

SISÄLLYS

ALKUSANAT.....	9
Mielikuvitus on kykyä käyttää mielikuvia.....	12
Suostuttelevat mielikuvat eli suggestiot.....	16

”MAALAA ITSELLESI PARATIISI JA ASTU SINNE SISÄÄN”

MIELEN OHJAAMINEN MIELIKUVIEN AVULLA.....	21
MIHIN MIELIKUVAHARJOITTELU PERUSTUU?.....	25
Ajattelun, tunteiden ja fysiologian yhteispeli.....	27
Mielikuvaharjoitteluteoriat.....	28
MIELIKUVAHARJOITUKSIA.....	39
Ohjeet mielikuvaharjoitusten yksilölliseen toteuttamiseen.....	40
Mielikuvaharjoittelun ohjaaminen toisille.....	47
Mielikuvien aistidominoivuuden analysointi.....	50
Aistiärsykeisiin eläytymisharjoitus.....	51
Hyvinvointi ja terveys.....	53
Rentoutumisen edistäminen.....	53
Autogeeninen rentousharjoitus.....	55
Hengitysrentousharjoitus.....	58
Mielikuvarentousharjoitus.....	62
Kehotietoisuusharjoitus.....	66
Stressin hallinta.....	68
Harjoitus stressin lievitykseen.....	69
Mielikuvaharjoitus stressaavaan suoritukseen valmistautumiseksi.....	71
Vaativaan työtehtävään valmistautuminen.....	72

Terapeuttinen tuumaushetki.....	74
Turvapaikkaharjoitus.....	76
Itseluottamuksen voimistaminen.....	77
Itseluottamusharjoitus.....	80
Mielikuvaharjoitus itseluottamuksen voimistamiseksi.....	82
Lyhyt mielikuvaharjoitus itseluottamuksen vahvistamiseksi.....	84
Taikamatolla tulevaan -harjoitus.....	85
Itseluottamusta vahvistavia itesuggestioita.....	87
Ahdistavan tunnekokemuksen poisheristäminen.....	88
Aikaisemman ahdistavan tunnekokemuksen poisheristäminen mielikuvaedittämisen avulla.....	90
Korkean paikan pelon poisheristäminen mielikuvien avulla.....	92
Kivun hallinta.....	94
Mielikuvaharjoitus kivun lieventämiseksi.....	96
Nukahtamisen ja unen laadun säätely.....	97
Huolien käsittely päivällä.....	100
Tietoinen läsnäolo.....	101
Nukahtamiseen ja unen laatuun liittyvät uskomukset ja ajatusmallit.....	102
Syvän unen harjoitus.....	104
Mielikuvien hyödyntäminen painajaisunien estämisessä.....	109
Terveellisten elämäntapojen edistäminen.....	110
Kognitiiviset taidot.....	113
Keskittymisen edistäminen.....	113
Keskittymisharjoitus kuluneen päivän tapahtumia kertaamalla.....	115
Mielikuvaharjoitus keskittymisen edistämiseksi.....	116
Muistamisen apu.....	117
Visualisointi.....	120
Muistipalatsi.....	122
Muistireitti.....	125
Linkittäminen.....	127
Motivaation edistäminen.....	127
Vahvistusharjoitus.....	131

Vireystilan säätely ja vaativiin suorituksiin valmistautuminen.....	131
<i>Optimaalisen suoritusmielialan tunnistaminen.....</i>	136
<i>Tärkeään suoritukseen valmistautuminen.....</i>	137
<i>Stressaavaan suoritukseen valmistautuminen.....</i>	139
<i>Rauhallisuuden kupla.....</i>	142
Tenttiin tai kokeeseen valmistautuminen.....	143
<i>Tärkeään tenttitapahtumaan valmistautuminen.....</i>	146
Urheilu.....	147
Mielikuvien käytön yleisyys urheilukilpailuissa -mittari.....	150
Mielikuvien käytön helppous urheiluharjoituksissa -mittari.....	151
Motorisen oppimisen edistäminen.....	152
Kilpailuun valmistautuminen.....	155
<i>Mielikuvamatka rauhalliseen mielentilaan.....</i>	160
<i>Mielikuvaharjoitus kilpailuun valmistautumiseksi.....</i>	162
Palautumisen edistäminen.....	165

”MIELIKUVA ON KUIN MUSTAVALKOINEN LEIMA”

MITEN MEIHIN VAIKUTETAAN MIELIKUVILLA?.....	171
Myytit ja loitsut.....	171
Populismi ja trollit.....	173
Mainonta ja markkinointi.....	175
Plasebo ja nosebo.....	178
Miksi mielikuvavaikuttaminen on niin tehokasta?.....	182
LOPPUSANAT.....	185
KIRJOITTAJA.....	189
KIITOKSET.....	191
LÄHTEET.....	193



ALKUSANAT

Kun suuntaat ajatuksesi tulevaan haasteelliseen tapahtumaan, voit kuvitella itsesi huippusuoriutujaksi tai epäonnistujaksi. Kun ajatuksiisi pyritään vaikuttamaan ulkopuolelta esimerkiksi mainonnan tai poliittisen mielipidevaikuttamisen keinoin, voit ottaa tarjotut mielikuvat vastaan sellaisenaan kritiikittä tai arvioida niitä omien tietojesi ja uskomustesi pohjalta.

Mielikuvat hallitsevat voimakkaasti meitä. Me itse syötämme itsellemme sekä myönteisiä että kielteisiä mielikuvia. Meihin myös vaikutetaan itsemme ulkopuolelta mielikuvilla monin tavoin. Osa mielikuvavaikuttamisesta pyrkii ohjaamaan ajatuksiamme, mielipiteitämme ja kulutuskäyttäytymistämme, osa taas tukemaan hyvinvointiamme, kasvuamme ja kehitystämme. Lasten vanhemmat, opettajat, valmentajat ja muut tahot ohjaavat mieltämme kasvatuksen keinoin ja pääsääntöisesti tukevat hyvinvointiamme ja kasvuamme, mutta he saattavat myös joskus, yleensä tahattomasti, aiheuttaa vaurioita minäkuvaamme ja pärjäämiseemme elämässä.

Onkin aiheellista kysyä: Kuka hallitsee mieltäsi? Sinä itse vai joku muu? Ohjaatko mielikuviasi myönteiseen vai kielteiseen suuntaan? Miten usein syötät itsellesi kielteisiä mielikuvia ja miten voisit oppia

hyödyntämään mielikuvien voimaa oman hyvinvointisi, terveytesi ja suorituskypsyksi hyväksi? Entä osaatko torjua mielikuvavaikuttamista vai ajaudutko sen pauloihin?



Lapsuusvuosistani muistan elävästi lepotuokiot, joilla äitini luki minulle ja siskoilleni kiehtovia ja jännittäviä tarinoita. Ne veivät mieleni kauas omaan mielikuvitusmaailmaan. Kaikki tietoisuus katosi ympäriltäni. Olin täydellisesti uppoutunut tarinaan ja sen tuottamiin mielikuviin. Nuo tarinatuokiot loppuivat aina mielestäni aivan liian nopeasti. Olisi ollut kovin mieluista jatkaa mielikuvissa pidempään.

Kun koulussa opin lukemaan, minusta tuli koulun ja kaupungin kirjastojen aktiivikäyttäjä. Usein tulin kotiin lainakirjojen kanssa ja uppouduin niiden mielikuvitusmaailmaan sängylläni lojuen pitkiksi ajoiksi. Muu maailma menetti merkityksensä, kun kääntelin sivuja yhä innostuneemmin. En tiedostanut ympäristöä, en kadulta tulevaa liikenteen melua, siskojen metelöintiä tai äidin ruokailukutsua. Kirjojen tuottamiin mielikuviin olen palannut aikuisenakin halutessani rauhoittaa mieltäni tai hakiessani itseluottamusta, kun valmistaudun vaativiin suorituksiin.

Kun lapsemme olivat pieniä, keksin heille usein iltasatuja. Yhdessä suosikkisadussani oli toimintaympäristönä kuninkaanlinna, jossa asuivat komea prinssi ja kaunis prinsessa. Pyysin lapsiani kuvittelemaan, millaiset vaatteet heillä oli päällään, miltä linnan sisällä näytti ja millainen oli linnan piha. Näin johdattelin tarinaa ja pyysin lapsiani itse hakemaan mielikuvissaan tarinaan liittyvät yksityiskohdat. Sitten kävin lävitse päivän askareita linnassa ja lopuksi tarinassa ryhdyttiin iltapuuihin. Sadun lopussa prinsessa ja prinssi kävivät vuoteisiinsa nukkumaan onnellisina ja turvallisin mielin. Tätä tapahtumaa lapseni saivat

käydä mielessään lävitse. Sitten laskin luvut yhdestä kymmeneen ja pyysin lapsiani jokaisella numerolla keskittymään prinssin ja prinsessan hengitykseen, siihen kuinka jokaisella numerolla peite liikkui hengityksen tahdissa. Pääsääntöisesti lapsenikin nukahtivat ennen kuin olin päässyt kymmeneen tai ainakin pian sen jälkeen.

Muistan, kuinka usein tullessani töistä väsyneenä ja mieli täynnä työasioita vaimoni on taitavasti – nyt jälkeinpäin olen sen tarkoituksellisuuden tajunnut – pyytänyt minua muistelemaan jotakin mukavaa tapahtumaa, kuten edellisen kesän kohokohtia. Saatoin muistella vaikkapa auringonpaisteista melontareissua Saimaan saareen, jossa uimme ja katselimme vesilintujen touhuja. Näin työasiat jäivät toisaalle ja mieli rauhoittui. Joskus hän pyysi pohtimaan tulevaa lomamatkaa ja sen yksityiskohtia, ja jälleen sama rauha täytti mieleni.

Myös nykyisin käytän mielikuvia hyväkseni päivittäin. Kun valmistaudun tulevaanluentotapahtumaan, käyn lyhyen rentoutumisen jälkeen mielessäni läpi tapahtuman yksityiskohtineen. Aloitan siitä, kun lähdän kotoa, siirryn luentopaikalle ja haen mielessäni jonkin aikaisemman luennointikokemuksen, jossa saatoin olla tyytyväinen itseäni. Vahvistan itsevarmuuden tunnetta hengittämällä syvään muutaman kerran ja tunnen, kuinka jokainen sisäänhengitys lisää varmuuden tunnettani. Sitten kuvittelen mielessäni yleisön jaluentotilan ja käyn lävitse luentoni pääkohdat. Lopuksi onnittelen itseäni onnistuneesta suorituksesta, puristan käteni nyrkkiin ja palaan arkitajuntaan, valmiina tulevaan koitokseen. Tiedostan selvästi, kuinka valtava henkinen voimavara piilee kyyvyssämme tuottaa mielikuvia.

MIELIKUVITUS ON KYKYÄ KÄYTTÄÄ MIELIKUVIA

Historiantutkija Yuval Noah Hararin mukaan pitkälle kehittynyt kuvittelukyky on aikojen saatossa muokannut meidät sellaisiksi kuin nyt olemme. Käyttämämme kieli merkitsee asioiden yhdistämistä toisiinsa pitkälti mielikuvien avulla. Kun keskustelemme ystävien kanssa yhdessä vietetyn kesäloman tapahtumista, palautuvat ne tajuntaamme mielikuvien muodossa. Kun tutkimme kuluvan päivän sääennustetta, siintää mielessämme kuva sateesta tai auringonpaisteesta ja alamme pohtia päivän toimia ja vaatetustamme sään mukaan.

Kirjallisuus ja kirjoitettu sana tuottavat nykyihmiselle vastaavasti mielikuvituksen virran. Kaunokirjallisuuden lukeminen auttaa meitä selittämään ja ennustamaan toisten ihmisten toimintaa, mikä edistää empatiakykyä. Tarinat erilaisista ihmiskohtaloista antavat aineksia ymmärtää toisten mielenliikkeitä. Lukiessamme myrskytuhoista mieleemme peilautuu välittömästi kuva myrskyn runtelemista saarivaltioista tai ihmisistä hädän keskellä. Kuvittelemalla myrskyn teemme poissa olevasta läsnä olevan. Myrsky ei ole edessämme vaan mielessämme – ja ainoastaan koska kirjan tai sanomalehden sivuille on niin kirjoitettu. Miten helposti symbolisen kirjoitetun tekstin avulla kyseiset asiat palaavatkaan mieleen. Mielikuva on niin pysyvä, että kirjan tai lehden sanat tuottavat mieleemme myrskyn vielä vaikka vuosien päästä tapahtumahetkestä.

Kun esivanhempamme tuhansia vuosia sitten piirsivät leijonan tai hirven kuvan nahkapalaselle tai luolan seinään, toi kuva heidän mieleensä kyseisen eläimen elävänä mielikuvana. Milloin tahansa myöhemminkin heidän katsoessaan kuvaa palasi sama eläin heidän mieleensä, kenties liittyneenä muistikuvaan jostain aiemmasta kohtaamisesta eläimen kanssa. Esivanhempamme mieli saattoi lähteä sekä valveilla että

etenkin unissa rakentamaan elokuvan kaltaista tarinaa mitä huimimmista seikkailuista, joissa tuo eläin oli yhtenä keskeisenä näyttelijänä.

Mielikuvitus auttaa meitä toisaalta selviytymään ympäristössämme aiemmin oppimamme perusteella ja toisaalta välittämään ja käsittelemään tietoa myös asioista, jotka eivät ole todellisia ja joita emme ole koskaan nähneet tai muutoin kokeneet. Mielikuvitus auttaa hahmottamaan ja jäsentämään kokonaisuuksia elämämme eri osa-alueilta sekä objektiivisen että kuvitteellisen tiedon perusteella. Puhutun ja kirjallisen kielen avulla välitämme toisillemme tietoa esimerkiksi ihmisistä, erilaisista tapahtumista ja ilmiöistä. Vuosituhansien kuluessa olemme oppineet yhä selkeämmin ja tarkemmin hahmottamaan abstrakteja ja kuvitteellisia asioita, joita emme aistiemme avulla voi nähdä, kuulla tai tuntea. Ihmismieli tuottaa kuvia ylliluonnollisista ilmiöistä, kuten hengistä ja jumalista. Saatamme myös unelmoida tulevaisuudesta.

Mielikuvitus voidaan määritellä aistihavaintojen pohjalta saadun tiedon uudelleen muokkaamiseksi. Siihen tarvitaan eri aivoalueilla sijaitsevien aistitoimintojen vuorovaikutusta. Mielikuvitus on kyky simuloida todellisuutta ja löytää siitä uusia piirteitä tai ilmiöitä, joita ei sisälly aiempaan kokemusmaailmaamme. Mielikuvitukseen liittyy olennaisena osana muistaminen. Mielikuvituksessa olemassa oleva aistitieto muokataan tietoisesti tai tiedostamattomasti uuteen muotoon. Kyky käyttää mielikuvia on siten keskeinen luovuuden lähde, jota tarvitsemme leikissä, keksimisessä ja ongelmanratkaisussa.

Samat mielikuvat voivat tuottaa yksilöllisesti erilaisen kokemuksen tai tulkinnan. Juuri tämä mahdollistaa luovuuden. Voimme muodostaa mielikuvia vapaasti havaintomateriaalia yhdistelemällä siten, että kuvittelemme mielessämme vaikkapa kultaisen norsun tai ihmisen lentämässä ilman apuvälineitä. Rajoja mielikuvituksellemme asettavat ai-noastaan havaintojärjestelmämme kognitiiviset toimintatavat ja aiemat havaintokokemuksemme.

Aistimme ovat rajallisia, ja mielemme pyrkiikin täydentämään puuttuvaa informaatiota aiemmin omaksutuilla tiedoilla ja uskomuksilla. Mielikuvituksemme on siten sidoksissa elämänhistoriaamme. Suomalaislapsi voi nähdä pimeässä metsässä häämöttävän suuren kannon karhuna tai peikkona, koska ne ovat hänelle tuttuja hahmoja saduista. Jossain toisessa kulttuurissa kasvava lapsi saattaa tulkita näkemänsä aivan erilaisiksi hahmoiksi. Ufoihin uskova saattaa pitää näkemäänsä selittämätöntä valoilmiötä vieraalta planeetalta tulleen lentävänä lautasena, kun taas ufoihin skeptisesti suhtautuva selittää näkemänsä oudoksi valoilmiöksi. Kuolemanrajakokemukset ovat niin ikään kulttuurisidonnaisia. Siinä missä kristitty kohtaa enkelin, intialaisen luona vierailee puolestaan kuolemanjumalan sanansaattaja.

Meillä kaikilla on syntyessämme ääretön kyky mielikuvitukseen. Lapsina elämme eräänlaisessa fantasiamaailmassa, joka mahdollistaa luovan ongelmanratkaisun. Lasten kasvaessa opetamme heidät kyseenalaistamaan mielikuvituksen, jotta he hahmottaisivat itsensä ja mielensä osaksi todellista maailmaa. Monet alkavat pikkuhiljaa vähentää mielikuvituksen käyttöä, kun taas toiset muodostavat siitä voimavaran hyvinvoinnilleen ja oppimiselleen.

Varhaiskasvatuksessa korostetaan mielikuvitusmaailman kehittämistä, jotta lapsista tulisi luovia ja kekseliäitä. Koulupetuksessa sen sijaan painotetaan taitoja ja tietoja. Siksi saatetaan ajatella, että lapselle on haitallista, jos kuvittelukykyyn keskitytään liikaa. Lapsen pelätään sekoittavan mielikuvitusmaailman ja todellisuuden keskenään. Näin ei kuitenkaan yleensä tapahdu. Leikin tutkimus on osoittanut, että vaikka mielikuvitus ja todellisuus leikeissä kytkeytyvätkin toisiinsa, ne säilyvät erillisinä mielessä. Turhaa pelkoa aiheuttavien tarinoiden tai toimintamallien luomista tulee kuitenkin välttää. Usein esimerkiksi lapsen pimeän, ötököiden tai metsän eläinten pelko juontaa juurensa

siitä, että he ovat altistuneet vääränlaiselle todellisuudenkuvalle. Aikuisinakin monet pelkomme ovat puhtaasti mielikuvituksen tuotetta.

Onneksi voimme säädellä mielikuvitustamme. Vaihtoehtoisia tulevaisuudennäkymiä on elämässämme suuri määrä. Vaikka se ei aina ole helppoa, voimme ikävien näkymien sijaan keskittyä kuvittelemaan mielessämme parempia. Jos uskomme vahvasti elämämme sujuvan tulevaisuudessa suotuisasti, niin yleensä tapahtuukin, vaikka matkalla olisi hankaluuksia. Tulevaisuus ei pelota, jos se kuvitellaan mielessä haasteelliseksi ja kiinnostavaksi seikkailuksi.

Mielikuvitus on valtava henkinen voimavara. Voimme helposti siirtyä mielessämme johonkin aiempaan, nykyhetkessä olevaan, tulevaan tai kuviteltuun, kun haluamme päästä eroon ahdistavista ajatuksista ja tuntemuksista. Joskus taas mielemme lähtee kielteisten mielikuvien noidankehälle: käymme läpi ahdistavia tilanteita, epäonnistumisia tai häpeän kokemuksia. Nämä kielteiset mielikuvat tuottavat helposti kielteisiä tunteita ja epäsuotuisia kehollisia reaktioita. Ne voivat jopa johtaa sairauden oireiden pahenemiseen ja pahimmillaan sairastumiseen, kuten psykosomatiikasta yleisesti tiedetään.

SUOSTUTTELEVAT MIELIKUVAT ELI SUGGESTIOT

Suggestio on eräänlainen suostutteleva mielikuva, ehdotus, vakuutus tai väite, jota ei pohdita kriittisesti vaan joka hyväksytään sellaisenaan, mikäli se ei loukkaa suggestion kohteena olevan moraalialia tai käsitystä siitä, mikä on eettisesti tai kulttuurisesti sopivaa. Vaikka suggestiot rakentuvat usein visuaalisista mielikuvista, ne voivat perustua muihinkin aisteihin. Suggestiot voivat olla toisen ihmisen tai vaikka televisiomainoksen tuottamia verbaalisia tai nonverbaalisia viestejä, joiden tarkoituksena on saada suggestion kohde kokemaan asioita tai toimimaan toisin kuin hän olisi ilman suggestiota toiminut.

Koko kulttuurimme on täynnä suggestioita. Kohtaamme niitä jatkuvasti esimerkiksi vuorovaikutussuhteissa, koulussa, työelämässä, ostettavien tuotteiden valinnassa, uskonnoissa, erilaisissa ideologioissa sekä politiikassa. Termi suggestio juontaa juurensa latinan sanasta *suggero*, joka merkitsee asettaa, vihjata, ehdottaa tai hallita. Suggestiot ovat johdattelevia viestejä, joiden avulla pyritään juurruttamaan mieleen haluttu asia.

Suggestiot vaikuttavat meihin, ja niiden vuoksi voimme oppia pitämään epätosiakin itseemme ja elinpiiriimme liittyviä väittämiä, asioita ja ominaisuuksia tosina. Suggestiot voivat siten latistaa tai vahvistaa käsitystä itsestämme ja ympäristöstämme. Monet uskomukset hankaloittavat elämäämme ja estävät meitä toteuttamasta toiveitamme ja tavoitteitamme voimavarojemme mukaisesti. Kun opimme tuntemaan suggestion luonteen ja toiminnan, voimme käyttää itsesuggestiota vaikuttaaksemme elämäämme, hyvinvointiimme ja suorituksiimme.

Ihmiset reagoivat suggestioihin eri tavoin. Joku on hyvin herkkä mielikuville, ja joku toinen taas alistuu niiden valtaan hyvin heikosti. Tämä näkyy vaikkapa mainosten ja tuote-esittelyjen erilaisessa tehossa

ihmisiin. Kun kuljet ruokakaupassa, jossa on tuote-esittely, pysähdytkö maistamaan myytävää tuotetta ja koetko sen jälkeen syyllisyyttä, jos lähdet ostamatta edes yhtä tuotetta? Vai kuunteletko myyntipuhetta kylmän kriittisesti ja kykenet ilman tunteita kieltäytymään tarpeettomasta tuotteesta, vaikka olisit jo sitä maistanut?

Elämäsi ja valintojesi kannalta on keskeistä, kuka hallitsee mieltäsi. Kun tätä aihetta lähestytään mielikuvien kautta, sen voi jakaa kysymyksiin siitä, miten itse vaikutat mieleesi ja miten muut siihen vaikuttavat. Kirjan ensimmäinen osa esittelee, miten voit itse mielikuvaharjoittelun avulla ohjailla mieltäsi. Toisessa osassa puolestaan käsitellään esimerkinomaisesti mielikuvavaikuttamista.

Lyhyt mielikuvaharjoitus itseluottamuksen vahvistamiseksi

Rentouta itsesi muutaman minuutin ajan, jotta kaikki ulkopuoliset ja mielen sisäiset ärsykkeet tulevat yhdentekeviksi. Toista sitten hiljaa mielessäsi seuraavia lauseita ja eläydy niiden tuottamiin mielikuviin ja tunteuksiin.

1. Päivä päivältä näen yhä selvemmin, kuinka käytän kykyjäni eri elämäntilanteissa.
2. Opin rentoutumaan yhä paremmin.
3. Opin yhä paremmin kuuntelemaan sisintäni.
4. Iloitsen edistymisestääni asioissa, jotka ovat minulle tärkeitä.
5. Olen oman elämäni tapahtumien aktiivinen käsikirjoittaja ja luotan sisäiseen viisauteeni.
6. Löydän päivä päivältä yhä selkeämmin oman paikkani elämässä.
7. Opin käyttämään luovuuttani päivittäin kohtaamissani tilanteissa.
8. Yöunenit tulevat yhä rauhallisemmiksi ja antavat minulle uusia voimavaroja.
9. Näen yhä selkeämmin kaiken sen hyvän, mitä sisälläni on.
10. Tämä päivä tulee tuottamaan minulle onnistumisia ja iloa.