Kutsumuksena kehon ja mielen helmivyys

Askel muutokseen
kehomieliyhteyden vahvistamiseen

1 Kohtaa rehellisesti itsesi ja kysy itseltäsi:

- Miltä kehossani tuntuu juuri nyt?
- Miltä haluaisin kehossani tuntuvan?
- Mitä ajattelen itsestäni?
- Mitä ajatukseni minusta kertovat?
- Elänkö omien arvojeni mukaisesti?
- Koenko oman elämäni merkitykselliseksi?

Kun pysähdyt itsesi äärelle ja olet rehellinen itsellesi, voit tunnistaa paremmin kehosi tuntemuksia ja mielessäsi pyöriviä ajatuksia. Pysähtymisen avulla voit tiedostaa sekä oman kehon että mielen tilannetta.

2 Tietoisuus luo muutosta

Ilman oman tilanteesi tiedostamista ei tapahdu myöskään muutosta.
Moni luulee tietävänsä mitä keho missäkin hetkessä kaipaa, mutta todellisuudessa se voi olla mielen syöttämää ulkopuolelta opittua ajatusmaailmaa ja harhaa.
Tästä syystä jokaisen meistä tulisi pysähtyä päivittäin sekä oman kehonsa että mielensä äärelle.

Oman kehosi tai mielesi tilanteen rehellisesti kohtaaminen voi olla karua, mutta myös kaunista. Rehellisyys luo muutoksen tilan itsessäsi ja tilanteen hyväksyminen vapauttaa tilaa mielestäsi.
Voit valita jäätkö tuttuun ja turvalliselta tuntuvaan vai mennä eteenpäin ja kehittyä.

3 Mikä on tämän hetken valintasi?

Jokaisella tämän päivän valinnallasi luot huomistasi. Muutosta ei voi lykätä. Se on sama kuin et muuttaisi mitään.
“Jos mikään ei muutu valinnoissasi niin mikään ei myöskään pääse muuttumaan itsessäsi.”
Mikäli haluat jonkin muutoksen tapahtuvan itsessäsi tai elämässäsi muutostyö on aloitettava tästä hetkestäsi. Yksi valinta ja yksi muutos kerrallaan.

4 Muutos lisää muutosta

Niin kuin hyvä vahvistaa hyvää niin muutos lisää muutoksenhalua.
Kun huomaat yhden muutoksen tehtyäsi pienen onnistumisen tilan itsessäsi, se lisää entisestään halua muutoksellesi.
Muutoksen tekemisen tulisi olla kestävää, siksi muutos on luotava yksi valinta ja yksi askel kerrallaan.

5 Tunne tavoitteen taustalla

Jokaisen tavoitteen takana on todellisuudessa tunne, jota toivomme muutoksella saavuttavan. Minkä tunteen uskot tavoitteellasi löytävän? Onko se pysyvää ja kestävää?

Hyvinvointi on koko elämän mittainen matka, johon tulisi sitoutua päivittäin omilla valinnoillaan. Yksi askel ja yksi muutos kerrallaan kohti oikeaa ja itselle parhaalta tuntuvaa.
Kestävän hyvinvoinnin luominen on sitoutumista päivittäisiin oman hyvinvoinnin lähteisiin.