

MARIKA BORG

Huippukoulutusta

Transformative Training



## **MARIKAN TUNNEKOULU OSA 1/10 OTA TUNTEITTESI VIISAUS KÄYTTÖÖN!**

**Tavoitteeni on jakaa kanssasi napakoita käytännön työkaluja parempaan elämään. Lähtökohtani: tunteet, kielteisetkin, ovat meidän parhaita ystäviämme, kunhan opimme tulkitsemaan niiden sanoman. Tunteet ovat kuin erittäin taitava navigaattori, joka oikein käytettynä ohjaa meitä askel askeleelta sinne, minne toivomme pääsevämme.**

**Jotta suunnistaisimme mahdollisimman viisaasti elämämme läpi, ottakaamme oppia huippusuunnistajista. He osaavat lukea karttoja ja luonnon muuttuvia olosuhteita taitavasti. Meidän on opittava 'lukemaan' tunteitamme. Ja muuttamaan niitä myönteisemmiksi. Se todella kannattaa, sillä haluammehan kaikki yhtä asiaa; olla aidosti onnellisempia.**

**Unohdamme arjen hässäkässä, että meillä on sisäinen viisaus, joka pyrkii kohti parempaa oloa. Tunteet kertovat, mihin suuntaan kannattaa kääntyä. Huonolta tuntuvat, ns. kielteiset tunteet ovat siis kutsu tarkistaa suunta. Ei muuta. Mutta osa meistä liioittelee tunteita, osa piilottelee, osa jäädyttää ne ja me loput teemme niistä päivittäistä pyttipannua.**

Tunteita edeltää aina ajatus. Emme usein ole siitä tietoisia ja siksi toistamme päivästä toiseen ajatusmalleja, joista seuraa aina tiettyjä tunteita. Ikään kuin koulutamme itsemme reagoimaan tietyllä tavalla, vaikka se ei välttämättä tuntuisi hyvältä. Esimerkiksi; katsot peiliin ja ajattelet, että et ole riittävän hoikka. Ajatuksesta tulee heti kurja olo. Olet ehkä harjoitellut tätä ajatus-tunne-ketjua jo vuosia. Se on vakiintunut ja kasvanut sisälläsi ja muuntunut yksittäisestä ajatuksesta itseinhon rampauttavaksi tunteeksi.

Ellemme opi tunnistamaan ajatus-tunne-ketjuamme, vedämme puoleemme ja aktivoimme tietämättämme tarpeettoman kurjaa oloa päivästä toiseen. Emme osaa kääntää tunne-ohjaustamme hyväksemme.

Tutkimusten mukaan vedämme puoleemme niitä asioita, joihin kiinnitämme eniten huomiota ja joita ajattelemme paljon. Tiedäthän, kun ajattelet ostavasi tietyn merkkisen auton, näet yhtäkkiä niitä joka paikassa. Se mihin keskitymme mielessämme, lisääntyy. Se mihin

kohdistan eniten tunteitani, vahvistuu elämässäni. Tämä pätee niin myönteisiin kuin kielteisiin asioihin.

Ajatus on joko myönteinen tai kielteinen. Se aiheuttaa minussa joko hyvältä tai huonolta tuntuvia tunteita. Olen kuin radioasema, joka lähettää tiettyä ohjelmaa ja vedän puoleeni samalla taajuudelle virittyviä ihmisiä ja asioita.

Uusimpien käyttäytymistieteellisten tutkimusten mukaan esimerkiksi valittaminen lisää valittamisen aiheita. Kateus lisää kateuden syitä. Epäluulo lisää syitä tuntea epäluuloa. Vastaavasti myönteiset tunteet kertautuvat. Niiden on osoitettu lisäävän hyvää oloa ja onnistumisen mahdollisuuksia elämässämme. Eli onnellisuuden tunne lisää onnellisuutta. Vaurauden tunne lisää vaurautta. Hyväksyntäni lisää hyväksytyksi tuloa. Tunne siitä, että olen onnekas, lisää mahdollisuuksiani onnistua. Jokainen meistä voi oppia tietoisesti lisäämään aidosti hyödyllisiä myönteisiä tunteita. Odottamalla muiden tai maailman muuttumista niitä ei tule lisää.

Seuraavan kymmenen päivän ajan tiivistän sen, minkä tiedän omassa elämässäni lisänneen merkittävästi kykyäni valita paremmalta tuntuvia tunteita.

Olennaisinta on oppia ensiksi tulemaan tietoisiksi siitä, miltä meistä tuntuu. Se ei aina ole niin helppoa ja edellyttää harjoittelua. Meidän on opittava tunnistamaan omat ajatus-tunneketjumme, jotta voimme käyttää niitä oppaanamme oikean suunnan valinnassa.

Huomenna puhumme tunnetarinoistamme. Tarjoan sinulle kiinnostavia harjoituksia!

Innostunein terveisin, Marika

## **MARIKAN TUNNEKOULU 2/10**

### **MIKÄ ON SINUN PÄIVITTÄINEN TUNNESALDOSI?**

**Eilen aamulla kaadoin muret, mustikat, viherjauhon ja monet muut aamumössöni kuuluvat ainekset lattialle. Sitten löin pääni jääkaapin oveen, joka oli auki vaikka sen tietenkin pitäisi olla kiinni. Nettyhteyteni reistaili ja jonotusmusiikki asiakaspalveluun tuntui kidutukselta siinä vaiheessa kun odotusta oli kestänyt ikuisuuden.**

**Siis aika tavallinen päivän alku, vai mitä? Ei mitään ihmeellisen kauheaa eikä mitään erityisen hurmaavaa. Mutta minua harmitti kaikki. Päivä vaikutti ankealta. Miltä minusta tuntui puoleen päivään mennessä? Yllättävän myönteiseltä. Jopa aika toiveikkaalta. Se oli valinta, jonka tein onneksi, vaikkakin vaivalloisesti, klo 10. Olinhan lupautunut osallistua tähän tunnekouluun...**

**Valintani perustui vankkaan tieteelliseen todistusaineistoon; mitä myönteisempi olen, sitä selkeämpää on ajatteluni, terveyteni kohenee ja löydän ratkaisuja ongelmiini. Myönteisyys ei todellakaan ole turha tavoite.**

**Vaikka en aina haluaisi sitä myöntää, niin tiedän, että minä ja vain minä päätän miltä minusta tuntuu. Minä olen vastuussa tunteistani. Onneksi. Kun keskityn päättäväisesti parantamaan mielialaani, olen kääntynyt toimivalle reitille.**

Istuin alas, hengitin syvään ja rauhallisesti parin minuutin ajan. Rauhoituin sen verran, että aamuni alkoi vähän huvittaa. Olihan koiranikin saanut ylimääräisen aamiaisen. Päätin ihan oikeasti, että nyt elän niin kuin opetan. Se alkaa TILANNEKARTOITUKSELLE:

1. Ensimmäinen askel on ehdoton rehellisyys. Sillä sitä mitä ei tunnista, ei voi muuttaa. Olenko suurimman osan päivästä myönteinen vai kielteinen? Luulenko olevani päivänpaisteisempi kuin todellisuudessa olen? Uskallanko kysyä läheisiltäni, olenko yleisesti ottaen leppoisaa vai kireää seuraa? Olenko tiukkapipoisempi kuin haluaisin olla? Otanko itseni liian vakavasti? Osaanko olla kiltti, kannustava ja kunnioittava vai vaadinko sitä vain muilta?

Luulisi, että oma myönteisyys on helposti arvioitavissa sen perusteella, miltä tuntuu päivän mittaan. Mutta useimmat meistä ovat kuin robotteja, emmekä kiinnitä juuri huomiota siihen, millaisissa tunnelmissa siirrymme aamusta päivään ja iltaan. Reagoimme läheisiimme myös monasti kuin automaattiohjauksella; vastaamme puolisollemme epäystävällisesti ja lapsille tiuskimme ihan pelkkää väsymystämme. Ystävällisyys on kortilla. Myös itseämme kohtaan.

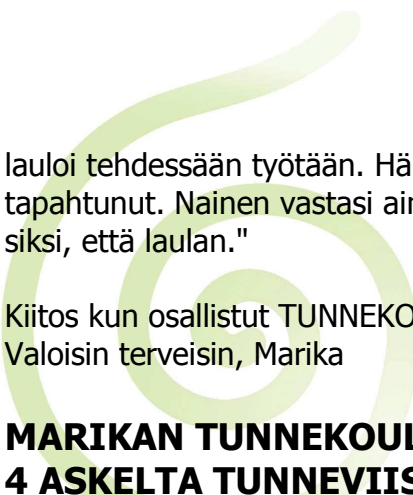
Vaatii rohkeutta kysyä itseltään illalla päivän tunnesaldoa. Menikö miinuksien puolelle vai pystyinkö pysyttelemään myönteisyyden paremmalla puolella? Kannustan rehellisyyteen, vaikka minua se on kirpaissut monta kertaa pahan kerran. Mutta vain tunnustamalla ja tunnistamalla missä olen, olen päässyt eteenpäin myönteisyyden polulla. Se todella kannattaa.

Onnelliset ihmiset eivät ole aina onnellisia. Ja heilläkin murot putoavat välillä lattialle. Mutta he tekevät päivän mittaan monia valintoja suhtautua asioihin viisaasti. Mitä hyvää tästä seuraa? Mitä voin tästä oppia? Miten voin tehdä tilanteesta valoisamman? Onko tällä ihan oikeasti merkitystä vuoden kuluttua? Minä ainakin haluan olla onnellisempi.

2. Jos emme tunnista, miltä meistä oikeasti tuntuu hetki hetkeltä, emme pysty tekemään viisaita korjausliikkeitä paremmalta tuntuvaa tunnetta kohti. Tämä tunnistaminen on kiinnostava tapahtumaketju ja paneudumme siihen tulevinä päivinä tarkemmin. Tässä vaiheessa on olennaista, että alamme huomata suhtaudummeko asioihin, muihin ihmisiin ja itseemme pääosin myönteisesti vai kielteisesti.

Jos olemme itsellemme rehellisiä, ero on aika selvä. Jos suhtaudun myönteisesti, oloni on virkeä ja ainakin toiveikas. Jos taas pääosaa esittävät ns. kielteiset tunteet, olen todennäköisesti joko pahalla päällä, epäileväinen, väsynyt, kiukkuinen, kateellinen tai muuten vain maani myynyt. Syystä tai syyttä. Minä valitsin tyytyväisyyden.

Loppupäiväni olikin sitten huomattavasti parempi. Kun muutin omaa sävellajiani, niin linnut ulkona alkoivat laulaa vieläkin kauniimmin. Muistin tarinan onnellisesta naisesta, joka aina



lauoi tehdessään työtään. Häneltä kysyttiin usein, miksi häntä niin laulatti, mitä hyvää oli tapahtunut. Nainen vastasi aina " En minä laula siksi, että olen onnellinen. Olen onnellinen siksi, että laulan."

Kiitos kun osallistut TUNNEKOULUUN!  
Valoisin terveisin, Marika

## **MARIKAN TUNNEKOULU OSA 3/10**

### **4 ASKELTA TUNNEVIISAUTEEN – kokeilu kannattaa!**

**Aitoa TUNNEVIISAUTTA on osata suhtautua mihin tahansa tapahtumaan mahdollisimman myönteisesti. Se ei tarkoita sitä, että hihkuisin ilosta, kun raavin autoni kyljen betonipylvääseen (muutama viikko sitten!), puhumattakaan siitä, että iloitsisin omasta tai jonkun muun sairaudesta, rahattomuudesta, parisuhde-ongelmista tms. Tunneviisautta on kyky olla mahdollisimman rehellinen omalle tunteelleen hetkessä (lue eilinen tunnekoulu 2/10) ja sitten kääntää tilanne mahdollisimman hyväksi, mahdollisimman nopeasti.**

**Luettuani kymmeniä uusia tutkimuksia ajatusten ja tunteiden vaikutuksesta toimintakykyyni, tiedän liian hyvin, että minulla ei ole varaa jäädä puhisemaan elämän epäoikeudenmukaisuutta tai toisten törppöyttä. Silti kielteisyyden kierre on houkuttelevan helppo. Se on kuin paljon tallattu polku metsässä. Valittamista ei tarvitse harjoitella. Sen me osaamme kaikki.**

**Monet meistä ovat oppineet huomaamattaan herkuttelemaan sillä kuinka huonosti asiat ovat. Olemme yksilöinä ja yhteisöinä (varsinkin työyhteisöinä!) hämmentävän ongelmakeskeisiä. Se on ymmärrettävä, mutta todistetusti toimimaton strategia parempaan tulevaisuuteen.**

Uusimpien tutkimusten mukaan asia on näin; mitä enemmän mietimme ja puhumme ikävästä asiasta, sitä huonommin löydämme hyviä ratkaisuja! Negatiivisuus ruokkii itse itseään. Se myös estää meitä huomaamasta kaiken sen, mikä on jo kunnossa. Huomio niihin antaisi meille voimavaroja ratkaista ongelmia. Myönteinen ratkaisukeskeisyys on viisasta. Se toimii ehdottomasti paremmin kuin kielteinen ongelmakeskeisyys.

Olennainen kysymys onkin; MITEN VOIN KÄÄNTÄÄ TUNTEENI PAREMMAKSI, JOTTA VOISIN TEHDÄ MINUA VAIVAVALLE ASIALLE JOTAIN MYÖNTEISTÄ?

### **TUNNEVIISAUDEN 4 H-ASKELTA**

**1. Huomaa ns. kielteinen tunne.** Tunteiden tehtävä on tulla tunnetuksi. Ei peitetyksi, torjutuksi, liioitelluksi tai paheksutuksi. Esimerkiksi; Nyt vähän hermostuttaa. Mielenkiintoista. Otanpa siitä vähän selvää.

**2. Hyväksy epämieluisakin tunne.** Esimerkiksi: Hyvä kun pysähdyin huomaamaan hermostukseni. Se on arvokas viesti minulle. Kiitos!

**3. Halu päästää irti ikävästä tunteesta.** Tee voimaannuttava päätös, että **haluat** astetta paremman olon. Esimerkiksi: Haluan rauhoittua hieman, vaikka tekisi mieli piilottaa/peittää/paisutella/puhua asiasta).

**4. Hengitä ja hymyile hetki.** Otat yhden askeleen kohti pikkuisen paremmalta tuntuva tulkintaa tilanteesta. Siihen riittää muutama syvä hengähdys, pieni hyväksyvä hymy itsellesi ja terve ajatus: **Tästä seuraa jotain hyvää. Ja kaikki järjestyy!** Nyt oletkin paljon paremmassa tunnetilassa minkä tahansa ongelman ratkaisussa.

## HARJOITUS

Kun seuraavan kerran huomaat harmistuvasi, hermostuvasi, ahdistuvasi, suuttuvasi tai vaikkapa vain epäileväsi jotain, malta pysähtyä hetki.

Käy läpi yllä olevat TUNNEVIISAUDEN neljä askelta. Anna niille mahdollisuus. Ylläty myönteisesti. Harjoittele lisää. Yllätyt vieläkin myönteisemmin.

Se on muuten aika hauskaa, kun huomaa esimerkiksi kiukun laantuvan, kun kehuu itseään siitä, että osaa tuntea kiukkua!

Kiitos kun osallistut TUNNEKOULUUMME,

Huomenna jatkamme! Oikein tunneviisasta päivää Sinulle, Marika

## MARIKAN TUNNEKOULU OSA 4/10

### SANAT MUUTTAVAT TODELLISUUTTAMME- valitse ne huolellisesti!

**Tapasin hississä tutun. Hän näytti kärsivältä ja tervehdyksenä toimi huudahdus: KOKO päiväni on TÄYSIN pilalla!" Syyksi ilmeni katkennut kynsi. Kello oli noin 9.00. Hmm. Hänellä taisi olla pitkä ja huono päivä edessään. Tänään keskitymme siihen, miten sanavalintamme vaikuttavat meihin itseemme.**

**HYVILLÄ SANAVALINNOILLA MUUTAMME SISÄISEN JA ULKOISEN TODELLISUUTEMME MIELLYTTÄVÄMMÄKSI.**

Sanojen ja tunteiden välillä on tutkitusti tiukka linkki. Jokapäiväiset sanavalintamme värittävät ajatukset tunnelatauksella. Ne tekevät niistä joko myönteisiä tai kielteisiä tunteita. Tavallinen esimerkki lienee sanapari haaste ja ongelma. Tai: En varmaan pysty. Pystyn varmasti. Näiden kahden lauseen välillä on valtava toiminnallinen ero, joka on mitattavissa joka lihasten heikkenemisessä (en varmaan pysty) tai vahvistumisessa (pystyn varmasti).

**Sanavalinnat ja toiminnasta saadut tulokset ovat tiiviissä yhteydessä toisiinsa. Monissa kokeissa on esimerkiksi huomattu, että kannustava palaute parantaa**

**suorituskykyä mitattavasti. Vastaavasti vähättely huonontaa mitä tahansa suoritusta, olkoon se urheilussa, työssä tai vaikkapa painonpudotuksessa. Tulosten kannalta on sama onko kannustaja tai vähättelijä ihminen itse vai joku toinen.**

Meillä ei ole varaa olla huolimaton sanojemme suhteen. Sisimpämme ja muut kuulevat sanavalintamme ja ottavat ne täysin tosissaan. Esimerkiksi *aina* ja *ei koskaan* ovat ilmaisia, joita kannattaa käyttää varovaisesti. Negatiivisten asioiden sanallinen liioittelu on tavallista, mutta haitallista. Ei todellakaan kannata sanoa olevansa kuoleman väsynyt, jos hieman raukaisee. Kynnen katkeaminen ei pilaa koko päivää, ellei koko päivän hoe, että se pilaa koko päivän. Liioittelun negatiiviset sanat antavat meille itsellemme vääriä viestejä. Tunne-elämämme ja kehokin reagoi kielteisesti. Se lisää pahaa oloa. Sanat voivat stressata tai rauhoittaa, sairastuttaa tai parantaa.

## **TUNNEVIISAUDEN KULMAKIVI MUODOSTUU MYÖNTEISISTÄ SANOISTA**

Se edellyttää ensinnäkin tietoisuutta siitä, millaisia sanoja me puhumme itsellemme päässämme. Tai mitä sanoja suosimme päivittäisessä kanssakäymisessämme. Mutta olemme yllättävän epätietoisia omasta kielenkäytöstämme. Olemme tottuneet ilmaisemaan asioita omalla, yksilöllisellä tavallamme, mutta harvemmin sitä tulee kyseenalaistettua.

Suosittelen yksinkertaista mutta hämmäntävän tarkkaa tutkimusmenetelmää; kysy läheisiltäsi, mitä sanoja käytät usein. Tulet hämmästyämään kuinka hyvin he ovat kuulleet toistosi! Todennäköisesti itekin huomaat joitakin kesto-suosikkeja. Tärkeintä on tässä vaiheessa tulla tietoiseksi ns. kielteisistä sanoista eli sellaisista, jotka muuttavat tunnekokemuksesi epämieluisaksi.

Seuraava harjoitus kartoittaa sitä, liioitteletko vai latistatko kokemuksiasi sanallisesti. Ymmärrettävästi kannattaa suurennella myönteisiä tapahtumia ja sanallisesti pienentää huonoja tapahtumia. Tunteemme kiittävät siitä!

### **HARJOITUS**

1) Mieti kolmesta viiteen sanaa, jotka hallitsevat sanastoasi silloin kun jotain mieluisaa, ihanaa, kivaa, mukavaa tms. tapahtuu. Osaatko iloita kun on sen aika? Ihan ok - latistaa ja vähättely vie myönteisyydeltä terän.

2) Mieti kolmesta viiteen sanaa, jotka hallitsevat sanastoasi silloin kun jotain ikävää, tylsää, epämieluisaa, harmittavaa tms. tapahtuu. Ethän lisää bensaa jo roihuavaan tuleen käyttämällä tarpeettoman dramaattisia sanoja?

Sanat muuttavat todellisuutta. Minkä todellisuuden sinä haluat?

**SANAT OVAT ENERGIAA. KÄYTTÄKÄÄMME NIITÄ VIISAASTI.**

Kiitos kun osallistut TUNNEKOULUUMME! Ystävyydellä, Marika

## MARIKAN TUNNEKOULU 5/10

### MILLAISIA TUNTEITA SINUN KÄYTÖSOHJEESI HERÄTTÄVÄT?

**Mikä on sopivaa? Mikä ei? Mitä on hyvä tehdä enemmän? Mitä vähemmän? Mikä on oikein ja mikä väärin? Meillä kaikilla on sisällämme kirjava kokoelma sääntöjä.**

**Niistä muodostuu meidän ikioma sääntökirjamme, josta emme useinkaan ole niin kovin tietoisia. Näihin sääntöihin on latautunut paljon tunteita, jotka säätelevät meidän iloamme ja hyvää oloamme. Saattaa olla viisasta tarkistaa näistä säännöistä muutama. Olo voi kummasti keventyä.**

**Monet yksilöllisistä säännöistämme ovat kotoisin vanhemmiltamme. Osa liittyy meidän persoonallisuustyyppiimme. Joitakin olemme omaksuneet jossain vaiheessa elämäämme, esimerkiksi jonkun vaikuttavan kokemuksen jälkeen.**

**Harva meistä on asettanut omia sisäisiä käytösohjeitaan missään vaiheessa kyseenalaisiksi. Kannattaisi. Sillä osa niistä palvelee meitä loistavasti, osa ei. Omalta isältäni olen kuullut pienestä pitäen, että kaunis ilma voi olla kesän viimeinen kaunis päivä. Vieläkin stressaannun, jos en pääse ulos kun aurinko paistaa. Tämä on aika harmiton sääntö, mutta huonompiakin minulla on; täytyy jaksaa joka päivä liikkua. Kun teloin jalkani, tajusin kuinka rajoittava tämä sääntöni on.**

**Joustavuus on tunneviisautta.** Monet sisäisistä säännöistämme ovat tarpeettoman rajoittavia. Niistä on hyötyä silloin tällöin, mutta pakollisina niistä tulee ahdistavia ja elämää kutistavia. Joku kertoi, että hänen päivänsä onnistuminen on kiinni siitä, että lapset eivät ole jättäneet eteiseen kenkiään hujan hajalle. Toinen sanoi, että hän hermostuu täysin, jos muut autoilijat eivät ole kohteliaita. Moni menettää malttinsa, jos lauantai-siivous jää väliin. Ystäväni ei kestä sitä, että lehdissä on huonoa suomenkieltä. Hän todella ärsyyntyy siitä. Verenpainelääkkeet on onneksi keksitty...

Säännöt voivat joko tuoda elämäämme hyvää oloa tai tuskaa. Mitä tunnelatautuneempia ne ovat, sitä parempi niitä on tarkastella. Ota selvää omista säännöistäsi ja katso tarkkaan, mitkä niistä palvelevat Sinua, mitkä eivät. Ihmissuhteissa liian tiukat ja toisistaan poikkeavat säännöt ovat tavallisin riitojen ja pahan olon aiheuttaja. Suurin osa ihmisistä ei edes tiedä puolisonsa näkymättömiä sääntöjä ennen kuin törmää niihin kuin tiiliseinään.

### **HARJOITUS:**

Miten tunnistaa säännön? Tarkkaile itseäsi, ajatuksiasi ja kielenkäyttöäsi. Kiinnitä huomiota niihin asioihin, joihin liitätä seuraavanlaisia tunnelatauksia:

1. MINUN / KAIKKIEN TÄYTYY TEHDÄ TAI TOIMIA NÄIN KOSKA...
2. MINUN JA MUITTEN PITÄISI EHDOTTOMASTI, KOSKA...

3. MINUN/ MUIDEN PITÄÄ AINA TAI EI KOSKAAAN...
4. EN SAA, MUUT EIVÄT SAA...

Näistä ehdottomuuksista kiristyy pipo ja hartiat jumiutuvat. Elämä ei kerta kaikkiaan ole näin mustavalkoista. Ja kuten viisas henkinen opettaja Byron Katie sanoo: oletko aivan varma, että mitä sanot on täysin totta?

Ihmisyys kuuluu sisäänrakennettu eettinen koodi oikeasta ja väärästä. Se on kuitenkin varsin suppea lista. Siihen ei varmaankaan kuulu se, ettei aviopuoliso saa ikinä syödä sängyssä, kassarouvan tulee aina hymyillä sinulle ja vaaleanpunainen on väärä väri hautajaisiin.

Olkaamme siis joustavia ja silti lujia. Kyseenalaistakaamme sitä, mikä ei enää palvele meitä. Leikkikäämme lähimmäistemme kanssa sääntöjen paljastus-leikkiä. Naurua tästä leikistä riittää runsain mitoin!

Lämmöllä ja vähemmällä säännöillä, Marika

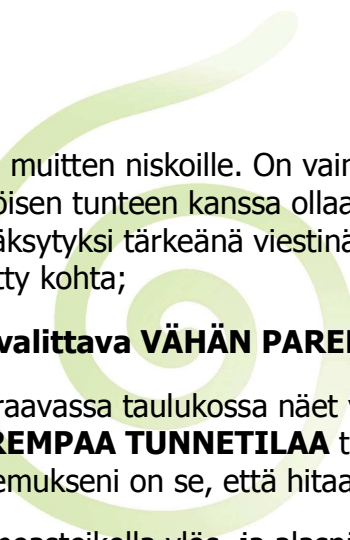
## **MARIKAN TUNNEKOULU 6/10 PIENIN ASKELIN PÄASEE PITKÄLLE – ONNELLISUUTEENKIN!**

**Onnellisuudesta on puhuttu viime vuosina enemmän kuin varmaankin koko ihmiskunnan historian aikana. Katselen tätä kirjoittaessani viereistä kirjahyllyäni. Siellä on nopeasti laskien yli neljäkymmentä enemmän tai vähemmän tieteellisiin tutkimuksiin perustuvia kirjoja onnesta, positiivisuudesta, ilosta, kiitollisuudesta ja hyvyydestä.**

**Onnellisuudesta on tullut suosittu aihe. Onneksi! Mutta vähemmästäkin miettii, miten sinne Onnelaan pääsee, jos on kurja olo. Varsinkin, jos et ole peruspositiivinen, kuten en ole minäkään. Osa väestöstä, ärsyttävää kyllä, on. Olen oppinut pikkuhiljaa hyväksymään sen, että tie onnellisempaan elämään on jatkuvia valintoja, joita saan ja joudun tekemään koko ajan. Hetkestä toiseen, päivästä toiseen. Ja loppujen lopuksi ainoastaan ihminen itse tietää, mitä onni hänelle on. Se on tunne, kuten rakastuminen, jonka varmasti tunnistaa, kun se iskee!**

**Vuori on raskas valloittaa, jos koko ajan keskittyy miettimään kuinka korkealla huippu on ja kuinka monta tuhatta askelta tarvitsee vielä taivaltaa sen saavuttamiseksi. Mutta pitkälläkin olevaan tavoitteeseen pääsee mukavasti ja mahdollisimman vaivattomasti ottamalla kaikessa rauhassa yhden askeleen kerrallaan. On arvokasta oppia pilkkomaan isoja juttuja pienemmiksi kokonaisuuksiksi. Näin on onnellisuudenkin kanssa.**

Tunteiden vuorella on hyvin erilaisia tunteita. Huipun hurmioon ei yleensä pääse masennuksen kuopasta yhdellä loikalla. On oltava itseään kohtaan armollinen. Aloitettava matka sieltä missä on. Se on sitä, mistä puhuin aivan TUNNEKOULUMME alussa. On oltava rehellinen sille, miltä tuntuu juuri nyt. On opittava tunnistamaan omat tunnetilansa siirtämättä



niitä muitten niskoille. On vain hiljennyttävä sen verran, että edes osaa määritellä minkä näköisen tunteen kanssa ollaan tekemisissä. Tunteiden tehtävä on tulla tunnetuksi. Ja hyväksytyksi tärkeänä viestinä itseltämme. Ja sitten seuraa se olennainen, mutta usein yli jätetty kohta;

### **On valittava VÄHÄN PAREMMALTA TUNTUVA TUNNE. SE RIITTÄÄ!**

Seuraavassa taulukossa näet yhdenlaisen tunneasteikon. Toivon, että siitä on sinulle apua **PAREMPAA TUNNETILAA** tavoitellessasi. Voit kokeilla loikkia ylöspäin, mutta oma kokemukseni on se, että hitaasti ja varmasti hyvä tulee.

Tunneasteikolla ylös- ja alaspäin meno on valitsemistamme ajatuksista kiinni.

Eli ajatuksia seuraa tunteet. Ja tunteet ruokkivat ajatuksia.

Menemme luonnollisesti päivän mittaan edestakaisin tätä tunneasteikkoa, mutta toivottavasti pääsemme pikkuhiljaa jonnekin seiskan tuntumaan, jossa toiveikkuus alkaa hiipiä mieleen.

**TOIVO on hieno tunne. Se vie ylöspäin!**

### **HARJOITUS**

Sanat merkitsevät eri asioita eri ihmisille. Pyri löytämään tunnetilasi 'sisältö' ja suhde lähimpiin tunnetiloihin. Tunnustele sisälläsi, miltä tunne oikeasti tuntuu -paremmalta vai huonommalta? Mieti, mikä tunne tuntuu hieman paremmalta kuin nykyinen tunnetilasi.

Se on tärkeämpää kuin täsmällinen sana. Etene pienin askelin. **Ylöspäin.**

Olennaista on osata löytää ja vahvistaa tunne, joka tuntuu aina askelta paremmalta ja voimaannuttavammalta kuin edellinen tunnetila. Tätä harjoitteleminen läpi elämän.

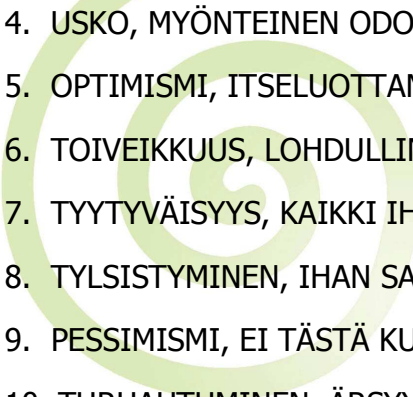
**Kaikki tunteet ovat yhtä hyväksyttäviä**, eli älä tuomitse omia ns. kielteisiä tunteita.

Näin pääset vikkelämmin paremmalta tuntuviin tunnetiloihin. Eli joskus tie vaikkapa msennuksesta edellyttää *hetkellistä* raivon tunnetta. Näin saamme ravisteltua voimattomuuden tunteen itsestämme. Sitten olemmekin valmiita kiipeämään ylöspäin vähemmän latautuneisiin tunteisiin.

### **TUNNEASTEIKKO**

(muokattu versio kirjasta; Esther and Jerry Hicks, The Astonishing Power of Emotions, Hay House 2008)

1. ILO, VAPAAUS, RAKKAUS, ARVOSTUS
2. INTOHIMO, RIEMU
3. INNOSTUS, ONNELLISUUS, SISÄINEN RAUHA

- 
4. USKO, MYÖNTEINEN ODOTUS, VARMUUS
  5. OPTIMISMI, ITSELUOTTAMUS
  6. TOIVEIKKUUS, LOHDULLINEN OLO, KIINTYMYS
  7. TYYTYVÄISYYS, KAIKKI IHAN OK
  8. TYLSISTYMINEN, IHAN SAMA...
  9. PESSIMISMI, EI TÄSTÄ KUITENKAAN MITÄÄN TULE...
  10. TURHAUTUMINEN, ÄRSYNTYMINEN, KÄRSIMÄTTÖMYYS
  11. YLIKUORMITUS, STRESSI, HETKELLINEN TOIVOTTOMUUS
  12. PETTYMYS, HÄMMENNYS
  13. EPÄILY, USKON PUUTE
  14. HUOLESTYMINEN
  15. SYYTTELY, PAHEKSUNTA
  16. LUOVUTTANUT OLO, PERIKSI ANTAMINEN, LANNISTUMINEN
  17. SUUTTUMUS, LOUKKAANTUMINEN
  18. KOSTO
  19. RAIVO, VIHA, KATKERUUS
  20. KATEUS, TUNNE, ETTÄ KAIKILLA MUILLA ON ENEMMÄN
  21. EPÄVARMUUS, SYYLLISYYS, ARVOTTOMUUS, ITSENSÄ SYYTTELY
  22. PELKO, SURU, MASENNUS, EPÄTOIVO, VOIMATTOMUUS

Kiitos kun saan jakaa kanssasi minulle tärkeitä ajatuksia, Itselleni tämä tunneasteikko on ollut käännteentekevän hyödyllinen. Käytän sitä paljon kursseillamme ja tiedän, että sen avulla moni meistä on tehnyt todellisia läpimurtoja.

Ystävyydellä, Marika

## MARIKAN TUNNEKOULU 7/10

### KERRO TOIVEIKKAITA TARINOITA- NE TOTEUTTAVAT ITSEÄN!

**"Kiinnitä huomiota siihen mihin kiinnität huomiosi!"**

**Tämä viisaus on kaikunut korvissani vuosien ajan kun olen opettanut niinkin erilaisia asioita kuin intuitiota, itsetuntemusta, persoonallisuustyylejä tai stressinhallintaa. Sillä se, mihin me keskitymme, lisääntyy, kasvaa ja voimistuu elämässämme. Tavalla tai toisella. Viisas keskittyy siihen, minkä haluaa kasvavan. Viime aikoina positiivisen psykologian yksi ydinsanoma on alkanut levitä hienolla tavalla; Puhu siitä, minkä haluat tapahtuvan. Puhu hyvästä, puhu mahdollisuuksista, puhu ratkaisuista. Mitä enemmän kerrot toiveikkaita tarinoita tulevaisuudesta, sitä todennäköisemmin pääset niistä nauttimaan!**

**Mutta mitä me teemme? Toistamme puheissamme samaa vanhaa tarinaa, jossa juoni säilyy suurin piirtein samana vaikka roolihenkilöt voivat vähän vaihdella. Ja yleensä sen tarinan juoni keskittyy siihen, mikä on elämässämme pielessä juuri nyt tai on ollut pielessä pitkin matkaa. Toistamme ällistyttävällä säännöllisyydellä tarinaa siitä mitä emme halua. Eli teemme juuri toisinpäin kuin meidän kannattaisi! Tämä tieto on saanut ainakin minut vaihtamaan juttuni suuntaa lennossa monen monta kertaa.**

Tunneviisauden kannalta on olennaista oppia olemaan mahdollisimman tietoinen siitä, minne meidän huomiomme menee itsestään, yleensä ja tavallisimmin. Ja vielä olennaisempaa on tehdä siitä valistuneita päätelmiä; palveleeko minua ja hyvinvointiani se, mihin keskitän eniten huomiota?

Ja ystävien ja työtoverien kanssa puhuminen on mitä suurimmassa määrin vaikuttamassa päivittäiseen oloomme.

Vaatii vähän tsemppausta alkaa huomata tietoisemmin ja tietoisemmin mihin oma tarinankerrontamme keskittyy. Meillä on taipumusta toistaa käytöstämme. Emme useinkaan tajua olevamme aika ennustettavissa. Ainakin muitten mielestä! Mutta yleensä ystävämme osaavat kertoa, mikä on meidän elämässämme päätarinamme. Eli se, josta eniten puhumme. Uudestaan ja uudestaan. Kysyin asiaa juuri tänään työtovereiltani ja he osasivat kyllä naureskellen kertoa mistä asioista minä osaan marmattaa herttaisella säännöllisyydellä. Nämä lemppari-aiheemme vievät huomiotamme suuntaan, joka ei ehkä sittenkään ole sitä mitä haluamme. Sillä vedämme puoleemme juuri sitä, mitä pyrimme välttämään ja kontrolloimaan. Vähemmän on enemmän!

#### **HARJOITUS:**

1. Kirjoita uusi tarina elämästäsi tästä eteenpäin. Herkuttele hauskoilla yksityiskohdilla ja lennokkailta sekä hyvin onnekkailta tapahtumilla. Koska on kyse sinun omasta käsikirjoituksestasi, voit täyttää sen todella onnellisilla tapahtumilla. Rakkauselämäsi

kukoistaa, vaurautta on vaikka toisille jakaa, sinulla on ihana lomakoti, pääset matkustamaan sydämesi kyllyydestä.

2. Voit tehdä unelmiasi kirjallisen tai kuvallisen tarinan. Olennaista on, että nautit kuvittelusta ja innostut tulevasta. On viisasta olla miettimättä MITEN saavutat kaiken. Ns. realismi vain lannistaa eikä ole tämän tehtävän idea. Sitä me osaamme viljellä ilman harjoitteluakin.

3. Opi puhumaan siitä mitä haluat tapahtuvan. Siirryt luonnollisesti ongelmanratkaisuun sen sijaan että vain kertaisit sen, mikä on. Kun huomaat sanovasi, mitä et halua, korvaa se mahdollisimman pian sillä mitä haluat. Yllätyt kuinka hyvältä tämä alkaa tuntua.

4. "Olisipa mukavaa, jos..." on hyvä lause, kun mietit huolestuneena tai vähemmän toiveikkaana jonkun asian järjestymistä.

5. Tässä muutamia suosikki- vahvistuslauseitani:

\*Minulle tapahtuu vain hyviä asioita.

\*Kaikki järjestyy paremmin kuin osaan nyt kuvitella.

\*Keksin kyllä hyvät keinot tähänkin.

Joka kerta kun kerron elämästäni onnellisemman tarinan, minusta tuntuu paremmalta. Ja kun minulla on hyvä olo, asiat jotenkin vain sujuvat helpommin. Harjoittelen tätä joka päivä. Välillä onnistun, välillä en. Mutta yhdestä asiasta olen ihan varma; on helpottavaa olla toiveikkaampi.

Olkoon päiväsi toiveikas, Iloisin terveisin, Marika

## **MARIKAN TUNNEKOULU 8/10 HUUMORIA, HELLYYTTÄ JA HUOMIONKESKITYSTÄ – 3 HYVÄN ELÄMÄN VOIMATUNNETTA**

**Olenko itselleni mukavaa seuraa? Voinko sanoa olevani itselleni sellainen pomo kuin toivoisin oman ihannepomoni olevan? Kuinka usein kannustan itseäni? Kuinka paljon annan itselleni myönteistä huomiota? Entä hellyys? Janoamme sitä muilta vaikka voisimme tarjota sitä itsellemme ihan heti. Kuinka usein keskitymmekään sättimään itseämme, milloin mistäkin erheestä tai puutteesta. Opetellessamme huomioimaan hyviä ominaisuuksiamme, rentoudumme parempaan tasapainoon itsemme kanssa.**

**Me olemme hämmentävän hyviä kertoessamme muille puutteistamme, kehomme vajavaisuuksista tai vaikkapa siitä, kuinka emme osaa, jaksa, pysty tai saa tehtyä jotain meille tärkeää. Olen kursseillani huomannut että kun haetaan positiivisia asioita itsestämme, ollaan jo huomattavasti työläämmän tehtävän edessä. Useimmat löytävät painostuksen tuloksena noin kolme hyvää asiaa. Mutta kertoessa monet vähättelevät niitä. On kuulemma noloa kehua itseään. Sääli. Sillä hyvän näkeminen itsessään on kuitenkin voimallinen avain parempaan oloon.**

Kun ihminen keskittyy omiin voimavaroihinsa, hän tekee tietoisien ja viisaan valinnan. Hän kasvattaa toivottuja ominaisuuksiaan ja käynnistää itsessään myös sellaistenkin ominaisuuksien esilletulon, joista on vain uneksunut. Moni meistä vertailee itseään turhan paljon muihin, tai miettii, mitä muut hänestä ajattelevat. Se vie tarpeettomasti voimavaroja ja tekee helposti epävarmaksi tai jopa kateelliseksi. Myönteisesti itsevarma ihminen on iloksi myös läheisilleen. Mitä enemmän näemme itsessämme hyvää, sitä lempeämmin kykenemme suhtautumaan myös muihin. Emme kehu itseämme paremmaksi kuin kukaan muu. Se ei ole aitoa myönteisyyttä. Itseensä tyytyväinen ihminen antaa myös muille tilaa olla sellaisia kuin he ovat.

Entä kuinka oppia katselemaan itseään uusin silmin? Itsensä kehaiseminen tuon tuosta on aivan paikallaan. Omia ajatuskulttuureja tarkkailemalla vanhoja käsityksiä itsestään voi muuntaa myönteisemmiksi. Meillä täytyy olla uskallusta ajatella itsestämme hyvää, ja sallia itsellemme reipasta kannustusta.

Suosittelen 3 H- menetelmää, kun haluat voida päivä päivältä paremmin!

1. HUUMORI: Opi nauramaan itsellesi varsinkin silloin, kun tiedät töpänneesi. Tee se ystävällisesti ja lempeästi. Lupaam, että sinulla on hauskaa joka päivä!
2. HELLYYS: Elämä kolhii päivittäin. Ole hellä itseäsi kohtaan, niin jaksat paljon paremmin. Hellyys on ihan eri asia kuin itsesääli. Hellyys on sitä, että puhallat sydämesi lämpöä haavoillesi.
3. HUOMIO HYVÄÄN: Mitä enemmän keskityt omiin hyviin puoliisi, sitä enemmän ne lisääntyvät, voimistuvat, näkyvät ja tuntuvat. Tästä on niin vankka tieteellinen näyttö, että sinulla ja minulla ei ole muuta järkevää tehtävää kuin kääntää katse tiukasti hyvään!

### **HARJOITUS:**

Kysy itseltäsi;

Miten kohtelisin itseäni toisin, jos olisin itseni loistava esimies?

Kuinka puhuttelen itseäni kun koen epäonnistuneeni jossain?

Tekisinkö samoin parhaalle ystävälleni?

Millaisiin asioihin kiinnitän itsessäni huomiota? Virheisiin vai toimiviin juttuihin?

Kuinka usein kehun itseäni ihan vain siitäkin, että olen selvinnyt tähän päivään asti enemmän tai vähemmän ehjin nahoin?

Hyvä Me! Marika

## **MARIKAN TUNNEKOULU 9/10 NÄITTEN VOIMALLA MINÄ JAKSAN PÄIVÄSTÄ TOISEEN!**

**Minulla on ilo ja etuoikeus tehdä työtä mitä rakastan intohimoisesti; opettaa muille elämänviisauksia. Olen saanut tehdä sitä jo yli kolmenkymmenen vuoden ajan. Moinen työ on myös tuonut omat haasteensa. Olen saanut ja välillä joutunut**

**(!) harjoittelemaan oppejani kokopäivätoimisesti. Minulla on yksi periaate yli muiden; minun on ainakin yritettävä elää niin kuin opetan. Joskus onnistun siinä paremmin, joskus mokaan ihan olan takaa!**

**Haluan jakaa kanssasi ne arvot, joiden mukaan pyrin toimimaan päivästä toiseen. Koen, että ne ovat hyvin armollisia ja silti ihmeen toimivia. Suosittelen lämpimästi!**

- \*Pidä itsestäsi hyvää huolta. Ole itsellesi maailman paras ystävä. Ole kiltti ja lempeä.
- \*Arvosta itseäsi. Arvostus tarttuu. Sinä arvostat muita ja muut arvostavat sinua.
- \*Pidä ihmisiä hyvinä ja luota heihin. Yllätyt iloisesti. Kaikilla on hyvä sydän.
- \*Älä odota, että muut muuttuvat. Se on kovin rasittavaa sekä itsellesi että muille.
- \*Raivaa elämästäsi pois turhat esineet ja asiat. Saat lisää energiaa. Tilalle tulee jotain raikasta.
- \*Ole mahdollisimman joustava ja suvaitsevainen. Se on viisasta. Se on mukavaa.
- \*Anna ihmisille enemmän kuin he odottavat. Se virkistää. Se tekee sielulle hyvää.
- \*Hyväksy toisten unelmat. Juhli toisten menestystä. Se parantaa haavoja.
- \*Pidä yhteyttä ystäviisi. Ole hyvä ystävä. Älä odota. Ylitä silta ensimmäiseksi.
- \*Anna anteeksi. Itsellesi ja toisillesi. Saat lahjaksi vapauden.
- \*Hymyile itsellesi. Hymyile tutuille. Hymyile tuntemattomille.
- \*Kiitä aina kun se on mahdollista. Kiitä kaikesta. Ihan kaikesta. Ihan aina.
- \*Opi rentoutumaan. Joka päivä. Rentona pysyy terveenä.
- \*Hiljenny. Joka päivä. Vaikka vain 180 sekuntia. Sekin tekee ihmeitä!

### **HARJOITUS:**

Laadi itsellesi kymmenen kohdan VOIMA-OHJELMASI. Kerää siihen omia tai muitten viisauksia. Sellaisia, joiden arvot puhuttelevat sinua syvältä.

Tee niistä näkymätön ohjaajasi, päivittäinen suunnannäyttäjäsi, ongelmahetkien selkeyttäjä.

Vankat arvot kantavat yli kuohuvien aikojen. Ne ovat kuin majakka myrskyävällä merellä.

Suuren kiitollisuuden vallassa,  
Marika

### **MARIKAN TUNNEKOULU 10/10 TEORIASSA ONNELLINEN?**

Tapahtui Lontoossa noin 25 vuotta sitten: Kuuntelin kiinnostavaa luentoa mielen voimasta ja onnellisuudesta. Sen pääsisältö oli jotakuinkin tämä: Ajatuksesi määräävät mielentilasi. Olet onnellisempi kun opit kiinnittämään huomion niihin asioihin, jotka ovat elämässäsi hyvin. Valitset itse tunteesi. Kiitollisuus tekee onnelliseksi. Luennon jälkeen vieressäni istunut nainen tuhahti happamasti seuraavat kuolemattomat sanat; " Eihän tässä ollut mitään uutta. "

Niinpä. Nainen oli selvästi teoriassa jo onnellinen, joten hän lähti luennolta tyytymättömänä pois. Eipä taida minullakaan olla sinulle mitään järisyttävän uutta sanottavaa. Sinä ja minä olemme kahlanneet läpi kymmeniä elämäntaito-oppaita. Pidämme itseämme aikamoisina onnellisuuden asiantuntijoina. Olennaista lienee kuitenkin, kuinka hyvin näitä hienoja ajatuksia pystyy soveltamaan omaan elämäänsä. Käytännössä.

Vaatii uskallusta pysähtyä ja kysyä itseltään täysin rehellisesti: Nautinko elämästäni ihan oikeasti? Onko arkeni mukavaa vai ikävää? Mikä on vallitsevin ja tavallisin tunnetilani päivästä toiseen, kun mitään mullistavan hyvää tai huonoa ei tapahdu? Olenko miellyttävää seuraa? Ennen kaikkea: mistä tai kenestä oloni on kiinni? Minusta vai muista? Sielu rakastaa totuutta vaikka se vähän kirpaisisi.

MARIKAN TUNNEKOULUN yhdeksässä edellisessä osassa olen halunnut innostaa meitä taas kerran kokeilemaan monia hienoja ajatuksia omassa elämässämme. Olen tarjonnut käytännön harjoituksia pieninä palasina. Niistä yksikin voi parantaa omaa ja läheistemme elämänlaatua ratkaisevasti. Mutta lukeminen ei riitä. Niitä on kokeiltava arjessa, päivästä toiseen. Yksi kerta ei riitä, niin kuin ei yksi vierailu kuntosalissa kohota kuntoa. Vain toisto tekee mestarin.

MUTTA. Jokainen meistä löytää lukemattomia syitä, miksi juuri meidän tilanteemme poikkeaa tästä 'Valitsen itse tunteeni' -yleisteoriasta. Kyllähän minä muuten olisin iloisempi, mutta... Eihän kukaan tajua, kuinka hankala pomo, työkaveri, puoliso, anoppi tai koira minulla on! Rahaa on liian vähän. Farkutkin kiristää. Tästä huolimatta ja juuri siksi sanon itselleni ja sinulle; tehdään parhaamme. Onnellisempi ihminen on ympäristöystävällisempi ihminen! Jokainen uusi päivä tarjoaa mahdollisuuden valita viisaammin. Valita miten suhtaudun itseeni ja läheisiini. Miten suhtaudun elämään väistämättömästi kuuluviin vastoinkäymiisi. Mitä tarinaa vahvistan. Tohtori Wayne W. Dyerin sanoin: " Jos sinulla on huono olo, valitse parempi olo. Se on sinun lippusi vapautteen ja onneen."

Silläkin uhalla, että mutiset mielessäsi; " Eihän tässä ollut mitään uutta.", saat vielä kerran tiivistettynä ajatukseni: Uskon, että oma asenteeni ratkaisee sen, onko minulla hyvä elämä vai ei. Hyvä olo, tyytyväisyys, toiveikkaus, innostus ja jopa onnellisuus ovat kaikki tunnetiloja, joiden tekijöitä olen vain ja ainoastaan minä itse. Carlos Castanedan ajatusta muotoillen; Teen itseni joko onnettomaksi tai onnelliseksi. Molemmat vaihtoehdot vievät yhtä paljon/vähän aikaa ja vaivaa. Valinta on minun.

Lämmin ja ISO KIITOS innokkaasta ja kannustavasta osallistumisestasi

**MARIKAN TUNNEKOULUUN!**

Voit edelleen laittaa kommentteja **MARIKAN YSTÄVÄT** –Facebook -sivustolle.

Ystävyydellä ja jo uutta sarjaa suunnitellen, Marika