

A decorative header consisting of a grid of light gray squares with black outlines. The squares are arranged in a pattern that is mostly rectangular but has some missing squares, creating a fragmented look. The squares are set against a solid purple background.

Hallitsija

Ajatuksia henkisen hyvinvoinnin edistämiseen

J.A. Gavril Tschokkinen

A decorative footer consisting of a grid of light gray squares with black outlines. The squares are arranged in a pattern that is mostly rectangular but has some missing squares, creating a fragmented look. The squares are set against a solid purple background. There are also three tilted squares floating in the middle of the page, one on the left, one in the center, and one on the right.

Hallitsija

Ajatuksia henkisen hyvinvoinnin edistämiseen

© 2021 J.A. Gavril Tschokkinen

<https://hallitsija.wordpress.com/>

<https://www.facebook.com/olehallitsija/>

Kustantaja: BoD – Books on Demand, Helsinki, Suomi

Valmistaja: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa

ISBN: 978-952-804-662-2

Esipuhe	11
OTE	15
Hallitsija	17
Kyvyttömyys olla tuhoamatta	21
Hirviöstä...	23
...ja toiveista	24
Kokemus on kokemus	25
Matkalla	27
Tavat	29
Raha	31
Väliaikaiset vaiheet	32
Aina eteenpäin	33
Takanapäin	36
Myönteisyys	38
Toteuta se	40
Älä kadu mitään	41
KEHO JA MIELI	43
Temppeli	45
Ei ne suuret lihakset	46
Jännittävät tilanteet	48
Arkipäiväiset pelot	51
Hyveet	52
Kehon kieli	53
Kipua päin	55

Kun kipu käy toteen	56
Sielun peilit	57
Hymy	57
Iloinen	59
Upea illuusio	60
Fyysisyys	61
Usko itseesi	63
Käsi sydämellä	65
HUOMIO	67
Pysähdy	69
Huomion keskipiste	71
Kaksi väsymystä	75
Katkaise kiire	76
Somenukke	77
Yksi asia kerrallaan	78
Arjen muutokset	80
Kadoksissa	82
Tärkein ei ole tärkein	83
Omien asioiden arvo	84
Keskity omaan suoritukseesi	85
TOUKASTA PERHOSEKSI	89
Ole lapsi	91
Elämäntilanteet	92
Kuolema	93
Mitä jälkeen jää	94

Sisäinen maailma	97
Saat, mitä pyydät	99
Näe loppu alussa	100
Oheistoiminta	103
Tekemisen välttely	104
Palolta ei ole pakopaikkaa	105
Sisäinen maailma	106
Huono ennuste	108
Mitä osaa esität?	110
Omistaudu	112
Pelko	113
Ahdistus	115
Ajassa eteenpäin	117
Fyysinen taakka	118
Sanapareja	119
Olet, mitä olet!	120
Totuus	122
Haaveet	123
Onnittelun jalo taito	124
AIKA	127
Älä passivoidu	129
Täydellisyys	130
100 %	131
Ei ole aikaa	132
Puheaika	134

Pinna	136
Vaiheiden pysymättömyys	137
HENKISYYS	141
Aamuaatteet	143
Alakulo	146
Ajatukset	147
Parisuhde	148
Kuuntele itseäsi	149
Päivät	151
Kaaoksen keskellä	153
Vaiheiden välissä	154
Osaamisen riittämättömyys	155
Matka	157
Tarkoitus	158
Ja lopussa kiitos seisoo	158

Henkinen hyvinvointi on tärkeää, joskaan ei aina itsestään selvää, ja usein sitä ei tulla miettineeksi ennen kuin ollaan jo vauhdilla matkalla alas. Ylös päästyä annetaan taas palaa miettimättä oman toiminnan seurauksia. Näin ei kuitenkaan tarvitse olla – ei lähimainkaan. Itse olen menneisyydessä tehnyt kyseistä edestakaista matkaa liian monta kertaa, mutta en enää.

Henkinen hyvinvointi on mielenkiintoinen asia ja siihen vaikuttavista asioista voi oppia yhtä ja toista vain jo pelkästään havainnoimalla itseään. Jos ei koskaan kysy itseltänsä, miksi tekee, niin kuin tekee, kohtaa samat haasteet uudestaan ja uudestaan. Tietoisuus on voimaa, ja juuri voima vie kohti omaa henkilökohtaista valoa. Elämäänsä kykenee hallitsemaan, ajatuksiansa kykenee hallitsemaan. Ole sinäkin hallitsija!



9 789528 046622

<https://hallitsija.wordpress.com/>

<https://www.facebook.com/olehallitsija/>