KUTSUMUKSENA KEHON JA MIELEN HELMIVYYS

Opas seuraavan askeleen ottamiseen ja kehoyhteyden vahvistamiseen

Helmi Vänni

1. Kohtaa itsesi ja kysy itseltäsi

Miltä kehossani ja mielessäni tuntuu juuri nyt, tässä hetkessä?
Elänkö omien arvojeni mukaista elämää?
Valitsenko elää ja toimia itsestäni, omista ajatuksistani käsin?
Kaipaanko muutosta itsessäni tai elämässäni?
Onko minulla halua ja elämässäni tilaa muutoksen tapahtumiselle?

Kun valitset pysähtyä itsesi äärelle, voit tunnistaa kehosi tunteita ja ajatustesi tasoa.

Liian moni meistä sivuuttaa täysin oman kehon tuntemuksia ja sen lähettämiä viestejä.
Useimmiten se johtuu siitä, ettei olla valmiita kohtaamaan rehellisesti itseään, mieli pitää liian kiireisenä, eikä muka ole aikaa pysähtymisen hetkille.
Totuus on kuitenkin se, että tarvitset niitä päivittäin itsellesi.

Jos et ole yhteydessä itseesi, kuule kehosi viestejä ja merkkejä, miten voit vahvistaa hyvinvointiasi?

Moni meistä luulee tietävänsä, mitä oma keho kaipaa missäkin hetkessä, mutta todellisuudessa ne voivat olla mielen syöttämiä harha-ajatuksia eikä kehosi viestejä.

2. Tietoisuus on kaiken alkusysäys

Oman tilanteesi tiedostaminen toimii muutoksesi alkusysäyksenä. Itsesi rehellisesti ja hyväksyvästi kohtaaminen luo jo pienen muutoksen tilan itsessäsi.
Rehellisyys voi olla karua, mutta myös kaunista.
Hyväksyminen vapauttaa tilaa mielestä.
Voit valita jäädä tuttuun ja turvalliselta tuntuvaan tai kehittyä ja mennä eteenpäin.
Miten valitset toimia?

3. Mikä on valintasi?

Jokaisella tämän päivän valinnalla luomme itsellemme huomista. Muutosta ei voi lykätä. Mikäli haluat muutoksen tapahtuvan itsessäsi ja elämässäsi muutostyö on aloitettava tästä hetkestä käsin.
Yksi valinta kerrallaan.

4. Jo yksi pieni muutos avaa oven jollekin paljon suuremmalle muutokselle

Hyvinvointi on koko elämän mittainen matka, jonka eteen meidän tulee tehdä valintoja päivittäin.
Yksi askel ja muutos kerrallaan johdattaa oikeaan. Jos valitset muuttaa kaiken samalla kertaa huomaat nopeasti olevasi taas lähtöpisteessäsi.
Mitä pientä voisit muuttaa jo tänään itsessäsi?
Ajatuksissasi? Valinnoissasi? Toimintatavoissasi?

Sulje silmäsi ja hengitä.
Kuvittele itsesi tulevaisuudessa.
Miltä haluat elämäsi siellä näyttävän, entä miltä haluat tunteiden kehossasi tuntuvan?
Millaiset arvot ohjaavat valintojasi?
Kun annat kehosi viestien ohjata valintojasi, ne tuntuvat helpoilta mielessäsi.