

# mieli

Nro 3 • 2022 Hinta 11,00 €

julkaisija Suomen NLP-yhdistys

Äiti ja tytär,  
Jaana Hautala ja  
Ani Hokkanen  
pohtivat  
vastuullisuutta  
ja **HENKISTÄ  
JALANJÄLKEÄ**

Seija Mauro  
**Anestesiologi  
Gazassa**

Emmi Jansson  
**Vastuullinen  
vanhemmuus**

Janne Turunen  
**Korvallista  
luonnosta**

***vastuullisuus  
ja ymmärrys***



# mieli

Hei sinä, just sinä lukija siinä, tämä MIELI-lehti kädessäsi! Pelaa kanssamme arvauspeliä syksyn MIELI-lehden sisällöstä! Vilkaise erinomaisen kiinnostavaa sisällysluelleloa ja veikkaa:

**Keiden artikkeleista** löytyvät seuraavien merkkienkilöiden sitaattit:

“*Me emme ole varmoja, voiko sanoilla pelastaa henkiä, mutta tiedämme, että hiljaisuus tappaa varmasti.*  
James Orbinski

“*Tieto on totta silloin kun se samalla muuttuu elämisen ohjeeksi.*  
Marcus Aurelius

Entäpä, kuka kirjoittajista oli tehnyt murheistaan ja murehtimisestaan taitavasti oikein taidelajin ja kenen kirjoittajan minän Vastuullinen aikuinen on ottanut kesällä salaa samban askeleita?

Ehkä sait arvauspelissä kaikki oikein, ehkä et. MIELI-veikkauksessa onneksi voittaa jokainen: lukemalla lehden kaikki jutut kehität mieltäsi takuuvarmasti. Varma voitto omalle henkiselle hyvinvoinnille!

## Tässä numerossa

<i>Emmi Jansson</i> Vastuullinen vanhemmuus .....	4
<i>Mari Helminen</i> Lempein askelin kohti palautumista .....	8
<i>Veli-Matti Toivonen</i> Itsestä huolenpidon perinne .....	14
<i>Jaana Hautala ja Ani Hokkanen</i> Henkinen ja sosiaalinen jalanjälki .....	24
<i>Mia Salila</i> Huolehtija-murehtijasta apinanhoitajaksi .....	30
<i>Seija Mauro</i> Ammattilaisia: Anestesiologi lähtisi Gazaan uudestaan .....	36
<i>Janne Turunen</i> Korvalista .....	42
<i>Anu Vihonen</i> Sisin ja omannäköinen tie .....	46
<i>Terhi Mäkinen</i> Erityisherkkyyks – vahvuus elämässä ja työssä .....	48
<i>Tarja Törmänen</i> MIELI-harkka: Tietoinen kuin banaani .....	55
<i>Seija Mauro, Terhi Mäkinen, Tarja Törmänen</i> MIELI-kirjahylly .....	56
<i>Tuuli Paltemaa</i> Porina: Ellun kana .....	62
<i>Anita Ahonen</i> Kenen on vastuu vai onko kenenkään? .....	64



## Aamiainen, planeettamme tärkein ateria?

Syksyn MIELI-lehdessä vastuullisuutta käsitellään erityisesti mielen ja ihmisen omien valintojen kautta. Ilahtu suuressi *Jaana Hautalan* yhdessä tyttärensä *Ani Hokkasen* kanssa kirjoittamasta artikkelista **henkisestä ja sosiaalisesta jalanjäljestä** (s. 24) ja melkein harmittelen, etten 26- ja 27-vuotiaiden lasten bonusäitinä ole enää ydinkohderyhmää *Emmi Janssonin* pian käynnistyväle **vastuullisen vanhemmuuden** NLP-valmennukselle (s. 4). Jotta voimme toimia ja vaikuttaa vastuullisesti, on meidän hyvä ymmärtää sekä itseämme ja omaa mieltämme että erilaisuutta muissa ja heidän mielissään. *Anita Ahosen* **Kenen on vastuu** (s. 64) laittaa muuten mielen mukavasti mutkalle – tai laajentaa tietoisuutta – tai ehkä todentaa meillä kaikilla olevan yhteisen tietoisuuden? Vastuullisuus-teema kiertyykin lehdessämme ennen kaikkea jokaisen omanlaisen ihmisyyden ja sen hyväksymisen ympärille.

Minulle vastuullisuus tarkoittaa kaikesta kohtaamastani elämästä huolehtimista ja arvostamista sekä tekoja hyvän elämän mahdollistamiseksi. Pohtiessani asiaa, mietin myös, mikä on lajityypillistä vastuullisuutta ihmisille, eläimille ja kasvukunnalle: uskon, että meillä kaikilla on tapamme olla vastuullinen olento tällä planeetalla. Huomasin, että kysymyksiä on enemmän kuin vastauksia, sillä esimerkiksi samaistuminen **banaanipuuksi**<sup>1</sup> oli minulle haastavaa.

Vastauksia vailla olevista kysymyksistä on toki hyötyä, sillä ne pitävät terhakkaasti yllä uteliaisuutta, jota ilman oivallisia uudistuksia harvemmin tapahtuu.

Ihmisinä ja ravintoketjun huipulla olevina eläiminä vastuullamme on antaa luonnolle enemmän kuin ottaa. Kuinka?



Esimerkiksi planetaarisella **ruokavaliolla**<sup>2</sup> voi vaikuttaa merkittävästi, jos ja kun kaikki maapallon lähes 8 miljardia ihmistä sitoutuvat siihen. *Jonathan Safran Foer* ehdottaa kirjassaan *Me olemme ilmasto – Miten planeetta pelastetaan ruokavaliinnoilla* (Atena, 2020) ihmiskunnalle puolipäiväistä vegaanisuutta. Jos me kaikki vähennämme lihan, maidon ja kananmunien kulutusta, olisi meillä käytössämme huomattavasti enemmän juomakelpoista vettä, viljelykelpoista maata ja elintilaa muille eläimille ja kasvukunnalle, koska tarve kasvat- taan rehuria ja anniskella makean veden varantoja tuotantoeläimille vähenee.

Edustamme 0,01 prosenttia Maan elämästä ja tekemillämme valinnoilla voimme vaikuttaa 100 % elämään tällä maapallolla. Iso vastuu, jonka hoitamisen voi aloittaa hauku kerrallaan. Aloitetaanko yhdessä elämän kannalta paremman aamiaisen muodossa heti huomista alkaen?

Vastuullisten valintojen elämää!

*Tarja Törmänen*  
päätoimittaja  
MIELI-lehti

1) Kurkista mieleeni banaanina ja MIELI-harkkaan sivulla 29.

2) <https://bit.ly/wwfplanetaarinen> WWF kertoo planetaarisesta ruokavaliosta ja antaa vinkit sen noudattamiseen. (7.1.2022) Vinkki! Tekstin lopusta pääset tilaamaan maksuttoman ympäristöystävällisen ruoan kokkauskurssin.

**NLP MIELI-LEHTI**  
Aikakausmedia ry:n jäsen.  
NLP Miel-lehti C/O Tarja Törmänen  
Rukotie 3 as. 5, 00760 Helsinki  
p. 040 544 5550, mieli@nlp-yhdistys.fi  
**Vastaava päätoimittaja:**  
NLP Trainer ja NLP Coach Tarja Törmänen  
**Taitto:** Sari-Marika Durchman,  
Suunnittelutoimisto WOM

**Toimitus:**  
Seija Mauro  
Tuuli Paltemaa  
Janne Turunen  
Tarja Törmänen

Kiitos lukuisille avustajille!

**Kannen kuva:**  
Dreamstime



Suomen NLP-yhdistys

### SUOMEN NLP-YHDISTYS RY

Suomen NLP-yhdistys C/O Tuuli Paltemaa,  
Vuorenjuuri 40, 00410 Helsinki  
Pankkiyhteys Nordea FI09 1112 3000 3524 65  
info@nlp-yhdistys.fi, nlp-yhdistys.fi



Suomen NLP-yhdistys

## ***Puun mieli***

Juurtuneena kasvan, pysyn, olen tässä  
samalla lehtinä lennän pois, tässä elämässä.  
Siemeninä idän, matkaa jatkan, synnyn uudestaan  
niin luonto pitää huolen luonnostaan.

Kierrän, kuljen, elän ja kuolen  
näetkö minut miltä puolen?  
Olen aina sama ja en koskaan samanlainen,  
tulevaisuuttani pelkään: olenko ilmastopakolainen?

Miksi nyt elämä uhkaa elämää,  
eikö sydämesi tätä nää?  
Henkemme on yhteinen,  
pyydän, ymmärräthän sen.