



Robin Kashi &
Rafael Manoah

Eroon selviytyjän mentaliteetista & rauhan löytäminen

© 2024 ROBIN KASHI; Rafael Manoah

Kustantaja: BoD · Books on Demand GmbH, Helsinki, Suomi

Kirjapaino: Libri Plureos GmbH, Hampuri, Saksa

ISBN: 978-952-80-7241-6

Robin Kashi ja Rafael Manoah

*Eroon selviytyjän mentaliteetista
&
rauhan löytäminen*

*Tämä kirja on omistettu kaikille ahdistuksesta
&
naisongelmista kärsiville ongelma nuorille*

Käännä syvimmät heikkoutesi omaksi vahvuudeksi!

Kirjan idea syntyi Espanjan aurinkorannikolla meidän lomamme aikana.

Ensimmäisen illan jälkeen, naisten lähdettyä aamulla kotiin, menimme istumaan meren rannalle ja aloimme krapulassa pohtimaan elämän syvintä tarkoitusta.

Keskustelumme kääntyivät nopeasti siihen, miten voisi elää elämää täysillä, unohtaen huolet ja murheet, jotka usein aiheuttavat ahdistusta.

Stressi, tuo modernin elämän väistämätön seuralainen, oli usein läsnä arjessamme.

Ymmärsimme, että stressillinen elämä on kuin näkymätön "cockblock", joka estää meitä saavuttamasta todellista onnea ja tyytyväisyyttä. Huomasimme, että tämän esteen voittaminen vaatii tietoista pyrkimystä ja muutosta elämänasenteessa.

Halusimme löytää keinot, joiden avulla voisimme vähentää stressiä ja elää vapaammin ja onnellisemmin.

Tämä kirja on tulosta näistä pohdinnoista ja keskusteluista. Se on kokoelma ajatuksia, harjoituksia ja käytännön vinkkejä, joiden avulla kuka tahansa voi pyrkiä kohti stressittömämpää ja merkityksellisempää elämää.

Kirja toimii jonkinlaisena oppaana ihmisille, joilla ei ole ollut normaalia perhe kasvatusta tai kärsivät hukassa olemisen tunteesta.

Sisällysluettelo

- 1. Ihminen, joka jahtaa aina rahaa, ei ole koskaan onnellinen - 8*
- 2. Onnellisuus tulee sisältäpäin, ei muualta - 10*
- 3. Omaa sisäistä onnellisuutta voi parantaa - 11*
- 4. Asioiden ennustaminen päässä pilaa ihmissuhteita ja luo turhia odotuksia.
Samoista Visioista on hyötyä menestymisessä - 14*
- 5. Toxinen ja terve rakkaus - 17*
- 6. Toisen miellyttäminen asioiden saamiseksi on manipulointia - 22*
- 7. Some Ja Tiktok vääristävät ajatuksia - 24*
- 8. Pohjoisessa ahdistus on yleisempää kuin etelässä - 26*
- 9. Tyhmät ihmiset ovat onnellisempia, koska ajattelevat seurauksia vähemmän - 28*
- 10. Ero tekemisen ja ajattelemisen välillä - 30*
- 11. Ihmiset vetävät puoleensa asioita mitä uskovat ansaitsevansa - 31*
- 12. Muiden mielipiteet eivät ole sinun mielipiteitäsi - 32*
- 13. Huonojen muistojen vaikutus onnellisuuteen - 33*
- 14. Ihminen yleensä vaatii itseltään enemmän kuin muut - 34*
- 15. Muiden syyttely on alitajuinen tapa vältellä ongelmia - 35*
- 16. Epävarma henkilö hylkää itsensä ennen kuin tulee hylätyksi - 37*
- 17. Unohda odotukset - 39*

- 18. Väliaikaiset tavat ahdistuksen vähentämiselle - 40*
- 19. Hamun tarina, peruskoulu-aika, osa 1. - 42*
- 20. Hamun tarina, lukio-aika, osa 2. - 49*
- 21. Hamun tarina, esteetön rakkaus, osa 3. - 54*
- 22. Hamun tarina, vastuuton aikuiselämä, osa 4. - 59*
- 23. Hamun tarina, päätöslauseet, osa 5. - 65*
- 24. Kirjan päätöslauseet - 67*

Ihminen, joka jahtaa aina rahaa, ei ole koskaan onnellinen

Ihminen, joka jahtaa aina rahaa, ei ole koskaan onnellinen. Tällainen henkilö keskittyy ulkoisiin palkintoihin ja materiaaleihin sen sijaan, että etsisi sisäistä tyytyväisyyttä ja merkitystä elämässä. Käytös johtaa moniin ongelmiin.

Ensinnäkin, rahasta ei saa pysyvää tyytyväisyyttä. Heti, kun yksi tavoite on saavutettu, syntyy uusia haluja ja tarpeita. Riittämättömyys luo jatkuvan tyytymättömyyden ja tyhjyyttä lisäävän tunteen. Näiden lisäksi rahan jahtaaminen aiheuttaa stressiä ja ahdistusta, koska siihen liittyy usein kilpailua, epävarmuutta ja pelkoa sen menettämisestä.

Moni ihminen, joka jahtaa rahaa laittaa usein perheensä ja muut asiat taka-alalle unohtaen alkuperäisen tarkoituksen sen hankkimiselle. Lopulta henkilö tajuaa eläneensä koko elämän jahdaten rahaa, mutta muistot ja kokemukset ovat jääneet

paljon vähemmälle, silloin sisäinen onni on jäänyt löytämättä kokonaan. Tärkeintä on muistaa tehdä rahaa tavalla mistä nauttii, mutta ei pelkästään rahan takia!

Onnellisuus tulee sisältäpäin, ei muualta

Ihminen, joka tuntee sisäistä onnea, ei kaipaa ulkoisia tekijöitä suurissa määrin. Hän on tyytyväinen siihen, mitä ympärillä ja nykyhetkessä tapahtuu. Tämä johtuu siitä, että hän on täysin sujut itsensä kanssa ja tietää, mistä nauttii. Lisäksi hän osaa asettaa rajansa ja kieltäytyä niistä asioista, jotka eivät tuo merkitystä hänen elämäänsä.

Tällaista ihmistä on vaikea johtaa harhaan, sillä hän ei helposti taivu muiden mielipiteiden alle. Hän on täysin tietoinen omista tarpeistaan ja haluistaan. Henkilö, joka on täysin hukassa, saattaa helposti kääntyä muiden mielipiteiden puoleen etsiessään suuntaa ja vahvistusta omille ajatuksille ja päätöksille. Tämä voi johtua epävarmuudesta omista kyvyistä ja arvoista tai tarpeesta hyväksynnälle ja kuulumiselle yhteisöön.

Kirja antaa uusia näkökulmia, miten kannattaa käsitellä ahdistusta elämän helpottamiseksi.

Opit tekemään selkeämpiä ja järkevämpiä päätöksiä omaa elämääsi koskien.

Kirja on suunnattu perheongelmista ja muista arkipäiväisistä ongelmista kärsiville nuorille. Tavoitteena on erityisesti parantaa yleistä ahdistusta Suomessa.

Neuvot on annettu omien havaintojen ja tapojen pohjalta, joiden olen huomannut parantavan omaa ja muiden mielenlaatua.

