



*“The Beautiful means to be yourself. You don’t need to be accepted by others. You need to be accepted yourself.”
Thich Nhat Hanh*

”Kaunis mieli aktivoi intuitiivista viisautta”

OMAN MIELEN tunteminen on mielenkiintoinen matka. Se on myös matka omaan itseymmärrykseen. Minkälainen sinun mielesi on tällä hetkellä?

Ihmisen mieltä verrataan usein meressä kelluvaan jäävuoreen. Näkyvissä on pieni huippu, joka on meidän tietoinen mielemme ja veden alla piilossa oleva iso osa on ei-tietoista. Pinnan alla oleva maailma on osin tutkimaton ja syvä. Siellä on meidän huikkea potentiaalimme, mutta siellä ovat myös meidän varjomme. Siellä on rajoittavia uskomuksia, pelkoja, automatisoituneita toimintamalleja ja mielen strategioita.

On arvokasta tehdä töitä oman mielensä kanssa ja oppia kiinnittää huomiota mielen kauniiseen puoleen, jossa asustavat meidän voimavaramme, potentiaalimme, hyväksyminen, omat luvat, rajat, rakkaus ja viisaus.

Heittäydyin muinoin itse ensimmäistä kertaa rohkeammin mielen kauniiseen

puoleen NLP matkani alkutaipaleella. Minun oli alkuun kovin vaikeaa tutustua paremmin mielen kauniiseen puoleen. Vielä vaikeampaa oli hyväksyä niitä kauniita ajatuksia tai tarinoita, joita mielessä asui omasta elämän matkasta. Huomasin paremmin kaikki ne voimavarot kuluttavat tarinat. Jäin kiinni niihin tarinoihin, kokemuksiin, ajatuksiin ja uskomuksiin, jotka olivat täynnä suorittamista, riittämättömyyden tunnetta ja ns. ”pakko elämää”. Elin silloin huomaamatta ja vahvasti suorittavan ja kriittisen mielen maailmaa, joka myös kulutti itseäni.

On arvokasta tehdä töitä oman mielensä kanssa.

Uskon että moni meistä on elänyt tai elää välillä jaksoa, jolloin mikään ei riitä ja riittämättömyyden tunne kulkee mukana omassa arjessa. Riittämättömyyden tunteesta on voinut tulla myös vahva oma tarina, jota kertoo huomaamatta itselle tuhansia kertoja: ”On pakko tehdä vielä lisää”, ”En ole ansainnut tätä” tai ”En ole tarpeeksi hyvä tässä”. Tällöin voi käydä niin, että kaunis mieli väistyy suorittavan mielen edestä. Suorittava ja vahva mieli, jota voisi kutsua myös egomieheksi, vaatii koko ajan enemmän. Itseymmärrys, keskeneräisyyden hyväksyminen ja arvostus menevät silloin

”pysähtyen - hyväksyen - rakastaen”

Miten sinä koet mielen kauneuden?

piiloon. Ei ole tilaa eikä aikaa kuunnella kaunista mieltä, jota itse voisinkin kutsua myös sydämen ääneksi ja intuitiiviseksi viisaudeksi.

Ympäristön paineet nostavat vielä näinä päivinä korkealle ”enemmän-kovempaa-paremmi-”-ideologian. Tarvitaan rohkeutta elää toisenlaista ideologiaa todeksi. Siinä ideologiassa mielestäni ajatus voisi olla: ”pysähtyen-hyväksyen-rakastaen”. Silloin myös mieli muuttuu kauniiksi. Meidän kaikkien kauniissa mielessä asuu niin paljon. Kauniin mielen myötä intuition viisautta aktivoituu, näkökulmat laajenevat, itse-tuntemus kasvaa itseymmärryksen myötä,

mielen ja kehon kokonaisuus voi paremmin ja rajat asettuvat sopiviksi.

Miten sinä koet mielen kauneuden? Oletko sinä antanut itsellesi luvan olla riittävä ja juuri niin keskeneräinen kun itse koet tällä hetkellä. Kaunis mieli rakentuu mielestäni siitä, miten me kohtelemme itseämme ja puhumme itsellemme. Kauniin mielen eteen kannattaa tehdä töitä. Itse olen hyötynyt mielen fokusoitumisesta onnistumiseen aamuisin ja kiitollisuuteen iltaisin sekä pysähtymällä tietoisesti pitkin päivään hengittelemään, visualisoimaan tai meditoimaan. Pienillä valinnoilla mielestä on tullut pikkuhiljaa ystävänä ja suorittava egomieli

on saanut kumppaniksi intuitiivista viisautta. Mitkä ovat sinun keinosi kauniiseen mieleen?

Jaana Hautala
Suomen NLP-yhdistyksen
puheenjohtaja

