



Muutostarina

VALMENNUS

*Hyvän elämän
tarinat*

01 Perhe on paras ja pahin tunteiden pelikenttä

Olen huomannut, että silloin kun mieli on maassa, niin tulee sanottua läheisilleen negatiivisävytteisesti ongelmallisissa tilanteissa. Myös, kun toinen yrittää auttaa sinua, niin se saattaa tuntua ikävältä tai väärältä. Onko yhtään tuttua sinulle?

Kun toisen ihmisen käytös tuntuu ikävältä tai pahalta, niin kuitenkin olemme silti itse vastuussa omista ajatuksistamme, tunteistamme ja käyttäytymisestämme.

Kun muistelen omaa lapsuuttani ja nuoruuttani, niin tunnistan yhä vieläkin itsessäni joitain tapoja toimia, kun ihmissuhteissa on haastavia hetkiä. Tavat ovat syvään juurtuneita...

Tunteet osoittavat inhimillisyytemme ja haavoittuvuutemme - niiden näyttäminen edellyttää luottamusta ja sen, että vastapuoli kestää ja sietää tarvitsevuutemme.

Läheisten ihmisten kanssa tunteiden näyttäminen on mustavalkoinen juttu. Olemme herkkiä toistemme käytökselle ja reaktioille, toisaalta saatamme vältellä riitoja ja konflikteja.

Näin ollen yleinen toimintatapa ihmissuhteissa on tunteiden tukahduttaminen. Tämä tapa on myös kasvatuksen tuoma opittu toimintatapa - yleensä ajatellaan näin, että tunteet ovat häpeällisiä, naisten juttu...

Kun päässä kiehuu...tyypillinen reaktio on syyttää vastapuolta omista tunnereaktioista. "...kun sinä teet niin ja niin...SAAT MINUT RAIVONPARTAALLE...ja...".



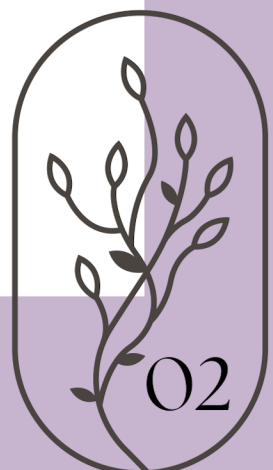
Omien tunnereaktioiden tunnistaminen auttaa meitä saamaan käyttäytymisemme hallintaan – vaikka olemme pelokkaita, vihaisia tai ahdistuneita, voimme kuitenkin toimia siten, kuin näemme itse parhaaksi.

Omien tunnereaktioiden tunnistaminen auttaa meitä saamaan käyttäytymisemme hallintaan – vaikka olemme pelokkaita, vihaisia tai ahdistuneita, voimme kuitenkin toimia siten, kuin näemme itse parhaaksi.

Hyvät vuorovaikutustaidot muodostuvat siitä, että voimme tarkastella tilannetta monelta eri kannalta tai toimimalla itse eri tavalla.

Miltä kuulostaisi tämä, että seuraavan ristiriitatilanteen kohdatessa kuuntelet vastapuolen ajatuksia ja sen jälkeen pyydät oman vuorosi kertoa näkemyksesi asiasta- miltä sinusta tuntuu ja mikä tilanteessa on epämiellyttävää. Sekä mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä niin, että haluat pitää niistä kiinni. Lopuksi tietenkin tuot esiin asiat, joissa voit joustaa. Kuulostaako tämä sovitteluneuvottelulta?

Minusta kyllä!



02 Oletko murehtimisen maailmanmestari?

Jokaisen meistä mieli tuottaa noin 300 ajatusta tunnissa. Niitä tulee yksi toisensa jälkeen. Kiinnittipä niitä huomiota tai ei...

Saatat huomata kesken päivän, että sinua hermostuttaa. Oletko ehkä juuri ajatellut... *Entä jos* tein virheen töissä ja saan esihenkilöltä haukut huomenna tai *Entä jos* minulla on vakava sairaus, kun olen niin väsynyt.

Näiden ajatusten tarkoituksena on varoittaa sinua uhkakuvista- ovatko ne todellisia vai jopa todennäköisiä. Taustalla voi olla epävarmuuden huono sietäminen- omistat yliherkän palovaroittimen.

Millainen tapa sinulla on reagoida murehtimiseen?

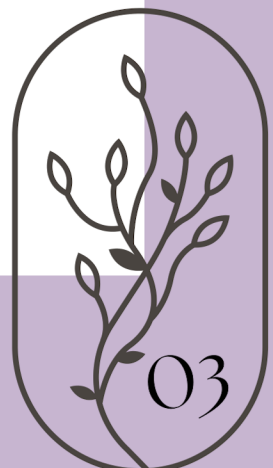
Etsitkö erilaisia varmisteluja ja vakuuttelua, että kaikki on hyvin.

Lykkäätkö vaikeiden asioiden hoitamista, koska se on helpompaa, kuin ottaa hankalia asioita puheeksi.

Kehosi myös reagoi tällaiseen tilanteeseen taistele-pakene reaktion avulla- sydän hakkaa, hengitys tihentyy. Nämä kehon reaktiot ovat automaattisia reaktioita ja niihin ei voi vaikuttaa, mutta taistele-pakene reaktioon voi vaikuttaa. Voit rauhoittaa hengitystäsi hengitysharjoitusten avulla ja kontrolloida lihasjännitystäsi. Toisin sanoen rentoutustekniikoilla voi vaikuttaa autonomiseen hermostoon- sitä rauhoittamalla.

Voit oppia omien ajatusten tunnistamista... "*Nyt murehdin*" - ja sen jälkeen keskittyä rauhoittamaan hengitystä tai palata takaisin niihin ajatuksiin, joihin olit keskittymässä ennen huoliajatuksia. (A. Pitkänen 2022.)

Et tarvitse tulla Maailman mestariksi murehtimisessa- vaan kestävyys urheilija huolien hukuttajana



03 Elämäsi bussimatka

Ajat bussia, jonka kyljessä on logo # Elämäni- matka- toimisto. Bussin matkareitissä lukee ”Matka oikeaan suuntaan sinne, missä tapahtuu minulle tärkeitä asioita *perheeni on tärkeintä elämässä* ja *terveys edellä mennään*.

Tämä reitti on ladattuna Google Mapsiin. Näin pääset ajamaan oikeaa reittiä, vaikka välillä tie on outo.

Matkalla bussiin tulee mukaan matkustajia, joita ovat omat ajatuksesi: ”Et selviä siitä!” tai ”Olet huono äiti.” Kyydissä on myös omia tunteitasi kuten epävarmuus, kiukku, pelko ja stressi. Matkustajatta pitävät kovaa meteliä haukkuen ja kritisoiden sinua. He vaativat muuttamaan matkasuunnitelmaa ja suuntaa.

Mitä voit tehdä?

Väittää vastaan kritikoille lapseni menevät kaikkien muiden asioiden edelle, ja osoittaa muutenkin olevasi oikeassa. Voit poistaa matkustajia kyydistä tai mennä bussin perälle rauhoittamaan heitä.

Saatat neuvotella matkustajien kanssa muunlaisesta matkareitistä.

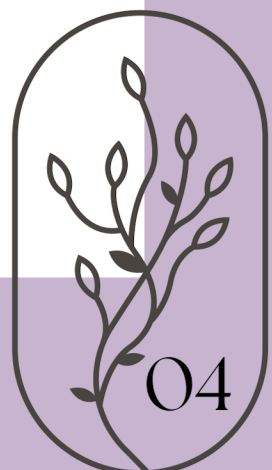
Näin matka viivästyy, pysähtyy tai pahimmassa tapauksessa lupaat muuttaa matkan suuntaa. Matkustajat ovat näin hetken tyytyväisiä. Oletko sinä?

Jos suunta, jonka olit asettanut Google mapsiin, on sinulle todella tärkeä, et voi käydä kauppaa matkustajiesi kanssa.

Kysymys, jota elämäsi ja arvosi sinulta kysyy:

oletko halukas ajamaan sitä tietä ja reittiä, josta välität ja kuljettamaan bussisi kyytiin hyppääviä matkustajia.

heitä ei voi kontrolloida, *mutta sinä bussin kuljettajana päätät matkan suunnan.*



04 *Keho ja minä- käsikädessä*

Mitä sinulle kuuluu juuri nyt? Kannattaa, vaikka heti ottaa minuutti itsellesi ja tutkiskella mitä sinulle kuuluu.

Istu tuoliin ja sulje silmäsi.

Hengitä rauhallisesti ja kuulostele, mitä kehosi sinulle kertoo. Millaisia tunteita olet tänään kokenut? Mitä tuntemuksia kehossani on juuri nyt? Kaikki tuntemukset ovat yhtä arvokkaista ja merkittäviä.

Kannamme kehoamme kukin hyvin omalla erityisellä tavallamme. Miten koemme, kehomme on kuvastaa sitä, sitä miten suhtaudumme itseemme ihmisenä. Vaikka oma kehosuhteemme on hyvin henkilökohtainen, niin se kehittyy ja rakentuu ja uudelleen muokkautuu suhteessa toisiin ihmisiin ja heidän mielikuviinsa meistä.

Kehosuhde on näin ylisukupolvinen. M. Martin ja P. Saariranta ovat luoneet käsitteen ”mielentävä kehosuhde”. Mielensisäiset tilat ovat näkymättömissä, eikä kukaan voi lukea ajatuksiamme. Joten ainoa keino on opittava ilmaisemaan tunteitamme ja tarpeitamme. Tunnetilojen tunnistaminen ja nimeämisen avulla voimme saada näkyviin näkymättömän sisäisen maailman – itselle ja muille.

Teemme joka hetki tiedottomasti tai tietoisesti havaintoja ja tulkintoja toistemme käyttäytymästä sekä ulkoisesta olemuksesta. Nämä ovat vain tulkintoja, ja silloin ne eivät ole aukottomia, vaan sisältävät virheitä.

Ihmisen saattaa huomata, että nyt tapahtuvassa vuorovaikutuksessa, jokin on vialla, mutta tulkinta ja sen johtopäätökset syistä voivat olla väärät. Voimme luulla virheellisesti, että toinen ihminen ei pidä ulkonäöstämme. Näin voimme alkaa keräämään käsitystä itsestämme, jossa olemme ulkoisesti kelpaamattomia ihmissuhteissa.

Kauneushanteet ympärillämme ja itsemme kantamina ovat koko ajan läsnä. Oman ulkomuodon tai kehonmuokkaus ovat olleet ihmisten ajatuksissa, jo vuosituhansia – arkeologisissa kaivauksissa on löydetty lävistyksiä, tatuointeja, koristeita. Miehet ovat kasvattaneet partaansa tai ajaneet kaiken pois.



Thaimaan ja Myanmarin rajalla oleilevat Padaung-naiset ovat tunnettuja kaularenkaistaan, joita aloitetaan laittamaan tyttöjen kaulaan jo 6- vuotiaina. Lopulta renkaita saattaa olla jopa yli 20. Tämän taustalla on ajatus, että renkaat suojelevat tiikerin puremilta tai ne tekevät naiset vähemmän houkutteleviksi.

Uskonnot ympärimaailman ovat aina vaikuttaneet suuresti kauneusihanteisiin, joko paheksuen kehon muokkaamista tai vastakkaisesti vaatiin muokkauksia.

Joskus vaikeakehosuhde ajaa ihmisiä ohittamaan ulkonäkönsä ja piiloutumaan välinpitämättömyydellään näkymättömäksi. Toinen ääripää nousee voimakkaasti esiin sosiaalisessa mediassa varsinkin naisten täytetyissä huulissa, pakaroissa ja rinnoissa sekä äärimmilleen ehostetuissa kasvoissa. Hyvin usea ihminen näyttää samasta muotista valetulta. Samoin kuvanmuokkaustekniikat ovat tehneet jo ihannekehosta epäinhimillisen.

Mikähän on tulevaisuuden kehomuokkaus trendi?



Takakansi

Muntostarina

VALMENNUS

© Scisco Oy