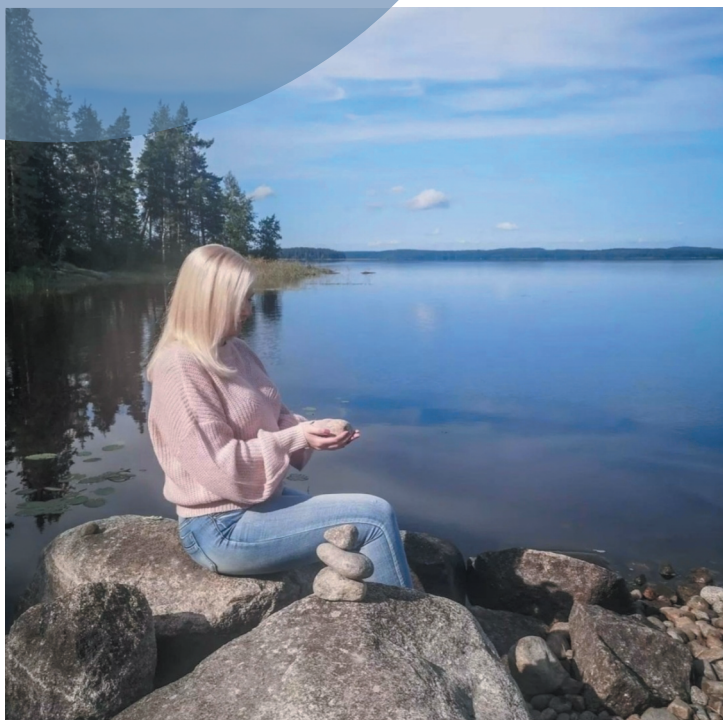


Mirva Vilokkinen

Löydä sydämesi valo

Tehtäväkirja henkiselle polullesi



LÖYDÄ SYDÄMESI VALO

Tästä alkaa Sinun matkasi kohti todellista minääsi.

Mirva Vilokkinen // 2025

Ihanaa, kun olet löytänyt itsesi tämän tehtäväkirjan pariin. Tästä lähtee Sinun matkasi kohti henkistä polkuasi. Löydä sydämesi valo -tehtäväkirja on työkalu henkiseen hyvinvointiin, hiljentymiseen, rauhoittumiseen sekä oman tasapainon löytämiseen. Oma matkani lähti avautumaan, kun sairastuin suolistosairauteen vuonna 2016. Tuolloin vuoteenomana aloin pohtimaan enemmän, mitkä asiat tuovat negatiivisuutta elämääni ja sitä kautta madaltavat energiatasojani. Onko jokin asia, mikä toistaa samaa kaavaa, mutta ei tuota yhtään sen erilaisempaa lopputulosta, vaikka kuinka antaisin mahdollisuuksia toisen perään. Aloitin ”kuntokuurin”, jossa laitoin oman elämäni etusijalle sen sijaan, etten enään pitäisi itseäni sijalla 10. Ja tämä oli elämää mullistava teko itselleni – ja paras sellainen. Kaikki alkoi yhtäkkiä ympärilläni muuttumaan. Minua alettiin arvostamaan enemmän, ihmissuhteeni paranivat ihan huikealla tavalla ja oma energiatasoni nousi valtavasti. Minusta tuli paljon virkeämpi, jaksavaisempi ja opinpahan sanomaan myös sanan ”ei”. Elämä on liian lyhyt jättää omat unelmat saavuttamattomiksi vain siksi, että haluaa miellyttää toisia. Ja näin minulle meinasi käydä – yritin saavuttaa paikkani miellyttämisellä ja olemalla joku ja jokin muu, kuin minä itse - kunnes suolistosairaus herätti minut.

Meillä jokaisella on unelmia, joita kohti pyrimme menemään. Unelmia on erilaisia, isoja ja pieniä, mutta jokainen niistä on arvokas, tärkeä ja ainutlaatuinen. Haluan auttaa juuri Sinua saavuttamaan unelmiesi elämän sekä tasapainoisen elämän tämän tehtäväkirjan ja sen harjoitusten avulla. Näiden avulla saamme yhdessä tehtyä unelmasi tiestä konkreettisen, sekä kehittämään Sinun henkistä polkuasi ja todellista minääsi. Harjoituksien kautta hiljennytään ja kuunnellaan omaa sisintä, sillä se on ainoa tie sydämeesi ja sen äänelle. Maailma on hektinen sekä kiireinen, ja siksi on tärkeää osata pysähtyä kaiken sen hälinän keskellä ja kuunnella omaa sisäistä lasta. Tämän tehtäväkirjan avulla pääset elämään tasapainoista, runsaudellista ja rakkaudellista elämää sekä olemaan juuri se, kuka olet – ilman lupien kyselyitä.

LÖYDÄ ITSESI HILJENTYMÄLLÄ

Krooninen suolistosairaus laittoi minut pysähtymään ja hiljentämään tahtia. Hiljentymisen ja itsetutkiskelun kautta opin ottamaan itselleni aikaa, rauhoittua arjen keskellä sekä löytämään oman tieni kohti unelmiani. Tein mielessäni palapelin, jossa tutkin jokaisen palasen ja sen sisällön – mitä palasessa tulee tehdä, jotta olen askeleen lähempänä sitä elämää, jossa toivon eläväni. Tärkeää on kuunnella omaa sisintä ja tehdä valinnat niiden mukaan. Helposti lähdetään mukaan siihen, mitä muut sanovat tai ovat mieltä. Nämä asiat eivät kuitenkaan ole meitä itseämme, koska ne tulevat muiden tahdosta. Ne ovat oikeita asioita, jotka tulevat sisimmästäsi. Kuuntele ja arvosta sitä, mitä sisimpäsi ja intuitiosi kehottavat tekemään. Uskalla antaa ajatuksiesi tulla ja hypätä samalla kohti tuntematonta. Älä häpeile ajatuksiasi, toiveitasi ja intohimoasi lähteä luomaan erilaisia asioita. Intuitiosi ja herkkyytesi, ovat sinun voimavarojasi.

Omien unelmien toteuttaminen vaatii usein ensin jostain vanhasta irtipäästämistä ja luopumista. Jostain sellaisesta mikä ei palvele enään. Se voi olla aluksi vaikeaa, koska johonkin asiaan tai tapaan on voinut tottua niin kovin eikä osaa löytää muuta ratkaisua, kuin sen mitä on tottunut tekemään. Kun mietit, mitkä asiat vaikeuttavat ja rajoittavat unelmiesi saavuttamista ja sitä kautta pienentävät omaa minuuttasi, alat löytämään vastauksia. Mieti, mitä voisit tehdä toisin. Tämä sama pätee myös omaan kasvuusi – mitkä asiat rajoittavat sinua kehittymästä pois oravanpyörästä, koetko elämäsi hyväksi ja onnelliseksi juuri nyt. Jos elämäsi on yhtä vuoristorataa, etkä koe olevasi onnellinen niin silloin on aika pysähtyä ja kysyä itseltä, mitkä asiat toisivat lisää onnellisuutta ja tyytyväisyyttä elämään ja mitä asioita haluan muuttaa. Kun koet elämäsi onnelliseksi ja hyväksi, lisää hyviä asioita alkaa tulemaan elämääsi. Silloin myös ajatuksesi ovat kirkkaammat ja tiedät, mitä itse haluat. Et enään yritä miellyttää toisia, kun tiedostat omat onnellisuudenlähteesi. Alat toimimaan terveellä tapaa itsekkäästi.

Henkinen hyvinvointi lähtee hiljentymällä ja tutustumalla omaan sisimpään. Niin kauan, kun pusket kovaa vauhtia vain eteenpäin ja suoritat elämää, et varmasti kuule omia ajatuksiasi. Siksi on tärkeää tyhjentää välillä oma mieli ja lähteä saavuttamaan sisäistä rauhaa.

Opettele hiljentymään erilaisten meditaatioharjoitusten ja maadoittumisen avulla. Pysähdy oman itsesi äärelle ja opettele olemaan läsnä tässä hetkessä - ei menneessä, ei tulevassa, vaan juuri tässä hetkessä.

Hiljentyminen auttaa pysähtymään itsensä äärelle ja miettimään mitä oikeasti haluaa ja tarvitsee. Usein ajatukset lähtevät ensin harhailemaan ongelmiin, riittämättömyyden tunteeseen, epäonnistumisen pelkoon tai muuhun negatiiviseen tunteeseen. Sulje silloin silmäsi, keskity hengittämiseen ja toista itsellesi ”kaikki on hyvin, päästän kiitollisena irti peloista”. Keskity edelleen hengitykseen, kunnes mieli ja ajatukset ovat rauhalliset ja toimivat yhdessä. Mielesi ja ajatuksesi alkavat rauhoittumaan, sydämen syke tasaantumaan ja kehon tuntemukset alkavat antamaan enemmän tilaa mahdollisuuksille.

TEHTÄVÄ

Tätä harjoitusta voit tehdä päivittäin ja tämä vie aikaasi vain muutaman minuutin selkeyttäen ajatuksiasi ja rauhoittaen mieltäsi. Tämä tehtävä on hyvin armollinen sinua kohtaan ja tämä auttaa keskittymiseen vaikka kesken työpäivän.

1. Mene hyvään istuma-asentoon tai makuulle ja pidä itsesi lämpöisenä.
2. Rentouta mielesi kuunnellen rauhallista musiikkia tai ole täydessä hiljaisuudessa.
3. Luo itsellesi rauhallinen ja siisti ympäristö ja ilmapiiri. Sellainen, jossa tunnet, että olet turvassa eikä kukaan tule häiritsemään.
4. Sulje silmäsi, tyhjennä mielesi ja aloita laskemaan kymmeneen. Jokainen harha-ajatus joka sekoittaa laskun, laittaa sinut laskemaan alusta kymmeneen.
5. Toista niin kauan, että olet päässyt laskuissasi kymmeneen. Näin mielesi alkaa olemaan tyhjä ja valmis vastaanottamaan sydämen asioita. Ole tämän kanssa alkuun kärsivällinen ja muistuta itseäsi siitä, ettei sinulla ole kiire mihinkään.
6. Nauti mielesi hiljaisuudesta ja tyhjästä ajatuksista. Tässä hetkessä olet läsnä vain ja ainoastaan itsellesi sekä kuulet oman sisäisen äänesi parhaalla mahdollisella tavalla.
7. Kun tunnet, että olet nauttinut hiljaisuudesta sinulle sopivan ajan, toista itsellesi ”olen riittävä ja rakastettava”. Tämän jälkeen voit avata silmäsi ja nauttia keveyestä ja läsnäolevasta minästäsi.

Hiljentyminen on aikaa vievä prosessi, jos et ole aiemmin meditaatiota ja rauhoittumista harjoitellut. Harjoittelua se vaatiikin ja ennen kaikkea kärsivällisyyttä. Jos mielesi on koko ajan vastahakoinen hiljentymiseen, hyväksy se ja anna ajatustesi virrata. Harjoittelu tekee mestarin. Muista, että myös oman mielen täytyy opetella uutta, ja sellaista, mihin se ei ole ennen tottunut. Hiljentyminen on monella tapaa mielelle ja keholle hyväksi. Monen elämä on kiireistä ja hektistä, lomat on suunniteltu ja aikataulutettu jo etukäteen tai joku on kanssasi koko ajan. Taito olla itsensä kanssa on kadonnut tai sitä ei osata. Saatetaan hypätä ihmissuhteesta toiseen käsittelemättä edellisiä haavoja ja traumoja, mikä jättää haavan chakroiin, jossa on meidän näkymätöntä elämänvoimaa. Hiljentyminen on tärkeä osa arkea ja ennenkaikkea omassa henkisessä kasvussa ja kehityksessä, jotta osaat toimia omien tavoitteidesi mukaan miellyttämättä toisia ja toimia terveellä tapaa itsekkäästi.

TEHTÄVÄ

Metsässä oleminen on hyvä tapa rentoutua ja hiljentyä. Siellä kävellessä mielesi avaa sinulle uusia ajatuksia tai vaihtoehtoisesti metsä hiljentää kaiken turhan ajatushöton ja antaa mielesi olla rauhassa.

1. Etsi itsellesi sopiva metsäreitti tai -polku, missä mielelläsi kuljet. Tai jokin aivan uusi paikka.
2. Avaa kaikki aistisi kävellessäsi rauhassa sekä samalla fiilistellen metsää
 - mitä kuulet
 - mitä tunnet
 - mitä näet
3. Nauti kaikesta mitä metsä tarjoaa siinä hetkessä.
4. Hengittele raitista ilmaa sisääsi ja anna tunkkaisen sekä käytetyn ilman tulla sisimmästäsi ulos.

Kirjoita seuraaville tyhjille sivuille, mitä hiljentymisen kautta on tullut mieleesi, mitä ajatuksia sinussa on herännyt ja millaisia oivalluksia olet saanut omista rajoitteista, tavoistasi ja käyttäytymismalleistasi. Mitä haluat muuttaa ja mitkä vielä tässä hetkessä palvelevat sinua.

Löydä sydämesi valo -tehtäväkirja on luomus minusta ja ajatuksistani sinulle, kun haluat voida paremmin ja kehittää omaa itseäsi sekä antaa itsellesi lahjan - olla rakkaudellisesti paras versio itsestäsi. Tehtäväkirjan avulla pääset kulkemaan pintaa syvemmälle ja kirjoittamaan oivalluksiasi ylös. Kirja tukee sinun henkistä kehitystäsi, vahvistaa itseluottamustasi ja auttaa löytämään oikean version itsestäsi sekä löytämään oman polkusi.

BoD

