

Unelmien puoliso

Miten vedän hänet tai puolisossani uinuvat unelmapiiirteet puoleeni?

Luo pohja menestyvälle suhteelle – kehitä ensin hyvä suhde itseesi

Huomioi, että kahden ihmisen kohdatessa heillä olevat tunteet alkavat vahvistua.

Ihmissuhteessa parhaimmillaan vahvistuu sisälläsi jo olevat positiiviset tunteet tai pahimmillaan niissä räjähtää sisälläsi olevat negatiiviset tunteet tuhat kertaisiksi. Sinulla on vapaus valita mitkä tunteet suhteessasi vahvistuvat. Muista kuitenkin, etteivät tunteet tottele käskystä sillä tunteet ovat seurausta siitä, mitä me ajattelemme, teemme ja miten me kommunikoimme asioita itsellemme ja ulkopuolellemme.

Tärkeimpiä ihmissuhdetta rakentavia tunteita ovat mm. kiitollisuuden ilon, onnellisuuden, rakkauden ja yhteenkuuluvuuden sekä huomatuksi tulemisen ja arvostuksen tunteet.

Jotta voit rakentaa edeltäviä tunteita sisälläsi, vahvistaa ja antaa näitä tunteita lahjaksi ihmissuhteissasi onnistuu se parhaimmin ensin hyväksymällä itsesi ja oppimalla osoittamaan rakkautta ja arvostusta itseäsi kohtaan.

Aloita mm. itsearvostuksen kehittäminen seuraavilla harjoitteilla:

1. Opi rakastamaan ja hyväksymään itsesi: Katso itseäsi peilin kautta silmiin ja toista itsellesi peilin edessä aamuin illoin 2-4 minuuttia - ”Minä rakastan sinua ja hyväksyn sinut juuri sellaisena kuin olet.”
2. Opi laajentamaan itsesi huomiontia ja kumuloimaan rakkauden ja hyvän olon tunteita itseesi liittyen: Lisää peilin edessä harjoitukseen ”kehuja” itseäsi kohtaan: Rakastan hymyäsi, rakastan periksiantamattomuuttasi, rakastan silmiäsi, rakastan nauruasi, sinulla on upea kampausi, olet täydellisen oma laatuinen ja

rakastan sitä, rakastan leikkisyyttäsi ja huumoriasi... Mitä ikinäkään keksit. Tee hetkestä hauska ja opi nauttimaan joka sekunnista, kun sinulla on aikaa itsesi kanssa!

3. Mieti muita tapoja mitä voit tehdä itsesi hyväksi tai antaa itsellesi, jotta koet arvostavasi itseäsi. Sekä tapoja ja asioita joista tiedät, että rakastat itseäsi ja joista sinä nautit, jotka synnyttävät sisälläsi positiivisia tunteita.

Esimerkiksi:

- Säännöllinen oma aika joka päivä, jolloin sinulla ei ole kiire mihinkään vaan voit keskittyä olemaan kiitollinen itsellesi siitä mitä sinulla on.
- Ottaa joka päivä hetki ja kirjoittaa päiväkirjaan listaa kaikista asioista, joita rakastat itsessäsi ja elämässäsi (Alkuun voit kirjoittaa asioista joita ”voisit rakastaa jos haluaisit”).
- Hemmottelu hoidot itsellesi (hieroja, kampaaja tai ystävän kanssa hartiahieronnan vaihtokauppa).
- Mitä muuta?
- 4. Listaa kaikki asiat, joista nautit ja joita tehdessäsi kuvittelet, että sinulle tulee hyvä olo.
- 5. Poimi listaltasi 2-3 asiaa ja varaa niille heti aikaa kalenteristasi. Tee tarvittavat varaukset kauneus- tai hemmotteluhoitoihin. Hierojalle, varaa aikaa jääkiekko matsiin menemiseen kavereiden kanssa tai mitä ikinä keksitkin. Etsi aika, sovi siitä läheistesi kanssa, lukitse se ja pidä siitä kiinni.

NAUTI TÄSTÄ AJASTA – OLET ANSAINNUT SEN – SE ON SINUN AIKAASI!



Vedä puoleesi SE OIKEA, osa 1.

Tämä seuraava kolmiosainen artikkelisarja auttaa sinua selkeyttämään sitä, millaisen puolison haluat ja mitä sinun tulee huomioida itsessäsi, jotta vedätte toisenne puoleenne. Suosittelen paneutumaan teksteihin syvällisesti ja tekemään harjoitukset huolellisesti. Tarinat näiden vaiheiden läpi todella työskennelleiden ihmisten kohdalla ovat vähintäänkin legendaarisia!

On hyvä miettiä, mitä oikeasti haluat ja tarvitset. Jos etsit ”jotain”, saat ”jotain”. Jos etsit unelmapuolisoa, saat unelmapuolison. Unelmapuolison piirteet voit vetää puoleesi myös nykyisestä kumppanista, joten ei pidä juuttua siihen ajatukseen, että olen jo virheeni tehnyt.

Jotkut ovat olleet kauan yhdessä sen oikean kanssa, mutta koska kumpikin puoliso on muuttunut niin paljon, he eivät enää huomaa kuinka oikeita toisilleen ovatkaan.

Ensin pitää tietää, millainen oma unelmapuoliso on. Koska ihmiset yleensä tietävät, mitä he eivät ainakaan halua, aloita kirjoittamalla, millainen olisi paholainen puolisona:

Millaisia luonteenpiirteitä paholaisella olisi? Millaisia tapoja hänellä olisi? Mitkä olisivat ärsyttävimpiä piirteitä? Mitä kamalalaa hän harrastaa? Miltä hän näyttää? Mihin hän käyttää aikaansa? Mitä hän tekee työkseen? Mihin äänensävyyn hän puhuu? Millaisten ihmisten kanssa hän liikkuu? Millaisia sukulaisia ja ystäviä hänellä on? Mistä paholainen on kiinnostunut?

Voi syntyä kuva ihmisestä, joka on epärehellinen, pettää, hänellä on hirveät vanhemmat, hänen sisaruksensa hylkivät minua, en pääse hänen kaveripiiriinsä, hän tupakoi ja juo, röhöttää koko ajan kotona tai ei ole koskaan kotona.

Ajatusten vieminen absurdille tasolle herättää tunteita, naurattaa ja vapauttaa energiaa. Voit samalla soittaa taustalla sinulle mahdollisimman epämiellyttävää musiikkia, oli se sitten death metalia, sinfonioita tai diskopoppia.

Myös pinnalliset asiat on hyvä listata. Minkä ikäinen hän olisi? Minkä näköinen? Paljonko hän ansaitsee? Onko hän vaalea vai tumma? Onko hänellä siniset vai ruskeat silmät? Miten pitkä? Miltä hänen kehonsa näyttää?

Toiseksi: Tee lista unelmapuolison piirteistä käänteisesti valitsemalla edellisen listan vastakohtat.

Jos listassasi lukee vaikka ”aina pettämässä”, kirjoita ”uskollinen”. Tai ”ei ole käynyt suihkussa kahteen viikkoon” muotoon ”pitää huolta hygieniastaan”. Mistä unelmapuolisosi innostuu? Onko hän ehkä iloinen, helppo, helposti lähestyttävä ja sosiaalinen? Haluatko

*kotikissan, jonka kanssa voi olla paljon kotona?
Onko hän tunteikas, päättäväinen tai rohkea?*

Pinnalliset ehdollistumat estävät usein sen, ettemme löydä unelmapuolisoa. Mainokset, elokuvat ja ohjelmat muokkaavat ajatuksiamme siitä, millaisena hyvännäköisen naisen tai miehen ajattelemme. Sitten petymme, kun henkilö ei "sisältä" olekaan niin kiinnostava. Saatamme myös etsiä aina samankaltaista puolisoa kuin mitä meillä on aiemmin ollut.



Vedä puoleesi SE OIKEA, osa 2

Mitkä viisi piirrettä unelmapuolisossa ovat oleellisia? Siihen keskitymme tässä osassa.

Edellisessä artikkelissa listasimme paholaispuolison piirteet ja kirjasimme näiden

piirteiden vastakohtat. Näin saimme listan unelma- ja paholaispuolison piirteistä. **Oleellisinta on syvällisten sinulle tärkeimpien asioiden listaaminen**, jotta vedät puoleesi puolison, jonka kanssa voit elää loppuelämäsi.

Nyt siirrymme kakkosvaiheeseen: käy molemmat listat läpi. Mitkä asiat ovat ehdottoman tärkeitä, jotta haluat elää kyseisen ihmisen kanssa? **Karsi piirteitä niin, että jäljelle jää viisi tärkeintä asiaa.**

Listasi voi tämän jälkeen näyttää esimerkiksi tältä: *rehellinen, uskollinen, kiinnostunut terveydestään, haluaa perheen ja on urheilullisen näköinen.*

Voit päättää, että jos henkilö on epärehellinen, hylkää hänet heti, vaikka hänellä olisi viisi unelmapuolison piirrettä. Jos törmäät ihmiseen, joka on perhetyyppi, rehellinen ja muuten sopiva, mutta vetää kannit joka ilta, sinun pitää miettiä, onko alkoholin liikakäyttö asia, jota et ole valmis sietämään vai onko henkilö kehityskelpoinen.

Nyt siirrymme kolmanteen vaiheeseen, ja käännämme peilin itseämme kohti. **Kysy itseltäsi, onko sinulla listaamasi unelmapuolison piirteet? Entä käyttäydytkö itse kuvailemasi paholaispuolison tavoin?**

Vertaamalla listoja omiin piirteisiisi saat tietää, mitä piirteitä sinun tulee itsessäsi kehittää, jotta voit vetää unelmapuolison puoleesi tai unelmapuolison piirteet puoleesi nykyisestä puoliosostasi.

Tämä siksi, että samankaltaiset ihmiset vetävät toisiaan puoleensa. Raveista

”Unelmien kumppani vedetään puoleensa. Unelmien kumppania ei saa vaatimalla, jahtaamalla tai perässä juoksemalla. Unelmien kumppani vedetään puoleensa kasvamalla puoleensa vetäväksi ihmiseksi.” - Heikki

tykkäävät ovat raveissa, luonnosta tykkäävät luonnossa, kuntosaleista tykkäävät kuntosaleilla ja räppämusiikista tykkäävät räppäpöyryillä.

Lisäksi vedämme puoleemme ihmisiä, joiden kaltaisiksi haluaisimme tulla. Eli ihmisiä, joilla on piirteitä, joita haluaisimme itsessämme vahvistaa.

Verratessaan unelma- ja paholaispuolison piirteitä itseensä ihmiset alkavat yleensä yskiä.

Moni asettaa parisuhteeseen liittyen puolisolleen suurempia odotuksia, kuin itselleen. Vaatien esim. toisilta huomaavaisuutta, mutta kun alkaa tarkastella itseään, ihminen voi huomata, ettei huomioikaan läheisiään riittävästi.

Voit myös haluta ihmisen, joka kunnioittaa omaa rauhaasi ja antaa sinulle omaa aikaa. Mutta kunnioitatko itse toisen rajoja? Entä kumman tarpeet ja toiveet pitäisi suhteessa täyttää ensin, sinun vai kumppanisi? Mitä mieltä olet?

Viimeisessä osassa mietimme, kuinka tulla itse puoleensavetäväksi ihmiseksi



Vedä puoleesi SE OIKEA, osa 3

Miten teen itsestäni puoleensavetävän?

Viime osassa mietimme, onko itsellämme piirteet, joita toivomme unelmakumppanilta. Eli muutomme puoleensavetäväksi ihmiseksi – jotta saisimme itsellemme unelmapuolison.

Prosessi alkaa kehittämällä kaikkein tärkeintä ihmissuhdetta. Suhdetta itseesi.

Ihmisten universaali pelko on, että he eivät ole riittäviä ja siksi heitä ei rakasteta. Kun ihminen pääsee tasapainoon itsensä kanssa, riittämättömyyden pelko pienenee.

Itsensä kehittäminen lähtee itsensä hyväksymisestä. Miten voisit tuntea itsesi arvostetuksi? Miten voisit huomioida itseäsi? Miten voisit rakastaa itseäsi? Varaa aikaa asioille, joista nautit. Se osoittaa, että arvostat itseäsi. Varaisitko ajan kampaajalle? Tapaisitko ystävän? Lähtisitkö yöksi yksin mökille? Lähtisitkö lätkämatsiin tai kurssille, jolle olet jo kauan halunnut?

Seuraava vaihe on äärettömän vaikea, koska meitä vaivaa riittämättömyyden pelko. Mene joka päivä peilin eteen ja sano: Minä rakastan sinua ja hyväksyn sinut sellaisena kuin olet. Kun tämä alkaa olla luontevaa, jatka kehumista esimerkiksi näin: Onpa kaunis nainen/komea mies! Sinä näytät päivä päivältä vain paremmalta!

Kehu itseäsi myös sisäisistä piirteistä: Olet kyllä periksiantamaton, sinussa on potkua. Arvostan sitä, että innostut asioista. Tuo hulluutesi, että puhut peilille, on tosi hienoa sinussa! Kun olet sinut itsesi kanssa ja pystyt olemaan peilin edessä pitkään, osio on suoritettu. Olet kohdannut itsesi ja ylittänyt hyväksytyksi tulemisen pelon.

Kun pidät itsestäsi, et ole yhtä riippuvainen muista. Kun välität itsestäsi ja arvostat itseäsi, sinun on helppo välittää muista ja arvostaa muita. Eli sinulla on enemmän annettavaa.

Nyt tuote alkaa olla valmiina, joten laaditaan markkinointisuunnitelma. Mieti, millaisissa paikoissa ja piireissä tällainen ihminen viettää aikaansa? Sinun täytyy tietää, missä mahdollinen asiakkaasi liikkuu. Jos haluat ihmisen, joka on kiinnostunut kirjallisuudesta, voit löytää hänet lukemasta kirjastosta. Koska teillä jo on samoja mielenkiinnon kohteita, sinun juttusi ovat hyviä juttuja tälle ihmiselle. Voit vaikka kysyä: aiotko lainata tuon kirjan?

Lähestymiskeinoja ei kannata hirveästi miettiä. Eräskin nainen oli viemässä roskapussia, kun häntä pyydettiin kahville. Pyytäjä osoittautui unelmakumppaniksi, jonka piirteet nainen oli listannut.

Eräs mies piti kotibileet, joissa sopiva nainen istahti sohvalle viereen, ja he alkoivat jutella. Tämä strategia on toiminut monella, kun siihen on paneutunut syvällisemmin tai valmennuksessa.

Jos henkilö lähteekin pois, ei kannata säikähtää. Se ei ollutkaan sitten se unelmakumppani.

**Tilaa ilmainen
valmennuskirje
osoitteesta
www.heikkiharju.com
ja saat lisää hyödyllisiä
harjoituksia suoraan
sähköpostiisi!**

