

# MIELLEN MAHDOLLISUUDET

LAUKAA 5.10.2024



Miten oman mielen toimintaa voi havainnoida ja hahmottaa?

Miten tunnistaa, mikä on missäkin hetkessä tärkeää?

Mielen muutoksen työkalut yrittäjälle: ajatukset, tunteet ja päätelmät.

Miten vähentää ajatusten kuormaa, mikä auttaa negatiivisiin tunteisiin ja miten jumittavaa uskomista voi muuttaa?

Itsensä tunteminen; mitkä tekijät itsessäsi ohjaavat elämääsi ja miten saada yrittäjän työ vieläkin paremmin linjaan itsesi kanssa?

Mielen mahdollisuuksien hyödyntäminen. Miten olla motivoituneempi, miten uskoa itseensä enemmän, miten ajatella laajemmin ja miten rakentaa vieläkin parempaa tulevaisuutta?





Me emme toimi todellisuuden pohjalta vaan todellisuudesta tekemämme mallin pohjalta.





Koemme todellisuuden mm. sisäisten prosessien kautta. Muuttamalla näitä prosesseja voimme muuttaa kokemustamme todellisuudesta.



Mistä jokin henkinen haaste omassa elämässä  
johtuu?

Henkisen haasteen taustalla voi olla jokin  
sairaus. Nämä on hyvä poissulkea.

Haastavimmissa asioissa aloita aina lääkärin  
vastaanotolta.

Tietoinen ja tiedostamaton mieli.





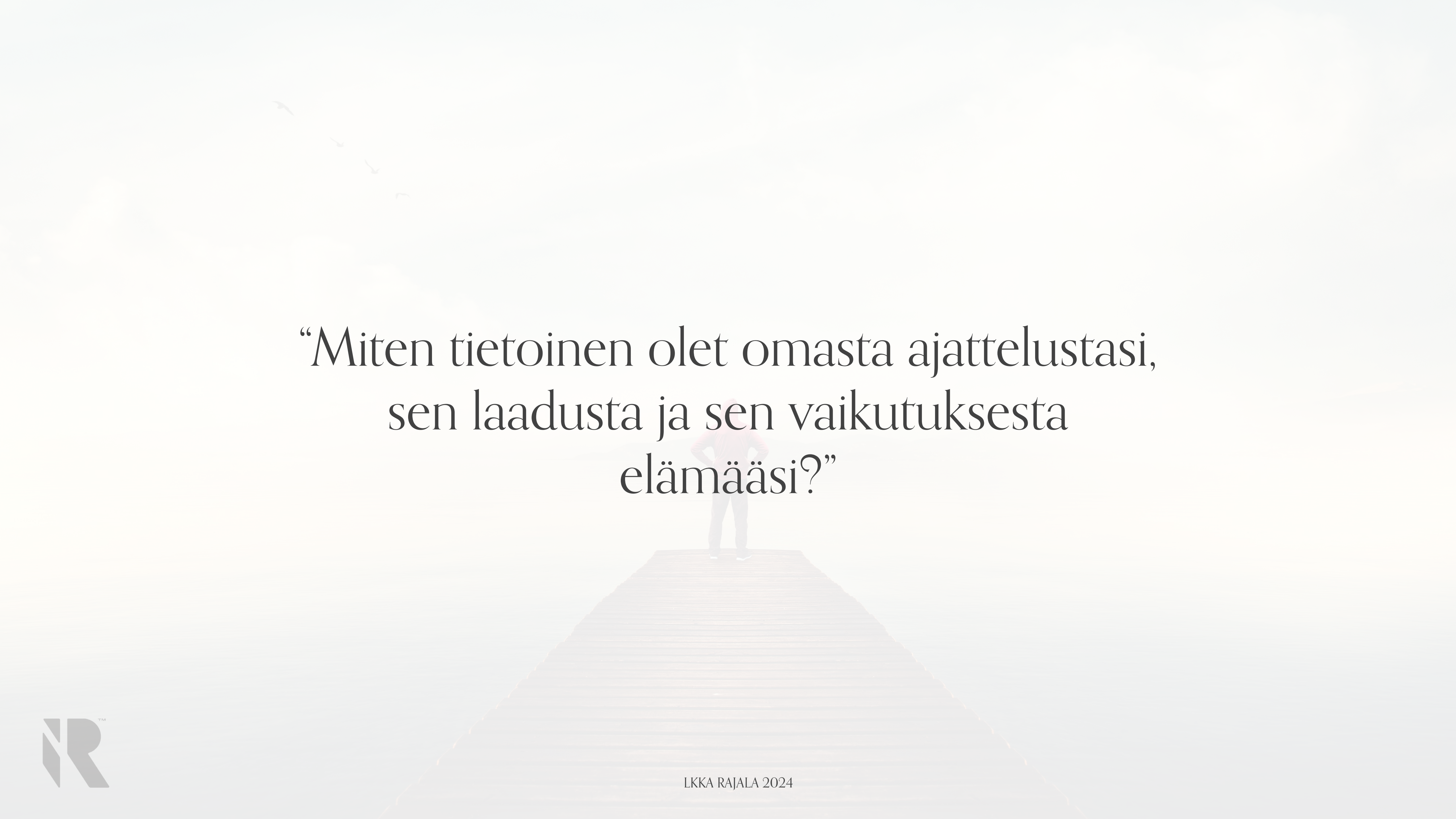
“99 % käyttäytymisestämme on  
tiedostamatonta. Aivomme toteuttavat  
opittuja kaavoja.”



“Tiedostamaton mieleemme prosessoi  
tietoa 500 000 kertaa tehokkaammin  
kuin tietoinen mieleemme.”



“Tutkijat sanovat, että meillä on keskimäärin noin 70 000 ajatusta päivässä.”



“Miten tietoinen olet omasta ajattelustasi,  
sen laadusta ja sen vaikutuksesta  
elämääsi?”

# Subjekttiivinen kokemus



Miten hahmottaa  
omaa ajattelua?



Subject-object shift.  
Dr. Robert Kegan.



“Simply witnessing our own subjective minds with non-attached equanimity, experiencing our subjective thoughts, emotions, sensations, and impulses as objects in our awareness, like clouds floating through the empty expanse of the sky.” -

Dr. Robert Kegan

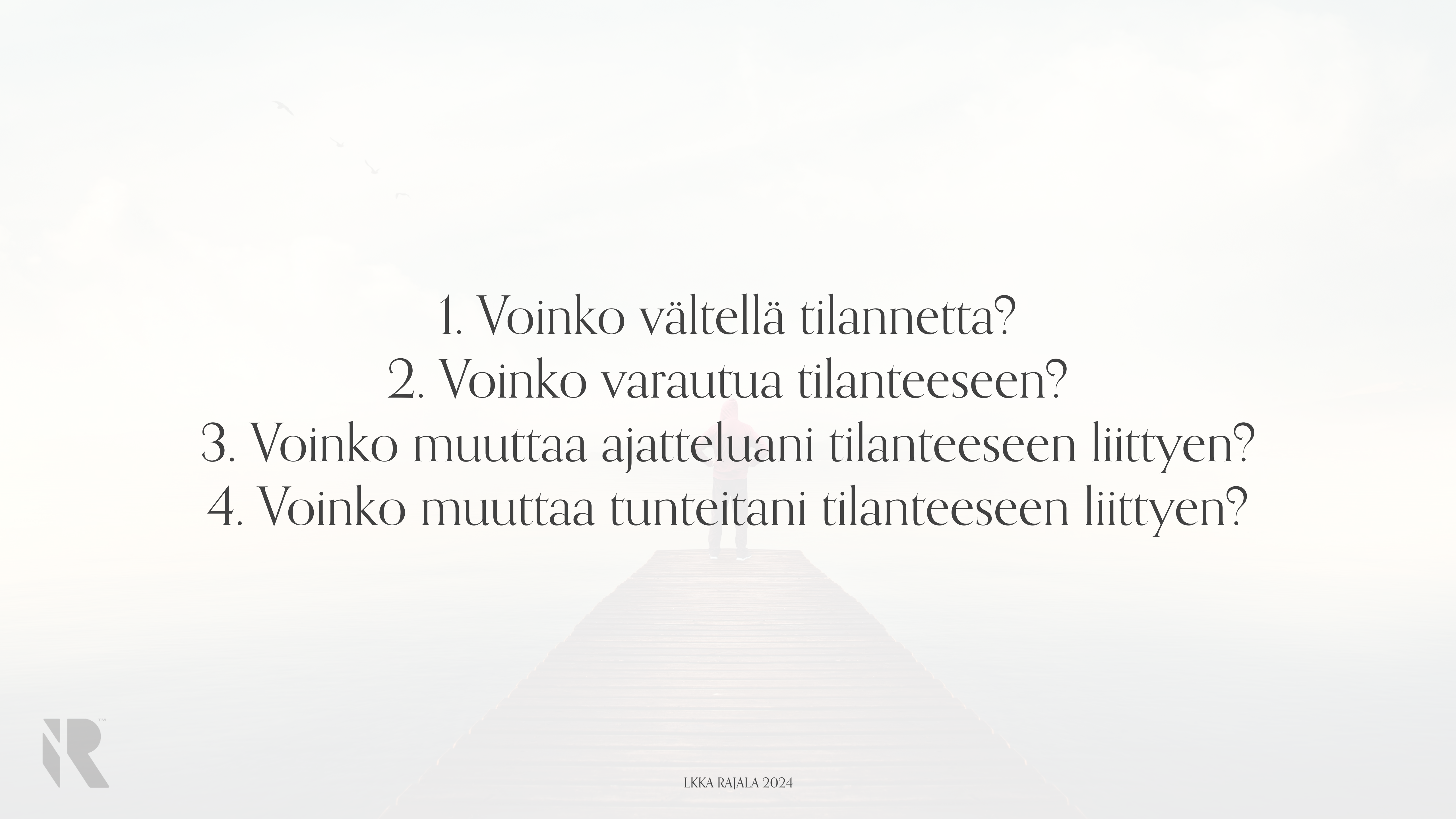



# Aivomehu



# Reaktiot



- 
1. Voinko vältellä tilannetta?
  2. Voinko varautua tilanteeseen?
  3. Voinko muuttaa ajatteluaani tilanteeseen liittyen?
  4. Voinko muuttaa tunteitani tilanteeseen liittyen?



# MIELEN MAHDOLLISUUDET

LAUKAA 5.10.2024

Mistä tiedät milloin ajattelet?  
Mistä tiedät milloin et ajattele?





Miten mielesi esittää sinulle ajatuksesi?  
Tutkitaan ajatustesi mentaalista  
esitystapaa.



Sisäiset mielteet  
(mental representations).

Sisäisten mielteiden laatu.

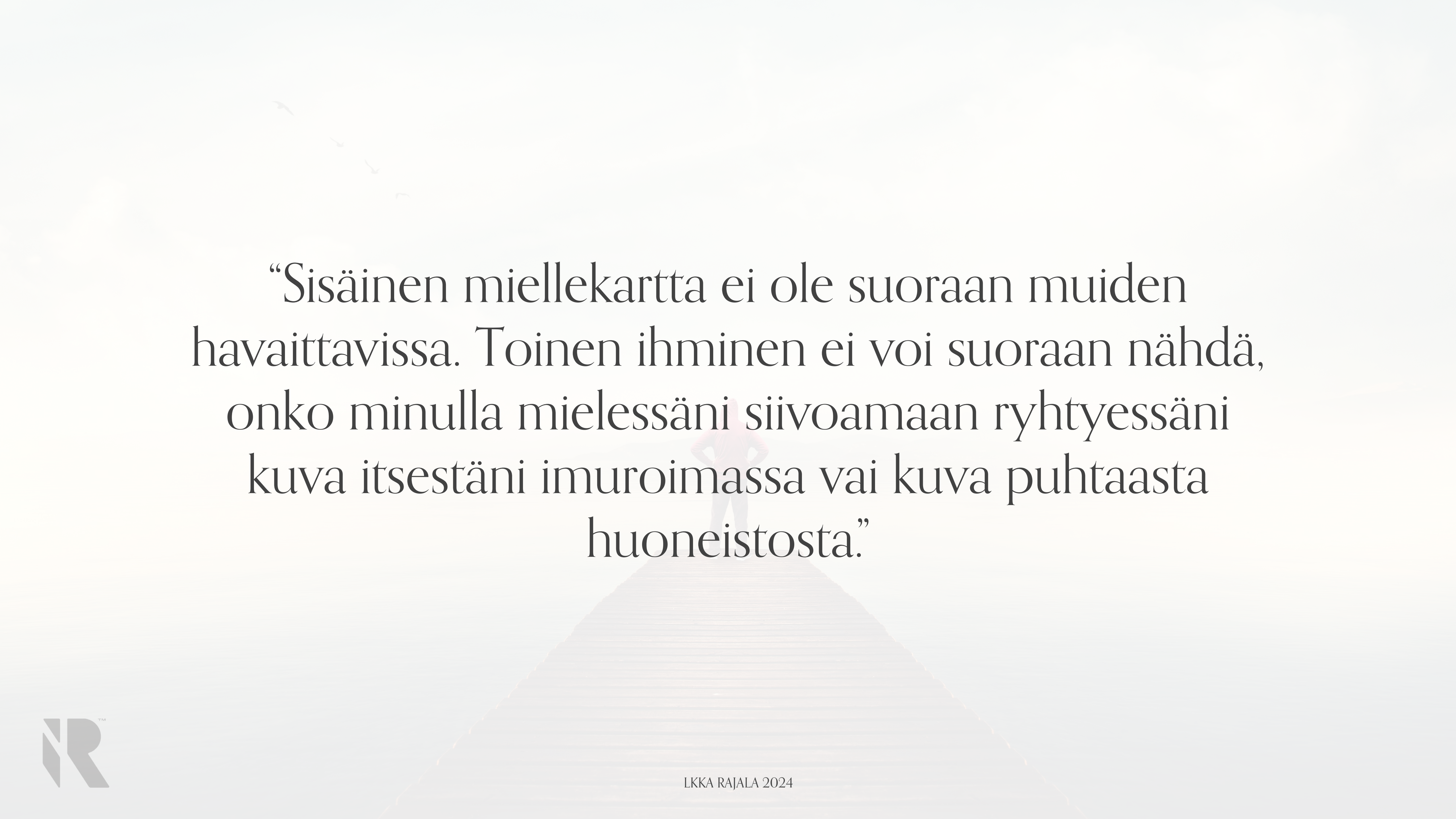
Kun aistimukset ympäröivästä todellisuudesta varastoituvat mieleemme, niiden sanotaan olevan mielteitä. Mielteet voivat olla näkömielteitä eli mielikuvia, kuulomielteitä, tuntomielteitä eli tuntemuksia ja haju- ja makumielteitä.

Sisäinen kartta todellisuudesta koostuu tärkeältä osaltaan juuri mielteistä. Sisäisen miellekarttamme pohjalta osaamme suuntautua ja toimia eri tilanteissa. Mielteet eivät ole se todellisuus, jota ne kuvaavat, vaan malli tai kartta siitä.

"Kun ajattelen koko suuren huoneiston imuroimista, en jaksa aloittaa", sanoo toinen puoliso. Hän näkee mielessään suuren huoneiston ja itsensä imuroimassa, eli tekemässä ikävää asiaa, ja tuntee uupumusta. Tunne tulee juuri niistä mielikuvista, jotka mielessä ovat."

"Minusta on ihanaa, kun imuroimisen jälkeen huoneisto on siisti ja kun on tuulettanut, niin tuoksukin on raikas", sanoo toinen puoliso. Hän näkee mielessään puhtaan huoneiston ja ehkä vielä haistaa mielessään raikkaan, hyvän tuoksun. Ikävän tekemisen, imuroimisen, mielikuva on jossain kauempana. Näistä mielteistä hänelle tulee aivan erilainen tunne, vaikka todellisuus, huoneisto ja imurointi pysyvät aivan samoina."





“Sisäinen miellekartta ei ole suoraan muiden havaittavissa. Toinen ihminen ei voi suoraan nähdä, onko minulla mielessäni siivoamaan ryhtyessäni kuva itsestäni imuroimassa vai kuva puhtaasta huoneistosta.”



Voimme myös havainnoida tarkemmin esim.  
mielikuviemme esitystapaa.

Sisällön ja rakenteen ero.

# Sisäiset mielikuvat.

- niillä on koko.
- niillä on etäisyys.
- niillä on kirkkaus.
- niillä on terävyys.
- ne ovat värillisiä tai mustavalkoisia.
  - ne ovat elokuvia tai valokuvia.
- ne ovat kaksiulotteisia tai kolmiulotteisia.
- itse kokemassa tai tarkkailijan asemassa.
  - jne.

# Sisäiset äänet.

- niillä on lukumäärä
- niillä on äänenvoimakkuus
  - niillä on suunta
  - niillä on etäisyys
    - niillä on sävy
  - niillä on nopeus
    - jne.




Ajattelumme esitystapaa muuttamalla  
muutamme suhtautumistamme ja  
tunnevastetta.





Tietoisuus ajatuksista ja miten tehdä  
meditaatiota silmät auki.



# MIELLEN MAHDOLLISUUDET

LAUKAA 5.10.2024



Miten omaan mieleen voi vaikuttaa?

# Mielikuvaharjoittelu.

LKKA RAJALA 2024





Mielikuvaharjoittelu on sisäinen prosessi,  
joka vaikuttaa suorituskyykyyn.





Hermojärjestelmämme ei erota elävää  
mielikuvitusta todesta. Kehomme reagoi  
ajatuksiimme.



Mihin mielikuvaharjoittelua voi käyttää?

## Suunta:

- Mielikuvaharjoittelulla annetaan suunta tiedostamattomalle mielelle

## Taidot:

- Mentaalinen harjoittelu taitojen kehittämiseksi

## Mielentilat:

- Tarkoituksenmukaisten mielentilojen linkittäminen tuleviin tilanteisiin

# Miten tehdä mielikuvaharjoittelua?





Luo haluttu mentaalinen elokuva  
tulevaisuuden tilanteesta.



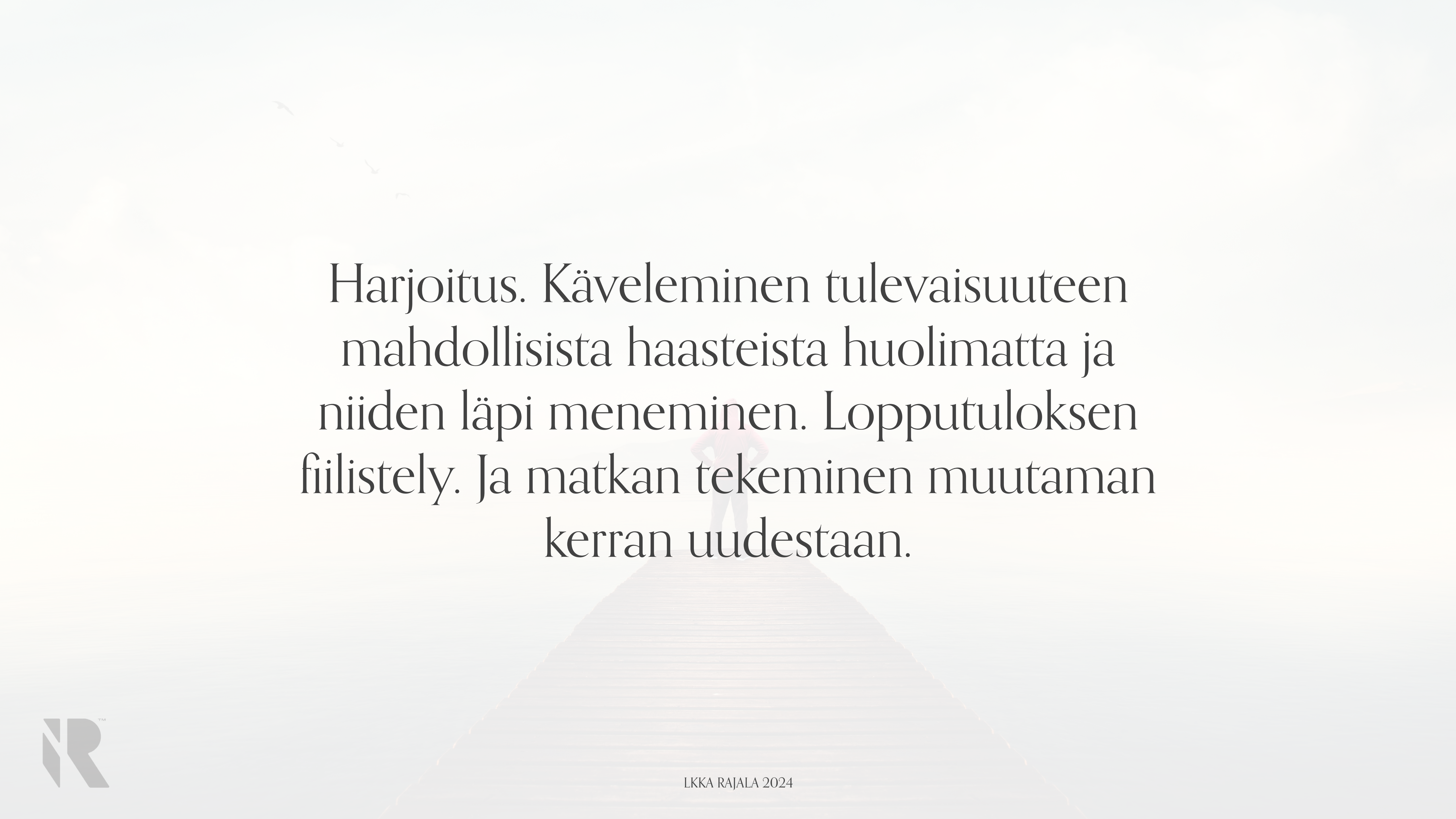


Tärkeää on löytää itsellesi sopivin tapa,  
jolla voit vaikuttaa omaan mieleesi.



# Harjoitus. Resurssitunne ja mielikuvaharjoittelu.

1. Resurssikokemukseen meneminen ja sen avulla sopivan tunnetilan rakentaminen kehoon.
2. Tunteen kanssa tulevaisuuden kokemuksen mieltäminen etäältä halutulla tavalla ja tämän jälkeen vielä kokemukseen meneminen ja tunteen kokeminen olemalla kokemuksessa.



Harjoitus. Käveleminen tulevaisuuteen mahdollisista haasteista huolimatta ja niiden läpi meneminen. Lopputuloksen fiilistely. Ja matkan tekeminen muutamana kerran uudestaan.

# Kaksi sanaa



# Kiitos tiedosta

LKKA RAJALA 2024




# Mielen esitystävän muutokset



## Mielikuvat/sisäiset äänet.

1. Tunnista negatiivisen tunteen laukaiseva mielikuva tai sisäinen ääni.
2. Tutki millainen olisi hyödyllisempi ajatus negatiivisen tilalle (näkee itsensä tilanteessa (etäisyyden ottaminen), hyödyllisempi näkökulma, humoristinen versio ajatuksesta, heikompi esitystapa, kannustava puhe jne.)
3. Toistoilla rakenna uusi automaatti. Niin että kun ajattelee asiaa (näkee jotain/kuulee jotain, uusi ajatus tulee välittömästi vanhan tilalle.
4. Testaa, että muutos on tapahtunut.
5. Mielikuvaharjoittelu tulevaisuudelle. Vie uusi toiminta tulevaisuuteen.



# MIELEN MAHDOLLISUUDET

LAUKAA 5.10.2024

# Tunteet



# Tuneiden mekaniikka



# Tunteiden antaminen “soida loppuun”



# Hengitystekniikat




1+1 ja pitkä uloshengitys.



Taktinen hengitys. Kulkee myös nimellä  
box breathing.

4-4-4-4.



A person wearing a red hoodie and dark pants stands with their back to the camera on a long wooden pier that extends into a calm body of water. The scene is set during sunset or sunrise, with a warm, golden light reflecting on the water's surface. In the background, there are faint silhouettes of mountains and a few birds flying in the sky. The overall mood is serene and contemplative.

# MIELEN MAHDOLLISUUDET

LAUKAA 5.10.2024

# Arvot



Mistä asioista nautit eniten vapaa-ajallasi?  
Mitkä ovat intohimosi ja harrastuksesi?  
Mitä saavutuksia haluat saavuttaa elämäsi aikana?  
Millainen olisi unelmapäiväsi tai -viikkosi?  
Minkälainen työ inspiroi sinua ja antaa sinulle merkityksen tunteen?  
Millainen työympäristö ja -kulttuuri tukevat parhaiten hyvinvointiasi ja tuottavuuttasi?  
Mitkä ovat tärkeimmät taidot ja kyvyt, joita haluat kehittää?  
Minkälaisia ihmissuhteita arvostat ja haluat elämääsi?  
Mitä odotat perheeltäsi, ystäviltäsi ja kumppaniltasi?  
Miten voit parhaiten tukea läheisiäsi ja miten he voivat tukea sinua?  
Mitkä ovat tärkeimmät ominaisuudet, joita etsit ystävissä ja kumppanissa?  
Mitkä ovat parhaat keinot, joilla voit huolehtia henkisestä hyvinvoinnistasi?  
Mitkä ovat terveelliset elämäntavat, joita haluat ylläpitää tai kehittää?  
Miten voit tasapainottaa työelämän, vapaa-ajan ja perhe-elämän?  
Mitkä ovat keinoja, joilla voit käsitellä stressiä ja vastoinkäymisiä?  
Mitkä ovat suurimmat taloudelliset haaveesi (esim. matkustelu, oma koti)?



Mitkä ovat tärkeimmät prioriteettisi arjessa?

Mitkä ovat asioita, joita haluat lisätä tai vähentää päivittäisessä elämässäsi?

Milloin olet tuntenut olevasi kaikkein tyytyväisin ja onnellisin? Mieti tilanteita, jolloin olet tuntenut olevasi parhaimmillasi.  
Mitkä olivat niiden hetkien yhteiset tekijät?

Milloin olet tuntenut suurinta pettymystä tai turhautumista? Mieti, mitkä tilanteet ovat aiheuttaneet sinulle eniten negatiivisia tunteita. Mikä niissä tilanteissa oli ristiriidassa arvojesi kanssa?

Mitä asioita pidät kaikkein tärkeimpinä elämässäsi? Tee lista asioista, jotka ovat sinulle tärkeitä ja järjestä ne tärkeysjärjestykseen.

Minkä takia olet valmis taistelemaan tai tekemään uhrauksia? Pohdi, mitkä asiat saavat sinut ponnistelemaan ja ylittämään itsesi.

Mitä tunteita eri tilanteet herättävät sinussa? Kiinnitä huomiota siihen, miten erilaiset tilanteet, ihmiset ja valinnat vaikuttavat tunteisiisi. Positiiviset ja negatiiviset tunteet voivat paljastaa paljon arvoistasi.

Mitä kaipaavat elämääsi eniten? Mieti, mitkä asiat saavat sinut tuntemaan olosi tyydyttyksi ja merkitykselliseksi.

Mitä haluaisit muuttaa maailmassa?  
Minkä asioiden puolesta haluat seistä?  
Mitä asioita arvostat muissa ihmisissä?  
Mitä odotat itseltäsi ja muilta?

# Unelma-ammattit

LKKA RAJALA 2024



# Kriteerit ja arvot



Mitä arvoja ilmaiset tietoisesti päivittäisessä elämässäsi?



Mitkä arvot ovat mahdollisesti ristiriidassa kanssasi, koska et ilmaise niitä?

# MIELEN MAHDOLLISUUDET

LAUKAA 5.10.2024



# Menneisyyden kokemukset





Kysymykset muutoksen työkaluna.



Jos kokemuksessa oli muita ihmisiä, mitkä olivat heidän positiiviset aikomuksensa? Mitä he yrittivät saavuttaa käyttäytymisellään? Vaihdetaan havaintoasemia.

Mitä hyvää sinulla on nyt, mitä ei olisi ilman tuota kokemusta?

Mitä olet oppinut tuosta kokemuksesta?

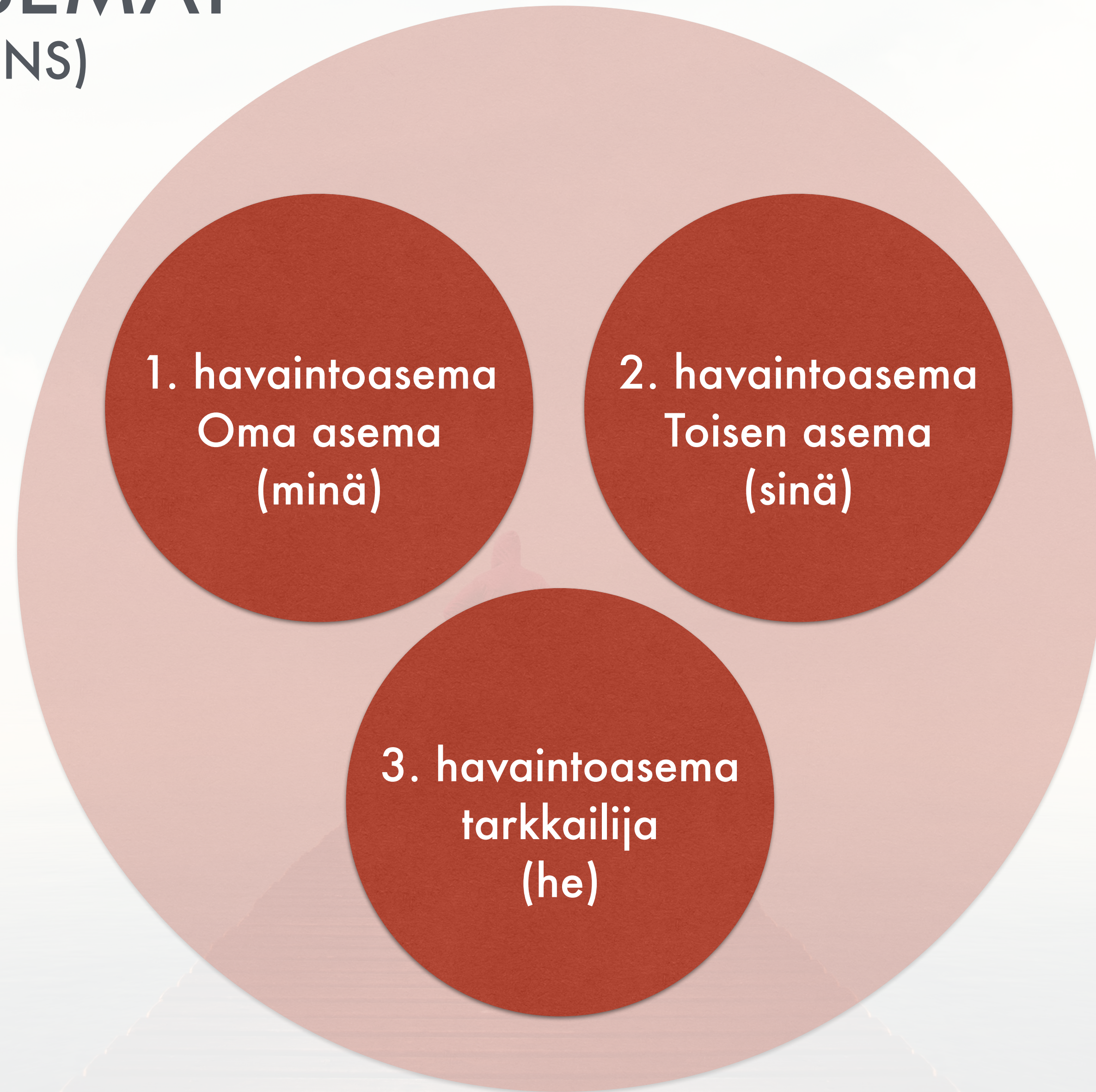
Valitse jokin hyödyllinen näkökulma kokemukseen. Esimerkiksi huumori, henkinen vahvuus, rohkeus, inhimillisyys jne. Mitä humoristista tuohon kokemukseen liittyy? Miten tuo kokemus on merkki henkisestä vahvuudesta?

Miten kokemus on vaikuttanut siihen kuka olet? Jos kokemus on negatiivisella tavalla vaikuttanut siihen kuka olet, niin miten voit nyt erottaa tämän kokemuksen siitä kuka olet.



# HAVAINTOASEMAT

(PERCEPTUAL POSITIONS)



# Uskomukset

LKKA RAJALA 2024



Ajattele asiaa vanhemman viisaudella.



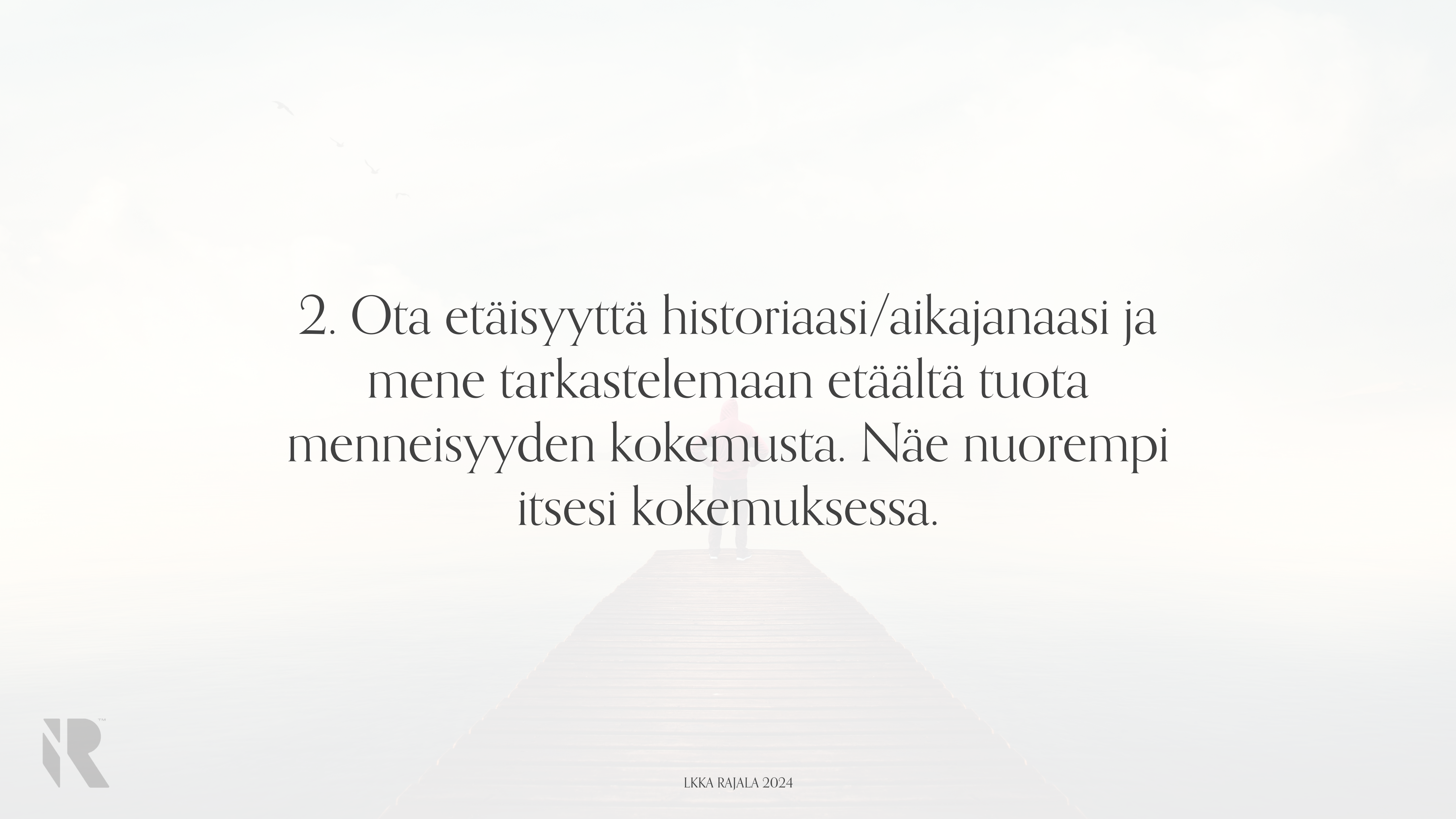


Menneisyyden kokemusten käsittely.  
Henkilökohtaisen historian muuttaminen.  
Lyhyt versio.





1. Lähtötilanne. Menneisyyden kokemus,  
jonka haluaa käsitellä.



2. Ota etäisyyttä historiaasi/aikajanaasi ja mene tarkastelemaan etäältä tuota menneisyyden kokemusta. Näe nuorempi itsesi kokemuksessa.



3. Mieti millaisia voimavaroja/tunteita olisit tuossa kokemuksessa tarvinnut.

4. Lähetä tunteet nuoremmalle itsellesi menneisyyden kokemukseen. Mikäli on turvallista astu takaisin aikajanelle sisälle tuohon muistoon ja anna mielesi vielä yhdistää nämä uudet voimavarat/tunteet tuohon muistoon. Varmista, että muisto on nyt ok.

5. Näe tulevaisuus uudella tavalla.



## Tiivistetysti.

1. Lähtötilanne. Menneisyyden kokemus, jonka haluaa käsitellä.
2. Etäisyyden ottaminen menneisyyden kokemuksesta (dissosiaatio).
3. Mitä voimavaroja tarvitaan.
4. Tunteiden lähettäminen kokemukseen (dissosioidusti) ja tunteiden vastaanottaminen (assosioidusti) ja varmistus että muisto on ok.
5. Miellä uusi tulevaisuus.



Ohjattu harjoitus. Resurssien vieminen  
menneisyyteen.



Ohjattu harjoitus. Tulevaisuus.



Kiitos! <3



ilkkarajala.fi



LKKA RAJALA 2024