

Sisin

**TIE SUORITTAMISESTA
SEESTEISYYTEEN**

ANU VIHONEN

Sisin

**TIE SUORITTAMISESTA
SEESTEISYYTEEN**

ANU VIHONEN

SISIN

TIE SUORITTAMISESTA SEESTEISYYTEEN

ANU VIHONEN

© 2021 Vihonen, Anu

Ulkoasu ja taitto: Ville Vihonen

Kustantaja: BoD – Books on Demand, Helsinki, Suomi

Valmistaja: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa

ISBN: 978-952-80-4605-9

Suomen Tietokirjailijat ry on tukenut teoksen kirjoittamista.

Kiire loppuu jossain vaiheessa. Se tapahtuu viimeistään silloin, kun ihminen ei enää jaksa tai silloin, kun hän oppii ymmärtämään ja rakastamaan itseään.

<i>ALKUSANAT</i>	12
Ajatteluttajana NLP	14
NLP:n taustaoletuksia	17
 <i>1. LUKU - SUORITTAESSA YHTEYS</i>	
<i>OMAAN SISIMPÄÄN ON KADONNUT</i>	19
Suorittaminen puolustusmekanismina	23
Erilaisia aikakokemuksia	28
Suorittaminen on opittua	30
Uutisia ja uhkakuvia	32
Uskomukset ja arvot suorittamisen taustalla	35
Elämää ohjaavat arvot	38
Ego	41
Kaksi voimaa sisällämme	42
Luovuus elämäntapana	44
Tyhjän tilan tekeminen	46
Sanojen muuttaminen	47
Meditaatio	50
Intuition vahvistaminen	54
Luova piirtäminen ja maalaaminen	55
Suorittaessa yhteys omaan sisimpään on kadonnut	57
 <i>HARJOITUKSET - 1. LUKU</i>	
Olenko suorittaja?	59
Arvoympyrä	60

SISÄLLYSLUETTELO

<i>Loogiset tasot</i>	62
<i>Uskomukset suorittamisen taustalla</i>	65
<i>Tottako?</i>	68
<i>Vahvistavia uskomuksia</i>	70
<i>Ajan pidentäminen</i>	70
<i>Ajan pysäyttäminen</i>	72
<i>Ajassa taaksepäin</i>	73
2. LUKU - MATKANTEKO ON PÄÄMÄÄRÄ	75
Liskoaivot	79
Pelko suorittamisen taustalla	81
Vastoinikäymiset - portteja uusiin mahdollisuuksiin	83
Uuden aloittaminen	85
Lohikäärmeitä ja auttajia	88
Kun haluat muuttua, rajojasi testataan	91
Sisäisten voimavarojen herättäminen	95
Tukijoukot	97
Matkanteko on päämäärä	100
HARJOITUKSET - 2. LUKU	
<i>Elämän suunta</i>	102
<i>Sallimus</i>	105
<i>Minäkuva rajojen vahvistajana</i>	105
<i>Hyväksynnän saaminen</i>	107

3. LUKU - OMANNÄKÖINEN ELÄMÄ	111
Omannäköisen elämän kolme tukipilaria	114
Mitä syvemmmältä toimintamme lähtee, sitä helpompi on elää	115
Sisäinen ja ulkoinen peli	117
Vapaus on sitä, että tietää kuka on	119
Kiinnittymisestä hyväksymiseen	123
On uskallettava luoda hyvää ilman, että joku pyytää sitä meiltä	125
Ottajasta antajaksi	127
Motivointityylejä tekemisen takana	129
Rakkauden kolme lajia	134
Tunnetyö	135
Omannäköinen elämä	140

HARJOITUKSET - 3. LUKU

<i>Ominaisuuksien tutkiminen</i>	143
<i>Vapaus valintana</i>	145
<i>Luottamuksen kasvattaminen</i>	146
<i>Tulevaisuus on jo tässä</i>	147

SISÄLLYSLUETTELO

<i>LOPUKSI</i>	150
Kiitokset	151
Kirjoittaja	152
Aiemmat julkaisut	153
<i>LÄHTEET</i>	154

Sisiin

Helmikuu 2021. Olen kirjoittamassa 1930-luvulla valmistuneessa hirsitalossa Hailuodossa. Talo on toiminut mm. lottakahvilana, synnytyssairaalana, neuvolana ja päiväkotina. Nyt se on kulttuuritalo, joka on yhdistelmä avoimia työ- ja residenssitiloja. Alkupäivät olin residenssissä yksin ja tein tuttavuutta talon kanssa. Viipyilin sen eri huoneissa aistien tunnelmaa. Tunnelma olikin mitä mainioin ja tuntui kuin olisin aina asunut täällä. On virkistävää viettää aikaa täysin erilaisessa ympäristössä ja keskittää huomio yhteen asiaan kerrallaan – ikään kuin hengittää samassa rytmissä talon kanssa. Entistä vahvemmiksi ovat tulleet seuraavanlaiset ajatukset:

- Suorittaminen on pohjimmiltaan hyvä asia, on vain tietoisesti muistettava katkaista ylenpalttinen tekeminen ja ponnistelu
- Ympäristön rauha ja hiljaisuus voi siirtyä itseen
- Seesteisyys avautuu pikkuhiljaa, emme voi kiirehtiä sen tulemist

Kirjassa käydään läpi suorittamiseen johtavia seikkoja ja tuodaan esille, kuinka on mahdollista elää omannäköistä, seesteistä elämää yhä vaikeammin ennustettavassa maailmassa.



9 789528 046059