

An artistic illustration featuring three stylized, green, human-like figures with outstretched arms, positioned within a circular frame. The background is a vibrant, swirling mix of yellow, orange, and purple, suggesting a dynamic, energetic environment. The figures are drawn with simple black outlines and are set against a backdrop of dark, curved, brushstroke-like lines that create a sense of motion and depth. The overall composition is balanced and visually striking, with the figures appearing to be in a state of joyful movement or dance.

Soile Teitti

Muutoksen pyörteestä uudelle tasolle

Saat mukaasi ilon, valon ja rakkauden.

Muutoksen pyörteestä uudelle tasolle

Saat mukaasi ilon, valon ja rakkauden

Soile Teitti

2020 Soile Teitti

Kustantaja: BoD – Books on Demand, Helsinki, Suomi
Valmistaja: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa

ISBN: 978-952-80-2228-2

Sisällysluettelo

Kiitokset	5
-----------	---

Ensimmäinen osa

Kiltin tytön syndrooma	8
Historiaa	8
Lääketieteen näkemys	11
Asiakastapauksia	14
Asiakas Alina	14
Asiakas Berit	17
Asiakas Cecilia	19
Oma tarinani	21

Toinen osa

Läsnäolo tässä ja nyt	26
Harjoitus 1	28
Terveys ja hyvinvointi	30
Harjoitus 2	32
Rakasta itseäsi	34
Harjoitus 3	37
Itsensä arvostaminen	39
Harjoitus 4	41
Sisäinen lapsi	43
Harjoitus 5	45
Anteeksianto	47
Harjoitus 6	49
Ihmisten läheisyys	51
Harjoitus 7	53
Pelon voittaminen	55
Harjoitus 8	57

Kuka minä olen ja kuka minä haluaisin olla	59
Harjoitus 9	61
Uuden minän rakentaminen	63
Harjoitus 10	65
Valinnan vapaus ja vaikeus	67
Harjoitus 11	69

Kolmas osa

Energia	72
Fyysinen ja energinen keho ja suojaus	75
Harjoitus 12	78
Chakrat	80
Maatähti	82
Juurichakra	84
Sakraalichakra	86
Solar Plexus	88
Sydänchakra	90
Kurkkuchakra	92
Otsachakra	94
Kruunuchakra	96
Kausaalichakra	98
Sielutähti	100
Tähtiportti	102
Loppusanat	105
Lähteet	107

Kiitokset

Kiitän aivan ensimmäiseksi rakasta puolisoani Raunoa. Hän on mahdollistanut kärsivällisyydellään, remonttitaidoillaan ja innovatiivisuudellaan yrittäjänä olemiseni. Ilman yritystäni en olisi koskaan tavannut niitä lukemattomia ihania asiakkaitani, jotka ovat olleet tämän kirjan inspiraation lähteenä. Heidän tarinansa ovat olleet uskomattomia ja arvostan heidän viisauttaan tässä elämän juoksupyörässä. He ovat olleet tämän kirjan sytyke ja polttoaine. Tähän kirjaan olen koonnut oman elämäni kokemuksia ja niistä selviämisiäni. Olen itse kokeillut kaikkia tämän kirjan harjoituksia ja olen niitä myös aktiivisesti asiakkaileni opettanut. He ovat ottaneet ne osaksi elämäänsä ja saaneet niistä työkaluja oman elämänsä uudelleen rakentamiseen.

Kiitän koko perhettäni, johon kuuluvat kaikki sisaruksemme, heidän puolisonsa ja lapsemme puolisoineen ja lapsenlapsineen. Perheeseeni kuuluvat myös rakkaat ystäväni, jotka ovat olleet vuosia elämässäni monessa mukana. Tämä suuri perhe on ollut minulle voiman lähde ja turvasatama.

On lisäksi lukematon määrä ystäviä, tuttuja ja kollegoja, jotka ovat olleet ihania kannustajia ja eteenpäin tuoppaajia. He ovat uskoneet minuun, vaikka itse olen välillä ollut epätoivon kuopassa.

Olen suunnattoman kiitollinen elämälle, joka on tarjonnut minulle loputtomiin kohtaamisia, joissa olen oppinut itsestäni jotain.

Ensimmäinen osa



Kiltin tytön syndrooma

Historiaa

Me täällä Suomessa olemme eläneet vain vähän aikaa ns. länsimaisen sivistyksen parissa. Tällä hetkellä syntyvien lasten isoiso -vanhemmat syntyivät 1800 -luvulla. Suomi oli silloin Venäjän alusmaa ja joutui noudattamaan sen lakeja. Elämä oli aivan erilaista kuin nykyään. Suurin osa kansasta sai elantonsa maataloudesta ja koulua käytiin maaseudulla kiertokouluna. Siellä opittiin lukemaan, kirjoittamaan ja laskemaan. Vain harvat pääsivät opiskelemaan pidemmälle, koska se oli kallista ja koulut kaukana. Ylioppilaaksi saakka opiskelleet olivat herroja, joita arvostettiin kotipaikkakunnilla. Yleensä miehet pääsivät jatkamaan opiskelua. Oli selvä luokkajako kansan ja vauraamman väen kesken.

Elämä pienessä pirtissä määrittyi uskomusten ja perinteen mukaan. Oli paljon tietämättömyyttä, joka heijastui tavoissa käyttäytyä. Kaikki uusi oli pelottavaa. Elämä oli kovaa työtä, jotta saatiin ruokaa perheelle. Siihen osallistuivat kaikki jo lapsesta lähtien. Silloin oli kaikkien oltava kilttejä ja toteltava ylempiään. Ei ollut vaihtoehtoja. Sen ajan ihmiset varmasti nielivät paljon pahaa oloaan ja vain alistuivat osaansa. Jos joku alkoi kapinoida, hänet hyvin helposti lannistettiin ja rankaistiin. Tyypillinen rankaisumuoto oli selkäsauna. Se näytti muille, ettei kannattanut alkaa kapinoida, vaan tyytyä siihen mitä on. Sillä tavoin ansaittiin perheen hyväksyntä ja rakkaus.

Uuden vuosisadan alkupuolella alkoi sisällissota, joka jakoi kansan kahtia. Silloin kuohui muutenkin maailmalla ja syttyi ensimmäinen maailmansota. Suomi sai itsenäisyyden ja naiset äänioikeuden. Tapahtui hyvin paljon kehitystä kaupungistumisen ja teollistumisen kautta. Myös asenteet joutuivat kovalle koetukselle. Tuli suuret lamavuodet, jotka ihmiset etsimään työtä ja toimeentuloa ympäri maata. Tuon ajan ilmiönä oli myös suuren köyhyyden ja puutteen takia syntynyt huutolaisuus. Se tarkoitti, että vanhat ja sairaat ihmiset sekä kodittomat ja orvot lapset



Vastaatko aina kyllä läheistesi pyyntöihin tehdä jotain sinua kuormittavaa? Suostutko tekemään töissä enemmän kuin on sovittu? Tuntuuko sinusta, ettet uskalla avata suutasi? Jälkeenpäin sinua harmittaa taas kerran suostumisesi. Oletko miettinyt, että tahtoisit lopultakin olla oma itsesi, tehdä ja sanoa juuri oman mielesi mukaan?

Me ihmiset olemme keskenämme samanlaisia, niin myös meidän murheemme. Suuri osa meistä naisista kokee olevansa liian kilttejä. Tämä kirja on syntynyt omista kokemuksistani sekä lukuisten asiakastapausten innoittamana. Olen koonnut tähän tavallisimpia perusongelmia ja harjoituksia niistä selviämiseen. Voit harjoitella mm. itsensä rakastamista tai sisäisen lapsen elämään mukaan ottamista. Kirja sisältää myös tietoa energioista ja chakroista ja niiden vaikutuksista terveyteen ja hyvinvointiin.

Kun annat itsellesi luvan tulla sellaiseksi, joka oikeasti olet, saat elämääsi uutta iloa. Oletko sinä valmis olemaan se täydellinen oma itsesi, joka loistaa valoa ja iloa?



BoDTM
BOOKS on DEMAND

www.bod.fi