



HANNU PIRILÄ

NLP:n kehittäjän Dr. Richard Bandlerin alkusanat

OMA

SININEN MERESI

KUINKA MÄÄRITELLÄ JA SAAVUTTAO OMA MENESTYKSESI,
LISÄTÄ HYVINVOINTIASI SEKÄ LÖYTÄÄ OMA SININEN MERESI

Kolmas, uudistettu painos

OMA SININEN MERESI

**KÄYTÄNNÖN OHJEITA JA HARJOITUKSIA OMAN
MENESTYKSESI MÄÄRITTÄMISEKSI JA SAAVUTTAMISEKSI,
ONNELLISUUDEN TUNTEEN KASVATTAMISEKSI SEKÄ
OMAN SINISEN MERESI LÖYTÄMISEKSI**

Hannu Pirilä



FLOW MENTALVALMENNUS

Kolmas painos

© 2014, 2020, 2023 Hannu Pirilä, Flow Mentaalivalmennus/HPA Consulting Oy

Tammikuu 2023

Kustantaja: BoD – Books on Demand, Helsinki, Suomi

Valmistaja: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa

Kirjassa esitellyt NLP-tekniikat ja -harjoitukset on painettu Dr. Richard Bandlerin jalomielisellä, kirjallisella luvalla.

Taitto: Hannu Pirilä

Kuvat: Hannu Pirilä

Kirjailijan esittely -kuva: Jarmo Österman

ISBN: 978-952-80-2502-3

©Copyright 2014, 2020, Hannu Pirilä/HPA Consulting Oy. Kaikki oikeudet pidätetään. Tätä kirjaa ei saa kopioida tai monistaa missään muodossa, elektronisesti tai mekaanisesti, kokonaan tai osittain ilman kustantajan kirjallista lupaa.

Sisällysluettelo:

Kiitokset	1
Esipuhe	3
Johdanto	5
Ensimmäinen luku: Menestyksen määrittäminen	11
Toinen luku: Mihin olet matkalla?	19
Aivojemme RAS-järjestelmä	21
Tavoitteiden asettaminen	24
Fokusoinnin voima	34
Kolmas luku: Miksi haluat mennä sinne?	41
Arvot ja arvohierarkia	44
Tavoitteet ja arvot	60
Elämäsi fokus	62
Minkälaista videota katselet?	70
Neljäs luku: Tiedä missä olet	75
Käyttäytymisemme muodostuminen	76
Nykytilan arviointi ja määritteleminen	82
Miten tämänhetkinen tunnetilamme muodostuu?	88
Viides luku: Mikä estää sinua?	97
Mistä uskomuksemme oikein ovat tulleet?	106
Uskomusten tunnistaminen	108
Arvojen ja uskomusten merkitys	
käyttäytymiseemme	115
Uskomusten muuttaminen	118
Kuudes luku: Mitkä ovat resurssisi?	131
Seitsemäs luku: Miten toimit ja käyttäydyt?	139

Disney-malli	143
Tavoitteesta toteutukseen	150
Kahdeksas luku: Saamasi palaute ja tekemäsi korjaukset	159
Toteutuksen "vaatimukset"	166
Haasteet ovat mahdollisuuksia kasvuun	169
Yhdeksäs luku: Miten toimit ja käyttäydyt tästä eteenpäin?	173
Päästä irti siitä, mikä ei enää toimi ja palvele sinua	175
Kirjan lopuksi...	181
Liite 1: Lyhyesti NLP:stä	185
Liite 2: Lähdekirjallisuus	187
Liite 3: Kirjan kirjoittajasta	189
Hannu Pirilän muita kirjoja	191

Kiitokset

Olen luonnollisestikin saanut elämäni aikana paljon apua, tukea ja opetusta moneltakin ihmiseltä, mutta tässä muutama erityiskiitos tämän kirjan syntyyn erityisesti vaikuttaneille henkilöille:

Ensinnäkin haluan kiittää perhettäni kärsivällisyydestä ja siitä ”hiljaisesta tuesta,” joka on ylipäättään mahdollistanut tämän kirjan kirjoittamisen. Olen hyvinkin tietoinen siitä, että sulkeutumiseni omaan työhuoneeseeni pitkiksi ajoiksi on edellyttänyt hyväksyntää ja joustamista heidän tahoiltaan.

Suuri kiitos kuuluu myös hyvälle ystävälleni, asiakkaalleni ja yhteistyökumppanilleni Timo Räkköläiselle pitkäaikaisesta yhteistyöstä ja inspiraatiosta. On päivän selvää, että en olisi tätä matkaa tämän kirjan kirjoittamiseen saakka kulkenut ilman hänen tukeaan ja esimerkkiään. Paitsi että Timo on jatkuva esimerkki minulle henkilöstä, joka toteuttaa omaa unelmaansa ja tekee juuri sitä työtä, jota haluaa tehdä, hän antoi myös vahvan panostuksensa nimen antamisessa tälle kirjalle.

Suuret kiitokset haluan osoittaa myös Ilkka Rajalalle NLP:n perus- ja jatkotaitojen opettamisesta, Anders Piperille ja Tina Taylor tiettyjen NLP-taitojeni syventämisestä sekä luonnollisesti aivan erityiskiitos Dr. Richard Bandlerille sekä John ja Kathleen LaVallelle NLP-osaamiseni kehittämisestä aivan uudelle tasolle. Tämä matka tulee jatkumaan vielä pitkään.

Erityinen kiitos kuuluu myös Bill Harrisille. Paitsi että olen kokenut saaneeni paljon hyötyä hänen Holosync -meditaatio-ohjelmastaan, Bill on myös opettanut minulle paljon NLP:stä sekä mieleemme ja aivojemme toiminnasta.

Haluan myös jakaa isot kiitokset kansainvälisille kollegoilleni Dr. Richard Bandlerin seminaarien avustavien kouluttajien tiimissä. On suuri etuoikeus saada olla mukana tuossa upeassa ryhmässä, jossa autamme toinen toisiamme kehittymään jatkuvasti paremmiksi työssämme.

Lämmin kiitos lisäksi Milja Vojinovicille tarkasta oikoluvusta (joskaan en erinäisistä syistä johtuen kaikkia hänen oikolukukorjauksiaan kirjaani kuitenkaan tehnyt. Erikoiset lauserakenteet ja sanavalinnat eivät siis mene Miljan, vaan minun piikkiini...) sekä kaikista muista sisältöön liittyvistä kommentteista ja yleisestä palautteesta.

Kirjassa esitellyt NLP-tekniikat ja -harjoitukset on painettu Dr. Richard Bandlerin jalomielisellä, kirjallisella luvalla.

Esipuhe

Minun täytyy aloittaa toteamalla, että on vilpittömän ilo kirjoittaa esipuhe Hannu Pirilän kirjaan. Hän on ollut ensin oppilaani ja sitten avustajani koulutuksissa niin usean vuoden ajan. Nyt hän on tehnyt jotain todella erityistä kirjoittamalla kirjan "OMA SININEN MERESI".

Uusi kirja, joka antaa sinulle, lukijalle, työkalut muuttaa aidosti elämäsi suunnan. Vaikka monet työkaluista tulevat minun työstäni, se paketti, miten Hannu on koonnut ne, on sekä ainutlaatuinen että ihastuttava. Hän on pitänyt yllä sen yksinkertaisuuden, johon olen aina tähdännyt ja lisäksi esitellyt paketin, jolla lukija oppii kuinka nähdä omien rajoituksiensa toiselle puolen aitoon mahdollisuuden horisonttiin.

I must start this by saying it is a sincere pleasure to write an introduction to a book by Hannu Pirila. He has been first a student and then my assistant in training for so many years. Now he has done something truly special, writing "YOUR OWN BLUE OCEAN".

A new book that gives you, the reader, the tools to change the very direction of your life. While many of the tools here come from my work, the package of how Hannu has assembled them is both unique and delightful. He has kept the simplicity I have always striven for and also presented a package for the reader to learn how to look beyond their own limitation to the very horizon of possibility.

-Dr. Richard Bandler, co-founder of NLP, author of
more than 30 books and creator of behavioral
technologies

May 15, 2020.

Johdanto

Olen ollut lapsesta saakka hyvin kilpailuhenkinen ja menestyminen eri asioissa on ollut minulle aina tärkeää. Aivan alkuun se näkyi koulunkäynnissäni ja siihen liittyvissä arvosanoissa, mutta kun se osoittautui liian helpoksi eikä oikein tarjonnut haasteita, huomio kohdistui pääasiassa urheiluun. Murrosiässä tavoitteellisuus katosi välillä ja ehkä noin vuoden verran meni lähinnä seilaillen. Sitten urheilu alkoi jälleen kiinnostaa, kunnes tavoitteeni siirtyivät työmaailmaan ja uraan. Uratavoitteet säilyivätkin pitkään päällimmäisinä, kunnes työurani alkoi pikkuhiljaa tynähtää. Nelikymppisenä hyppäsin pois uraputkesta ja kokeilin ensimmäistä kertaa yrittäjyyttä – melko lailla laihoin tuloksin. Muutaman vuoden paluu palkkatöihin vahvisti kuitenkin haluani olla oman itseni herra, ja niinpä vuonna 2009 hyppäsin sitten lopullisesti – ainakin toistaiseksi – pois palkkatyöstä ja ryhdyin ”tosissani” yrittäjäksi.

Koska ymmärsin tavoitteiden olleen oikeastaan aina minulle tärkeitä, aloin jossain 1990-luvun alkupuoliskolla kiinnostua itsensä kehittämisestä ja tavoitteista hieman enemmän. Lueskelin vuosien varrella aina silloin tällöin aihetta käsitteleviä kirjoja, kunnes jossain 2000-luvun alkupuolella kiinnostukseni kasvoi jo varsin suureksi.

2000-luvulla olenkin sitten lukenut koko joukon kirjoja itsensä kehittämisestä, osallistunut useisiin seminaareihin sekä ostanut lukuisia netissä toimivia koulutusohjelmia. Kaikista näistä olen oppinut aina jotain lisää ja kaikki ne ovat vieneet minua enemmän tai vähemmän eteenpäin itseni kehittämisen saralla.

Yksi asia minua kuitenkin vaivasi pitkään: Kaikki itsensä kehittämisen ”gurut” tarjosivat kyllä hyviä neuvoja ja oivalluksia, mutta yksikään heistä ei kyennyt tarjoamaan *todellisia* työkaluja asioiden muuttamiseksi. He siis kertoivat *mitä* tulisi tehdä, mutta he eivät kertoneet *miten* se kaikki tehdään.

Kunnes tutustuin NLP:hen, neuro-lingvistiseen ohjelmointiin. Hyvin nopeasti tajusin, että tässä on nyt vihdoinkin ne työkalut ja tekniikat, joita tarvitaan ajattelun, uskomusten, toimintamallien ja – niin halutessaan – jopa koko elämän muuttamiseen.

Työstäessämme aikanaan Timo Räkköläisen kanssa Helsingin Itsepuolustuskoulu Oy:n – Hipkon – uusia kehityssuuntia ja strategioita, hän tutustutti minut Sinisen meren strategia –malliin, joka pohjautuu W. Chan Kimin ja Renée Mauborgnen kirjaan Blue Ocean Strategy (suomeksi Sinisen meren strategia). Ihastuin välittömästi tähän malliin, sillä se kuvasti lähes täydellisesti omaa ajatteluani siitä, miten kehittyvän yrityksen tulisi nähdä markkinat ja paikkansa siellä. Erityisesti pidin siitä ajatuksesta, että yritysten tulisi toimia arvojensa eli periaatteidensa mukaisesti. Yritysten strategiassa ei siis tulisi olla mitään arvojen vastaista toimintaa.

Sama pätee myös meihin ihmisiin henkilökohtaisella tasollamme. Elämällä omien arvojemme vastaisesti elämme vain jatkuvassa kamppailussa itsemme ja kaikkien muiden kanssa, juosten omassa oravanpyörässämme pääsemättä kuitenkaan lopulta mihinkään. Löytämällä oman sinisen meremme voimme elää sitä elämää, jota haluamme elää. Tämä kuvastaa paljolti myös omaa näkemystäni siitä, mitä menestys ja onnellisuus elämässämme ovat. Tämä ei kuitenkaan tarkoita yksinäisyyttä. Päinvastoin: se tarkoittaa oman paikkansa ja oman rauhansa löytämistä ympärillämme vellovassa, huimia mahdollisuuksia tarjoavassa maailmassa.

Menestys ja onnellisuus liittyvät siis minun ajatuksissani oleellisesti siihen, mitä oman sinisen meren löytäminen tarkoittaa. Toisaalta kyse on myös pitkälti siitä, miten me menestyksen ja onnellisuuden mielessämme määrittelemme.

Menestystä ja onnellisuutta tutkiessani ja opiskellessani olen havainnut, että niiden saavuttamiselle on olemassa eräänlainen kaava tai polku. Kun tietyt asiat elämässämme toteutuvat, ja pääasiassa vielä tietyssä järjestyksessä, ovat menestys ja onnellisuus elämässämme käytännössä taattuina.

Aika kova väite, tiedän. Mutta uskon, että kun olet lukenut tämän kirjan loppuun saakka, huomaat, että tämä polku ja siihen liittyvät askeleet ovat meidän kaikkien otettavissa ja että ne johtavat ihan väistämättä kohti suurempaa onnellisuuden ja menestyksen tunnetta elämässämme.

Nämä onnellisuuden ja menestyksen kahdeksan askelmaa ovat:

1. Mihin olet matkalla? (päämääräsi/tavoitteesi)
2. Miksi haluat mennä sinne? (motivaatiosi ja arvosi)
3. Tiedä missä olet (nykytilanteesi)
4. Mikä estää sinua? (uskomuksesi)
5. Mitkä ovat resurssisi?
6. Miten toimit ja käyttäydyt? (strategiasi)
7. Saamasi palaute ja tekemäsi korjaukset
8. Miten toimit ja käyttäydyt tästä eteenpäin? (strategiasi toteutus)

Kyseessä ei kuitenkaan ole kaava menestykseen. Maailma – ja ennen kaikkea mielemme – ovat aivan liian monimuotoisia ja mystisiä, jotta onnellisuuden ja menestymisen saavuttamisesta voisi minun mielestäni muodostaa mitään kaavaa. Sen sijaan, toivon, että pidät tätä teosta pikemminkin opaskirjana sille, miten sinä voit muuttaa elämäsi haluamaasi suuntaan ja saavuttaa elämässäsi sen onnen ja menestyksen jota *sinä* haluat.

Esittelen tässä kirjassa myös koko joukon erilaisia harjoituksia, joiden tarkoituksena on paitsi auttaa sinua ymmärtämään näitä asioita paremmin, myös auttaa sinua saamaan aikaiseksi juuri niitä asioita elämässäsi, joita sinä haluat elämässäsi saada aikaan. Vaikka tämä kirja ei millään muotoa olekaan suoranaisesti kirja NLP:stä, hyödynnän ja välitän siitä saamiani oppeja varsin runsaasti. Niinpä kirjan harjoituksista suurin osa on NLP-tekniikoita tai niiden johdannaisia – ja ne toimivat. Suosittelen siis hyvin lämpimästi, että todella myös teet kaikki kirjassa esitellyt harjoitukset, sillä vain siten saat kaiken hyödyn irti tästä kirjasta.

Kirjassa esiteltujen harjoitusten lisäksi olen luonut kolme harjoitusta, jotka ovat kuunneltavissa internetissä MP3-muodossa olevina äänitiedostoina. Kirjan lukijana haluan tarjota sinulle nämä harjoitukset **ilmaiseksi**. Näihin audioharjoituksiin saat pääsyn Flow Mentaalivalmennuksen nettisivuilla, osoitteessa **<http://mentaalivalmennus.fi/osm-audio/>**. (Huom! Tämä tarjous on voimassa toistaiseksi ja saattaa poistua jossain vaiheessa. En siis takaa, että harjoitukset tulevat olemaan saatavilla vielä vuosienkin kuluttua.)

Joidenkin NLP-tekniikoiden ja -harjoitusten tekeminen täysin omatoimisesti ilman asiantuntevaa opastusta ja ohjausta ei aina ole helppoa, sillä merkittävä osa tekniikoiden toimivuudesta tulee siitä, että ne tehdään ihmisen vasteita tarkkaillen ja huomioiden. Tähän taas tarvitaan usein toisen ihmisen havainnointia ja ohjaamista. Vaikeita NLP-tekniikat eivät silti ole, ja tietyt yksilöllisyydet huomioituna, ne tuottavat suorastaan hämmästyttäviä tuloksia. Kuten NLP:n kehittäjä Dr. Richard Bandler asian sanookin: "NLP:tä voi opiskella kirjoista, mutta saadakseensa siitä kaiken irti, se täytyy kokea." Ja se onnistuu parhaiten The Society of NLP™:n ja Dr. Bandlerin sertifioimilla NLP-kursseilla tai henkilökohtaisessa NLP-valmennuksessa.

Olen pyrkinyt valitsemaan tähän kirjaan ennen kaikkea sellaisia harjoituksia, joiden tekeminen onnistuu pääasiassa ihan itsekkin. Sinun ei tietenkään ole pakko tehdä kirjan harjoituksia eikä ostaa netistä lisäharjoituksia. Jos todellakin olet kaikin tavoin tyytyväinen elämääsi sen kaikilla osa-alueilla, niin onneksi olkoon. On todellakin aivan okei olla tyytyväinen elämäänsä ja siihen mitä sinulla on, tässä ja nyt. Ihmisen luontaisena tarpeena on kuitenkin kehittyä ja tulla ainakin jollain tavoin paremmaksi. Uskon myös, että koska olet ylipäättään saanut tämän kirjan käteesi ja luettavaksesi, sinä haluat jollain tavoin tehdä elämästäsi parempaa. Mikäli näin on, suosittelen vahvasti, että teet **kaikki** tässä kirjassa esittelemäni harjoitukset, vaikka niistä jotkin eivät tuntuisi koskettavan elämääsi juuri tällä hetkellä. Vain tekemällä kirjan harjoitukset, saat täyden hyödyn tästä kirjasta.

Halusitpa sinä kehittyä sitten millä tavoin tahansa, uskon, että tästä kirjasta ja siihen liittyvistä harjoituksista on sinulle runsaasti hyötyä.

Saattaa myös olla hyvä idea hankkia kaikkia kirjan harjoituksia sekä muitakin itsensä kehittämisen tarpeita varten ihan oma vihko tai kirja, johon teet tehtävät ja harjoitukset sekä kirjaat ajatuksiasi ja ideoitasi ylös. Tällä tapaa ne pysyvät kaikki kirjaimellisesti yksissä kansissa ja niiden pariin on hauskaa ja innostavaa palata aika ajoin.

Ensimmäinen kirjani, *Itsensä kehittämisen, menestyksen ja onnellisuuden pieni kirja*, oli kirjoitettu ennen kaikkea herättämään lukijoissa uusia ajatuksia ja oivalluksia. Kirjan tarkoituksena oli pikemminkin herättää lukijassa kiinnostus lähteä tutkimaan itsensä kehittämiseen, menestykseen ja onnellisuuteen liittyviä asioita, ei niinkään antaa vastauksia ja/tai työkaluja asioiden ratkaisemiseksi.

Tämän kirjan tarkoituksena sen sijaan on nimenomaan auttaa sinua saavuttamaan niitä asioita elämässäsi, joita sinä haluat saavuttaa. Tavoitteenani on ennen kaikkea antaa enemmän vastauksia kysymyksiin sekä esitellä harjoituksia, joiden avulla pääset helpommin eteenpäin onnellisuuden ja menestyksen tielläsi, kohti omaa sinistä mertasi.

Samoin kuin W. Chan Kim ja Renée Mauborgne sanovat Sinisen meren strategia –kirjassaan, tämänkään kirjan ideat eivät ole niille, joiden päämääränä elämässä on ainoastaan pysyä leivän syrjässä kiinni tai pelkästään selvitä hengissä. Se ei ole tämän kirjan eikä minunkaan intresseissä. Jos sinä tyydyt vain siihen, niin älä suotta lue eteenpäin. Tämän kirjan tarkoituksena on auttaa sinua elämään täydempää elämää. Elämää, joka inspiroi sinua sekä ihmisiä ympärilläsi.

Onnellisuus ja menestys ovat mielestäni jokaisen ihmisen syntymäoikeuksia. Meidän tulee vain oppia löytämään ne asiat, välineet ja resurssit itsessämme, jotka mahdollistavat niiden saavuttamisen meille.

"Kirja, joka antaa sinulle, lukijalle, työkalut muuttaa aidosti elämäsi suunnan. Vaikka monet työkaluista tulevat minun työstäni, se paketti, miten Hannu on koonnut ne, on sekä ainutlaatuinen että ihastuttava. Hän on pitänyt yllä sen yksinkertaisuuden, johon olen aina tähdännyt ja lisäksi esitellyt paketin, jolla lukija oppii, kuinka nähdä omien rajoituksiensa toiselle puolen aitoon mahdollisuuden horisonttiin."

-Dr. Richard Bandler, NLP:n (neuro-lingvistisen ohjelmoinnin) luoja ja kehittäjä

Oma sininen meresi on opas sinulle, joka haluat muuttaa elämäsi jollain tavoin paremmaksi - oli elämäsi tällä hetkellä kuinka huonoa tai hyvää tahansa.

Oma sininen meresi ei ole kuitenkaan aivan tavanomainen opas parempaan elämään. Tämä kirja ei sisällä mitään New Age -hypeä tai tekopirteitä nauruharjoituksia. Oma sininen meresi on moneen kertaan testattu ja toimivaksi todistettu menetelmä, joka johdattaa sinut kohti itse määrittelemääsi parempaa elämää.

Tämä kirja ei kerro sinulle mitä sinun tulisi tehdä, vaan sen sisältämien ohjeiden ja harjoitusten kautta sinä voit itse löytää juuri sinulle sopivan suunnan ja sen myötä ne sinulle parhaiten sopivat keinot oman sinisen meresi löytämiseksi ja saavuttamiseksi.

OMA SININEN MERESI

Kannen kuva:
Hannu Pirilä
Kirjan kansi:
[Fiverr.com/Graphiction](https://www.fiverr.com/graphiction)
& Sari Päiväniemi



FLOW MENTALVALMENNUS



9 789528 025023