

OSA I: TUTKI

”Jos suunnittelet olevasi yhtään vähempää kuin se, joka voisit olla, tulet todennäköisesti elämään onnettomana elämäsi loppuun asti” – Abraham Maslow

Tervetuloa kirjan ensimmäiseen osaan, *Tutki*. Tässä osiossa tutustut itsensä kehittämisen 7-portaiseen malliin, joka on tämän matkan alkupiste. Malli on rakennettu seitsemän elämän osa-aluetta käsittävien aiheiden ympärille, ja se on suunniteltu toimimaan suuntaviivana itsesi kehittämisen polulla. Jokainen mallin kehä heijastaa eri osa-aluetta elämässäsi, ja tutkiessasi niitä saat arvokkaita oivalluksia siitä, miksi jokin elämänalue saattaa tuntua sinusta epätasapainoiselta tai haasteelliselta.

Keskitymme syvällisesti kuhunkin näistä seitsemästä kehästä: 1) *sisäiseen rauhaan*, 2) *terveyteen ja energiaan*, 3) *ihmissuhteisiin*, 4) *talouteen ja uraan*, 5) *oppimiseen ja uudistumiseen*, 6) *auttamiseen ja vaikuttamiseen*, 7) *elämän tarkoitukseen ja missioon*. Perehdymme niiden merkitykseen, tarkoitukseen ja siihen, miten ne voivat vaikuttaa kokonaisvaltaiseen hyvinvointiisi.

Lisäksi tarjoan sinulle inspiroivia tarinoita henkilöistä, joiden elämässä kyseiset kehät ovat näytelleet tärkeää roolia. Näiden tarinoiden avulla voit saada uutta näkökulmaa omiin haasteisiisi ja mahdollisesti löytää ratkaisuja, joita et ehkä aiemmin ole harkinut.

Tämän osan lopussa on 7-portaisen mallin pohja, jota hyödyntäen rakennat ikioman 7-portaisen itsesi kehittämisen mallisi, joka palvelee sinua parhaiten matkallasi kohti parempaa itseäsi. Tämä ei ole vain tehtävä, vaan se on ensimmäinen askel kohti todellista muutosta ja täyttä potentiaaliäsi.

7-PORTAINEN MALLI

”Muista aina, että sinun todellinen tehtäväsi on kasvaa ihmisenä, ja että tätä tarkoitusta varten sinun täytyy pitää itseäsi jatkuvassa kehitystilassa.” – Bruce Lee

Ihmislajille on aina ollut luontevaa pyrkiä parempaan, saavuttaa enemmän, kasvaa ja kehittyä paremmaksi ihmiseksi. Se on osa evoluutiota. Siitä lähtien, kun ensimmäiset esi-isämme alkoivat ihmetellä tähtitaivasta, me olemme etsineet tapoja ymmärtää itseämme ja maailmaa, jossa elämme. Jokainen meistä on oman elämänpolkunsa kulkija, ja tahdomme tehdä matkastamme merkityksellisen ja täyttää elämämme tarkoituksella.

7-portaisen mallin perusta on kokonaisvaltaisessa lähestymistavassa itsensä kehittämiseen ja elämään parantamiseen. Malli korostaa tasapainoa ja sopusointua elämän eri osa-alueiden välillä, ja sen tarkoituksena on tukea sinua rakentamaan elämää, joka heijastaa koko monipuolista olemustasi.

Tämän mallin tarkoituksena ei ole pakottaa sinua tiettyyn suuntaan, vaan antaa sinulle työkalut, joiden avulla voit luoda oman, ainutlaatuisen polkusi. Kuka tietää, mitä upeita löytöjä ja oivalluksia odottavat sinua tämän matkasi varrella?

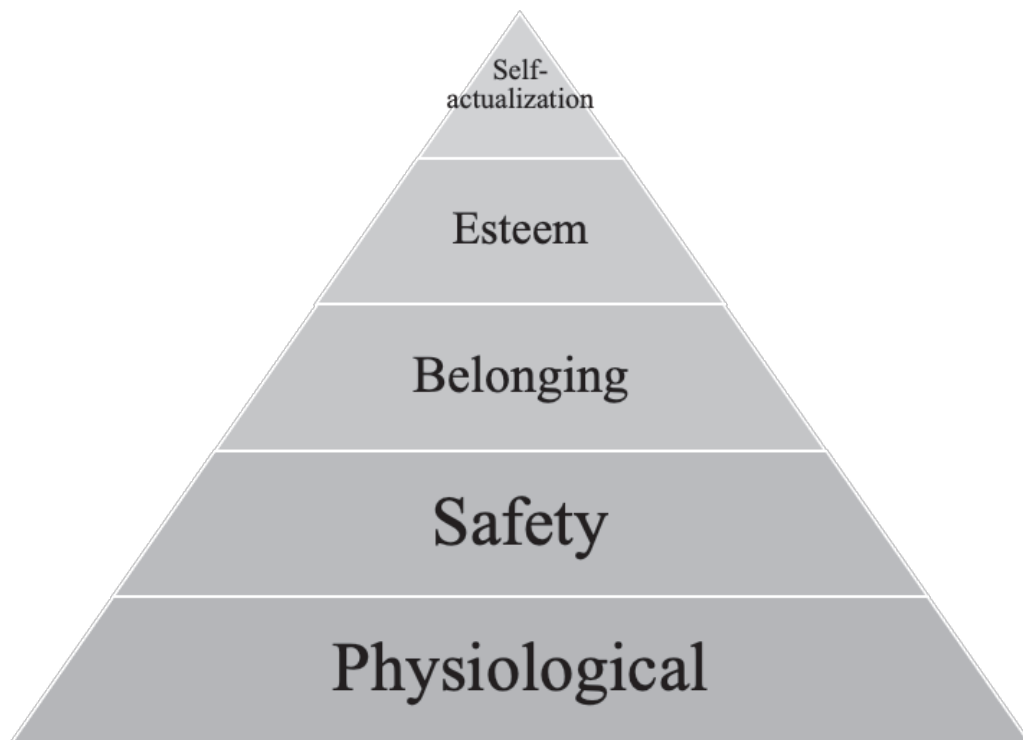
MALLIN TAUSTA

Elämämme moninaisten vaiheiden aikana ja sen eri osa-alueilla kohtaamme monenlaisia haasteita. Nämä haasteet, sisäiset ristiriidat tai tyydyttymättömät tarpeemme ovat mäkiä, joita joudumme nousemaan ja laskemaan, ja jotka usein miellämme esteiksi. Jotkut tunnistamme vaivattomasti ja voimme ohittaa ne helpommin, kun taas toiset vaikuttavat meihin epäsuorasti ja voivat olla monimutkaisempia havaita ja käsitellä.

Idea itsensä kehittämisen 7-portaisesta mallista syntyi oivalluksesta, että minun täytyy etsiä vastaus elämäni haasteiden selättämiseen sisimmästäni. Oivalsin, että kaikki suuret muutokset saavat alkunsa mielessämme, siinä henkisessä tilassa, jossa olemme suurimman osan ajastamme. Mieleemme toimii muutoksille maaperänä, johon siemen istutetaan, ja josta se saa ravinteensa kasvaakseen.

Kerätessäni tietoa ja kokemuksia itsensä kehittämisen alalta, huomasin toistuvia teemoja ja yhteneväisyyksiä eri lähestymistapojen välillä. Olen eritellyt seitsemän tärkeintä elämän osa-aluetta, jotka muodostivat perustan 7-portaiselle mallille. Sen kehittämisprosessissa tavoitteenani oli luoda ymmärrettävä ja käytännönläheinen malli, joka olisi samalla sekä kokonaisvaltainen että yksityiskohtainen.

Halusin nähdä, miten nämä seitsemän elämän osa-aluetta linkittyvät muihin hyvin tunnettuihin teorioihin. Erityisesti käänsin katseeni *Abraham Maslowin tarvehierarkiaan* (Kuva 1), joka on merkittävä itsensä kehittämisen teoria. Siinä Maslow jakaa ihmisen perustarpeet eri tasoille ja toteaa, että meidän on tyydytettävä alemman tason tarpeet ennen kuin voimme edetä seuraavalle tasolle.

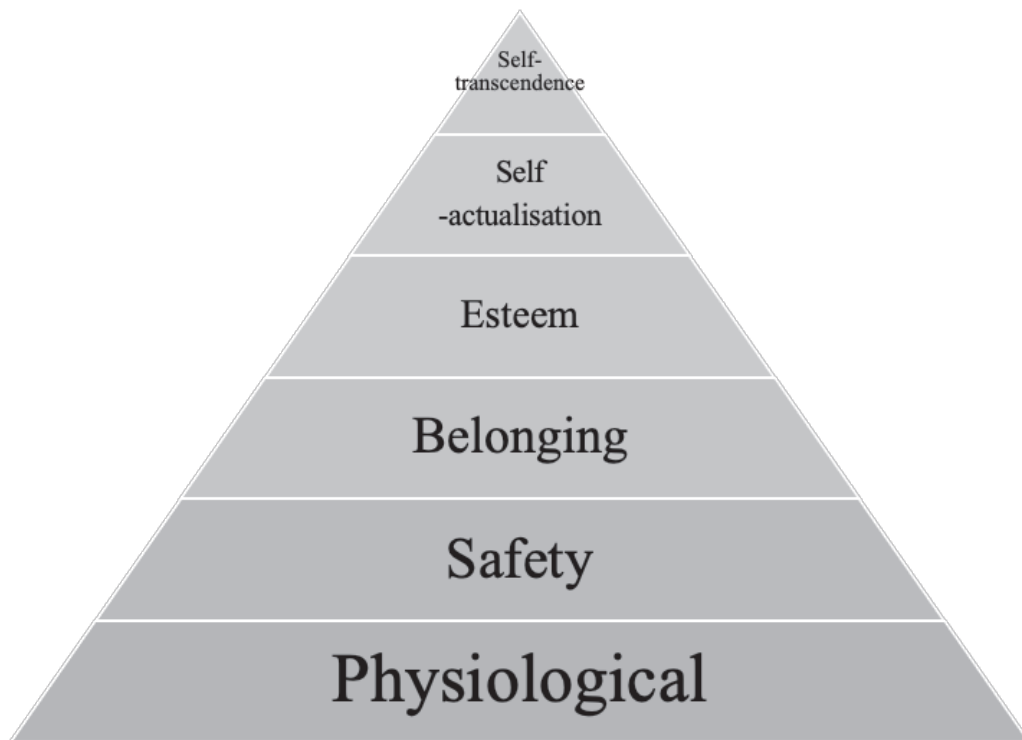


Kuva 1. Tarvehierarkia (mukaillen Maslow 1943)

Maslowin mukaan ihmisen tarpeiden alkuperäinen hierarkkinen järjestys on:

1. *fysiologiset tarpeet* (hengissä säilymisen fyysiset edellytykset kuten ruoka, juoma, hengitysilma),
2. *turvallisuuden tarpeet* (suojautuminen erilaisilta vaaroilta),
3. *yhteenkuuluvuuden ja rakkauden tarpeet* (ystävyyks, rakkaus, ryhmään kuuluminen),
4. *arvonannon tarpeet* (itsearvostus, kunnioituksen saaminen muilta),
5. *itsensä toteuttamisen tarpeet* (omien kykyjen saaminen täyteen käyttöönesimerkiksi työssä tai vanhemmuudessa).

Myöhemmin Abraham Maslow lisäsi hierarkiaansa kuudennen tason, *itsensä ylittämisen* (self-transcendence), joka avautuu meille



Kuva 2. Tarvehierarkia, jossa itsensä ylittäminen on mukana (mukaillen Maslow 1943)

mahdollisuutena saavuttaa jotain suurempaa kuin oma minämme (Kuva 2). Tämä merkitsee yhteyden löytämistä korkeampaan päämäärään tai suurempaan missioon, jota voimme kokea esimerkiksi henkisyyden, taiteen tai hyväntekeväisyyden kautta.

Aloin tutkia Maslowin kuusitasoista hierarkiaa vertaamalla sitä omiin havaintoihini elämästä ja sen eri osa-alueista. Aloitin tarvehierarkian perustarpeista – fysiologisista tarpeista ja turvallisuuden tarpeesta. Koska turvallisuuden ja fysiologiset tarpeet ovat perusta, jonka varaan rakennamme terveytemme ja fyysisen kuntomme, ne ovat välttämättömiä jokapäiväisen hyvinvointimme kannalta. Näitä tarkastelin lähemmin ja huomasin, kuinka ne linkittyivät suoraan henkiseen hyvinvointiin (*sisäinen rauha, mielen taso*) sekä terveyteen ja fyysiseen kuntoon (*terveys ja energia, fyysinen taso*).

Sosiaalinen tarve kuvaa haluamme tuntea yhteenkuuluvuutta ja rakkauden tunnetta. Perhe, ystävät ja rakkaat ovat meille usein ne tärkeimmät ihmiset, jotka täyttävät tämän tarpeen. Näin ollen Maslowin sosiaalisen tarpeen taso vastaa *ihmissuhdekehää eli lähiympäristön tasoa* 7-portaisessa mallissani.

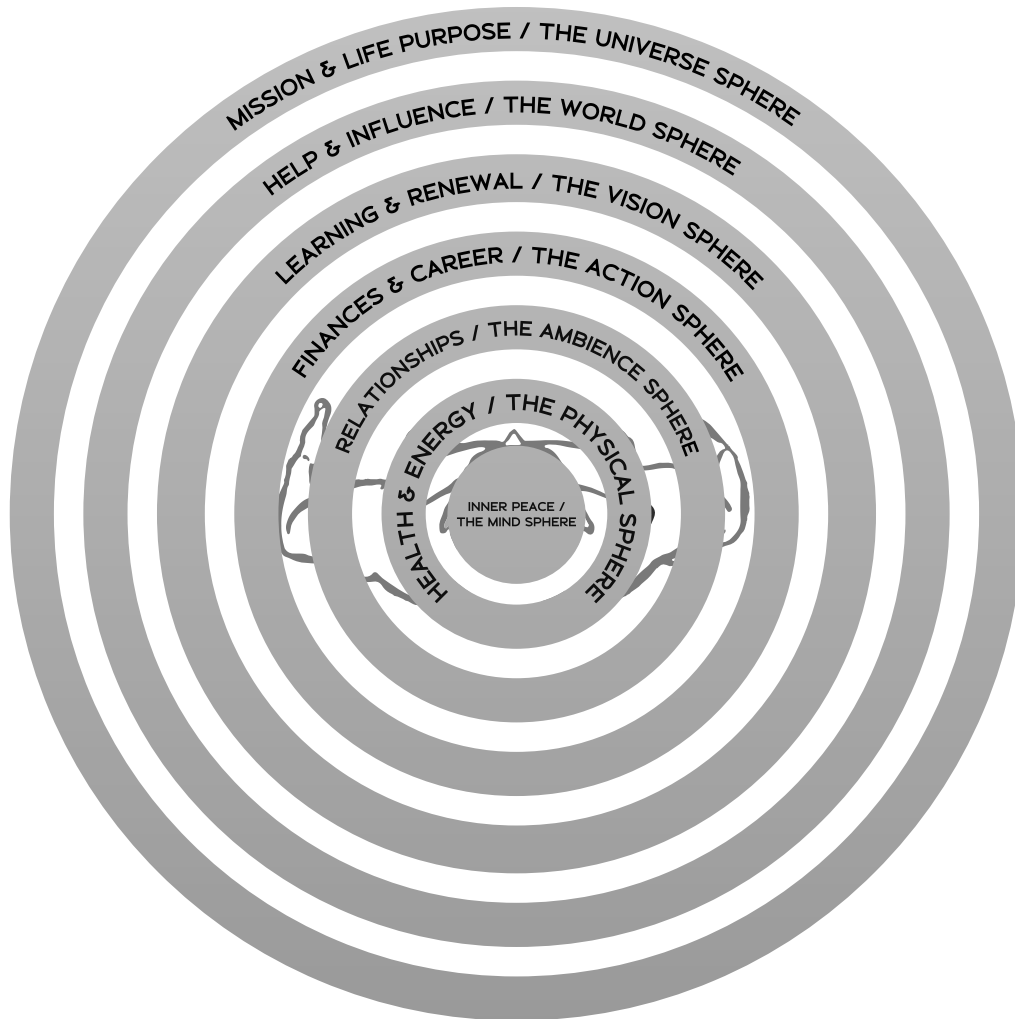
Tarvehierarkian itsetuntoa ja itsensä toteutumista koskevat tasot sen sijaan yhdistävät molemmat osa-alueet: sekä *talouden ja uran tekemisen tasolla, että oppimisen ja uudistumisen vision tasolla*. Itsetunto ja itsensä toteutuminen kertovat tässä kontekstissa siitä, kuinka arvostamme itseämme, ja se vaikuttaa siihen, kuinka uskallamme kohdata uusia haasteita työelämässä, opetella uusia taitoja sekä pyrkiä uusiin saavutuksiin.

Maslowin tarvehierarkian huipulla tulee itsensä ylittämisen tarve. Tämä tarve on ylin pyrkimyksemme, johon kaikki muut tarpeet johdattavat meidät. Se vastaa 7-portaisessa mallissani sekä *auttamisen ja vaikuttamisen kehää maailman tasolla, sekä elämän tarkoitus ja missio -kehää ja universumin tasolla*.

Näin 7-portainen mallini sai alkunsa. Kokonaisuus visualisoitui 7-kehäiseksi ympyrämuodostelmaksi. Se on läpileikkaus pallosta, jossa jokainen elämän osa-alue on omalla tasolla. Jokainen kehä on yhteydessä toisiinsa muodostaen monimutkaisen, mutta kauniin kokonaisuuden.

MALLIN ESITTELY JA PERUSTEET

Alla on esitetty 7-portaisen mallini rakenne (Kuva 3), joka noudattaa loogista järjestystä, perustuen Abraham Maslowin tarvehierarkialle. On tärkeää huomata, että mallissa ei ole kyse kehien hierarkiasta, sillä jokainen elämän osa-alue on yhtä merkittävä ja arvokas. Eikä tämä malli ole askelmalli, vaan se esittää pikemminkin jatkuvan ja syklisen prosessin.



Kuva 3. 7-portainen malli (Saks 2021)

Tarkoituksena on, että kun olemme käyneet yhden kehän läpi ja saaneet sen tyydyttävälle tasolle, siirrymme seuraavaan kehään. Ja kun kaikki seitsemän kehää on käyty läpi, palaamme takaisin ensimmäiseen kehään, mutta tällä kertaa uusin oivalluksin ja syvemmällä ymmärryksellä. Tämän kautta voimme edetä seuraavaan kehään, ja näin jatkaa kiertoa yhä uudelleen ja uudelleen, kehittyen ja syventyen jatkuvasti kaikilla elämämme osa-alueilla.

Ensimmäiseksi tasoksi itsensä kehittämisen mallissa sijoitin

mielen tason ja sisäisen rauhan kehän. Koska kaikki muutokset alkavat omasta mielestämme, se luo kokonaisuuden ytimen ja perustan jatkokehittämiseen. Ensimmäinen taso muodostuu juuri meidän ja sisäisen rauhamme vaalimisesta. Se on perusta, joka pitää meidät tasapainossa ja auttaa meitä selviytymään elämän haasteista.

Toiseksi tasoksi sijoitin *fyysisen tason ja terveyden ja energian kehän.* Se sisältää hyvin olennaiset asiat, jotka mahdollistavat itsensä kehittämistä eteenpäin. Se koskee fyysistä hyvinvointiamme, sillä terveys, energia, fyysinen kunto ja ulkonäkö vaikuttavat suuresti elämänlaatuun. Toiseen tasoon kuuluu siis kaikki, mikä liittyy fyysiseen kuntoomme ja ulkonäköömmme.

Kolmanneksi tasoksi ja kehäksi laitoin *lähiympäristön tason ja ihmissuhteet.* Tämä on todella tärkeä elämän osa-alue, joka vaatii eniten panostusta ja vaikuttaa elämästä nauttimiseen eniten. Perhe, rakkaus ja ystävyys kuuluvat myös monien ensisijaisiin elämän arvoihin. Kolmannella tasolla keskitymme kehittämään sosiaalisia taitoja, sillä nämä taidot muokkaavat suhteemme ihmisiin ja tällä tavoin parantavat elämämme laatua ja tuovat meille suurinta iloa.

Neljännellä sijalla 7-portaisessa mallissa ovat *talouden ja uran kehä tekemisen tasolla.* Tähän tasoon kuuluu kaikki, millä henkilö voi vaikuttaa omaan ja perheensä elämään päivittäisellä tekemisellään. Tällaisia ovat mm. yrittäminen, töiden tekeminen ja halutun elämänlaadun tason saavuttaminen. Neljännellä tasolla keskitymme uraan, rahaan ja taloudelliseen vakauteemme. Kyse ei ole pelkästään toimeentulosta, vaan myös tekemisen tason nostamisesta ja itsensä toteuttamisesta.

Viides kehä käsittelee *oppimista ja uudistumista.* Se on myös *vision taso.* Esimerkkinä siitä voi olla oman vaikutusalueen laajentaminen tai kansainvälistyminen. Itsensä kehittämisen kannalta tämä elämänalue on hyvin tärkeä, sillä se on itsessään pyrkimystä uusiin huippuihin. Viides kehä on oppimisen ja kasvun portti. Se antaa meille mahdollisuuden laajentaa horisonttiamme, haastaa it-

seämme ja pyrkiä kohti uusia saavutuksia.

Kuudes kehä on *auttaminen ja vaikuttaminen*, joka on sijoitettu *maailman tasolle*. Tällä tasolla fokuksemme siirtyy paikallisesta globaaliin, henkilökohtaisesta yhteiskunnalliseen, omasta itsestämme ihmiskuntaan. Tällä tasolla vastataan kysymykseen ”*mitä minulla on annettavana ihmisille?*”. Se on henkisyyden, hyväntekeväisyyden ja antamisen alue. Tässä vaiheessa meidän tulee siirtyä omasta itsestämme kohti suurempaa yhteisöä ja kysyä, mitä voimme antaa maailmalle.

Seitsemäs taso – elämän *tarkoitus ja missio*. Tämä on uloin taso, jota kutsun *universumin tasoksi*. Tämä kehä yhdistää itsessään kaikki sitä edeltävät tasot. Se on paikka, jossa henkilö löytää vastauksen kysymyksiin: ”*Mikä on elämäni tarkoitus?*” ja ”*Miksi olen sellainen kuin olen?*”. Seitsemäs kehä avautuu meille, kun olemme kulkeneet kaikki edeltävät tasot läpi. Tästä kehästä fokuksesi siirtyy uudelleen itseesi, sisimpään kehään, jossa itsetutkiskelusi alkaa uudestaan, ja 7-portaisen mallin itsensä kehittämisen matkasi jatkuu.

Jokainen mallin kehä vastaa yhtä tai useampaa perustavaa tarvettamme ja tavoitettamme. Kun kohdistamme energiaa ja työskentelemme näiden kehien parissa, avautuu meille mahdollisuus kokea syvempi tyytyväisyys ja onnellisuus elämässämme.

Mallini mukaan nämä elämän seitsemän osa-alueita, tai kehää, eivät ole erillisiä saarekkeitä, vaan ne yhdistyvät saumattomasti toinen toisiinsa. Ne ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään, mikä tarkoittaa, että kun kehität yhtä osa-alueita, se heijastuu positiivisesti myös muille elämän osa-alueille ja päinvastoin. Näin tavoitellessasi parempaa elämänlaatua, huomaat jokaisen seitsemän osa-alueen kohentuvan.

Teorian ymmärtäminen tuo selkeyttä elämään, mutta on tärkeää korostaa muutamaa keskeistä sääntöä, jotka liittyvät 7-portaiseen itsensä kehittämisen malliin.

7 PORTAISEN MALLIN 4 SÄÄNTÖÄ:

1. **Samanarvoisuuden sääntö.** Seitsemän osa-aluetta ovat kaikki yhtä tärkeitä; yksikään ei ole toista merkittävämpi tai mitättömämpi.

2. **Vuorovaikutuksen sääntö.** Jokainen seitsemästä osa-alueesta on vuorovaikutuksessa toistensa kanssa, ja ne ovat jatkuvassa yhteydessä.

Nämä kaksi ensimmäistä sääntöä johtavat kahteen lisäsääntöön, jotka ovat erityisen keskeisiä mallissani itsensä kehittämiseen:

3. **Tasapainon sääntö.** Nämä seitsemän osa-aluetta on pidettävä tasapainossa keskenään.

4. **Ylläpidon sääntö.** Jokaisen elämänalueen tavoitteen on otettava huomioon ja tuettava muita alueita, eikä yhdenkään tavoitteen tulisi heikentää muita osa-alueita.

Seuraavaksi esittelen esimerkin sääntöjen käytöstä, jotta voit saada konkreettisen käsityksen niiden merkityksestä ja soveltamisesta.

ESIMERKKI SÄÄNTÖJEN LIMITYMISEEN

Eräs valmennettavani piti rahaongelmaa suurimpana haasteenaan. Hän oli jatkuvasti tiukalla rahallisesti ja otti uusia lainoja maksaakseen vanhoja pois. Toisena merkittävänä ongelmana hän nosti esiin heikentyneen fyysisen kuntonsa, ja hän toivoi löytävänsä arkeensa enemmän tilaa liikunnalle.

Hän pyrki ensin itsenäisesti asettamaan itselleen tavoitteita. Kun valmennuksemme alussa pyysin näyttämään hänen tavoitelistaansa, siinä luki: 1. osta kuntosalijäsenyys, 2. löydä henkilökohmainen kuntosalivalmentaja, 3. syö terveellisesti... Tiesin valmentavani tupakoivan, ja ihmettelin, että tavoite tupakoinnin lopettamisesta oli vasta kuudennella sijalla, sekä alkoholin käytön vähentä-

minen oli jäänyt kokonaan mainitsematta.

Valmennuksessani painotan tasapainon merkitystä kaikkien elämän osa-alueiden välillä, ja tavoitteena on, että itsensä kehittämisen matka tuottaa iloa ja tyydytystä. Selitin valmennettavalleni, että vaikka hänen terveystavoitteensa olivatkin itsessään kiitettäviä, oli hänellä muitakin haasteita, joihin tulisi kiinnittää huomiota. Pyysin häntä ottamaan huomioon muitakin asioita kokonaisuudessa, kuten hänen taloudelliset vaikeutensa. Ehdotin mietittäväksi muita keinoja parantaa kuntoa, jotka samalla auttaisivat häntä pääsemään pois taloudellisesta kurimuksesta. Kehotin häntä jokaisen terveyteen liittyvän tavoitteen kohdalla pohtimaan myös hänen taloudellista etuaan. Keskustelumme jälkeen hänen uudistettu tavoitelistansa näytti seuraavalta:

1. *Lopetan tupakoinnin – säästän noin 100 euroa kuukaudessa.*
2. *Vähennän viinin käyttöä ruokajuomana – säästän noin 50 euroa kuukaudessa.*
3. *Lataan puhelimeeni ilmaisen treenisovelluksen ja varaan itselleni puolen tunnin treeniajan joka aamu – säästän aikaa, jota voin käyttää urani näkökulmasta tärkeiden taitojen oppimiseen.*
4. *Käyn päivittäin kävelyllä, ja aloitan juoksulenkit heti, kun tunnen olevani valmis juoksemaan. Lenkkien aikana kuuntelen äänikirjoja ja podcasteja, jotka auttavat minua saavuttamaan terveydellisiä sekä taloudellisia tavoitteitani.*
5. *Kiinnitän huomiota ympäristööni ja vietän enemmän aikaa niiden ihmisten parissa, jotka tukevat omaa elämäntapamuutostani. Säästän juomaostoissa merkittävästi.*

Esimerkki havainnollistaa, kuinka keskeinen rooli tasapainon ja ylläpidon säännöillä on. Valmennettavani sai voimaa ja uskoa itseensä sekä onnistumiseensa ymmärrettyään, että uudet tavoitteensa eivät olekaan toistensa tiellä vaan ne tukevat toisiaan kohti kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Itsensä kehittämisen 7-portaista mallia noudattamalla sitoudut

asettamiin tavoitteisiisi ja työskentelet kärsivällisesti niiden saavuttamiseksi kaikilla seitsemällä osa-alueella. On todettu, että ihmisen kasvaminen ja kehittyminen ovat elämän rikkaimpia kokemuksia. Jokainen haaste tarjoaa sinulle mahdollisuuden nousta uudelle tasolle. Jokainen askeleesi kohti parempaa itseäsi ja täyttää potentiaaliasi vaikuttaa syvästi kaikkiin elämän osa-alueisiin.

KEHÄ 1: SISÄINEN RAUHA

”Ihmistä on tapana vertailla jäävuoreen. Jäävuorestakin vain kymmenen prosenttia on näkyvissä. Loppuosa on piilossa veden alla”
– Pasi Koivunen

Ensimmäisen kehän, sisäisen rauhan mielen tasolla, valinta itsensä kehittämisen mallin keskustaksi oli itsestäänselvyys. Uskon vahvasti, että kaikki suuret muutokset, joita aiomme tehdä elämässämme, juontavat juurensa omasta mielestämme. *Ajatus on kuin siemen, jonka kylvät omaan mieleesi. Huolellisella vaalimisella se juurtuu alitajuntaasi ja tuottaa satoa materiaalisessa maailmassa.* Näin ollen mielen hyvinvointi ja sisäinen rauha luovat perustan jatkokehittämislle.

Ensimmäinen taso tai kehä on kuin ankkuri, joka pitää meidät tasapainossa, ja auttaa meitä navigoimaan läpi elämän myrskyjen. Se antaa meille voimaa ja kestävyyttä kohdata elämän haasteita ja selviytyä niistä. Kun mieli on kirkas ja rauhallinen, olemme paremmin varustettuja tarkastelemaan elämämme muita osa-alueita, ja näin pystymme jatkamaan matkaamme seuraaville elämämme osa-alueille.

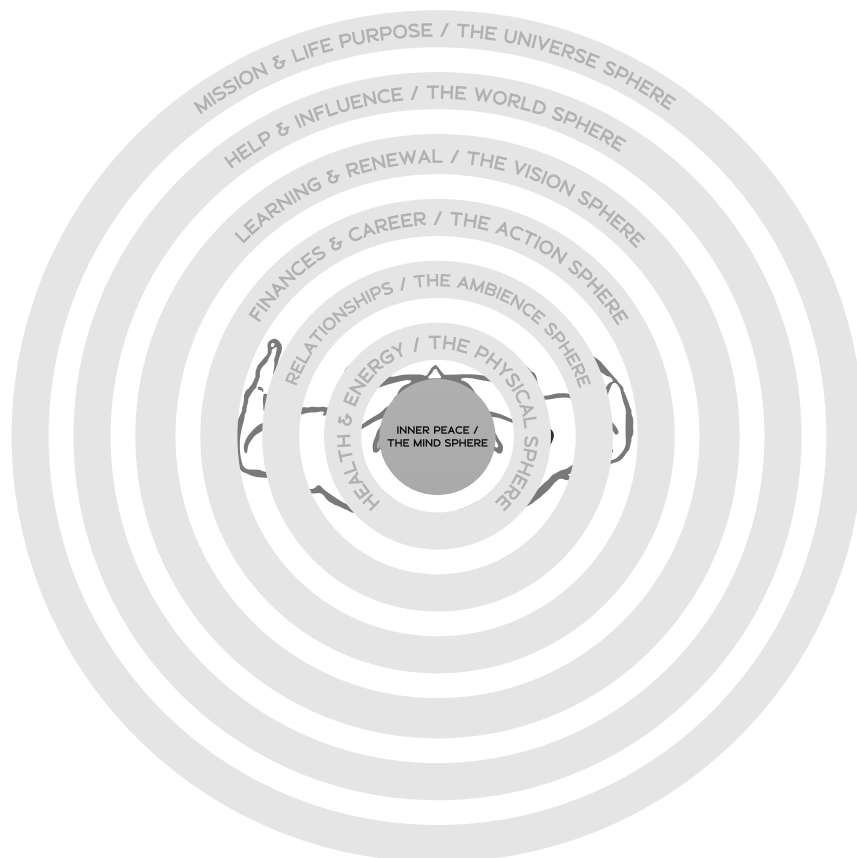
Yhdysvaltalaisen onnellisuusvalmentajan ja kirjailijan Tony Robbinsin mukaan ihmisestä tulee suuri, kun hän alkaa kuunnella sisäistä ääntään. Tämä ydinkehä käsittelee itsetietoisuutta, suhdetta omaan itseen sekä kaikkiin ympäröiviin asioihin, ihmisiin, ilmiöihin ja tapahtumiin.

Kaikki, mitä teet ulkomaailmassa, on suora seuraus siitä, mitä sisälläsi tapahtuu. Tällä tasolla ihmisen ajatukset alkavat näkyä fyysisessä maailmassa ja tunteet ovat näkyvissä reaktioissa. Tällä tasolla vaikuttavat myös ihmisen uskomukset, hyvät ja huonot tavat, toimintastandardit sekä itselle asetetut rajat. Tällä tasolla henkilö toimii, kun hän haluaa vahvistaa tahdonvoimaansa, muuttaa ajatusmallinsa positiivisemmaksi tai voittaa pelkonsa. Tällä alueella

ihminen työskentelee, kun haluaa parantaa päivittäistä tiedostamistaan.

Mieli ja sisäinen rauha on yksi elämämme tärkeimmistä osa-alueista, joka vaikuttaa merkittävästi kaikkiin muihin elämämme osa-alueisiin. Kun mieli on rauhallinen ja kirkas, voimme tehdä parempia päätöksiä, olla luovempia ja saavuttaa tavoitteemme helpommin.

Ja nyt on aika hypätä sisään ensimmäiseen kehään ja katsoa, mitä kaikkea se tarjoaa meille. Mutta haluan aloittaa Sisäinen rauha-luvun tarinalla sekä tärkeän oppi-isäni ja mentaalivalmentajani Pasi Koivusen esittelyllä, sillä hänen oppiensä mukaan *”Kaikki on mahdollista, kun vain uskot voimiisi, uskot itseesi.*



Kuva 4. Kehä 1. Sisäinen rauha / Mielen taso, 7-portainen malli (Saks 2021)

Tutustuin Pasi Koivuseen, kun hän oli saavuttanut jo kunnioitettavan iän ja veti ryhmämentaalivalmennusta markkinointiasiakkaani Dolgoruki Oy:n järjestämänä. Sain kunnian osallistua valmennukseen, josta erillinen kiitos toimitusjohtajalle Kari Ruotsalaiselle.

En voinut kuin ihailla Pasin terävää älyä ja muistia. Pasin ainutlaatuinen persoona, ystävällinen ja innostava valmennustyyli sekä syvä halu auttaa muita tekivät minuun lähtemättömän vaikutuksen. Tuo kohtaaminen esitteli minulle myös ensimmäisen kokemuksen hypnoosin voimasta.

Valmennuksen jälkeen päätin rohkeasti lähestyä Pasia. Kysyin häneltä, voisiko suggestioterapia auttaa ratkaisemaan ongelmani – olin aina kipuillut sanallisen ilmaisun ja erityisesti vieraila kielellä puhumisen kanssa. Lisäksi olin kärsinyt varhaisesta kouluiästä lähtien ”Kympin tytön syndroomasta”, joka oli saanut minut tavoittelemaan täydellisyyttä ja virheettömyyttä kaikessa. Silloin en vielä tiennyt, että minulla oli lukihäiriön lisäksi dysfasia, eli lievä puheen kehityshäiriö.

Pasi suostui auttamaan minua, muttei huolinut korvausta työstä. Hän ensisijaisena missionaan oli auttaa. Hänen mentaalivalmennuksensa kautta onnistuin voittamaan sisäisen esteeni, joka oli häirinnyt minua pitkään. Samalla kehitin ilmaisu- ja esiintymistaitojani, voitin pelkoni tehdä virheitä ja aloin edetä elämässäni vauhdilla.

Pasin mentaalivalmennuksen kautta innostuin suggestio- ja hypnoterapiasta ja sen mahdollisuuksista osana elämäntaidon valmennuksia. Vuodesta 2020 lähtien olen kehittänyt itsensä kehittämisen ohjelmaa, johon pääset tutustumaan tämän kirjan osassa 2. Monet ohjelman menetelmistä perustuvat vahvasti Pasin oppeihin.

Viimeinen tapaamisemme syksyllä 2021 oli Riihimäen MokkaSydän kahvilassa (Kuva 5). Pasilla oli mukanaan pino tulostettuja valmennusmateriaalejaan ja tuntui, että hänellä oli kiire luovuttaa minulle nämä dokumentit. Otin ne vastaan suurella ilolla ja kiitollisuudella.



Kuva viimeisestä tapaamisesta Pasi Koivusen kanssa 1.10.2021.