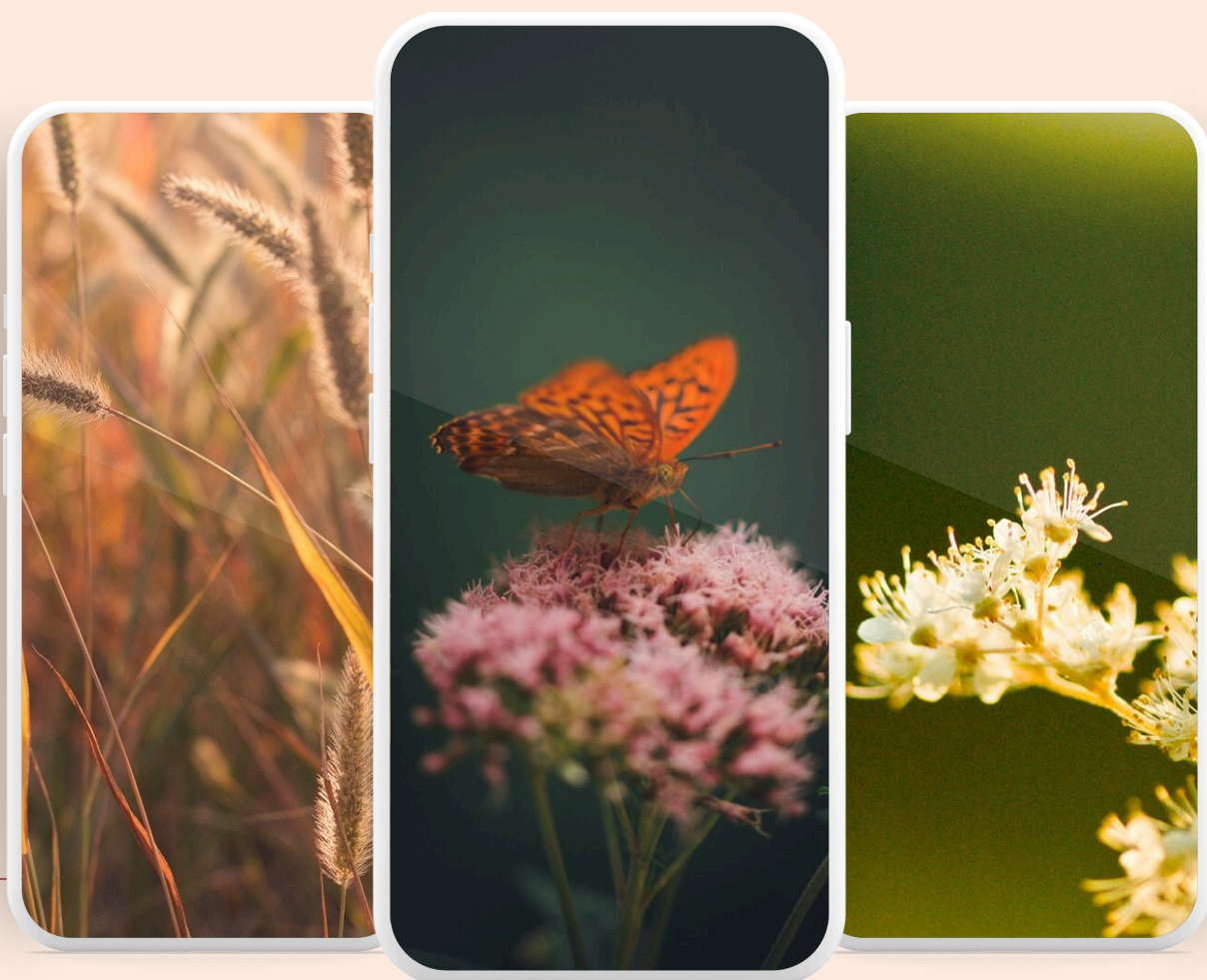




TYÖKIRJA ITSETUTKISKELUUN JA
OIVALLUKSIIN

SHIFTAA

Vinkkejä ja työkaluja lempeämmän elämän luomiseen





Sydämellinen hei,

Ihanaa, että olet päättänyt ottaa itsellesi hetken ja luet nyt tätä työkirjaa. Ja koska luet tätä työkirjaa, todennäköisesti toivot myös löytäväsi työkaluja, jotka tuovat helpotusta ja tilan tunnetta elämääsi.

Minäkin etsin noita samoja asioita vuosikymmenen ajan ennenkuin keksin, miten löydän rauhan tilan. Vielä vuosi pari sitten hermostoni kävi ylikierroksilla 10 vuotta sitten kokemani työuupumuksen takia. Minusta oli tuntunut jo pitkään, ettei hermostoni palautunut vuosienkaan lepäämisen jälkeen. Jo pelkkä keskustelu ammatilliseen osaamiseeni liittyen nosti minulle palan kurkkuun ja rintaani alkoi puristaa. Olin yrittänyt vaikka mitä - joogaa, energiahoitoja, hengitysharjoituksia, meditaatioita... you name it. Kokeilin erilaisia kombinaatioita ja hoivarutiineja, mutta mikään näistä ei yksistään riittänyt. Jatkuva erilaisten harjoitusten yhdistäminen alkoi itsessään kuormittaa. Ne eivät pystyneet korjaamaan minussa sitä puolta, mikä olisi lopulta hoivaa kaivannut ja löysin itseni hoivakierteestä, joka pahimmillaan näyttäytyi muille itsekkäältä ja egosentriseltä.

Olen vuosien varrella opiskellut joogaopettajaksi, energiahoitajaksi ja henkisen hyvinvoinnin ohjaajaksi. Kaikki suorittamani koulutukset ja kurssit ovat olleet tärkeitä vaiheita matkallani, mutta suurimmat edistysaskeleet olen ottanut omien oivalluksieni ja itsetutkiskelun kautta käyttäen erilaisia tekniikoita ja työkaluja. Osa tätä matkaa on ollut myös terapiaprosessini sekä adhd-diagnoosini, jonka sain vuosi sitten. Vähitellen kaikki palaset ovat loksahaneet paikoilleen. Asiat alkoivat kunnolla muuttua elämässäni, kun lopulta aloin ymmärtää, mikä prosessistani oli puuttunut. Haluan jakaa sinulle suurimmat oivallukseni, joiden avulla käsitykseni elämästä ja itsestäni alkoivat muuttua. Vähitellen pääsin pois kärsimyskehästä, jossa olin tietämättäni pyörinyt vuosia.



Toivon, että kokemukseni ja oivallukseni auttavat sinua pääsemään eteenpäin omassa prosessissasi. Jokaisella meistä on omat oivalluksemme läpikäytävänä eikä kukaan voi tehdä oivalluksia toisen puolesta. Sitoutuminen omaan työskentelyyn on se, millä sinä pääset eteenpäin elämässäsi ja millä shiftaus pääsee alkuun. Sitoutuminen omaan itseensä ja päätökseen, että nyt asiat muuttuvat!

Seuraavilta sivuilla pääset pohtimaan omaa matkaasi ja sitä, missä juuri nyt olet elämässäsi. Olen lisännyt työkirjaan tehtäviä, joihin voit perehtyä omassa rauhassa. Työkirjan lopusta löydät sitoumuksen, jolla lupaat pitää itsestäsi huolta joka ikinen päivä. Voin luvata, että sitoutumalla itseesi elämäsi tulee muuttumaan. Jotta muistaisit pitää itsestäsi huolta joka ikinen päivä, voit tulostaa sitoumuksen ja pitää sitä näkyvillä muistuttamassa sinua sitoutumisesta itseesi.

Toivottavasti tämä kirjanen tuo iloa ja oivalluksia elämääsi. Toivon myös, että suhtaudut lukemaasi uteliaasti ja hyvällä fiiliksellä. Muistathan iloita kaikista huomioistasi, joita teet. Koska jokainen huomio on askel eteenpäin polullasi.

Nautinnollisia lukuhetkiä ja iloa elämääsi!

Anna

anna@shiftaamo.fi



01 Sieluntoiveen herätys ja sen kirkastaminen

Unelmat ovat henkisten valmentajien suosikkiaiheita eikä suotta. Unelmilla voi saada aikaan uskomattomia muutoksia, jos niitä osaa hyödyntää elämässään oikein. Ja koska ne kumpuavat suoraan sydäimestä, voi niillä olla oikein käytettynä uskomaton voima. Jos unelmat halutaan valjastaa voimallisiksi työkaluiksi, on siihen omat kikkansa. Jos valjastus jää puolitiehen, jäävät ne helposti abstraktiksi ja höttöiseksi haaveiluksi. Eikä siinäkään ole mitään vikaa.

Lähdetään liikkeelle siitä, miten saamme heräteltyä unelmasi henkiin. Unelmien sijaan voit miettiä, mihin sinun sielusi sinua kutsuu. Mikä on saanut sinut säpsähtämään ihastuksesta lapsena. Mieti, millaiset asiat olivat sinulle lapsena niitä ihanimpia juttuja. Millaisesta elämästä unelmoit pienenä ja nuorena? Pidä silmällä sitä, että lapsena emme ole niin ehdollistettuja ja rajoitettuna kuin aikuisena, joten lapsuuden haaveet voivat kertoa sinusta paljon sellaista, mitä et itsestäsi muista. Lapsena olet ollut sidoksissa aitoon autenttiseen itseesi ennenkuin yhteiskunta on muokannut sinusta "yhteiskuntakelpoisen". Matkan varrella autenttisuutesi vähenee, kun alamme oppia, mikä on elämässä yleisesti hyväksyttyä ja tavoiteltavaa. Palaa siis lapsuuden ja nuoruuden haaveisiin ja unelmiin.

Jotta tämä ei olisi aivan yksinkertaista, on hyvä erottaa egon ja sielun ääni. Ego ohjaa sinua eteenpäin ns. maallisissa asioissa (työelämässä, aikatauluissa, arkisissa askareissa) ja saa meidät haluamaan elämässä materiaa. Ego saa meidät haluamaan hienomman auton upeamman talon tai vaikkapa tuhansien eurojen merkkilaukun. Näissä haluissahan ei ole mitään vikaa, mutta egon nostattamat toiveet eivät nouse sydäimestä ja tuovat pääsääntöisesti vain hetkellisiä onnellisuuden tunteita. Sielun ja sydämen ääni ohjaa sinua puolestaan kohti sitä, mikä on sinun suurempi tarkoituksesi elämässä ja mikä tekee sinut aidosti onnelliseksi pitemällä aikavälillä. Kun sidot unelmasi sydämen ohjaukseen, voit olla varma, että matkasi ja olosi kevenevät. Kun olet linjassa sielusi kanssa, olet oikealla tiellä.

Palataan vielä lapsuuden haaveisiin. Voi olla, että elämäsi on muuttunut sen verran, että lapsuuden haaveet eivät ole sinulle enää relevantteja. Voit miettiä nykyhetken kautta, mistä nautit ja mikä tuo sinulle onnea. Mieti, mistä olet haaveillut. Muista kuitenkin, että mielesi saattaa helposti torpata haaveesi siten, että haavetta seuraa ajatus siitä, kuinka mahdoton se on toteuttaa. Me helposti ohitamme haaveemme, koska ajattelemme, että sen toteuttaminen ei ole mahdollista. Tässä harjoituksessa aiemmin ääneen sanomattomilla haaveilla on tärkeä rooli. Harjoittele nyt tunnistamaan ja sanomaan ääneen hulluimpiakin haaveita ja unelmia, joita sinulla on. Kun lähdet rakentamaan siltaa kohti sieluntoivettasi, löydät varmasti jotain itsellesi merkityksellistä. Ja muistathan, että matka on prosessi. Kun löydät jotain, mikä tuntuu oleelliselta, se varmasti ohjaa sinua eteenpäin.



Tehtävä

Kirjoita, millaisen elämän haluaisit. Voit kuvailla vapaasti tunnelmia, paikkoja, ihmisiä, omaa itseäsi.

Päästä irti siitä, mitä elämäsi nyt on. Jos eläisit aivan hulluinta unelmaasi todeksi, millaista se olisi? Millainen ympäristö viehättää sinua kaikkein eniten, onko ehkä tekeminen unelmassasi keskiössä vai elämisen tyyli? Sijoittuuko unelmaelämäsi kartanoon, jossa seinät kuiskisivat vuosisatojen takaisia tarinoita? Vai eläisitkö unelmaasi todeksi asuen Pariisissa tai Roomassa uskomattomassa kaupunkimiljöössä? Tai elättäisit itsesi sukellusoppaana Thaimaassa?

Pohdi nykytilaasi ja mieti, mitä haluaisit enemmän elämääsi.

Mistä olet valmis luopumaan?



02 Nykytilanteen hahmotus

On tärkeää tunnistaa, missä kohtaa elämässäsi nyt olet. Olet ehkä tehnyt töitä itsesi kanssa jo useamman vuoden tai olet vasta alkanut miettiä elämäsi suuntaa ja sitä, mikä sinut tekisi onnelliseksi. Tämähetkinen olosi on suora ilmentymä siitä, miten hyvin kuuntelet sielusi viestejä ja sydämesi ohjausta. Pysähdy hetkeksi miettimään, miten hyvin kuuntelet sisältäsi kumpuavia viestejä. Muista, että sinulla on kaikki voima ja mahdollisuus muuttaa tilanne parempaan, koska jokaisella ajatuksella ja teolla on merkitystä.

Edellisessä tehtävässä pohdit, mistä olisit valmis luopumaan ja mitä haluaisit lisää elämääsi. Ehkä haluat lisää tilaa tai runsautta elämään (taloudellista hyvinvointia, terveyttä jne). Suorituskeskeinen työelämä kuormittaa helposti hermostoamme ja saatamme tuntea itsemme niin kuormittuneiksi, ettemme pysty ottaa enää mitään uutta vastaan. Jopa pienetkin teot oman hyvinvoinnin edistämiseksi tuntuvat ylivoimaisilta, vaikka tietäisimme niiden hyvät vaikutukset. Voi myös käydä niin, että kun olemme henkisesti ja fyysisesti tiukilla, mahdollisuuksien ikkunat saattavat samaan aikaan sulkeutua. Tämä nostattaa tunnetta, miksi minulle tapahtuu tällaista? Miksi minulle käy aina näin? Voit kiinnittää huomiota energiaan, jolla kysymys nousee mieleesi. Jos lause nostaa sinussa kiukkuja ja vihaa, ryhdy kanavoimaan energiaa oikein. Kanavoi energiasi muutosenergiaksi. Voit myös kysyä, mitä minulle yritetään kertoa. Mitä minun halutaan ymmärtävän elämästä? Kamppailetko elämässä ehkä jotain vastaan? Jos kysymys nostattaa marttyyrimaisen tunteen, onko jotain, mitä ehkä elämässä pakenet?

Tarvitsemme tilaa, jotta voimme kuulla sieluamme. Jos olet täysin virittynyt etkä kuule sisäistä ääntäsi, on aika pysähtyä ja todeta, että näin ei voi enää jatkua. Rakenna itsellesi pyhä tila ja hetki, jolloin olet vain itseäsi varten. Pyhä harjoituksesi voi olla kävely ulkona, kuntosaliharjoitus, juoksulenkki. Kunhan se on jotain, milloin pysähdyt ja kuulet sisäisen äänesi. Oleellista on rakentaa pyhästä harjoituksesta sellainen, ettei pääsi sisällä puhuva ääni kumpua egosta käsin. On tärkeää, että saat kehosi tilaan, jossa pyrit tyhjentämään pääsi kaikista ajatuksista. Kokeilla yhdistää harjoitukseen henkinen elementti, joka nostaa mielentilaasi ja saa sinut ajattelemaan myönteisesti. Myönteisyys on oleellinen osa pyhää harjoitustasi, jotta voit alkaa uskoa siihen, että elämässä mikä tahansa on mahdollista.



Tehtävä

Rakenna itsellesi harjoitus, jota toistat usean kerran viikossa, ja joka nostaa mielentilaasi. Yhdistä harjoitukseesi henkisen kirjan tai podcastin kuuntelu, jos harjoituksesi on fyysinen.

Harjoitus nostaa sitoutumistasi ja energiatasojasi (sekä fyysisesti että henkisesti). Se myös nostaa aivojen välittäjäaineita, jotka kaikki tekevät olostasi kirkkaamman ja saavat sinut voimaan paremmin. Toista harjoitusta useita kertoja viikossa ja pohdi, miten voisit rakentaa Pyhästä harjoituksestasi sellaisen, että se palvelee juuri sinun tarpeitasi parhaalla mahdollisella tavalla.



☯ Sillan rakentaminen kohti sieluntoivettasi

Edellisessä harjoituksessa sait tehtävän luoda itsellesi Pyhän harjoituksen. Haluan saada sinut uskomaan, että voit saavuttaa sen, mistä unelmoit. Tässä kohtaa otamme avuksemme aivojen välittäjäaineet eli serotoniinin, dopamiinin ja oksitosiinin. Niitä kutsutaan myös mielihyvähormoneiksi.

Mieti, mistä olisit valmis luopumaan. Mieti, onko elämässäsi on jotain sellaista, mikä tuo hetken mielihyvän ja lopuksi saakin olosi kurjaksi. Taustalla on mekanismi, jolla haet hetken mielihyvää eli pikavoittoja. Tutkiskele itseäsi ja mieti, mihin todellisuudessa haet ratkaisua. Jos haet mielihyvää illan herkkutteluilla, shoppailulla, uhkapeleillä tai alkoholilla, mieti, mihin aidosti haet ratkaisua? Kaipaanko yhteyttä muihin tai yhteyttä itseesi? Oletko niin stressaantunut, että kaipaat pientä buustia arjen keskelle? Mitä silloin kaipaat? Ehkä aidosti kaipaatkin hetken omaa aikaa tai rauhaa omalta mieleltäsi.

Rakenna Pyhä harjoituksesi niin, että se täyttää useamman tyhjiön, joita elämässäsi mahdollisesti on. Esimerkiksi itse kaipasin yhteisöä, kehollista hyvinvointia ja yhteyttä itseeni. Päätin alkaa käydä salilla ilman fyysisiä tavoitteita ja ilman mitään stressiä. Entisenä suorittajana halusin parantaa yhteyttä itseeni ja jotta huomio ei olisi liikaa kiinnittynyt salitreeniin, aloin kuunnella henkisen hyvinvoinnin podcasteja treenin ohella. Lisäksi valitsin kuntosaliksi pienen kotiani lähellä sijaitsevan salin, jossa sain kohdata naapurustoni asukkaita. Bonuksena vielä, että kuntosalilla kävijät olivat eläkeläisiä, joten minun ei tarvinnut miettiä ulkonäköpaineita.

Tärkein oppi tässä oli se, että aloin kuunnella, mitä sieluni ja kehoni toivovat ulkopuolelta tulleiden vaatimusten sijaan. Pyhän harjoituksen myötä sain elämäni tilaa ja vapautta. Intuitio alkoi vahvistua, koska aloin vihdoinkin kuunnella itseäni.



Tehtävä

Opettele kuuntelemaan sisäistä ääntäsi. Se vahvistuu hetki hetkeltä, kerta toisensa jälkeen. Ryhdy pitämään sisäistä ääntäsi totuutena, jonka valitset päivittäin. Vaikka tekisitkin välillä valinnan, josta tiedät, ettei se vie sinua eteenpäin ja kohti sielusi viitoittamaa tietä, niin tiedä, että heti seuraavassa hetkessä voit valita jälleen kerran toisin. Jo pelkästään tämä lohdullinen ajatus vie sinut aina lähemmäksi sisäistä ääntäsi, intuitiotasi. Päätä, että aiot kuunnella sieluasi ja sydäntäsi. Vähitellen kuulet intuition ja sydämesi äänen - ja ihmettelet, miten et ole sitä aiemmin kuullut. Intuitio on aina ollut läsnä ja puhunut sinulle, mutta kuuntelemisen taidon joudumme oppimaan.

Alat vähitellen kuulla viestejä ja alat oivaltaa, mihin sinua elämässä ohjataan. Mielesi ja sielusi alkaa vapautua ja voit vähitellen alkaa luoda elämää, joka on sinun näköistäsi. Alat myös kuulla sieluntoiveita, jotka ohjaavat sinua kohti sellaista elämää, josta aidosti nautit.

Mielesi saattaa ehkä nousta kysymys siitä, miten niitä sieluntoiveita sitten kuullaan?

Kirjoitit aiemmassa tehtävässä unelmiasi paperille. Harjoittelit sitä, että kirjoitit kaiken ylös, mikä mieleesi nousi tuomitsematta sitä mitenkään. Tärkeää on olla neutraali kaikelle, mitä mielestä nousee ja ottaa kaikki vastaan, mitä mielesi tuottaa.

Valitse sieluntoiveeksi se suurin ja kaunein unelmasi, joka nousee puhtaana ja kauniina sydäimestäsi. Se, mitä eniten toivot toteutuvan. Sieluntoiveita voi olla useampia, mutta on helpompaa valita yksi tavoite, johon panostat ja joka ohjaa sinua toivomaasi elämää kohti. Jos unelmasi tuntuu hyvin etäiseltä tai miltei mahdottomalta saavuttaa, voit pohtia, miten elämän eri osa-alueet tukevat unelmasi toteutumista. Jos toivot löytäväsi parisuhteen - mieti, mitä ajattelet parisuhteen tuovan elämääsi. Jos vaikkapa ajattelet, että parisuhde tuo helpotusta yksinäisyyteen, mieti, miten sinä voit itse työstää yksinäisyyden tunnettasi. Näin ollen, kun teet sisäistä työtä muilla osa-alueilla, vedät unelmaasi jatkuvasti puoleesi.



Tärkeintä on, että energia, joka liittyy haluamaasi asiaan, on ihanaa ja vailla pakottamista. Jos koet sieluntoiveeseesi liittyvät kipua tai surua, tiedät, että siinä on vielä työstettävää. Muista kuitenkin kiittää itseäsi siitä, että tiedät nyt enemmän kuin hetki sitten. Vain hyväksyvä ja rakkaudellinen suhtautuminen vie sinua eteenpäin hetki hetkeltä. Kieltävä ja ikävä tapa kohdella itseä pitää sinut kierteessä, josta ei valitettavasti ole ulospääsyä. Mitä sinä voit tehdä, on hyväksyä tilanteesi juuri sellaisena kuin se on. Rehellinen hyväksyntä kuulostaa ehkä pieneltä, mutta sen on arvokkaampaa kuin ehkä ikinä osaat kuvitella. Ole kiitollinen siitä, että voit olla itseäsi kohtaan niin lempeä ja hyväksyvä kuin olet. Koska suurin lempeys ja hyväksyntä tulee aina sinun sisältäsi.



04 Sitoudu pitämään itsestäsi huolta ja tee omasta hyvinvoinnistasasi elämäsi tärkein prioriteetti

Pohdi hetki elämääsi ja sitä, miltä tuntuu elää sitä sellaisena kuin se nyt eteesi auvautuu. Aloita hyväksymällä tämä hetki juuri sellaisena kuin se on. Yritä tunnistaa vastustus eli egon puhe, joka mahdollisesti nousee. Se saattaa sanoa: ei tämä ole riittävää tai sinun on vielä oltava parempi. Kun tunnistat vastustuksen tiedät, mitä on vastassasi. Opettele tunnistamaan vastustus aina, kun se nousee ja näin voit oppia hiljentämään egon äänen ja hyväksymään asiat sellaisina kuin ne elämässäsi ovat. Tie tähän on rehellinen ja hyväksyvä suhtautuminen itseesi ja elämän tilanteeseen. Vain sitä kautta voit alkaa voida paremmin.

Vastustus on se, mikä tekee olomme kurjaksi ja hyväksyntä on avain hyvään oloon. Opettele rutiini, että tarkastelet omaa oloasi ja kehosi olotilaa päivittäin, vaikkapa ennen nukahtamista. Voit skannata kehosi läpi ja kuuntele, huomaatko jossain kehon osa-alueella tukkoista oloa.

Päätä, että elämäsi tärkein asia on saada itsesi kuntoon ja voimaan paremmin siten, että voit jonain päivänä todella saavuttaa sieluntoiveesi. Kuljeta sieluntoivettasi mukana siten, että se muistuttaa sinua päivittäin elämästä, jonka haluat ja jonka aiot saavuttaa. Tuo sielununelmasi arkeesi hiljentymällä ja visualisoimalla sitä mielessäsi.

Tärkeintä on, että hyväksyt itsesi ja olosi juuri tässä hetkessä sellaisena kuin se on. Rehellinen itsensä kohtaaminen on lähtökohta, josta paraneminen voi alkaa. Hyväksyvä läsnäolo mahdollistaa sen, että voit elämääsi ja tarpeisiisi sopivilla rutiineilla tuoda helposta oloosi. Alat vähitellen huomata, että rutiinisi tuottaa tulosta ja voit itse vaikuttaa omaan oloosi siten, että olosi ja itsetuntemuksesi paranevat jatkuvasti. Pidä kiinni Pyhästä harjoituksestasi, jolla viet prosessiasi eteenpäin ja jonka myötä aivojen välittäjäaineet parantavat oloasi fyysisellä tasolla. Mikään ei ole tärkeämpää kuin se, että kuormituksesi vähenee ja olosi paranee. Opettele kysymään itseltäsi, miten minä voin ja miten voin auttaa itseäni voimaan tänään paremmin.



Tehtävä

Läsnäoloharjoitus

Makaa sängyllä ja rentoudu. Hengitä ja tunnustele, miltä sinusta tuntuu. Kysy itseltäsi, miltä minusta tänään tuntuu. Käy koko kehosi huolellisesti läpi ja pyri tunnistamaan, missä kohtaa kehoasi tunnet jännitettä.

Vie huomio sinne, missä huomaat jännitteen olevan. Keskity ja kysy jännitteeltä, mitä se haluaa sinulle kertoa.

Ota syvä hengitys ja hengitä sillä puhdistavaa valoa kohtaan, jossa tunnet jännitettä. Pidätä hengitystä hetki ja ota vielä pieni lisähengitys, jotta keuhkosi ovat äärimmilleen täynnä. Pidätä hengitystäsi hetki. Hengitä rauhassa ulos ja ajattele samalla, että annat energiatukoksen syyn poistua kehostasi. Käy kaikki kehosi jännitteet läpi samalla tavoin.



Sitoumus

Minä _____ sitoudun pitämään päivittäin itsestäni huolta ja sitoudun ottamaan vastuun omasta hyvinvoinnistani. Elämäni tärkein asia on huolehtia siitä, että minä voin hyvin ja että kuulen sisäisen ääneni. Kohtaan itseni päivittäin rehellisesti ja lempeästi. Teen parhaani siinä, että hyväksyn prosessini keskeneräisyyden ja että olen elämässäni kohdassa, jossa olen.

Kohtaamalla itseni säännöllisesti saa minut voimaan jatkuvasti paremmin. Pidän kiinni omasta pyhästä harjoituksestani, jonka pidän mukana arjessa. Pyhä harjoitukseni on tie yhteyteen, hyvää oloon ja itsetuntemukseen.

Allekirjoitus