

mieli

MAISTAINEN
Jäsenenä luet koko lehden
diginä ja printtinä

Nro 4 • 2022 Hinta 11,00 €

julkaisija Suomen NLP-yhdistys

Terhi Vedenkivi

**MIELEN
PUUTARHURI
kädet taskuissa**

Reijo Mylläri &
Teila Tanner-Heikkilä

**TAITOJEN
TAIDOT**

Sari-Marika Durchman

**Luova
ihminen**

MIELI-kirjahyllyssä

**lukuwinkkejä
jouluun!**

**Ihmiset,
kulttuurit
ja yhteisöt**

mieli

Kiitos kaikille vapaaehtoisille, jotka teitte tästäkin MIELI-lehdestä mahtavan kiinnostavan lukupaketin!

Veli-Matti Toivonen johdattaa meitä mielen matkalle antiikkiin ja itsestä huolen pitämisestä äärelle. Kokeile, miltä tuntuu, kun koutsina on itse Sokrates!

42

20 26

Aamun ihmeestä kertoo Laura Nurminen s. 20. Suomen NLP-yhdistyksen hallitusjäsenien joulumuistoihin, ihmeitä sisältäviä ehkä nekin, pääset kurkistamaan sivulta 26.

UUTTA! Nuorten ääni kuuluu ja ajatukset tulevat näkyviksi MIELI-lehden uudella nuorten omalla palstalla

54

28

Keskellä itseä Pauliina Laineen kanssa

Tässä numerossa

<i>Terhi Vedenkivi</i> Puutarhurin kädet taskuissa.....	4
<i>Janne Turunen</i> KorvaLista.....	8
<i>Reijo Mylläri, Teila Tanner-Heikkilä</i> Metataidot, taitojen taidot.....	10
<i>Anne Tuhkanen</i> Miellejärjestelmät ja kulttuuri.....	16
<i>Laura Nurminen</i> Aamun ihme.....	20
<i>Suomen NLP-yhdistyksen hallitus</i> Joulumuistoja.....	26
<i>Pauliina Laine</i> OlenNLPnainen: Keskellä itseä.....	28
<i>Janne Turunen</i> Pienestä kylästä metropolin muurille.....	30
<i>Sari-Marika Durchman</i> Olet ihminen, olet luova.....	34
<i>Veli-Matti Toivonen</i> Sokrates koutsina, osa 1.....	42
<i>Anu Vihonen</i> Tepastella.....	52
<i>Enni Kaskimies</i> NLP-nuoret: NLP-opinnot – ymmärrystä itseä ja toisia kohtaan.....	54
<i>Tarja Törmänen</i> MIELI-harkka: Vuorovaikutusjanat.....	56
<i>Seija Mauro ja Terhi Mäkinen</i> MIELI-kirjahylly.....	58
<i>Anita Ahonen</i> On äiti laittanut kystä kyllä.....	66
<i>Tuuli Paltemaa</i> Porina: Oivallusta odotellessa.....	70



Oletko NLP-ihminen?

Millainen NLP-ihminen olet?



Aiemmin, vielä alle sata vuotta sitten ihmisten kuulumista johonkin isompaan määritteli paljon se, minne kohdin planeettaa ja valtiota sattui syntymään. Kysyttiin: "Mistä olet kotoisin?".

Nykyään ollaan kotoisin enemmän sieltä, mitä halutaan olla. Rakennamme kuulumistamme ja identiteettiämme sen mukaan, minne haluamme elämässämme mennä ja millaiseksi tulla. Samalla se, että meillä on tarve kuulua johonkin ja olla osa jotain isompaa, ei ole muuttunut. Ihminen yksinään ei ole pelkästään yksin ja (joskus myös) yksinäinen. Yksin saattaa kutistua pieneksi ja voimattomaksi.

Ihminen on kulttuurieläin. Yhdessä olemme enemmän, koska meille merkityksellisillä, yhteisillä asioilla on silloin isompi voima. Voimme hyvin, kun elämme yhteisössä, jossa jaetaan samoja arvoja ja tapoja, jotka ovat merkityksellisiä meille itsellemme.

NLP saapui Suomeen 1980-luvulla. Sen kerrotaan saaneen alkunsa 1960-luvulla USA:ssa, ja niin se on saanutkin, sillä silloin se määriteltiin ja sanoitettiin olemassa olevaksi ensimmäistä kertaa sanoilla Neuro-Linguistic Programming. NLP on sitä, mitä me ihmiset jo osaamme ja teemme ja NLP:n, sen tuntemamme NLP:n, siitä teki tekemisemme auki mallittaminen **miten teemme -tasolle.**

NLP:tä opiskelleita löytyy Suomesta jo runsaasti. Suomen NLP-yhdistys perustettiin 1990 ja MIELI-lehteä edeltäjäineen on julkaistu jo melkein 30 vuotta. Meitä potentiaalisia NLP-ihmisiä, joiden on mahdollista kuulua NLP-yhteisöön ja luoda NLP-kulttuuria, on paljon. Kun määrä kasvaa, lisääntyy

voima ja silloin on hyvä muistaa, että kulttuuri kehittyy ja muuttuu sana, teko ja rakenne kerrallaan. Millaista NLP:tä sinä edistät ja millainen NLP-ihminen olet? Millaiseen NLP-yhteisöön kerrot kuuluvasi? Ja ehkä mikä tärkeintä: minkä toivot olevan meille kaikille yhteistä ja mikä on sellaista, mikä mielestäsi ehdottomasti ei kuulu NLP:hen?

Me NLP-yhdistyksessä voimme tarjota NLP-kulttuuriin rakenteita: sellaista on yhdistyksen toiminta, esimerkiksi tämä lehti, NLP-illat ja -tapahtumat. NLP-teoille ja -ajattelulle tarjoamme eettisen raamin: tutustu eettisiin ohjeisiimme täällä <https://bit.ly/nlpeettisetohjeet>. Tärkeitä sanoituksiakin voimme ehdottaa ja vielä merkityksellisempää meidän on kuulla teiltä kaikilta, millä sanoilla NLP:stä puhutaan nyt.

NLP-vaikuta: hae mukaan 2023 hallitukseen, osallistu keskusteluryhmiin verkossa tai paikan päällä, tule mukaan NLP-iltoihin tai vaikkapa MIELI-lehden tekemiseen. Ehdota ja ideoi jotain ihan uutta! Me päätämme, millaisia NLP-ihmisiä olemme, millaisen yhteisön rakennamme ja kulttuurin luomme.

Tarja Törmänen
päätoimittaja
MIELI-lehti
Suomen NLP-yhdistyksen hallituksen jäsen

Ilmoittaudu mukaan yhdistyksen toimintaan:
Ota yhteyttä puheenjohtaja Tuuli Paltemaa p. 050 414 5179 ja p.j@nlpyhdistys.fi, seuraa meitä somessa: FB: Suomen NLP-yhdistys ja Instagram suomennlpyhdistys. MIELI-lehteen pääset mukaan soittamalla päätoimittajalle p. 040 544 5550 tai lähettämällä viestin mieli@nlpyhdistys.fi.

NLP MIELI-LEHTI
Aikakausmedia ry:n jäsen.
NLP Mieli-lehti C/O Tarja Törmänen
Rukotie 3 as. 5, 00760 Helsinki
p. 040 544 5550, mieli@nlpyhdistys.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 RY
Suomen NLP-yhdistys C/O Tuuli Paltemaa,
Vuorenjuuri 40, 00410 Helsinki
Pankkiyhteys Nordea FI09 1112 3000 3524 65
info@nlpyhdistys.fi, nlpyhdistys.fi

Oivallusta odotellessa



Tuuli Paltemaa kuulee deadline äänekkään koputuksen ja laskee hartiat korvista.

Kirjoitan ja katselen ulos ikkunasta. Harmaata, harmaata, harmaata...Viime viikolla puhaltanut tuuli pölyytti puita niin, että lähes kaikki värit katosivat puista. Jäljellä on vain harmaa metsä, joka odottaa yllensä valkoista lumipeitettä. Väsyttää ja jumituttaa, ei viitisillä millään nousta ja lähteä liikkeelle. Huuh, ajattelukin on jumissa, ideat ja oivallukset piilossa jossain tämän harmauden takana. Ja juuri niitä tarvitsisin nyt, tyhjä asiakirja odottaa tekstiä, sillä olen nyt jo siinä kuuluisassa viime tipassa. Deadline koputtelee äänekkäästi.

”Täällä me ollaan ja odotellaan uusia oivalluksia”, huudahti eräs NLP-kurssilainen kerran prökkärin alussa. Hän ei siis kertonut olevansa opiskelemissa, oppimassa tai työskentelemässä, vaan odottelemassa. Mitä sellainen oivallusten odottelu oikein on? Muistelen, mitä siitä prökkärillä sanottiin:

- *”Silloin kun mä odotan oivallusta, ikään kuin säädän vastaanottimen asentoon, johon se voi tulla.”*
- *”Se on jotain muuta, kuin pakottamista. Yrittäminen loppuu. Hengitys rentoutuu ja mieli jotenkin avautuu”*
- *”Rentoutta! Luottamusta siihen, että kaikki on jo olemassa. Mun ei tarvitse pingottaa ja pusertaa. Oikeastaan mä vaan avaan oven ja annan oivalluksen tulla.”*

Eräs osallistuja, joka oli pitkään toiminut hierojana, kertoi:

- *”Kun hieron ihmistä, tunnen käsissäni sen hetken, kun oivallus tulee. Tullessaan hän on voinut kertoa, että on ihan jumissa, eikä pysty edes ajattelemaan mitään, kun selkä on niin kipeä. Usein he sanovat, että tietävät kyllä, ettei selkää ajattele, jolloin usein kysyn että, jos ajattelisi, niin mitäs luulet, millaisia ajatuksia siellä nyt olisi? Kun hieron häntä ja huomaan lihasten rentoutuvan, tuumin, että nyt asiakas kuuli sen selän asian ja ehkäpä oivalsi jotain.”*

Miten viisaita sanoja kuulinkaan, voisinko säätää vastaanottimeni tuohon asentoon nyt? Laitan hetkeksi silmät kiinni ja keskityn hetken vain hengittämiseen. Kuvittelen sisäänhengityksellä hengittäväni ihanaa, sateenkaaren väristä ilmaa, joka leviää pikkuhiljaa koko kehoon. Uloshengitys saa viedä harmauden sisältäni, erityisesti pääni sisältä, pois.

Aika pian tulee tunne, että voin laskea irti yrittämisestä. Tunnen, kuinka hartiat laskeutuvat (enpä ollut huomannutkaan, kuinka ne olivat olleet melkein korvissa) ja rentoutuvat. Tuntuu kuin lämpöaalto kulkisi koko kehon läpi päälta varpasiin ja takaisin. Ihana keveys ja rentous syvenee jokaisella hengenvedolla. Ihan kuin olisi meren rannalla, lempeässä auringonpaisteessa, jalat lämpimässä hiekassa. Kuulen, kuinka aallot loiskivat rantaan, lokkien kaukaisen kirkumisen, näen kaukana ulapalla muutaman purjeen ja muistan, kuinka ihanaa purjehtiminen tällaisena päivänä on. Tunnen kuinka väsymys, jumitus ja puristus ikään kuin valuu kehostani hiekkarantaan ja suolainen meren tuoksu täyttää keuhkoni, kehoni ja mieleni ihanalla energialla.

Yhden aallon mukana ulapalta saapuu sana, vapaus. Seuraavaaalto tuo mukanaan tyhjyyden, tilan ja avaruuden. Olen tässä mukavasti, lämpimässä hiekassa istuen, jalat aaltojen saavutettavina. Sanat ja lauseet saapuvat aaltojen mukana, pyörivät rantavedessä leikkien ja kohta muodostavat alun tarinalle, joka...

...on nyt kirjoitettava siihen tiedostoon, joka tarinaa jo odottelee! ●

Tuuli Paltemaa
puheenjohtaja
Suomen NLP-yhdistys

”Ulapalta saapuu sana, vapaus”

Mitä nähdään, kuullaan ja koetaan vuonna 2023?



Suomen NLP-yhdistys