
Laura Korhonen

Mitäpä jos ajattelisit toisin?

Pohdintoja hyvään elämään

*Mitäpä
jos ajattelisit
toisin?*

© 2016 Laura Korhonen

Kustantaja BoD – Books on Demand Helsinki, Suomi

Valmistaja BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa

ISBN: 9789523304376

Sisällysluettelo

Esipuhe	7
Miksi kirjoitin tämän?	8
Luku 1 Sinusta itsestäsi	20
Luku 2 Kehostasi ja mielestäsi	28
Luku 3 Mielesi hallinnasta ja aloittamisen vaikeudesta	32
Luku 4 Peloista, katumuksista ja häpeästä	35
Luku 5 Itseesi uskomisesta ja itsesi hyväksymisestä	39
Luku 6 Kehosi ja mielesi ruokinnasta	42
Luku 7 Liikunnastasi	45
Luku 8 Harrastuksistasi	47
Luku 9 Rahasta ja työstä sekä niihin liittyvistä virheistä	51
Luku 10 Sisustamisesta ja pukeutumisesta	53
Luku 11 Vanhemmuudesta	55
Luku 12 Ihmissuhteista	60
Luku 13 Rakkaudesta	65
Luku 14 Lapsuuden vaikuttamisesta elämään	68
	5

Luku 15 Empatiasta ja yksilöllisyyden luomista lahjoista	70
Luku 16 Käytöstavoista ja palautteen antamisesta	74
Luku 17 Pahasta ja negatiivisesta irti päästämisestä	80
Luku 18 Haaveistasi	83
Luku 19 Ilostä, sisäisestä rauhasta ja onnellisuudesta	85
Luku 20 Pohdintoja elämästä	87

Esipuhe

Kiitos sinulle lukijani, kun pitelet käsissäsi tätä ensimmäistä kirjoittamaani kirjaa. Olen kirjoittanut tämän kirjan kaikille maailman ihmisille, mutta erityisesti yksinäisille, kaikille, jotka hakevat elämäänsä lisää sisältöä, miettivät montaa kysymystä samaan aikaan kuten minä, kaipaavat sydänystävää kenen kanssa jutella tai haluavat muuten vain avartaa elämäkatsomustaan henkisesti tasolla. Jaan kirjassa elämäntarinaani, koska jos en olisi voittanut vastoinkäymisiäni, en olisi pystynyt kirjoittamaan tätä. Tarjoan pohtimisapua, itseensä uskomisen vahvistamista ja itsesi arvostamisen sekä itsesi terveen rakastamisen oppimista. Tahdon olla vahvana esimerkkinä sinulle jaksamaan eteenpäin elämässäsi ja opettaa samalla, miten voit parantaa elämäsi niin että se on täynnä hyviä arvoja, sisältöä ja onnellisuutta.

Voit vaikka keskellä yötä ottaa kirjan käteesi ja hakea ratkaisua johonkin elämässäsi askarruttavaan asiaan, oli se sitten ihmissuhteisiin, ruokavalioon, elämäsi tarkoitukseen, liikuntaan tai vaikka omanarvontuntoosi liittyvää. Pyrin auttamaan ja kannustamaan sinua ja teen tämän kaikella ilolla.

Muista, että jossain on kiltti ja herkkä toisinajattelija, joka haluaa kannustaa Sinua eteenpäin ja toivoo, että elät hyvän elämän.

Rakkaudella,

Laura

Miksi kirjoitin tämän?

Haluan jakaa kanssasi, lukijani, arvokasta tietoa siitä mikä sai minut kirjoittamaan tätä teosta.

Todettakoon se nyt tässä, että elämä ei ole helppoa. Elämäni on ollut sen verran vaikeaa vastoinikäymisineen, että nyt lopulta yli 30-vuotiaana opin, että minun kannattaa kirjoittaa tämä teos. Haluan myös samalla olla sinulle sellainen ystävä kirjan muodossa, jollaista itse kaipasin. Hyvinvointiasioista on tullut minulle yhä enemmän ajankohtaisia, koska kävin itse läpi ruokavalioiremontin, kuntoremontin, mieleni remontin sekä olen joutunut kasvamaan ihmisenä hyvin paljon ja päästämään irti liiasta kiltteydestä, jonka takia asetin muiden onnen omani edelle. Olen saanut huomata monesti, että ihmiset eivät ole kannustaneet ja tukeneet toisiaan, vaan ennemminkin alistaneet, arvostelleet ja haukkuneet. Pahinta tosielämän kauhuelokuvaa on se, jos tuntemattomat ihmiset epäilevät sinun olevan jotain muuta mitä oikeasti olet eivätkä suostu millään näkemään todellista kiltteyttäsi ja upeuttasi persoonana, eivätkä jätä sinua rauhaan vaikka kuinka yrität. Sitä en toivo kenellekään enää tapahtuvan. Olen joutunut siis ihmettelemään, pohtimaan, oivaltamaan ja ymmärtämään paljon, ilman että kukaan selittää mitään minulle. Pahan olon aiheuttajat kun eivät koskaan selitä sitä miksi tekevät mitä tekevät.

Olen aina hakenut elämääni iloa ja inspiraatiota henkisesti vahvoista ja positiivisista hahmoista elokuvissa ja sarjoissa. Heistä, joista näkee, että nauttivat elämästä ja toivovat myös muille hyvää. Sellainen minä olen aina ollut itsekin sydämeltäni ja ajatusmaailmaltani. Minulle vain sattui käymään niin, että jouduin henkisen kiirastulen alle jo

lapsena, mistä johtuen tunsin itseni huonoksi monta vuotta. Vuosia myöhemmin aloin tajuamaan tätä kaikkea tapahtunutta, ja ymmärrettyäni asioita oivalsin, että voin päästää tuosta pahasta olostani irti. Sehän johtui vain tapahtumista, ei minusta. Pahan olon vuoksi olin unohtanut kaikki vanhat hyvät elämänarvoni, ja sekös on surullista jos mikä, että ihminen hukkaa oman itsensä tuollaisen seurauksena.

Kokemusteni kautta minulle on kertynyt arvokasta pääomaa elämästä, jota haluan nyt jakaa kanssasi kaikella ilolla ja kunnioituksella elämää kohtaan ja paras tapa tehdä tämä oli kirjoittaa tämä kirja. Muuten istuisin mielelläni kanssasi teekupposen ääreen keskustelemaan elämästä, mutta koska en voi sitä tehdä, halusin tehdä tämän. Kerron tässä luvussa elämästäni, jotta ymmärrät, miksi kirjoitin tämän kirjan ja miksi eritoten minulle on tämä kaikki näkemys kertynyt. Olen ollut pohtiva kirjoittaja aina, ja nyt on syytä jakaa tämä kaikki.

Olen kirjoittaessani miettinyt sellaisia osuvia kysymyksiä elämästä, joista olisi ollut apua itsellenikin pahimpina aikoina, ja olen listannut ne eri lukuihin kuhunkin aiheeseen liittyen. Toivon niistäkin olevan sinulle apua ja toivottavasti oivallat paljon uutta ja ihanaa asiaa elämästä!

Selviytymistarinat ovat olleet aina suosikkejani ja tuoneet minulle aina uskoa elämään ja maailmaan sekä hyvää oloa, jos olen ollut allapäin. Elokuvissa ja sarjoissa käsitellään useasti niin kurjia ja kipeitä ja vaikeita asioita, että ilman muuta samaistuin näihin hahmoihin vaikka en olisikaan ollut niin vahva eläytyjä jo luonnostani.

Vaikka olen massasta poikkeava ihminen kaikkine kärsimyksineni sekä monipuolisine taitoineni, vaaleine ihoineni ja hiuksineni, alhaisine ruumiinlämpöineni,

nuorennäköisyyksineni sekä herkkyyksineni ja itsepäisyyksineni, minun on vain tehtävä se valinta selkeäksi itselleni, että hyväksyn itseni täysin enkä anna enää kenenkään koetella. On kuunneltava sisäistä ääntään ja kehoaan, koska ne kyllä neuvovat sinua eteenpäin elämässä kun vain annat niille tilaisuuden tehdä niin.

Samaa toivon sinulle, lukijani. Sisäistä harmoniaa joka säteilee sinusta ulospäin tuoden sinulle kaiken onnen, jonka ansaitset. Toivon, että kohtelet toisia hyvin, eläimiä, lapsia, vanhuksia, ystäviäsi, lähimpiäsi, sekä unohtamatta tärkeintä eli itseäsi. Jos et ensin kohtelee itseäsi tarpeeksi hyvin, et voi myöskään kohdella muita hyvin.

Minä olin ennen se ihminen, joka kulki kuin sumussa mielensä labyrintissa, koska ei osannut uskoa itseensä. Nyt olen se ihminen, joka kaiken kokemansa koettelemuksen jälkeen vihdoinkin muisti oman iloisen persoonansa ja kaikella elämänviisautellaan haluaa jakaa arvokasta tietoa eteenpäin ja kannustaa muita. Haluan, että jokainen muistaisi, että kukaan ei ole ketään parempi eikä pidä ollakaan ja jokainen meistä ansaitsee olla onnellinen.

Lapsuuteni ei ole ollut helppo. Ala-asteella alkoi koulukiusaaminen siksi, koska olin erilainen kuin muut, hiljainen ja itseäni vetäytyvä. En puhunut paljoa, mutta ajattelin ja tunsin kyllä paljon. Olenhan taiteilijasielu.

Yläasteella kiusaaminen paheni ja tämä oli suuri järkytys koska luulin tuolloin päässeeni eroon kiusaamisesta.

Esimerkki tästä, että opettaja ei tunnilla puuttunut, vaikka näki kun poika edessäni huusi ja haukkui että en kuulu porukkaan ja minä olin aivan lukossa ja yritin olla välittämättä.

Minä olen ollut lapsesta asti niin viisas, että olen osannut kunnioittaa jokaisen yksilöllisyyttä sekä yksityisyyttä. Yhä

Tämä kirja on sitä varten, että jokaisella olisi parempi elämä. Tämä kirja on elämäkerta, kokoelma oivalluksiani elämästä sekä hyvinvointiopas. Elämä ei ole eilisessä eikä huomissa, vaan elämä on nyt, tässä hetkessä.



9 789523 304376

BoDTM
BOOKS on DEMAND

www.bod.fi