi tehdä, mutta vain ani harva kykenee kertomaan lisäksi *miten* se kaikki tehdään. Tästä syystä myös niin moni kokee pettymyksiä, kun ei saakaan aikaan niitä tuloksia, joita haluaa saada.

Toki itsensä kehittämiseen löytyy paljon hyviä vinkkejä, joista valtaosa on varsin toimivia. Se, mikä toimii jollekin, ei välttämättä kuitenkaan toimi kaikille. Niinpä tärkeintä onkin löytää malli, joka lähtee henkilön yksilöllisistä tarpeista ja lähtökohdista.

PAREMPI ELÄMÄ JA NLP

Kuinka saada oma ajattelunsa paremmin hallintaan ja sen kautta muuttaa toimintaansa ja käyttäytymistään?

Kuinka parantaa elämänlaatuaan ja saada aikaan parempia tuloksia elämässä?

Elämäläätumme muodostuu siitä, minkä merkityksen me annamme asioille elämässämme, minkälaisia valintoja me teemme ja kuinka me toimimme eri tilanteissa. Hallitsemalla ajatteluamme ja mieltämme hallitsemme myös käyttäytymistämme sekä sitä, minkä merkityksen me millekin asialle annamme.

Tämä kirja sisältää ajatuksia, ohjeita ja tekniikoita elämänhallintaan ja itsensä johtamiseen. Kirjan eri luvut johdattelevat lukijan neuro-lingvistisen ohjelmoinnin eli NLP:n hyödyntämiseen eri aihepiirien kautta.

Tämä kirja ei kerro mitä sinun pitäisi ajatella tai miten sinun tulisi toimia, sillä se kaikki riippuu omista tavoitteistasi sekä siitä, mitä sinä pidät tärkeänä. Sen sijaan tässä kirjassa kerrotaan, miten voit tehdä haluamiasi muutoksia omassa ajattelussasi ja sen kautta saada aikaan konkreettisia muutoksia oman elämänlaatusi parantamiseksi.

Kannen kuva: Hannu Pirilä

Kirjan kansi: Hannu Pirilä

