

Tunteiden johtaminen

- 1.0 Tunteiden voimalliset viestit
 - 1.1 Sisäinen tunneympäristösi
- 2.0 Syy vs. Seuraus
 - 2.1 4 tapaa käsitellä tunteita
 - 2.2 Syvemmälle tunnekolmioon
 - 2.2.1 Kehonkieli
 - 2.2.2 Fokus/keskittyminen
 - 2.2.3 Sanat/merkitys
- 3.0 Ymmärrä ja johda tunteitasi
 - 3.1 Päätä mitä haluat tuntea?
 - 3.1 Negatiivisten tunteiden ja minun sisäinendialogi
 - 3.2 Negatiivisten tunteiden tarkoitus ja viestit
 - 3.3 Muuta tunne tilaasi 5 askeleen kautta
- 4.0 Harjoita itsellesi uusi tunneympäristö
 - 4.1 Kiitollisuus on vasta lääke

1.0 Tunteiden voimalliset viestit

Tunteiden voimalliset viestit

Turhautuminen, ärsyyntyminen, tyytymättömyys, masennus – vertaa näitä tunteita seuraaviin: tyytyväisyys, ilo, intohimo, innostus. Näitä tunteita vertaillen voi helposti todeta, että päivittäin kokemamme tunteet määrittävät sen millaisena elämän koemme. On myös hyvä huomata sen, että mitä me teemme tai saavutamme elämässä ei perustu kykyihimme, lahjakkuuteemme tai osaamiseemme. Käytännössä tekemistämme ja saavutuksiamme ohjaa se mitä me tunnemme. Positiivisten tunteiden, kuten luottamus, varmuus ja rohkeus saattelemana on helppo toimia pelottomasti ja ottaa käyttöön koko henkilökohtainen potentiaalinsa, jolloin tekemisen taso ja saavutukset luonnostaan ovat upeita. Mutta jos joudumme työskentelemään tavoitteidemme suuntaan pelon, epävarmuuden ja toivottomuuden saattelemana, niin silloin potentiaalimme toimia heikkenee ja samoin käy saavutetuille tuloksille. Toisin sanoen tunteet ohjaavat voimakkaasti tekemistämme ja saavutuksiamme.

”Tunteemme ovat kuin meri – joinain päivinä ne ovat kuin pauhaava aallokko; toisinaan ne ovat rauhallisia kuin tyyni vedenpinta.”

Tämän osa-alueen tarkoitus on ottaa ohjokset käteen yhdestä suurimmista voimavaroistasi ja yhdestä voimallisimmasta osasta elämäsi – tunteista.

Tunteet ovat viestejä – kutsuen meitä toimimaan. Useimmiten tunteet, jotka näyttävät kaikkein kivuliampina, ovat opettamassa meitä ja yksinkertaisuudessaan kertomassa meille muutoksen tarpeesta. Jos huomioimme nämä tunteiden viestit – voimme niiden avulla hetkessä muuttaa kokemustemme- ja elämämme laatua.

Mistä tunteet tulevat?

Koemmeko positiivisia, neutraaleja vai negatiivisia tunteita riippuu täysin siitä millaisia merkityksiä annamme, eli miten tulkitsemme käsillä olevan tilanteen tai tapahtuman elämässämme. Se mitä tunnemme ei riipu tapahtumasta tai tilanteesta itsestään, vaan tulkinnastamme tapahtumaan tai tilanteeseen liittyen. Ja koska pystymme itse valistemaan oman tulkintamme, siksi käytännössä itse valitsemme mitä tunteita me tunnemme. Kuinka vapauttavaa onkaan alkaa ymmärtää, että mikään tai kukaan muu ei kontrolloi sinua tai sinun tunteitasi, kuin SINÄ.

On ymmärrettävä, että me itse luomme jokaisen tuntemamme tunteen. Me luomme myös negatiiviset tunteemme itse, koska niillä on meitä palveleva tarkoitus. Negatiiviset tunteet syntyvät, kun me esimerkiksi rikomme omia arvojamme tai sääntöjamme tai emme toimi niin kuin tiedämme olevan meille ja tavoitteillemme oikeasti hyväksi. Negatiiviset tunteet siis viestivät muutoksen tarpeesta (näiden tunteiden viesteihin syvennymme myöhemmin lisää).

Mitä tunteita sinä haluaisit tuntea?

Suurin osa ihmisistä keskittyy pelkästään omaan tunnehistoriaansa, eivätkä huomaa miettiä lainkaan millaisia tunteita haluaisi tulevaisuudessa tuntea.

Tee sinä toisin ja ota tämä mahdollisuus luoda itse tunteesi ja vaikuttaa elämän laatuusi käyttöön asettamalla itsellesi visio siitä millaisena haluat nähdä omat sisäiset kokemuksesi ja tunneympäristösi tulevaisuudessa.

1.1 Sisäinen tunneympäristösi

Tunteiden laatu = Elämän laatu

Elämän laatu on yhtä kuin: *säännöllisesti koettujen tunteiden laatu*, joten selvitä oman elämäsi laatutekijä. Mitä tunteita tunnet säännöllisesti? Kirjaa lista tunteista, joita olet säännöllisesti kokenut viimeaikoina tai kuluneen viikon aikana?

Positiiviset tunteet

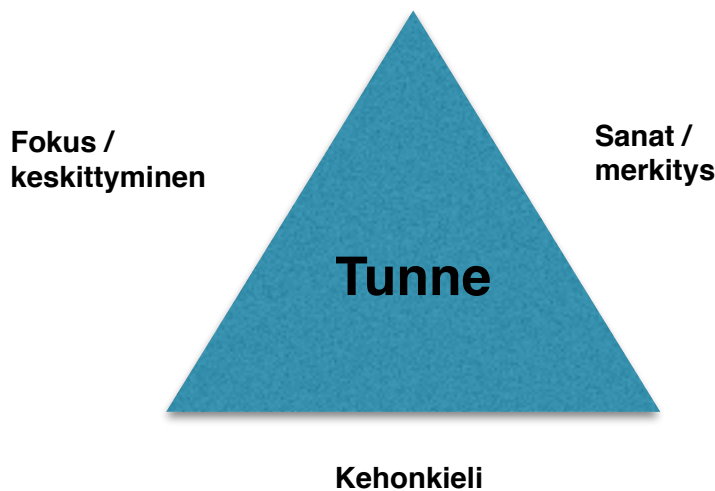
Negatiiviset tunteet

Negatiiviset tunteet ovat tukahtutettuja tunteita yksi tapa tukahduttaa tunteita on olla toimimatta aitojen toimintaimpulssiemme ja innostuksemme (myös pelon tunne) mukaisesti. Toinen tapa on olla esimerkiksi sanomatta ääneen niitä asioita, joita oikeasti haluaisi sanoa ja tuhat muuta tapaa väistellä tuntemuksia (ruoka, juoma, internet, televisio, lehdet, radio, huumori, sohva, väsymys jne.)

2.0 Syy vs. Seuraus

Tunteet ovat seuraus kolmesta osatekijästä. 1) Siitä miten me valitsemme käyttää ja kohdella kehoamme (kehonkieli) 2) Siitä mihin me valitsemme keskittyä läsnäolevassa hetkessä. 3) Siitä millaisia sanoja ja merkityksiä vallitsemme käyttää kuvailemaan läsnäolevan hetken tilanteita. Tunteet eivät siis ole syy käyttäytymisellemme, niin kuin monesti ajattelemme, vaan tarkkaan ottaen tunteet ovat seuraus siitä miten me valitsemme toimia, ajatella ja puhua. Tosin me elämme kulttuurillisessa hypnoosissa, jossa annamme tunteidemme ohjata käyttäytymistämme, emmekä itse käyttäytymisellämme ohjaa tunteitamme. Tämän hypnoosin läpi on mahdollista kulkea päättämällä itse millaisen tunnetulevaisuuden itselleen haluaa rakentaa, asettamalla selkeän päämäärän ja säännöllisesti harjoittamalla uudenlaista tunnekolmiota

Tunnekolmion avulla voimme ymmärtää miten tunteet rakentuvat:



Muistatko tilanteen, kun olet riidellyt ystäväsi tai puolisoasi kanssa täyttöpäät ja yhtäkkiä puhelin soi. Avaat puhelimen ja vastaat tyynen rauhallisesti puhelimeen omalla nimelläsi (ärsytys ja viha ovat hetkellisesti lieventyneet tai poissa kokonaan). Kun puhelu loppui saatoit jatkaa riitelyä nostaen taas ärsytyksen intensiteettiä tai jos puhelu käänsi huomiosi lopullisesti johonkin sinulle todella merkitykselliseen asiaan, niin riitelyn liikkeelle pistämät tunteet saattoivat unohtua kokonaan.

Oletko tietoinen kyvystäsi huomata hyvinvinkin nopeasti millaisessa tunnetilassa ystäväsi on kun tapaat hänet? Miten voit tietää mitä ystäväsi tuntee vaikka hän ei välttämättä kerro sitä sinulle suoraan? Eikö totta, että tiedät jo miten tunnekolmio itseasiassa toimii ja että tämä ei ole sinulle mitenkään uutta asiaa?

Mehän näemme heti kanssa käymisessä ihmisten kanssa heidän kehon kielestään, että ovatko he alla päin vai innostuneita, iloisia vai surullisia. Yhtäläillä kommunikaatio ja sanat paljastavat jo pelkästään äänenpainollaan sen millaisella tuulella ystäväsi tänään on. Mielen kiintoista tästä sinullekin tutusta asiasta tekee sen, että nämä huomiot ystävästäsi eivät pelkästään heijasta hänellä tällä hetkellä olevaa tunnetilaa vaan itseasiassa ovat vastuussa hänen tunnetilastaan.

Muistatko kuinka joskus lapsena olit kiukuinen kuin äkäpussi ja joku kutitteli sinua vatsasta ja kyljistä vähän väliä ja aina hieman naurahdit, mutta palasit äkkiä kiukkusi kimppuun. Mutta kun hän jatkoi yhä uudestaan ja uudestaan, niin yhtäkkiä repesit nauramaan ja unohdit kiukkusi kokonaan.

Mitä tapahtui? Sinun tunnekolmiotasi muutettiin vaikuttamalla kehon kieleesi niin kauan, että kohta myös sanat ja keskittymisen kohteet muuttuivat.

Tunteen rakentumiseen kehomielessämme vaaditaan kaikkien kolmion osion läsnäoloa ja siksi pelkkä positiivisten fraasien tai ajatusleikkien harjoittaminen ilman aktiivista kehollista läsnäoloa ei riitä. Hyvä uutinen kuitenkin on, että kun yksi kolmion osa muuttuu lähtee se jo itsestään muuttamaan kokonaisuutta. Eli muuttamalla tavanomaisia rutiinejasi käyttää ja kohdella kehoasi tulet suurella todennäköisyydellä muuttamaan jo suuresti omaatunnetilaasi ainakin hetkellisesti. Jokaisen on kuitenkin hyvä muistaa, että tunnekolmio toimii aina. Silloinkin, kun käymme sohvalle makaamaan liian pitkäksi aikaa tai annamme talvenharmauden keskellä hartioiden painua kasaan - molemmat tietävät suoraa alavireistä tunnetilan heijastetta sisäiseen kokemusmaailmaasi.

Tunnekolmion kautta voit siis syventää ymmärrystäsi siitä miten rakennat tunteesi ja samalla sen tiedostaminen laittaa sinut uudenlaisen päätöksen eteen: Mitä minä haluaisin tuntea?

2.1 4 tapaa käsitellä tunteita

Millä tavoin seuraavista neljästä, sinä käsittelet tunteitasi?

95% tunteitasi toistuvat päivittäin, myös negatiiviset tunteesi ovat toistuvia. Joten, jos opit ymmärtämään ja käsittelemään sinulla toistuvia negatiivisia tunteita tehokkaammin, niin pääset niistä eroon aina vain nopeammin ja nopeammin ja parhaimmillaan pääset niistä eroon kokonaan.

Miten sinä olet seuraavista neljästä tavasta käsitellyt tunteitasi menneisyydessä ja millä näistä tavoista sinä haluaisit käsitellä tunteitasi?

- 1. Välttely.** Me kaikki tahdomme välttää kivuliata tunteita. Seurauksena, moni meistä pyrkii välttämään tilanteita, jotka voisivat saada heidät tuntemaan pelkäämiään tunteita – tai vielä pahempaa, toiset ihmiset pyrkivät olemaan tuntematta mitään tunteita! Jos he esimerkiksi pelkäävät torjutuksi tulemista, he pyrkivät välttämään kaikkia tilanteita, joissa saattaisi tulla torjutuksi. He välttelevät tai eivät avaa itseään ihmissuhteissa. He eivät pyri haastaviin työtehtäviin. Tällä tavoin tunteita käsittelemällä joutuu suureen ansaan ja loukkuun, koska samalla kun välttelemällä negatiivisia tunteita voi suojella hetkellisesti, lyhyellä aikavälillä, niin suojautuminen kuitenkin estää tuntemasta juuri niitä tunteita, joita jokainen haluaa tuntea (rakkautta, intiimiyttä ja yhteyttä) kaikkein eniten. Viime kädessä totuus on kuitenkin se, että kukaan ei pysty olemaan tuntematta tunteita, vaikka niitä kuinka välttelisikin.
- 2. Yritämme kestää tunteita ja vellomme niissä, kuten marttyyrit.** Joskus elämässä on hankalia tilanteita, isoja päätöksiä, yllättäviä töiden loppumisia, ikäviä tapahtumia ja suru-aikoja jne. Tällaisten tilanteiden äärellä saatamme jäädä tunteiden loukkuun ja juuttua tunne kaavoihin jäämällä ”kestämään” tilanteen nostattamia tunteita liian pitkäksi aikaa. Jokaisella tunteella on tehtävänsä, mutta tunnekehän pitkittyminen, huonon tunteen ”kestäminen” tai siinä ”vellominen” kuulematta sen aitoa viestiä ei ole tarpeen.
- 3. Kilpailemme tunteillamme.** ”Annas kun kerron kuinka huonosti minulla menee.” Toisinaan voimme saada itsemme kiinni vertailemasta tunteidemme voimakkuuksia toisten

ihmisten tunteiden ja tilanteiden kanssa. *"Ai tuoko on huonosti? Ei tuo ole vielä mitään kuunteleppas tätä."*

4. Ymmärrämme ja opimme tunteilta sekä käytämme niitä hyväksemme.

Jokaisella tunteella, tulkittiin se sitten positiiviseksi tai negatiiviseksi on tarkoitus. Pysähtyessämme ymmärtämään nousevan tunteen tarkoitusta, voimme oppia kuulemaan sen mitä tunne haluaa meille viestittää. Tunne ei siis ole pelkästään tunne, jota pitää oppia kestämään vaan tunteisiin sisältyy aina jokin viesti mitä ne ovat tuomassa ja oppimalla nämä tunteiden viestit voit oppia käyttämään tunteitasi hyväksesi.

Purjeveneellä purjehtiessa, se mistä päin tuuli puhaltaa ei ole niinkään tärkeitä. Tärkeätä on miten purjeet asetetaan tuuleen nähden. Purjeen asento määrittää sen minne vene kulkee.

Samalla tavalla on hyvä ajatella tunteiden kanssa. Kuvittele purjehtivasi tunteidentuulissa, jolloin voit oppia käyttämään tuulia hyväksesi asettamalla purjeen oikeaan kulmaan suhteessa tuuleen, täten alat ymmärtää miten tulkita sinun tunteidesi viestejä.

2.2 Syvemmälle tunnekolmioon - Tulossa

2.2.1 Kehonkieli

2.2.2 Fokus/keskittyminen

2.2.3 Sanat/merkitys

3.0 Ymmärrä ja johda tunteitasi

Miten negatiivisia tunteita voi ymmärtää ja miten niitä voi käyttää hyödykseen?

On ymmärrettävä, että elämämme tapahtumat tai negatiiviset tunteet itsessään ovat negatiivisia vain, jos me itse tulkitsemme ne "negatiivisiksi". Hyödyllisempi tulkinta negatiivisille tunteille voisi olla esimerkiksi "muutosviesti", sillä negatiivisten tunteiden viesti on aina tarve muutoksesta. Muutos tarve, eli syy miksi yksilö synnyttää sisällään negatiivisen tunteen(muutosviestin) on joko ihmisen omissa henkilökohtaisissa asenteissa, keskittymisen kohteissa ja näkökulmissa tai ihmisen omassa käyttäytymisessä ja tavassa kommunikoida omat tarpeet ja halut, toiminnassa tai toimimattomuudessa. Joka tapauksessa negatiivinen tunne on yksilön oman alitajunnan synnyttämä viesti hänelle itselleen, että muutos on tarpeellinen tai muuten käy huonosti.

Suurin virhe, miten voimme tulkita väärin negatiivisten tunteiden viestin on esimerkiksi se, että annamme jonkin negatiivisen tunteen, kuten esimerkiksi pelontunteen estää meitä toimimasta ja tekemästä asioita, joita halusimme tehdä.

3.1 Päätä heti mitä haluat tuntea?

Mitä tunteita sinä haluaisit tuntea?

Suurin osa ihmisistä keskittyy pelkästään omaan tunnehistoriaansa, eivätkä huomaa miettiä lainkaan millaisia tunteita haluaisi tulevaisuudessa tuntea.

Tee sinä toisin ja ota tämä mahdollisuus luoda itse tunteesi ja vaikuttaa elämän laatuusi asettamalla itsellesi visio siitä millaisena haluat nähdä omat sisäiset kokemuksesi ja tunneympäristösi tulevaisuudessa.

A) Käytä nyt hetki aikaa ja listaa alle millainen on tunne-elämäsi päämäärä? Mitä tunteita haluat lähteä rakentamaan ja vahvistamaan itsessäsi tästä päivästä eteenpäin?

(Tunne esimerkkejä: Ilo, kiitollisuus, joustavuus, päättäväisyys, uteliaisuus, rakkaus, välittäminen, intohimo, onnellisuus, innostus...)

B) Vahvista päätöksesi. Älä lähde mihinkään tai aloita mitään ennen kuin olet ottanut ensimmäisen askeleen juuri tekemäsi päätöksen suuntaan. Soita jollekulle, hae internetistä tietoa, kirjoita kirje tai muistio, sovi tapaaminen, tee toiminta suunnitelma ja ota ensimmäinen askel. Tee jotain, jolla varmistat että ainakin yksi yllä listaamistasi asioista todellisuudessa tulee tapahtumaan.

3.1 Negatiivisten tunteiden ja minun sisäinendialogi

Negatiiviset tunteet yrittävät ohjata ja auttaa: ”Jos et lähde liikkeelle, niin voimistan näitä muutosviestejä entisestään. Voimistan niitä niin kauan, että et enää pysty olemaan paikallasi tai kulkemaan väärään suuntaan. Jossain vaiheessa sinun on kuunneltava mitä sanon, koska olemme täällä auttamassa sinua! Totuus on, että jos et kuuntele minua, sinun tulee käymään huonosti.”

TUNTEIDEN JA MINUN DIALOGI TÄYNNÄ VÄÄRIN YMMÄRRYKSIÄ...

NEGATIIVISET TUNTEET VIESTITTÄVÄT:

- Hei rakas ystäväni, haluaisin auttaa...
- Olet menossa väärään suuntaan, käänny ympäri.
- Nyt sinä et ymmärrä, keskityt väriin asioihin ja ymmärsit väärin.
- Rikoit omia sääntöjäsi vastaan
- Nyt et osannut kertoa itsellesi, etkä muille mitä oikeasti haluat. Selkeytä mitä haluat ja harjoittele kommunikoimaan se itsellesi ja muille paremmin.
- Tsemppaa ja yritä uudelleen.
- Teit väärin toista kohtaan, hyvitä tekosi ja pyydä anteeksi.
- Anna itsellesi anteeksi. Teit parhaasi niillä resursseilla mitä sinulla oli. Se riittää. Mene eteen päin, aloita alusta.
- Odotat itseltäsi liikaa, aseta odotuksesi inhimillisemmin ja jatka hyvää työtäsi.
- Hei et voi tehdä kaikkea kerralla ja vastata kaikkien vaatimuksiin. Tarkenna mikä on sinulle tärkeää ja aloita tekemään yksi asia kerrallaan, tärkeimmästä asiasta alkaen.
- Selvitä mitä todella haluat ja lähde tekemään töitä sen eteen.

MITEN MINÄ YMMÄRRÄN YLLÄ OLEVAT NEGATIIVISEN TUNTEEN VIESTIT: Miksi minä joudun kestäämään, miten voisin välttää, miksi minulla on enemmän kuin muilla näitä negatiivisia tunteita kuten: epävarmuutta, stressiä ja pelkoa, satutetuksi tulemista, hermostuneisuutta ja vihaa, turhautumista ja pettymyksiä, riittämättömyyttä ja arvottomuutta, ylikuormitusta, toivottomuutta ja masennusta, yksinäisyyttä ja erillisyyden tunnetta?

MILLÄ MUULLA TAVOIN YMMÄRRÄN VÄÄRIN: No ei sille voi mitään kun on huono fiilis. Koiran kestä. Teen sitten jotain kun tämä tunne menee ohi ja on parempi fiilis. Antakaa, kun kerron kuinka kamalaa minulla on. Miksei kukaan ymmärrä minua? Pakko vain kestää tämä. Ei tässä mitään, kaikki ihan ok. Mun elämä, ihmiset ja maailma on ihan perseestä, jos ne vain tajuais. Mä kestan tän ja näytän vielä joskus muille. Sitten joskus kaikki tulee olemaan paremmin. Joskus joku vielä ymmärtää mua!

NEGATIIVISET TUNTEET YRITTÄVÄT VIELÄ VIESTITTÄÄ:

- Hei älä jää siihen jumittamaan. Mene eteenpäin. Katso tarkemmin. Katso laajemmin. Ymmärrä myös muut vaihtoehdot. Muuta suuntaa. Lähde liikkeelle.
- Jos et lähde liikkeelle, niin voimistan näitä muutosviestejä entisestään. Voimistan niitä niin kauan, että et enää pysty olemaan paikallasi tai kulkemaan väärään suuntaan.
- Jossain vaiheessa sinun on kuunneltava mitä sanon, koska olemme täällä auttamassa sinua!
- Oikeasti, jos et nyt lähde liikkeelle, niin annan sinulle niin paljon negatiivisia tunteita, että varmasti jää siihen jumittamaan.
- Totuus on, että jos et kuuntele minua, sinun tulee käymään huonosti.

NEGATIIVISET TUNTEET KUITTAAVAT VIELÄ:

- Muista, että kun pysyt aktiivisesti ja rohkeasti liikkeessä sydämesi mukaiseen suuntaan, niin et tarvitse minua ohjaamaan kulkuasi! <3

3.2 Negatiivisten tunteiden tarkoitus ja viestit

Negatiivisten tunteiden tarkoitus

Negatiiviset tunteet ovat henkilökohtaisia viestejä yksilölle itselleen, joka niitä kokee. Tunteet, olivat ne sitten positiivisia tai negatiivisia, eivät määräydy ympäristön tapahtumien mukaan, vaan ovat suorassa suhteessa siihen miten yksilö itse tulkitsee tapahtumien ympärillään tarkoittavan hänelle itselleen.

Kun yksilö muuttaa omaa tulkintaansa tapahtumista, hän samaan aikaan muuttaa tunnettaan liittyen tapahtumaan, tilanteeseen tai asiaan. Tästä seuraa, että yksilöllä itsellä on aina henkilökohtainen kyky, mahdollisuus ja vastuu ohjata omaa tunnetilaansa, riippumatta ympäröivistä olosuhteista.

Me olemme kulttuurillisesti ymmärtäneet negatiivisten tunteiden viestit väärin. Useimmiten negatiiviset tunteet saavat meidät jumittamaan samoissa kaavoissa ja välttelemään tunteita kokonaan, pyrkimään kestäämään tilanteet ja vellomaan omissa tunteissamme tai väittelemään lähipiirimme kanssa kenellä menee huonoimmin taloudellisesti, ihmissuhteissa, tunne-elämässä tai elämässä yleensä.

Mikään edellisistä ei ole tietenkään rakentava, kehittävä, saati sitten positiivisia tunteita synnyttävä tapa käsitellä tunteita. Niinkuin jo edellä on jo mainittu niin paras ja inhimillisellä tasolla kehittävin tapa käsitellä tunteita on pyrkiä ymmärtämään ja oppia käyttämään tunteita hyödykseen.

Negatiivisten tunteiden viestit:

Negatiiviset tunteet pyytävät meitä aina muuttamaan jotain? Negatiiviset tunteet pyytävät meitä joko muuttamaan sitä miten asioihin suhteudumme, mihin keskitymme ja mitä ajattelemme tai ne pyytävät meitä muuttamaan sitä tapaa miten käyttäydymme ja kommunikoimme muille ja itsellemme. NEGATIIVINEN TUNNE VIESTII SIIS AINA MUUTOKSEN TARPEESTA!

3.3 Muuta tunne tilaasi 5 askeleen kautta

Tunteiden johtamisen askeleet:

1. **Kysy itseltäsi:** Mitä tunnen juuri nyt? Tunnista tunne? Pysähdy sen äärelle.

- Heti kun tunnistat mitä tunnet, tunne muuttuu muotoaan. Siitä tulee tarkastelun kohde ja jo tämä laimentaa tunteen voimaa hallita sinua. Parhaimmillaan tämä ensimmäinen askel toimii, jos voit kirjoittaa tunteen paperille tarkasteltavaksi.

2. **Kysy itseltäsi:** Mitä tunne yrittää saada minua huomaamaan, mitä se pyytää muuttamaan?
3. **Kun tunteen viesti on tullut perille, on aika johtaa itseäsi ja tunteitasi. Kysy itseltäsi:** Mitä minä haluaisin tuntea juuri nyt?
4. **Kun tiedät mitä haluat tuntea, kysy itseltäsi:** Mitä minun tulee tehdä, ajatella tai uskoa, että voin tuntea haluamani tunteen.
5. **Ota ensimmäiset askeleet kaikella voimallasi edellisen kohdan ideoidesi mukaan ja huomaat rakentavasi uusia tunteita elämääsi?** Samalla huomaat toimivasi uudella tavalla ja tasolla tilanteissa, joissa ennen ehkä jäit jumiin/tunteidesi vangiksi. Tästä uudesta tavasta seuraa pidemmällä aikavälillä uudenlaisia tuloksia sekä tunne-elämääsi, että elämän laatuusi.

4.0 Harjoita itsellesi uusi tunneympäristö

Suunnittele ja listaa asioita mitä voit tehdä, asioita jotka varmasti tuottavat sinulle positiivisia tunteita:

Listaa kaikki asiat, joita jo pelkästään ajatellessa ja ennen kaikkea tehdessä huomaat välittömästi positiivisten tunteiden syntyvän:

Esimerkiksi:

- syvähengitys
- rytmikkään/vauhdikkaan musiikin kuuntelu
- melodisen musiikin kuuntelu
- tunteellisen/slovari musiikin kuuntelu
- laulaminen, tanssiminen
- kävely luonnossa, istuskelu ulkona, ulkoilu
- lasten/puolison halaaminen, läheisyys, ihmisten tapaaminen
- ystävän kanssa kävely, keskustelu (puhelin/kasvokkain)
- kampaukset, meikkaaminen
- flirttailu, rakastelu
- pohdiskella mistä kaikesta tai kenestä voisi olla kiitollinen omassa elämässään
- kysyä itseltään uudenlaisia kysymyksiä
- uuden opiskelu, lukeminen
- itsensä haastaminen
- kuntosali, lenkkeily, jooga
- meditointi, päiväkirjan kirjoittaminen
- tulevaisuuden suunnittelu
- saunominen, uiminen, lämmin tai kylmä suihku
- elokuvat (Komedia, toiminta ja rakkaus, joskus jännärit)
- ...

4.1 Kiitollisuus on vasta-ainetta mille tahansa ”negatiiviselle tunteelle”

Silloin, kun ihminen on kiitollinen, hän ei ole ylikuormittunut, stressaantunut tai masentunut. Negatiivisilla tunteilla on kuitenkin paikkansa, se on muistettava. Negatiivisten tunteiden tehtävä on tuntua niin epämiellyttäviltä, että ihminen niitä tuntiessaan havahtuisi tekemään muutoksia elämässään(, joko asenteissaan ja näkemyssissään tai tekemisessään ja käyttäytymisessään.). Milloin sinä olet viimeksi kokenut negatiivisen tunteen, joka on yrittänyt koputtaa ovellesi tuoden viestiä muutoksen tarpeesta? Avasitko oven vai yrititkö olla vain huomioimatta tunteen tuomaa viestiä?

Mikäli ihminen ei vastaa tunteen viestiin muuttamalla itseään tai tapaansa elää, tulee tunne vaatimaan muutosta aina vain kovemmin keinoin. Ja jos ensimmäisillä kerroilla tunteen sivuuttaminen onnistui pelkästään olkapäitä kohauttamalla, on toisella kierroksella tunteet sivuuttaakseen vähintään juostava karkuun tai harhauttaa itseään vaikka syömällä, treenaamalla, tekemällä enemmän töitä, opiskelemalla lisää, tekemällä mitä tahansa.

Muunmuassa ylikuorimituksen-, stressin- ja masennuksen-/toivottomuudentunteisiin johtava tie on kaikille kutakuinkin sama. Se alkaa siitä kun elämässä ”tuntuu” olevan enemmän vaatimuksia, mihin itse pystyy vastaamaan. Seuraava askel on se, että ei enää osaa valita, päättää, mitä seuraavaksi tekisi, mitä itse haluaisi, mikä olisi sellainen asia, joka oikeasti ”sytyttäisi”.

Mielenkiintoisinta on se, että näistä kaikista edellisistä, ylikuormitus, stressi, masennus/ toivottomuus pääsee irti samalla tavalla. Päättämällä ottaa oman elämänsä tai vähintään oman tunne-elämänsä ohjaketset omiinkäsiinsä.

Miten se tapahtuu?

Muistamalla tai paremminkin hyväksymällä, että tunteet eivät vain tule jostain vaan ne ovat seurausta omista valinnoista, tekemisistä ja keskittymisen kohteista. Lisäksi pysähtymällä negatiivisten tunteiden äärelle ja ottamalla vastaan, niin kallisarvoiset viestit muutoksen tarpeesta. Huomaamalla ja erottamalla milloin tunnet negatiivisia tunteita pystyt aloittamaan Tunteiden johtamisen 5 portaan harjoittelun. Harjoittelun kautta pääset aina vain nopeammin kiinni elämäsi aktiiviseen johtamiseen ja positiivisten tunteiden puolelle.

Negatiivisten tunteiden työskentelystä seuraava taso on, kun olet löytänyt ja listannut asioita, joita tekemällä sinulle tulee hyvä olo ja nautinnolliset tunteet virtaavat lävitsesi näitä tehdessä. Saavutettuasi kokonaisen listan näitä asioita pääset seuraavan tunteiden johtamisen haasteen äärelle: Elämän johtaminen. Tässä kohtaa kysymys kuuluu: Miten rakennat elämäsi askel askeleelta sen näköiseksi, että pääset pääasiallisen ajan käyttämään aikaasi sinua innostavien asioiden ja ihmisten parissa sekä toimimaan ympäristöä palvellaksesi omien vahvuuksiesi kautta?

Tähän haasteeseen olen rakentanut erillisen ”Oman elämän johtamis - valmennuksen”, jossa kaivetaan esiin elämäsi tärkeimmät päämäärät, ihmiset, asiat ja elämän alueet, joiden pohjalta harjoitetaan uusi ajattelu- ja toimintaprosessi ohjaamaan elämääsi sinun valitsemaan suuntaasi.

4.2 Tässä vielä yksi helpoimmista ja samalla voimakkaimmista työkaluista omien tunteiden johtamiseen: ”AAMU-, PÄIVÄ- JA ILTA- KYSYMYKSET”:

Laajenna huomiokenttäsi ja tunneympäristöäsi harjoittelemalla

Huomion kohteemme ovat käytännössä ajatuksia mielessämme. Päivittäiset ajatuksemme puolestaan rakentuvat sisäisenpuheemme kysymyksistä ja vastauksista. Kysymykset ohjaavat keskittymisemme kohteita hetkestä toiseen.

Voimme aina keskittyä tilanteiden ja tapahtumien hyviin tai huonoihin puoliin, molemmat ovat aina olemassa. Kysymys minkä esitämme tapahtumaan/tilanteeseen liittyen määrittää mihin keskittymisemme suuntautuu, eli miten tilanteen tulkitsemme. Tulkinta nostattaa sisällämme tunnereaktion, jonka kanssa elämme ja joka ohjaa valintojamme sekä toimintaamme tilanteesta toiseen.

Saatamme helposti olla tapojemme orjia, kysyä aina samoja kysymyksiä, keskittyä samoihin asioihin, luoda ja kokea samoja tunteita päivästä toiseen sekä tehdä samoja asioita uudestaan ja uudestaan ”repeatilla”, kuin oravanpyörässä.

”Se mihin keskityt, sen huomaat ja se mitä huomaat herättää sinussa tunteita.”
-Heikki Harju

Tunteet ohjaavat myös toimintaamme

Tunteet ohjaavat voimakkaasti toimintaamme. Mutta tunnereaktiot itsessään harvoin, jos koskaan liittyvät todellisiin tapahtumiin tai tilanteisiin. Useimmiten reagoimme omaan kysymykseemme ja vastaukseksi antamaamme ajatukseen, eli tulkintaan emmekä todellisiin tapahtumiin.

Nyt kun tiedostamme tämän voimme harjoittelun avulla suunnata keskittymistämme, jolloin tulkintamme tapahtumien merkityksistä ja tarkoituksista laajenee ja sisäisen tunneympäristön vaihtelut siirtyvät positiiviselle asteikolle yhä useammin. Tämä taas vapauttaa energiaa ja mahdollisuuksia tehdä aivan uuden tason johtopäätöksiä ja tekoja useilla eri elämänalueilla!

Mikäli haluat tuntea onnellisuuden, pysähdy, ota aikaa ja huomaa mistä olet kiitollinen

TEHTÄVÄ: Harjoittele itsellesi hyvä olo

Harjoittele uusien kysymysten kysymistä(huomiosi suuntaamista) seuraavat neljä viikkoa(vähintään seuraavat 7päivää) esimerkiksi päiväkirjan avulla tai liimaamalla kysymykset itsesi nähtäville kotona ja pitämällä niitä myös mukana(esim. käsilaukussa tai puhelimen muistiossa). Tulet yllättymään lopputuloksesta, kunhan vain toistat näitä kysymyksiä säännöllisesti!

Seuraavassa esimerkki kysymyksiä joilla voit ohjata keskittymistäsi rakentavaan suuntaan missä ja milloin vain.

Aamu- ja päiväkysymykset ovat sinulle vähintään ajatuskäyttöön (kysyttäväksi mielessäsi), mutta voit kirjata niihin vastauksia myös esimerkiksi päiväkirjaasi (suositeltavaa!). Iltakysymyksiin kirjoitettavat vastaukset ovat suunniteltu tehtäväksi viimeiseksi illalla juuri ennen nukkumaan menoa!

Aamukysymykset *"Lisäävät energiaa päivääsi"*

- Mistä olen innoissani tässä päivässä? (Mistä voisin olla innoissani?)
- Mistä olin eilen kiitollinen? Voisinko olla siitä kiitollinen myös tänään? Mistä Olen tänään kiitollinen?
- Minkä tavoitteiden eteen olen sitoutunut tekemään töitä? Mitä olen sitoutunut saavuttamaan? Mitä aion tehdä tavoitteiden toteuttamiseksi tänään?

Päiväkysymykset: *"Vähentävät stressintunteita päivästäsi"*

- Mitä muuta tämä "tilanne, tapahtuma tai asia" voisi tarkoittaa? *(Keksi vähintään yhtä monta positiivista vaihtoehtoa, kuin keksit negatiivista, ennen kuin teet johtopäätöstä ja alat toimia!)*
- Mitä tästä tilanteesta voisin oppia?
- Mitä uutta tämä tapahtuma voisi mahdollistaa?

Iltakysymykset: *"Vapauttavat hyvän olon tunteita ja kiitollisuutta. Auttavat rentoutumaan"*

- Missä onnistuin tänään?
- Keitä ihmisiä kohtasin ja miten olin heille avuksi?
- Mistä olen tai voisin olla kiitollinen juuri nyt?
- Mistä olen tai voisin olla onnellinen juuri nyt?
- Ketä minä rakastan ja kuka rakastaa tai voisi rakastaa minua?

Huom! Kysymykset ovat konditionaali muodossa ("voisi oppia"), koska mieleemme usein vastaa kielteisesti suoraan esitettyihin kysymyksiin. Esitä kysymys konditionaali muodossa uudestaan ja uudestaan (vähintään 3-10 kertaa), niin kauan, että alat löytää positiivisia vastauksia, tunteita ja mahdollisuuksia liittyen esittämääsi kysymykseen ja tilanteeseen!