

## Mitä nyt sitten?

Olet nyt tehnyt matkaa syvälle itseesi ja matka on voinut herättää voimakkaitakin tunteita. Muistuta itseäsi, että tunteet eivät ole vaarallisia, ne ovat vain tunteita ja voivat tuntua hankalilta, mutta se on ihan normaalia. Tunteiden kuuluu tuntea.

Ei ole olemassa vain joitain oikeita tunteita, joita kuuluisi tuntea.

Kun alat rajoittaa mitä tunteita saisit tuntea, joudut tunteidesi vangiksi.

Kun sallit kaikki tunteesi niin ne rauhoittuvat ja jättävät sinut rauhaa.

Muistot ovat hiukan sama juttu, kuin tunteet. Myös muistot ovat juuri niitä, muistoja.

Kun muistot hallitsevat elämäsi, et elä tässä käsillä olevassa tilanteessa.

Kun muistot ovat kipeitä ja tuskallisia, kerro itsellesi toistuvasti, että tämä on muisto, se ei ole totta nyt.

Lohduta itseäsi muiston aiheuttamasta tuskallisesta olotilasta. Vahvista tunnettasi tästä päivästä ja kerro itsellesi ääneen mikä on toisin tänään ja mikä kaikki on hyvin nyt.

Lohduta ja hoivaa itseäsi päivittäin ja päästä tilanne aina positiiviseen huomioon siitä, mikä on ihan hyvin nyt. Vähitellen lisää positiivisten asioiden määrän huomioimista.

Muista kuitenkin, että et vähättele sitä tunnetta mikä sinussa on. Hoivaa ja lohduta loputtoman kärsivällisesti sitä vaille jäänyttä lasta itsessäsi. Opettele lohduttamista. Kanna sylissäsi nallea, tyynyä tms. Kuvittele, että se on pieni lohduton lapsi, joka annettu sinun vastuullesi.

\*\* Älä koskaan arvostele, vähättele tai mitätöi omia tunteitasi tai kokemuksiasi. Vakuuta vain itsellesi, että nyt et enää ole siinä ikävässä tilanteessa. Olet turvassa ja sinä itse pidät itsestäsi hyvää huolta ja toimit niin, että se itsesi parhaaksi.

Toista ja palaa kurssiaineiston kysymyksiin. Ole utelias, tutki ja tarkkaile, mitä sinussa tapahtuu.

Olet tunteiden näyttämö ja olet pääohjaaja. Sinä päätät mihin tunteiden näyttämöllä valokeila kohdistuu.

\*\*Tule pois harhasta, että elämä on joillekin muille helppoa ja vaivatonta.

\*\*Tule pois harhasta, että elämän kuuluisi olla helppoa tai tuskatonta -> se ei ole mahdollista, koska olemme ihmisiä, joille on annettu tunteet, mielikuvitus, kyky muistaa, pelätä, surra, iloita, kyky tehdä johtopäätöksiä (useimmiten vääriä).

\*\*\*Mutta meille on annettu myös kyky valita-> vapaa tahto siihen, miten päätämme suhtautua asioihin ja elämään, itseen ja muihin ihmisiin. Tästä valinnasta riippuu, onko elämä enemmän tuskaa kuin iloa.

Kun päätät valita ilon, se on vasta ensimmäinen askel. Sen jälkeen joudut jatkuvasti opettelemaan ja muistuttamaan itseäsi, että päätit valita ilon.

Miten voit helpottaa sen oppimista. Oppimista uudelleen ohjautuvaksi ihmiseksi, joka on päättänyt valita sen, että opettelee kääntämään huomion hyvään?

Mieli on kuin lihas, sitä pitää harjoittaa jatkuvasti, että se kehittyy.

Kun olet murheellinen, huomaa murhe ja anna itsellesi myötätuntoa tuon tunteen aiheuttamasta olotilasta. Päätä sitten huomata ilon aiheet. Mitä kaikkea voit ja saat olla ja tehdä jne.

Tee vielä pohdintatehtävä siitä, kun olet pohtinut ja tutkinut itseäsi kurssin aikana.

\*Pohdi vielä uudelleen mitä jäi pintaan, mitä et voi hyväksyä kurssin väitteistä tai tehtävien ajatuksesta?

\*Mikä vastustaa, mitä et voi ymmärtää?

\*Mikä estää sinua, toteuttamasta itsellesi parempaa elämää?

\*Mitä ajattelet siitä, mitä ajattelet?

\*\*Laita minulle sähköpostitse kysymyksiä, pohdintaa liittyen em. ajatuksiin. Mihin tarvitset ja haluat vielä lisää ymmärrystä tai apua, mikä ei avautunut jne.

\*\*Huomaa kuitenkin, että laitathan kysymyksiä vasta sen jälkeen, kun olet todella tehnyt ja paneutunut kurssin kysymyksiin.

\*\*Voit myös kirjoittaa ihan vain palautetta ja huomioita, mitä jäit kaipaamaan jne.

Toivon sinulle Iloa ja Valoa.

-Anneli

@Avaamo

Kaikki oikeudet pidätetään.

Kopioiminen ja jakaminen kielletty.

[www.avaamoterapia.fi](http://www.avaamoterapia.fi)