

Meissä virtaa jatkuva ajatusten virta. Luulemme usein, että kaikki ajatuksemme ovat merkittäviä ja että, niitä pitäisi aina uskoa.

Tosiasiassa jos uskoisimme kaikki ajatuksemme, olisi maailma vielä suuremmassa kaaoksessa kuin se on nyt. Voimme kiivastuksissamme ajatella, vaikka kuinka kauheita toisesta ihmisestä, mutta emme suinkaan toteuta kaikkia ajatuksiamme.

Näin on useimpien ajatustemme laita. Ei kannattaisi jäädä pohtimaan taikka takertua kovinkaan moneen ajatukseemme. Kannattavampaa oman mielenterveyden ja mielialan kannalta on opetella tunnistamaan mitkä ajatukset ovat todella merkittäviä ja mitkä kannattaa antaa lipua virran mukana ohi ilman sen suurempaa huomiota.

Suurimmat ongelmat ja murheet syntyvät ajattelumme myötä. Jos ajattelet olevasi vaikkapa yksinäinen ja onneton, siitä ehkä seuraa, että lamaannut istumaan murheen vallassa ja miettimään ja pohtimaan kuinka yksinäinen ja onneton oletkaan.

Jos taas et huomioi tuota ajatusta, voit jatkaa esimerkiksi käsitöitä, kotitöitä, mennä lenkille, salille, uimaan, elokuviin taikka ottaa hyvän kirjan jne. Voit jatkaa sen tekemistä mitä olitkaan tekemässä taikka suunnitella mitä haluaisit tehdä tänään.

Eli se minkä ajatuksen huomioit ja nostat ikään kuin valokeilaan, sen mukainen on olotilasi.

Siis jos uskot ajatuksen ja toimit sen mukaan siitä voi seurata joko hyvää tai pahaa sinulle. Mitä ajatuksia siis kannattaa uskoa?

Voitko valita mitä ajatuksiasi otat käyttöön ja todesta?

Voit ajatella, että sinun pitää pelätä onko puolisoasi uskoton. Jos otat tuon ajatuksen todesta ja alat epäillä puolisoasi mitä siitä seuraa?

Jos et ota tuota ajatusta todesta, etkä usko sen kehotetta, mitä siitä seuraa?

Kuuntele [harjoitus täältä](#).

Opit että ajatusten virta on loputon ja sinä voit päättää mitkä ajatukset tarvitsevat todellista huomioimista ja mitkä eivät.

*Kirjoita kirje lohduttava itsellesi.

-Kirjoita myötätuntoinen kirje itsellesi -> laita ajastus, vaikkapa puhelimeesi hälyttämään viiden minuutin kuluttua ja kirjoita viisi minuuttia nostamatta kynää paperista. Älä välitä pisteistä, pilkuista taikka isoista alkukirjaimista, kirjoita vain viisi minuuttia yhtäjaksoisesti.

-Kirjoita lohduttava kirje itsellesi kaikesta siitä mitä ymmärrät omasta kärsimyksestäsi ja mitä se on sinulle aiheuttanut.

*Kirjoita sitten kannustava ja ilahduttava kirje itsellesi samalla tekniikalla kuin edellinen. Kirjoita ylitsevuotavan kannustava ja rohkaiseva kirje kaikesta siitä, miten olet pärjännyt ja miten jaksat itseäsi kannatella ja kuinka olet arvokas ja rakas.

Kuuntele [myötätuntopharjoitus täältä](#).

*Kirjoita:

-Miten näet myötätuntoisen mielikuvasi, miltä se näyttää, miltä haluaisit sen näyttävän?

-Miltä tuo myötätuntoinen mielikuvasi kuulostaa, mitä se sanoo?

-Mitä tarvitset tuolta myötätuntoiselta ja huolta pitävältä mielikuvaltasi, miten toivoisit sen liittyvän sinuun?

**Ajatuksemme ovat usein kuin huomioin hakuinen kiukutteleva lapsi. Kun annamme huomioita kiukutteluun, vahvistamme huomioin saamista huonoilla keinoilla. Kielteiset ja häiritsevät ajatuksemme ovat usein juurikin tämän kaltaisia, ne alkavat vähitellen vaimentua ja alat erottaa ajatukset, joiden huomioiminen antaa sinulle kannaltasi parempia toimintakehoitteita.

Tee harjoitus:

Anna mieleesi nousta tavanomainen haaveesi taikka päiväunesi. Kaikilla meillä on jonkinlaisia päiväunia tilanteisiin, jolloin olet pitkästynyt taikka ehkäpä myös hyvin stressaavassa tilanteessa vetäydyt unelmointiin. Anna nyt tuon päiväunen tulla mieleesi.

Katsele ja tunnustele tuon unelmoinnin parhaita paloja ja puolia niin, että otat kaikki aistit käyttöösi ja uppoudut koko olemuksellasi kokemaan tuon unelman tunnelmaa ja yksityiskohtia.

Havainnoi miten tuo vaikuttaa kehossasi ja mielessäsi. Voitko erottaa mielialasi vaihteluita ja kehotuntemuksia?

Mitä tuntemuksia haluaisit lisää tuohon kuvitelmaan?

Jatka päiväunelmointiasi ja kokeile pysytellä sen kokemisessa kaikilla aisteillasi.

Lähde sitten kokeilemaan voitko ikään kuin nähdä ja tunnistaa itsestäsi sen osan, joka katselee päiväuntaan. Eli kokeile voitko katsoa ulkopuolelta itseäsi katsomassa päiväuntaan?

Voitko siis olla tarkkailija, joka tarkkailee sitä, kun katsot päiväunelmointiasi?

Voitko tavoittaa ymmärryksen, että sinä et ole yhtä kuin tunteesi ja ajatuksesi?

Sinussa virtaa ajatuksia ja tunteita mutta sinä et ole sama kuin ajatuksesi ja tunteesi.

Olet ikään kuin näyttämö, jossa tapahtuu asioita, mutta voit valita mihin valokeila tuolla näyttämöllä kohdistuu.

Voit tiedostaa, että olet jäänyt vaille syviä tunnekokemuksia lapsena ja nähdä sen vaikutuksen sinussa. Mutta voit myös nähdä, että sinussa on ovi varastoon, jonka avaamalla voit löytää itsestäsi nuo tunteet ja taidon osoittaa niitä tunteita, joita olisit tarvinnut lapsena ja antaa niitä itsellesi nyt.

Kuuntele meditaatio harjoitteita päivittäin. Voit valita itseäsi eniten puhuttelevan harjoitteen, jota toistat taikka voit kuunnella järjestyksessä aina aloittaen alusta uudelleen ja uudelleen.