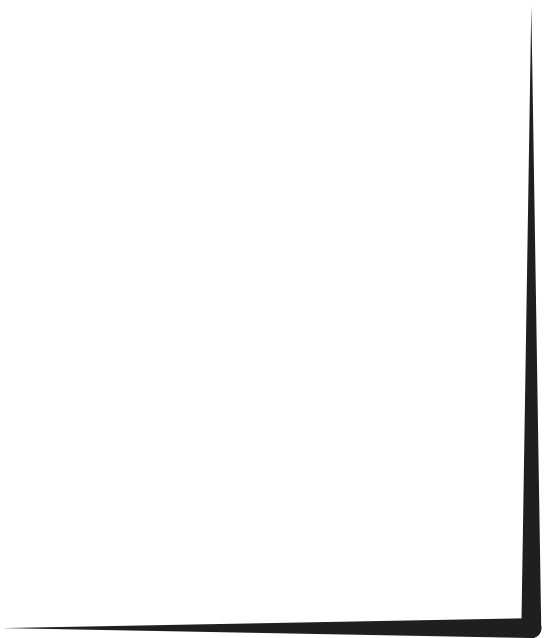




Mielenfiikahduksia

Ajatuksia, tunteita ja oivalluksia matkalla itseen



Mielenliikahduksia on päiväkirja -paikka ja tila ilmaista ja tutkia avoimesti ja rehellisesti omia ajatuksia tunteita ja tuntemuksia. Avain tähän päiväkirjaan on rehellisyys. Kun kirjoitat rehellisesti, annat itsellesi luvan olla aito ja avoin. Se auttaa löytämään yhteyden omiin toiveisiisi ja tarpeisiisi.

Jokainen mielenliikahdus, olipa se sitten kuplivaa iloa tai voitettuja haasteita, on askel kohti kasvua. Niistä syntyy elämäsi kaunis tarina, joka kutsuu kirjoittajaksi juuri Sinua.



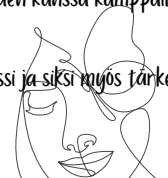
Mielenliikahduksia

Päiväkirjan kirjoittaminen oman itsensä paremmin ymmärtämiseksi on palkitsevaa ja oivaltavaa ja samalla se on myös tärkeä pysähtymisen hetki – ensimmäinen askel kohti itsemyötätuntoisempaa elämäntapaa. Mielenliikahduksia – päiväkirja ei ole vain kirja täynnä tyhjiä sivuja, toki se niitäkin on. Se on paikka sekä ajatuksille että pohdinnoille ja ymmärrykselle, joka niiden kautta avautuu. Jokainen kirjoitettu sivu tarjoaa mahdollisuuden kasvaa ja oppia lisää itsestään.

Päiväkirjassa on kaksi osaa – ensimmäinen osa tarjoaa paikan, missä voit tutkia omia tunteitasi, iloja ja haasteitasi, rehellisesti, ja samalla rakentaa siltaa itseesi ystävällisesti ja myötätuntoisesti. Toiseen osaan olemme laatineet harjoituksia, jotka auttavat sinua syventämään omaa ajatteluasi, tunteitasi ja kokemuksiäsi. Ne toimivat polkuina henkilökohtaiseen kasvuun ja auttavat sinua löytämään voimaa omasta itsestäsi ja elämästäsi. Harjoituksia voit tehdä milloin haluat, missä järjestyksessä vain ja kuinka usein tahansa. Ne eivät kulu käytössä eivätkä menetä voimaansa käytettäessä. Lisää harjoitteita löydät tunnelukko.fi -blogista – hyödynnä myös niitä matkalla omaan itseesi.

Tässä on joitakin vinkkejä, joita voit hyödyntää, kun aloitat kirjoittamisen:

- Valitse itsellesi sopiva aika, milloin kirjoitat päiväkirjaasi. Voit kirjoittaa päivittäin tai kerran viikossa – tärkeintä on, että kirjoitat. Säännöllisyys auttaa tekemään päiväkirjan kirjoittamisesta tavan olla itsesi ja ajatustesi kanssa.
- Etsi rauhallinen ja mukava tila, jossa voit keskittyä ilman häiriöitä. Se voi olla lempipaikkasi kotona, viihtyisä nurkkaus tai suosikkikahvila – tärkeää on, että se tuntuu hyvältä ja turvalliselta paikalta omille ajatuksillesi.
- Ole rehellinen ja avoin kirjoittaessasi. Päiväkirjasi on yksityinen tila ajatuksillesi ja tunteillesi. Älä sensuroi niitä tai huolehdi siitä, miltä ne saattavat kuulostaa. Päiväkirjasi on itsetutkiskelun, ei tuomitsemisen paikka.
- Jos et ole varma, mistä aloittaa, aloita vihjeistä. Voit löytää vihjeitä ympäriltäsi, puhelimesta, ystäviltäsi – voit törmätä niihin verkossa, lehdistä, missä vain, missä huomaat mielesi liikahtavan. Voit kirjoittaa tavoitteistasi, peloistasi, onnen ja ilon hetkistä tai tulevaisuuden unelmistasi. Voit ihmetellä ja hämmästellä – uteliaasti kuulostellen – sinä päätät, mikä sopii sinulle.
- Käytä päiväkirjaasi päiviesi reflektointiin – niihin asioihin, joihin olet arjessasi törmännyt, myös ajatuksiisi, niiden sisältöihin ja sävyihin.
- Kirjoita kokemuksistasi, vuorovaikutuksistasi ja tunteistasi. Mikä meni hyvin? Minkä haasteiden kanssa kamppailit? .
- Käytä aikaa tutkiaksesi tunteitasi. Tunne, mitä tunnet, ja yritä ymmärtää miksi.
- Ole kärsivällinen ja itsemyötätuntoinen – itsensä ymmärtäminen on jatkuva ja pitkä prosessi ja siksi myös tärkeä ja palkitseva.



Ennen kaikkea – kirjoita vapaasti ja anna ajatustesi virrata paperille juuri sellaisena, kuin ne tulevat. Palaa aika ajoon taaksepäin ja lue aiempia merkintöjasi. Huomaa ja oivalla, miten olet kasvanut ja kehittynyt, mitä ajatus- tai toimintamalleja huomaat toistavasi ja miten näkökulmasi saattavat olla muuttuneet ajan myötä. Näe kasvu ja itsetuntemuksen lisääntyminen – opi tuntemaan itsesi hyvin.

© Merja Meriläinen & Maarika Piispanen
Kustantaja: BoD – Books on Demand, Helsinki, Suomi
Valmistaja: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa
ISBN: 978-952-80-7029-0



Helmi sisälläni on
MOHIVÄRIEN
Sen tinnimmat säryt
saavat hamaankin loistamaan.

Päivämäärä



Päivämäärä



Päivämäärä

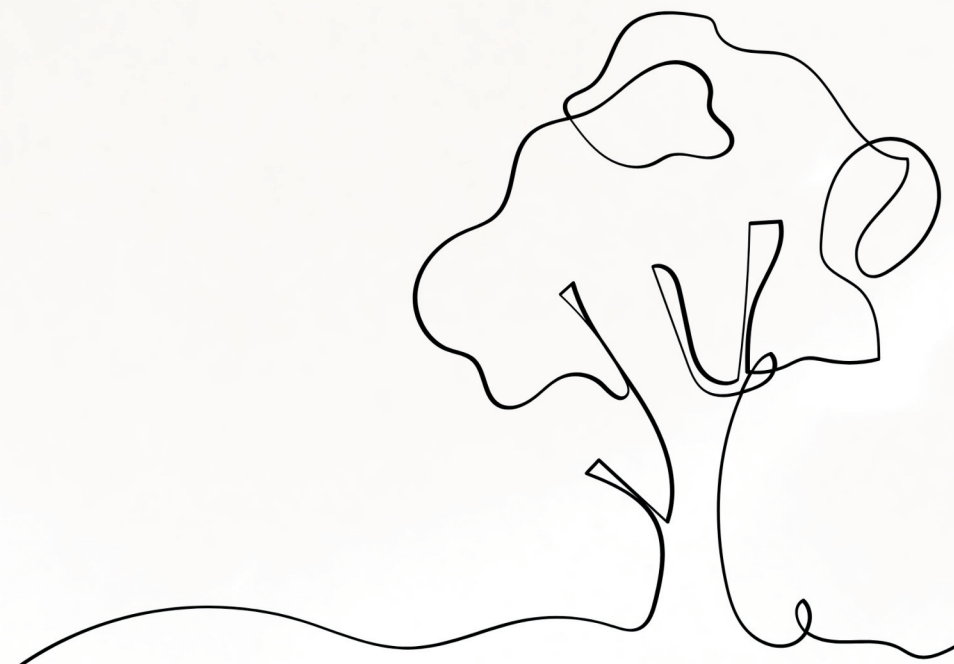


Päivämäärä



Päivämäärä





Mielenliikahduksia on päiväkirja pienille oivalluksille, avautuville solmuille, lankakerän päille, tarinoille ja poluille, jotka kuljettavat sinut matkalle omaan itseesi. Se kätkee sisälleen tilaa ja paikan ajatuksille, jotka tarvitsevat aikaa. Se sisältää myös joukon pieniä harjoituksia, jotka suuntaavat ajatuksesi kohti toivoa, kiitollisuutta ja itsemyyötätuntoa –asioita, jotka toimivat avaimia henkilökohtaiseen kasvuun ja hyvinvointiin.

Kirjoita muistoista, haaveista, unelmista.

Kirjoita haavoista ja suruista. Kirjoita elämästä. Kirjoita sinusta.



Tärkeintä on, että kirjoitat.