

ILONSÄDE • PIENI OIVALLUSMATKA

Entä jos näkisit itsesi toisin?

Viisi pientä oivallusta, jotka voivat avata jotain suurta.

SINUN OMA TYÖKALUPAKKISI • Sisäinen Mestari™

TERVETULOA

Rakas sinä

Tämä pieni hetki on sinua varten.

Oletko joskus huomannut toimivasi tietyllä tavalla, vaikka et oikein tiedä miksi? Sanot kyllä, vaikka haluaisit sanoa ei. Vähättelet itseäsi, vaikka osaat paljon. Tai unohdat kysyä, mitä itse oikeasti haluat.

Minusta on ihmeellistä, miten yksi uusi oivallus voi muuttaa koko näkökulman. Ei tarvitse korjata itseään eikä tulla joksikin toiseksi. Joskus riittää, että huomaa: ai, olenkin ajatellut tätä näin – mutta voisinko ajatella toisinkin?

Tässä työkalupakissa saat viisi pientä pysähdystä. Lue rauhassa, kirjoita omilla sanoillasi ja poimi mukaasi se, mikä tuntuu juuri nyt tärkeältä. Vastauksia ei tarvitse keksiä väkisin.

Pieni lupaus itselleni

Tämän hetken annan itselleni, koska…

Saat olla utelias. Se riittää.

1 • OMA AJATUS

Onko tämä todella minun ajatukseni?

Pieni oivallus voi avata uuden oven.

Joskus toisten sanat jäävät asumaan mieleen. ”Älä nyt kuvittele liikoja.” ”Sinä olet aina ollut tuollainen.” Vähitellen niistä voi tulla lauseita, joita toistamme itse itsellemme.

Kuvittele, että katsoisit tuota vanhaa lausetta kuin pientä lappua pöydällä. Kenen käsialaa siinä oikeastaan on? Ja haluatko enää pitää sitä omana totuutenasi?

Muista: Kaikki tutut ajatukset eivät ole tosia.

Minulle tuttu ajatus itsestäni on…

Jos katsoisin tätä ajatusta uudesta suunnasta, voisin huomata…

2 • UUSI VALINTA

Entä jos minun ei tarvitsekaan?

Pieni oivallus voi avata uuden oven.

Ystävä pyytää apua. Kalenteri on jo täynnä, mutta suustasi lipsahtaa ”totta kai”. Illalla ihmettelet, miksi olet niin väsynyt. Kuulostaako yhtään tutulta?

Entä jos et olekaan huono pitämään puoliasi? Ehkä olet vain oppinut, että toisten tarpeet tulevat ensin. Opittua tapaa voi alkaa muuttaa – yksi pieni valinta kerrallaan.

Muista: Omat tarpeeni saavat olla mukana päätöksissäni.

Missä tilanteessa sanon kyllä, vaikka sisälläni tuntuu ei?

Mikä olisi yksi ystävällinen, itseni huomioiva valinta?

3 • OMA ENERGIA

Mikä tuntuu oikeasti minulta?

Pieni oivallus voi avata uuden oven.

Joidenkin ihmisten seurassa nauru tulee helposti. Toisten tapaamisten jälkeen huomaat olevasi aivan poikki. Emme elä irrallaan toisistamme, ja muiden tunnelmat voivat tarttua omaan oloon.

Pysähdy hetkeksi. Mitä minä tunnen? Mitä minä tarvitsen? Mitä haluan kantaa mukanani – ja mitä voin antaa mennä? Oman energian tunnistaminen voi alkaa näin arkisista kysymyksistä.

Muista: Minä saan palata omaan itseeni.

Milloin tunnen olevani eniten oma itseni?

Mitä toisten odotuksia tai tunnelmia voisin lakata kantamasta?

4 • OMA ARVO

Entä jos minussa on jo paljon hyvää?

Pieni oivallus voi avata uuden oven.

Kuvittele, että hyvä ystäväsi puhuisi itsestään niin ankarasti kuin sinä joskus puhut itsellesi. Mitä vastaisit hänelle? Todennäköisesti jotain paljon lempeämpää.

Sinun ei tarvitse ansaita arvoasi olemalla jatkuvasti enemmän. Voit kasvaa, oppia ja muuttua – ja silti olla arvokas jo tänään. Entä jos alkaisit nähdä itsesi myös omien vahvuuksiesi kautta?

Muista: Minussa on hyvää, jota saan itsekin huomata.

Mitä hyvää ystäväni näkisi minussa?

Mitä haluan alkaa sanoa itselleni useammin?

5 • ELÄMÄN KUTSU

Mitä jos elämä yllättäisi iloisesti?

Pieni oivallus voi avata uuden oven.

Joskus omat toiveet jäävät odottamaan sopivampaa hetkeä. Sitten päivät täyttyvät kaikesta tarpeellisesta, ja se pieni innostus unohtuu jonnekin arjen alle.

Kuvittele, että edessäsi avautuu puutarhan portti. Sen takana ei tarvitse odottaa mitään valtavaa. Ehkä siellä on yksi uusi kokemus, hauska idea tai jotain, mitä olet halunnut kokeilla jo pitkään. Mikä sinua kutsuu?

Muista: Minä saan antaa elämälle mahdollisuuden yllättää.

Mitä olen jo kauan halunnut tehdä tai kokea?

Mikä pieni askel voisi tuoda sitä lähemmäs tällä viikolla?

OIVALLUKSET TALTEEN

Mitä otan mukaani?

Joskus pienikin muutos ajatuksessa tuntuu suurelta.

Katso hetki taaksepäin. Ehkä jokin kysymys pysäytti, jokin lause hymyilytti tai jokin vanha käsitys itsestäsi alkoi tuntua vähän kevyemmältä. Ei ole yhtä oikeaa oivallusta. Sinun omasi on tärkein.

Tärkein oivallukseni tästä työkalupakista on…

Yksi pieni asia, jonka haluan tehdä seuraavaksi toisin…

Mistä haluan muistuttaa itseäni silloin, kun vanha tapa palaa?

PIENI LAHJA ITSELLESI

Seitsemän päivää uusia näkökulmia

Ei suoritusta – vain pieniä huomioita tavallisessa arjessa.

MA Mikä tuntui tänään aidosti minulta?

TI Missä huomasin vanhan tottumuksen?

KE Mitä olisin sanonut hyvälle ystävälle?

TO Missä kohtaa uskalsin kuunnella itseäni?

PE Mikä toi päivääni iloa?

LA Mitä uutta haluaisin kokeilla?

SU Mistä oivalluksesta olen kiitollinen?

JATKETAAN YHDESSÄ?

Entä jos tämä on vasta alkua?

Lämmin tervehdys Ilonsäteestä.

Rakas sinä,

Toivon, että tämä pieni työkalupakki antoi sinulle edes yhden uuden ajatuksen itsestäsi. Ehkä huomasit, ettei sinun tarvitsekaan uskoa kaikkea, mitä olet vuosien varrella oppinut ajattelemaan.

Juuri tällaiset hetket ovat työssäni kaikkein ihanimpia. Kun ihminen alkaa tunnistaa omaa energiaansa, huomaa vanhoja uskomuksiaan ja löytää takaisin siihen, mitä itse oikeasti haluaa.

Jos haluat tutkia näitä asioita syvemmin, kuljen mielelläni rinnallasi. Sisäinen Mestari™ -matkalla ja henkilökohtaisissa valmennuksissani oivallukset saavat muuttua myös uudenlaisiksi valinnoiksi arjessa.

Sinun ei tarvitse vielä tietää, mihin kaikkeen tämä johtaa. Joskus kaikki alkaa yhdestä uudesta ajatuksesta.

Lämmöllä,

Tiina • Ilonsäde

Jatka matkaa silloin, kun se tuntuu omalta:

Sisäinen Mestari™ → ilonsade.com/sisainenmestari/

Ilonsäteen valmennukset → ilonsade.com