

Uuden

NLP-OPAS

Edessä

SISÄISEEN KASVUUN

ANU VIHONEN

UUDEN EDESSÄ
NLP-OPAS SISÄISEEN KASVUUN

ANU VIHONEN

Anu Vihonen

Uuden

NLP-OPAS

Edessä

SISÄISEEN KASVUUN

UUDEN EDESSÄ - NLP-OPAS SISÄISEEN KASVUUN

© 2020 Anu Vihonen - kaikki oikeudet pidätetään

Kustantaja: BoD - Books on Demand, Helsinki, Suomi

Valmistaja: BoD - Books on Demand, Norderstedt, Saksa

www.bod.fi

ISBN: 9789528025900

Kannen suunnittelu: Ville Vihonen

Ulkoasu ja taitto: Pertti Vihonen

Saatavana myös e-kirjana.

neway.fi

SISÄLLYS

Kirjoittaja	8
Alkusanat	10
NLP	13
Kerro miten sen teet	14
Tausta-ajattelua	21
MUUTOS UUDEN EDESSÄ ON MAHDOLLISUUS	31
Pelko ja rakkaus käsi kädessä	32
Irtipäästäminen	36
Rajat vai rajattomuus	40
Rajoittavat uskomukset	47
Muut ihmiset peileinä	53
UNELMAT PITÄVÄT MEIDÄT ELOSSA	61
Unelmia kohti	62
Tulevaisuuteen astuminen	66
Kuka olen ja mitä haluan	71
SUUREMPI VIISAUS SUUNNANNÄYTTÄJÄNÄ	77
Tiedostamattoman mielen viisaus	79
Ajattelumme synnyttää vetovoiman lain	85
Mitä voimme oppiabuddhalaisilta?	89
Buddhalaisia affirmaatioita	95
Syy olemassaoloon	98

KIRJOITTAJA

2000-luvun alussa elin lähes ainoastaan työlle enkä ollut läsnä itselleni ja läheisille.

Elämäni oli täynnä rajoittavia uskomuksia ja kaiken valveillaoloajan murehdin jotain menneisyyden tai tulevaisuuden tapahtumaa. Koska sisäiset rajani eivät olleet kunnossa, luulin olevani syyppää muiden ihmisten negatiivisille tunteille.

Kaikki näytti päällisin puolin hyvältä, mutta en päässyt irti lannistavista, kehää kiertävistä ajatuksista – ja olinkin lähellä loppuunpalamista. Onneksi törmäsin tuoloin kirjainyhdistelmään “NLP”.

Olin kuullut, että ajattelun rakenteisiin on mahdollista vaikuttaa. En kuitenkaan ollut lainkaan varma onnistuisiko se kohdallani. Joka tapauksessa innostuin ja päätin ilmoittautua kurssille, jossa ajattelua oli mahdollista muuttaa.

NLP yllätti oivalluttavalla yksinkertaisuudellaan. Sen myötä stressi muuttui seesteisyydeksi, aloin elää tässä hetkessä ja ymmärsin entistä paremmin niin itseäni kuin muita. Kun ajatteluni muuttui, muuttui itse asiassa koko elämä.



Senior NLP Trainer & Coach Anu Vihonen on jo lähes 15 vuoden ajan auttanut ihmisiä oivaltamaan, kuinka NLP:n avulla on mahdollista mm. tuntea itsensä elinvoimaiseksi, pitää yllä antoisia vuorovaikutussuhteita sekä saavuttaa se, mitä elämältään haluaa.

Ymmärsin myös, ettemme koskaan ole valmiita, vaan elinikäinen tehtävämme on muuttua. Elämästä on tullut jännittävä seikkailu, koska mitä tahansa hyväähän voi tapahtua milloin tahansa.

Visioni ja missioni on saada ihmiset oivaltamaan, kuinka elää omannäköistä elämää. Meillä on joka hetki mahdollisuus olla uuden edessä ja astua haluamallemme polulle.

Uskon siihen, että olemme osa suurempaa kokonaisuutta, jossa kaikki vaikuttaa kaikkeen. Kun itse voimme hyvin, leviää hyvinvointi kauttamme myös muihin.

Anu Vihonen on puoliso, kolmen aikuisen lapsen äiti, whippet-harrastaja, kirjoittaja ja NLP Trainer.

ALKUSANAT

Jotta unelmien on mahdollista toteutua juuri siten kuin on tarkoitettu, on oltava riittävän avoin uudelle. Tämä tarkoittaa tutustumista sisimpään ja siihen, ohjaako elämää pelko vai rakkaus. Avoimuus edellyttää myös tietoisien ajattelun vaientamista ja tiedostamattoman mielen kuuntelua.

Muutos on mahdollista silloin, kun on valmis vahvistamaan omia sisäisiä rajojaan ja päästämään irti niin toimimattomista asioista kuin rajoittavista uskomuksista.

Uuden edessä - NLP-opas sisäiseen kasvuun -kirja on tutkimusmatka itseen, omaan kasvuun ja muutokseen. Kirjan punaisena lankana on NLP, jonka harjoitusten tarkoituksena on tuoda oivalluksia siihen, kuinka toteuttaa muutos elämässään.

Muutoksen edessä ja sen aikana on vain luotettava siihen, että

- kun me voimme hyvin, myös muut ympärillämme voivat hyvin
- jokaisella meille tapahtuvalla asialla on merkityksensä
- elämä on loppujen lopuksi yllättävän yksinkertaista

Uuden Edessä

Uuden edessä – NLP-opas sisäiseen kasvuun –kirja tuo näkökulmia siihen, kuinka on mahdollista etsiä ja löytää elämän syvempi merkitys. Kirja avaa NLP-ajattelua, mahdollistaa muutokseen ja vahvistaa unelmien toteutumista.

Kirja sisältää paljon NLP-harjoituksia. Saat käyttöösi myös Uuden edessä -valmennussivun, josta löydät kaikki kirjassa olevat harjoitukset sekä keskeiset aiheet videoina ja muuna verkkomateriaalina.

Voit lukea kirjan kannesta kanteen tai avata sen sinua eniten kiinnostavan otsikon kohdalta. Etene juuri sinulle sopivalla tavalla ja tahdilla.

”

NOPEASTI MUUTTUVASSA MAAILMASSA ON
TÄRKEÄÄ TIETÄÄ, OHJAUDUMMEKO ITSESTÄ KÄSIN VAI
MÄÄRITTELEEKÖ JOKU TOINEN ELÄMÄÄMME.

Anu Vihonen

Anu Vihonen on kirjoittaja, NLP Trainer ja NLP Personal Coach. Lähes 15 vuoden ajan hän on auttanut ihmisiä oivaltamaan, kuinka NLP:n avulla on mahdollista mm. tuntea itsensä elinvoimaiseksi, pitää yllä antoisia vuorovaikutussuhteita sekä saavuttaa se, mitä elämältään haluaa. Viime vuosina Anu on opiskellut aktiivisesti myös buddhalaisuutta ja yhdistää sitä yhä useammin NLP-ajatteluun niin kirjoissaan kuin koulutuksissakin.



ISBN: 9789528025900