

Loppusanat ja kiitos sinulle.

Poista käytöstäsi sana yritän. Yritän, sana viestii jo itsessään jostain muusta kuin tekemisestä tai muutoksesta. Se on yrittämistä, ei tekemistä.

Korvaa yritän, sana kokeilen sanalla. Kun ajattelet, että kokeilet jotain, niin se on jo päätös. Kokeileminen on tekemistä muutenhan ei voi kokeilla. Kokeile aluksi vain puhua yrittämisen sijaan kokeilemisestä. Kokeilen miltä tuntuu, kun ajattelen näin, Kokeilen miltä tuntuu, kun puhun näin. Kokeilen miltä tuntuu, kun teen näin. Kokeilen mitä tapahtuu, kun kokeilen näitä asioita.

Kokeile ottaa jokapäiväiseen käyttöösi tapa kysyä itseltäsi mitä tämä tarkoittaa.

Esim. Olet alakuloinen, ahdistunut tai pelokas.

Kysy itseltäsi mistä on kysymys, mitä tämä olotila haluaa minulle kertoa?

Kuuntele tunnettasi, huomaa kaikki siihen liittyvät ajatukset.

Pohdi ovatko ne totta.

Ole myötätuntoinen itsellesi.

Kysy itseltäsi viekö tämän ajatuksen uskominen minua lähemmäs vai kauemmas siitä millaista toivoisin elämäni olevan.

Usko vain harvoin ajatuksiasi. Ajatukset ovat massatuotantoa ja niissä on vain harvoin arvokkaita helmiä.

Toisaalta mitä kriittisempi olet ajatustesi suhteen, sitä arvokkaampia ja merkityksellisimpiä ajatuksia vähitellen tuotat.

Pohdi ja kuvittele joka päivä tietoisesti mitä ja millaista se elämä olisi, jota haluaisit elää. Pohdi yksityiskohtaisesti. Uskalla unelmoida.

Vältä kuitenkin sortumasta kuormittamaan itseäsi unelmilla, jotka eivät ole jollain tasolla realistisia juuri nyt.

Esim. on paljon hedelmällisempää unelmoida siitä, että siivoaisin kotini raikkaaksi ja olisin siitä iloinen, kuin että minulla olisi valtava kartano meren rannalla, jos tilillä on 9 e tms.

Älä kuitenkaan sorru miettimään, että jos ei olisi tapahtunut sitä ja tätä niin olisin...

Suuntaa unelmointi aina yksityiskohtaisesti siihen miten sinun onnellisuutesi voisi lisääntyä, jos hyödyntäisit kaiken sen, mitä sinulla tällä hetkellä on.

Jos ajattelet, että olisit onnellisempi, jos et olisi yksin, jos olisi enemmän rahaa, jos olisi kumppani jne. Silloin keskityt kaikkeen mitä sinulla ei ole.

Huom! Kysy myös itseltäsi kuka minä olen ilman näitä murheita, olenko valmis ja halukas luopumaan niistä?

Kuvittele asioita mitä siitä seuraisi ja mitä tekisit. Mieti tarkkaan, kirjoita, pohdi, täsmennä. Kuten esimerkiksi että istuttaisin kukkia kesällä tai siivoaisin koko talon tai kävisin säännöllisesti kävelyllä. Laittaisin kauniin

kodin, laittaisin terveellistä ruokaa, antaisin hyväntekeväisyyteen (mihin) jne...

Keskity siis siihen mitä elämä olisi, kun se olisi sinulle hyvää. Älä keskity siihen, että et saisi olla masentunut vaan keskity siihen mitä sitten olisi. Esim. harrastaisin, liikkuisin, tekisin....mitä...

Ymmärrätkö jujun. Usein haluamme, että meillä olisi tai että olisin jotain. Mutta jos ei ole ajatusta siitä mitä se täsmälleen on mitä tarvitset, niin et voi ottaa niitä askeleita, jotka veisivät sinua sitä kohti. Olipa sitten kysymys konkreettisista asioista taikka mielen hyvinvoinnista niin, jos et tarkalleen tiedosta mitä se tarkoittaisi niin mieli ei voi lähteä toimimaan sitä kohti.

Lämmin kiitos osallistumisestasi.

-Anneli