

Tunnista minäikuvasi

TYÖKIRJA

Hei!

Ihanaa, kun olet ladannut tämän työkirjan minäkuvasi tunnistamiseen!

Minäkuvasi vaikuttaa tekemiisi päätöksiin ja siihen miten itseäsi kannat, esiinnyt, puhut, työskentelet ja olet suhteessa muihin ihmisiin.

Oletko kutistanut itseäsi vai annatko itsesi loistaa?

Tämän työkirjan tarkoituksena on auttaa sinua pääsemään kiinni osaan noista ajatusmalleista, joita ajattelet itsestäsi. Ne rajoittavat sinua ja estävät itseäsi hyväksymästä tai katsomasta itseäsi lempeästi ja arvostaen.

Voit tunnistaa niitä arjessasi, tai sitten ne ovat syvemmillä peittyneinä toisten ajatusten alle. Voit esimerkiksi kieltäytyä ostamasta itsellesi uusia vaatteita vedoten rahaan.

Todellinen, alitajuntainen syy voi ollakin se, että koet, että (mitkään) vaatteet eivät näytä hyvältä päälläsi. Et vain tunnista sitä helposti, koska ajatus on alitajunnassasi, piilossa.

Tutkaile ja selvittele näitä syvempiä ajatuksia ja uskomuksia, jotka eivät näy heti pinnalle. Osaamme nimittäin todella hyvin juurisyiden peittelyn tekosyillä!

OSA 1

Tulosta tämä sivu, ota vihko tai täydennä lauseet suoraan tähän työkirjaan. Suosittelen käsinkirjoittamista. Kirjoita se, mikä ensimmäisenä tulee mieleen, älä yritä järkeillä. Älä välitä, vaikka se olisi jotain omituista, hassua tai "liikaa". Se on alitajuisin ajatuksesi, joka on ollut piilossa sinulta.

Voi olla niin, että jokin lauseen alku lähtee viemään ajatuksesi johonkin toiseen suuntaan. Anna sen viedä ja anna sen asian silloin nousta pintaan. Kirjoita se ylös kyseiseen kohtaan.

Voit jatkaa lauseita ja kirjoittaa niihin lisää, jos haluat lähteä avaamaan asiaa vielä syvemmältä.

Täydennä lauseet

Omia valokuviani katsoessa ajattelen...

Peilin edessä minä ajattelen...

En haluaisi katsoa itseäni peilistä, koska...

Haluaisin olla...

koska...

Jos kuva itsestäni olisi toisenlainen, se mahdollistaisi minulle...

koska...

Lapsuudessa kuulin ympäriltäni aina, että olen...

Omasta mielestäni lapsena olin...

Nykyään ajattelen, että olen..

ja se näkyy elämässäni siten, että..

Kun epäonnistun jossain, ajattelen...

Syvällä sisimmässäni uskon, että minä olen...

Kunpa vain olisin...

koska silloin...

Minun elekieleni on yleensä...

koska...

Suhtautuminen itseeni heijastuu elämääni...

Minussa on hyvää ja arvokasta...

Arvostan itseäni erityisesti silloin, kun...

Olen itselleni hyväksyvä ja armollinen silloin, kun...

Jos voisin muuttaa kaksi asiaa itsessäni, ne olisivat....

Jotta ajatusmaailmani muuttuisi niiden suhteen, tarvitsisin...

Jos olisin paras versio minusta, olisin...

Merkki itselleni siitä, että olen alkanut hyväksymään/hyväksynyt itseni, on...

OSA 2

Kun olet täydentänyt lauseet, lue ne ääneen ja tunnustele, millaisia tunteita mikäkin lause aiheuttaa. Kirjoita ne alle muistiin.

Voit myös tunnustella, nouseeko näiden tunteiden takaa lisää ajatuksia tai jopa niihin liittyviä tilanteita tai uskomuksia elämästäsi mieleen. Kirjoita nekin ylös itsellesi muistiin. Silloin niihin on helpompi palata myöhemmin, eivätkä ne unohdu samantien, kun laitat kynän ja paperin pois.

Nämä ajatukset itsestäsi ovat ajan saatossa erilaisista, unohdetuistakin, tilanteista ja kohtaamisista rakentuneita. Vain tiedostamalla ne, voit päättää lähteä muuttamaan niitä.

Poimi kirjoittamistasi lauseista itsellesi muutama tärkein ja koskettavin. Ne voivat olla sellaisia, joita haluat lähteä muuttamaan. Niistä voi tulla voimakkaimmin mieleen "en halua ajatella näin!", "tämän on muututtava!" tai "miten voinkaan ajatella näin!"

Lauseet voivat olla myös niitä, joita haluat erityisesti vaalia itsessäsi - niitä, joita kohti haluat mennä. Kuuntele tällöin kehoasi, minkä kohdalla se reagoi. Olo saattaa olla kenties keveämpi ja iloisempi kuin muiden kohdalla. Voi olla, että tunnistit ne jo äskeisessä vaiheessa lauseita ääneen lukiessasi.

Kirjoita valitsemasi lauseet alle. Jos valitsit muutettavia asioita, kirjoita tähän myös niiden vastakohta - eli se asia, jota kohti haluat mennä. Siihen kannattaa keskittyä, mitä kohti haluaa mennä, eikä niinkään siihen, mistä haluaa päästä eroon.

OSA 3

Tulosta tämä sivu niin monta kertaa, kuin sinulla on edellisellä sivulla lauseita. Kirjoita sivun yläreunaan lauseesi positiivisessa muodossa. Se on sinun voimalausesi. Täydennä seuraavat lauseet miettien tätä lausetta. Täydennä jokaiselle lauseelle oma sivu.

Voimalauseni:

Jotta tämä toteutuisi, minun pitää luopua ajattelemasta...

ja sen sijaan ajatella....

Minun täytyy lopettaa....

ja lisätä tai aloittaa ...

Valitse näistä voimalausesiisi kirjoittamista konkreettisista asioista 1-3, jotka voit ottaa käyttöön nyt heti, huomenna ja ensi viikolla. Alleviivaa ne korostuskynällä ja kiinnitä tämä paperi johonkin näkyvälle paikalle, jotta muistat ne.

Muista toimia heti!

JOS TEET ASIOITA SAMALLA TAVALLA KUIN
TÄHÄNKIN ASTI, SAAT SAMOJA TULOKSIA KUIN
TÄHÄNKIN ASTI.

Mahtavaa, onneksi olkoon!

Olet saanut nyt työkirjan loppuun asti. Sen vuoksi sinun on aika antaa itsellesi iso kiitos ja halaus!

Sait kiinni tarkemmin omasta ajatusmaailmastasi itsesi suhteen ja siitä, miten näet ja koet itsesi. Annoit itsellesi luvan uskaltautua tutkimaan omaa ajatusmaailmaasi, eikä se ole ollenkaan itsestäänselvyys!

Palkitse itsesi tekemästäsi työstä ja rohkeudestasi katsoa itseäsi, tunteitasi ja ajatuksiasi silmästä silmään. Se työ ei ole koskaan turhaa.

Toivottavasti tämä harjoitus antoi sinulle myös motivaatiota kiinnittää huomiota tarkemmin siihen, miten kohtelet itseäsi ja mitä puhut itsellesi pääsi sisällä.

Jos sinulle tuli kysymyksiä tai heräsi sellaisia ajatuksia, joita haluaisit jakaa kanssani, laita minulle viestiä! Tavoitat minut sähköpostilla jaana@jaanakotoneva.fi tai sosiaalisen median kanavista. Jaan niissä lisää ajatuksia ja vinkkejä itsensä hyväksymisen ja katsomisen tapaan.

Instagram: [@valokuvaaja_jaanakotoneva](https://www.instagram.com/valokuvaaja_jaanakotoneva)

Facebook: [Valokuvaaja Jaana Kotoneva](https://www.facebook.com/ValokuvaajaJaanaKotoneva)

Opin Tara Langelta eräässä workshopissa seuraavan lauseen, jonka haluan jakaa sinulle kannustukseksi ja tueksi tähän loppuun:

”Uskomusten tonkiminen on itsensä rakastamisen ja arvostamisen muoto.”

halein,
Jaana