



Tunteet työkaluina

Helena Marja Silvola

TUNTEET TYÖKALUINA

HELENA MARJA SILVOLA

TUNTEET TYÖKALUINA

© 2020 Helena Marja Silvola

Ulkoasu ja taitto – Johanna Lindvall

Kannen kuva – Elena Schweitzer / stock.adobe.com

Kustantaja: BoD – Books on Demand, Helsinki, Suomi

Valmistaja: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa

ISBN: 978-952-80-2434-7

Sisällys

Johdanto	6
Tunteiden kuuntelu: rakastava teko itseä kohtaan	10
Tunteiden kirjo	12
Löydä itsestäsi päivitettävät ohjelmoinnit	29
Apuvälineitä tunnelukoista/rajoittavista ohjelmoinneista vapautumiseen sekä menetelmiä korkeamman energiatason ylläpitämiseen	55
Entisten elämien ymmärtäminen	79
Omien asenteidemme/ohjelmointiemme kautta eläminen	82
Miten rakkauden puute ilmenee meissä	86
Epätietoisuudessa eläminen	91
Kuinka vaikutamme energiatasolla toisiimme	95
Sydämen avautuminen	97
Egon vai sydämen valinta?	102
Elämään luottaminen	104
Elämälle antautuminen	108
Uuden maailman kohtaaminen ja uusi minä	111
Ohjenuorat tiivistetysti muutamilla lisäyksillä	116
Oman näytelmän yläpuolelle asettuminen	126
Mysterisen elämän tarkoitus	130
Tietoisuus ja elämisen ykseys	134
Ajatelmia elämän syvyydestä	138
Loppusanat	140

Johdanto

Tämä kirja kertoo tunteiden merkityksestä elämässämme ja sisältää ajatuksia elämän syvyydestä. Elämä tuo koko ajan uusia haasteita eteemme ja aiheuttaa meissä erilaisia tunnereaktioita. Tunteet kertovat aina, miten me voimme ja tarvitseeko jokin asia korjausta. Tunteiden kirjo on valtava. Meidän kaikkien olisi hyvä välillä pysähtyä kuuntelemaan, mitä sisimpämme yrittää kertoa meille. Tuntemuksia ei saisi ohittaa, niitä pitäisi kuunnella. Tunnereaktio voi tulla myös syvästä alitajunnasta, kehon muistista. Tällaisen tunnereaktion syytä on vaikeampi tunnistaa, mutta siihenkin on mahdollista päästä käsiksi, kun kehittää itsetuntemuksen taitoja.

Tässä kirjassa kerrotaan muutamista työkaluista, joita hyödyn-tämällä meillä on mahdollisuus tutustua itseemme syvemmin ja samalla päästä eroon niistä ajattelutavoista, jotka eivät enää palvele henkistä kehitystämme. Tuntemuksien ja tunnereaktioiden kautta tunteet auttavat meitä tutustumaan omaan itseemme. *Ihmisen keho pyrkii aina tasapainoon ja näin on myös tunne-maailman kanssa. Pinnalle nousevien tunteiden tarkoituksena on, että huomioisimme nämä tuntemukset. Että uskaltaisimme ottaa rohkeasti myös negatiiviset tunteet käsittelyyn. Tunteiden käsittelyn eli tunteiden läpielämisen avulla nämä rajoittavat tuntemukset puhdistuvat kehostamme pois ja sen myötä negatiivisen tunteen kiinnipitävä voima menettää meissä otteensa. Näin energia pääsee virtaamaan kehossamme esteettömämmin ja samalla myös energiatasomme nousee.* Kun tiedostam-

me, miten keho pyrkii aina tasapainoon, voimme ottaa kiihtoisina vastaan kaikki tuntemukset. Tuntemukset nimittäin ohjaavat meitä löytämään sisimpäämme, mikäli aidosti kuuntelemme niitä. Tunteiden työstämisen seurauksena mahdollistuu eheytyminen, vapautuminen ja samalla elämänlaatu paranee. Näiden kokemusten myötä pääsemme sukeltamaan yhä syvemmälle omaan sisimpäämme ja piilossa olevat vahvuutemme tulevat näkyvämmiksi. Tämän seurauksena myös tietoisuutemme lisääntyy.

Tunteita ei voida pakottaa. Ne tulevat sellaisina kuin tulevat. Voimme kuitenkin kehittää elämässämme niitä taitoja, jotka auttavat suhtautumaan omiin tunnereaktioihimme. Kuuntelemmeko tunteitamme ja kunnioitammeko niitä suunnan näyttäjinä vai piilotammeko todelliset tunteemme? Tunteet kuuluvat aina elämäämme, sillä olemmehan ihmisiä, tuntevia olentoja.

Ihminen suojautuu automaattisesti siten, että kaikki tunteet eivät nouse yhtä aikaa pintaan, sillä emme kestäisi sitä. Tunteet tulevat näin käsitellyksi siivu kerrallaan. Jokainen myös käsittelee näitä tuntemuksia itselle sopivaan tahtiin. *Vapaus saavutetaan vain päästämällä irti tunteen kiinnipitävästä voimasta. Tämän muistaminen auttaa haastavissa tunneprosesseissa.*

Me emme voi hallita elämässämme kaikkea. Joskus elämässä tapahtuu asioita, joita ei ole mahdollista muuttaa, ja joudumme hyväksymään nämä asiat sellaisina kuin ne ovat. Tämä toisinaan edellyttää, että joudumme muuttamaan myös omia ajattelutapojamme. Näin sisällämme olevat asenteet saavat päivityksen. Tämän päivityksen myötä energia pääsee vapautumaan ja olemisen tila kevenee.

Luottamus elämään lisääntyy aina, kun löydämme yhteyden sisimpäämme. Moni on varmasti saanut kosketuksen omaan sisimpäänsä, ja tämän yhteyden ylläpitämistä tulisikin tietoisesti kehittää itsessä. Tässä kirjassa tarjotaan ajatuksia katsoa elämää laajemmasta perspektiivistä ja syvyydestä sekä samalla sukeltaa syvälle omaan itseemme.

Myös oman intuition kuunteleminen elämässä on tärkeää, ja tämän taidon kehittamisestä on aina itselle hyötyä. Intuitio voi esiintyä erilaisina tuntemuksina tai sisäisenä tietona. Tieto siis ikään kuin ilmestyy suoraan pään sisään. Intuitio kertoo suoraan, mikä on vaarallista tai mihin meidän kannattaa tarttua. Omasta intuitiosta tullut viesti on siis suora suunnanantaja. Intuitioon pohjautuva viesti poikkeaa muista tuntemuksista, se tulee vähän niin kuin tyhjästä. Usein intuitiosta tullut viesti saa aikaan rauhan tilan, mikä vahvistaa edelleen tuntemusta siitä, että olemme oikealla tiellä. Omia intuitiotaitoja kehittämällä kuulemme paremmin omia sisäisiä viestejämme, jotka puolestaan auttavat meitä elämän haasteissa.

Meidät on pienestä pitäen ohjelmoitu siihen, miten tulee toimia ja mikä on sopivaa ja mikä ei. Lapsi oppii matkimalla ja seuraamalla ympäristön käytösmalleja. Ohjelmointi tapahtuu vanhempien, koulun ja muun ympäristön kautta. Nämä käyttäytymismallit juurtuvat niin syvälle omaan alitajuntaan, että niihin on joskus vaikea päästä käsiksi. Tässä kirjassa käsitellään myös tällaisia malleja ja sitä, miten rajoittavista ohjelmoinneista on mahdollisuus vapautua eli päästää irti kaikesta siitä, mikä ei enää toimi elämässä. Oletko koskaan tullut ajatelleeksi, kuinka paljon nämä rajoittavat ohjelmoinnit kuormittavat elämääsi? Eikö olisi aika päästä eroon turhista kuormista? Kirja sisältää muutamia esimerkkejä, joiden avulla voi kyseenalaistaa opitun ajattelumaailman. Jokainen voi myös pohtia, olisiko omassa elämässä tarvetta uudelleen ohjelmoinnille. *Käytöksemme paljastaa aina, minkälaiset ohjelmoinnit olemme sisäistäneet.* Voimme puhua omista periaatteistamme todella kauniisti, mutta käytös on se, joka paljastaa, minkälaisen ohjelmoinnin todella olemme sisäistäneet. Aina kun onnistumme päästämään irti niistä asenteista ja ajattelutavoista, jotka eivät enää palvele henkistä kehitystämme, energiaa vapautuu ja elämä muuttuu helpommaksi ja keveämmäksi elää. Eikö meidän jokaisen tavoitteena ole tasapainoinen elämä, jossa saamme olla sitä, mitä oikeasti olemme, ja samalla annamme tilan myös muille olla sitä, mitä he oikeasti ovat?

Tämä kirja sisältää kirjoittajan tämänhetkisen näkemyksen elämän syvyydestä. Se kuvaa kirjoittajan näkemystä tunteiden mer-

kityksestä elämässämme: tunteiden kiinnipitävästä voimasta, eheytymisestä, sydämen avautumisesta, elämään luottamisesta, elämän ykseydestä jne. Nämä ovat vain kirjoittajan näkemyksiä elämästä ja ne perustuvat täysin nähtyihin ja koettuihin tilanteisiin. Elämän myötä meidän näkemyksemme elämästä muuttuu kaiken aikaa. Toisilla voi olla samoista asioista toisenlaisia näkemyksiä. Elämän kokeminen on aina henkilökohtainen asia. Tämän kirjan tarkoituksena on vain jakaa kokemuksia ja näkemyksiä eletystä elämästä ja elämän syvyydestä, joten sen sisältö ei ole missään nimessä absoluuttinen totuus. Tämän vuoksi lue tätä kirjaa valikoiden. Halutessasi voit poimia tai olla poimimatta vain ne kohdat, jotka toimivat sinun tämän hetkisessä elämäntilanteessasi ja jotka vievät sinua eteenpäin valinnoissasi. Olen iloinen, jos joku saa kirjasta apua ja hyvää mieltä sekä pysyy kirjan lukemisen myötä vapautumaan omista rajoitteista ja samalla ottamaan elämän haasteet vastaan kevyemmin, mutta vastuuntuntoisesti. Toivon, että tästä kirjasta virtaa vapauden ja rauhan energia, joilla on mahdollista keventää askeleita täällä maan päällä. Nimittäin meidän ei aina tarvitse tallustella koko elämää raskailla kengillä. Meidän on mahdollista ottaa kaapista kevyemmät kengät, sillä myös niillä on mahdollista päästä elämässä eteenpäin.

Tämän kirjan kirjoittaminen lähti liikkeelle oikeastaan ystävästäni. Eräs ystäväni sanoi minulle usein, että minun pitäisi alkaa kirjoittaa elämästä, kokemuksista, omista tuntemuksista. Hän sanoi tätä minulle useamman vuoden, mutta en vielä kuitenkaan kyennyt tarttumaan kirjoittamiseen. Sitten eräs toinen ystäväni kertoi, ettei itse kykene käsittelemään asioita yhtä nopeaan tahtiin kuin minä, vaan tarvitsee itse niihin enemmän aikaa. Tämän jälkeen päässäni alkoi tapahtua jotain, tuli pakottava tarve kirjoittamiselle. Sisältäpäin tuli suuri työntävä voima, minkä seurauksena tämä kirja syntyi.

Tunteiden kuuntelu: rakastava teko itseä kohtaan

Oletko ajatellut, miten syvältä tunteet voivat kummuta? Entä mitä tunteet kertovat sinusta? Kuunteletko tunteitasi ja miten reagoit niihin? Annatko tunteiden sokeasti viedä sinua, oletko tunteiden isäntä vai renki? Ymmärrätkö omaa reagointiasi? Uskallatko kohdata tunteesi vai menetkö niiltä piiloon ja samalla yrität tukahduttaa ne? Mikä on motivaatiosi itsesi syvempään tutustumiseen, haluatko oppia ymmärtämään itseäsi enemmän? Kun pysähdyt miettimään vastauksia yllä mainittuihin kysymyksiin, saat mahdollisuuden tutustua itseesi. Eikö nyt olisi aika tehdä matka omaan itseesi? Jos vastaat edellä mainittuihin kysymyksiin eri elämäntilanteissa, saat myös erilaiset vastaukset. *Elämä haastaa meidät aina, jotta kehittyisimme ihmisinä.* Ja eri elämäntilanteissa pinnalle nousee myös eri asioita, jotka tarvitsevat päivittämistä. Aina on tärkeää kysyä itseltä omaa vointia ja kuunnella, mille asioille olisi hyvä tehdä jotain ja mitkä asiat on vain hyväksyttävä sellaisina kuin ne ovat.

Haluatko oppia vapautumaan tunnelukoista eli niistä rajoittavista sisäisistä ohjelmoinneista, jotka eivät enää palvele sinua? Jos vastasit myöntävästi, *kysy ensin itseltäsi, mitä haluat elämältäsi eli mitä sisimpäsi haluaa tehdä ja mitkä asiat rajoittavat tämän asian toteuttamista.* Eikö olisi ihanaa saada vapauden energia virtaamaan ja aloittaa uusi elämä uusilla elämänmyönteisillä ohjelmoinneilla?

*”Tunteiden kuuntelu on
rakastava teko itseäsi kohtaan.”*

Tunteet työkaluina mahdollistaa sukeltamisen syvälle itseen. Se tarjoaa keinoja tunteiden ja mielen rajoitteiden tarkasteluun sekä rajoittavista ohjelmoinneista vapautumiseen. Jokaisen vapautumisen myötä olemme lähempänä omaa sisintämme, jolloin sydäntietoisuutemme pääsee laajenemaan ja myös kykymme kuunnella sisintämme paranee. Kun saamme sydäntietoisuuden tarpeeksi näkyväksi, alamme ymmärtää paremmin elämisen ykseyttä.

Tämä teos käsittelee muutoksia henkilökohtaisten kokemuksien ja havaintojen kautta. Kun teemme itsemme kanssa töitä vapautuaksemme omista ehdollistumisistamme, myös muissa alkaa tapahtua muutoksia, vapautumisia. Jos me kaikki antaisimme oman valomme loistaa täysin omasta sisimmästämme käsin, rakkauden ja valon määrä olisi valtava ja sillä olisi ympäristölle todella parantava vaikutus. Näin meille jokaiselle mahdollistuu tehdä tästä maailmasta parempi paikka, ja liikkeelle voi lähteä kohtaamalla rohkeasti omat tunteensa.



ISBN: 978-952-80-2434-7