



MUUTA ASENTEESI,

—
EIJA HINKKALA
—

MUUTA *elämäsi*


HIDASTA
ELÄMÄÄ

Muuta asenteesi,
muuta elämäsi



E I J A H I N K K A L A

Muuta asenteesi, muuta elämäsi



#muutaasenteesi



BAZAR

© EIJA HINKKALA JA BAZAR KUSTANNUS 2023

BAZAR KUSTANNUS ON OSA
WERNER SÖDERSTRÖM OSAKEYHTIÖTÄ
LÖNNROTINKATU 18 A, 00120 HELSINKI

ISBN 978-952-870-438-6

KANNEN SUUNNITTELU: SATU KONTINEN

KANNEN KUVA: ISTOCK

KIRJAILIJAN KUVA: SAMPO KORHONEN

TYPOGRAFIAN SUUNNITTELU: SATU KONTINEN

TAITTO: JUKKA IIVARINEN / TAITTOPALVELU VITALE

TUOTETURVALLISUUTEEN LIITTYVÄT TIEDUSTELUT:
TUOTEVASTUU@BAZARKUSTANNUS.FI

PAINETTU EU:SSA



SISÄLLYS

ALUKSI.....	9
MIKÄ IHMEEN ASENNE?	15
Asenne on tapasi olla sinä 17 Asenne on mielen asia 20 Asenne on valinta 23 Parempi asenne, parempi loppu- elämä 28	
ASENTEEN ANATOMIA	31
Asenne on ajatuksia 33 Asenne on uskomuksia 38 Asenne on minäuskomuksia 42 Asenne on arvoja ja mer- kityksiä 45 Asenne on tunteita 50 Asenne on tunne- säättelyä 53 Asenne on vihankin viisasta säättelyä 60 Asenne on ihmistenvälisyyttä 65 Asenne on tekoja 70	
MYÖNTEISYYTTÄ VAHVISTAVAT VOIMAT.....	73
Sydämen puhe 75 Kasvu 79 Uteliaisuus, innostus ja intohimo 87 Mestarin asenne 92	

MYÖNTEISYYTTÄ HORJUTTAVAT

VOIMAT 95

Egon puhe 97 | Pelon puhe 102 | Vihaksi naamioituneen pelon puhe 105 | Häpeän puhe 107

ASENNEKORVAAMO 113

Korvaamisen periaate 115 | Korvaamisen (ainakin) neljä tapaa 121 | Puute vai runsaus? 131 | Heikkoudet vai vahvuudet? 133 | Kateus vai kasvu? 140 | Miellyttäminen vai rehellisyys? 143 | Vähättelevä vai kannustava minäpuhe? 146 | Täytyä vai saada? 153 | Ei aikaa vai hyvin ehtii? 156 | Ongelma vai ratkaisu? 160 | Uhka vai mahdollisuus? 164 | Paha vai hyvä raha? 170

MYÖNTEISYYDEN SUPERVOIMAT 177

Kiitollisuus 179 | Rakkaudellinen rohkeus 185 | Aito sinä 187



LOPPUSANAT.....	193
KIITOS.....	196
KIRJALLISUUTTA.....	198
KIRJAILIJASTA.....	200



ALUKSI

Suomen köyhin kunta, Isojoki, pieni punainen mökki, jota asusti pieni perhe, yksi kunnan köyhimmistä, äitini ja minä. Siinä aineellisesti varsin vaatimattomat lähtökohtani, jotka olisivat voineet ja joiden olisi ehkä yleisten uskomuksellisten todennäköisyyksien mukaan pitänytkin rajoittaa mahdollisuuksiani toteuttaa unelmiani ja elää hyvältä tuntuvaa elämää.

Mieleni sisäinen elämä oli kuitenkin rikasta ja rajoitteista vapaata. Olin vilpittömän sinisilmäinen, utelias, opinhaluinen ja jo lapsena ihmisistä suuresti kiinnostunut. Äitini oli ompelija ja kertoi välillä hieman hävenneensäkin, kun vakiokysymykseni hänen uusille asiakkailleen oli: ”Kuka sä oot, missä sä asut? Mä tuun teille kylään.”

Pääsin kyliin, tutustuin erilaisiin perheisiin ja ihmisiin sekä tapoihin olla ja elää. Uteliaisuuteni kasvoi, maailma oli auki mennä, ja minä menin, hädin tuskin 17-vuotiaana. Menen edelleen seitsemänkymmppisenä, samalla palavalla sydämellä. Tuolla menemisellä tarkoitan omien juttujen ja omannäköisen elämän todeksi elämistä.

Onnekkuutta? Niinkin minulle on sanottu. Asennetta? Niin sanon itse.

Asenteella on nimittäin väliä. Enemmän kuin paljon ja paljon enemmän kuin tulemme ajatelleeksi, sillä asenne on se, joka määrittelee, millaiseksi me oman elämämme koemme. Onko se hyvää vai huonoa, arvokasta vai arvotonta ja onko se puolellamme vai meitä vastaan.

Asenteen vaikutusta on tutkittu myös onnistumisen ja menestymisen osalta ja on havaittu, että ihminen, jolla on lähtökohtaisesti keskinkertaiset synnynnäiset ja opitut ominaisuudet, voi ylittää huippuonnistumisiin erittäin myönteisen asenteen avulla. Oma kokemukseni muutaman tuhannen aikuisen, pääosin musiikkialalle haluavan tai alalla toimivan valmentamisesta puoltaa näkemystä vahvasti.

Myös ammattitaidon arvioinnissa asenteen osuuden katsotaan olevan jopa 90 prosenttia eri osien muodostamasta kokonaisuudesta. Tiedoille, taidoille, kokemukselle ja verkostoille jää jaettavaksi yhteensä vain yksi kymmenesosa. Ei liene ihme, että useimmat työnantajat korostavat rekrytoinneissaan asenteen merkitystä, ja asennetta selvitetään

erinäisten soveltuvuustestienkin avulla. Onkin hyvä poh-
tia, onko muulla ammattitaidolla kovinkaan paljon arvoa,
jos asenne ei ole kunnossa.

Asenteesta puhutaan paljon, siitä kirjoitetaan paljon,
sen ansioksi lasketaan paljon ja sen sakkaamista syytetään
paljosta, mutta kun sitä pitäisi kuvailla osuvasti, huomaam-
me olevamme sittenkin vähän mystisen, monimuotoisen
ja hankalasti sanoitettavan asian äärellä.

Itseäni tämä elämäämme vahvasti vaikuttava supervoima
on kiehtonut ja poltellut sen verran paljon, että lähdin sitä
uteliaana tutkimaan. Asenne on mielen asia ja ihmismielen
salat ovat kiinnostaneet minua niin kauan kuin muistan.
Leikin jo hyvin nuorena jonkin sortin kotipsykologia poh-
diskellen esimerkiksi kavereiden ajatusten, puheiden ja
käytöksen syitä ja syntyjä. En sentään kirjannut pohdin-
tojani ylös, mikä vähän harmittaakin, sillä olisihan niitä
hauska lukea nyt.

Kiinnostukseni koki uuden heräämisensä muutamia
vuosikymmeniä sitten kohdatessani tuolloisessa hammas-
lääkäarin työssäni ihmisiä, jotka suhtautuivat monin eri
tavoin hieman jännittävään ja useimmille pelottavaankin
hoitotilanteeseen. Ihmisiä, joilla oli kerrottavanaan erilai-
sia elämäntarinoita, joista löysin joskus yllättäen yhteyden
jopa heidän ”suunsa sisäiseen elämään”.

Aloin hankkia mielen voimia käsittelevää kirjallisuutta,
jutella potilaiden kanssa muistakin tilanteisiin mahdollisesti

liittyvistä asioista kuin pelkistä hampaiden oirehtimisista ja treenata mielen taitoja myös omassa elämässäni. Vaikutuin ja vakuutuin.

Vakuuttumiseni on matkan varrella entisestään vahvistunut, ja ilokseni mielen mielettömästä voimasta ilmaantuu yhä enemmän mielenkiintoisia tutkimustuloksia etenkin neurotieteen, neuropsykologian, solubiologian sekä ympäristön ja kokemustemme vaikutusta solun toimintaan tutkivan epigenetiikan aloilta.

Myönteinen asenne on voima, jonka jokainen meistä voi halutessaan valjastaa palvelemaan omaa kasvuaan, onnistumisiaan, unelmiaan, kokonaisvaltaista hyvinvointiaan ja ennen kaikkea elämää omana aitona itsenään. Kielteinen asenne puolestaan on voima, jonka valjastamme – usein tiedostamattamme – rajoittamaan ja estämään kaikkea edellä mainittua hyvää tapahtumasta. Kielteisestä asenteesta ei ole mitään hyötyä, haittaa kyllä.

Sinäkin voit muuttaa asennettasi myönteisemmäksi millä tahansa elämänalueella, liittyy tarve sitten työhösi, harrastuksiisi, ihmissuhteisiisi tai terveyteesi. Kun vapaudut asenteesi rajoittavista ja raskasenergisistä kielteisyyksistä, saat tilaa kasvulle, innostukselle, intohimolle, ilolle, kiitollisuudelle ja rakkaudelliselle rohkeudelle.

Asenteen muuttaminen edellyttää tarpeen tunnistamista ja tunnustamista sekä aitoa muutoshalua. Kestävä muutos rakentuu ymmärrykselle asenteen synnystä, aineksista ja

vaikutuksista, joihin kirjani sinua perehdyttää. Näiden asenteen anatomiaksi nimittämieni perusteiden jälkeen vien sinut asennekorvaamolle, jossa saat tietoa, työkaluja, esimerkkejä sekä rohkaisua tarvittavan muutoksen toteuttamiseen.

Asenteen muuttaminen ei muuta myllerryksiä, joita maailmassa ja lähiympäristössäsi tapahtuu, mutta se muuttaa sinua. Mielenkiintoista kylläkin, että sinun asenne muutoksesi muuttaa usein myös lähelläsi olevien muiden ihmisten asennetta sinuun.

Kirja on yhdistelmä omia ajatuksiani ja kokemuksiani, kuulemaani ja lukemaani, tutkittua ja tutkimatonta sekä valmennettavieni kokemuksia, joista joitakin olen sirotellut kirjaan lainauksiksi. Kirjan lopussa on luettelo lähdekirjallisuudesta, joka on avartanut ajatuksiani ja tietämystäni sekä inspiroinut kirjoittamistani. Perimmäistä ja täydellistä totuutta minulla ei ole asenteesta tai ihmismielestä, kuten ei mistään muustakaan. Avaan, selitän ja yhdistelen asioita niin kuin ne olen itse ymmärtänyt sekä valmennuksissani ja omassa elämässäni hyvään hyödyntänyt.

Kirja ravistelkoon, ihastuttakoon ja miksei vaikka vihasuttakoonkin. Sinä ja vain sinä päätät, oletko halukas muuttamaan asennettasi ja elämäsi. Jos olet, niin toivottan sinut lämpimästi tervetulleeksi kirjani matkaan.

Rakkaudella
Eija Hinkkala



Mikä ihmeen asenne?



Vapaudu KIELTEISYYDEN PAINOLASTISTA

Oletko ikinä miettinyt, mitä asenne oikeastaan on tai mihin kaikkeen se vaikuttaa? Se määrittelee, millaiseksi koemme elämämme. Asenne koostuu muun muassa tunteista, ajatuksista ja uskomuksista eli asioista, jotka olemme oppineet. Ja koska kyseessä ovat opitut asiat, on täysin mahdollista oppia uudenlainen asenne!

Valmentaja **Eija Hinkkala** antaa muutokseen työkaluja ja huomioi, mitkä tekijät usein haittaavat sitä. Hän kertoo omista ja valmentaviensa kokemuksista sekä aiheita käsittelevistä tutkimuksista. Kun asenne muuttuu myönteiseksi ja kasvuun tukeutuvaksi, syntyy tilaa innostukselle ja ilolle sekä rohkeudelle olla oma aito itsensä.

**”VOIMME TIETOISESTI
VALJASTAA MIELEN VOIMAKSEMME
JA HYVÄNTAHTOISEKSI
MATKAKUMPPANIKSEMME.”**



9 789528 704386

ISBN 978-952-870-438-6 | 17.3

HIDASTAELÄMÄÄ.FI | BAZARKUSTANNUS.FI

Hidasta
elämää -kirjat
kustantaa

BAZAR