

ANU VIHONEN

Luottamus,
pelon
poistava
voima

KUINKA SÄILYTTÄÄ
LUOTTAMUS MUUTOKSESSA

ANU VIHONEN

Luottamus,
pelon
poistava
voima

KUINKA SÄILYTTÄÄ
LUOTTAMUS MUUTOKSESSA

© 2022 Vihonen, Anu

Ulkoasu, kansi ja taitto: Ville Vihonen

Kustantaja: BoD – Books on Demand, Helsinki, Suomi

Valmistaja: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa

Kuvien suunnittelu Flaticon.com, Rawpixel.com / Freepik

ISBN: 978-952-80-6568-5

Suomen Tietokirjailijat ry on tukenut teoksen kirjoittamista.

<i>Alkusanat</i>	10
<i>Johdanto</i>	13

1. Pelon taustalla

Päällisin puolin kaikki on hyvin.....	17
Aivot pelon taustalla.....	23
Tulkintoja ja suoja mekanismeja.....	25
Eri asteisia tunnekokemuksia.....	27
Pelko päätöksenteon jarruna.....	31
Ego sielun palveluksessa.....	37
Ajatukset menneessä tai tulevassa.....	50

Harjoituksia pelon poistamiseen läsnäolosta käsin

Harjoitus: Tunteiden kuoriminen.....	54
Harjoitus: Tunnekokemuksen muuttaminen....	57
Harjoitus: Pelon poistaminen taika-autolla matkaten.....	59
Harjoitus: Tietoisuus tässä hetkessä.....	62

2. Siirtyminen luottamuksen maailmaan

Muutoksen syklit.....	65
Kuinka käsitellä muutosta?.....	70
Tunne elämänhallinnasta.....	72
Kolme erilaista tietä.....	76
Käyttäytymismallit – rajoite vai voimavara?.....	78
Tulevaisuuden sanoittaminen.....	86
Ulos sanojen vankilasta.....	88

Uskomukset.....	90
Sisin ja omannäköinen tie.....	95
Viiden sekunnin muutos.....	98

Harjoituksia siihen, kuinka valmistautua muutokseen ja siirtyä luottamuksen maailmaan

Harjoitus: Luottamushavainnointi aamuin illoin.....	101
Harjoitus: Voimavaran ankkurointi.....	102
Harjoitus: Tavoite aikajanalla.....	104
Harjoitus: Uskomuksen tutkiminen sanoja muuttamalla.....	105

3. Luottamuksen ylläpitäminen

Pelosta luottamukseen – eläviä esimerkkejä...	107
Luottamuksen ilmapiiri.....	114
Luottamustasot.....	118
Itsetuntemus luottamuksen vahvistajana.....	125
Avaimia luottamukseen	
1. avain: Itsemyötätunnon lisääminen.....	129
2. avain: Avautuminen tähän hetkeen.....	135
3. avain: Avautuminen yhteyteen muiden kanssa.....	138
4. avain: Tietoinen epävarmuudessa oleilu...	142
5. avain: Luovuuden vahvistaminen.....	144
6. avain: Kiitollisuuden lisääminen.....	146
Luottamus, pelon poistava voima.....	149

Harjoituksia luottamuksen ylläpitämiseen

Harjoitus: Luottamuksen vahvistaminen..... 152

Harjoitus: Aikajana neuvonantajana.....154

Harjoitus: Kuka oikeastaan olet?..... 156

Mitä NLP on?..... 158

Sanastoa..... 163

Kiitokset..... 170

Kirjoittajasta.....171

Lähteet.....173

Aikaisemmat teokset..... 176

Alkusanat

Tulevaisuutta ei voi ennustaa kuin pieniltä osin. Koska emme tarkkaan ottaen tiedä, mitä edessä oleva tuo tullessaan, moni meistä alkaa helposti ajatella pahinta. Mitä enemmän tietoisesti mietimme jotain uhkaa, sitä isommaksi tunne mielessä kasvaa ja saattaa saada suhteettoman suuret mittasuhteet. Pelko saa meidät kadottamaan yhteyden itseen ja toimimaan helposti muiden ohjaamina. Se on yksi vahvimista tunteista.

Yhteys itseen on sitä, että tunnemme ja ymmärrämme ajatuksemme ja tapamme käyttäytyä. Se on myös sitä, että tarvittaessa olemme valmiit muuttamaan ajattelua sellaiseksi, että koemme aidosti voivamme hyvin. Kun ei enää pelota, tulevaisuus alkaa näyttytyä uudelta mahdollisuudelta.

Luottamus, pelon poistava voima -kirja avaa pelon syntymekanismeja ja auttaa ymmärtämään ihmismielen toimintaa. Kun pelon takana olevat syyt selviävät, alkaa se yleensä väistyä. Pelon poistuessa ihmisen on mahdollista oppia luottamaan siihen, että elämä kantaa.

Kirjan sisältö etenee aiheeseen liittyvän teorian, esimerkkien, henkilöhaastattelujen ja harjoitusten myötä. Sen teoreettinen viitekehys pohjautuu systeemiteoriaan, NLP:hen (Neuro-linguistic programming) ja positiiviseen psykologiaan.

Tulevaisuutta ei voi ennustaa kuin pieniltä osin. Koska emme tarkkaan ottaen tiedä, mitä edessä oleva tuo tullessaan, moni alkaa helposti ajatella pahinta. Mitä enemmän tietoisesti mietimme jotain uhkaa, sitä suuremmaksi tunne mielessä kasvaa ja saattaa saada suhteettoman suuret mitasuhteet. Pelko saa meidät kadottamaan yhteyden itseän ja toimimaan muiden ohjaamina. Pelko on yksi vahvimmissa tunteista.

Kirja avaa pelon syntymekanismeja ja auttaa meitä ymmärtämään itseämme paremmin. Kun pelon takana olevat syyt selviävät, alkaa se yleensä väistyä. Pelon poistuessa ihmisen on mahdollista löytää yhteys itseensä ja sitä kautta oppia luottamaan siihen, että elämä kantaa. Kun ei enää pelota, tulevaisuus näyttäytyy tasapainoisena ja sitä kohti on hyvä lähteä.

Pelko on hyvin tuttu tunne itselleni, sillä pelkäsinkin lähes 40-vuotiaaksi asti. Stressaannuin helposti ja ajattelin koko ajan kaikkia asioita, joissa olisi mahdollista epäonnistua. Lopulta tuli päivä, jolloin en enää jaksanut pelätä. Tuolloin ainoa vaihtoehto oli alkaa rakentaa pelon tilalle luottamusta. Nyt olen yli 15 vuoden ajan valmentanut ihmisiä siihen, kuinka löytää ja säilyttää luottamus muutoksen keskellä.



Anu Vihonen



neway.fi



@AnuVihonenNeway



neway.fi/luottamus-pelonpoistavavoima



9 789528 065685