

Ensimmäinen painos. 9/2017.

Painopaikka: Printon AS Kopli 29, 10412 Tallinn, Estonia

Copyright © 2017 by Henri ja Elena Finnilä.

www.parisuhdevalmennus.net All rights reserved.

Kaikki oikeudet pidätetään. Mitään tämän kirjan osaa ei saa jäljentää, kopioida, tallentaa eikä luovuttaa julkaistavaksi missään muodossa eikä millään menetelmällä - graafisella, sähköisellä tai mekaanisella, ei myöskään valokuvaamalla, nauhoittamalla eikä millään muullakaan tiedontallennus tai -hakujärjestelmällä - ilman Elena ja Henri Finnilän myöntämää kirjallista lupaa, paitsi milloin laki sallii.

Tämän kirjan sisältö on tarkoitettu yleissivistäväksi, eikä sitä tule käyttää ainoana ohjenuorana tai korvaamaan terapiaa. Kirjailijat eivät ole millään tavalla vastuussa aineiston mahdollisesta väärinkäytöstä.

Kirjan ostajana saat ladata tämän kirjan ilmaiseksi e-kirjana osoitteesta:

www.parisuhdevalmennus.net/unelmiensuhde2017

Linkki on voimassa vielä kuukauden ajan tämän

painoksen loppumisen jälkeen.

Lämmin kiitos Maria Joensuulle kirjan oikolukemisesta!

Tämä kirja on omistettu

ihanille lapsille:

Briannalle,

Beatalle,

Alvarille,

Angelinalle,

Romeolle

sekä

sinun lapsillesi ja jokaiselle maailman lapselle, sillä

vanhempien välinen rakkaus on lapsen koti.

UNELMIEN SUHDE

21 sekunnissa!

Elena ja Henri Finnilä

Sisällysluettelo

Alkusanat.....	10
1. ASKEL.....	16
YHTEINEN AIKA.....	16
Mihin oikeastaan käytät aikasi?.....	21
Hyvä idea, mutta tehdään tämä joskus myöhemmin.....	23
Ideoita yhteiseen iltaan.....	25
21 SEKUNTIA.....	28
2. ASKEL.....	29
TAVOITTEET.....	29
Suhteen osa-alueet.....	31
Rehellinen tilannearvio.....	34
Ohjeita tavoitteiden kirjoittamiseen.....	36
Täyden kympin suhde.....	38
Maalaa oma maalauksesi.....	39
Tulosten jakaminen.....	44
Sinussa ja minussa on parasta!.....	45
21 SEKUNTIA.....	48
3. ASKEL.....	49
TUNNEYHTEYS.....	49
Näin luot läheisyyden tunteen uskomattoman nopeasti.....	50
Yksin: peiliharjoitus.....	54
Yhdessä: katseharjoitus.....	55
3 minuutin haaste.....	55
21 SEKUNTIA.....	57
4. ASKEL.....	58

ALITAJUNTA JA USKOMUKSET.....	58
Alitajunnan valtavat resurssit.....	59
Nämä ovat tietoisien mielen tehtäviä.....	60
Mielenrauhan salaisuus.....	61
Siihen on menty, kun tähän on tultu, mutta miten?.....	63
Sääntöjä alitajunnan ja uskomusten muokkaamiseen.....	66
Irtipäästäminen.....	67
Näin muokkaat uskomuksen.....	69
21 SEKUNTIA.....	73
5. ASKEL.....	75
KOMMUNIKOINTI.....	75
Tunnetilat keskustelevalle.....	77
Huhuu - Kuuleeko kukaan?.....	79
Täsmälääke – reseptillä tai ilman.....	80
Milloin puhuminen lujittaa yhteyttä?.....	81
Mistä puoliso onkaan kiinnostunut?.....	83
Vinkkejä ongelmatilanteisiin.....	87
Hampurilaismalli.....	94
21 SEKUNTIA.....	96
6 ASKEL.....	97
KIITOLLISUUS – SUURIN AVAIN!.....	97
Rikas, rakas, köyhä, varas?.....	98
Sanoitko jo kiitos eilisestä?.....	101
Hurmaava huominen.....	104
21 SEKUNTIA.....	109
7. ASKEL.....	110

KEHO JA KAUNEUS.....	110
Yleismaailmallinen kipu.....	112
Sisäisen puheen tiedostaminen.....	113
Paljasta uskomuksesi.....	117
Huh, mikä seksipommi!.....	119
Uskomukset muokkaavat kehoasi.....	121
Tällainen minä olen.....	123
Uudet kauneusrituaalit.....	126
Fyysinen vetovoima.....	128
Mitä puoliso minusta ajattelee.....	129
Uusia uskomuksia.....	132
Rakasta itsesi ehjäksi.....	133
21 SEKUNTIA.....	135
8. ASKEL.....	136
EROON PELOISTA PARISUHTEESSA.....	136
Mistä pelot syntyvät?.....	137
Kyllä siellä on karhu, vaikkei sitä näy.....	141
Yleisimmät pelot parisuhteessa.....	143
Miten vapautua mistä tahansa pelosta.....	149
Vinkkejä eri pelkojen kohtaamiseen.....	152
Voittajan on helppo hymyillä.....	155
21 SEKUNTIA.....	159
9. ASKEL.....	160
EROON MUSTASUKKAISUUDESTA.....	160
Tässä avaimet, ole hyvä!.....	168
Muuta kohtalosi -harjoitus.....	176

Tarinaharjoitus.....	178
Mustasukkaisuutta herättävän tilanteen kohtaaminen.....	179
21 SEKUNTIA.....	182
10. ASKEL.....	183
LÄSNÄOLO.....	183
Läsnäolo on kuin happea, jota suhde hengittää.....	184
Mitkä ajatukset?.....	184
Aina on vain tämä hetki.....	186
Tietoinen hengittäminen.....	188
Oman kehon tunteminen.....	189
Kuunteluharjoitus.....	190
Kohtaaminen.....	192
Aistiharjoitus.....	193
21 SEKUNTIA.....	194
11. ASKEL.....	195
SEKSI JA SEKSUAALISUUS.....	195
Parasta seksissä sinun kanssasi on.....	197
Sinun ja minun fantasiat.....	200
Mitä tantra on?.....	202
Hengitysharjoitus sängyssä.....	202
Intiimi katse.....	203
Perinteinen tantraseksi -harjoitus.....	203
Miehen monta orgasmia -harjoitus.....	206
Lisää kipinää arkeen -harjoitus.....	208
Antamisen ja ottamisen harjoitus.....	209
21 SEKUNTIA.....	211

12. ASKEL.....	212
RAKKAUS.....	212
Todellinen rakkaus on hyväksyvää rakkautta.....	217
Rakkaus on pyyhekumi.....	218
Aamuharjoitus.....	221
Iltaharjoitus.....	222
21 SEKUNTIA.....	223

Alkusanat

Vauvan liikkeet tuntuivat kipakoina iskuina kylkiluiden välissä. Olo tuntui jokseenkin tukalalta, mutta Elena silitteli vatsaansa haaveileva hymy huulillaan. Ihan kohta heidän ensimmäinen, niin kovasti odotettu ja toivottu, vauvansa syntyisi.

Tietokoneen ruudulla näkyi juuri otettuja kuvia masusta ja pienen pienistä vaatteista. Hetken mielijohteesta Elena napsautti kansion salauksen pois päältä ja meni katselemaan häämatkalla otettuja valokuvia. Miten pieni tuo maha olikaan silloin ollut!

Yhtäkkiä edessä näkyikin tuntematon albumi. Elena sydän alkoi jyskyttää raskaasti, ja hengitys muuttui pinnalliseksi. Alikansion nimi oli ”porngirls”. Hän klikkasi kansiota ja tunsi, miten jalat muuttuivat raskaiksi ja hänen oli vaikeaa hengittää. Kansio oli täynnä videoita. ”Miksi?” ”Kuka minun mieheni oikein on?” ”Miksi en ole tiennyt tästä mitään?”

Ensimmäinen kerta oli vielä suhteellisen helppo antaa anteeksi. Pornon katselu ei sopinut heidän suhteensa rajoihin. Pikkuhiljaa selvisi, että kyse olikin jostakin muusta.

Henrillä oli pornoriippuvuus, josta ei päässytäkään irti ihan helposti. Alkoi uuvuttava prosessi, joka kesti monta vuotta. Elena koki elävänsä sellaisen alkoholistin kanssa, jota kukaan muu ei nähnyt alkoholistiksi. Hän tunsi

olevansa totaalisen yksin.

Henri riisui vaatteensa laiturilla ja varmisti, että isä katsoi miten hienosti hän hyppäsi laiturin päästä suoraan veteen. Jalat upposivat mutapohjaan ja vesi kirveli nenässä. Pinnalle tultuaan hän ui nopeasti laiturin reunaan kiinni ja katseli, miten muut lapset hyppivät laiturilta järveen.

Pian alkoi paleltaa niin paljon, että Henri käveli rantaan. Hän etsi katseellaan isäänsä. Kiristävä tunne alkoi nousta hänen rintaansa, kun hän katseli ympärilleen. Isää ei näkynyt missään. Henri puki nopeasti vaatteet päälleen ja käveli paikkaan, johon he olivat jättäneet autonsa. Autoa ei näkynyt. 8-vuotiaan lapsen silmiin alkoi nousta hätääntyneitä kyyneleitä. Kotiin oli matkaa yli kymmenen kilometriä. Mitä hän nyt tekisi?

Rannalla olijat huomasivat hänen hätänsä. Sukulaisnainen otti hänet hoiviinsa ja tarjosi kyydin kotiin. Puristava tunne säilyi Henrin rinnassa pitkän aikaa. Hän tiesi, minne isä oli taas lähtenyt. Illalla hän laittoi kädet ristiin ja rukoili. Henri rukoili, että isä ei kuolisi tällä reissullaan ja ettei isä joutuisi helvettiin.

Myöhemmin parisuhteessa Henri kärsi Elenan mustasukkaisuudesta ja ripustautumisesta. Suhteen pohja oli hyvin heikoilla. Samaan aikaan heille syntyi lapsia: ensimmäinen, toinen, kolmas.

Lopulta tuntui, että seinä tuli vastaan ja että kaikki voisi rohmahtaa hetkenä minä hyvänsä. He eivät ymmärtäneet toisiaan ollenkaan, ja Henri alkoi

pelätä, että hän pettäisi Elenaa tosielämässä. Samaan aikaan Elena ihastui toiseen mieheen.

Kirkon Perheasianneuvottelukeskuksen parisuhdeterapiassa asiat alkoivat pikkuhiljaa avautua. Henri sai käsiinsä Joseph Murphyn Alitajuntasi Voima -kirjan samana keväänä. Henri oivalsi, mikä hänen oma roolinsa oli hänen oman elämänsä luomisessa. Elenan herääminen omaan täydelliseen vastuuseen kesti vielä hetken pidempään, mutta kun se tapahtui, kaikki alkoi muuttua vauhdilla.

Muutokset olivat hyvin konkreettisia. Henrin riippuvuus alkoi täysin helpottaa vasta sitten, kun Elena otti vastuun siitä, että oli ”tilannut” Henrin pornoriippuvuuden ja toistuvat hylkäämisen kokemukset omaan elämäänsä. Aikaisemmat yritykset ”auttaa” Henriä eivät olleet tuottaneet tulosta. Vain täydellinen vastuunottaminen auttoi!

Siitä tässäkin kirjassa on kysymys: vastuunottamisesta. Haluatko antaa loppuelämäsi ja hyvinvointisi muiden ihmisten käsiin? Vai oletko valmis ottamaan siitä niin suuren vastuun, että voit itse vaikuttaa siihen?

Onko joskus käynyt mielessä, millaista elämä olisi ilman tätä nykyistä parisuhdettasi? Olisiko se helpompaa, vapaampaa, parempaa? Varmaankin ihan jokaisella on sellaisia hetkiä missä tahansa parisuhteessa, että miettii näitä asioita.

Mitä on onnellisuus? Voiko toinen ihminen tehdä onnelliseksi? Onko

onnellisuus sitä, että sinun tarpeesi tulevat täytetyiksi parisuhteessa ja että parisuhteesi on sellainen, mitä siltä odotat? Haluatko laittaa onnellisuutesi parisuhteen ja toisen ihmisen käyttäytymisen varaan?

Törmäämme jatkuvasti dilemmaan, jossa asiakkaamme haluaisi muuttaa puolisoaan. Yleensä hän tietää jopa sen, mitkä asiat puolison lapsuudessa ovat johtaneet siihen, että tämä käyttäytyy epätoivotulla tavalla. Hän tuntee itsensä onnettomaksi parisuhteessa ja uskoo, että jos kumppani puhuisi/olisi puhumatta/huomioisi/jättäisi rauhaan/näyttäisi tunteensa/ei olisi niin tunteellinen, parisuhde olisi onnellinen ja hän itse olisi onnellinen.

Kuvittelepa, että saisit taikasauvan ja voisit sillä muuttaa puolisosi aivan täydelliseksi. Siis juuri sellaiseksi, kuin toivoisit hänen olevan. Toimisiko se – olisiko teillä sitten mukavaa yhdessä?

Kukaan ei voi tehdä sinua onnelliseksi, jos et ensin itse ole onnellinen.

On tavallista, että eron jälkeen ihminen vapautuu kirjaimellisesti: hän alkaa tehdä asioita, joita on aina halunnut tehdä. Hän yhtäkkiä ikään kuin löytää kauan kadoksissa olleen itsensä, hoitaa ja hemmottelee itseään ja alkaa taas voida paremmin. Sosiaalinen media täyttyy iloisista päivityksistä vuosien tauon jälkeen.

Kysymys kuuluu: miksi vasta eron jälkeen? Miksi et alkaisi HETI tehdä niitä asioita, jotka tekevät sinut onnelliseksi? Miksi et ottaisi HETI selvää siitä, mikä todella tekee sinut onnelliseksi? Ei parisuhde ole este sille.

Päinvastoin, kun hoidat ensin itsesi kuntoon, myös parisuhde nousee automaattisesti uudelle tasolle.

Olemme tehneet nyt töitä satojen pariskuntien kanssa ja olemme kasanneet toimivimmat parisuhteen ”itsehoitotyökalut” tähän kirjaan. Kaikkien näiden työkalujen ideana on se, että sinun ei tarvitse koittaa muuttaa puolisoasi. Riittää, että kehität itse itseäsi, niin samalla koko suhteen dynamiikka muuttuu!

Se saattaa alkuun kuulostaa raskaalta: *”Tuossa toisessa on niin paljon vikoja, etten voi millään ottaa vastuuta niistä kaikista.”* Mutta kun pääset vauhtiin ja huomaat muutoksia, tulet huomaamaan, miten voimauttavaa se on! Et olekaan enää ”toisen armoilla” vaan voit aktiivisesti vaikuttaa omaan ja suhteesi hyvinvointiin, ilman että sinun tarvitsee patistella kumppaniasi tekemään mitään.

Hänen ei tarvitse edes tietää tästä kirjasta mitään. Parisuhteessa ei ole olemassa mahdotonta tilannetta niin kauan, kun olet valmis kehittämään itseäsi: omia uskomuksiasi, omia ajatuksiasi ja omaa toimintaasi!

Olet ottanut tämän kirjan käteesi, joten olet varmasti valmis haastamaan itsesi. Etsi tästä kirjasta oma suosikkiaskeleesi ja ala soveltaa sitä omaan elämääsi! Albert Einsteinin sanoin *”Hulluutta on se, että tekee samat asiat uudelleen ja uudelleen ja odottaa eri tuloksia.”* Jos jokin suhteessasi ei toimi, kokeile muuttaa toimintaasi/ajatteluasi/uskomuksiasi ja katso, mitä tapahtuu!

Jokainen askel muodostuu pääosin harjoituksista, koska asioita eri tavalla tekemällä asiat muuttuvat.

Askeleet eivät ole riippuvaisia toisistaan, joten voit kokeilla niitä haluamassasi järjestyksessä. Tee niitä tehtäviä, joiden tekeminen tuntuu hyvältä juuri nyt: toiset tehtävät saattavat kiinnostaa sinua nyt ja toiset ehkä myöhemmin. Tämän kirjan tarkoitus on tuottaa sinulle iloa!

”Kun oppilas on valmis, opettaja ilmaantuu.” (Zen-sananelämä)

Jokaisen askeleen lopusta löydät 21 sekunnin harjoituksen. Toista 21 sekunnin harjoituksia päivittäin. Näin alat elää unelmiesi suhdetta todeksi hämmästyttävän nopeasti!



Antoisaa matkaa ja onnellisia yhteisiä
hetkiä toivottaen,
Henri ja Elena

1. ASKEL

YHTEINEN AIKA

"Tuhamenkin kilometrin matka alkaa yhdestä askeleesta"

(Laotse 604-531 eKr.)

Elämä koostuu monesta eri osa-alueesta. Karkeasti elämän eri osa-alueet voidaan jakaa neljään ryhmään, joita ovat TYÖ JA TALOUS, IHMISSUHTEET, FYYNINEN HYVINVOINTI ja HENKINEN HYVINVOINTI:



Nämä neljä osa-aluetta koostuvat vielä pienemmistä osasista.

TYÖ ja TALOUS käsittää työn ja raha-asiat.

IHMISSUHTEET sisältävät parisuhteen, perheen, sukulaiset, ystävät, naapurit, työkaverit ja kaikki ihmiset, joita tapaamme päivän mittaan.

FYYSINEN HYVINVOINTI sisältää terveyden, liikkumisen, riittävän juoman ja ravinnon, lämpimän asunnon, riittävän levon ja nukkumisen.

HENKINEN HYVINVOINTI sisältää opiskelun, itsensä kehittämisen, hiljentymisen, harrastamisen ja oman ajan.

Harvardin yliopistossa on tehty tutkimusta ihmisen elämästä, ja se on ehkä syvällisin ja kattavin tutkimus historiassa. Tutkimuksen nimi on ”the Study of Adult Development”, ja siinä tutkittiin 700 eri lähtökohdista tulevaa ihmistä 75 vuoden ajan.

Tutkimuksessa käytettiin lukuisia metodeja, kuten aivokuvantamista, verikokeita, syvähaastatteluja ja kyselytutkimuksia. Tutkimuksessa asetettiin kysymys siitä, mikä tekee ihmisen onnelliseksi.

Vastaukseksi saatiin, että **onnellisuus perustuu ihmissuhteidemme laatuun.**

Tähän on hyvä ihan pysähtyä. Kuinka paljon käytät jokaiseen osa-alueeseen aikaa ja voimavaroja? Jos ihmissuhteet määrittelevät pitkälle onnellisuutesi tasoa, kuinka paljon käytät niihin aikaa?

Pilkotaan ihmissuhdeosion vielä omaksi kuvakseen:

PERHE, PARISUHDE, YSTÄVÄT sekä SUKULAISET ja MUUT IHMISET.



Pikkulapsiperheessä on hyvin tavallista, että työn lisäksi aikaa käytetään kotona, koko perheen parissa. Pienet lapset tarvitsevat paljon, ja heidän tarpeisiinsa vastataan. Parisuhde voi jäädä vähemmälle, vaikka sen hyvinvointi on avainasemassa koko perheen hyvinvointia ajatellen. Kun lapset ovat jo isompia tai lapsia ei ole, ei ole itsestään selvää, että parisuhteelle osattaisiin silloinkaan järjestää aikaa.

On hämmäntävää, miten vähän keskitymme siihen ihmiseen, jonka olemme valinneet elämäkumppaniksemme.

Alkuihastumisen huumassa toinen ihminen täyttää helposti paljonkin ajasta ja ajatuksista. On luontevaa olla paljon yhdessä kahdestaan. Onhan niin paljon puhuttavaa, ja fyysinen läheisyys tuntuu ihanalta. Kun arki astuu huomaamatta kuvioihin, mieli alkaa täyttyä muistakin asioista. Työt, lapset, omat harrastukset – pikkuhiljaa puoliso alkaa olla niin luonteva osa elämää, että häntä ei muista aina edes arvostaa.

Parhaimmillaan parisuhde on elämän antoisin suhde. Se voi tuoda elämään paljon onnellisuutta, rakkautta, turvaa, lämpöä ja nautintoa. Lopulta tuon kaiken saaminen on hyvin yksinkertaista, eikä se vaadi suuria temppuja.

Parisuhteen kriisitilanteessa ensimmäinen avain on aina yhteinen aika.

Aikaa tarvitaan keskusteluun ja kohtaamiseen. Parisuhdeterapiakin perustuu pitkälti sille, että kalenteriin on varattu säännöllinen aika parisuhteen ohjatulle hoitamiselle. Kriisitilanteita on helppoa ehkäistä ottamalla ensimmäinen avain heti käyttöön.

MIHIN OIKEASTAAN KÄYTÄT AIKASI?

Tutki ensin omaa vuorokauttasi: mihin käytät aikaa? Kirjoita koko keskimääräisen vuorokauden ohjelmasi tähän auki:

00	
01	
02	
03	
04	
05	
06	
07	
08	
09	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	

Koska päiväsi voivat olla viikkotasolla erilaisia, kirjoita auki vielä tavanomainen viikkokalenterisi:

	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
01							
02							
03							
04							
05							
06							
07							
08							
09							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							

Mitä oivalluksia tai huomiota teet, kun katsot kalentereitasi? Mitä voisit lisätä ja mitä vähentää?

Viikossa on 168 tuntia. Miltä näyttäisi kirjoittaa tuohon viikkokalenteriin kaksi tuntia aikaa parisuhteelle? Ei paljolta, vai mitä?

Nuo maagiset kaksi tuntia ovat iso juttu, kun ne toistuvat joka viikko.

Kaksi parisuhteelle pyhitettyä tuntia viikossa vaikuttavat muun muassa näin:

- Rauhoittavasti: Tiedät, että teillä on pian kahdenkeskistä aikaa, jolloin saatte jutella asioista, joille ei muuten ole päivässä aikaa.
- Läheisyyttä lisäävästi: Tiedät, että sinua arvostetaan, ja muistat, että puoliso on sinulle tärkeä.
- Riitoja vähentävästi: Maltat paremmin odottaa asioiden pamauttelun sijaan kunnon keskustelua. Kun aikaa sitten on vain teille kahdelle, on helpompaa keskustella rakentavasti.

HYVÄ IDEA, MUTTA TEHDÄÄN TÄMÄ JOSKUS MYÖHEMMIN

Asiat muuttuvat tekemällä, eivät aikomalla. Miten sitten järjestätte yhteistä aikaa? Se riippuu tietenkin lähtötilanteesta ja siitä, miltä sinun kalenterisi näyttää tällä hetkellä. Kun tarkastelet kalenteriasi, saatat huomata jossain kohtaa sopivasti tilaa. Tai sitten järjestämme sille tilaa.

Lapsiperheen arki täyttyy helposti iltaisin lasten- ja kodinhoidosta. Saisitteko järjestettyä yhtenä iltana tai viikonloppuna kolmeksi tunniksi hoitajan? Kolmeksi tunniksi siksi, että saatte tarpeeksi siirtymäaikaa kotoa lähtöön ja sinne palaamiseen. Ideana olisi järjestää säännöllinen hoitaja,

eikä niin, että joka viikko joutuisitte sopimaan hoidon uudelleen. Kolmen tunnin hoitajanpalkkioksi voisitte neuvotella vaikka 20 euroa, kun hoitaja saa siitä säännöllisen keikan. Sijoitus maksaa itsensä monin verroin takaisin! Mikäli mahdollista, voisitte sopia hoitajan kanssa sillä tavalla, että hän laittaa lapset nukkumaan. Näin saatte vielä jatkettua iltaanne rauhassa kotona.

Jos lastenhoitajaa on mahdotonta järjestää, voisitte kokeille myös ”univahdin” järjestämistä. Joku opiskelija tai naapurin mummo voisi tulla mielellään jopa hyväntekeväisyytenä vahtimaan nukkuvia lapsia sillä aikaa, kun kävisitte kahdestaan ilta- tai aamukävelyllä vaikka tunnin kerrallaan kahdesti viikossa. Yksi vaihtoehto on vielä se, että teette vaihtokaupan ystävienne kanssa ja vahditte toistenne lapsia vuorotellen.

Kaksi tuntia on siis se minimipanostus, jonka pyydämme sinua nyt tekemään parisuhteesi eteen. Totta kai voisitte järjestää myös enemmän aikaa.

Sillä ei ole niin suurta merkitystä, mitä teette yhdessä. Sillä on enemmän merkitystä, miten olette yhdessä. Räpläättekö puhelimia vai haluatteko todella huomata toisenne? Kun yhteinen aika toistuu säännöllisesti, voi yhteistä tekemistä ideoida milloin vain. Toisaalta siitä tekemisestä ei tarvitse ottaa paineita, kun tietää, että pian pääsette taas uudestaan.

IDEOITA YHTEISEEN ILTAAN

Teillä on varmasti hyviä ideoita yhteisen ajan viettämiseen. Tässä vinkkejä:

- Höpsöttely: Tehkää jotakin hassua ja erilaista vähintään kerran kuukaudessa! Pukeutukaa lämpimästi ja tehkää yhdessä lumiukkoja tai laskekaa pulkkamäkeä. Piirtäkää toisillenne kasvomaalaukset! Pukeutukaa oudosti tai hilpeästi. Muistelkaa lapsuutenne lempileikit ja leikkikää niitä yhdessä. Millaista olisi leikkiä piilosta kahdestaan? Tai leikkiä, jossa ei saa koskettaa tietynvärisiin laattoihin tai lattiaan? Vain mielikuvitus on rajana hassuttelussa. Mitä ette ole vielä koskaan tehneet kahdestaan? Höpsöttelystä jää ihan mahtavia ja hauskoja yhteisiä muistoja! Erilaisina juttuina ne jäävät hyvin mieleen ja vahvistavat ilon tunnetta parisuhteessa. Aikuinen joutuu monesti hiukan heittäytymään höpsöttelyyn, mutta se totisesti kannattaa!
- Kävelylenkki: Käveleminen virkistää, ja kävellessä on helppoa keskustella. Kahdestaan samaan suuntaan ja samaan tahtiin kävely vahvistaa yhteyden kokemusta. Käveleminen rinnakkain symboloi parisuhdetta hyvin: ette ole staattisesti vastakkain, vaan kuljette yhdessä samaan suuntaan, tasaveroisina kumppaneina. Tätä kirjoittaessamme näimme juuri noin seitsemänkymppisen pariskunnan, joka käveli käsikynkkää hyvin hitaasti, toisiinsa nojaten, aivan samaan tahtiin ja vastaan tulijoille hymyillen. Miten suloinen näky!

- Kokeilkaa jotain uutta harrastusta. Uutta harrastusta kokeiltaessa voi oppia lisää itsestä ja toisesta. Seinäkiipeily, ratsastus, luistelu, shakki, golf, piirtäminen, maalaaminen, uiminen, sukeltaminen, suunnistus, veneily, kalastus, pyöräily, rullaluistelu, spinning, jooga, nyrkkeily, karate, geokätköily, askartelu, runojen tai laulujen kirjoittaminen? Monia lajeja on mahdollista kokeilla vuokraamalla välineitä tai ostamalla ohjattu lajiin tutustuminen. Muistakaa ottaa harrastuksen kokeilu huumorilla! Mitään ei tarvitse valmiiksi osata, ja kaikkea voi kokeilla.
- Kokeilkaa vapaaehtoistyötä yhdessä. Mikä vapaaehtoistyö tuntuisi teille sopivalta? Hyvää voi tehdä myös spontaanisti ja liittymättä mihinkään organisaatioon. Kuka voisi tarvita juuri teidän apuanne? Auttamisesta saa parhaimman mielen ikinä.
- Voitte järjestää treffi-illan vuorotellen: Toinen järjestää ohjelman valmiiksi, ja se on yllätys toiselle. Yllätyksen saajasta tuntuu ihanalta, kun hänen eteensä nähdään vaivaa, häntä ajatellaan ja hänelle järjestetään ohjelmaa. Seuraavalla viikolla on toisen vuoro yllättää omalla ohjelmalla. Yllätysten tekemistä voi harjoitella – vaikka se tuntuisi aluksi vaikealta, sitäkin oppii harjoittelemalla! On hyvä saada myös kokemus siitä, että yllätykseni kelpaa puolisolalle, eikä hän ole pettynyt minun järjestämiini asioihin. Monesti erityisesti mies saattaa jännittää sitä, ettei osaa keksiä ohjelmaa, josta nainen pitäisi. Ja jättää sen takia koko homman sikseen. Kannattaa silti rohkaistua yrittämään - lopputulos on sen arvoista!

- Tehkää yhdessä parisuhdetehtäviä. Tämän kirjan tehtäviin on aina helppoa palata. Lukekaa tehtävä etukäteen läpi ja valitkaa sen tekemiseen sopiva paikka. Muistakaa ottaa kynää ja paperia saataville. Avoimin mielin voitte oppia itsestänne ja toisistanne paljon lisää! Samaan iltaan voitte yhdistää muutakin mukavaa tekemistä.

21 SEKUNTIA

JÄRJESTÄ AIKAA KALENTERISTA TÄLLE VIIKOLLE

1. Järjestä kaksi tuntia aikaa parisuhteelle tälle viikolle.
2. Tee tarvittavat toimenpiteet, että sen toteuttaminen on mahdollista.

Jos teet tämän kerran kunnolla, eli järjestät säännöllisen ajan joka viikolle, sinun tarvitsee tehdä tämä vain kerran. Näin säästät aikaa ja saat varmuuden siitä, että tämä askel toteutuu suhteessanne joka viikko.

Ota huomioon, että yksinkertaisuudestaan huolimatta tämä on yksi koko tämän kirjan TÄRKEIMMISTÄ tehtävistä!

2. ASKEL

TAVOITTEET

"Onnellisuus riippuu meistä itsestämme."

(Aristoteles 384-322 eKr.)

Elena istui terassilla, lämpimässä Välimeren auringonpaisteessa ja hymyili. Hän katseli, miten aallot huuhtoivat rantahiekkaa, ja mietti, miten ihmeellistä elämä oli. Kaikki heidän suurimmat unelmansa alkoivat olla totta: heidän viides lapsensa oli juuri syntynyt Espanjassa. He saivat nähdä maailmaa ja seikkailla ihanan perheensä kanssa.

He saivat tehdä unelmatyötään: auttaa muita pariskuntia voimaan paremmin omissa suhteissaan. Tähän tilanteeseen he eivät olisi kuitenkaan päässeet, jos he eivät olisi ensin miettineet, mitä he elämältä haluavat.

Hämmennystä ja turhautumista parisuhteessa aiheuttaa usein hyvin yksinkertainen asia. Kumpikaan tai toinen puolisoista ei ole täysin selvillä siitä mitä haluaa. Kumpikaan ei oikeastaan tiedä, mitä haluaa parisuhteelta ja mitä haluaa yleensäkin elämässä.

Saatetaan kuvitella, että koska minulla on ikävä olo, se johtuu tuosta toisesta. ”Tuo toinen ei täytä tarpeitani tarpeeksi hyvin.”

Ihan aluksi sinun kuuluu ottaa selvää siitä, mitä itse haluat ja toivot.

Muistatko, kun tapasitte ensimmäisen kerran? Muistatko, kun tajusit, että rakastat tuota ihmistä siinä vierelläsi? Tunsitte ehkä vahvaa yhteenkuuluvuutta ja sielunkumppanuutta. Elämä on kuljettanut eteenpäin, ja nyt teillä on ehkä erilainen elämäntilanne kuin tavatessanne.

SUHTEEN OSA-ALUEET

Parisuhde muodostuu kuudesta osa-alueesta, joita ovat kommunikointi, fyysinen läheisyys, läsnäolo, henkinen yhteys, seksi ja yhteinen aika. Jokaisella niistä on oma roolinsa toimivassa suhteessa.

Kommunikointi vaatii usein opettelua, koska olemme hyvin erilaisia ihmisiä. Tärkein asia kommunikoinnissa on tiedostaa se, että emme voi lukea toistemme ajatuksia. Omat toiveet täytyy sanoa ääneen ja selkeästi, vaikka se tuntuisikin aluksi typerältä. Sama sanakin voi merkitä kahdelle eri ihmiselle eri asiaa. On tärkeää kertoa omat tarpeensa tarpeeksi selkeästi ja varmistaa, että toinen on ymmärtänyt ne täysin. Yhtä tärkeää kuin omien toiveiden kertominen on kuunteleminen. *Hyväksyvä kuunteleminen on yksi suurimmista lahjoista, joita voit antaa toiselle.* Tulemme harjoittelemaan sitäkin jatkossa. Suurin virhe ”kuuntelemisessa” on se, että oikeastaan emme edes kuuntele tai kysy, koska KUVITTELEMME jo tietävämmme, mitä toinen ajattelee. Toimiva kommunikointi tarkoittaa sitä, että ymmärrätte puolisoasi kanssa toistenne viestejä ja koette tulevanne kuulluiksi.

Fyysinen läheisyys on ihmiselle elintärkeää. Pieni vauva voi jopa kuolla, jos se ei saa kosketusta ensimmäisten viikkojensa aikana. Lapset elävät sylistä, silityksestä ja hellyydestä – ja jokaisen meidän sisällä elää edelleenkin se *pieni lapsi*. Meillä on jokaisella omanlainen reviirimme, ja kosketus ei automaattisesti tunnu meistä kaikista hyvältä. Puolison päästäminen omalle reviirille ja kosketusetäisyydelle on kuitenkin merkki yhteenkuuluvuudesta. Koskettamista voi myös opetella ja kertoa toiselle, millainen kosketus

tuntuu hyvältä. Niskahieronta, suukko arkipuuhien lomassa, halaus töihin lähdetessä - pienet arkiset eleet yhdistävät ja kertovat välittämisestä.

Läsnäolon käsite on monitasoinen: olla paikalla, olla paikalla myös henkisesti, olla paikalla ja läsnä kehossaan. Läsnäolo ei ole millään tavalla passiivinen tila. Kun olet läsnä, huomaat, kuulet ja näet kaiken ympärilläsi kirkkaammin, toimit valppaammin, ja elämä näyttäytyy ihmeellisenä. Lapsi on läsnä, ja siinäkin hän on esimerkkinä meille aikuisille. Olet saattanut saada hetkittäisiä läsnäolon kokemuksia, vaikkapa nuotion äärellä äärettömän tähtitaivaan alla. Tai valtavan kauniin maiseman äärellä - tuntuu kuin jokin sinua suurempi olisi koskettanut sinua ja hiljentänyt mielesi. Kun olet läsnä parisuhteessa, sinä todella NÄET puolisoasi. Mielesi hiljenee, etkä enää muistele menneisyyden tarinoita vaan voit vain olla, ihaila ja kuunnella puolisoasi. *Läsnäolo on aktiivista olemista*. Se tarkoittaa, että et ole mielesi tarinoiden, sen lakkaamattoman päänsisäisen puheen, vietävissä. Voit olla tässä ja nyt ja huomata, mitä tällä hetkellä on sinulle annettavaa. Läsnäolon tilassa saat paremman yhteyden sisäiseen olemukseesi ja sitä kautta toiseen ihmiseen. Voit huomata, miten syvällä tasolla olettekaan yhtä.

Henkinen yhteys on tunnetta siitä, että minulla on yhteys tuohon toiseen henkilöön. Parisuhteessa henkinen yhteys voi tuntua siltä, että meillä kahdella on jotakin aivan erityistä keskenämme. Me olemme tiimi ja samalla puolella. Henkistä yhteyttä lujitetaan katseilla, kosketuksella, keskustelulla, yhteisillä kokemuksilla ja yhdessäololla.

Seksuaalisuus ja sen toteuttaminen on vahva osa parisuhdetta.

Seksuaalisuus on ihmisen herkimpiä ja henkilökohtaisimpia alueita.

Ongelmat seksielämässä saattavat kertoa ongelmasta jollakin muulla parisuhteen osa-alueella. Kun kaikki parisuhteen palikat ovat kunnossa, myös seksi on luonnollista, helppoa ja nautinnollista. Median tarjoamat ihanteet saattavat vääristää ja tuoda turhia paineita rakkauselämään.

Kauneimmillaan seksuaalisuus toteutuu sitoutuneessa parisuhteessa, kahden toisiaan rakastavan ja kunnioittavan ihmisen välillä. Läsnäolo ja seksi on parantava ja eheyttävä yhdistelmä.

Yhteinen aika on aikaa vain teille kahdelle. Sellaista aikaa, jota on esimerkiksi lapsiperheiden keskellä hyvä merkitä ihan kalenteriin. Yhteinen aika voi sisältää kaikkia edellä mainittuja osa-alueita, ja sitä tarvitaan niiden toteutumiseen. Onko teillä juuri nyt tarpeeksi kahdenkeskistä aikaa arjessanne, ja jos ei ole, kuinka sitä saadaan järjestettyä lisää? Yhteisestä ajasta puhuttiin jo edellisessä luvussa, ja muihin osa-alueisiin tulemme palaamaan tarkemmin myöhemmin.

REHELLINEN TILANNEARVIO

Anna nyt arvosana kullekin näistä parisuhteen osa-alueista, niin että arvosana kuvaa mahdollisimman hyvin tämänhetkistä tilannettasi. Arvosanan lisäksi kirjoita jokaiseen kohtaan, MIKSI kirjoitit kyseisen arvosanan. Jos tila ei riitä, jatka kirjoittamista toiselle paperille.

Huomaa, että teet nämä kaikki tehtävät ensin yksin, ilman puolisoa. Jos teette näitä yhdessä, on tärkeää, että molemmat saavat tehdä tehtävät rauhassa niin, ettei kumpikaan pyri vaikuttamaan toisen vastauksiin.

Esimerkiksi:

Kommunikointi 6: Riitelemme välillä typeristä aiheista, enkä aina ymmärrä, mitä puolisoni haluaa. Kommunikoinnin taso on tällä hetkellä turhauttavaa.

Fyysinen läheisyys 5: Kaipaen paljon enemmän fyysistä läheisyyttä.

Kommunikointi 	Fyysinen läheisyys 
Henkinen yhteys 	Seksi 
Läsnäolo 	Yhteinen aika 

Nyt tehtäväsi on kääntää puutteelliset tilanteet (jos jokaiseen kohtaan ei tullut arvosanaa 10) positiivisiksi aikeiksi.

Esimerkiksi:

Kommunikointi 10: Ymmärrän puolisoani, ja hän ymmärtää minua. Meillä on antoisia keskusteluja, ihan kuin ennen vanhaan!

Fyysinen läheisyys 10: Suhteessamme on paljon läheisyyttä, sylikkään olemista ja helliä kosketuksia arkisissa tilanteissa.

OHJEITA TAVOITTEIDEN KIRJOITTAMISEEN

- 1) Ole niin yksityiskohtainen kuin pystyt!
- 2) Kirjoita jokainen lause positiiviseen muotoon, niin että se on jotakin KOHTI, eikä mistään pois.
- 3) Kuvaile, millainen parisuhde sinulla on, jos voisit antaa jokaisesta osa-alueesta arvosanaksi täyden kympin!
- 4) Kuvaile tilannetta mahdollisimman tarkasti. Mitä sinä haluat itseltäsi parisuhteesta? Entä puolisoiltasi?
- 5) Kirjoita asiat verbi-muodossa ja JO tapahtuneena tosiasiana.
Esimerkiksi: Olen enemmän läsnä. Kosketamme paljon toisiamme.

Rakastelemme viisi/kymmenen kertaa viikossa/kuukaudessa.

→ Varmista siis, että jokaisessa toiveessa on tekemistä tai olemista tässä hetkessä tarkoittava sana.

- 6) Tavoitteiden kirjaaminen tulee aina tehdä hyvässä tunnetilassa. Voit päästä hyvään tunnetilaan esimerkiksi seuraavilla konsteilla:

- 1) Kuuntele suosikkimusiikkiasi
- 2) Syö terveellinen ja tarpeeksi kevyt ateria
- 3) Hengitä syvään muutaman kerran
- 4) Ota hyvä ryhti, katso ylöspäin ja hymyile
- 5) Pompi sata kertaa hymy korvissa
- 6) Mieti ja listaa kymmenen asiaa,
joista olet erityisen kiitollinen juuri nyt!

Kun tunnet olevasi positiivisessa tunnetilassa, hakeudu rauhalliseen paikkaan, ota hetki aikaa itsellesi ja luonnostele seuraavaksi sinunlaisesi, täyden kympin parisuhde!

TÄYDEN KYMPIN SUHDE

Täyden kympin parisuhteessa OLEN/KOEN/TEEN:

Kommunikointi 10	Fyysinen läheisyys 10
Läsnäolo 10	Henkinen yhteys 10
Seksi 10	Yhteinen aika 10

MAALAA OMA MAALAUKSESI

Seuraavaksi tarkastelemme elämääsi vielä laajemmalla näkökulmalla: kirjoita ylös asioita, joita koet tärkeäksi koko elämässä. Voit sanoa niitä tavoitteiksi tai ylipäänsä sinulle tärkeiksi asioiksi.

Kun on suunta elämässä ja tietää minne on menossa, kaikki tuntuu selkeämmältä. Tavoitteita ja itselle tärkeitä asioita on hyvä kirjata ylös vähintään puolen vuoden välein.

Muista tehdä tämäkin tehtävä hyvässä tunnetilassa. Visioi elämä, jossa ihan kaikki on mahdollista, eikä sinulla ole mitään rajoituksia! Täytä sitten vastaukset spontaanisti seuraaviin kohtiin:

Nautin eniten näiden asioiden tekemisestä

Parasta elämässä on

Jos minulla olisi äärettömästi rahaa, tekisin/olisin

Kun katson elämää kuolinvuoteeltani, haluan nähdä tehneeni/kokeneeni
näitä asioita

Haluan kokeilla/oppia näitä asioita

Haluan herätä aamuisin näissä mietteissä

Haluan seurustella ihmisten kanssa, jotka

Kannattaa muistaa, että ihan kaikki on mahdollista! Uskomukset, jotka ovat uponneet alitajuntaasi ohjaavat elämääsi niin kauan, että opit tiedostamaan ja kyseenalaistamaan niitä. Riittää, että kirjaat tavoitteet paperille ja kertaat niitä tarpeeksi, niin elämäsi alkaa automaattisesti ohjautua niiden suuntaan.

Sama pätee parisuhteeseen. Kun ajattelet positiivisia toiveitasi parisuhteesta ja hylkää negatiiviset ajatukset, parisuhde alkaa automaattisesti suuntautumaan toiveitasi kohti!

Katsele hetki vastauksiasi edellä oleviin kysymyksiin. Mitä niistä nousee esiin?

Valitse viisi sinulle tärkeintä asiaa ja kirjoita ne seuraavaan taulukkoon.

Kirjoita kaikki siinä muodossa, että ne sisältävät verbin eli tekemistä/olemista/kokemista.

Esimerkiksi:

EI NÄIN: "Kaunis oma koti"

VAAN NÄIN: "Asun kauniissa, omassa kodissani."

Minulle on tärkeää tässä elämässä, että TEEN/KOEN/OLEN

1.

2.

3.

4.

5.

TULOSTEN JAKAMINEN

Mikäli teet näitä tehtäviä yhdessä puolisosasi kanssa, nyt on aika keskustella ja jakaa tehtävien tuloksia. Unohtakaa alussa kirjoittamanne tämänhetkinen tilanne ja jakakaa toisillenne VAIN täyden kympin parisuhde ja viiden tärkeimmän tavoitteen listat. *Muistakaa arvostaa toisen toiveita!*

Tässä kohtaa on hyvä harjoitella hyväksyvää kuuntelemista.

Halutessanne voitte jakaa tehtävien tulokset seuraavalla tavalla:

Mies lukee omat toiveensa parisuhteen osa-alueista ja nainen kuuntelee. Nainen ei saa kommentoida muuten kuin hymyilemällä, nyökkäilemällä ja äänтелеillä hyväksyvästi. Tärkeää on, että kuuntelija katsoo henkilöä, jota kuuntelee. Sitten vaihdetaan osia. Nainen lukee omat toiveensa, ja mies kuuntelee katsomalla, hymyilemällä, nyökkäilemällä ja äänтелеillä hyväksyvästi.

Täyden kympin parisuhde -vastausten jälkeen luetaan vastaukset koko elämään liittyviin tavoitteisiin vuorotellen, niin että toinen kuuntelee hyväksyvästi. Voitte oppia lisää toisistanne ja ennen kaikkea itsestänne!

Mikäli puolisosasi ei osallistu tehtävien tekemiseen, voit lukea tavoitteet ääneen ja kuvitella puolisosasi kuuntelemaan niitä hyväksyvästi. Tälläkin on ihmeellinen vaikutus!

SINUSSA JA MINUSSA ON PARASTA!

Muista, että vain sinä itse voit antaa itsellesi sen rakkauden, jota kaipaat. Sinun tehtäväsi on kehua ja kiittää itseäsi tarpeeksi! Kun rakastat itseäsi ehdoitta, sinun on myös helpompi ottaa vastaan rakkautta toiselta. *Älä siis vaadi toiselta oman mielesi mukaisia vastauksia, vaan anna ne itse itsellesi.* Silloin voit avoimin mielin ottaa vastaan toisen antamat tunnustukset.

Voit toteuttaa seuraavan harjoituksen valitsemallasi tasolla:

1. Tee harjoitus kerran ajatuksella.
2. Tee harjoitus viikon ajan, niin että joka päivä täytät viivoille uudet asiat.
3. Tee harjoitus kuukauden ajan, niin että joka päivä täytät viivoille uudet asiat.

Muista, että mitä enemmän keskityt hyviin ja positiivisiin asioihin, sitä nopeammin ne toteutuvat elämässäsi.

PUOLISOSSANI ON PARASTA

Kiitos, _____ , kun olet niin hyvä _____

(Puolison nimi)

_____.

Arvostan sinussa, _____ , eniten sitä, kun _____

(Puolison nimi)

_____.

Parasta sinussa, _____ , on _____

(Puolison nimi)

_____.

_____ , ulkonäössäsi parasta on _____

(Puolison nimi)

_____.

Haluan kiittää sinua, _____ , _____

(Puolison nimi)

_____.

MINUSSA ON PARASTA

Puolisona minussa on parasta se, kun

Arvostan itsessäni

Hyviä piirteitäni ovat muun muassa

Olen hyvä

Ulkonäössäni parasta on

Kun olet täyttänyt lauseet, voitte lukea ne vuorotellen ääneen puoliso
kanssa. Jos teet tehtävät yksin, voit lukea ne ääneen itsellesi.

21 SEKUNTIA

LUE TAVOITTEESI LÄPI KERRAN PÄIVÄSSÄ.

Ota toiveesi talteen sellaiseen paikkaan, josta löydät ne helposti. Voit esimerkiksi laittaa ne yöpöydällesi tai tyynysi alle tai teipata kylpyhuoneen peiliin.

Lue täyden kympin parisuhteen tavoitteet ja elämääsi koskevat tavoitteet läpi vähintään **kerran päivässä**.

Varmista ensin, että sinulla on hyvä tunnetila: tee jokin yksinkertaisista harjoituksista, joita tässä luvussa esiteltiin. Pompi esimerkiksi muutaman kerran tai ota oikein hyvä asento ja hymyile leveästi. Lue sitten tavoitteesi läpi.

Hyvä tapa on myös lukea tavoitteet juuri ennen nukahtamista ja heti aamulla herättyäsi.

Kun muistutat itseäsi joka päivä omista tavoitteistasi, se selkeyttää elämääsi valtavasti ja alkaa uudelleen ohjelmoimaan alitajuntaasi tavoitteita kohti.

Mittaa vaikka lukemiseen kuluva aika: se on harvoin enempää kuin 21 sekuntia!

3. ASKEL

TUNNEYHTEYS

"Hymy on lyhin etäisyys kahden ihmisen välillä."

(Victor Borge 1909-2000)

Nainen huolestuu helposti, jos hän kokee, että suhteesta puuttuu läheisyyttä. Jokaisella meistä on erilaisia opittuja tapoja läheisyyden luomiseen.

Yleisin naisen keino läheisyyden luomiseen on puhuminen: hän kokee tarvetta selvittää puhumalla, miksi puoliso ei tunnu läheiseltä. Mies sen sijaan luo yhteyttä harrastamalla seksiä. Tässä onkin jo kasassa konfliktin rakennusaineet, vai mitä?

Edellinen karikoitu, mutta todellinen esimerkki kuvaa hyvin erilaisia lähestymistapoja aiheeseen. Yhteyden ja läheisyyden luomiseen on olemassa paljon helpompia keinoja, joita sekä mies että nainen voivat opetella käyttämään. Lisäksi näihin keinoihin riittää, että vain toinen tekee ”työn” tunneyhteyden luomiseksi.

TUNNEYHTEYS kuvaa sitä, millaisen yhteyden ja luottamuksen koemme toisen ihmisen kanssa tässä hetkessä. Tunneyhteydestä voidaan puhua myös LÄHEISYYTENÄ.

Tunneyhteyden vahvistamiseksi käytetyt keinot pätevät parisuhteen lisäksi missä vain ihmissuhteessa ja esimerkiksi myyntitilanteessa.

NÄIN LUOT LÄHEISYYDEN TUNTEEN USKOMATTOMAN NOPEASTI

Seuraavaksi kerromme yksinkertaiset askeleet tunneyhteyden luomiseksi tilanteessa kuin tilanteessa. Nämä tuntuvat ehkä liiankin yksinkertaisilta,

varsinkin jos on tottunut nauttimaan pitkistä ja haastavista keskusteluista läheisyyden löytämiseksi. Kuitenkin näitä keinoja käyttämällä voit tuoda suhteeseesi paljon lisää helppoutta, vaivattomuutta ja hyviä tunteita!

1. KATSO

Katse viestittää, että välität toisesta ja että hän on sinulle tärkeä. Mitä pidempi katse, sitä enemmän se viestittää hyväksymistä ja ihailua. Vanhan sanonnan mukaan silmät ovat sielun peili.

Pieni lapsi etsii jatkuvasti katsekontaktia aikuiseen. Lapsiperheessä on tuttua kuulla jopa satoja kertoja päivässä: ”Katso isi! Katso äiti!”. Aikuisina rajoittavat uskomukset voivat estää ihailevan katseen vastaanottamista. Toisin sanoen voimme ottaa juuri sen verran ihailua vastaan, mihin itse uskomme.

Lukuisten tutkimusten mukaan ihmiset voivat rakastua toisiinsa jopa kahdessa minuutissa, vain katsomalla toisiaan silmiin! Kuinka usein ja kuinka pitkään sinun tulee katsottua puolisoa tavallisen päivän aikana?

2. HAKEUDU SAMAA TUNNETILAAN PUOLISOSI KANSSA

Alitajuisesti ihminen etsii jatkuvasti yhtäläisyyksiä ympäristönsä ja itsensä välillä. Kaikki yhtäläisyydet luovat TURVAN tunnetta. Alitajuinen työ on automaattista - alitajuntasi etsii yhtäläisyyksiä ympäristöstäsi tälläkin hetkellä.

Kun haluat parempaan tunneyhteyteen, voit ensimmäiseksi arvioida toisen tunnetilan ja matkia sitä. Jos toista harmittaa, voit mennä siihenkin sopivasti mukaan. Matkiminen riittää, sinun ei tarvitse tosissasi olla vaikkapa surullinen. Jos toinen on kiireinen, sinun tulee hetkeksi tekeytyä samalla tavalla kiireisen tuntuiseksi. Hakeudu toisen puheen, liikkumisen ja elehtimisen rytmiin. Jos toinen on rauhallinen, sinun täytyy itsekin rauhoittua hänen rytmiinsä.

Puoliso kokee välittömästi yhteenkuuluvuuden tunnetta kanssasi, vaikka se ei olekaan tietoinen vaan alitajuinen reaktio.

3. HENGITÄ SAMAA RYTMIIIN

Tarkkaile puolisosi hengitystä ja ala hengittää samaan tahtiin puolisosi kanssa. Kyse on peesauksesta ja yhtäläisyyksien vahvistamisesta. Tämä on voimakkain tapa löytää sama rytmi ja sitä kautta tunneyhteys toiseen ihmiseen. Ja samalla erittäin yksinkertainen tapa!

4. VARMISTA TUNNEYHTEYS

Voit varmistaa tunneyhteyden vahvuuden ottamalla saman asennon puolisosi kanssa. Kun hetken päästä *vaihdat hiukan asentoa* tai vaikka liikautat kättä, voit tarkkailla, seuraako puolisosi tekemällä saman perässä. Eteenpäin nojautuminen, käsien ristiminen rinnalle tai niiden avaaminen, jalkojen asennon vaihtaminen, hiusten pyyhkäisy – mikä vain luonteva pieni liike sopii.

→ Mikäli puoliso seuraa sinua pienellä viiveellä ja tekee saman liikkeen perässä, tiedät, että olet luonut vahvan tunneyhteyden!

TUNNEYHTEYDEN LUOMINEN ON NÄIN HELPPOA, JA SEN AVULLA
VOIT HELPOSTI PARANTAA
YHTEENKUULUVUUDENTUNNETTANNE!

1. Katso puolisoasi
2. Hakeudu samaan tunnetilaan
3. Hengitä samalla rytmillä
4. Testaa tunneyhteys vaihtamalla asentoasi

KUN HALUAT NOSTAA YHTEISTÄ TUNNETILAANNE

Kun olet varmistanut tunneyhteyden ja puoliso seuraa liikkeitäsi, voit alkaa pikkuhiljaa tietoisesti nostaa omaa tunnetilaasi. Johdattele samalla keskustelua vaikkapa puolisosi lempiaiheisiin. Puolison tunnetila seuraa sinun tunnetilaasi samalla tavalla kuin hän seuraa asentojasi ollessanne hyvässä tunneyhteydessä.

YKSIN: PEILIHARJOITUS

Sinun on tärkeää antaa hyväksyvää huomiota myös itsellesi. Mene peilin eteen. Katso itseäsi kolmen minuutin ajan. Tarkkaile, mitä tunteita itsesi katsominen sinussa herättää. Kuuntele sisäistä puhettasi, alkaako se äänekkääksi? Mikä sitä pelottaa? Vai onko tilasi rauhallinen? Onko sinun helppoa katsoa itseäsi? Tuntuuko kolme minuuttia itseäsi katsellen pitkältä vai lyhyeltä ajalta?

Toista harjoitus: Katsele nyt jo tuttua kuvaasi peilistä. Hymyile kuvallesi. Hymyile sille ihanalle ihmiselle, joka olet! Hyväksy kaikki tunteet, jotka nousevat pintaan. Voit ajatella, että tunteet ovat kuin pilviä – et tiedä, mistä ne tulevat ja minne menevät, joten voit antaa niiden rauhassa tulla ja mennä..

Anna itsellesi hyväksyvää rakkautta. Sinä olet itse paras ystäväsi! Sinun tulee puutteiden etsimisen sijaan rohkaista, rakastaa ja hoitaa sitä ihmistä, jonka näet peilistä! Alatko nähdä pinnan alle, niiden asioiden taakse, joita tavallisesti peilistä näet? Alatko pikkuhiljaa nähdä sen täydellisen kauniin ihmisen, joka sinä olet?

Aina kun kohtaat peilin, muista tämä harjoitus! Katso itseäsi hetken ajan pintaa syvemmälle, hyväksyen ja rakkaudella joka kerta, kun näet itsesi peilistä! Tunneyhteyden luominen toisiin ihmisiin on helpompaa, kun hyväksyt ensin itsesi ja omat tunteesi.

YHDESSÄ: KATSEHARJOITUS

Käykää istumaan puolison kanssa vastakkain. Laittakaa kello hälyttämään kolmen minuutin päähän. Katsokaa toisianne silmiin. Naura, jos naurattaa. Itke, jos itkettää. Älkää silti puhuko mitään, vaan katsokaa toisianne hiljaa. Tarkkaile omia olojasi ja tunteitasi. Anna niiden tulla ja mennä.

Voitte toistaa harjoituksen aina, kun haluatte yhdessä tietoisesti nostaa läheisyyden tasoa. Tämä on yksi tehokkaimmista avaimista läheisempään suhteeseen!

3 MINUUTIN HAASTE

Hyväksyvän kuuntelemisen harjoitus. Toinen puhuu 3 minuutin ajan ja toinen kuuntelee hyväksyvästi mitään kommentoimatta.

Kuuntelijan tulee katsoa puolisoa ja harjoitella viestittämään hyväksyntää. Kuuntelija voi äännellä, mutta hän ei kuitenkaan puhu mitään.

Puhuja saa puhua, mistä haluaa ja nyt onkin hyvä tilaisuus puhua asioista, josta ei kenties ole ehtinyt puhua. Puhujan ei silti ole pakko puhua, vaan hän saa olla myös hiljaa, jos ei ole puhuttavaa. Kuuntelija voi silloin kuunnella myös tätä hiljaisuutta hyväksyvästi.

Kuuntelija voi harjoitella sitä, ettei tartu sanoihin, jotka herättävät hänessä tunteita. Kuuntelija keskittyy kuuntelemaan toisen ihmisen lisäksi omia

tunteitaan ja antaa niiden virrata vapaasti läpi, niihin takertumatta. Vaihtakaa vuoroja kolmen minuutin jälkeen ja voitte lopuksi keskustella siitä, miltä harjoitus tuntui ja vahvistiko se läheisyyden kokemusta.

Tästä harjoituksesta voi tehdä rutiinin sellaisiin hetkiin, joissa teidän pitää ”selvittää” joitakin asioita keskenänne. Tällä tavalla varmistatte, että molemmat saavat puheenvuoron, ja opettelette kuuntelemaan toista.

Usein tunneyhteys-harjoitusten tulokset näkyvät välittömästi, niin kuin tämän ihanan palautteen antajalla:

”Huomasin, että en ole pitkään aikaan katsonut hänen ruskeita silmiään. NYT katsoin, niin sain ihanan, hellän hymyn, lämpöisen rakastavan katseen. Josta tulin tosi onnelliseksi. En muistanut kuinka suuri voima katseella on.

KIITOKSET”

21 SEKUNTIA

KATSO PUOLISOA 21 SEKUNTIA ENEMMÄN PÄIVÄSSÄ.

21 sekuntia kestävä katse on normaalia katsetta pidempi. Se viestittää toiselle, että olet kiinnostunut hänestä. Ideana on katsoa puolisoa yhtäjaksoisesti 21 sekunnin ajan. Tätä voit tietenkin toistaa useamminkin saman päivän aikana, mutta muista tehdä tämä vähintään yhden kerran päivän aikana.

Istukaa vaikkapa aamukahvilla ja katsokaa hetki hiljaa toisianne. Voit aina katsoa puolisoa, vaikka hän ei katsoisi sinua. Hän tuntee katseen itsessään, vaikka ei katsoisi takaisin. Huomio tuntuu aina hyvältä, kun oma tunnetilasi on katsoessasi positiivinen.

Jos kaipaat katsetta ja teet tehtävän yksin, voit syventyä lisää myös peiliharjoitukseen ja tuijottaa itseäsi 21 sekuntia peilistä päivittäin. Aiemmin oli jo puhetta siitä, miten parisuhde toimii usein peilinä meille itsellemme. Peilistä näet vielä selvemmin itsesi, etkä projisoi tunteitasi toiseen ihmiseen.

Älä huolestu, jos muutokset tulevat pienellä viiveellä. Jatka vain harjoitusta. Kun alat tietoisesti lisätä positiivisen katseen määrää suhteessanne, se tulee nostamaan läheisyyden välillänne aivan uudelle tasolle!

4. ASKEL

ALITAJUNTA JA USKOMUKSET

"Ajatuksemme ovat kaikkein tärkeintä. Meistä tulee sitä mitä ajattelemme."

(Buddha)

"Uskot pystyväsi siihen tai et, kumpikin on totta."

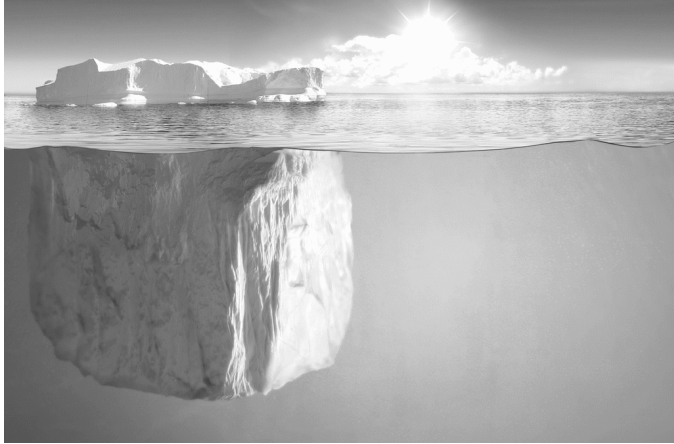
(Henry Ford 1863-1947)

Ihmisen mieli muodostuu kahdesta osasta:

tietoisesta mielestä ja tiedostamattomasta mielestä.

Tiedostamattomasta mielestä käytetään usein nimeä **alitajunta**.

Mielen rakennetta voi kuvata jäävuorena:



Vain huippu vuoresta on näkyvissä, ja se kuvaa tietoista mieltä. Eri arvioiden mukaan tietoisien mielen osuus ihmisen toiminnasta on 2-8 %. Alitajunnalle siis jää käyttöön valtavat resurssit, ja se ohjaa elämäämme voimakkaasti. Siellä piileeikin valtavia mahdollisuuksia, kun osaamme hyödyntää sitä oikein!

ALITAJUNNAN VALTAVAT RESURSSIT

Alitajuntaasi on talletettu ja koottu valtava määrä tietoa: kaikki käsityksesi ja uskomuksesi, oppimasi tiedot, taidot ja asiat. Alitajuntasi ohjaa lukuisia ruumiintoimintojasi: ruuansulatusta, hengitystä, immunitettia, sydämen

lyöntiä, aineenvaihduntaa, silmien räpsyttelyä ja kaikkea sitä, mitä et tietoisesti itse tee. Koko uskomaton moottori toimii ilman, että kiinnität siihen tietoista huomiota.

Alitajuntasi on perimmäiseltä luonteeltaan elämää ylläpitävä, parantava ja hyväntahtoinen.

NÄMÄ OVAT TIETOISEN MIELEN TEHTÄVIÄ

Tietoinen mieli sisältää sen kaiken ajatuksenvirran, jota kuulet päivittäin. Ihmisellä on arviolta 60 000 ajatusta päivässä! Ajatuksesi taas kumpuavat alitajunnastasi.

Olet sairastunut ajattelemiseen, jos et osaa lopettaa, pysäyttää tai hiljentää ajatuksenvirtaasi niin halutessasi. Mieli on hyvä työkalu, mutta huono isäntä.

Kuuttakymmentätuhatta ajatusta päivässä on tietenkin mahdotonta täysin hallita. Tärkeämpää onkin tiedostaminen: huomaa, että mielessäsi risteilee tällaisia ajatuksia. Ajatuksia tunnistamalla pystyt tunnistamaan alitajuisia uskomuksiasi.

Tietoiselle mielelle sopivia tehtäviä ovat ongelman tai tavoitteen nimeäminen sekä tietoinen luottaminen ratkaisujen löytymiseen. Ei ongelmanratkaisu, ei tavoitteisiin pääseminen. Ne tehtävät ovat paljon sopivampia alitajunnalle, koska sillä on käytössään suuremmat resurssit.

MIELLENRAUHAN SALAISUUS

Suurin osa ihmisistä kulkee täysin automaattiohjauksella itse sitä millään tavalla tiedostamatta. **Neurotutkijoiden mukaan vähintään 95 prosenttia ajatuksistamme ovat samoja kuin eilen.** Mistä se voi johtua? Paljon toistetuista ajatuksista muodostuu uskomuksia. Uskomukset uppoavat alitajuntaasi, joka syöttää sinulle uskomusten mukaisia ajatuksia. Pyörä pyörii, uskomukset vahvistuvat, ja olet huomaamattasi alitajuisella automaattiohjauksella.

Ratkaisut löytyvät helposti, kun luotat alitajuntaasi ja sen rakentavaan voimaan. Voit hengähtää. Olla hetken aikaa ajattelematta, huomata mitä ympärilläsi tapahtuu ja keskittyä tähän hetkeen. Silloin ratkaisu nousee esiin ilman sinun ajatustyötäsi!



Joseph Murphy vertaa kirjassaan Alitajuntasi Voima mielen rakennetta laivaan ja kapteeniin. Se on hyvä vertaus, joten leikitellään ajatuksella

hieman. Tietoinen mieli on kapteeni. Asiallinen kapteeni hoitaa hommansa: asettaa tavoitteet, kertoo ne miehistölle (alitajunnalle) ja antaa miehistön hoitaa tehtävänsä rauhassa. Moottori vie laivaa eteenpäin kaikkien muiden työntekijöiden toimiessa kapteenin asettaman tavoitteen mukaisesti. Laivalla (mielessä) on rauhallista.

Jos kapteenina on henkilö, joka ei ymmärrä, miten laivan miehistö ja moottori (alitajunta) toimivat, laivalla on pian kaaos kapteenin (tietoisien mielen) säntäillessä sinne tänne. Mieli pulputtaa omaa lakkaamatonta tarinaansa ja etsii ongelmia, ongelmiin ratkaisuja ja taas uusia ongelmia ja ratkaisuja. Kun kapteeni oppii ymmärtämään, että moottorin rasvaus ja jokaisen tehtävän hoitaminen EI kuulu hänen tehtäviinsä, hän voi keskittyä katsomaan horisonttiin ja tarkistaa laivan suunnan. Rauha palautuu laivalle, ja se lakkaa pyörimästä ympyrää.

Alitajunnan sisältö muodostuu suurimmaksi osaksi jo varhaislapsuudessa. Viisivuotiaalla on jo aika kattava käsitys siitä, miten ympäröivä maailma toimii. Alitajunta imee sisältönsä ympäristöstään kahdella tavalla:

- 1) Alitajuinen tapa: Uskomusten siirtyminen nonverbaalisesti tunteina ja tapoina toimia. Esimerkiksi voimakas positiivinen tunne, joka on lapsuudessa liittynyt ruokailuun, rakentaa lapsen mieleen yhteyden positiivisen tunteen ja ruokailun välille.
- 2) Tietoisien mielen kautta: Kun jotakin asiaa tai ajatusta toistetaan tarpeeksi usein, se tulee todeksi alitajuntaan. Mitä suurempi tunne

ajatuksen tai asian yhteyteen liittyy, sitä nopeammin alitajunta hyväksyy sen todeksi.

Vanhemmat siirtävät tiedostamattaan omia uskomuksiaan lapsille. Kun ikää karttuu, myös uskomukset saavat enemmän sanoitettuja muotoja. Alkaa muodostua arvoja ja asenteita. Nuoruudessa on tyypillistä, että elämä saattaa näyttäytyä mustavalkoisena ja oma totuus on ehdotonta.

Kun jokin asia on totta alitajunnassa, se lähtee syöttämään sitä tietoiisiin ajatuksiin, joista syntyy tunteita ja kokemuksia. Samalla se alkaa suodattaa kokemuksia ja ympäristön viestejä rakentuneen uskomuksen mukaisesti.

Alitajunta on todella voimakas. Sen apuun on helppoa tukeutua silloin, kun tietää, että se on ohjelmoitu oikeaan suuntaan. Optimaalisimmassa tilanteessa alitajunta on yhdensuuntainen tavoitteesi kanssa, ja se sisältää selkeitä uskomuksia, jotka tukevat hyvinvointiasi.

SIIHEN ON MENTY, KUN TÄHÄN ON TULTU, MUTTA MITEN?

Uskomus on asia, jonka uskot todeksi. Ajatuksiasi kuuntelemalla saat selville, millaisia uskomuksia alitajuntaasi on kirjoitettu. Kun uskomus on uponnut alitajuntaan, alitajunta myös tekee kaikkensa vahvistaakseen uskomusta entisestään.

Tutkijoiden mukaan aivomme ottavat vastaan 400 miljardia bittiä sekunnissa. Tästä määrästä aivot valitsevat tietoisien mielen käsiteltäväksi vain vaivaiset 2000 bittiä (siis 2 000/400 000 000 000)! Tämä tarkoittaa sitä,

että alitajuntamme valikoi jatkuvasti sitä, mitä huomaamme ympäristössämme.

Mikään tilanne ei ole kahdelle ihmiselle täysin samanlainen, koska uskomukset suodattavat tilanteen, ja he näkevät sen eri tavoin. Uskomus ohjaa sinua näkemään asiat niin kuin uskot. Uskomus valikoi automaattisesti ympäristöstäsi sitä tukevia viestejä. Ja tämä tapahtuu täysin tietämättäsi!

Mielen rakenne on erittäin viisas: olisihan se käsittämätöntä, jos jatkuvasti tapahtuisi jotakin, johon et usko! Kun huomaat ympärillä tapahtuvan juuri niitä asioita, joihin uskot, säilyy elämässä järjestys.

Mitä tapahtuu, jos ihminen uskoo, ettei hänen puolisonsa KOSKAAN sano hänestä mitään hyvää, kehu kauniiksi/komeaksi tai kiitä mistään? Kun puoliso kiittää tai kehuu, hän ei yksinkertaisesti HUOMAA sitä. Tai sitten hän kääntää asian pääläelleen vahvistaen omaa uskomustaan ja tulee entistä pahemmalle tuulelle.

Mitä tapahtuu, jos ihminen uskoo, että hänen puolisonsa puhuu hänestä hyvää ja kehuu usein? Kun puoliso kiittää tai kehuu, hän HUOMAA sen, ilahtuu, kiittää ja vahvistaa omaa uskomustaan.

Rajoittavat uskomukset on tärkeää tunnistaa. Rajoittavia uskomuksia ovat ne, jotka eivät tue hyvinvointiasi ja unelmiesi elämää. Yleensä ihan jokaiselta ihmiseltä löytyy uskomuksia, jotka eivät palvele häntä parhaalla

mahdollisella tavalla. Uskomuksia on mahdollista muokata niin, että ne palvelevat sinua ja unelmiesi elämää mahdollisimman hyvin.

Jos et ole koskaan aiemmin muokannut uskomuksiasi, alat pikkuhiljaa tunnistaa niitä enemmän ja enemmän. Mitä uskomuksia sinulla liittyy ulkonäköön, seksiin, läheisyyteen, kosketukseen, kommunikointiin, rakkauteen? Entä rahaan, sukulaisiin, ystäviin, lapsiin, työhön, siivoukseen, matkusteluun, ruokaan, hyvinvointiin? Aiheita on loputtomasti. Ihmisellä on keskimäärin seitsemän ohjaavaa uskomusta yhdellä osa-alueella.

SÄÄNTÖJÄ ALITAJUNNAN JA USKOMUSTEN MUOKKAAMISEEN

- **Alitajunta ei ymmärrä vitsejä eikä väitä vastaan. Se hyväksyy kaiken, mitä sille vakuutetaan.**
- **Alitajunta toimii mielikuvilla ja tunteilla.** Lapselle kannattaa sanoa: "Vie lasi pöydälle" sen sijaan että sanoisi: "Älä riko sitä lasia!". Kun rikkoutunut lasi käy lapsen mielessä, rikkoutuminen on oikeasti jo todella lähellä. Uudet uskomukset tuleekin luoda aina positiiviseen, jotain kohti olevaan muotoon.
- **Alitajunta ei ymmärrä aikaa.** Mitä paremmin vakuutat alitajunnalle, että jokin asia on TOTTA JO NYT, sitä nopeammin se myös on totta.
- **Alitajunta oppii uuden asian, kun sitä toistetaan tarpeeksi usein.**
- **Alitajunta sisäistää uuden uskomuksen parhaiten valvetilan ja unen rajamailla, kun mieli on rentoutuneessa tilassa.**
- **Alitajunta sisäistää uuden uskomuksen parhaiten, kun sitä ajatellaan suuren tunteen kanssa.**

IRTIPÄÄSTÄMINEN

Nyt tehtävänäsi on kokeilla irtipäästämistä tietoisesta mielestä.

Unohdatko joskus nimiä? Kokeile joskus aktiivisen muistelemisen sijaan ”tilata” nimi muististasi: Sano, että muistat unohtamasi nimen kohta, ja ala sitten tekemään tai ajattelemaan jotain ihan muuta. Putkahtiko nimi mieleesi hetken kuluttua itsestään?

Samalla tekniikalla voit ratkaista mitä vain ongelmia. Vaikka alitajuntasi uskomukset olisivat negatiivisia, alitajunta itsessään on luonteeltaan rakentava ja elämää ylläpitävä. Ajattele vaikka sitä, miten se jatkuvasti korjaa kehoasi ja pitää sinut terveenä! Kun tilaat siltä positiivisen lopputuloksen, se toimittaa niin positiivisen lopputuloksen kuin se uskomuksiesi rajoissa on mahdollista.

Kaikille tulee parisuhteessa vastaan tilanteita, jolloin tuntuu, että tähän pitäisi löytää jokin ratkaisu. Mikä ongelma toistuu teidän parisuhteessanne tai mihin tilanteeseen kaipaavat ratkaisua?

1. Kirjoita tähän yksi ongelma parisuhteessa, johon haluat löytää ratkaisun:

2. Kuvittele, että kirjoitat ongelman kirjeeseen. Anna se mielesi laivan perämiehelle ja pyydä kertomaan se koko laivasi miehistölle. Pyydä heitä etsimään ongelmaan ratkaisu ja toimittamaan ratkaisu sinulle.
3. Keskity taas kapteenin tehtäviin ja unohda ongelma, jonka annoit miehistön ratkaistavaksi. Olisi epäkohteliasta keksiä ratkaisua itse, kun olet antanut sen toisille tehtäväksi. Keksi muuta ajateltavaa, tekemistä ja rentoudu.

Kun ratkaisu toimitetaan sinulle, muistat tämän tehtävän. Ratkaisu voi tulla monessa eri muodossa: äkillisenä oivalluksena, ystävän tai tuttavan lausahduksessa, tai se voi lukea vaikka maitopurkin kyljessä. Joskus asioita vain tapahtuu – ongelmallinen tilanne tai asia muuttuu kuin itsestään. Mikä vain on mahdollista, ja sinun tehtävänäsi on vain pysyä tarpeeksi hyvin hereillä tässä hetkessä huomataksesi, kun vastaus tuodaan.

Irtipäästämistä voi helpottaa, kun muistaa, miten isot resurssit alitajunnalla on käytössään. Sanotaan, että se muodostaa noin 95 % mielen rakenteesta, mutta se ei ole koko totuus. Eri teorioiden mukaan alitajunta on yhteydessä rajattomaan tietoisuuteen.

Rajattomasta tietoisuudesta voidaan käyttää monia eri nimityksiä, kuten maailmankaikkeus, Jumala, Isä, jumaluus, suojelusenkelit, alkulähde. Voit käyttää siitä juuri sitä nimeä, jonka koet omaksesi. Kunhan se kuvaa sitä, miten kyseessä on jotakin paljon meitä suurempaa. Kun alitajunta vastaanottaa viestin tavoitteesta, jonka haluat saavuttaa, se kommunikoi

rajattoman tietoisuuden kanssa, joka alkaa järjestäytyä niin, että asia tai kokemus voidaan toimittaa sinulle.

Olet saattanut kokea tämän omassa elämässäsi monta kertaa: asiat ovat järjestyneet erikoisilla tavoilla parhain päin. Kun ymmärrät mielen periaatteet, voit alkaa tietoisesti hyödyntää niitä omaksi parhaaksesi.

NÄIN MUOKKAAT USKOMUKSEN

Mikä parisuhteeseen liittyvä uskomus (=ajatus, jonka uskot todeksi) häiritsee sinua eniten?

Nouseeko esiin heti jokin asia, joka häiritsee sinua? Jotain, mitä et ehkä usko todeksi parisuhteessanne? Jotain, mitä haluaisit uskoa todeksi? Täydennä seuraavat lauseet ja koita etsiä se kipein kysymys. Voit soveltaa samoja harjoituksia mihin tahansa uskomuksiin (ja suosittellemekin tekemään niin).

En usko, että

Pelkään, että

Luulen, että puolisoni oikeasti

En ole varma

(vapaa teksti)

Valitse yksi uskomus, jonka haluat ensimmäiseksi muuttaa. Pelkistä se yksinkertaiseksi lauseeksi.

Tässä esimerkkejä:

”Uskon, että puolisoani ei kiinnosta viettää aikaa kanssani.”

”Pelkään, että en ole tarpeeksi kaunis/komea puolisoni mielestä.”

”En osaa puhua omista asioistani puolisoni kanssa.”

KIRJOITA LAUSE TÄHÄN:

Sitten käännämme sen vastakohdaksi. Miten haluaisit asian uskoa? Käännä lause haluttuun muotoon:

”Uskon, että puolisoni haluaa viettää paljon aikaa kanssani.”

”Uskon, että olen todella kaunis/komea myös puolisoni mielestä.”

”Minun on helppoa puhua omista asioistani puolisoni kanssa.”

KIRJOITA LAUSE HALUTTUUN MUOTOON:

Kokeile, miltä tuntuu sanoa lause ääneen. Vaikealta? Jos sen sanominen ääneen tuntuu vaikealta, olet osunut napakymppiin. Joten ei hätää!

TEE NYT NÄIN: Kirjoita lause paperille tai vihkoon ja vie paperi tyynysi alle tai yöpöydällesi odottamaan iltaa.

21 SEKUNTIA

UUDEN USKOMUKSEN UPOTTAMINEN ALITAJUNTAAN

1. Kun menet illalla nukkumaan ja olet valmis nukahtamaan, ota esiin paperi, johon kirjoitit uuden uskomuksesi.
2. Lue lause mielessäsi tai ääneen.
3. Kuvittele tilanne todeksi mielessäsi jo nyt ja KOE TUNNE, jonka se herättää. Muista, että alitajuntasi toteuttaa sen, minkä sille tietoisella mielellä vakuutat todeksi.
4. Laita paperi takaisin yöpöydälle tai sängyn viereen.
5. Nukahda onnellisena tietäen, että alitajuntasi tekee töitä sinun hyväksesi sillä aikaa, kun itse nukut.

Toista tätä harjoitusta iltaisin niin kauan, kunnes huomaat, että uusi uskomus on korvannut vanhan uskomuksen.

Tunne on tärkein, koska se auttaa alitajuntaa uskomaan asian todeksi.

Ruoki uutta uskomusta etsimällä aktiivisesti sitä tukevia asioita. Huomaa, kun uskomus toteutuu! Iloitse siitä! Kylve hyvässä tunnetilassa.

Joskus joku on sanonut, että tähän on itsensä huijaamista. *”Jos jokin asia on huonosti, niin sehän on. Muun väittäminen on huijaamista.”* Niin.

Uskomus on aina totta. Oli se miten päin tahansa.

Onko se huijaamista, jos lapselle opetetaan, että ihmisiin voi luottaa? Tai jos lapselle opetetaan, että ihmisiin ei voi luottaa? Kun sinulle on lapsena

ohjelmoitu jokin uskomus, onko se kohtalosi loppuelämäsi? Kyllä - jos uskot, että se on absoluuttinen totuus ja että kaikki muu on huijaamista.

Onko enemmän totta uskoa siihen, että puolisollla on taipumusta olla epärehellinen, kuin uskoa siihen, että hän on rehellinen? Jos kumpikin uskomus kerää todisteita, jotka tukevat JUURI SITÄ uskomusta. Ja muista - uskomus on sitä vahvempi, mitä suurempi TUNNE siihen liittyy.

Muista, että mikään rajoittava uskomus ei tee sinusta huonoa ihmistä. Päinvastoin, rajoittavien uskomusten tiedostaminen tekee sinusta sankarin! Sinulla on mahdollisuus vaikuttaa omaan elämääsi! Sinulla on avaimia, joilla voit avata uusia ovia, uusia mahdollisuuksia. Voit antaa lapsillesi, puolisollesi ja ympäristöllesi enemmän, kun voit itse paremmin.

Nyt ymmärrät, miten paljon uskomuksesi parisuhteesta vaikuttavat siihen, mitä parisuhteessa koet. Löydät sitä, mitä alitajuisesti etsit! Kun katsot ympärillesi, näet kuin heijastuksena kaiken sen, mikä on tallentunut sisällesi. Kun alitajuinen uskomus muuttuu, myös ympäristö muuttuu.

Mutta vain ja ainoastaan siinä järjestyksessä!

5. ASKEL

KOMMUNIKOINTI

”En ole puolesta enkä vastaan, pikemminkin päinvastoin”
(Paavo Väyrynen television vaalitentissä)

Toimivan vuorovaikutuksen perustana on, että ihmiset ovat aidosti läsnä toisilleen ja kiinnostuneita toisistaan. He pystyvät sulkemaan muut häiritsevät tekijät pois mielestään ja keskittymään juuri tähän hetkeen tämän ihmisen kanssa. Hyvin toimiessaan vuorovaikutus tuottaa iloa molemmille sen osapuolille.

Pitkään jatkuneessa parisuhteessa kommunikointi voi arkiintua: toisen viesteihin ja asioihin ei jaksa aina paneutua niin perusteellisesti. Aletaan helposti olettaa asioita sekä tulkita enemmän kuin kysyä.

Kommunikoinnissa on tärkeää tiedostaa se, miten ihmisen mieli toimii. Mitä tarkoittaa esimerkiksi se, että alitajunta ei ymmärrä negaatioita ja miten tunteet vaikuttavat vuorovaikutukseen.

Kun kaksi ihmistä kohtaa, he kumpikin tuovat tilanteeseen oman energiansa eli sen hetkisen tunnetilansa. Jokainen hetki yksilön kannalta saa merkityksensä tunteen kautta. Se, mikä tunne sinulla on tällä hetkellä, vaikuttaa siihen, mitä näet ympärilläsi ja miten koet tämän hetken.

Kun kohtaat toisen ihmisen, oma tunnetilasi luonnollisesti vaikuttaa siihen, miten kohtaamisen koet ja miltä se sinusta tuntuu. Vuorovaikutuksessa on vielä lisää osia: myös toisen ihmisen tunnetila vaikuttaa omaan tunnetilaasi ja toisinpäin. **Sinun oma tunnetilasi vaikuttaa vahvasti kaikkiin ympärilläsi oleviin ihmisiin.**

TUNNETILAT KESKUSTELEVAT

Kun kohtaat puolisosi, oikeastaan kohtaatte toisenne energiat ja tunnetilan. Tunnetilanne käyvät kohdatessanne alitajuista keskustelua: ne joko päättävät hakeutua yhteiseen tunnetilaan tai sitten ne ovat niin kaukana toisistaan, että ne hylkivät toisiaan. Kyse on ikäänkuin magneetin eri puolista.

Jos olette valmiiksi samassa tunnetilassa, esimerkiksi hyvin innostuneita jostakin asiasta, tunnette automaattisesti yhteyttä. Silloin kommunikointi sujuu vaivattomasti ja se on antoisaa. Jos tunnetilanne poikkeavat hurjasti toisistaan, yhteyttä ei löydy ja kommunikointi tökkii.

Sujuva kommunikointi lähtee aina tunneyhteyden löytämisestä.

Opettelimme tunneyhteyden muodostamista aiemmin. Jos se ei muistu mieleen, kannattaa palata kolmannen askeleen teoriaan ja tehtäviin. Kommunikoinnista jopa 95 % on alitajuista ja tapahtuu tunteiden ja kehon välityksellä. Tunteiden avulla kommunikointia voi kuitenkin tehdä myös tietoisesti. Kun tunneyhteys on kunnossa, sillä mitä puhut tai teet ei ole niin suurta merkitystä. On tietenkin hyvä, jos esimerkiksi se mitä puhut on tunnetilan kanssa samassa linjassa, eikä ristiriidassa sen kanssa.

Keho kommunikoi liikkeillä, asennoilla ja eleillä. Keho toistaa tunteitamme, ja kaukaakin tarkkailemalla voi kehon asennosta ja eleistä päätellä paljon. Sama toimii myös toisinpäin: tunteet seuraavat kehomme asentoja ja

liikkeitä.

Kokeilepa jotain näistä:

- 1) Ota oikein huono ryhti ja tuijota lattian rajaan.
- 2) Väännä suupielet alaspäin ja kurtista kulmiasi.
- 3) Hengitä pinnallisesti ja mahdollisimman vähän.

Seuraako tunne perässä? Voit myös kokeilla näitä:

- 4) Ota oikein hyvä ryhti ja hengitä syvään.
- 5) Hymyile oikein leveästi.
- 6) Ota muutama iloinen hyppy tai tanssiaskel.

Seuraako tunne perässä? :)

Kehossamme on koko ajan jokin tunne. Se voi olla levollinen tai levoton, kiireinen tai rauhallinen, innokas tai apaattinen, väsynyt tai virkeä. Pieni jatkuva epämukavuuden/levottomuuden tunne on niin tavallista ihmisillä, että sitä ei usein edes itsessään huomaa. Kehosi viestittää tunnetta ympäristöön enemmän kuin huomaatkaan. Se kommunikoi jatkuvasti.

Tunteiden ja kehon kommunikoinnin lisäksi käytämme tietoista verbaalista kommunikointia. Puhumme, kuuntelemme, kysymme ja vastaamme. Toimivan keskustelun pohjana on läsnäolo: puhelinta selatessa ei tule annettua täyttä huomiota toiselle ihmiselle eikä tilanteelle.

HUHUU - KUULEEKO KUKAAN?

Yksi suurimmista lahjoista, mitä toiselle ihmiselle voi antaa, on hyväksyvä kuunteleminen. Monet naiset valittelevat sitä, että heidän miehensä ei puhu. Joskus kun tilanne parisuhteessa on alkanut vapautua ja mies on alkanut puhua enemmän omista tunteistaan, on käynytkin niin, että nainen on huomannut, *miten vaikeaa kuunteleminen on!*

Kuunteleminen on monesti haastavampaa kuin puhuminen. Jokainen ihminen ajattelee aina eniten itseään - jopa 95 % ajatuksistamme koskee meitä itseämme ja omia asioitamme. Täytyy siis vähän venyttää sitä viittä prosenttia, jos todella haluaa kuunnella toista ihmistä, eikä puhua hänen päälleen omia asioitaan. Usein miehet oikeasti kuuntelevat todella paljon, koska naisille puhuminen on niin luonteenomaista. Ihmisellä on kaksi korvaa ja yksi suu: niitä tulisi käyttää samassa suhteessa!

Keskittynyt kuunteleminen viestittää sitä, että olet aidosti kiinnostunut toisesta ihmisestä. Hyvä esimerkki tästä on myyntitilanne: hyvä myyjä osaa kuunnella asiakastaan tarkasti ja on kiinnostunut hänen viesteistään. Jos sama myyjä käyttäisi kotona puolison kuuntelemiseen yhtä intensiivisesti puoli tuntia päivässä, se tekisi välittömästi ihmeitä parisuhteelle!

Kuunteleminen on myös lisäkysymysten esittämistä ja sitä, että on kiinnostunut toisen ihmisen asioista laajemmin. Hyvä kuuntelija näyttää kiinnostuneelta ja tekee tarkentavia kysymyksiä. Kuunteleminen ei ole passiivista olemista vaan aktiivista läsnäoloa.

Kun seuraavan kerran kysyt puolisoiltasi esimerkiksi "mitä kuuluu?" tai "miten työpäivä meni", keskity kuuntelemaan vastaus.

Käytä näitä vinkkejä kuuntelemiseen:

- Katso puolisoa ja osoita kehonkielelläsi, että todella kuuntelet.
- Älä ajattele samalla muita asioita, vaan keskity kuulemaan.
- Älä keskeytä.
- Kun puoliso puhuu, ääntele hyväksyvästi, nyökkäile ja eläydy kuuntelemiseen.
- Anna asioille tilaa, äläkä tarjoa ratkaisuja tai ehdotuksia.
- Kysy lisäkysymyksiä, jos puoliso haluaa puhua.
- Ole kiinnostunut!

TÄSMÄLÄÄKE – RESEPTILLÄ TAI ILMAN

Molemmilla puolisoilla on viisi minuuttia aikaa puhua niin, että toisen tehtävänä on vain kuunnella kommentoimatta mitään. Kuuntelija harjoittelee kuuntelemista ja täyden huomion antamista puolisolle. Se puoliso, jonka vuorona on puhua, saa puhua tai olla hiljaa. Vaihtakaa vuoroja viiden minuutin päästä.

Tätä harjoitusta voi toistaa arjessa myös sellaisissa tilanteissa, kun tuntuu, että sisällä on jokin möykky, josta olisi hyvä puhua, mutta ei oikein tiedä, mikä se on. Harjoitus antaa niin hyvin tilaa puhumiselle ja kuuntelemiselle, että se voi nostaa esiin tärkeitä asioita ja aiheita.

Jos teet harjoituksen yksin, voit tehdä sen peilin kanssa. Aluksi peilille puhuminen voi tuntua oudolta, mutta olet ehkä harjoitellut sitä jo kolmannen askeleen parissa aiemmin. Peilin kanssa voit kuitenkin harjoitella itsesi hyväksyvää kuuntelemista erittäin tehokkaasti. Kannattaa kokeilla!

MILLOIN PUHUMINEN LUJITTAA YHTEYTTÄ?

Puhumalla voi jakaa ajatuksia, murheita, toiveita ja oivaltaa uusia asioita. Puhuminen yhdistää kahta ihmistä silloin, kun se tapahtuu samassa tunnetilassa. Syvällinen keskustelu puolison kanssa voi olla yksi parisuhteen parhaita asioita.

Kun puhutaan puhumisesta, on hyvä tiedostaa, että ihmisillä on erilaisia käyttäytymismalleja puhumiseen liittyen.

Ykköstyypille on luonteenomaista sanoittaa asioita tunteita herättävissä tilanteissa, kuten pelottavissa, jännittävissä, surullisissa, iloisissa tai stressaavissa tilanteissa. He jakavat mielellään huolensa ja ilonsa ystäviensä kanssa. Ykköstyypin puhuu paljon ja kaipaa paljon kuuntelijaa. Hän kokee, että on luottamuksen osoitus, jos ihminen jakaa ajatuksensa hänen kanssaan, ja hän toivoo sitä myös puolisoiltaan. Ykköstyypille on luontevaa sanoittaa ajatuksiaan ja tunteitaan.

Kakkostyypille on luonteenomaista käsitellä stressaava tilanne täysin eri tavalla: he vetäytyvät pohtimaan sitä itsekseen omassa mielessään ja

haluavat olla hiljaa. Kakkostyyppi voi olla vaikeaa ymmärtää sitä, että ykköstyyppi kaipaa usein kuuntelijaa, koska itse he eivät sitä niinkään kaipaa. Kakkostyyppi toivoo, että puoliso antaa hänelle tilaa olla itsekseen ja omissa oloissaan aika ajoin. Kakkostyyppi on vaikea ymmärtää, että puolison kuunteleminen riittää, eikä hänen tarvitse aktiivisesti lähteä ratkaisemaan puolison ongelmia.

Ykköstyyppi puolestaan on vaikea ymmärtää, jos puoliso kaipaa omaa tilaa ollessaan stressaantunut. Ykköstyyppi tekee mieli kuunnella puolison huolia ja olla hänelle avuksi.

Ykköstyyppi luultavasti myös kyselee paljon sekä itseltä mielessään että toiselta huomattaessaan puolisosssa jonkin olevan ”vialla”. *”Mitenhän voisin auttaa? Mikähän nyt on vialla? Voisinko jotenkin piristää häntä? Mitähän nyt tapahtuu? Olenkohan tehnyt jotakin väärin? Eikö hän tykkää minusta? Miksi hän ei lainkaan hymyile? Aikooko hän taas lähteä jonnekin?...”*

Kakkostyyppi edustajaa kysely luultavasti ärsyttää. Ykköstyyppi voi olla vaikeaa jättää puolisoa ”oman onnensa nojaan”, jos puoliso on huonolla tuulella, koska ei toivo että hänelle itselleen tehtäisiin niin.

Arvasitko jo, että ykköstyyppi sopii useimmiten naisen ja kakkostyyppi miehen kohdalle? Ei silti sovi yleistää mitään, koska jokaisessa ihmisessä on sekä feminiininen että maskuliininen puolensa. Ehkä sinäkin olet jotakin näiden tyyppien välimaastosta.

Jos parisuhteen osapuolet ovat vahvasti eri tyyppisiä puhumisen suhteen, se on hyvä tiedostaa. Jokainen antaisi luonnollisesti toiselle juuri sitä, mitä itse toivoo. Jos toivoo itse omaa rauhallista aikaa, sitä tarjoaa toisellekin. Ja siitähän soppa syntyy, kun toinen kaipaakin juuri sitä keskustelua ja kuuntelua. Kun tiedostaa oman ja toisen tyyppin, voi tilanteen tullessa hengähtää hetken ja ajatella ”jos haluan olla hänelle avuksi, minun tulee antaa hänelle sitä mitä HÄN toivoo, ei sitä mitä ITSE toivon”. Eli antaa puolison mennä sinne omaan rauhaan tai pyytää häntä sohvalle/kävelyille juttelemaan.

Nämä keskustelutyyppit eivät ole millään tavalla pysyviä, ja usein elämän varrella ne muuttuvat paljonkin. Puhumaton voi oppia puhumaan tunteistaan hyvinkin avoimesti. Paljon puhuva voi puolestaan oppia kuuntelemaan sekä itseään että toisiaan paremmin sekä jättämään puolison tarvittaessa rauhaan.

Ketään ei voi painostaa puhumaan. Painostaminen ei ole hyvä tunnetila. Puolisoa voi kyllä houkutella puhumaan. Mistä puoliso tykkää jutella? Mistä hän on kiinnostunut? Mitä jos kyselisit häneltä niistä asioita, joista hän tietää ja joista sinä voisit oppia lisää? Näin luultavasti saat nostettua kaikkein parhaiten puolison tunnetilaa ja voit olla hänelle aidosti avuksi.

MISTÄ PUOLISO ONKAAN KIINNOSTUNUT?

Tee lista asioista, joista puolisisi on kiinnostunut. Kirjoita niin monta asiaa kuin keksit. Onko joukossa asioita, joista haluaisit oppia lisää? Onko

olemassa jokin tilanne/paikka/ympäristö, jossa puolisosi on helpompaa puhua? Käytä listaa apuna, kun haluat herätellä keskustelua tai houkutella puolisoa juttelemaan. Puolisoni on kiinnostunut/puhuu mielellään näistä asioista:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Parisuhteen kommunikoinnissa kysymykset ovat valtavan tärkeitä. Miten muuten saisit tietää, mitä puoliso ajattelee tai mitä mieltä hän on? Ota tavaksi lopettaa oletaminen ja kysyä rehellisesti, jos jokin mietityttää. Näin välttyt turhilta väärinkäsityksiltä, joista suurin osa riidoista syntyy. Tämä voi aluksi olla hankalaa, koska alitajunta tekee jatkuvasti tulkintoja, jotka tuntuvat ”oikeilta”.

Niin kuin Alitajunta-askeleessa kävimme läpi, alitajuntamme suodattaa hirveän määrän tietoa, joka ei koskaan pääse tietoisuuteemme asti. Tulkintamme pohjaksi suodatuksen jälkeen jää vain puoli miljoonasosa prosenttia kaikesta olevasta tiedosta. Sitä sitten pidämme automaattisesti totuutena. Opettele siis kysymään tarkentavia kysymyksiä ja kyseenalaistamaan omat päätelmäsi tilanteesta.

Muista kysyä kysymyksiä myös itseltäsi: mitä minä haluan? Mitä haluaisin kokea, tehdä, tuntea enemmän? Mistä olen kiinnostunut? Mikä tuottaa minulle iloa? Mistä olen kiitollinen?

Kun löydät vastauksia siihen, mitä itse todella haluat, voit kertoa vastaukset myös puolisolalle. Kerro toiveesi selkeästi. Älä kuitenkaan koskaan pyydä puolisoa muuttumaan. Esimerkiksi voit sanoa: ”Haluaisin tuntea syvempää yhteyttä kanssasi. Tehdäänkö heti tällainen tuijotusharjoitus, se kestää vain kolme minuuttia?” Mutta et voi sanoa näin: ”Meillä ei ole mitään yhteistä, eikä sinusta ole mihinkään. Sinun pitäisi tehdä asialle jotakin.” Tai toki voit sanoa, mutta se ei auta suhdettasi millään tavalla.

Muistatko, kun puhuimme siitä, että alitajunta ei ymmärrä negaatioita? Sehän tarkoittaa käytännössä sitä, että jokainen ajatus ja lause muodostaa mieleen kuvan. ”Älä ajattele punaista norsua.” Mitä näet, kun luet tuon edellisen lauseen? Sehän on täysin sama asia kuin ”Ajattele punaista norsua”. Kannattaako lapselle sanoa: ”Älä riko sitä lasia!”? Lapsi näkee mielessään rikkoutuneen lasin, ja todennäköisyys sen rikkoutumiselle väistämättä kasvaa. Jos taas sanotkin: ”Vie lasi pöydälle”, lasin ehjänä pysyminen on todennäköisempää.

Samoin toimii mikä tahansa verbaalinen kommunikointi. Puhu puolisollesi sellaisia asioita, joista haluat hänen muodostavan mielikuvia. Joka tapauksessa kaikki, mitä puhut, muodostaa kuvia hänen mieleensä. ”Katso, miten kaunis tämä mekko on” tai ”Katso näitä läskimakkaroita, en mahdu tähänkään mekkoon” muodostaa aika erilaisen mielikuvan kenen tahansa ihmisen päähän. Samoin toimii sinun mielesi: se mitä puhut vahvistuu kuvitettuna omissa ajatuksissasi.

Kerro siis toiveesi selkeästi niin, että ne ovat jotain kohti. Jos esimerkiksi toivot, että puoliso tuo sinulle useammin kukkia, sano se: ”Toivon, että toisit minulle kukkia kerran kuukaudessa tai useamminkin. Rakastan iloisen värisiä tulppaaneja ja neilikoita!”. Jos toivot, että harrastaisitte jotain yhdessä, kerro se! Ehdota jotakin, mistä pidät ja mistä puoliso saattaisi pitää. Ole toivomuksissasi mahdollisimman konkreettinen. ”Olisi mukavaa kokeilla jotain uutta lajia yhdessä. Lähdetkö kanssani kokeilemaan seinäkiipeilyä tänä iltana?” Jos kerrot toivomuksen ja heti sen jälkeen tavan, jolla sen voi toteuttaa, helpotat toiveen toteutumista.

On helpompaa sanoa asiat suoraan kuin vihjailemalla. Tai ainakin helpompaa ymmärtää. Vihjailut eivät yleensä tuota tulosta, koska pariskunta on kuitenkin sen verran eri kartoilla, ettei toinen ymmärrä vihjeitä. Suoraan sanominen ja kysyminen on reiluinta molempia kohtaan. ”Vietkö nuo roskat nyt samalla, kun menet ulos?” on aina parempi kuin ”Nuo roskatkin pitäisi viedä”. Kärjistetysti parisuhteen kommunikointia voi verrata erityislapsen kanssa toimimiseen: positiivinen, yksinkertainen ja selkeä on pyyntö on paras, kysyjän tunnetilaa unohtamatta.

”Aikuinen rakkaus ei anna selvännäkijän kykyjä.

*Kaikki on sanoitettava. Pidä kaikin mahdollisin tavoin huoli siitä,
että toisella on mahdollisuus ymmärtää sinua.”*

(Vainikainen, Välilä, Välilä: Rakastan, rikastan)

VINKKEJÄ ONGELMATILANTEISIIN

Parisuhteen kommunikoinnissa on erilaisia ongelmatilanteita, ja käsittelemme seuraavaksi niistä muutamia: 1) kun toinen puolisoista ei puhu tai toinen puhuu vain ongelmista, 2) kun molemmilla tai toisella on vahva oikeassa olemisen tarve ja 3) kun puoliso lyttää/puhuu rumasti omalle puolisolleen.

Kun toinen puolisoista ei puhu tai toinen puhuu vain ongelmista

Usein kuvio menee näin: Nainen haluaa jutella paljon. Yleensä nainen haluaa jutella miehen kanssa vakavista asioista tai ongelmista, koska hän

kokee, että heillä on niitä paljon. Parisuhteessa ja muutenkin. Mies ei halua jutella. Ja siinä on yksi ongelma lisää: miten saisi miehen puhumaan? (Toki tämä voi tapahtua myös niin päin, että mies on se, joka haluaa puhua enemmän.)

Jos mies jaksaa ymmärtäväisesti kuunnella naisen asiat, nainen monesti kokee, että ”ongelmat helpottavat vähän”. Tunne on helpottava, ja nainen kokee tulevansa ymmärretyksi. Hetken aikaa nainen on taas iloinen, mutta pian hän haluaa taas puhua vakavista asioista tai ongelmista. Miehen on vaikea ymmärtää tätä. Miksi näistä samoista asioista pitää aina puhua? Eikö olisi mitään iloisempaa keskusteltavaa?

Pohjimmiltaan keskusteluntarpeessa on kysymys siitä, että nainen kaipaava parempaa yhteyttä puolisoonsa. Yhteyden luomiseksi halutaan jutella, koska se on koettu toimivaksi keinoksi. Oikeasti ei olisi edes niin kovaa tarvetta puhua ongelmista, mutta se nyt sattuu vain olemaan se ainoa tapa, jota hän on tottunut käyttämään. (Muistathan, miten helppoja keinoja tunneyhteyden luomiseen on!)

Esimerkin mies ei halunnut keskustella naisensa kanssa. Se voi johtua yksinkertaisesti siitä, että heidän tunnetilansa eivät kohtaa. Tai siitä, että miehen kokemukset naisen kanssa keskusteluista ovat saaneet negatiivisen sävyn.

Yksi syy siihen voi olla myös se, että läheisyys pelottaa useita ihmisiä. Parisuhteen läheisyys on verrattavissa lapsen ja vanhemman väliseen

suhteeseen siinä mielessä, että parisuhde on tavallisesti aikuisiän läheisin ihmissuhde. Jos lapsuudessa on ollut turvattomuuden kokemuksia, läheisyys parisuhteessa voi tuntua selittämättömällä tavalla pelottavalta, ahdistavalta tai jonkin muun negatiivisen tunteen värittämältä. Jos koet, että sinulla pelko on esteenä läheisyyden kokemiselle parisuhteessa, sitä on mahdollista työstää ja opetella päästämään peloista irti. Kahdeksannen askeleen harjoituksista voi olla tässä hyötyä. Jo pelkkä pelon huomaaminen ja nimeäminen auttaa päästämään siitä irti.

Tunneyhteyden luominen esimerkiksi hengitystä matkimalla on niin hienovarainen tapa, että sitä on paljon vaikeampi torjua kuin ongelmaisen maratonkeskustelun aloittamista. Äkkiseltään tämä voi tuntua tarinan naisesta typerältä: *eihän ongelmia voi noin vain lakaista maton alle. On puhuttava, on selvitettävä asioita. Vasta sitten voi olla onnellinen. En usko, että vain samaan tahtiin hengittämällä voin tuntea läheisyyttä puolisoni kanssa, koska meillä on niin paljon ongelmia.* En sanokaan, että sinun täytyisi uskoa mitään, mitä ehdotamme. Mutta kokeile! Saatat hämmästyä.

Kun nainen puhuu ongelmista, mihin ne puhumalla häviävät? Nehän olivat valtavan todellisia ennen keskustelun aloittamista. Mihin puolen tunnin keskustelu ne ongelmat hävitti? Saiko nainen jotain todellista informaatiota, jotain sellaista, että hänen ei tarvitse enää palata samaan aiheeseen uudestaan seuraavalla kerralla? Yleensä vastaus on ei. Nainen sai vain kokemuksen siitä, että häntä kuunneltiin. Hän koki parempaa yhteyttä puolisoon, ja se sai hänet paremmalle tuulelle.

Miehelle ongelmien kuunteleminen on haastavaa, varsinkin jos ne liittyvät häneen itseensä. Mies haluaisi ratkaista ongelmat, mutta nainen ei odota ongelmien ratkaisua vaan kuuntelemista. Jaksaisiko nainen kuunnella samantyyppistä valitusta, jos se koskisi häntä itseään? Toistuvasti? Silti nainen odottaa, että miehen tehtävä on kuunnella. Toistuvasti.

Ongelmista puhuminen on tapa saada kokemus siitä, että minua kuunnellaan. Jos mies ratkaisisi ongelmat, eikä ongelmista puhumisen lisäksi ole käytössä muita keinoja läheisyyden kokemuksen saamiseksi, mitä sitten tehdään? Täytyy luoda lisää uusia ongelmia. Tai oppia puhumaan positiivisista asioista.

Joskus naiset luovat yhteyttä myös keskenään puhumalla ongelmista: *koen, että ongelmista ja vakavista asioista puhuminen on syvällistä keskustelua. Positiivisten asioiden puhuminen sen sijaan on pinnallista.* Totuus on, että suu puhuu mitä sydän tuntee. Asiat, jotka eivät ole totta sisällä, tuntuvat pinnallisilta. Asiat, jotka ovat totta sisällä, tuntuvat oikeilta ja niistä puhuminen syvälliseltä ja hyvältä. Mitä sinun sisälläsi on?

Jos puoliso ei halua puhua, voit houkutella häntä puhumaan:

- kyselemällä asioista, joista hän on kiinnostunut,
- luomalla ympäristön, jossa puoliso vapautuu ja hänen on helpompi jutella (sauna, yhteinen harrastus, yhteinen tekeminen tms.),
- luomalla positiivisen tunneyhteyden ja tunneympäristön,
- antamalla hänelle positiivista palautetta pienestäkin juttutuokiosta.

Vahva oikeassa olemisen tarve johtaa helposti riitoihin

Henkilöllä, jolla on vahva oikeassa olemisen tarve, on usein heikko itsetunto ja/tai suppea maailmankuva. Oikeasti maapallolla on yli seitsemän miljardia tapaa nähdä elämä ja elämään kuuluvat asiat. Ihan jokainen näkee maailmansa eri perspektiivistä, omien kokemustensa ja tunteidensa värittämänä. Kaikki ovat omalla tavallaan oikeassa.

Kun opit itse näkemään asioita kauempaa, puolison tiukat näkemykset eivät enää ärsytä niin paljon. Koska hänen näkemyksensä ovat totta hänelle, voit antaa hänelle tilaa olla omaa mieltään. Voit kertoa selkeästi ja neutraalisti oman näkemyksesi asiasta. Jos jotakin tarvitsee yhdessä päättää, voit kysyä, millaista kompromissia hän ehdottaa. Kysymys on tässäkin tunteista: jos toisen mielipiteet ärsyttävät, tilanne on tulehtuneempi. Jos toisen mielipiteisiin voi suhtautua neutraalisti, asiaa on helpompi käsitellä.

Kun ihmisellä on heikko itsetunto, hän monesti samaistuu ajatuksiinsa ja mielipiteisiinsä. Hänen täytyy saada olla oikeassa, ettei hän olisi toisten silmissä ja omassa mielessään huono. Jos hänen mielipiteensä saa arvostusta ja huomiota, hänen on helpompi tarkastella myös muiden mielipiteitä asian suhteen.

Hyvin harva meistä on esimerkiksi muodostanut lastenkasvatukseen liittyvät mielipiteensä tutkimalla aihetta laajasti. Mielipiteet syntyvät kulttuurin ja omien kokemusten perusteella ja siirtyvät vanhemmilta ja ympäristöltä lapselle. *Näin meidänkin kotona on tehty, ja tämä on todettu*

toimivaksi. Kas kummaa, siellä puolison kotona onkin toimittu toisella tavalla. Tärkeitä aiheita kannattaa tutkia laajemmin kuin toimia laput silmillä oman perimätiedon valossa.

Jos sinulla on tarvetta olla aina oikeassa:

- harjoittele ottamaan rennosti ja kerro oma näkemyksesi neutraalisti,
- kysy, millaista kompromissia kumppani ehdottaa,
- vahvista itsetuntoasi tarkkailemalla ja muokkaamalla sisäistä puhettasi,
- avarra näkemyksiäsi tietoisesti: on monta tapaa olla oikeassa!

Kun toinen lyttää/puhuu rumasti omalle puolisolleen

Miksi siedät rumasti puhuvaa puolisoa? Mikä saa sinut sietämään huonoa kohtelua? Onko sinua kohdeltu huonosti jo lapsena? On sanomattakin selvää, että omaa puolisoa tulee kunnioittaa ja että hänelle tulee puhua kauniisti. Puolison käytökselle tulee myös asettaa rajat: näin et saa sanoa minulle, näin et saa kohdella minua.

Rumasti puhuminen on opittu tapa. Ehkä sitä on kuullut jo lapsena omilta vanhemmiltaan, ja sitä on vain tullut jatkettua omassa elämässä. Kaikista tavoista voi kuitenkin opetella pois. Ensimmäinen askel tässä oppimisprosessissa on oman huonon tavan huomaaminen ja myöntäminen itselleen. Huonon tavan huomaamiseen toinen pystyy vaikuttamaan rajojen asettamisen lisäksi vain ymmärtäväisellä asenteella.

Monesti ihminen, joka puhuu rumasti toisille, puhuu erityisen rumasti myös itselleen. Ajatukset täyttyvät ikävistä asioista. Elämä on aika synkkää, ja siitä saavat kärsiä tämän ihmisen lisäksi myös kaikki tämän ihmisen ympärillä. Mitä sinä puhut itsellesi? Kiinnitä yhä enemmän huomioita siihen, mitä puhut itsellesi ja mitä puhut muille. Olemalla itsesi paras ystävä ja kannustaja tuot valoa muidenkin elämään!

”Kaikki viestintä on joko vastaamista rakkaudella tai avun huutamista. Jos joku kohdistaa kipunsa tai vihansa sinuun, mutta johdonmukaisesti vastaat rakkaudella ja lämmöllä, niin lopulta tämän henkilön olotila muuttuu ja kiihko katoaa.” (Anthony Robbins 1960-)

HAMPURILAISMALLI

Kuinka usein sinun tulee kehuttua ja kiitettyä puolisoa? Positiivinen kommunikointi luo lisää hyviä asioita. Ehkä juuri niitä asioita, joita parisuhteelta toivot.

Oletko kuullut hampurilaismallista? Sitä opetetaan yleisesti työelämässä, ja samaa mallia on helppoa soveltaa myös parisuhteeseen.

Hampurilaismallissa kehitysehdotus tai kehittävä palaute piilotetaan sämpylän väliin: ensimmäiseksi ja viimeiseksi kerrotaan hyviä asioita puolisoista. Asiat voivat olla konkreettisia viime aikoina tapahtuneita asioita, joista et ole vielä muistanut kiittää.

”Näytätpä hyvältä tänään.” ”Kiitos muuten siitä, että laitoit tänään tiskit. Kiitos myös, kun teit läksyt lasten kanssa, arvostan sitä todella.” Näiden osien välissä tarjoillaan kehitysidea, esimerkiksi näin: *”Sopiiko, että järjestämme säännöllisesti kerran viikossa parisuhdeaikaa? Se tekisi hyvää, sillä saisimme keskittyä vain toisiimme.”* Puoliso on vastaanottavaisempi uusille ideoille tai palautteelle, kun hän on hyvässä tunnetilassa. Kehujen tulee tietenkin olla vilpittömiä: puoliso aistii alitajuisesti, jos sanat ja tunnetila ovat ristiriidassa keskenään.

Joku voisi töksäyttää asian tähän malliin: *”Meillä ei ole tarpeeksi aikaa olla yhdessä. Emme oikeastaan koskaan tee mitään ihan kahdestaan. Nytkin katsot vain sitä puhelinta. Meidän tarvitsisi järjestää kahdenkeskistä parisuhdeaikaa kerran viikossa, mutta koska sinä et tee mitään sen eteen,*

niin en tee minäkään.” Voi olla varma, että tämäntyyppinen kommunikointi aiheuttaa vain torjuvan reaktion. Kuka nyt tuolla tavalla kommunikoivan ihmisen kanssa edes haluaisi viettää aikaa?

Puolison moittiminen on vaarallista. **Oletko koskaan kuullut 1/10 säännöstä?** Sen mukaan jokainen moite tai huono sana ihmissuhteessa tulisi korvata kymmenellä kiitoksella tai hyvällä sanalla. Vasta tässä suhteessa hyvä voittaa! Ole siis tarkkana siinä, mitä sanot puolisollesi, ja viljele hyvää välillenne niin paljon kuin suinkin voit!

21 SEKUNTIA

SANO JOTAIN KAUNISTA

Sano vähintään kerran päivässä puolisollesi jotain kaunista tai kiitä häntä jostakin vilpittömästi. Ajatukset muuttuvat yleensä sanoiksi vasta siinä vaiheessa, kun olet jo ajatellut monta ajatusta asiaan liittyen. Puoliso ei kuitenkaan kuule ajatuksiasi, joten muista kertoa positiiviset ajatuksesi hänelle!

Ota tavaksesi kiittää häntä ihan arkisistakin asioista. Mikään ei ole itsestään selvää!

Muista, että ulkonäön kehuminen on yksi suurimmista kohteliaisuuksista, koska ihminen on tavallisesti hyvin samaistunut omaan kehoonsa.

Kun kauniisti puhumisesta ja kiittämisestä tulee tapa, luot valtavasti lisää positiivista ja onnellista energiaa suhteeseen!

6 ASKEL

KIITOLLISUUS – SUURIN AVAIN!

”Jos jokin ulkoinen ahdistaa sinua, tuskan syynä ei ole asia itse vaan käsityksesi asiasta; ja käsityksesi voit kumota hetkenä minä hyvänsä.”

(Marcus Aurelius, Rooman keisari 121-180)

Ihmissuhteemme laatua määrittelevät ne tunteet, joita kyseisessä ihmissuhteessa tunnemme. Nopein keino hyvien tunteiden vahvistamiseen suhteessa on kiitollisuudenaiheiden etsiminen!

Pitkässä parisuhteessa puolisoa saattaa alkaa pitää itsestäänselvyytenä. Kun suhde taantuu itsestään selvälle tasolle, se alkaa tökkiä. Puolisossa alkaa huomata enemmän virheitä ja vikoja kuin aiheita kiitokseen.

RIKAS, RAKAS, KÖYHÄ, VARAS?

Onko sinun suhteesi sinulle itsestään selvä? Näetkö puolison ”vain puolisonasi”, vai onko hän sinulle lahja ja aarre, jota haluat kohdella hyvin?

Kiitollisuuden tietoinen harjoittaminen on yksi eniten elämää rikastuttavista asioista. Se tarkoittaa, että tietoisesti etsit kiitollisuuden aiheita päivittäin. Listaat esimerkiksi kymmenen kiitollisuuden aihetta joka päivä, ja aina kun kohtaat haasteita, alatkin etsiä asiaan liittyviä kiitollisuuden aiheita. Kiitollisuuden tunteella on uskomaton vaikutus mihin tahansa asiaan!

Kun sinulla on haasteita parisuhteessa tai löydät paljon vikoja kumppanistasi, kokeile tehdä yksinkertainen kiitollisuusharjoitus. Listaa kymmenen kiitollisuudenaihetta puolisosostasi. Jokaisen asian jälkeen kirjoita vielä syy siihen, miksi olet asiasta kiitollinen. Syyn kertominen syventää tunnetta huomattavasti, ja siksi se on tärkeää.

Esimerkiksi näin: (Puolison nimi) olen kiitollinen sinulle siitä, että olet

rakastava vanhempi lapsillemme. (SYY:) Se on tärkeää lapsille ja saa minut rakastamaan sinua entistä enemmän.

Kirjoita nyt kymmenen asiaa, joista olet kiitollinen kumppanissasi tai kumppanillesi ja syy siihen, miksi olet asiasta kiitollinen:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Kiitollisuudenaiheiden löytämisessä harjaantuu harjoittelemalla. Voi olla vaikeaa uskoa, että vaikeimmassakin parisuhdetilanteessa on mahdollista löytää puolisosta kiitollisuuden aiheita. Mutta se on juuri se kolikon kääntöpuoli! Vaikea parisuhdetilanne tarkoittaa vain sitä, että TUNNE on enimmäkseen vaikea tai jollakin tavalla negatiivinen. Asiat ovat vain asioita, tunteet määrittelevät kokemuksemme niistä.

Kun tunne on negatiivinen, voi vaikuttaa siltä, että mitään hyvää ei olekaan! Ja se on totta – sen tunnetilan valossa. Kun sitkeästi alat etsimään kiitollisuudenaiheita, voit huomata, että niitä löytyy. Ja kun jatkat niiden listaamista, huomaat, että tunnetilasi alkaa kuin itsestään muuttua! Kiitollisuus alkaa vallata mielen. Et voi olla yhtä aikaa pahalla tuulella ja miettiä kiitollisuudenaiheita. Se on mahdotonta!

Rhonda Byrne kuvailee kirjassaan ”Voima” tunteita vesilasina. Kun lasi on täynnä vettä, se on täynnä rakkauden tunnetta. Kun lasista puuttuu vettä, tunne on negatiivinen. Tyhjästä lasista ei voi kaataa mitään pois eli tyhjyyttä ei voi *muuttaa* eikä negatiivisuutta voi *muuttaa*, mutta lasin voi *täyttää* rakkaudella!

Idea kiitollisuuden harjoittamisessa on sama: kiitollisuus täyttää tunnemaailmamme hyvällä tunteella, ja alamme nähdä sen valossa aivan kaiken. Käänteisesti sanottuna näemme huonossa tunnetilassa asiat rakkauden puutteen kautta. Sama asia näyttäytyy siis kahden eri tunteen valossa aivan erilaisena. Onko totuutta mistään siis edes olemassa?

Lue jokainen kiitollisuuslauseesi vielä läpi käyttäen seuraavaa loppulauseetta, joka nostaa kiitollisuuden tunnettasi entisestään.

Esimerkki:

Kiitos _____ (puolison nimi), siitä hetkestä yhteisellä lomalla Lapissa, kun istuimme takkatulen ääressä ja juttelimme. Todella tunsin silloin, että rakastamme toisiamme. **Toivon sinun saavan SATAKERTAISESTI takaisin sen hyvän, mitä annoit minulle!**

Tämän edellisen tehtävän lukeminen ääneen puolisolle on erityisen tärkeää ja toivottavaa!

Jos kiitollisuutta ei ole aiemmin harjoittanut, tunteen tavoittamisessa saattaa kestää hetken aikaa. Jos omiin tunteisiinsa ei ole hyvin yhteydessä, voi olla mahdollista, että ei oikeastaan osaa tuntea mitään. Sen ei kuitenkaan tarvitse olla pysyvä olotila, koska tunteita voi opetella tuntemaan. Mitä enemmän kiitollisuutta harjoitat, sitä syvemmäksi kiitollisuuden tunne muuttuu. Kyse on ikään kuin lihaksesta: jumppaamalla se ensin löytyy ja sitten vahvistuu!

Koska elämässä on kyse tunteista, nämä harjoitukset ovat hyvin hyödyllisiä sen kannalta, miten hyväksi tunnet oman elämäsi ja suhteesi.

SANOITKO JO KIITOS EILISESTÄ?

Nyt seuraava tehtäväsi on miettiä eilistä päivää. Tuntuuko sinusta, että eilen

oli ihan tavallinen päivä? Ei pidä paikkaansa! Silloin tapahtui paljon kaikkea, mistä voit olla todella kiitollinen. Eilinen oli todella taianomainen päivä myös parisuhteessasi.

Mistä kaikesta voisit kiittää puolisoasi? Mitä sellaista eilisessä päivässäsi oli, mistä olet kiitollinen puolisollesi? Mitä hän teki, tai mitä hän oli, tai mitä hän jätti tekemättä?

Tai millä tavalla hän on vaikuttanut elämääsi, niin että se näkyi myös eilen? Missä kaikissa asioissa näet ja huomaat, että sinulla on puoliso? Voit myös miettiä asiaa sitä kautta, miten erilainen päiväsi olisi, jos sinulla ei olisi puolisoa lainkaan. Itsestäänselvyyksiä ei ole olemassa. Asiat aina liikkuvat johonkin suuntaan, ja vain muutos on pysyvää. Ne asiat kasvavat, joista muistamme olla kiitollisia! Ne asiat rapistuvat, joita pidämme itsestään selvinä ja joista emme muista iloita.

Aloita aamusta ja listaa niin monta asiaa kuin pystyt. Jos löydät kymmenen asiaa, niin hyvä! Lisäksi kirjoita SYY, miksi olet juuri siitä asiasta kiitollinen.

Kirjoita kiitoslause taas niin, että osoitat sen puolisollesi:

Kiitos (puolison nimi), kun sain eilen sinulta suukon! Se piristi päivääni.

Kiitos (puolison nimi), kun olit tehnyt niin maukasta ruokaa eilen! Oli ihanaa saada valmista ruokaa, kun tulin kotiin.

Kiitos (puolison nimi), että olit illalla kotona ja hoidit lapsia sillä aikaa, kun kävin korjauttamassa autoa. Arvostan todella sitä, miten hellästi hoidat yhteisiä lapsiamme!

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Eilisen kiittolaisuudenaiheiden listaamisella on huikea voima! Itse asiassa se johdattaa sinut nopeasti unelmiesi luokse: unelmiesi parisuhteeseen ja

unelmiesi elämään.

HURMAAVA HUOMINEN

Viimeisenä harjoituksena etsi käsiisi tavoitteesi parisuhteessa ja koko elämän suhteen. Teit ne toisen askeleen aikana ja toivottavasti löydät ne helposti. Tarkastele niitä hetki. Ne on kirjoitettu muotoon, jossa ne ovat jo tapahtuneita tosiasioita. Kuulostavatko ne edelleen hyviltä? Haluaisitko muuttaa tai tarkentaa jotakin? Tavoitteita on hyvä pysähtyä tarkistamaan tasaisin väliajoin. Tee nyt tarvittavat muutokset, jos koet sellaisia tarpeelliseksi!

Seuraavaksi kirjoitamme tavoitteista kiitollisuuslauseita. Olet nyt tehnyt tehtäviä ja virittäytynyt kiitollisuuden tunnetilaan. Voitko tuntea, miltä tuntuu, kun tavoitteesi ovat totta jo nyt? Käytä mielikuvitustasi ja rentoudu. Nauti siitä fiiliksestä, kun katsot tavoitetta ja olet varma siitä, että se on totta nyt! Kirjoita tavoitteesi kiitosmuotoon:

Esimerkiksi:

KIITOS, että koen parisuhteessani paljon rakkautta, hyväksyntää ja arvostusta, koska se tuntuu äärimmäisen hyvältä!

KIITOS, että parisuhteessamme on paljon fyysistä läheisyyttä, koska se tuntuu hyvältä ja lujittaa yhteenkuuluvuudentunnettamme!

Tämä on myös loistava tapa varmistua siitä, että tavoitteesi **TODELLA** ovat sellaisia, joita haluat. Muista, että tavoitteiden kuuluukin muuttua ajan myötä samalla kun itse muutut. Ne ovat enemmänkin kuin suuntaviivoja, jotka tuovat lisää selkeyttä elämään. Selkeys syntyy siitä, että tiedät, mitä asioita arvostat.

Tavoitteeni elämässä (jotka ovat totta jo nyt):
Kiitos, että TEEN/KOEN/OLEN, koska se TUNTUU

1.
2.
3.
4.
5.

T

Tavoitteeni suhteessa (jotka ovat totta jo nyt):

Kiitos, että TEEN/KOEN/OLEN, koska se TUNTUU

1.

2.

3.

4.

5.

Jos teette nämä tehtävät yhdessä, voitte lopuksi lukea kaikki kirjoittamanne lauseet toisillenne ääneen. Jos teet tehtävät yksin, voit kysyä puolisoitasi, haluaako hän kuulla hyviä asioita itsestään ja suhteestanne. Myönteisen vastauksen saatuasi voit lukea kirjoittamasi lauseet hänelle.

Kiitollisuuden ilmaiseminen on upea tie rakkauden kokemiseen!

21 SEKUNTIA

LUE LÄPI KIITOLLISUUSLISTOJASI TAI KIRJOITA UUSIA.

A) Pidä tavoitteesi kiitollisuuden muodossa kirjoitettuna yöpöydälläsi ja lue ne ainakin kerran päivässä. Niin ne iskostuvat alitajuntaasi ja alkavat toteuttaa itse itseään hyvin nopeasti.

B) Kirjoita uusia kiitollisuuden aiheita 21 sekunnin ajan. Kokeile, montako ehdit siinä ajassa kirjoittaa! Voit kirjoittaa puolisostasi ja suhteestanne tai muistakin elämän osa-alueista. Tärkeintä on tunne, jota kiitollisuuden aiheiden miettiminen saa aikaan!

7. ASKEL

KEHO JA KAUNEUS

*"Rakkauden ja kiitollisuuden avulla voit muuttaa kehosi
millaiseksi ikinä haluat." (Rhonda Byrne 1945-)*

Kokemus kehosta ja kauneudesta on yksi isoimmista asioista, jotka määrittelevät kokemusta omasta elämästä. Kehon avulla liikut, syöt, juot, hengität, naurat, laulat, itket, nukut ja teet ihan kaikki arkiaskareet. Kehon automatiikka pitää sinut hengissä ja korjaa kehoasi jatkuvasti pitääkseen sinut terveenä.

Näet kehon ulkoisen muodon, kun katsot peiliin. Osa on siihen tyytyväisiä ja osa ei. Osa ei edes halua katsoa koko peiliin. Osalle peili näyttäytyy joinakin päivinä ystävällisenä ja toisena päivänä vihollisena.

Parisuhteessa sinulla on tietynlainen kuva siitä, mitä puoliso sinusta ajattelee. Sinulla on valtavasti uskomuksia omasta kauneudestasi ja kehostasi, mutta ovatko ne kaikki sellaisia, jotka tekevät elämästäsi helppoa ja onnellista? Tämän askeleen tarkoituksena on herätellä sinua kyseenalaistamaan kauneusihanteita ja omia uskomuksiasi omasta kauneudestasi.

Tässä askeleessa puhutaan paljon kauneudesta. Miehet voivat lukea sanan sanalla ”komeus” tai millä tahansa muulla sopivalla sanalla. Kauneus tarkoittaa tässä kirjassa sisäistä ja ulkoista kauneutta ja ensisijaisesti energiaa ja elämää meidän jokaisen sisällä. Tätä ei ole siis kirjoitettu pelkästään naisille, vaan ihan kaikille, jotka haluavat kehittää omaa suhdettaan omaan kehoonsa.

Kokemus kehosta määrittelee elämää paljon. Useimmiten ihmiset yrittävät vaikuttaa siihen ulkoisesti: syömällä ja liikkumalla. Tämän askeleen tarkoitus

on avata sitä, miten paljon ajatuksesi ja alitajuntasi vaikuttavat kehoosi ja kokemukseesi siitä.

YLEISMAAILMALLINEN KIPU

Tälläkin hetkellä monta tuhatta ihmistä itkee ja ahdistuu siitä, että he eivät näytä omasta mielestään kauniilta. He katsovat peiliin ja näkevät virheitä: ryppyjä, näppyjä, löysää nahkaa, liikaa jotain ja liian vähän toista.

Kipu saa heidät etsimään helpotusta ja muokkaamaan kehoa. Kipu saa vetämään ylle kuoren, jonka alle ulkopuoliset eivät näe, eivätkä he ikinä uskoisi koko kipua olevankaan. Kipu laittaa ostamaan purkkeja, putkiloita, värejä, välineitä, laitteita, kiristyksiä, täytteitä. Ja hetkeksi ne saattavat tuoda helpotuksen: nyt riitän, nyt näytän tarpeeksi hyvältä.

Saatat kyseenalaistaa jonkin palasen kauneusbisneksestä: ”En usko noihin ihmevoiteisiin.” ”En ikinä laittaisi silikoneja”. Mutta suurin osa kauneusbisneksestä on uinut niin sanotusti liiveihisi: se on niin jokapäiväistä, että et edes tiedosta sitä. Kauneusbisnes vaikuttaa ajatteluun, jokapäiväisiin valintoihin ja siihen, miten näet itsesi.

Kauneusbisnes pyörittää miljardien arvoista, erittäin tuottoisaa liiketoimintaa, ja sen kantava viesti on tämä: sinä et riitä. Onko ihme, että niin moni kuulee tuon äänen päässään niin usein? Kauneustuotteiden markkinointi perustuu siihen, että kuluttajalle myydään ensin ongelma: sinulta puuttuu jotakin. Heillä on myös vastaus ja helpotus ongelmaan: tällä

tuotteella saat asian korjattua. Kauneusihanne myydään photoshopatun kuvan muodossa ja ihmiset yrittävät epätoivoisesti yltää samaan.

Vaikka tiedostaisit tämän, sinut on kuitenkin ohjelmoitu jo alituisesti uskomaan kauneusihanteisiin ja ottamaan vastaan uutta informaatiota siitä, miten kuuluisi näyttää hyvältä. Ilman apua noista uskomuksista ja kauneuskäsityksistä on vaikeaa pyristellä irti. Tämän askeleen tavoitteena on auttaa sinua taas rakastumaan itseäsi ja oivaltamaan, miten kaunis todellisuudessa olet!

Mene hetkeksi peilin eteen. Katso itseäsi rehellisesti ja hiljaa. Mitä näet? Kuuletko, mitä asioita päässäsi liikkuu, kun katsot itseäsi? Millaista sisäinen puheesi on? Miltä tuntuu katsoa itseäsi ilman toimintaa (hiusten laittaminen, ihon hoitaminen, meikkaaminen)?

SISÄISEN PUHEEN TIEDOSTAMINEN

Ensimmäinen askel oman itsesi hyväksymiseen on oman sisäisen puheesi tiedostaminen. Voi olla helpottavaa tietää, että useimpien ihmisten sisäinen puhe on hyvin rumaa erityisesti heitä itseään kohtaan. Ja harvat ihmiset edes tiedostavat, että he jatkuvasti puhuvat itselleen: että mielen puhe on lähes lakkaamatonta ja vaikuttaa heidän tunnetilaansa jatkuvasti.

Kun ihminen kokee, ettei hän ole kaunis, koko maailma voi näyttää ikävältä, synkältä ja ahdistavalta. Jos oma keho ei tunnu hyvältä, voi ahdistaa liikkua ihmisten ilmoilla, lähteä juhliin tai edes kauppaan. Pukeutuminen voi olla

yhtä tuskaa. Kun ihminen puhuu itselleen negatiivisesti, hän usein miettii myös paljon sitä, mitä muut ihmiset hänestä ajattelevat. ”Jos itse ajattelen itsestäni näin, kuinka kukaan muukaan voisi ajatella toisin?”

Omasta ajattelutavasta muodostuu pikkuhiljaa totuus. Uskomus, joka painuu syvälle alitajuiseen mieleen. ”Minä olen tällainen.”

Kun tänään katsot itseäsi peilistä, et todellisuudessa näe itseäsi. Näet uskomusten värittämän kuvan, joka ei vastaa todellisuutta.

Oletko joskus katsonut tv-ohjelmaa, jossa autetaan huonosta itsetunnosta kärsiviä naisia pääsemään jaloilleen? Naisia hemmotellaan ja heistä otetaan kauniita kuvia. Ohjelmissa tulee usein esille se, miten nainen näkee itsensä totuudesta poikkeavalla tavalla. Eräässäkin ohjelmassa oli tehty naisesta kuusi pahvimallia, joista hänen piti arvioida, mikä oli hän itse oikeassa koossaan. Nainen veikkasi suurinta, vaikka totuus oli pienin malleista!

Haluamme, että pääset riisumaan ne silmälasit, joilla itseäsi olet katsellut, ja todella pääset näkemään itsesi sellaisena kuin olet!

Oletko koskaan liikkunut luonnossa ja samalla arvostellut, miten joku puu on kasvanut vinoon tai käppyräiseksi tai kuinka yksi kukka muiden joukossa onkin aivan erivärinen? Huomaatko aina luonnossa liikkuessasi kivien, sammalten, puiden, kukkien, kasvien ja eläinten virheet? Haluaisitko nähdä koko metsän tai rannan tai vuoren täsmällisesti samaan kaavaan taipuneena, puut ja kivet tasalaatuisina suorissa riveissä ja hampaat

valkaistuina?

Luulen, että luonnossa liikkuessasi pikemminkin ihastelet. Huomaat erikoisen kukkasen ja pysähdyt ihastelemaan sitä. Huomautat ystävillesi hauskaasti käpertyneestä puusta ja otat kuvan erikoisen komean mallisen kivenjätkäleen juurella. Luonto ei välitä kauneusihanteista. Se on. Jokainen puu ja kasvi on iloisesti oma itsensä, ainutlaatuinen. Luonnossa liikkussa et luultavasti tule ajatelleeksi omaakaan ulkonäköäsi. Voit tuntea yhteyden sen elämän kanssa, joka luonnossa on läsnä, ja nauttia olemisestasi.

Alitajunta hyväksyy todeksi kaiken, mitä ajattelemme tai puhumme voimakkaassa tunnetilassa. Kun ihminen tuntee syvää ahdistusta, katsoo itseään peilistä ja ajattelee olevansa vääränkokoinen, alitajunta hyväksyy sen todeksi, alkaa toteuttaa tätä uskomusta ja etsiä sitä tukevia viestejä ympäristöstä.

Tiedän, että sinulla on aavistus siitä, millainen todella olet. Meillä kaikilla on aavistus siitä. Se aavistus saa meidät välillä harmittelemaan sitä, että muut eivät näe todellista kauneuttamme. Mutta kyse ei ole koskaan siitä. Kyse on siitä, että me itse emme todella uskalla nähdä sitä.

Ennen vanhaan oli vallalla ajatus siitä, että lapsia ei kannata kehua liikaa, etteivät he ylpistyisi. Se teki monesta lapsesta itselleen näkymättömiä. Kasvaessaan he menettivät yhteyden kehoonsa, eivätkä osanneet sanoittaa ulkomuotoaan.

Pahimmassa tapauksessa ulkokuoresta tulee vihollinen. Jotain mitä vastaan pitää taistella, mitä ei saa ruokkia, mitä ei voi hoitaa. Anoreksia, bulimia, ortoreksia ja itsensä tahallinen vahingoittaminen tuovat monille kierolla tavalla nautinnon ja hallinnan tunnetta suhteessa omaan kehoon.

Ihminen ei ole koskaan samaistunut mihinkään muuhun niin paljon kuin omaan kehoonsa. Moni ihminen kokee, että keho on yhtä kuin hän itse ja että hän itse on keho. Samalla hän arvioi myös muita heidän kehojensa mukaan. Mutta keho vanhenee ja kuolee. Jos uskomme olevamme yhtä kuin kehomme, se aiheuttaa syystäkin ahdistusta. Vähintään sadan vuoden kuluttua olemme kaikki hiusten väristä, ihon laadusta tai kehon muodosta huolimatta matojen ruokaa.

Mutta jos emme ole ajatuksemme tai kehomme, niin mitä me sitten olemme? Sinulla on aavistus siitäkin, koska syvemmällä tasolla tiedät, että olet jotakin suurempaa.

Astu taas peilin eteen ja katso itseäsi. Katso itseäsi tiiviisti silmiin. Näetkö elämän sisälläsi? Sulje silmäsi hetkeksi ja keskity tuntemaan hengityksesi. Hengitä tietoisesti sisään ja ulos ainakin kolme kertaa. Avaa silmät ja katso itseäsi uudestaan silmiin. Näetkö sisälläsi asuvan elämän? Voitko tuntea elämän sisälläsi? Se elämä olet sinä!

Oletko koskaan hämmästellyt avaruutta? Miten ääretön se onkaan ja miten paljon siellä onkaan tilaa. Välimatkat avaruudessa ovat ihmisen mielellä käsittämättömiä. Tiesitkö, että oikeastaan sinun kehosikin on avaruus

pienoiskoossa?

Aine muodostuu atomeista. Atomit muodostuvat ytimeistä, jossa on protoneja ja neutroneja sekä ydintä kiertävistä elektroneista. Ytimen ja elektronipilven välille jää kuitenkin täysin tyhjää tilaa ja suurin osa atomin tilavuudesta onkin tyhjää. Tutkimusten mukaan jopa 99,99999 prosenttia atomista on tyhjää. Toisin sanoen 99,99999 prosenttia kehosta, jonka koet, on todellisuudessa tyhjää. Sinä olet avaruus!

PALJASTA USKOMUKSESI

Alitajuntaan on siis tallentunut uskomuksia jo varhaislapsuudessa ja jatkuvasti elämäsi varrella. Ihan kaikki asenteesi, käsityksesi ja oikeastaan kaikki, mitä löydät ympäriltäsi, on suoraan löydettävissä uskomuksistasi. Koet elämässä juuri sitä, mitä voit kokea uskomustesi rajoissa. Vetovoiman lakikaan ei toimi ajatusten, vaan uskomusten tasolla. Vaikka ajattelisit jotain, mitä haluat, mutta jokin uskomuksissasi on sen kanssa ristiriidassa, uskomus voittaa aina.

Millaisia uskomuksia sinulla on itsestäsi? Millaisia uskomuksia sinulla on kauneudesta? Kokeile kirjoittaa uskomuksiasi auki ja tarkastella niitä rehellisesti. Mitä rehellisempi olet, sitä helpompi sinun on päästää sinulle haitallisista uskomuksista irti.

Haitallisen uskomuksen tunnistat siitä, ettei se palvele sinua parhaalla mahdollisella tavalla. Haitallinen uskomus on negatiivinen, tuhoava tai

sellainen, jota et ajattelisi parhaasta ystävästäsi. Voit kokeilla täydentää näitä lauseita apuna uskomusten tunnistamisessa:

Voin määritellä kauniin vartalon näillä sanoilla

Kauniit kasvot sisältävät ainakin nämä asiat

Minä olisin kaunis tai kauniimpi, jos

Olisin tyytyväinen vartalooni, jos

Olisin onnellinen, jos

HUH, MIKÄ SEKSIPOMMI!

Näet kaupungilla kauniin ihmisen. Täydellinen vartalo! Ihminen vaikuttaa itsevarmalta ja liikkuu kauniisti. Päät kääntyvät hänen suuntaansa, mihin hän meneekin. Kauneus kiinnostaa ihmisiä. Mitä sinä ajattelet tuosta ihmisestä?

Yksi suurimmista harhaluuloista on se, että tietynnäköinen ihminen on totta kai sinut itsensä kanssa. Kun näet omasta mielestäsi kauniin ihmisen, et voi koskaan tietää, mitä tuo ihminen oikeasti ajattelee itsestään.

Ihmisen tietoinen mieli on luotu haluamaan lisää. Tiedäthän – kun lapsi saa haluamansa lelun, hän haluaakin pian jotain muuta. Kun aikuinen saa haluamansa auton, se jaksaa ilahduttaa häntä rajallisen ajan. Ulkonäön kanssa on ihan sama juttu: kuinka moni tuttavistasi haluaisi laihtua mystiset viisi kiloa? Kun yksi tavoite on täytetty, mieli tarttuu seuraavaan ongelmaan tai tavoitteeseen. Mieltä on mahdotonta tyydyttää.

Tiedäthän miehiä, joilla on pakkomielteenä leikkauttaa kasvonsa ja vartalonsa Ken-nuken näköiseksi? Ovatko he tyytäväisiä, vai onko heillä

vielä tiedossa uusia leikkauksia? Miltei kaikki useammissa kauneusleikkauksissa käyneet suunnittelevat uusia leikkauksia.

Silti itsepintaisesti uskomme, että laihduttuamme sen viisi kiloa olemme onnellisia. Huomaatko, miten mieli huijaa meitä koko ajan?

Kun näet kauniin ihmisen, älä erehdy ajattelemaan, että jos olisit samannäköinen, olisit takuulla tyytyväinen itseesi. Syvällä sisimmässäsi et edes halua näyttää keltään muulta kuin itseltäsi!

Sinulla on mahdollisuus iloita siitä, että huomaat kauneutta ympärilläsi! Se on merkki siitä, että olet kauneuden taajuudella ja vedät kauneutta puoleesi. Yksi suurimmista lahjoista mitä voit antaa on kertoa kohtaamallesi ihmiselle, miten kaunis hän on. Rakasta kaikkea kaunista!

Kauneus ei ole kilpailu. Me kaikki voimme olla kauniita ja ihania. Toisen ihmisen kauneus ei koskaan ole pois sinun omasta kauneudestasi. Kun opit iloitsemaan toisten kauneudesta, huomaat, että sinun on helpompi iloita omastakin kauneudestasi! Ja toisinpäin - kun nautit itsestäsi, sinun on helppoa iloita muiden ihmisten kauneudesta. Voit siis tehdä kohtaamastasi kauneudesta harjoituksen, joka auttaa sinua myös rakastamaan itseäsi syvemmin.

Saatat ajatella, että haluaisit olla jonkun muun näköinen, mutta jos sinun täytyisi tehdä päätös ja hypätä toiseen vartaloon, tekisitkö sen todella?

Elenalla on erityinen kyky nähdä kaikkien ihmisten sisällä asuva kauneus. Lähes aina, kun hän vain on tarpeeksi läsnä ja katsoo ketä tahansa ihmistä, hän näkee välähdyksenomaisesti, miten hämmästyttävän kaunis tuo ihminen on. Joskus hän näkee ihmisessä kuvan siitä, miltä hän on näyttänyt lapsena. Jokainen, ihan jokainen, meistä on valtavan kaunis!

Tuo kauneus on vain usein hukkunut ja piilossa ihmisen omien uskomusten alla. Energiat, olemus, asennot ja ilmeet kertovat siitä, ettei ihmisellä ole hyvä olla itsensä kanssa. Tekisi mieli heilauttaa taikasauvaa ja puhalttaa ikävät uskomukset pois: näkisi, miten ihmisen ryhti suoristuisi ja valo alkaisi taas loistaa kirkkaasti hänen sisällään. Ja päät kääntyisivät ihmettelemään uudesti syntynyttä kauneutta.

Sinun sisälläsi on valtava potentiaali! Ajattele, kukaan muu ihminen ei voi olla juuri sinun tavallasi kaunis! Ei kukaan muu. Vain sinulla on mahdollisuus toteuttaa kauneutta sinun näköiselläsi olemuksella. Sinä voit olla juuri se kukka tai puu, joka luonnossa herättää huomion erityisellä kauneudellaan.

USKOMUKSET MUOKKAAVAT KEHOASI

Meille on opetettu paljon kauneuteen liittyviä asioita. *Jos ei ole rikas, eikä älykäs, pärjää kunhan vain on kaunis. Ollakseen hoikka ei saa syödä herkkuja. Suklaa lihottaa.*

Jos ruuan ja kehon muodon yhteys olisi aivan suoraviivainen, eikö se olisi helppoa todistaa? Ihmiset laskevat kaloreita. Kalori on mittayksikkö ruuan

palamiseen kuluvalle ajalle. Siis palamiselle: tulessa tuhaksi. Tietääkseni emme ole polttouuneja. Miksi toinen voi syödä mitä haluaa milläkään lihomatta? Miksi toinen näkee yhden syömänsä suklaapatukan seuraavana päivänä puntarilla?

Oletko koskaan kuullut riisipurkki – testistä? Alunperin tohtori Masaru Emoton kehittämässä kokeessa kolmeen täsmälleen samanlaiseen lasipurkkiin laitetaan keitettyä riisiä. Yhden purkin päälle kirjoitetaan ”I love you”, toisen ”I hate you” ja kolmas jätetään ilman kirjoitusta. 30 päivän ajan ”I love you” -purkille puhutaan kauniita asioita, ”I hate you” -purkille ikäviä asioita ja ilman kirjoitusta oleva purkki jätetään täysin huomiotta. Tulokset ovat hämmästyttäviä! Löydät näitä testivideoita kasapäin mm. Youtubesta. Ja suosittelemme tekemään testin ihan itse!

Poikkeuksetta ”I love you” -purkin riisi on pysynyt puhtaana ja kirkkaana, ”I hate you” -purkin riisi on tummunut ja homehtunut. Huomiotta jätetyn purkin riisi on myös huonossa kunnossa, useimmissa testeissä kaikkein pahiten tummunutta ja homehtunutta. Eikö olekin uskomatonta!

Mitä sinä puhut itsellesi? Ajatukset eivät oikeasti ole lainkaan harmittomia ja vailla seurauksia. Ajatuksemme muokkaavat todellisuuttamme. Se mitä ajattelet itsestäsi, toteuttaa itseään.

Ajatus omasta kehostasi muuttuu todeksi.

Kun katsot omaa kehoasi tänään, näet mitä olet ajatellut ja uskonut siitä

aikaisemmin. Kehosi ulkomuoto ei koskaan ole ristiriidassa omien uskomustesi kanssa!

Riisi ”I hate you” -purkissa alkaa usein homehtumaan jo testijakson viidentenä päivänä. Ja huomiotta jättäminen tekee kehollesi yhtä paljon pahaa kuin sen haukkuminen. Milloin muuten kehuit tai kiitit kehoasi viimeeksi?

TÄLLAINEN MINÄ OLEN

Osaatko luoda kuvan itsestäsi sellaisena, kuin eniten haluaisit olla? Sellaisena kuin olisit täydellisimmilläsi? Miltä näyttäisi kaunein sinä? Sulje hetkeksi silmäsi ja kuvittele. Jos mieleesi tulee häiritseviä kuvia, pienennä ne ja lähetä ne pois. Kun saat itsestäsi kauniin kuvan, suurennä sitä ja tuo sitä lähemmäksi. Hyppää lopulta kuvaan ja tunne, miltä tuntuu olla niin kaunis! Miltä se tuntuu, millainen asento sinulla on, kuinka liikut? Avaa silmäsi ja pidä kehossasi tunne siitä, että olet jo unelmavartalossasi.

Jos mielikuvaa on vaikea saada, anna itsellesi aikaa ja harjoittele tätä rauhassa.

Kun saat mielikuvasta kiinni, kirjoita se ylös. Kirjoita kaikkiin näihin alla oleviin kohtiin asioita, jotka kuvaavat kauneinta sinua. Pidä huolta, että kaikki kohdat ovat positiivisia ja hyviä. Sellaisia, jotka tekevät elämästäsi ihanaa, helppoa ja onnellista.

Muista, että sinun ei tarvitse olla kauneusihanteiden orja. Saat ihan itse valita, miltä haluat näyttää! Vain sinä päätät.

Vartaloni on

Kasvoni ovat

Hiukseni ovat

Ihoni on

Olemukseni on

Kun minulle vieras ihminen katsoo minua, hän näkee

Tunnen itseni

Parasta minussa on

Näillä lauseilla kirjoitat uskomuksesi uudestaan! Siksi näitä on tärkeää kirjoittaa. Ajatuksia tärkeämpää on aina tunne, koska tunne määrittelee

lopulta aina sen, mihin alitajunta uskoo. Sen vuoksi herättelemmekin nyt rakkauden tunnetta.

Ajattele jotain, mitä todella rakastat. Esimerkiksi sinulle rakasta ihmistä, lasta tai aikuista. Tunne rakkaus niin voimakkaasti kuin pystyt ja levitä sen tunne koko kehoosi. Unohda sitten asia, joka herätti tuon rakkauden tunteen ja nautiskele itse tunteesta. Lue tuon tunteen kanssa hetki sitten kirjoittamasi lauseet läpi ja iloitse jokaisesta lauseesta!

UUDET KAUNEUSRITUAALIT

Kun nyt olet tietoinen uskomusten voimasta, varmaankin ymmärrät, miten useimmat kauneustuotteet toimivat. ”Tämä rasva kiinteyttää ihoa”.

Ajattelet siis kiinteämpää ihoa joka kerta, kun rasvaat ihoasi kyseisellä rasvalla. Alat odottaa tuloksia rasvan käyttämisestä ja tarkkailet muutoksen merkkejä ihossasi. Ahaa, nyt viikon jälkeen näyttäisi jotain olevan muuttunut! Miksiköhän? Juuri siksi, että ajattelit lopputulosta ja odotit sitä.

Keho rakastaa huomiota. Se oikein kehrää mielihyvystä, kun hoidat sitä. Keho rakastaa katsettasi, kosketustasi ja kauniita ajatuksiasi. Mitä tahansa kehon osaa keskityt hoitamaan, sitä paremmin juuri se kukoistaa. Et tarvitse erikoisia aineita, koska kauneuden voima on jo sinussa!

Voit tehdä omat kauneustuotteesi vaikka ruokakaapista löytämistäsi aineista. Voit ottaa esimerkiksi kookosrasvan ihovoiteeksi tai mitä tahansa haluatkin käyttää. Aina kun sivelet rasvaa ihollesi, muista rakastaa ja kiittää

ihoasi! Kiitos iho, kun suojaat minua! Kiitos, kun voin ansioistasi tuntea kuumaa ja kylmää ja aistia kosketusta! Kiitos, kun kaunistat minua! Rakastan sinua ihoni. Kiitos sinusta. Tunne niin paljon rakkautta kuin kykenet ja tulet hämmästyämään kaikista positiivista muutoksista, joita ihossasi tulee näkymään. Jotkut ihmiset ovat kertoneet jopa luomien hävinneen ja pitkäaikaisten arprien parantuneen, kun he ovat keskittyneet rakastamaan ihoaan.

Lisää ripaus rakkautta kaikkiin arkisiin toimiisi, joissa kosketat tai hoidat itseäsi: pese kätesi rakkaudella ja kiitoksella, ne ovat palvelleet sinua paljossa! Pese vartalosi hellästi suihkussa ja kiitä sen jokaista osaa. Kiitä hiuksiasi ja harjaa niitä rakkaudella. Aina, kun katsahdat peiliin, hymyile itsellesi. Kiitä silmistäsi, joiden avulla voit nähdä! Kiitä korvistasi, joiden avulla voit kuulla! Kiitä nenästäsi, joka on korvaamaton hengityksen, hajuaistin ja ulkonäkösi kannalta. Kiitä suustasi, jonka avulla voit syödä, puhua, laulaa, suudella ja hengittää!

Jos huomaat kehossasi kohdan, joka jostain syystä oireilee, se on merkki siitä, että et ole antanut sille tarpeeksi huomiota. Ota kehonosa erityisen rakkauden kohteeksi seuraavan viikon ajaksi. Muista hoitaa, rakastaa ja kiittää sitä.

Elena kertoo: ”Kun olin synnyttänyt viidennen lapsemme ja lopetin imetyksen, huolestuin rinnoistani. Ne näyttivät juuri siltä, että olin imettänyt viisi lasta. Huomasin, että en ollut antanut rinnoilleni hoivaa pitkään aikaan. Aloitin joka ilta ennen nukkumaan menoa rasvaamaan

rintojani ja puhua niille kauniisti. Muutos oli uskomattoman nopea! Jo kuukauden kuluttua saatoin olla taas täysin tyytyväinen kauniisiin rintoihini.”

Keho todella kuuntelee sinua ja vastaa pyyntöihisi. Jos ajattelet, että on kamalan raskasta vaikuttaa omaan kehoon ajatuksilla, palauta mieleesi atomitason todellisuus. Sinähän olet enemmän tyhjää kuin ainetta! Mieti, miten helppoa noita pieniä palasia onkaan siirrellä paikasta toiseen tässä tyhjiydessä!

Tee peilistä ystäväsi. Katso peiliin useasti, sillä silloin annat huomiota itsellesi. Voit vaikka kirjoittaa peiliin lauseita, joiden avulla muistat puhua itsellesi kauniisti. Jätä ”I hate you” lauseet kirjoittamatta ja valitse ”I love you” -merkkinen puhe.

FYYSINEN VETOVOIMA

Ajattelemme usein, että fyysisesti hyvännäköiset kehot vetävät toisiaan puoleensa. Mutta onko se todella näin? Kuvittele sinun mielestäsi täydellinen vastakkaisen sukupuolen keho, jonka sisällä ei ole mitään. Ei energiaa, ei elämää. Mekaanisesti toimiva ja kaunis, mutta täysin tyhjä keho. Vetäisikö se sinua puoleensa?

Useimmiten vastaus on ei. Mikä sinua sitten vetää toisessa ihmisessä puoleensa? Vastaus löytyy energiavärähtelyistä. On olemassa jopa tietynlainen ”etsin kumppania” energiavärähtelyn taso. Aistit toisista

ihmisistä paljon enemmän kuin järjellä ymmärrätkään.

Muistele hetki sitä tilannetta, kun ymmärsit, että nykyinen puolisosi veti sinua puoleensa. Tunsitko, että teillä oli ”kemialla”? Mitä tarkalleen ottaen tunsit ja ajattelit puolisostasi? Entä mitä ajattelit itsestäsi?

Pitkään jatkuneessa suhteessa on tyypillistä, että puolisoiden välinen kipinä laimenee ajan myötä. Toinen tuntuu niin tutulta. Toista on katsellut niin pitkään, että oikeastaan häntä ei enää todella näe. Se, millaisena toisen näkee, on omien uskomusten ja ajan myötä vakiintuneiden ajatusmallien tulosta.

Puoliso pitää omaa kuvaansa omasta puolisostaan totuutena, vaikka sitä se ei oikeasti ole. Näemme tutun ihmisen aina omien vääristyneiden lasiemme lävitse – ihan samoin kuin itsemmekin.

MITÄ PUOLISO MINUSTA AJATTELEE

Olet myös rakentanut kuvan siitä, millaisena puoliso näkee sinut.

Ensisijaisesti ihminen ajattelee aina itseään, joten tämä kuva on usein vielä tärkeämpi jokaiselle. On tavallista, että ajattelet jopa 95 % ajasta itseäsi.

Onkin aika koomista edes miettiä sitä, mitä muut sinusta ajattelevat: heidän aikansa kuluu ihan heidän oman napansa ympärillä. ;)

”Sanokaa minulle, voiko sellainen ihminen, joka vihaa itseään, rakastaa toista. Voiko itsensä kanssa riitelevä ihminen sietää toista? Voiko kukaan, joka kokee oman minänsä harmillisena ja vaivalloisena, tuottaa toiselle nautinnon iloa? (Filosofi Erasmus Rotterdamilainen 1466-1536)

Haluammekin nyt aluksi avata sinun kanssasi sitä, millaisia uskomuksia sinulla on liittyen parisuhteeseen ja kauneuteen. Täytä alla olevat lauseet ja vastaa kysymyksiin ensimmäisenä mieleen tulevilla asioilla.

Olisin onnellisempi, jos puolisoni

Puolisoni ajattelee kehostani

Tältä minusta tuntuu liikkua puolisoni kanssa julkisilla paikoilla

Tältä puolisostani tuntuu liikkua minun kanssani julkisilla paikoilla

Ajatteletko, että toinen teistä on kauniimpi/komeampi kuin toinen?

Tuntuuko sinusta, että olet parhaimmillasi ja kauneimmillasi puolisosi seurassa?

Löysitkö näiden kysymysten avulla yhtään uskomusta, jota haluaisit muuttaa? Kaikki vastaukset yllä oleviin kysymyksiin ovat oman ajattelusi tulosta – ne ovat sinulle totta niin pitkään, kun haluat niihin uskoa. Jos haluat muuttaa jotakin, se on täysin mahdollista. Ja kun olet muuttanut uskomuksen, uskot uuteen totuuteen yhtä vahvasti.

UUSIA USKOMUKSIA

Miltä esimerkiksi seuraavat uskomukset kuulostaisivat? Millainen vaikutus niillä voisi olla teidän parisuhteeseenne?

”Puolisoni mielestä olen hänen maailmansa kaunein/komein nainen/mies.”

”Puolisoni on todella kaunis/komea, ja tunnen häneen voimakasta fyysistä vetoa.” ”Näytämme yhdessä todella kauniilta parilta.” ”Olen ylpeä puolisosistani, ja hän on ylpeä minusta.” ”Rakastamme toistemme sisintä ja toistemme kehoja.”

Kirjoita seuraavaksi viisi positiivista uskomusta, joihin haluat alkaa uskoa parisuhteessanne. Pysy aihepiirissä, eli sisäisessä ja ulkoisessa kauneudessa sekä keskinäisessä vetovoimassanne. Viisi positiivista uskomusta kehostani ja parisuhteestani:

1.

2.

3.

4.

5.

RAKASTA ITSESI EIJÄKSI

Parisuhteessa tärkeintä on se, mitä sinä itse ajattelet itsestäsi. Kukaan muu ei voi koskaan vakuuttaa sinua omasta kauneudestasi. Sinun oma tehtäväsi on rakastaa itsesi eijäksi, koska kukaan muu ei siihen pysty!

Uskomuksemme toimivat tehokkaasti: ne blokkavat kaiken, mihin ne eivät usko. Jos puoliso kehuu sinua kauniiksi tai komeaksi, mutta et usko siihen, tapahtuu jokin seuraavista asioista:

- 1) Et edes kuule koko kehua. Kuuloaistisi ei reagoi asiaan.
- 2) Kuulet kehun, mutta et usko siihen. Ohitat asian olankohautuksella.
- 3) Kuulet kehun ja reagoit siihen jollakin negatiivisella tunteella.

Kaikki nämä reaktiot aiheuttavat sen, että puolison ei tee mieli kehua sinua jatkossa. Mikä ei kuitenkaan tarkoita, etteikö hän ajattelisi sinun olevan kaunis tai komea. Jos kuitenkin suutut kehuista, puolison alitajunta saa viestin, että siitä aiheesta ei kannata puhua.

Reaktiot ovat alitajuisia, joten sinussa ei ole mitään vikaa. On kuitenkin äärimmäisen tärkeää oman hyvinvointisi kannalta ottaa selvää, mitä uskomuksia alitajuntaan on tallentunut. Jo niiden tiedostaminen ja päivänvaloon nostaminen auttaa vapautumaan niistä. Ymmärrät, miten paljon voitkaan vaikuttaa omaan elämääsi.

Jos sinusta tuntuu, että puolisisi ei huomioi tai kehu sinua tarpeeksi,

tilanne onkin päinvastainen: sinä itse et huomioi itseäsi tarpeeksi. Ajattele, miten helppoa! Sinun oma tehtäväsi on saada itsesi loistamaan. Kun rakastat itseäsi ehdoitta ja ajattelet itsestäsi hyvää, alitajunta oppii sen ja alkaa syöttää sinulle lisää hyviä ajatuksia itsestäsi.

Tämä ei ole itserakkautta. Itserakkaus on puutteen tunnetta: minulta puuttuu jotain, ja siksi minun pitää saada kaikki tämä itselleni ja korostaa itseäni. Itserakkaus ei ole oikeasti rakkautta vaan rakkauden puutetta. Aito rakkaus itseä kohtaan on hyväksyntää. Hyväksyn itseni, rakastan itseäni juuri tällaisena kuin olen.

Energia ja elämä sisälläsi loistavat vapaasti, ja muidenkin on helppoa rakastaa ja ihailla sinua. He ovat tehneet sitä ennenkin, mutta nyt sinun on helppoa huomata se ja iloita siitä! Sinun on helppoa sanoa aidosti ”kiitos!”, kun puolisisi ihailee ja kehuu sinua.

Kun opit rakastamaan omaa kehoasi, sinun on entistä helpompaa ihailla myös puolisisi kehoa. Et voi koskaan kehua puolisoasi liikaa. Hänenkin kehonsa rakastaa sinun huomiotasi!

21 SEKUNTIA

TIETEELLINEN KOE ITSELLÄSI

Kaikki tässä kirjassa esitetyt ajatukset ovat tietysti turhia niin kauan, että niistä on sinulle hyötyä. Siksi haastammekin sinut pieneen tieteelliseen kokeeseen, jonka saat tehdä omalla kehollasi.

1. Valitse jokin kehonosa tai asia kehossa, jota haluat muuttaa. Se voi olla esimerkiksi kehon paino, hiukset, osa ihoa tai jokin tietty kohta kehossa.
2. Ota kehonosasta kuva, mitta tai muu lähtötilanteen todentaminen.
3. Luo kehonosan hoitamiseksi vapaavalintainen 21 sekuntia kestävä kauneusrutiini, jonka toistat päivittäin. Sen tulee sisältää kosketusta.
4. Kauneusrutiinia tehdessäsi rakasta tuota kehonosaa ja keksi joka päivä viisi kiitollisuuden aihetta tuosta kehonosasta tai asiasta. Kerro kiitollisuuden aiheet kehonosalle ääneen samalla, kun hoidat sitä. Mitä hyötyä juuri tästä kehonosasta on sinulle? Mitä kaikkea se on sinulle antanut? Miten se auttaa sinua juuri nyt? Tunne niin paljon rakkautta kuin suinkin mahdollista juuri tuota kehonosaa kohtaan.
5. Toista mittaus tai valokuvaaminen viikon kuluttua: huomaatko eron? Millaisia muutoksia huomaat?

Jatka kauneusrutiinin toistamista niin kauan kuin haluat. Voit myös tallettaa tuloksia niin halutessasi. Kun olet täysin tyytyväinen lopputulokseen, valitse uusi rakastamisen kohde kehossasi!

8. ASKEL

EROON PELOISTA PARISUHTEESSA

"Se, mitä emme pysty kohtaamaan, etsiytyy eteemme joka tapauksessa."

(John Trudell 1946-2015)

"Tehtäväsi ei ole etsiä rakkautta, vaan etsiä ja löytää itsessäsi olevat esteet, jotka olet rakentanut sitä vastaan." (Rumi 1207-1273)

Tämä on askel kohti vapaata ja onnellista parisuhdetta. Peloista vapaa parisuhde on rento ja iloinen! Rakkaudesta ja läheisyydestä on helppoa nauttia ilman pelkoja.

MISTÄ PELOT SYNTYVÄT?

Napoleon Hill nimeää ”Think and grow rich” -nimisessä kirjassaan ihmisen kuusi suurinta pelkoa, joita hänen mukaansa ovat:

Rakkauden menettämisen pelko

Köyhyyden pelko

Arvostelun pelko

Sairastumisen pelko

Ikääntymisen pelko

Kuoleman pelko

Kaikilla ihmisillä on pelkoja. Pelon alkuperäinen tehtävä on suojella ja pitää ihminen hengissä. Pelko varoittaa vaarasta. Nykyään todelliset vaarat hengissä pysymisen kannalta ovat kuitenkin harvinaisia. Niinpä pelko on usein ylimitoitettua, jolloin se toimii ihmistä vastaan ja voi estää nauttimasta elämästä. Ylimitoitettujen pelkojen tiedostaminen on suuri askel niistä vapautumiseen.

Nyt saat vähän tarkemman listan erilaisista peloista. Tehtävänäsi on **merkitä niistä ne, joita tunnistat jollakin tasolla pelkääväsi**. Sillä ei ole

väliä, onko pelko mielestäsi realistinen vai ei. Kuulostaako osa listan asioista hassuilta? Olemme oppineet pelkäämään mitä erilaisimpia asioita. Samalla tavalla on mahdollista myös oppia pois sellaisista peloista, joista ei ole hyötyä ja jotka haittaavat elämää.

SOKEUTUMINEN	UUDET TILANTEET	KIUSATUKSI TULEMINEN
KUUROUTUMINEN	AMPIAISET	RATTIJUOPOT
LÄHEISEN IHMISEN KUOLEMA	ROKOTTAMINEN	IHMISTEN KOSKEMINEN
AGGRESSIIVISET IHMISET	VELKAANTUMINEN	LUTEET
PIMEYS	BAKTEERIT	ONNETTOMUUDET
POLIITTINEN RADIKALISAATIO	VÄKIJOUKOT	LENTOKONEET
PAHOINPITELY	HÄMÄHÄKIT	MUUKALAISVIHAN KASVU
YKSINÄISYYS	KIDUTETUKSI JOUTUMINEN	ELÄIMET
YKSIN OLEMINEN	KÖYHYYS	IHMISTEN KANSSA PUHUMINEN
ITSEHILLINNÄN MENETTÄMINEN	TYÖSSÄ EPÄONNISTUMINEN	TAUDIT
LÄHEISEN IHMISEN SAIRASTUMINEN	LAPSEN SAIRASTUMINEN VAKAVASTI	PETETYKSI TULEMINEN
VESI	TYÖTTÖMYYS	HAMMASLÄÄKÄRI
VANHENEMINEN	HUUTAMINEN	MUIDEN LOUKKAAMINEN
NARKOMAANIT	PSYKKISESTI SAIRAAT IHMISET	KISSAT
RYÖSTETYKSI TULEMINEN	DEMENTIA	KASVOJEN VAURIOITUMINEN
MASENTUMINEN	LENTÄMINEN	LENTO-ONNETTOMUUS
HUKKUMINEN	KUOLEMINEN	VÄKIVALTA
SOTA	TULVAT	LIKA
NAURUNALAISEKSI TULEMINEN	VILLIELÄIMET	POLKUPYÖRÄT
KOVAT ÄÄNET	LEMMIKIN KUOLEMA	VIILTELY
SYÖPÄ	MURHAAJAT	SAIRASTUMINEN
VIERAAT IHMISET	KÄÄRMEET	ALIARVIOIDUKSI TULEMINEN

PUTOAMINEN	AHTAAT TILAT	JOKU LÄHEISISTÄNI
TULI	VAMMAUTUMINEN	SOSIAALISET TILANTEET
VERI	YÖ	KUMMITUKSET JA HENKIOLENNOT
JULKINEN ESIINTYMINEN	HUMALAISET	TERÄVÄT TYÖKALUT
RAISKATUKSI TULEMINEN	HYÖNTEISET	MYRSKYT
PUOLISON SAIRASTUMINEN	STRESSI	TULIPALO
VANKILAAN JOUTUMINEN	HUOMION KOHTEENA OLEMINEN	METSÄPALO
HALVAANTUMINEN	LIIKENNE	AUTO-ONNETTOMUUDET
USKOTTOMUUS	KORKEAT PAIKAT	HAAVAT
VALMISTUMATTA JÄÄMINEN	SUKELTAMINEN	NEULAT JA RUISKUT
KÄRPÄSET	LAIVAT	LAMA
LAPSEN KUOLEMINEN	TOISTEN VAHINGOITTAMINEN	EPÄONNISTUMINEN
MURTOVARKAAT	MIELENTERVEYDEN JÄRKKYMINEN	PUOLISON KUOLEMA
MAANJÄRISTYS	AVARUUSOLENNOT	AVOIMET PAIKAT
SUDET	AIVOVAMMA	HAIT
VIHAISET IHMISET	VAKAVASTI SAIRASTUMINEN	RAKASTUMINEN
UKKONEN	ROTAT	VEITSET
NOPEASTI LIIKKUVAT KULKUNEUVOT	TOISEN KUOLEMAN AIHEUTTAMINEN	VÄLIEN MENETTÄMINEN LÄHEISEEN
TERRORISTIT	SILMÄÄN KOSKEMINEN	TSUNAMI
TUKEHTUMINEN	LIHOMINEN	HYLÄTYKSI TULEMINEN
LAIVALLA MATKUSTAMINEN	LAPSETTOMUUS	ERO KUMPPANISTA

Lapsella on syntyessään vain kaksi pelkoa: korkeiden äänten pelko ja putoamisen pelko. Ihminen oppii ja omaksuu uusia pelkoja koko elämänsä ajan. Traumaattinen tilanne voi luoda voimakkaita pelkoja. Toisaalta ihminen oppii pelkoja helposti alitajuisesti, jolloin pelon aiheuttanut tilannetta voi olla mahdotonta muistaa.

Yksinkertaisimmillaan pelko syntyy näin: Lapsi saa käteensä haavan, ja lapsen hoitaja alkaa itkeä ja huutaa hysteerisesti. Lapsi yhdistää hoitajan tuntemaan pelon haavaan tai vereen. Jos tilanne toistuu useamman kerran ja pelon tunne tarttuu joka kerta lapseen, lapsi oppii pelkäämään verta tai haavoja. Joskus aikuisen tuntema pelon tunne voi yhdistyä lapsen mielessä aivan toiseen asiaan kuin aikuisella.

Toisessa esimerkissä aikuinen ei ole koskaan tehnyt jotakin. Esimerkiksi lentänyt lentokoneessa. Hän juttelee asiasta ihmisten kanssa, joilla on lentopelko. Muut maalailevat hänen mieleensä kauhukuvia lentämisestä, tai hän itse katsoo televisiosta tarinoita lento-onnettomuuksista. Ihmisen mieleen alkaa muodostua uusi opittu pelko: lentopelko. Jos tämä ihminen uskaltautuu kohtaamaan pelkonsa, hän saattaa voittaa sen jo ensimmäisellä lentokerralla. Jos hän ei koskaan päädy kokeilemaan lentämistä, hän voi aina pelätä sitä ja sen vuoksi vältellä sen tekemistä. Aika harvan lentopelko on peräisin omasta todellisesta kokemuksesta, siitä, että olisi todella ollut putoavassa lentokoneessa.

Kolmas tapa pelon oppimiseen on pelottava kokemus. Ihminen kokee jotakin pelottavaa ja alkaa pelätä, että tapahtuma tai asia toistuu hänelle tulevaisuudessa. Kokemus voi olla täpärä pelastuminen jostakin tilanteesta, esimerkiksi karhun kohtaamisesta metsässä tai jostakin onnettomuudesta. Usein kokemukseen yhdistyy mielikuvia siitä, *mitä olisi voinut tapahtua*. Pelkän karhun kohtaaminen metsässä ei sinänsä tarvitse olla pelottavaa. Ajatukset tekevät asiasta pelottavan.

Pelko muodostuu yksinkertaisesti niin, että pelottavaa kokemusta tai mielikuvaa kerta mielessään monta kertaa. Toistuvien mielikuvien sarja muodostaa pelon.

Periaatteessa mitä tahansa asiaa voi oppia pelkäämään. Kun tiedostat asian, jota pelkää, voit esittää kysymyksen: Miksi? Miksi pelkään tätä asiaa? Yleensä kaikkien pelkojen taustalta löytyvät Napoleon Hillin esittämät peruspelot, joista kuoleman pelko lienee yleisin. ”Pelkään verta, koska pelkään kuolemaa”.

Kysymyksiä esittämällä on mahdollista päästä pelon juurille ja lähemmäksi sen alkuperää. Kysymme myöhemmin lisää kysymyksiä, ja saat vastata niihin.

KYLLÄ SIELLÄ ON KARHU, VAIKKEI SITÄ NÄY

Pelon tunne on fyysisesti vahva tunne ja saa meidät käyttäytymään voimakkailla tavoilla. Vaikka pelko olisi vain mentaalisella tasolla, se käynnistää kehossa saman fyysisen reaktion kuin ihmisen kohdatessa fyysisen uhan.

Pelkoreaktion noustessa hengitys muuttuu pinnalliseksi ja koko keho jännittyy. Valmistaudumme joko hyökkäämään tai pakenemaan. Vaikka henkemme ei olisikaan uhattuna, kehomme reagoi siihen KUIN se olisi uhattuna.

Tunne on niin voimakas, että se saa meidät reagoimaan jollakin tavalla, jos emme pysty ennakoimaan sitä tarpeeksi ajoissa. Mentaalisten pelkojen kohdalla tilanne on vielä kinkkisempi: fyysinen uhka on usein helppo poistaa, kun taas mentaalinen uhka on olemassa niin kauan kuin ajattelemme sitä. Fyysisellä uhalla tarkoitamme esimerkiksi tilanteita, hyönteisiä tai eläimiä, joiden luota voi itse poistua.

Fyysinenkin pelko on aina mentaalinen siinä mielessä, että pelko on mielessä. Ainoastaan pelon kohde on fyysisesti näkyvä asia, kuten hämähäkki, jyrkänne, ihmispaljous, helikopteri tai haava.

Mentaalisella pelolla tarkoitamme pelkoa, jonka kohde on **kuviteltu asia**, kuten hylätyksi tuleminen, rahojen menettäminen, läheisen kuolema tai oma sairastuminen. Mentaalinen pelko sijoittuu usein tulevaisuuteen, koska tässä hetkessä tapahtuvaa asiaa on vaikeampi pelätä.

Jos esimerkiksi menetät kaikki rahasi nyt, se tapahtuu nyt, ja voit oikeastaan pelätä vain sitä, mitä tapahtuu hetken päästä, kun sinulla ei ole yhtään rahaa. Jos huomaat, että rahojen menettäminen ei ollutkaan niin paha juttu kuin pelkäsit, saatat tehdä jotain rakentavaa saadaksesi asioita, joita tarvitset hengissä pysymiseen. Ihmiset kokevat mentaalisia pelkoja eniten juuri läheisissä ihmissuhteissa.

YLEISIMMÄT PELOT PARISUHTEESSA

Kokemuksemme mukaan yleisimpiä pelkoja parisuhteessa ovat:

Hylätyksi tulemisen pelko

Rakkauden (puolison) menettämisen pelko

Torjutuksi tulemisen pelko

Läheisyyden pelko

Arvostelun pelko

Itsensä hukkaamisen pelko

Pelot ilmenevät eri tilanteissa ja eri tavoin:

Hylätyksi tulemisen pelko voi ilmetä näennäisenä välinpitämättömyytenä, mustasukkaisuutena tai ripustautumisena puolisoon. Joskus se voi ilmetä myös niin, ettei uskalla päästää toista ihmistä ollenkaan lähelleen. Hylätyksi tulemisen pelkoon voi liittyä pelkoa puolison uskottomuudesta tai siitä, että tulee jätetyksi. Pelon taustalla ovat usein aiemmat hylätyksi tulemisen kokemukset.

Rakkauden menettämisen pelko voi ilmetä puolisoon takertumisena tai puolison torjumisena. Tähän pelkoon liittyy pelkoa yksinäisyydestä ja yksin jäämisestä. Tähän liittyy usein myös pelko puolison menettämisestä sairauden tai kuoleman kautta. Pelon taustalla voi olla aikaisempi menetys tai se, että ei osaa rakastaa tarpeeksi itse itseään.

Torjutuksi tulemisen pelko voi johtaa siihen, että ihmisellä on vaikeuksia sitoutua parisuhteeseen tunnetasolla. Torjutuksi tulemisen pelko voi ilmetä herkimmillään seksuaalisessa kanssakäymisessä, ja yksi pakokeino sille on seksuaalisen kanssakäymisen korvaaminen pornon katselulla ja itsetyydyksellä.

Läheisyyden pelko ilmenee usein torjumisena ja välttelynä. Hauskanpito yhdessä puolison kanssa tai puolison ilahduttaminen voi olla mahdotonta ihmiselle, joka kärsii läheisyyden pelosta. Myös sitoutuminen toiseen ihmiseen voi olla haastavaa.

Arvostelun pelko voi ilmetä niin, että ihmisellä on tarve olla aina oikeassa. Se voi myös näkyä syrjään vetäytymisenä tai sisäänpäin kääntymisenä. Arvostelun pelko johtaa usein rajoittuneeseen käyttäytymiseen, koska arvostelun pelossa ei uskalla tehdä, sanoa tai päättää asioita. Arvostelua pelkäävä ei ole sisimmässään oppinut rakastamaan ja hyväksymään itseään kokonaan.

Itsensä hukkaamisen pelko liittyy läheisyyden pelkoon. Tästä kärsivä ihminen pelkää, että parisuhteessa hänellä ei ole tarpeeksi omaa tilaa eikä aikaa omille tärkeille asioille. Pohjimmiltaan kyse on usein siitä, että ihminen ei tiedä tarpeeksi hyvin, mitä hän itse haluaa, ja on sen vuoksi helpommin muiden ohjailtavissa.

Voimakkaat pelot tekevät ihmissuhteessa olemisesta vaikeaa.

Peloista puhuttaessa yksi tärkeimmistä asioista onkin se, miten voimakkaita pelot ovat. Täytä nyt taulukkoon, miten voimakkaasti koet yllämainittuja pelkoja nykyisessä parisuhteessasi. Voit lisätä tyhjälle riville jonkin pelon, jota tässä ei ole mainittu mutta jota haluaisit työstää.

0 EN PELKÄÄ LAINKAAN → 3 PELKÄÄN ERITTÄIN PALJON

RASTITA VOIMAKKUUS:	0	1	2	3
HYLÄTYKSI TULEMISEN PELKO				
RAKKAUDEN MENETTÄMISEN PELKO				
TORJUTUKSI TULEMISEN PELKO				
LÄHEISYYDEN PELKO				
ARVOSTELUN PELKO				
ITSENSÄ HUKKAAMISEN PELKO				
JOKU MUU, MIKÄ?				

Parisuhde on tavallisesti aikuisiän lähin ihmissuhde. Lapsuudessa lähin ihmissuhde on lapsen suhde vanhempiin. Lapsuudessa koetut tilanteet vaikuttavat sen vuoksi voimakkaasti parisuhteeseen.

Otamme nyt esimerkin Henrin lapsuudesta. Henrin lapsuudessa toistui ikävä kierre. Isällä oli alkoholiongelmia ja rahavaikeuksia. Aina kun perhe sai rahaa, isä oli hetken hyvällä tuulella ja saattoi ostaa lapsille kivoja asioita.

Toistuvasti iloisen hetken jälkeen hän kuitenkin katosi ryyppyreissulle ja jätti perheen turvattomaan olotilaan. Rahat myös aina katosivat näillä reissuilla. Henri sanoi myöhemmin osuvasti näin: ”Tyhmäkin eläin oppii, että jos saa ensin ruokaa ja sitten lyödään, se ruoka ei ole hyvä juttu.” Henri oppi, että läheisyys ja iloiset tunteet läheisessä ihmissuhteessa eivät ole hyvä juttu. Hän oppi pelkäämään läheisyyttä. Myöhemmin parisuhteessa tämä tietenkin aiheutti ongelmia: Henri ei pystynyt antamaan rakkautta eikä ottamaan rakkautta vastaan. Hänellä oli vaikeuksia pitää hauskaa puolison kanssa. Lisäksi vaikea pornoriippuvuus alkoholiriippuvuuden sijaan haittasi elämää ja satutti puolisoa. Henri hakeutui alitajuisesti tekemään asioita, jotka veivät puolisoa kauemmaksi.

Asiat alkoivat avautua parisuhdeterapiassa. Henri ymmärsi, mistä hänen oma käyttäytymisensä johtui. Läheisyyden pelko sai nimen, ja sitä oli helpompi lähteä työstämään.

Tässä vaiheessa tärkeintä on kaksi asiaa: **tiedostaminen** ja **uuden käyttäytymismallin opetteleminen**.

On hyvä huomata, että sama pelko voi aiheuttaa kahdenlaisia, toisilleen päinvastaisia reaktioita. Kun ihminen tulee torjutuksi läheisessä ihmissuhteessa, esimerkiksi vanhempi torjuu lapsen, ihminen saattaa kasvattaa suojakuoren. Suojakuoren sisällä ihminen alitajuisesti ja automaattisesti tekee ymmärtämättään asioita, joilla hän torjuu läheisen ihmisen rakkaudenosoitukset ja läheisyyden. Toinen mahdollinen reaktio

suojakuoren rakentamisen sijaan on tarrautuminen ja ripustautuminen parisuhteeseen, josta ihminen etsii alitajuisesti turvaa.

Ei ole välttämättä tarpeellista penkoa menneisyyttä ja etsiä sieltä syitä pelkoihin, joita koet nyt. Pelon kohtaaminen on olennaista. Kun kohtaat pelon tunteen hyväksyvästi, saatat myös oivaltaa, mistä tilanteista aikaisemmassa elämässäsi se saattaa johtua. Menneisyys on kuitenkin mennyttä. Kun annat anteeksi menneisyydelle, teet ennen kaikkea itsellesi palveluksen: se vapauttaa sinut nauttimaan elämästä ja tästä hetkestä.

Tärkeämpää kuin oikeiden syy-seuraussuhteiden selvittäminen on se, että ymmärrät pelon tunteen olevan opittu asia ja johtuvan menneisyydessä kokemistasi tai kuvittelemistasi asioista.

Tiedostaminen vapauttaa. Kun osaat sanoa, mikä on suurin pelkosi, voit nostaa sen pöydälle ja tarkastella sitä. Kirjoita seuraavaksi ylös suurin pelkosi parisuhteessa ja vastaa seuraaviin kysymyksiin. Voit toistaa harjoituksen myös millä tahansa pelolla, joka on noussut aiemmin esiin ja jota haluaisit työstää.

Suurin pelkoni parisuhteessa:

Mikä siinä on niin pelottavaa?

Miksi pelkään tätä asiaa? Mistä pelko on tullut?

Kuinka realistinen pelko on mielestäsi tällä hetkellä?

Mikä olisi pahinta mitä voisi tapahtua?

Miten selviäisin siitä?

Millaista elämäni olisi ILMAN tätä pelkoa?

Miten käyttäytyisin eri tavalla ILMAN tätä pelkoa?

MITEN VAPAUTUA MISTÄ TAHANSA PELOSTA

MUOTOTYÖSKENTELY

Kuvittele nyt edellisessä tehtävässä nimeämällesi pelolle muoto ja työstä sitä. Miltä pelko näyttää? Jos se olisi kuva, mikä kuva se olisi? Minkä värinen pelko on? Mitä materiaalia se voisi olla? Onko sen muoto pyöreä, soikea,

laatikon mallinen vai jotakin ihan muuta? Kun olet hahmottanut mielessäsi jonkinlaisen kuvan pelolle, valitse näistä vaihtoehtoista sinulle sopivin:

1. Piirrä tyhjälle paperille, miltä pelkosi näyttää. Katso paperia, ryttää se ja heitä roskakoriin tai polta se. Sano hyvästit pelollesi!
2. Keskity hengittämään syvään ja rauhallisesti. Pelon tunne ei kestä rauhallista hengitystahtia. Pakota itsesi hymyilemään. Hengitä pelon muoto pois sisältäsi ja sulje se mielikuvituslaatikkoon. Hävitä laatikko.
3. Voit tehdä saman mielessäsi: kuvittele pelolle muoto. Vie kuvaa kauemmas ja lopulta niin kauas horisonttiin, ettet enää erota sitä.
4. Laita pelko mielikuvissasi ilmapallon sisään ja kävele ulos. Katso ilmapalloa ja päästä irti. Anna pelon leijua kauas pois.

Muotoharjoitukset kuulostavat yksinkertaisilta, mutta alitajunta toimii yksinkertaisesti, ja siksi ne ovat tehokkaita. Voit saada jostakin näistä itsellesi toimivan systeemin, jota voit toistaa aina, kun pelko alkaa herätä.

Olipa pelkosi syntynyt missä vaiheessa elämää tahansa, se ei palvele sinua enää. Parisuhteessa kaikista mentaalisista peloista on pelkästään haittaa.

Sinun ei kuulu suojella itseäsi puolisoitasi eikä rakkaudelta. Sinun kuulua nauttia suhteesta, antaa rakkautta ja ottaa sitä iloiten vastaan!

Pelko on juurtunut syvälle alitajuntaasi. Yllämainittuja keinoja onkin hyvä käyttää aina, kun huomaat, että pelko alkaa viritä. Mitä nopeammin siinä tilanteessa teet mielikuvitusharjoituksen, sitä helpommin saat tunteen hallintaasi. Mitä useammin toistat mielikuvaharjoituksia, sitä nopeammin alitajuntasi oppii, että tämä pelko onkin pieni asia. Kun alitajunta oppii sen, se tekeekin työn puolestasi, ja huomaat, että pelko on historiaa.

Nämä mielikuvituksen työkalut ovat peräisin NLP:n opeista. NLP eli Neuro Linguistic Programming on mallinnus siitä, kuinka tunteet syntyvät ihmisessä prosessina. Tunnetta johtavat aina mieli ja ajatukset: joko tietoinen tai alitajuinen mieli. Ihminen ei pysty olemaan hyvällä tuulella ja miettimään pahoja ja huonoja asioita. Se on mahdotonta. Pelot ovat ”vain” tunteita, ja tunnetta on mahdollista muuttaa milloin vain haluaa.

Kun sinun ei tarvitse pelätä hylätyksi tulemista, rakkauden menettämistä, torjutuksi tulemista, läheisyyttä, arvostelua eikä itsesi hukkaamista, miltä parisuhteesi näyttää? Näyttääkö se valoisalta, helpolta ja onnelliselta?

Vetovoiman lain mukaan vedät puoleesi asioita, joita ajattelet vahvan tunteen kanssa. Pelko on yksi vahvimista tunteista. Jos esimerkiksi pelkää hylätyksi tulemista, on hyvin todennäköistä, että tulet saamaan sen tyyppisiä kokemuksia lisää ja lisää. Senkin vuoksi pelkojen käsitteleminen on tärkeää.

Ihmisen mieli toimii välillä epäjohdonmukaisesti: mitä se kuvittelee voittavansa sillä, että se ”suojelee” itseään peloilla? Jos pelkää hylätyksi tulemista ja sinut hylätään, onko se jotenkin parempi vaihtoehto sille, että sinut pelkästään hylätään?

Kun pelkää, olet itse asiassa kokenut hylkäämisen kokemuksen lukemattomia kertoja mielessäsi ennen kuin sitä on edes oikeasti tapahtunut. Ja todennäköisyys asian tapahtumiselle on valtavan paljon suurempi, kun se on etukäteen kuviteltu moneen kertaan. Sen sijaan jos päästät irti peloistasi, pystyt nauttimaan tästä hetkestä tuhat kertaa enemmän. Ja ehkä huomaat, että kaikki onkin hyvin!

VINKKEJÄ ERI PELKOJEN KOHTAAMISEEN

Hylätyksi tulemisen pelko

Tärkeintä on muistaa, että *kukaan muu ei voi hylätä sinua kuin sinä itse*. Et ole enää lapsen lailla riippuvainen muista ihmisistä. Sinun tehtäväsi on opetella rakastamaan itseäsi niin täydesti, että siitä rakkaudesta riittää jaettavaa myös muille! Mustasukkaisuudesta eroon pääsemisessä suurin avain on oman itsesi hoitaminen ja rakastaminen. Kun uskot olevasi rakastettu, sinun on helpompi uskoa, että myös puoliso rakastaa ja ihailee sinua. Huomiota ei koskaan tarvitse hakea omaa itseään kauempaa, mutta itsensä rakastamisessa voikin sitten riittää opettelemista. Paneudu itsesi rakastamiseen ja muistuta itseäsi siitä joka kerta, kun hylätyksi tulemisen pelko ja siitä aiheutuvat ongelmat nostavat päätään.

Rakkauden menettämisen pelko

Olet ehkä kokenut menetyksiä aiemmassa elämässäsi. Ne kuuluvat kuitenkin menneisyyteen, ja nyt on hyvä aika päästää niistä irti. Voit elää suurenmoista elämää juuri nyt, ja sinulla on siihen oikeus! Elämän luonne on rakkaus ja yltäkylläisyys. Sinä elät tänään, ja sinulla on mahdollisuus nauttia siitä. Tunnetko elämän sisälläsi, tunnetko, kuinka se pitää sinut hengissä, ja tunnetko sen rakastavan voiman? Et voi menettää rakkautta. Rakkaus on. Sinä olet rakkaus, ja koko elämä on rakkaus. Voit opetella rakastamaan itseäsi vielä syvemmin.

Torjutuksi tulemisen pelko

Todellinen ihmissuhde muodostuu aina vuorovaikutuksesta. Menneisyydessä koettujen pettymysten ei tarvitse olla osa elämääsi enää tänään. Harjoittele rentoutumista ja rennosti ottamista. Kaiken ei tarvitse mennä niin kuin ajattelit. Elämä voi yllättää, kun uskallat heittäytyä ja mennä sen mukana. Joskus kieltävä vastaus voi poikia mielenkiintoisia keskusteluja ja jotain vielä parempaa, mitä edes toiselta pyysit tai kysyt. Yksin pornoon pakeneminen on laiha lohtu verrattuna aitoon kohtaamiseen rakkaan ihmisen kanssa. Uskaltaudu pois epämukavuusalueelta, kerro toiveistasi rehellisesti ja aidosti, ketään syyttämättä. Samoin kuin kerrot toiveistasi, kerro myös peloistasi, toista syyttämättä ja arvostelematta. Tee itsellesi pelosta vain asia. Se on vain vanha, kehon ja mielen yhdessä keksimä toimintamalli. Opettele myös kuuntelemaan toisen pelkoja ja toiveita kokematta syyllisyyttä tai puutteen tunnetta. Pelot tulevat menneisyydestä. Kuuntelet tavallaan ”haamua”, sillä pelot ovat todella harvoin totta juuri tässä, läsnäolevassa hetkessä.

Läheisyyden pelko

Elämä ilman muita ihmisiä ei olisi elämää lainkaan. Vaikka sinulle olisi tapahtunut aikaisemmassa elämässäsi ikäviä asioita, ne eivät ole totta tässä ja nyt. Olet aikuinen ja sinulla on mahdollisuus jakaa elämäsi toisen ihmisen kanssa. Rakkauden kokeminen ja jakaminen yhdessä on kauneimpia asioita, mitä elämässä on. Uskalla heittäytyä siihen! Tehkää asioita yhdessä, opettele pitämään taas hauskaa! Tehkää tunneyhteyden harjoituksia, katsokaa toisianne pitkään ja usein. Mitä ahkerammin harjoittelet, sitä nopeammin huomaat, että pelkosi ovat taakse jäänyttä elämää ja osaat nauttia läheisyydestä ja rakkaudesta.

Arvostelun pelko

Maailmassa on yhtä monta näkökulmaa kuin on ihmisiä. Me kaikki näemme asiat eri tavalla ja uskomme eri asioihin. Kukaan ei ole oikeassa, ja yhtä aikaa kaikki ovat oikeassa. Kaikki me olemme samanarvoisia. Jos parisuhteessa on paljon arkisia yhteentörmäyksiä, se voi olla merkki siitä, että otat asiat liian vakavasti. Jos toinen on eri mieltä ruokapöydän kattauksesta, se ei tarkoita, että sinussa olisi jotakin vikaa. Uskalla ostaa tietty lahja, vaikka et tiedä, miellyttääkö se puolisoa! Naurakaa yhdessä, jos se on puolison mielestä typerä. Uskalla tehdä asioita miettimättä puolison mielipidettä. Harjoittele itsenäisten päätösten tekemistä. Ja harjoittele samalla sitä, että et ota päätöksiä liian vakavasti - jos puoliso on jostakin eri mieltä, sinun ei tarvitse suuttua tai loukkaantua. Voit rakentaa positiivista itsetuntoa tietoisesti. Kun rakastat itseäsi ja pidät itsestäsi sellaisena kuin olet, loukkaavat sanat eivät enää kuulosta loukkaavilta. Sinulla on enemmän annettavaa myös muille.

Itsensä hukkaamisen pelko

Kaikkein isoin avain tässä pelossa on se, että otat tarkalleen selvää siitä, mitä itse haluat elämässä ja parisuhteessa. Kun tiedät mitä haluat, et hukkaa itseäsi muiden ihmisten halujen keskelle. Aina on olemassa muita ihmisiä, jotka ovat valmiita tekemään päätöksiä sinun puolestasi. Kestävä hyvinvointi syntyy kuitenkin siitä, että teet itse omat päätöksesi. Kun olet tarpeeksi selkeä omien ajatustesi ja tavoitteidesi kanssa, sinun on helppo ottaa muidenkin mielipiteet huomioon ja tehdä kompromisseja yhdessä. Sopiva erillisuus parisuhteessa lujittaa parisuhteen dynamiikkaa. Voit olla rohkeasti oma itsesi, eikä sinun silloin tarvitse pelätä hukkaavasi itseäsi parisuhteeseen. Kukaan muu ei voi hukata sinua, eikä kukaan muu voi pelastaa sinua hukkaantumiselta. Sinun on otettava omista toiveistasi itse selvää.

VOITTAJAN ON HELPPO HYMYILLÄ

Pelot parisuhteessa aiheuttavat aina jollakin tavalla rajoittunutta tai rajoittavaa käyttäytymistä. Seuraavaksi tutustumme niihin käytännön tasolla.

Valitse seuraavista listoista rehellisesti asiat, joiden tekemisen koet **vaikeaksi, hankalaksi tai epämiellyttäväksi parisuhteessa**. Valitse myös asiat, joiden **tekemistä välttelet tai joita et tee koskaan tai hyvin harvoin**.

Puolison ilahduttaminen:

- lahjan hankkiminen
- hieronnan tai muun kosketuksen antaminen
- yllätyksen järjestäminen
- oman ajan antaminen puolisolle
- treffien järjestäminen
- puolison aito ja läsnäoleva kuunteleminen
- puolison seksitoiveiden kuunteleminen ja toteuttaminen
- puolison ihaileminen katseella
- halaaminen
- suukon antaminen
- puolison ihaileminen sanallisesti
- kiittäminen

Vastaanottaminen:

- kosketuksen vastaanottaminen,
- oman ajan ottaminen itselle
- omien seksitoiveiden kertominen ja vastaanottaminen
- läheisyyden vastaanottaminen
- yllätyksien tai lahjojen vastaanottaminen
- ihailevan katseen vastaanottaminen
- kauniiden sanojen vastaanottaminen
- rakkauden vastaanottaminen
- kiitoksen vastaanottaminen

Irtipäästäminen:

- tilan antaminen konkreettisesti
- tilan antaminen toisen mielipiteille
- tietoinen luottaminen puolisoon
- päätöksenteon mahdollisuuden antaminen puolisolle
- varmistelun lopettaminen
- itsensä täysi rakastaminen
- anteeksiantaminen itselle
- anteeksiantaminen puolisolle
- muiden ihmisten rakastaminen ja ihaileminen
- suunnitelmista irtipäästäminen
- tavoitteista irtipäästäminen
- sen hyväksyminen mitä on

Tehtäväsi on harjoitella niitä asioita, joita tästä listasta valitsit.

Kirjoita valitsemasi asiat tähän:

Voit aloittaa pienesti: mieti, mikä on ensimmäinen askel asiassa, jota päätät harjoitella. Älä haukkaa heti liian suurta palaa, ettei epämukavuuden tunne ole liian iso. Aloita pienistä asioista, mutta muista myös haastaa itseäsi. Suurin haaste on muistaminen: aivot toimivat suurimman osan aikaa automaattiohjauksella. Aivojen on haastavaa muistaa uusia asioita.

E erityisen vaikeaa se on silloin, jos asia on jollakin tavalla epämiellyttävä tai vieras. Haasta itsesi muistamaan ja harjoittelemaan!

Kertauksen vuoksi muistutamme vielä, että tarkoituksena on aina itsesi kehittäminen. Älä patista puolisoa harjoittelemaan. Älä tee tehtäviä hänen puolestaan. Kokeile tehdä tehtävät ensin aivan itse! Hämmästy, miten suuri vaikutus omien pelkojesi hellittämisellä on. Tavallisesti vedämme puoleemme juuri niitä ihmisiä, joiden kanssa joudumme kohtaamaan pahimmat pelkomme. Kun toisella ei enää ole pelkoja, koko parisuhteen dynamiikka muuttuu.

Puolisosi muuttuu joko tietoisesti tai tietämättään sen jälkeen, kun sinä itse muutut. Sinun ei tarvitse patistaa häntä muuttumaan tai tekemään tehtäviä. On toki hienoa, jos teette näitä yhdessä ja voitte tukea toisianne. Mutta jokaisen on tehtävä työ aina itsensä sisällä. Sen vuoksi on jopa tehokkaampaa tehdä tehtävät aivan itsenäisesti, ettei edes alitajuisesti vieritä niistä vastuuta puolisolalle.

Uusien asioiden harjoitteleminen vie sinut epämukavuusalueelle. Lopulta palkinto on kuitenkin suuri: se vapaus ja ilo, joka syntyy pelkojen kohtaamisesta ja voittamisesta, on jotakin aivan mahtavaa!

Parisuhteeseen syntyy valtavasti lisää tilaa ja onnellista energiaa, kun pelot eivät ohjaa jokapäiväistä elämää. Vanhat urautuneet tavat saavat kyytiä, ja uusille mahdollisuuksille, uusille elämyksille ja uusille yhteisille kokemuksille syntyy tilaa. Se on kaiken harjoittelun arvoista!

21 SEKUNTIA

PELON TUNTEEN KÄSITTELY

Kuvittele, kuinka tunne on liikkuvaa energiaa. Jos joskus mahassa on outo olo, voi helposti näyttää kädellä mahaa ja pyörittää kättä juuri niin päin, kuin outo olo pyörii. Samalla tavalla kaikki tunteet pyörivät tai liikkuvat kehossa.

- Ajattele hetki nimeämäsi pelkoa. Kuvittele tilanne, jossa pelko valtaa sinut, ja tunne pelko sisälläsi.
- Näytä kädellä, missä kohtaa kehoasi pelko tuntuu.
- Jos pelon tunne liikkuisi sisälläsi johonkin suuntaan, mihin suuntaan se liikkuisi? Näytä kädelläsi liikkeen suunta.
- Kokeile lisätä liikkeen nopeutta ja kokoa. Kasvaako tunne samaa vauhtia? Miltä se tuntuu?
- Kokeile nyt hidastaa liikettä ja kääntää liikkeen suunta vastakkaiseen suuntaan. Näytä koko ajan kädelläsi liikkeen suuntaa. Hidasta liike olemattomaksi ja pysäytä se kokonaan. Mitä tunteelle tapahtuu?

Voit kasvattaa hyviä tunteita ja hävittää ikäviä tunteita. Se vaatii hiukan harjoittelua, mutta on erittäin nopea ja helppo työkalu, kun sen hoksaa!

9. ASKEL

EROON MUSTASUKKAISUUDESTA

”Tiedämme, että todellinen rakkaus edellyttää anteeksiantoa.”

(Äiti Teresa 1910-1997)

Mustasukkaisuus on luonnollinen tunne – jo ihan pieni lapsi osaa tuntea mustasukkaisuutta omista vanhemmistaan. Lapsi tuntee mustasukkaisuutta silloin, kun hän kokee, että hänen oma tilansa vanhemman läheisyydessä on uhattuna: esimerkiksi silloin, kun joku toinen lapsi on äidin tai isän sylissä. Kun pieni lapsi tuntee mustasukkaisuutta, hän näyttää tunteensa ja raivaa tilansa takaisin vanhemman syliin.

Lähes kaikissa parisuhteissa toinen puoliso tai molemmat kokevat ajoittain mustasukkaisuutta. Yleisempää on, että toinen puoliso kokee mustasukkaisuutta voimakkaammin kuin toinen. Lievällä mustasukkaisuudella on paikkansa parisuhteessa: se saa vain huomaamaan, että tämä toinen ihminen on minulle todella tärkeä. Lievät mustasukkaisuuden tunteet eivät häiritse yhteistä elämää.

Mustasukkaisuus voi olla kuitenkin myös hyvin voimakas tunne. Se on yleisimmin seurausta hylätyksi tulemisen ja rakkauden menettämisen peloista. Mustasukkaisuuteen liittyvät tunteet haittaavat parisuhdetta usein kohtuuttoman paljon molempien puolisoitten kannalta.

Mustasukkaisuus syntyy eri ihmisillä erilaisista peloista. Yleisimpiä ovat hylätyksi tulemisen pelko, rakkauden menettämisen pelko, uskottomuuden pelko ja yksinäisyyden pelko.

Mustasukkaisuuden tunteen taas voivat laukaista mitä erilaisemmat tilanteet. Tilanteessa ihminen kokee asemansa puolisona jollakin tavalla uhatuksi.

Sitoutuessaan parisuhteeseen ihminen asettaa itsensä alttiiksi sille, että joutuu joskus luopumaan puolisoista ja suhteesta. Puoliso voi jättää tai kuolla. Jokainen on tästä tietoinen astuessaan suhteeseen. Kun ihminen kärsii hylätyksi tulemisen tai rakkauden menettämisen peloista, pelko puolison menettämisestä saattaa alkaa häiritä yhteistä elämää.

Parisuhteessa on tärkeää keskustella siitä, missä suhteen rajat menevät. Rajojen tulisi tuntua molemmista hyvältä, ja niiden ei tulisi olla mustasukkaisuuden tunteen värittämiä. Useimmissa suhteissa esimerkiksi seksi kolmannen osapuolen kanssa on kielletty asia. Mitä mieltä te olette pornon katselusta, ystävän suutelemisesta, ystävän halaamisesta tai yhteydenpidosta ex-kumppaneiden kanssa? Hahmotelkaa yhdessä suhteenne rajat, jos ne ovat teille epäselviä. Selkeät rajat selkeyttävät suhdetta.

Luottamus on suhteen perusta. Kun yhteiset pelisäännöt ovat selvät, seuraavaksi on tärkeää luottaa siihen, että niitä noudatetaan yhdessä. Valehteleva ja salailu ei ole oikein, vaikka tekisikin kipeää tunnustaa, että on tullut tehtyä väärin. Rehellisyys rakentaa luottamusta, vaikka se edellyttäisi sen kertomista, että on rikkonut suhteen rajoja.

Mustasukkaisuuden tunteeseen perehdyttäessä tärkeintä on huomata, että mustasukkaisuus on TUNNE. Tunne syntyy AJATUKSESTA. Tunne puolestaan synnyttää lisää ajatuksia, jotka ovat vallalla olevan tunteen mukaisia. Mustasukkainen olo syntyy lähes aina mielikuvituksen tuloksena: mielikuvaan siitä, mitä puoliso on tekemässä tai mitä puoliso teki.

Mustasukkaisuun mielikuviin liittyy vahvoja tarinoita ja vahvoja kuvia. Siksi niiden on mahdollista luoda myös vahvoja tunteita. Jokaiseen tilanteeseen liittyy tulkintaa: kokija tulkitsee tilannetta aina oman tunteensa läpi. Jos kokijan tunne on mustasukkaisuus, se värittää vahvasti tilannetta. *Saman tilanteen kokeminen ilman mustasukkaisuuden tunnetta on aivan eri tilanne.*

Millaista mustasukkaisuutta sinä koet?

Mustasukkaisuuden tunteeseen liittyy aina puolison lisäksi joku muu henkilö tai asia. On mahdollista tuntea mustasukkaisuuden tunnetta myös puolison työtä tai harrastusta kohtaan, jos työ tai harrastus on puolisolle tärkeä ja vie paljon aikaa. Tunteen sävy on kuitenkin erilainen silloin, kun mustasukkaisuuteen liittyy kolmas henkilö. Henkilön ei tarvitse olla edes todellinen, vaan hän voi olla täysin kuviteltu.

Rastita taulukosta tilanteet, joissa koet joskus mustasukkaisuutta.

0 EI LAINKAAN → 3 VOIMAKAS TUNNE	0	1	2	3
PUOLISO VIETTÄÄ AIKAA VIEHÄTTÄVÄSSÄ/KOMEASSA SEURASSA				
PUOLISO VIESTITTELEE/SOITTELEE NAISEN/MIEHEN KANSSA				
PUOLISO VIESTITTELEE/SOITTELEE VANHAN KUMPPANIN KANSSA				
PUOLISO KATSOO PITKÄÄN KAUNISTA NAISTA / KOMEAA MIESTÄ				
PUOLISON MENNEISYYDEN MIETTIMINEN				
KUN YMPÄRILLÄ ON ERITYISEN VIEHÄTTÄVIÄ IHMISIÄ				
PUOLISOLLA ON HAUSKAA TOISEN NAISEN TAI MIEHEN SEURASSA				
JOKU MUU HENKILÖ FLIRTTAILEE PUOLISOLLE				
PUOLISO FLIRTTAILEE JONKUN MUUN KANSSA				
PUOLISO KATSELEE SEKSUAALISTA MATERIAALIA INTERNETISTÄ				
PUOLISO JÄÄ KIINNI VALHEESTA				
PUOLISO IHASTUU TOISEEN HENKILÖÖN				
PUOLISO JÄÄ KIINNI PETTÄMISESTÄ				

Millaisia tunteita mustasukkaisuutesi liittyy?

Rastita taulukosta tunteet, joita mustasukkaisuutesi liittyy. Rastita samalla myös tunteen voimakkuus:

0 EI LAINKAAN → 3 VOIMAKAS TUNNE	0	1	2	3
PELKÄÄN PUOLISON MENETTÄMISTÄ				
PELKÄÄN, ETTÄ PUOLISO PETTÄÄ				
TUNNEN KATEUTTA TOISEN IHMISEN VIEHÄTTÄVYYTTÄ KOHTAAN				
PELKÄÄN, ETTÄ PUOLISO PITÄÄ TOISTA PAREMPANA KUIN MINUA				
TUNNEN PETTYMYSTÄ PUOLISOA KOHTAAN				
TUNNEN AGGRESSIIVISIA TUNTEITA PUOLISOA KOHTAAN				
TUNNEN AGGRESSIIVIA TUNTEITA KOLMATTA OSAPUOLTA KOHTAAN				
TUNNEN YKSINÄISYYTTÄ TAI YKSINÄISYYDEN PELKOA				
TUNNEN OLEVANI KILPAILUTILANTEESSA				
TUNTUU SILTÄ, ETTÄ EN RIITÄ TÄLLAISENA KUIN OLEN				
PELKÄÄN ITSE PETTÄVÄNI PUOLISOANI				
MUSTASUKKAISUUS HÄVETTÄÄ JA TUNTUU NOLOLTA				

Puoliso kokee mustasukkaisuuden yleensä epämiellyttävänä. Jos olet se puoliso, jota toisen mustasukkaisuus häiritsee, rastita tästä, millaisia tunteita toisen mustasukkaisuus sinussa herättää:

0 EI LAINKAAN → 3 VOIMAKAS TUNNE	0	1	2	3
TUNTOU SILTÄ, ETTÄ TOINEN EI LUOTA MINUUN				
LUOTTAMUKSEN PUUTE TUNTOU PAHALTA				
TUNTOU, ETTÄ EN VOI ELÄÄ VAPAASTI				
TUNTOU, ETTÄ EN VOI OLLA OMA ITSENI, KOSKA PITÄÄ VAROA TOISEN MUSTASUKKAISUUTTA				
PELKÄÄN HUKKAAVANI ITSENI PARISUHTEESSA				
TUNTOU, ETTÄ TOINEN KONTROLLLOI KÄYTÖSTÄNI, JA SE AHDISTAA				
OLEN SURULLINEN SIITÄ, ETTÄ PUOLISONI ON AIVAN TURHAAN MUSTASUKKAINEN				
TUNTOU PAHALTA, ETTÄ PUOLISONI JOUTUU KÄRSIMÄÄN MUSTASUKKAISUUDEN TUNTEISTA				

Molemmilla puolisoilla on mahdollisuus vapauttaa parisuhde mustasukkaisuudesta. Se tapahtuu **työstämällä niitä tunteita ja pelkoja**, joita oma tai toisen mustasukkaisuus itsessä herättää. Jos puolison mustasukkaisuus on sinulle ongelma, voit paneutua työstämään seitsemännen osan tehtäviä eli omia pelkojasi. Kun sinä muutut, myös koko suhteen dynamiikka muuttuu.

On erittäin tärkeää huomata se, että sinun on mahdotonta tehdä puolisoasi

onnelliseksi. Se on usean parisuhteen päämäärä, mutta se on mahdoton päämäärä. Jokaisen ihmisen pysyvä onnellisuus löytyy vain heidän itsensä sisältä. Jokaisen on tehtävä työ itsessään. Jos holhoat puolisoasi liikaa, se voi tehdä hallaa suhteellenne. Sinun tulisi antaa puolisoasi omalle sisäiselle työlle tilaa. Parhaiten autat häntä auttamalla itseäsi. Sinun ei tarvitse siis olla huolissasi puolison mustasukkaisuudesta. Voit paneutua siihen, mitä tunteita se sinussa herättää.

Elena kävi aikoinaan juttelemassa useamman psykologin kanssa, koska hän tunsu mustasukkaisuuden haittaavan elämäänsä ja parisuhdetta. Psykologin ensimmäinen kysymys oli aina: ”Onko sinulla AIHETTA olla mustasukkainen?” Elenan vastaus oli ei. Silloin hän ei vielä tiennyt Henrin pornoriippuvuudesta, koska Henri oli onnistunut pitämään sen salassa.

Myöhemmin, kun Henri jäi kiinni pornon katselusta, Elena ymmärsi, että luottamuksen puute oli syntynyt salailusta. Mustasukkaisuudelle löytyi syy.

Asia ei kuitenkaan ollut näin mustavalkoinen. Pornoriippuvuudesta toipuminen ei ollut nopea prosessi. **Suurin muutos tapahtui** vasta Elenan syvällisen oivalluksen myötä: Henrin auttamisen, tukemisen ja syyllistämisen sijaan **hänen oli otettava itse vastuu**. Hän ei voinut syytellä Henriä omista tuntemuksistaan. Vaikka pornon katselu ja salaaminen loukkasivat häntä, Elenan tunteet olivat kuitenkin hänen omalla vastuullaan.

Kun Elena todella otti vastuun omista tunteistaan, asiat alkoivat muuttua

vauhdilla.

Elena ymmärsi, että hän oli *alitajuisesti etsinyt kumppanin*, joka toteuttaisi hänen hylkäämisen pelkoaan. Kun hän käsitteli omia pelkojaan, *pelkojen toteutuminen loppui*. Työ oli tehtävä hänen itsensä sisällä, ei keskustelemalla tai toisen käyttäytymiseen vaikuttamalla.

Oleellista ei siis olekaan kysyä, että onko mustasukkaisuuteen syytä.

Olennaisempaa on lähteä työstämään itse tunnetta. Jos mustasukkaisuuteen on syytä, tunteiden työstäminen ja irtipäästäminen voi tuntua hyvin pelottavalta. Se on kuitenkin ainoa tie todelliseen vapauteen. Kun tunne häviää, myös tunteita aiheuttavilla asioilla on tapana hävitä.

TÄSSÄ AVAIMET, OLE HYVÄ!

Itsensä rakastaminen

Mustasukkaisuuden pohjalla on usein epävarmuus itsestä, huono itsetunto ja kyvyttömyys itsensä rakastamiseen ja ihailuun. Itseään on kaikkein helpointa verrata toisiin ihmisiin ulkonäön kautta. Kun oppii näkemään, miten kaunis tai komea itse onkaan, huomaa samalla, että muiden ihmisten viehättävyys ei olekaan itseltä pois. Ihan aluksi listaa kymmenen asiaa, joista todella pidät omassa kehossasi!

Pidän omassa kehossani todella paljon:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Pidä huoli, että täytät kaikki kymmenen kohtaa.

Ole niin yksityiskohtainen kuin pystyt! Kun olet kirjoittanut kaikki kymmenen asiaa, lue ne läpi ääneen. Katso itseäsi peilistä ja kosketa kaikkia

kohtia kehossasi, joista pidät.

Opettelet näin ihailemaan itseäsi! Voit myös palata keho- ja kauneusaskeleeseen (seitsemäs askel) ja tehdä sen harjoituksia.

Kun sinulla on varma tunne siitä, että olet hyvä, rakastettu, ihana, kaunis/komea, hyvännäköinen, viehättävä, seksikäs ja haluttava, sinun on paljon helpompi ottaa rennosti. Mitä sitten, jos joku toinen hyvännäköinen ihminen juttelee kumppanisi kanssa? Sillä ei ole mitään merkitystä, koska sinulla on hyvä olla itsesi kanssa.

Kirjoita vielä kymmenen asiaa itsestäsi, joita rakastat omassa persoonassasi ja luonteessasi:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Kun olet omasta mielestäsi hyvää seuraa myös kumppanillesi, mitä todennäköisimmin sitä myös olet! Sinun oma sisäinen olosi luo ympärillesi tunteen mukaisen energiakentän. Ei tarvita sanoja kertomaan, mitä tunnet itsestäsi, ympärilläsi olevat ihmiset aistivat sen alitajuisesti. Keskity rakastamaan ja tuntemaan itsestäsi hyviä asioita! Kun olet päässyt tässä tehtävässä askeleen eteenpäin, voit siirtyä seuraavaan kohtaan.

Muiden ihmisten rakastaminen

Jos maailmassa olisitte vain te kaksi: sinä ja puolisosi, eikö se kävisi pitemmän päälle vähän tylsäksi? Voisitte ehkä karata autiolle saarelle nauttimaan toisistanne pariksi viikoksi, mutta ajan mittaan alkaisitte kaivata muita ihmisiä.

Muut ihmiset ovat rikkaus! Olisiko tylsää elää paikassa, jossa pelkästään sinä ja puolisosi olisitte hyvännäköisiä? Kaikki muut olisivat jollakin tapaa rujoja tai epämuodostuneita. Eikö sekin olisi aika kummallista?

On ihanaa, että meillä on paljon kauneutta ympärillämme. Ihmiset voivat

hyvin ja näyttävät kauniilta ja komeilta. Se on tervettä! Seuraavan kerran kun liikut ihmisten ilmoilla, tehtäväsi on etsiä kauniita ja komeita ihmisiä. Kokeile löytää ainakin kymmenen ihmistä, jotka ovat mielestäsi viehättäviä. Ole onnellinen heidän puolestaan! Iloitse heidän kauneudestaan/komeudestaan ja hyvinvoinnistaan. Hymyile heille!

Jos haluat viedä tehtävän vielä pidemmälle, kerro heille, että he näyttävät hyvältä! Saatat hämmästyä ihmisten reaktioista. Joku heistä ei ole ehkä koskaan kuullut olevansa hyvännäköinen, ja hän saattaa muistaa sanomasi sanat loppuelämänsä ajan. Ajattele, millaisen lahjan voit antaa!

Kun treenaat tätä tarpeeksi kauan, pystyt tekemään tätä myös kumppanisi läsnäollessa. Kun pystyt näyttämään kumppanillesi, että ”hei katso, miten kaunis/komea henkilö tuolla on”, tiedät, että olet voittanut itsesi! Ensimmäinen kerta ei ehkä ole helppo, eikä vielä viideskään kerta. Jossain vaiheessa kuitenkin huomaat, että asian sanominen ei enää tunnu missään! Siinä vaiheessa tiedät, että sinä olet todella voittanut mustasukkaisuutesi.

Irtipäästäminen

Mustasukkainen käyttäytyminen sisältää usein kontrollointia, puolison viestien tutkimista, puolison tekemisten rajoittamista, epäluuloista kyselemistä, puolison pommittamista viesteillä, kun puoliso on viettämässä vapaa-aikaa, ja ennen kaikkea mustasukkaisten mielikuvien päässä pyörittämistä.

Kaikki yllämainittu on tuhoisaa käyttäytymistä. Näiden asioiden vastakohtia ovat luottamus, irtipäästäminen, tilan antaminen ja hyvien mielikuvien viljeleminen.

Luottamuksessa on kyse siitä, että uskot puolisostasi hyvää. Uskot, että hän on rehellinen, uskollinen, rakastava ja huomaavainen. Uskot, että hän haluaa olla sinun kanssasi. Kyse on valinnasta: **sinun tulee itse valita, mihin uskot.** Menneisyyden tapahtumilla ei ole merkitystä sen suhteen, mihin haluat uskoa nyt. Kun uskot ja osoitat uskovasi siihen, että puolisosi on rehellinen, hän mitä todennäköisimmin myös on. Jos hän ei luottamuksestasi huolimatta ole rehellinen, hän vahingoittaa sillä eniten itseään.

Tässä hetkessä sinulla on kuitenkin valta valita: luotatko puolisoosi vai et. Jos et luota, mitä ajattelit voittavasi sillä? Jos joskus eroatte, olisitko mieluummin viettänyt nämä hetket hyvässä vai huonossa tunnetilassa?

Aina on vain tämä hetki. Ja tässä hetkessä sinun tulee itse päättää, luotatko puolisoosi vai et.

Luottamus synnyttää vastuuta

Kun puoliso luottaa sinuun, tunnet vastuuta siitä, että haluat olla hänen luottamuksensa arvoinen. Jos puolisosi ei luota sinuun, se tuntuu sinusta pahalta, ja saatat alkaa itsekkin epäröidä, oletko luottamuksen arvoinen. Onko suhteessa lainkaan järkeä, jos et voi luottaa?

Tilan antaminen puolisolle on hyvin tärkeää. Mustasukkaisuudesta kärsivälle se voi olla haastavaa. Luottamus synnyttää automaattisesti henkistä tilaa: luotan sinuun, minun ei tarvitse varmistella mitään, ja voin ottaa rennosti. Tilaa tulee antaa myös fyysisesti: puoliso tarvitsee omaa aikaa. Oman ajan ottamisesta ei koskaan saa syyllistää toista. Jos toisen vapaa-aika on sinulla ongelma, kyse on aina mielikuvistasi ja ajatuksistasi.

Voit vaihtaa niitä! Kuvittele asioita, joita rakastat! Kuuntele lempimusiikkiasi. Tee jotakin, mistä itse nautit! Päästä tietoisesti, että et kuvittele puolison vapaa-ajasta mitään sellaista, mikä herättäisi sinussa mustasukkaisuuden tunteita.

Erillisyyys vahvistaa parisuhteen dynamiikkaa

”Vietä joka päivä aikaa yksin.” (Dalai Lama)

Kun molemmilla on tarpeeksi omaa tilaa, toisen kohtaaminen tuntuu raikkaammalta, ja keskinäinen vetovoimanne kasvaa. Kasvata ja ravitse ajatuksia ja mielikuvia siitä, miten molempien puolisoitten oma aika tekee suhteelle hyvää.

Päästä irti tarinasta

Mustasukkaisuudesta kärsivä haluaa yleensä aina kertoa tarinan. Tarinaan sisältyy erilaista dramatiikkaa, jossa mustasukkaisen mieli on pahasti jumissa. ”Enhän voi alkaa opetella luottamista, koska puolisoni työpaikalla

on se nainen/mies.” ”Vaistoni sanoo, että tässä on jotakin tekeillä. En voi vain painaa sitä villaisella!”

On tyypillistä, että mustasukkaisuudesta kärsivä uskoo tiukasti ja lujasti omaan tarinaansa. Mustasukkaisuuden tunne on niin vahva, että se ikään kuin ”todistaa” tarinan oikeaksi henkilön mielessä. Mustasukkainen henkilö saattaa kokea, että hänellä on ”intuitiivinen” tai ”vaistomainen” kyky nähdä kaikki flirttailu oman puolisonsa ympärillä. Hän usein myös uskoo, että jos hän ei puutu asiaan, jotain pahaa tapahtuu. Hänen täytyy ”suojella” suhdetta uskottomuudelta mitä erilaisimmin keinoin. Niinpä hän uskoo tekevänsä palveluksen puolisolleen ja suhteelle.

Vaikka mustasukkaisuudesta kärsivä saisi neuvoja mustasukkaisuudesta irtipäästämiseen, hänen ensimmäinen reaktionsa yleensä on: ”mutta tässä tapauksessa...”. Tarina ottaa vallan ja mieli pyörittää samaa kuviota, mitä se pyörittää muutenkin lakkaamatta.

Vaikka olisi totta, että joku henkilö olisi ihastunut puolisoosi, mihin se loppujen lopuksi vaikuttaa, jos teillä kahdella menee hyvin ja olette rakastuneita toisiinne?

”Intuitiosta” eli mustasukkaisuudesta irtipäästäminen tuntuu luonnollisesti pelottavalta. Mustasukkaisuuden tunne ohjaa tulkintaa tilanteesta ja kasvattaa reaktiota. ILMAN mustasukkaisuuden tunnetta intuitiosi on tosiasiassa tarkempi ja vahvempi! Mustasukkaisuuden tunteesta ei ole mitään hyötyä tilanteessa, jossa sinua on kohdeltu väärin tai suhteen rajoja

on rikottu. Sinun on paljon helpompaa tehdä oikeita ratkaisuja ja selvittää tilannetta ilman vahvaa mustasukkaisuutta.

MUUTA KOHTALOSI -HARJOITUS

Vastaa näihin kysymyksiin:

Miksi koen mustasukkaisuuden tunnetta?

Mitä sellaista menneisyydessä on tapahtunut, että pelkään hylätyksi tulemistä tai rakkauden menettämistä?

Mikä on pahinta, mitä voisi tapahtua?

Miten selviäisin siitä?

Miten käyttäytyisin eri tavalla, jos en olisi mustasukkainen?

Millainen suhteemme olisi ilman mustasukkaisuutta?

Miltä tuntuisi päästää irti ja luottaa?

TARINAHARJOITUS

Koska sinulla joka tapauksessa on se tarina, voimme aloittaa siitä.

1. Kirjoita tai piirrä tarina tyhjälle paperille. Kerro siihen kaikki. Anna kaiken tulla sisältäsi ulos ja vyöryä paperille. Miksi olet mustasukkainen, mitä on tapahtunut ja mitä pelkää tapahtuvan tulevaisuudessa?
2. Katso sitten paperia ja astu mielessäsi askel taaksepäin. Se on VAIN tarina. Siinä on yksi näkökulma todellisuudesta, mutta se EI ole todellisuus. Todellisuudessa me huomaamme ympärillä olevista asioista vain puoli miljoonasosa prosenttia! Ja sen me valitsemme alitajuisesti sen mukaan, mihin uskomme.
3. Sano tarinalle hyvästit. Hävitä paperi polttamalla tai repimällä se olemattomaksi.

Sinulla on nyt mahdollisuus siirtyä eteenpäin. Voit jättää tarinan taaksesi, ikään kuin asetella sen kokemusten laatikkoon, mutta sinun ei tarvitse kantaa sitä enää sisälläsi.

Se, mitä on sisälläsi, on myös ulkopuoellasi. Saatat yllättyä, miltä elämä tuntuu ja näyttää ilman mustasukkaisuuden tunteita. Saatat yllättyä läheisyyden, onnen ja vapauden määrästä parisuhteessasi! On paljon suurempi todennäköisyys, että saat hyvää, kun odotat hyvää.

Päästä irti kontrollista. Sinulla saattaa olla vahvat mielipiteet siitä, miten puolisisi tulisi käyttäytyä. Miksi? Eikö olisi jännittävämpää ja mielenkiintoisempaa elää tasa-arvoisen kumppanin kanssa? Jos et voisikaan tarkalleen tietää, mitä odottaa? Kaipaavat itsekkin vapautta. Kaipaavat sitä, ettei sinun tarvitse vahtia ketään tai olla varuillasi. Kaipaavat rentoutta. Saat rentoutta olemalla rento!

Sinulla ei ole lupaa tutkia puolisisi tietokonetta tai puhelinta. Vaikka uskottelisit itsellesi, että sillä on hyvä tarkoitus, se ei ole koskaan oikein. ”Hyvä tarkoitus” on kontrollointia ja epäluottamusta. Jos haluat tietää jotakin, voit kysyä sitä suoraan puolisolultasi. Sinun tulee myös uskoa siihen, mitä hän sanoo. Et voi alkaa tenttaamaan. Jos sinun on vaikea uskoa, voit sanoa: ”Minulla ei ole muuta mahdollisuutta kuin luottaa siihen, mitä sanoit. Uskon siihen.” Muista, että luottamus synnyttää vastuuta myös puolisosasi.

MUSTASUKKAISUUTTA HERÄTTÄVÄN TILANTEEN KOHTAAMINEN

Kun kohtaat tilanteen, joka alkaa herätellä mustasukkaisuuden tunnetta sisälläsi, pysähdy hetkeksi. Hengitä muutaman kerran syvään ja rauhallisesti. Huomaa, että mustasukkaisuuden tunne on vain tunne, ja tiedosta, että se sotkee tilannetta entisestään. Voit nähdä tilanteen paljon selkeämmin ilman tuota tunnetta!

Muista, että *vain sinä itse* voit niin sanotusti hylätä itsesi. Sinun sisälläsi on paljon enemmän voimaa ja rakkautta kuin uskoisitkaan! Lopulta elämässä

on kysymys pelkästään siitä, että **sinulla on hyvä olla itsesi kanssa**. Keskity siis hetkeksi hengittämään syvään ja rauhallisesti. Hengitä sisään rakkautta, rauhaa ja iloa. Anna uloshengityksen viedä negatiivisia tunteita mennessään.

Hengitä ja astu askel taaksepäin tarkastelemaan tilannetta. Miltä se näyttää, mitä siinä tapahtuu? Onko sinun tarpeellista puuttua tapahtumiin, vai voitko antaa niiden vain olla? Onnistuisitko herättelemään sisälläsi hyviä ajatuksia ja luottamuksen tunnetta puolisoasi kohtaan? Jos tilanteessa on jo tapahtunut jotakin peruuttamatonta, esimerkiksi puoliso on jäänyt kiinni pettämisestä, tehokkainta on silloinkin ensin rauhoittua. Kun tunnet olosi selkeäksi, sinun on paljon helpompaa miettiä, miten aiot toimia.

Mustasukkaisuuden tunne sekoittaa asioita missä tahansa tilanteessa. Jos puoliso rikkoo räikeästi suhteen rajoja, sinulle jää käyttöön vielä yksi avain: anteeksiantaminen.

Anteeksiantaminen on hyvin itsekäs teko. Sen avulla voit saavuttaa sisäisen rauhan ja tasapainon itsesi kanssa. Jos pystyt antamaan anteeksi kaikelle ja kaikille, oikeastaan mikään ulkopuolella tapahtuva asia ei pysty vahingoittamaan sinua. Kun pystyt antamaan sydäimestäsi asti anteeksi, näet paljon selkeämmin, haluatko jatkaa suhdetta vai et. Näet, miten sinun on hyvä toimia sinun oman hyvinvointisi kannalta. Jos suhde on jo loppunut, anteeksiantaminen hoitaa sinua.

Täydellinen anteeksiantaminen auttaa ymmärtämään, että kaikki

kokemukset olivatkin jollakin tavalla parhaaksesi, vaikka et sitä tarkoitusta täysin vielä näkisi.

Anteeksiantamisesta palkintona seuraava rauha antaa elämälle kauniin sävyn, ja sitä on taas kevyt kulkea.

Ilman anteeksiantamista joudut kantamaan taakkaa mukanasasi pitkän matkaa. Teet vahinkoa vain itsellesi. Kukaan ei oikeastaan ole edes kiinnostunut tuosta taakastasi, koska kaikki kantavat omiaan ja ovat eniten kiinnostuneita omista tarinoistaan. Anteeksiantamisen jälkeen tarinoista poistuvat vahvat tunteet, ja sisällesi astuu rauha.

*”Jos haluat nähdä ne, jotka ovat rohkeita,
katso niitä, jotka osaavat antaa anteeksi.
Jos haluat nähdä ne, jotka ovat sankarillisia,
katso niitä, jotka osaavat vastata vihaan rakkaudella.”
(Bhagavad Gita, hindulaisuuden pyhä kirjoitus)*

Pystyisitkö antamaan jo etukäteen anteeksi puolisollesi kaikki mahdolliset virheet, joita hän tulee ehkä suhteenne aikana tekemään? Auttaisiko se nauttimaan enemmän tästä hetkestä? Jokainen meistä tekee virheitä. Anteeksiantava asenne ja suhtautuminen elämään auttavat sinua säilyttämään mielenrauhasi ja rakkautesi itseäsi ja elämää kohtaan. Suhde puolison kanssa on silloin vapaampi, onnellisempi, rennompi ja iloisempi. Ja sitähan sinä haluat?

21 SEKUNTIA

IRTIPÄÄSTÄMINEN SUURILLA SAKSILLA

Kontrollointi, ripustautuminen ja riippuvaisuus eivät ole todellista rakkautta. Todellinen rakkaus syntyy sitä kautta, että osaat ensin rakastaa itseäsi ehdoitta. Sen jälkeen sinun on helppoa päästää irti puolisoon kohdistuvista odotuksista.

Kuvittele, että olet sitonut puolisosi itseesi aivan kuin näkymättömillä langoilla. Olette kietoutuneina niihin ja haluaisitte päästä vapaiksi. Ota valtavan suuret mielikuvitusakset ja leikkaa nuo langat poikki! Tee se hellästi ja rakkaudella.

Mielikuva auttaa sinua päästämään irti. Anna puolison elää omaa elämäänsä ja keskity hoitamaan itseäsi sekä vahvistamaan hyviä asioita välillänne! Aina kun koet syystä tai toisesta takertuvasi puolisoosi, ota sokset esiin! Tähän mielikuvaharjoitukseen menee harvoin edes 21 sekuntia. Koet välittömästi helpotusta, kun langat eivät pitele teitä kiinni toisissanne.

Jos koet, että puolisosi roikkuu sinussa, voit myös hellävaroen ja rakkaudella katkaista langat. Se on hyväksi teille molemmille ja luo lisää aitoa yhteyttä välillenne. Molemmat teistä haluavat olla vapaita!

Aito rakkaus on vapautta!

10. ASKEL

LÄSNÄOLO

"Läsnäolo on kuin happea, jota suhde hengittää."

(Elena Finnilä 1988-)

LÄSNÄOLO ON KUIN HAPPEA, JOTA SUHDE HENGITTÄÄ

Läsnäolosta puhutaan paljon, ja jokainen käsittää sen omalla tavallaan. Jonkun mielestä läsnäoloa on se, että on paikalla. Toisen mielestä läsnäoloa on se, että on fyysisen läsnäolon lisäksi myös henkisesti läsnä tilanteessa. Tässä osassa laajennamme läsnäolon käsitettä vielä syvällisemmäksi.

Se on jotain, mikä voi tuoda elämään eniten hyvinvointia, eniten mielenrauhaa ja eniten rakkautta.

Se antaa molemmille tilaa olla oma itsensä. Se luo hyväksyvän rakkauden ilmapiirin. Kaikkien parisuhdeharjoitusten pohjaksi on hyvä tehdä läsnäolon harjoituksia ihan yksin, niin että opit aina palaamaan läsnäolon tilaan.

Aikaisemmin käsitelimme mielen rakennetta: siihen sisältyy sekä alitajunta että tietoinen mieli, joista alitajunta on valtavan paljon voimakkaampi.

MITKÄ AJATUKSET?

Nytkin kun luet tätä, lukeminen keskeytyy välillä omilla ajatuksillasi. Ne ehkä pohtivat lukemaasi, tai sitten ne juttelevat jotain aivan muuta. Mitä ajatuksia siellä liikkuu?

*Jääpä nyt hetkeksi kuuntelemaan, mikä
on seuraava ajatus, joka nousee esiin.*

...

Mitä tapahtui? Tuliko ajatteluun pieni katkos, vai seurasiko seuraava ajatus heti perässä? Jos ajatteluun tuli katkos, aloitko ehkä kuulla ympärilläsi olevia ääniä paremmin, tai ehditkö nähdä selkeämmin ympärillesi?

Ajattelun tiedostaminen on ikään kuin loikkaamista askelta **älykkäämmälle tai tietoisemmalle tasolle**. Päivässä ajattelet keskimäärin 60 000 ajatusta, ja niistä 58 000 ajatusta on samoja kuin eilen. Kuulostaako tämä fiksulta?

Tietoinen mieli pulputtaa, põlisee, höpöttää, ja saatat ottaa sen aivan turhan vakavasti. Se saa pahimmassa tapauksessa elämäsi sekasorttoon: *”Tämä minun parisuhteeni. Onkohan tässä mitään järkeä. Haluan näitä asioita, mutta tuntuu, että puoliso ei ole lainkaan kiinnostunut siitä mitä haluan. Nytkin se vain katsoo tuota kännykkää. Aina se vain räplää puhelinta. Pitäisi tehdä taas ruokaakin. Ja kuka sen taas tekee.”*

Millainen olo sitten on ilman pakonomaista ajattelua? Selkeä. Rauhallinen. Vapaa. Elävä. Parhaat oivallukset syntyvät silloin, kun asiaa ei pakonomaisesti ajattele. Tilaa ilman pakonomaisia ajatuksia voi kutsua myös läsnäoloksi.

Ensimmäinen askel läsnäoloa kohti on **ajatusten tiedostaminen**. Mitä enemmän harjoittelet, sitä paremmin opit tarkkailemaan ajatuksiasi. *”Hei, tuo olikin vain ajatus.” ”Ai nyt ajattelin näin.” ”Olikohan tuokin ajatus sellainen, mitä toistelen päivästä toiseen?” ”Miksi oikeastaan puhun itselleni tällä tavalla?”*

Koska pystyt tarkkailemaan ajatuksiasi, on olemassa niin sanotusti ”suurempi sinä”. Et olekaan ajatuksesi. Olet jotain suurempaa, koska voit tarkkailla niitä. Voit ikään kuin istahtaa omalle olkapäällesi ja tarkkailla, mitä ajatuksia päähäsi putkahtaa. Sinä olet tietoisuus ajatuksiesi taustalla.

AINA ON VAIN TÄMÄ HETKI

Ajatusten jatkuva tarkkaileminen on pitemmän päälle aika vaativaa työtä. Tärkeintä on aluksi huomata, että siellä tosiaan on niitä ajatuksia. Ja että niitä ei sellaisenaan tarvita. Sitten onkin aika siirtyä helpompiin keinoihin läsnäolon ”saavuttamisessa”.

Saavuttaminen on huono sana tässä yhteydessä, koska läsnäoloa ei voi koskaan saavuttaa. On olemassa vain **tämä hetki**. Ihan oikeasti: aina on vain tämä hetki. Ja nyt sinulla on mahdollisuus päättää, miten täydesti elät juuri tämän, nimenomaisen hetken. Kuljetko ajatusten sumussa vai oletko todella tässä, niin että **näet ja koet elämän tässä hetkessä**.

Näetkö, mitä ympärilläsi tapahtuu juuri nyt? Kuuletko erilaiset äänet, joita ympäristössäsi kuuluu? Tunnetko lämpötilan, ilman? Tunnetko oman kehosi? Tunnetko, miten jalkasi lepäävät ehkä lattiaa vasten, tunnetko ehkä penkin, jolla istut? Tunnetko, miten hengityksesi virtaa automaattisesti sisään ja ulos? Näetkö, mitä värejä ympärilläsi näkyy? Näetkö valon ja varjot?

Läsnäolo on hyvin AKTIIVISTA OLEMISTA. Kun mielen häly hiljenee, on

mahdollista nähdä, kuulla ja tuntea paremmin, selkeämmin. Tässä hetkessä on paljon, mikä jää sinulta huomaamatta, jos olet uppoutunut ajatuksiisi!

Oletko joskus kokenut upean hetken esimerkiksi äärettömän tähtitaivaan alla? Tai katsellessasi henkeä salpaavan kaunista maisemaa? Tai lapsen syntymän hetkellä? Noissa hetkissä olet ollut läsnä. Upea maisema tai kokemus on vetänyt mielen hiljaiseksi, ja olet onnistunut olemaan kaikilla aisteillasi läsnä. Parhaimmassa tapauksessa koko elämä voi olla täynnä tuollaisia hetkiä: läsnäolo tässä hetkessä mahdollistaa sen. Jokainen hetki on täynnä ihmettä: elämän ihmettä! Jokaisessa hetkessä on valtavasti ihmeteltävää.

Jos mieli meinaa ottaa sinusta vallan, kysy itseltäsi: *”Onko minulla juuri nyt jokin ongelma? Onko jokin juuri nyt väärin?”* Tätä kysyttäessä vastaus on tähän mennessä ollut joka kerta ei. Vaikka tuntisit esimerkiksi kipua tässä hetkessä, se on vain kipua. Kivustakin tekee ongelman vain se tarina, johon se on sisällytetty. Esimerkiksi: *”Joudun kestämään tätä kipua vielä monta päivää.”* Mikään ei sinänsä ole hyvää tai pahaa. Ajatukset, määritelmät, odotukset ja tarinat tekevät niistä hyviä tai pahoja.

Ongelma on aina joko menneisyydessä tai tulevaisuudessa. Molemmat ovat kuviteltuja: sekä menneisyys että tulevaisuus, koska molemmat saavat värinsä tämän hetken silmälasien kautta. Emme voi antaa autenttista kuvausta menneisyydestämme, koska se on aina jonkin tunteen värittämää. Menneisyydestä on toisin sanoen aina monta, keskenään ristiriitaistakin tarinaa.

Kärsimys syntyy siitä, että vastustamme sitä mitä on. Vastustamme jotain tässä hetkessä ja uskomme, että tulevaisuus vapauttaa meidät siitä. Tai vastustamme jotain, mitä meille on menneisyydessä tapahtunut. Tulevaisuus ei voi koskaan vapauttaa meitä, koska se mitä kaipaamme löytyy vain, kun koemme tämän hetken syvemmin. Se mitä kaipaamme, onkin tässä ja nyt!

TIETOINEN HENGITTÄMINEN

Yksinkertaisin keino läsnäolon kokemiseen tässä hetkessä on **tietoinen hengittäminen**. Eckhart Tolle on sanonut, että maailma olisi paljon parempi paikka, jos jokainen ihminen keskittyisi hengittämään tietoisesti kerran päivässä.

Hengitä nyt syvään ja rauhallisesti kolme kertaa.

Vedä happea sisään, pidätä hetki hengitystäsi ja

päästä sitten ilma virtaamaan vapaasti ulos.

Loistavaa. Hengittäessäsi olet automaattisesti enemmän läsnä. Tunnet, miten ilma virtaa keuhkoihisi ja sieltä pois. Voit lisätä hengitysharjoituksia päivän rutiineihin: hengitä muutama kerta ennen kuin nouset sängystä, kun istahdat autoon, ennen kuin astut kokoushuoneeseen tai toimistoon tai lastenhuoneeseen. Näin saat helposti lisää tilaa päivääsi: kiireen tunne ja stressi vähenevät.

Voit tehdä hengitysharjoituksia myös yhdessä kumppanin kanssa,

palaamme tähän myöhemmin tässä osassa.

OMAN KEHON TUNTEMINEN

Kun hengität tietoisesti, tunnet kehoasi sisältäpäin. Kolmas askel läsnäolon tuntemiseen onkin **oman kehon tunteminen**. Ajattelu saa huomiomme pois tästä hetkestä, ja samalla tavalla se suuntaa usein huomiomme pois omasta kehostamme. Sanotaan, että keho on sielun temppeli, mutta *harvoin todella asumme siinä*.

*Kokeile nyt hengittää rauhallisesti ja samalla
tunnustella, miltä kehosi tuntuu sisältäpäin. Miltä
kämmenesi tuntuvat? Voitko tuntea jalkateräsi?
Tunnetko elämän sisälläsi?*

Kun saat kiinni tunteesta, voit laajentaa tunnetta koko kehoon. Pikkuhiljaa tunnet, miten koko kehosi on elossa!

Kun harjoitteleminen läsnäoloa, kehosta saattaa nousta esiin erilaisia tunteita. Ne ovat patoutuneet sinne, ja nyt niillä on tilaa tulla pois. Anna tunteiden tulla, olla ja mennä. Uskalla heittäytyä tähän hetkeen nimeämättä tunteita tai antamatta niille merkityksiä.

Kehon tunteminen missä tahansa tilanteessa rauhoittaa mielesi nopeasti. Voit aina palauttaa itsesi kehoosi: tuntea ensin omat kämmenesi ja jalkateräsi. Tunnustella, miltä asentosi tuntuu. Kuunnella hengitystäsi.

Saatat huomata, että kehossasi asuva energia ei olekaan kehon ulkomuodon sisäpuolella, vaan se on suurempi. Saatat huomata, että sama energia luo elämää myös kaikkialla ympärilläsi.

Kun olet kehossasi, katso ympärillesi. Huomaatko saman elämän ympärilläsi? Löydätkö jotain, missä sykkii samanlainen energia kuin sinun sisälläsi?

KUUNTELUHARJOITUS

Voitte tehdä tämän yhdessä, tai voit tehdä tämän yksin. Jos teette tämän yhdessä, voitte tehdä tämän tietoisesti niin, että toinen puhuu viisi minuuttia kerrallaan ja toinen kuuntelee. Sitten voitte vaihtaa osia. Jos teet tämän yksin, voit pyytää/houkutella puolisoasi puhumaan sinulle tai odottaa hetkeä, kun puoliso itse aloittaa puhumisen. Kun puoliso puhuu sinulle, harjoita tietoista läsnäoloa. Jos puoliso ei puhu koskaan, voit kuunnella hänen hiljaisuuttaan samalla tavalla ja suunnata silti huomiosi häneen.

Keskity olemaan kehossasi samaan aikaan, kun kuuntelet puolisoa. Ole niin hyvin läsnä kehossasi kuin suinkin voit. Katsomalla puolisoasi luot yhteyden häneen ja kuulet kaiken, mitä hän puhuu. Keskity samalla täysin omaan kehoosi ja siihen, miltä kehossa tuntuu.

Kun puoliso puhuu, sinussa herää tunteita. Tunteet pyrkivät purkautumaan välittömästi ulos puheena tai ajatuksina, mutta koita kuunnella niitä ja hyväksyä ne sellaisina kuin ne ovat. Toisen ihmisen hyväksyminen on niiden tunteiden hyväksymistä, joita hän ja hänen puheensa sinussa herättävät.

Puhe voi herättää mitä vain tunteita: vastustuksen, innostuksen, rakkauden, pettymyksen tunteita. Kun hyväksyt ne sellaisina kuin ne ovat, ne yleensä laukeavat itseksensä.

Voit osallistua keskusteluun, mutta tärkeintä tässä harjoituksessa on kehosi reaktioiden kuunteleminen ja niiden hyväksyminen.

Jos ajatuksesi alkavat harhailla tai alat suunnitella sanomisasiä, palaa aina hengitykseen ja kehon tuntemiseen. Luot ympärillenne tilaa, läsnäolon avaruutta. Samalla annat puolisollesi lahjan, joka on ehkä suurin lahja, mitä voit antaa: annat hänelle läsnäoloa ja hyväksyntää.

Saatat huomata, että itsesi kuunteleminen on monessa muussakin tilanteessa arvokkaampaa ja tärkeämpää kuin reagoiminen eli puhuminen. Tässä harjoituksessa ei voi epäonnistua: tarkoituksena ei ole *suorittaa* tätä harjoitusta. Läsnäoloa ei sinänsä voi ymmärtää mielellä, vaan sen salaisuus on harjoittelussa. Salaisuus tulee paljastumaan harjoittelun myötä syvällisinä oivalluksina.

KOHTAAMINEN

Parisuhde on täynnä tarinoita: minusta, sinusta ja meistä. Kun nämä tarinat unohdetaan, voidaan todella kohdata toinen tässä ja nyt. Kaikkein eniten kaipaamme ihmisinä juuri näitä kohtaamisia. Olemalla tässä hetkessä on mahdollista tuntea suurinta mahdollista yhteyttä toisen ihmisen kanssa.

Tässä hetkessä on kaikki hyvin, myös parisuhteessa.

Miltä se kuulostaa? Onko mielen vaikea hyväksyä sitä? Mielen on aina vaikea hyväksyä elämää ilman ongelmia, koska sen perusluonteeseen kuuluu niiden etsiminen. Mutta muista, että tietoinen mieli on hyvä renki ja huono isäntä. Meillä on mahdollisuus ottaa askel kohti älykkäämpää elämää ja oppia käyttämään tietoista mieltä vain niihin asioihin, joihin sitä tarvitsemme. Palkinnoksi saamme suuren tyydytyksen ja rauhan, joka astuu jokaiseen hetkeen, jonka **todella elämme**.

Miltä puoliso näyttääkään nyt? Miltä hän kuulostaa? Miltä hänen energiansa näyttää ja tuntuu? Miltä sinun kehossasi tuntuu, kun kosketat häntä? Miltä tuntuu, kun hän koskettaa sinua? Miltä sinussa tuntuu, kun puoliso katsoo sinua?

Kaikkia yllä olevia kysymyksiä voit kysyä itseltäsi mielen tasolla. Voit kuitenkin koittaa unohtaa sanat ja luokittelut ja koittaa todella KOKEA, miltä toinen ihminen tuntuu ja millaisia tunteita hän sinun sisälläsi herättää.

AISTIHARJOITUS

Kokeile aistia puolisoasi kaikilla aisteillasi. Sinulla on viisi aistia: näköaisti, kuuloaisti, hajuaisti, tuntoaisti ja makuaisti. Kun olette yhdessä, jää siihen hetkeen ja pysähdy aistimaan itseäsi, puolisoasi ja yhteyttänne. Voit myös vuorotella ja leikitellä eri aisteilla: keskittyä vuoroin toiseen aistiin ja vuoroin toiseen.

Miltä puoliso tuntuu, kun laitat silmät kiinni? Miltä hän näyttää, kun avaat silmäsi? Miltä hän kuulostaa, maistuu ja tuoksuu? Miltä sinun kehossasi tuntuu, kun aistit puolisoasi eri kanavilla? Kokeile hyväksyä kaikki tuntemukset ja katso, mitä tapahtuu. Alkaako sinulle avautua, miten syvällä tasolla olettekaan yhtä?

21 SEKUNTIA

TUNNE KEHOSI

Ota tavaksesi keskittyä hengitykseen vähintään kerran päivässä 21 sekunnin ajan. Kokeile samalla tunnustella kehoasi sisältä päin: harjoittelun myötä opit tuntemaan sen yhä paremmin ja paremmin.

- Ota hyvä asento ja sulje silmäsi.
- Hengitä sisään ja laske samalla kolmeen.
- Pidätä hengitystäsi laskien taas kolmeen.
- Laske vielä kolmeen, samalla kun annat ilman virrata ulos.
- Laske muutaman kerran ja lopeta sitten laskeminen.
- Keskity tunnustelemaan kehoasi ja sen värähtelyä.

Harjoitus auttaa sinua keskittymään ennen tärkeää suoritusta tai jännittävää tilannetta. Se auttaa sinua rauhoittumaan, jos sinulla on haastava tilanne tai mielessäsi on ongelmia. Se auttaa luomaan paremman yhteyden muihin ihmisiin sen kautta, että olet paremmin läsnä. Se juurruttaa sinua paremmin tähän hetkeen ja auttaa sinua nousemaan astetta älykkäämmälle tasolle ihan kaikessa, mitä teet.

”Sinut täyttää suuri hiljaisuus, käsittämättömän rauhan tuntu. Ja siinä rauhassa kuplii valtava ilo. Ja siihen iloon sisältyy rakkaus. Ja kaikkein sisimpänä on pyhä, mittaamaton, nimeämätön.” (Eckhart Tolle 1948-)

11. ASKEL

SEKSI JA SEKSUAALISUUS

”Elämän virran voit kokea vain läsnäolevassa hetkessä. Niinpä antautuminen merkitsee läsnäolevan hetken hyväksymistä ehdoitta ja varauksetta. Luovut vastustamasta sitä, mikä on.”

(Eckhart Tolle 1948-)

Seksi on ihmisen luonnollinen perustarve. Seksistä on valtavasti erilaisia käsityksiä, ja jokaisella liittyy siihen erilaisia uskomuksia. Uskomukset ja käsitykset voivat helposti rajoittaa seksiä, muodostaa rutiineja ja tehdä seksistä suorittamista. Seksin on mahdollista olla voimauttavaa, parantavaa, yhteyttä luovaa, helppoa, hauskaa ja erittäin nautinnollista!

”Jokainen, joka on pidellyt kädessään meren silottamaa kiveä, tietää, että jatkuvalla hyväilyllä on ihmeitä tekevä voima.”

(Tommy Tabermann 1947-2010)

Mies ja nainen vetävät luonnostaan toisiaan puoleensa. Mies ja nainen ovat erilaisia, mikä näkyy myös siinä, miten he suhtautuvat seksiin. Sanotaan, että nainen tarvitsee läheisyyttä ennen kuin voi harrastaa seksiä ja että mies tarvitsee seksiä ennen kuin voi tuntea läheisyyttä. Tämän paradoksin ymmärtäminen auttaa molempia ymmärtämään toisiaan paremmin: mies voi antaa naiselle hänen tarvitsemaansa läheisyyttä, ja nainen voi joskus vain päättää heittäytyä seksiin, vaikka ei olisikaan siihen ”täysin valmis”. Miehen on hyvä ymmärtää, että nainen voi tarvita lämmittelyä voidakseen kokea suurimman mielihyvän seksissä. Mies voi olla heti valmis, mutta yleensä nainen avautuu ja herkistyy hitaammin. Heittäytyessään seksiin nainen voi lämmitä joko nopeasti tai pikkuhiljaa, ja miehen on hyvä oppia lukemaan häntä.

Mikään ei tuota miehelle suurempaa nautintoa kuin se, miten hän näkee naisensa nauttivan. Mies haluaa kokea olevansa hyvä rakastaja. Naisen voi olla vaikeaa ottaa seksiä vastaan, mutta kun hän uskaltaa avautua, nauttia

ja näyttää nautintonsa, hän antaa sekä itselleen että miehelleen suuren lahjan. Mies voi auttaa naista avautumaan tarjoamalla naiselle turvallisen ympäristön olla oma itsensä.

On myös tavallista, että mies kiihottuu enemmän visuaalisesti ja nainen enemmän kosketuksesta. Kun tiedostat, mistä itse kiihotut ja mistä puoliso kiihottuu, voit auttaa teitä molempia pääsemään helpommin tunnelmaan. Pitkässä parisuhteessa tämä on erityisen tärkeää.

PARASTA SEKSISSÄ SINUN KANSSASI ON..

Täytä seuraavat lauseet:

Parasta seksissä sinun kanssasi (puolison nimi) on

Sinussa (puolison nimi) minua kiihottaa eniten

Parhaita seksimuistojani kanssasi (puolison nimi) ovat

Nautin eniten seksistä kanssasi (puolison nimi), silloin kun

(Puolison nimi), näissä asioissa olet seksissä todella taitava

Rakastan sitä, kun kosketat minua

Olisi täydellistä, jos voisitte lukea nämä edellä olevat lauseet toisillenne.

Onko teidän helppoa puhua seksistä? Kuinka usein kerrotte toisillenne toiveistanne tai fantasioistanne seksiin liittyen?

Seuraavaksi saat valita listalta asioita, joita haluaisit joskus kokeilla tai tehdä seksissä. Älä ota paineita siitä, että niitä pitäisi edes todellisuudessa suorittaa. Jos teet tehtäviä kumppanisi kanssa, on hauskaa nähdä, mitä kumppani listalta valitsee. Valitsetteko molemmat jotakin, mitä ette ole ennen kokeilleet? Jos jokin kumppanin valinta tuntuu pahalta, älä tartu siihen, vaan jätä asia hautumaan. Jossakin vaiheessa saatat itsekkin innostua siitä, joten anna ehdotukselle mahdollisuus. Muista, että sinun ei koskaan tarvitse tehdä mitään mitä et itse halua. Avoimuus ja uusien asioiden kokeileminen voi auttaa päästämään vanhoista uskomuksista irti. Jos listalta ei löydy mitään, mitä ette olisi kokeilleet tai haluaisitte kokeilla, voitte koittaa itse keksiä jotain.

SINUN JA MINUN FANTASIA

TUHMEN JUTTUJEN PUHUMINEN	TUHMEN VIESTIEN LÄHETTELY	69-ASENNOSSA SUIHIN OTTAMINEN
SUIHIN OTTAMINEN NAISELTA	SUIHIN OTTAMINEN MIEHELTÄ	PENISHIERONTA ÖLJYLLÄ
ANAALISEKSI	SEKSILELUIJEN KÄYTTÄMINEN	VAGINA/KLITORISHIERONTA ÖLJYLLÄ
KÄSIRAUTALEIKIT	ROOLIASUIHIN PUKEUTUMINEN	RAKASTELU SAUNASSA
AUTOSSA	LAITURILLA	PARVEKKEELLA/TERASSILLA
KEITTIÖN PÖYDÄLLÄ	SOHVALLA	TAKKATULEN ÄÄRESSÄ
SEISOALTAAN RAKASTELU	KORKOKENGÄT JA STAY-UPIT	RINTOJEN VÄLIIN PANEMINEN
EROOTTINEN HIERONTA	HIERONTA + HAPPY ENDING	SPERMA RINNOILLE/PAKAROILLE TMS.
KYNTTILÄNVALOSSA KAUNIIN MUSIIKIN TAHDISSA	PIKASEKSIÄ PAIKASSA KUIN PAIKASSA	ERIKOISET ASENNOT
KERMAVAHAHTO TAI MUUT RUOKALEIKIT	STRIPPAAMINEN PUOLISOLLE	PUOLISON ITSETYYDYKSEN KATSELU
ESILEIKIT PITKÄN KAAVAN MUKAAN	SEKSIKKÄISIIN ASUIHIN PUKEUTUMINEN	KUVAAMINEN TAI VIDEOINTI

Näistä saa tietenkin tehtyä hauskoja yhdistelmiä, vai mitä? ;)

Seksi on herkkä asia kahden ihmisen välillä. Toiveista ja niiden toteuttamisesta ei pidä ottaa mitään paineita. Riittää, että kerrotte ne toisillenne. Vaikka nyt ei tuntuisi siltä, toteuttaminen saattaa spontaanisti nousta esiin jossakin hetkessä, jos on noustakseen.

Ei haittaa yhtään, vaikka teillä on erilaisia seksuaalisia mieltymyksiä. Se on täysin normaalia ja tavallista. Tärkeämpää on tiedostaa, mistä itse pitää ja mistä kumppani pitää ja mitä molemmat ehkä haluaisivat kokeilla. Omatkin mieltymykset saattavat muuttua matkan varrella, kun todella tutustuu omaan seksuaalisuuteensa.

Seksiin liittyy vahvasti tunteita, mutta seksimieltymyksiä voi verrata vaikkapa ruokamieltymyksiin. Eihän haittaa, vaikka tykkäisitte erilaisesta ruuasta? Joskus saatat kokata puolison lempiruokaa, vaikka et itse siitä ihan täysillä nauttisikaan. Nautit kuitenkin siitä, että puoliso nauttii ruuasta. Tuon ruuan kokkaaminen on joka tapauksessa täysin vapaaehtoista, ja joskus voi olla kivaa ilahduttaa puolisoa.

Uusien kokeilujen kanssa voi sopia, että tätä kokeillaan, ja sitten molemmat kertovat, miltä se tuntui. Jos toinen ei halua kokeilla enää uudestaan, sitten asia unohdetaan ja siirrytään muihin juttuihin.

MITÄ TANTRA ON?

Tantraseksin salaisuus on läsnäolossa. Läsnäolon tilassa seksi nousee aivan täysin uudelle tasolle: pääroolissa on puolison ja itsensä kohtaaminen.

Rutiinit ja suorittaminen saavat jäädä. Läsnäoleva seksi on heittäytymistä omaan herkkyyteen ja toisen ihmisen läheisyyteen.

Seksissä kohtaat toisen ihmisen myös henkisesti paljaimmillaan. Siksi seksi voi parantaa ja hoitaa myös menneisyyden haavoja kaikkein tehokkaimmin.

”Emme ole koskaan niin haavoittuvia kuin silloin, kun rakastamme.”

(Sigmund Freud 1856-1939)

Tantraseksi on rakkauden juhlaa, rakkaimman kohtaamista ja rakastelua parhaimmillaan. Nyt saat usemman harjoituksen avulla kokeilla tätä aivan itse!

HENGITYSHARJOITUS SÄNGYSSÄ

Yksinkertaisin tantraseksiharjoitus on tämä: *hengittäkää samaan tahtiin, kun rakastelette!* Voit joko seurata huomaamatta puolison hengityksen rytmiä, tai voitte sopia etukäteen, kumpi seuraa kumman hengitystä. Harjoitus kuulostaa yksinkertaiselta, mutta sen voima on suuri. Ja mikä parasta, se on helppo muistaa.

Hengityksen seuraaminen tulee tehdä hienovaraisesti eikä niin, että se on

häiritsevää. Hengittämällä samaan tahtiin pääsette samaan rytmiin, ja toisen kiihottuessa kiihotut helposti itsekin.

Jos ajatuksesi alkavat harhailla rakastelun aikana, voit aina palata tietoiseen hengittämiseen ja seurata puolison rytmiä. Kun seuraat häntä hetken aikaa, saatat huomata, että hänkin alkaa automaattisesti seurata sinua. Se on merkki siitä, että olette luoneet yhteyden välillenne.

Tietoinen hengittäminen tuo sinut automaattisesti kehoosi ja lähemmäksi läsnäoloa, johon tantrinen seksi perustuu.

INTIIMI KATSE

Seuraavassa harjoituksessa ota puolisoon katsekontakti, kun rakastelette. Katso häntä pitkään silmiin ja koe yhteys välillänne. Hengitä samalla samaan tahtiin hänen kanssaan. Yhteyden luominen seksin aikana ei ole itsestään selvää. Katseen avulla luot helposti voimakkaan yhteyden. Olet samalla rehellinen ja avoin kumppanillesi. Voit hyväillä välillä kumppanisi koko kehoa katseellasi. Kokeile säilyttää katsekontakti myös orgasmin aikana!

PERINTEINEN TANTRASEKSI -HARJOITUS

Kun olet harjoitellut hengittämistä ja katsetta, voit astua syvemmälle tantraan.

Varaa seksille aikaa. Luo tunnelmaa tilaan: laita mielimusiikkianne soimaan, järjestele tila kauniiksi ja säädä sopiva tunnelmavalaistus. Laita tilaan suitsukkeita tai hajusteita, jos pidät niistä. Vain mielikuvitus on rajana tunnelman luomisessa!

Pieni miniloma hotellissa voi olla hyvä hetki tälle harjoitukselle, jos kotona on vaikea järjestää rauhallista aikaa.

Tee hengitysharjoituksia ennen seksiä päästäksesi parempaan yhteyteen oman kehosi kanssa. Edellisessä askeleessa oli paljon näitä harjoituksia. Yksinkertaisimmillaan ota hyvä asento ja keskity kuuntelemaan oman hengityksesi rytmiä tietoisesti. Tietoinen hengittäminen tuo sinua lähemmäksi tätä hetkeä ja läsnäoloa.

Päästä sitten tietoisesti irti kaikista odotuksista, joita sinulla on seksiä kohtaan. Päätä, että otat vastaan kaiken sellaisena kuin se ilmenee.

Tunnustele kehoasi, tunne, miltä se tuntuu sisältäpäin. Tunnetko kämmenesi, jalkateräsi? Voitko tuntea elämän koko kehossasi? Miltä ajatus seksistä tuntuu kehossasi?

Voit tehdä tätä kaikkea samalla, kun esimerkiksi odotat kumppaniasi suihkusta tai kun olet itse suihkussa. Mitä enemmän harjoittelet, sitä helpompaa sinun on luoda yhteys omaan kehoosi.

Katso puolisoasi. Tunne samalla elämä sisälläsi. Tunnustele, mitä tunteita

kumppani sinun sisälläsi herättää. Hyväksy ne tunteet, mitä tahansa ne ovatkin. Kun hyväksyt ne, etkä vastustele mitään tunteita, kohtaaminen seksissä on helppoa, hauskaa ja nautinnollista.

Anna tapahtumien edetä omalla painollaan. Jos ajatuksesi alkavat laukata johonkin muuhun asiaan tai orgasmin saavuttamiseen, keskity hetkeksi tietoiseen hengittämiseen. Palauta itsesi tähän hetkeen, siihen, miltä rakastelu tuntuu ja mitä tunteita se sinussa herättää. Anna rakkautta ja hyväksyntää kaikille tunteillesi, joita kehossasi nousee esiin. Anna niiden tulla ja mennä.

Nautinto tantrisessa seksissä voi nousta jopa satoihin potensseihin, kun todella maltat mielesi ja jäät tähän hetkeen. Matka on päämäärä!

Saatat yllättyä, mitä kaikkea haluatkaan seksissä kokea ja tehdä, kun todella olet läsnä. Saata yllättyä, miltä tuntuu päästää irti kaikista odotuksista, mielikuvista ja päämääristä. Miltä tuntuu todella kohdata toinen ihminen. Rakasteluun voi sisältyä hauskoja hetkiä, onnellisia hetkiä, herkkiä, tunteellisia ja surullisia hetkiä, höpsöjä, tuhmia ja rajuja hetkiä, helliä hetkiä ja kaikkea näiden väliltä. Kaikki mahdolliset hetket voivat sisältyä samaan kertaan, kun rakastelette. Salliva rakastelu parantaa – sinulla on lupa tuntea, olla, ilmaista itseäsi juuri niillä tavoilla, jotka tuntuvat hyviltä ja jotka nousevat siinä hetkessä esiin!

Yksi perinteinen tantra-asento on sellainen, jossa mies istuu vaikkapa nojatuolissa ja nainen istuu hänen syliinsä. Mies pystyy tarttumaan naista

pakaroista ja auttaa häntä liikkumaan sylissään.

Tantraseksissä aika pysähtyy, kun todella olet läsnä rakkaimmallesi. Saatatte huomaamattanne rakastella jopa tunteja, kun nautitte matkasta! Aikamäärä ei kuitenkaan ole mikään määritelmä hyvälle tantraseksille, joten kelloa ei tarvitse tuijottaa.

Voitte päättää etukäteen, että ette etene orgasmiin asti ollenkaan. Se auttaa harjoituksessa, jos haluatte opetella matkasta nauttimista. Voitte myös vuorotella harjoitusta niin, että toisinaan annatte harjoituksen edetä orgasmiin asti ja toisinaan ette. Tämä voi tuntua alkuun hurjalta ajatukselta, jos on tottunut päämäärätietoiseen seksiin. Matkasta nauttimalla saatte kuitenkin seksistä paljon tyydyttävämmän kokemuksen niin henkisellä kuin fyysiselläkin tasolla.

MIEHEN MONTA ORGASMIA -HARJOITUS

Tantrisessa seksissä yksi keskeinen ajatus on se, että seksuaalienergia säilytetään. Siemensyöksyn jälkeen energiat ”romahtavat” hetkellisesti, ja sitä on perinteisesti pyritty välttämään. Kun energioita ei luovuteta pois, tämän on katsottu lisäävän miehen elinvoimaisuutta kaikilla elämän osa-alueilla. Mies voikin opetella pidättämään siemensyöksyään joillakin näistä seuraavista menetelmistä:

- 1) Lantionpohjanlihaksia supistamalla rytmisesti samaan tahtiin siemensyöksyn kanssa.
- 2) Lantionpohjanlihaksia supistamalla yhtäjaksoisesti koko siemensyöksyn ajan.
- 3) Juuri ennen siemensyöksyä: tukkimalla siemenjohtimet painamalla sormilla välilihaa heti peräaukon edestä ”miljoonan kultarahan” -pisteestä, joka tuntuu pienenä syvennyksenä välilihassa. Oikea kohta ja voimakkuus löytyvät harjoittelemalla.

Siemensyöksy ja orgasmi eivät ole miehellä sama asia, vaan mies voi saada jopa suuremman orgasmin ilman siemensyöksyä. Siemensyöksyn voi joko estää yllä olevilla menetelmillä tai pidemmällä mennessä orgasmin voi oppia tuntemaan hyvissä ajoin ennen siemensyöksyä. Kun siemensyöksyä ei tapahdu, penis ei löysty vaan pysyy kovana. Seksiä on siis mahdollista jatkaa niin halutessaan, ja miehen on mahdollista saada monta orgasmia!

Harjoittelu tekee tässäkin asiassa mestarin: aluksi siemennestettä voi tulla, mutta osittainenkin pidättäminen voi mahdollistaa monta perättäistä orgasmia. Joillakin miehillä siemensyöksyn pidättäminen tuntuu paremmalta, jos he antavat osan siemennesteestä tulla pois. Lantionpohjalihasten harjoittaminen on tässä harjoituksessa hyvin hyödyllistä.

Miehen voi olla aluksi vaikeaa tunnistaa eroa siemensyöksyn ja orgasmin

välillä. Orgasmi tapahtuu tavallisesti vain pientä hetkeä siemensyöksyä aikaisemmin ja aluksi tuntemus saattaa olla laimea. Harjoittelemalla siemensyöksyttömän orgasmin voimakkuus kasvaa ja nautinto maksimoituu useiden peräkkäisten orgasmien sarjana.

Aluksi voi olla erikoista harjoittaa seksiä ilman siemensyöksyä, koska siitä poistuu selvä ”loppu”. Matkasta nauttimisesta tulee tässä vaiheessa hyvin konkreettista.

LISÄÄ KIPINÄÄ ARKEEN -HARJOITUS

Jokaisella ihmisellä on seksuaalista energiaa. Toisilla se on enemmän tai vähemmän piilotettuna tai jopa hukassa, toisilla hyvin avoimesti esillä. Seksuaalista energiaa voi ruokkia samalla tavalla kuin muutakin energiaa. Se saa virtaa kosketuksista, katseista, mielikuvista ja ajatuksista.

Jos sinusta tuntuu, että seksuaalinen energiatasosi on matalalla, ei hätää. Voit alkaa ruokkia sellaisia mielikuvia, joista nautit. Kun kohdistat nuo mielikuvat puolisoosi ja todellisuuteen, jota elätte, voit elää ne myös todeksi! Samalla säilytät seksuaalienergian teidän suhteessanne, etkä viljele sitä ympäriinsä. Näin maksimoit teidän kahden välisen energian. Harjoittele luomaan seksuaalisia mielikuvia omasta kumppanistasi!

Varatkaa kahden viikon ajan joka ilta puoli tuntia yhteistä aikaa ennen nukkumaanmenoa. Voitte kutsua näitä iltoja vaikka ”salaisiksi tantrailloiksi”. Laittakaa koneet ja puhelimet pois ja keskittykää toisiinne. Sopikaa, että

saatte edetä orgasmiin vain esimerkiksi kahtena tai kolmena iltana viikossa. Se säilyttää jännityksen ja kipinän illassa, koska ette voi koskaan tietää mitä odottaa. Voitte ehkä ensin sauna yhdessä, antaa toisillenne hierontaa, kosketella ja suukotella toisianne, katsoa toisianne tiiviisti, harrastaa kainaloseksiä. Mitä vain hetki tuo tullessaan. Tähän harjoitukseen voitte yhdistää kaikkia aikaisemmin ehdotettuja harjoituksia.

Kun olette tehneet tätä viikon ajan, huomaatte, että seksuaalinen kipinä välillänne on voimistunut valtavasti! Voitte aina palata tähän harjoitukseen, kun haluatte voimistaa kipinää välillänne.

ANTAMISEN JA OTTAMISEN HARJOITUS

Tantrassa keskitytään seksuaalisen energian hallitsemiseen ja kasvattamiseen. Perinteisesti on ajateltu, että seksiä harrastetaan vain oman kumppanin kanssa, jotta seksuaalinen energia ei karkaa siitä piiristä pois. Napoleon Hill teki aikoinaan tutkimuksen, jossa hän tutki viittäsataa menestyneintä amerikkalaismiestä. Kävi ilmi, että heillä kaikilla oli intohimoinen, pysyvä parisuhde, joka inspiroi heitä. Hill nimesi sen yhdeksi isoksi tekijäksi siinä, että miehet olivat menestyneet muillakin elämänsä osa-alueilla.

Nykymaailmassa syrjähyvät ovat yleisiä, ja niistä haetaan jännitystä seksielämään. Energioiden kannalta ajateltuna ne voivat olla tuhoisia: seksuaalinen energia pirstaloituu, hajaantuu ja syrjähyvyn seurauksena sekoittuu kaikkien niiden energioihin, joihin seksikumppani on ollut

seksuaalisessa kontaktissa. Jos todella haluaa menestyä elämässään, kannattaa panostaa pysyvään, intohimoiseen parisuhteeseen!

Seksuaalista energiaa oman kumppanin kanssa voi kasvattaa myös seksin aikana tällä antamisen ja ottamisen harjoituksella.

Kun rakastelette, voitte tehdä sitä vastavuoroisesti: toinen antaa, ja toinen keskittyy vastaanottamaan. Tämä toteutuu hyvin esimerkiksi suuseksissä. Vaihtakaa vuoroja tarpeeksi nopein syklein: niin, että molemmat saavat nautintoa ja että vuorotellen kohotatte toisianne kohti korkeampia tasoja. Voitte siirtyä suuseksistä yhdyntään, jos haluatte, ja jatkaa samaa rytmiä siinä: toinen antaa, ja toinen vastaanottaa.

Usein voi olla haastavaa heittäytyä pelkästään vastaanottamaan. Sitä on hyvä harjoitella! Vastaanottaminen on kontrollista irtipäästämistä ja nauttimista. Aaltojen lailla vuorotteleva antaminen ja vastaanottaminen laittavat seksuaalisen energian kiertämään suurempaa ja suurempaa kehää teidän välillänne.

Jos päätätte lopettaa seksin ennen siemensyöksyä, mies saa varastoihinsa suuren määrän seksuaalista energiaa, jonka hän voi halutessaan suunnata esimerkiksi työntekoon tai unelmien toteuttamiseen. Siemensyöksy on joskus kuitenkin paikallaan, ja siitä on lupa nauttia!

21 SEKUNTIA

KOSKETA KUMPPANIASI

Fyysinen läheisyys on ihmiselle elintärkeää. Vuosikymmeniä sitten lastenkodeissa huomattiin, että vauvojen kuolleisuus laski dramaattisesti sen jälkeen, kun heitä alettiin pitämään enemmän sylissä.

Tehtäväsi on koskettaa puolisoa 21 sekunnin ajan enemmän päivässä. Tärkeää on, että kosketat häntä tavalla, josta HÄN pitää. Jos et tiedä, millaisesta kosketuksesta puolisosi pitää, ota siitä selvää!

Mikä tahansa kosketus, joka tuntuu molemmista hyvältä, luo lisää läheisyyttä välillenne. Se voi olla kevyt niskahieronta, pitkä halaus, viipyilevä suudelma tai suoraan seksuaalinen kosketus, jos puolisosi pitää sellaisesta.

21 sekuntia kestävä halauskin on jo todella pitkä halaus. Kun toistat 21 sekuntia kestävä kosketuksen päivittäin, lisäät helpolla tavalla kosketuksen määrää suhteessanne. Siitä tulee tapa nopeammin kuin huomaatkaan!

12. ASKEL

RAKKAUS

"Syvä rakkaus ei mittaa – se vain antaa."

(Äiti Teresa 1910-1997)

"Pimeys ei voi karkottaa pimeyttä: vain valo voi tehdä sen. Viha ei voi karkottaa vihaa: vain rakkaus voi tehdä sen."

(Martin Luther King Jr. 1929-1968)

"Tämä hetki on päämäärä. Päämäärä on rakkaus."

(Henri Finnilä 1985-)

Mitä rakkaus on? Mitä on kahden ihmisen välinen rakkaus? Mitä on **todellinen** rakkaus? Onko rakkaus huumaa, intohimoa, ihastumisen tunnetta? Onko rakkaus kärsimystä, epätsekkyyttä, omien tarpeiden unohtamista?

Elokuissa ja romaaneissa kuvataan kahden ihmisen välistä rakkautta kaavalla, joka vetoaa ihmisen draaman kaipuuseen: kaksi ihmistä kohtaa ja tuntee vastustamatonta vetovoimaa toisiinsa. Erilaisten väärinymmärrysten ja kommellusten jälkeen tilanne ajautuu siihen, että he lopulta suutelevat toisiaan ja kaikki on täydellistä. Ihmisen mieli rakastaa draamaa: siksi parisuhteissa on niin paljon sekä vihaa että rakkautta.

Todellisella rakkaudella ei kuitenkaan ole vastakohtaa. Se ei tarvitse mitään tai ketään, *se vain on*. Kun suhteessa pääsee tuntemaan todellista rakkautta, suhde muuttuukin kuin taikauskusta helpoksi, vaivattomaksi. Hyväksyvä rakkaus ei ole itsensä uhraamista, vaan jotain todella hyvää, jotain sellaista, mitä elokuvadraamat eivät tavoita.

Todellinen rakkaus saa alkunsa siitä, että ihminen rakastaa itse itseään.

Aikaisemmat askeleet ovat johdattelleet siihen, että olet päässyt kyseenalaistamaan uskomuksiasi ja luomaan uusia uskomuksia. Olet päässyt harjoittelemaan läsnäoloa ja oman kehon tuntemista. Näiden harjoitusten myötä olet toivottavasti jo löytänyt syvemmän yhteyden itseesi. Tai ehkä sinulla on aavistus siitä, että olet jotain suurta. Arvaatkohan, miten suurta oletkaan?

Sinä olet *RAKKAUS!* Sinun sisälläsi on mittaamaton arvokas aarre, ja se aarre olet sinä itse. Sinä olet värähtelevää energiaa, niin kuin koko maailmankaikkeus. Ja se energia on rakkauden energiaa!

Puhtaimmalta olemukseltasi olet puhdasta rakkautta. Voit tavoittaa sen, kun jäät tähän hetkeen ja uskallat tuntea sen. Kaiken surun, pelon ja kärsimyksen alla on rauha: puhdas rauha ja rakkaus. Se on syvin olemuksesi, eikä sillä ole vastakohtaa.

*”Kun hyväksyt täydellisesti sen mikä on
– mikä on ainoa mielekäs tapa elää –
elämässäsi ei ole enää mitään ’hyvää’ tai ’pahaa’.
On vain korkeampi hyvä.”
(Eckhart Tolle 1948-)*

Kun tästä olemuksestasi käsin kohtaat toisen ihmisen, kaikki on sen jälkeen kuin taikaa. Sinun ei tarvitse enää tuomita, arvostella tai etsiä vikoja. Tunnet, että tuon toisenkin ihmisen sisällä on sama olemus, joka on puhdasta kultaa. Voit tavoittaa tunteen siitä, että olette yhtä ja samaa, eivätkä teitä erota mielipiteet, tunteet tai asenteet.

Monet suuret henkiset ja hengelliset opettajat kautta historian ovat kuvailleet rakkautta kertomalla, mitä se ei ole. Vaikeampi on kertoa suoraan, mitä rakkaus on, koska mieli ei pysty rakkauden kokemuksesta täysin ymmärtämään.

*”Vaikka tuntisin kaikki salaisuudet ja kaiken tiedon,
mutta minulta puuttuisi rakkaus, en olisi mitään.”*

(Apostoli Paavali n.3-63)

Kun löydät yhteyden rakkauteen ja rauhaan, et ole enää riippuvainen muista ihmisistä.

Ihmissuhteista tulee helppoja! Kenenkään mielipiteet eivät enää satuta sinua. Ne ovat kuin pintaväreilyä, ja sinä itse ja te kaikki olette valtameri.

Ymmärrät yhtäkkiä kirkkaasti, miten kaikki on kosketuksissa kaikkeen ja miten suuri vastuu sinulla itselläsi on omista kokemuksistasi.

Parisuhteessa näet oman puolisisi rauhasta käsin: hän on omalla polullaan ja sinä omallasi. Polkunne on myös yhteinen ja puolisisi on väkevä peili. Kaikki, mitä sinä teet ja ajattelet, heijastuu puolisisi käytöksessä sinua kohtaan. Ymmärrät, että omatkin tunteesi ja ajatuksesi ovat pintaväreilyä, jota ei tarvitse ottaa niin vakavasti. Et enää samaistu tunteisiisi ja ajatuksiisi, koska olet löytänyt syvemmän yhteyden rakkauteen.

Osaat puhua itsellesi kauniisti, osaat muokata uskomuksiasi maailmasta, osaat täyttää itsesi rakkauden tunteella. Sinulla on valta maalata elämästäsi juuri niin kaunis maalaus kuin haluat! Voit sisällyttää siihen unelmiesi parisuhteen, koska sinä päätät!

Hinta on maksettava vain sillä, että aika ajoin pysähdyt, hengität ja luot

yhteyden todelliseen itseesi. Kun pääset kosketuksiin todellisen itsesi kanssa, löydät helposti tavoitteet, joita todella haluat. Samalla tiedät ja tunnet, että sinulla on kaikki jo nyt.

Oivallat, että rakkauden kokeminen on parasta, mitä tämä elämä voi sinulle antaa. Ala kylpeä rakkauden tunteessa päivittäin! Sen myötä elämä antaa sinulle vaivattomasti kaiken, ihan kaiken, mitä toivot! Sitä on kaikkien henkisten opettajien kertoma rakkaus!

Kun katsot ympärillesi ja tunnet rakkautta, et näekään vikoja ja puutteita: näet mahdollisuuksia! Näet selkeämmin sen, *mitä haluat!* Ymmärrät, että joka hetkessä voit valita, näetkö rakkauden puutteen vai rakkauden.

Näetkö puolisostasi sen version, joka pelkää vaikka mitä asioita, joka kaipaa kipeästi huomiota ja käyttäytyy sen vuoksi mitä kummallisimmilla tavoilla. Vai näetkö täydellisen ihmisen, jonka tehtävänä on ehkä auttaa sinua kohtaamaan ja voittamaan pelkosi?

Uskallatko ottaa täyden vastuun omasta kokemuksestasi? Uskallat, kun olet yhteydessä rakkauteen.

Rakkauden voima on luonut kaiken hyvän.

Se luo myös sinun unelmiesi suhteen. Unelmien suhde ei rakennu draamasta ja vastakohtaisuuksista, odotuksista ja niiden täyttämisestä, repivistä riidoista ja niitä seuraavista hellistä hetkistä. Unelmien suhde

rakentuu todellisesta rakkaudesta!

TODELLINEN RAKKAUS ON HYVÄKSYVÄÄ RAKKAUTTA

Kun hyväksyt toisen ihmisen, et halua muuttaa hänessä mitään. Hän on täydellinen juuri sellaisenaan. Jokainen hetki kysyy sinulta: hyväksytkö minut?

Hyväksytkö tämän hetken juuri tällaisena? Todellisen rakkauden tunteminen on mahdollista vain tässä hetkessä. Tämän hetken hyväksymisen kautta.

Tulevaisuus ei voi pelastaa sinua, koska se on AINA askeleen päässä. Tämän hetken kohtaaminen voi tuntua pelottavalta, koska joudut ensin kohtaamaan omat tunteesi. Siellä jossakin saattaa tuntua epämiellyttävä möykky, eikä sen kohtaaminen ole hauskaa. Möykky haluaa kuitenkin tulla nähdyksi, jotta se voi mennä pois. Sitä ei tarvitse nimetä, sille ei tarvitse löytää syytä ja historiaa, mutta se haluaa tulla nähdyksi.

Kun möykky tulee nähdyksi, kun uskallat tuntea sen, se alkaa hiljalleen sulaa pois. Huomio sulattaa sen. Läsnäolo sulattaa sen. Rakkaus sulattaa sen. Sinut on muovattu rakkaudesta, ja se on perimmäinen olemuksesi! Kun uskallat heittäytyä ja hyväksyä tämän hetken, alat päästä kiinni rakkauden voimaan. Alat nähdä taas itsesi ja elämän yhtä ihanana ja ihmeellisenä kuin pienenä lapsena!

RAKKAUS ON PYYHEKUMI

Kun olet piirtänyt elämäsi jotain mitä et halua, täydellinen hyväksyvä rakkaus pyyhkii sen pois. Tämä hetki on menneisyyden tulos, ja tässä hetkessä luomme tulevaisuuttamme. Hyväksyvä rakkaus on täydellinen työkalu: se pyyhkii pois kaiken, mitä et halua, ja kasvattaa sitä, mitä haluat.

Kun puolisisi käyttäytyy tavalla, joka herättää sinussa negatiivisia tunteita, voit koittaa hyväksyvästi rakastaa sisälläsi heräviä tunteita. Negatiivisia tunteita ei tarvitse säikähtää, torjua tai koittaa kitkeä pois. Anna niiden tulla, mutta samalla huomioi ne. Kun olet läsnä kehossasi ja läsnä kaikille tunteillesi, ne eivät enää määrittele tai valtaa sinua. Kun otat ikävät tunteet ja tuntemukset omaan rakastavaan syleilyysi, ne alkavat sulaa pois. Tulet huomaamaan, että koko fyysinen tilanne alkaa sen myötä muuttua ympärilläsi, joskus hyvinkin nopeasti.

Sinulla ei ole enää tarvetta ulkoisesti reagoida toisen käyttäytymiseen, kun opit tarpeeksi nopeasti reagoimaan omaan sisäiseen tunnetilaasi. Otat vastuun omasta tunnetilastasi, et toisen käytöksestä. Otat vastuun omista reaktioistasi ja omasta käyttäytymisestäsi. Kaikkein tärkeimpänä otat vastuun omista tunteistasi.

Voimme luvata, että se tulee herättämään ihmetystä puolisosssa. Yhtäkkiä alatkin säteillä rakkautta niissäkin tilanteissa, joissa ehkä ennen valitit, hyökkäsit tai vetäydyit pois.

Hoitaessasi itseäsi hoidat samalla koko suhdetta ja kaikkia ihmisiä ympärilläsi.

Ota päämääräksi rakkauden tunteen tunteminen ja katso, mitä tapahtuu. Kun huomaat ympärilläsi ihmeellisiä muutoksia, se tulee vain vahvistamaan hyviä tunteitasi.

Joinakin aamuina tietysti saatat herätä kiukkuisena ja pahalla tuulella. Joskus joku tilanne yllättää sinut, kun et ole kosketuksissa rakkauteen, ja vie sinut heti mukanaan ikäviin tunteisiin. Vaikka niin kävisi, voit silti tehdä joka hetki valinnan uudelleen. Ikävien tunteiden ei tarvitse viedä sinua pohjalle asti, vaan pystyt katkaisemaan niiden kierteen.

Rauhoitu hetkeksi, keskity hengitykseen ja oman kehosi tuntemiseen. Ala ajatella asioita, joita rakastat ja joista olet kiitollinen: ihmisiä, eläimiä, paikkoja, asioita, kokemuksia. Pikkuhiljaa tunnetilasi alkaa nousta ja olet saanut katkaistua huonon kierteen. Kun pääset kosketuksiin rakkauden tunteen kanssa, voit taas alkaa rakastaa kaikkia tunteita ja tuntemuksia, joita sisältäsi nousee. Ja ne sulavat pois..

Olet saanut ohjaket omaan elämääsi. Tunteet eivät enää hallitse sinua, vaan sinä hallitset niitä. Ne ovat renki, ja sinä olet isäntä.

Elämässä on lopulta aina kyse tunteesta. Siitä, miltä sinusta tuntuu juuri nyt. Luot elämääsi sisältä käsin: vedät puoleesi asioita, jotka ovat samalla tunnetaajuudella kanssasi. Niinpä ulkopuolellasi näkyvä vahvistaa

tunteitasi.

Muista kuitenkin, että se tapahtuu viiveellä. Muuten elämä olisikin aika sekasortoista, vai mitä?

Mitä enemmän vahvistat hyviä tunteitasi, sitä enemmän vedät puoleesi myös hyviä kokemuksia. Sitä paremmin osaat myös hyväksyä ja rakastaa ikäviä tilanteita ja tunteita, koska tiedät, että kaikki muuttuu lopulta hyväksi.

”Rakkaus on ainoa voima, joka pystyy tekemään vihollisesta ystävän.”

(Martin Luther King, Jr. 1929-1968)

AAMUHARJOITUS

Ota tavaksesi aloittaa aamusi sillä, että mielessäsi etsit ja listaat kymmenen asiaa, joita rakastat. Ajattele ensimmäisiä asioita jo sängyssä, ennen kuin nouset ylös. Sait herätä tähänkin taianomaiseen päivään! Voit kuvitella tulevan päivän mielessäsi rakkaudentäyteisenä. Odota päivältä rakkautta! Odota parisuhteeltanne kaikkea hyvää!

Kun katsot itseäsi peilistä aamulla, hymyile itsellesi rakastavasti! Rakasta ihmisiä ympärilläsi ja tiedosta, miten suuria lahjoja me kaikki olemme.

Kun aloitat päiväsi rakkauden tunteella, sinun on helppoa kohdata kaikki, mitä päivän aikana tapahtuu. Hyväksyvä rakkautesi sulattaa kaikki ikävät tilanteet ja tunteet, ja saat nauttia hyvistä tunteista koko päivän.

Tunteistahan elämässä on kysymys!

ILTAHARJOITUS

Mikä tässä päivässä oli parasta? Esitä tämä kysymys itsellesi, kun käyt nukkumaan. Voit ajatella useampiakin asioita, jos haluat, ja kiittää niistä. Ota kuitenkin tavaksesi miettiä vähintään yksi paras asia päivästä. (Tätä on muuten hauskaa tehdä myös lasten kanssa!)

Jos haluat suunnata harjoitusta erityisesti parempaan parisuhteeseen, esitä itsellesi kysymys: ”Mikä tänään oli parasta puolisossani?” tai ”Mikä tänään oli parasta suhteessamme?”.

Nukahdat kiitollisin mielin ja tiedät, että saat aloittaa aamun taas miettimällä rakastamiasi asioita.

Yön aikana alitajuntasi tekee töitä sinun hyväksesi ja etsii tapoja toteuttaa villeimmätkin unelmasi. Sinun roolisi on ottaa rennosti ja nauttia hyvistä tunteista!

21 SEKUNTIA

TUNNE RAKKAUS

Tee lista asioista, joita rakastat. Listaa siihen KAIKKI henkilöt, asiat, tapahtumat, kokemukset ja paikat, joita rakastat. Aloita vaikka listaamalla asioita 21 sekunnin ajan päivässä.

Lista tulee toimimaan hyvänä ankkurina hyviin tunteisiin, kun kaipaat parempaa tunnetilaa. Kun listallasi alkaa olla asioita, sinun tarvitsee vain ottaa lista esiin ja lukea sitä 21 sekunnin ajan, niin tulet automaattisesti paremmalle tuulelle!

Elämässä on kyse tunteesta: siitä miltä sinusta tuntuu juuri nyt. Sinulla on avaimet käytössäsi – käytä niitä viisaasti!

