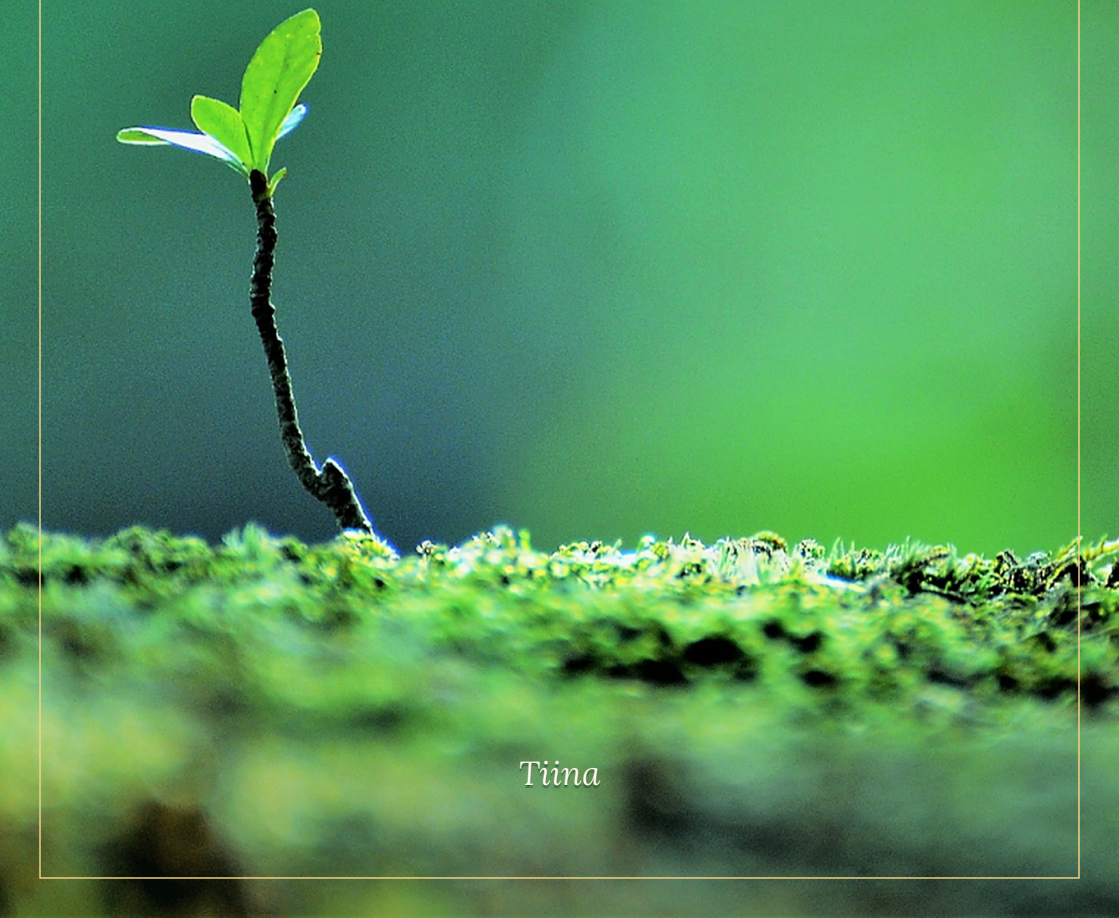
ILONSÄDE

Mikä sinuun vaikuttaa?

Pieni opas siihen, mikä on sinun ja mikä ei



Tiina

Kaikki, mikä vaikuttaa sinuun, ei ole sinun.

Ehkä olet joskus mennyt johonkin tilaan hyvällä mielellä ja huomannut hetken päästä, että olotilasi on aivan toisenlainen.

Tai tavannut ihmisen, jonka seurassa jokin sinussa muuttuu — vaikka mitään erityistä ei olisi tapahtunut.

Meihin vaikuttaa jatkuvasti enemmän kuin tiedostamme.

Kun huomaat, mikä sinuun vaikuttaa, erotat samalla selkeämmin, mikä on sinua.

Pieni hetki sinulle

Tämä opas ei kerro sinulle, millainen olet.

Se kutsuu sinua huomaamaan, mitä sinussa ja ympärilläsi tapahtuu.

Lue rauhassa, yksi sivu kerrallaan. Ota kupillinen jotakin lämmintä ja nauti tästä hetkestä.

Jos jokin kohta ei puhuttele sinua, voit jättää sen väliin.

Mikä on sinun ja mikä ei?

Sinulla on oma olotilasi, oma äänesi ja omat toiveesi.

Ja sitten on kaikki se, mikä vaikuttaa ympärilläsi. Toisten tunnelmat. Huoneen ilmapiiri. Päivän uutiset. Sana, joka jäi kaikumaan.

Ne voivat tuntua omilta, koska ne tulevat lähelle.

Ajattele ikkunaa, josta vetää. Veto ei ole sinun sisäistä säätilaasi, vaikka se viilentää huoneen.

Sinun ei tarvitse sulkea ikkunaa kokonaan. Riittää, että huomaat, mistä veto tulee.

Seitsemän merkkiä

Pysähdy hetkeksi huomaamaan, tunnistatko näistä jotakin.

1 **Olotilasi muuttuu nopeasti.**

Aamu oli kevyt. Sitten astuit huoneeseen, ja jokin muuttui.

2 **Väsyt toisten seurassa.**

Et ole välttämättä tehnyt paljon, mutta huomaat voimiesi vähenevän toisten seurassa.

3 **Aistit toisen tunteet ennen sanoja.**

Huomaat jännityksen huoneessa, ennen kuin kukaan sanoo mitään.

4 **Huomaat korjaavasi tunnelmaa.**

Jos toisella on paha mieli, haluat helpottaa hänen olotilaansa. Jos on hiljaista, huomaat ehkä täyttäväsi hiljaisuuden.

5 **Ajatus ei tunnu omaltasi.**

Mielessäsi kulkee ajatus tai lause, joka ei kuulosta omalta ääneltäsi.

6 **Oma toiveesi hukkuu.**

Kun muut tarvitsevat sinua, sinun oma äänesi hiljenee.

7 **Palaat itseesi vasta yksin ollessasi.**

Kun jäät yksin, huomaat vähitellen palaavasi itseesi. Vasta silloin saatat huomata, kuinka paljon kannoit mukanasi.

Jos tunnistat itsesi useammasta kohdasta, huomaa se rauhassa. Se kertoo, että huomaat paljon.

Mikä näistä tuntui sinulle tutulta?

Kolme kysymystä

Kun huomaat olotilasi muuttuvan, pysähdy hetkeksi ja kysy:

Oliko tämä olotila minussa jo ennen kuin tulin tähän tilaan tai tapaamiseen?

Tuntuuko tämä omalta vai siltä, että kannan jotakin, mikä ei kuulu minulle?

Jos kuvittelen laskevani tämän pois, millainen olotila minulle jää?

Luota vastaukseesi, sillä jo kysyminen itseltäsi auttaa sinua huomaamaan enemmän.

Minun huomioni

Viimeksi huomasin, että jokin ei ollut minun, kun…

Se, mikä ei ollut minun, tuntui…

Kun laskin sen pois, minulle jäi…

Kolme pientä harjoitusta

1. Jalat maahan

Tunne jalkasi lattiaa vasten. Paina niitä kevyesti lattiaan.
Hengitä kolme kertaa hitaasti ja sano mielessäsi:
Minä olen tässä.
Huomaa hetki, miltä sinusta tuntuu juuri nyt.

2. Lämmin valo

Kuvittele ympärillesi lämmin, pehmeä valo – kuin keittiön lampun valo illalla.
Anna sen ulottua ympärillesi ja muistuttaa sinua omasta tilastasi.
Sinun ei tarvitse ottaa kaikkea ympärilläsi olevaa itseesi.
Hengitä hetki rauhassa ja huomaa, muuttuuko jokin.

3. Vesi käsille

Anna veden virrata hetken ranteillesi ja käsillesi.
Kun vesi virtaa, voit kuvitella päästäväsi irti kaikesta siitä, mitä et halua kantaa mukanasi.
Kuivaa kätesi hitaasti.
Huomaa, miltä sinusta tuntuu nyt.

PALAUTUSLAUSE

Tämä ei ole minun.
Minä palaan itseeni.

Ota se mukaan päivääsi. Sano se ääneen tai mielessäsi, aina kun tarvitset.

LOPUKSI

✦

Kun erotat, mikä ei ole sinun, jäljelle jää jotakin hyvin tuttua.

Sinä.

Sinun ei tarvitse ryhtyä joksikin toiseksi eikä lisätä itseesi mitään. Riittää, että huomaat, mikä on ollut sinua koko ajan.

Palaa tähän oppaaseen, kun tarvitset muistutuksen. Yksi pieni huomio päivässä riittää.

Ilolla, valolla ja rakkaudella,

Tiina ♥

LISÄÄ VALOA

✦

Jos tämä opas puhutteli sinua, matka voi jatkua.

Taikapölyä

21 pientä hetkeä iloa ja valoa. E-kirja, jossa on yksi lempeä hetki jokaiselle päivälle.

Sisäinen Mestari™

Syvempi valmennus matkalla takaisin itseesi.

ilonsade.com

Tämä opas on tarkoitettu itsetuntemuksen tueksi, eikä se korvaa lääketieteellistä tai psykologista apua. Jos kuormitus tuntuu liian raskaalta, hakeudu ammattilaisen puheille.

© 2026 Ilonsäde. Kaikki oikeudet pidätetään.

Ilolla, valolla ja rakkaudella

I L O N S Ä D E

ilonsade.com