

Toinen kirja, joka on koostettu
Anu Vihosen suosituista blogeista

PURO

Matkalla tyyneen itseän

59 mukaan otettavaa
havaintoa elämästä

ANU VIHONEN

NLP TRAINER & COACH

PURO

MATKALLA TYYNEEN ITSEEN

59 MUKAAN OTETTAVAA
HAVAINTOA ELÄMÄSTÄ



Anu Vihonen

**PURO - MATKALLA TYYNEEN ITSEEN:
59 MUKAAN OTETTAVAA HAVAINTOA ELÄMÄSTÄ**

COPYRIGHT 2019 ANU VIHONEN - KAIKKI OIKEUDET PIDÄTETÄÄN.

KUSTANTAJA: BOD - BOOKS ON DEMAND, HELSINKI, SUOMI
VALMISTUS: BOD - BOOKS ON DEMAND, NORDERSTEDT, SAKSA
WWW.BOD.FI

BoD - BOOKS ON DEMAND
MANNERHEIMINTIE 12 B 00100 HELSINKI
WWW.BOD.FI

ISBN: 978-952-80-1891-9

KANNEN SUUNNITTELU: VILLE VIHONEN
KUVITUS: ADOBE SPARK

SAATAVANA MYÖS E-KIRJANA.

NEWAY.FI

Omistettu Kaisulle, Annalle ja Vilelle.

SISÄLLYSLUETTELO

Alkusanat	ix
 Osa 1: Oman tien kulkeminen	 10
Niin hyvää, nyt sen sanotuksi saa	13
Systeemiajattelu, totta vai ei?	15
NLP & Tony Robbins	17
“Haluan, että joku pitää minusta huolta.”	18
Ikigai – syy olemassaoloon	21
Sankarin matkalla koko ajan	23
 Osa 2: Keskeneräisyys	 26
Pelkäätkö?	27
Ajatuksia arjen kauhuista	28
Kun ihmiset ärsyttää	30
Hyvää ilmapiiriä	32
NLP:n äärellä	32
Paluu tulevaisuudesta	34
Wabi – keskeneräisyys kuuluu elämään	35
 Osa 3: Kohtaamisia	 37
Seura tekee kaltaisekseen	38
Hiihtolatu, lasermiekka ja kehon tieto	39
Elätkö vai kuoletko pystyyn?	40
NLP ja telakoituneen molekyylin arvoitus	42
Energia itsessä ja muissa	44
 Osa 4: Tasapaino	 47
Minkälaisia taimia istutat?	48
Nurinkurinen lomailu	50
On hyvä tietää, mitä haluaa	52
Kauniisti tasapainossa	53
Ryhtyisinkö heimopäälliköksi, peukutusmanageriksi vai valheenpaljastajaksi?	54

Work-life balance vai life balance?	56
Vähemmän on enemmän	59
Onpa siistiä!	60
Jokainen päivä on paras päivä	62
 Osa 5: Yhteys omaan itseen	65
Sisäinen ja ulkoinen peli	66
Läsnäoleva vai -olematon?	68
Kahdeksan kiittämisen arvoista asiaa elämässäsi	70
NLP-harjoitus kielteisen tunteen käsittelyyn	72
Ihmeiden aika on nyt	74
Matkalla feminiiniseen osaan minussa	76
Sallitaan asioiden tapahtua	78
 Osa 5: Irtipäästäminen	81
Päästetään irti	82
Voi kärsimys! – Buddhalaisten neljä jaloa totuutta	83
Rakastamalla itseäsi vahvistat rajojasi	84
Läsnäolo	86
Rakasta ensin ja salli sitten	88
Viikonlopun mittainen läsnäoloharjoitus	92
Jatkuvasti harjoitellen	93
 Osa 7: Yhteys muihin	95
Kevät ja intuitiosta kupliva kasvu	96
Niukkuudesta kukoistukseen	97
Ihmisestä se alkaa – bisneskin	100
Itsekseen puhumisen jalo taito	101
Haluatko olla ensimmäinen vai onnellinen?	104
Keskity hyvinvointiisi – Neljänlaisia työpaikkoja	106
 Osa 8: Toiminta	107
Kirjoita itsellesi kirje	108
Tässä ja nyt – läsnäoloa oman itsen kanssa	111
Onnellinen tila	112

Vaahtokarkkeja! Nyt vai kohta?	114
Kiukuttaa, harmittaa, ärsyttää – siis v*tuttaa...	116
Tekemättömyydestä tekemiseen	119
 Osa 9: Muutos	 120
Kuinka muuttaa pelko rakkaudeksi	121
Kutkuttava kokemus	122
Risteys on valinta	124
Sisäisesti vahva	127
Pelosta rakkauden vetovoimaan	128
Miksi elämä opettaa?	130
Lähteet & viitteet	135

ANU VIHONEN

Olen NLP Trainer, NLP Coach, Social Panorama Consultant ja yrittäjä. Päätoimisena NLP-kouluttajana olen toiminut vuodesta 2010 lähtien. Uskon siihen, että kaikilla on jo olemassa kaikki taidot ja kyvyt itselle tärkeiden muutosten tekemiseen. Visioni ja missioni on saada ihmiset itse oivaltamaan, kuinka tulla onnellisemmaksi ja elää omannäköistä elämää. Rakastan työtäni ja sen mukanaan tuomia ihmisiä.

Elämäni ohjaa tietoisuus siitä, että kaikella on tarkoituksensa ja olen kovin kiitollinen kaikesta tapahtuneesta. Erityisen kiitollinen olen sille, että olin lähes palaa loppuun IT-vuosieni aikana. Ilman sitä kokemusta en ehkä olisi lähtenyt etsimään itseäni NLP:n myötä.

ALKUSANAT

Puro on metafora kasvulle. Se on metafora eteenpäin virtaavalle elämälle, joka löytää uusia uomia kuljettavakseen ja lopulta tulee osaksi suurempaa kokonaisuutta.

Joitakin vuosia sitten vietin kymmenen päivää buddhalaisessa luostarissa Nepalín Kathmandussa. Ensisijaisesti lähdin sinne opiskelamaan buddhalaista filosofiaa. Opin toki sitäkin, vaan ikäänkuin bonuksena tulivat meditaatioharjoitukset, jotka vahvistivat läsnäoloa. Meditaatioissa istuimme risti-istunnassa useita kertoja päivässä, vähintään tunnin kerrallaan. Ajoittain istuimme hiljaisuudessa ja välillä munkit ja nunnat ohjasivat meille mielikuvaharjoituksia meditaatioiden aikana. Keskittymistä olemassaolevaan hetkeen vahvisti myös se, että luostariin mennessämme olimme luovuttaneet kännykät ja tietokoneet munkkien säilytykseen. Tuolloin ymmärsin, kuinka addiktoitunut olin jatkuvaan tiedonsaantiin. Loputon informaatiotulva kuitenkin etäännyttää meitä itsestämme emmekä ole läsnä itsellemme emmekä muille.

Muutama vuosi tuon kokemuksen jälkeen kävin jälleen vahvistamassa läsnäolon tilaa, tällä kertaa Plum Village -nimisessä buddhalaisessa luostarissa Etelä-Ranskassa. Siellä läsnäoloa harjoitettiin niin ikään pitkällä, hiljaisilla meditaatioilla ja totaalisella keskittymisellä siihen, mitä kulloinkin olimme tekemässä. Osallistuimme mm. työskentely-, ruokailu- ja kävelymeditaatioihin. ”Kun kävelet, kävele. Kun syöt, syö. Kun tiskaat, tiskaa. Kun rikot hasselpähkinän kuoria, riko hasselpähkinän kuoria”. Keskittymisen tarkoituksena oli ohjata mieli tähän hetkeen, ei tulevaisuuteen eikä menneisyyteen.

Tänä kesänä olin vapaaehtoistyöntekijänä Plum Village -luostarissa järjestetyssä International Business Retreat -seminaarissa. Pystyin kokemaan tapahtuman niin luostarin kuin seminaarin osallistujien näkökulmasta.

Koska seminaariin oli ilmoittautunut lähes 300 osallistujaa, me vapaaehtoiset nukuimme teltoissa alueen puutarhoissa. Olin ajatellut, että Etelä-Ranskassa on kesällä lämmintä. Näin ei ollutkaan, sillä koko kymmenen päivää kestävä tapahtuman ajan oli koleaa ja vettä satoi. Aluksi teltassa asuminen oli lievä järkytys, sillä tähän oli aivan toista kuin edellisillä kerroilla luostareissa vieraillessani.

Ensimmäisenä iltana omassa teltassa tajusin, ettei tämä välttämättä niin huono tilanne olekaan. Teltassani oli lisäpeittojen myötä tarpeeksi lämmintä ja minulla oli jopa patja, jolla nukkua. Olin saanut ruokaa - asiat olivat siis todella hyvin. Aloin pohtia matkani tarkoitusta. Oivalsin, että olin luonut mielessäni odotuksia eli toivekuvia siitä, millaista luostarissa tulisi olemaan ja miten asioiden kuuluisi olla. Olin luonut mielikuvia, kuinka asiat tapahtuisivat tietyllä tavalla saapuessani luostariin. Ymmärsin sen olleen egoni ääni, ajatusteni luomaa harhakuvaa. Nyt kun aloin hyväksyä vallitsevat olosuhteet ja arvostamaan niitä, oloni alkoi rentoutua.

Ymmärsin, että minun oli asennoiduttava uudella tavalla ja löydettävä perimmäinen syy matkalleni. Matkustinko sinne vain itseäni varten vai kasvamaan ihmisenä muiden auttamisen myötä? Muutin näkökulmaani ja aloin keskittyä asioihin, jotka olivat hyvin. Kun tein niin, aloin huomaamaan entistä enemmän positiivisia asioita ympärilläni: olin päässyt osaksi luostarin rutiineja, irtaantunut puhelimen ja netin vaikutuksesta, kokenut positiivisten ihmisten kansainvälisen ilmapiirin ja nauttinut nunnien ja munkkien valmistamaa kasvisruokaa. Tällä mindsetillä lähdin seuraaviin päiviin ja bisnes-retriitistä tulikin itselleni ihan mahtava ja rikastuttava kokemus.

Matkan myötä oivalsin entistä selkeämmin sen, kuinka emme voi täsmällisesti suunnitella ja olettaa asioiden tapahtuvan tietyllä tavalla.

Puro on kasvun lähde.

Oletko valmis sen vietäväksi?

Puro on metafora kasvulle ja eteenpäin virtaavalle elämälle. Puro löytää uusia uomia kuljettavakseen ja lopulta tulee osaksi suurempaa kokonaisuutta.

Käsissäsi on kokoelma havaintoja siitä, kuinka normaalilta tuntuva arki voi yhtälailla olla seesteistä ja palkitsevaa, jos vain katsomme asioita uusista näkökulmista.

Kirja on jatkoa keväällä 2019 julkaistulle Polku-kirjalle, joka sai alkunsa Anu Vihosen silloisista blogi-kirjoituksista. Sen jälkeen paljon on ehtinyt tapahtua. Oivalluttavia tarinoita aina NLP-kursseilta buddhalaisiin luostareihin ja takaisin.

Kirja sisältää 59 havaintoa elämästä, kasvusta ja siitä, kuinka voimme päästä lähemmäs oman itsemme näköistä, tasapainoista elämää arjen keskellä.

Saat keinoja mm. siihen, kuinka

- tavoittaa syvä merkitys omassa elämässä
- antaa läsnäolon tulla osaksi elämää
- nähdä muutokset mahdollisuuksina, kuin puron uomina
- tavoittaa yhteenkuuluvuuden tunne
- coachata itse itseäsi
- nähdä muiden auttaminen mahdollisuutena

”Ensin kirjoitukset olivat muistutuksia itselleni. Nyt ne ovat työkaluja minulta sinulle, omalle kasvun matkallesi.”



Anu Vihonen on yrittäjä, NLP Trainer, NLP Coach ja Social Panorama Consultant. Yli kymmenen vuoden ajan NLP-kouluttajana ja ihmismielen innokkaana opiskelijana Anu on päässyt havainnoimaan sitä, mikä saa ihmisen löytämään sisäisen levollisuutensa ja merkityksensä tässä ylivirittyneessä maailmassa - ja mikä yhtälailla rajoittaa osaa ihmisistä löytämästä näitä asioita. Hän on kirjoittanut *Se kasvaa mihin huomio kiinnittyy* -kirjan yhdessä Tiina Pajulan kanssa sekä *Polku - 55 mukaan otettavaa havaintoa elämästä* -kirjan.



9 789528 018919

ISBN: 9789528018919