

TOIVON LEHTI

1/2016

**Muutoksen Avaimet -päiväkirjan
artikkelisarja**

Jouni Sakari Kemppinen





Impetus - sysäys liikkeelle

Hanki värillisiä papereita. Leikkaa niistä lehden muotoisia paloja. Ne ovat puun lehtiä.

Keväällä puuhun ilmestyy lehtiä. Niitä on paljon. Mikäköhän on puun toive?

Ihmisillä on paljon toteutumattomia toiveita. Onko sinulla?

Jos jotain uutta toivetta alkaa elättämään, se on kuin odottaisi uuden puun juurtuvan ja lähtevän kasvuun.

Kun toiveelle antaa aikaa ja huomiota, se alkaa kasvaa kuin puu, johon tulee paljon lehtiä.

Mitkä ovat sinun toiveesi juuri nyt? Mikä on niistä tärkein? Millaisen puutarhan haluaisit?

"Mikään ei ole niin tärkeää kuin puutarhahoito, eikä sekään ole niin kovin tärkeää" -
- Kiinalainen sananlasku

Neljä puuta

Puutarhassani on nyt neljä puuta. Keksin niille nimet tässä muistellessani kevään Muutoksen avaimet -kurssia, jolloin Toivonlehden kirjoitin seuraavat ideat :

- Atk-opastus -> Olkoon nimesi Leipäpuu
- Kameraryhmä -> Olkoon nimesi Oppipuu
- Oma työkirja -> Olkoon nimesi Kynäpuu
- Vertaisohjaajaksi -> Olkoon nimesi Avainpuu

Syksyn kalenteri on jo täytetty

Ennen kuin lehdet putoaa puista, on paljon tekemistä. Mitä se on? Yksi vuosikerta vain kasvettava - ei sen kummempaa.

"Leipäpuun" toimialat tulevat olemaan

- 62 Ohjelmistot, konsultointi ja siihen liittyvä toiminta
- 742 Valokuvaustoiminta

- 18 Painaminen ja tallenteiden jäljentäminen
- 85599 Muut koulutusta antavat yksiköt
- 9003 Taiteellinen luominen
- 82 Hallinto- ja tukipalvelut liike-elämälle

"Oppipuun" aikataulu on jo laadittu

- Perustamisasiakirjamalli
- Sääntöehdotus
- Alustava toimintasuunnitelma
- Kerhon tarkoitus ja tavoitteita
- Avustushakemuspohja

"Kynäpuu" täydessä kukassa 4.7.2016 - 31.7.2016

- Blogin kirjoittaminen
- Suoraan Keskeisiin Ratkaisuihin - työkirja

"Avainpuu" on taustaprosessi

- Yleisinhimillisyys
- Ystävyys
- Avustaminen



Tästä se koko juttu lähti

Niin kuin [lehdessä](#) [Wikipedia artikkeli] on suonet asiat liittyvät toisiinsa lehtilavan keskisuonen (lehtiruoti) kautta. Tämä on se "punainen lanka" johon liittyvät kaikki ne asiat joita tarvitaan toiveen toteuttamiseksi.

Kun tätä 'juonnetta' seuraa juurisyyhyn asti (myös ajassa), löytää siemenen itämisestä!

Kaikella on alkunsa. Siemen voi olla kauan lepotilassa, ja kun olosuhteet ovat otolliset, tapahtuu ihme.

Ihminen voi elätellä joitain ideoita ja suunnitelmia vuosikausia. Nämä ovat ikään kuin siemenen sisäistä kehittelyä: "Entä jos...". Minun juttuni on muhinut jo kaksikymmentä vuotta. Se alkaa muuttua tarinaksi: "Kun nyt...".

Synergia

Ei kukaan ihminen ole yksin.

Ja yhdessä on mukavampi kasvaa.

Siksi kannattaa hakeutua sellaiseen seuraan, jossa voi luottavaisesti oman toiveensa kanssa olla läsnä.

Vertaisuus on juuri sitä.

"Ilman muita en olisi saanut tätä aikaiseksi."

Löydä se mikä sinulla jo on!

Symbolit ja kuvat ovat voimakkaampia kuin sanat. Niihin sisältyy paljon isompia kokonaisuuksia kuin voi sanoilla ilmaista.

Kun ilmaisee odotuksensa ja toiveensa on herkistyneessä tilassa. Silloin löytää helposti vihjeitä ja tulkintoja eri symboleista. Ne voivat aukaista näkökulman tulevaisuuden suuntaan, antaa oivalluksen joka tukee tavoitetta.

Kun saa sen tunteen, että on jo perillä, on tarvittavat voimavarat löytyneet.

Suomessa on neljä vuodenaikaa. Kuinka vähään voi oleellisen tiivistää? Käytä kuvaa!

Muista palkita itsesi

Ostin sinä päivänä itselleni appelsiinin. Se maksoi 0,47€. Kun söin sitä tunsin syöväni auringon valoa!

Minun juttuni tarvitsee kieltä: äänteitä, tavuja, sanoja, lauseita, virkkeitä, kappaleita... Laitan nämä vaan järjestykseen, ja se mistä eniten haaveilen toteutuu.

Ne ovat jutun ytimet.

Asioita voi määritellä monella tavalla. Minä olen systemaattinen ja suosin hierarkioita, kaavioita ja luonnonmukaisia sommitteluja.

Rakastan kukkia!



Tunnelukko

Kuka mistäkin syystä etsii jotain helpotusta, apua tai ratkaisua johonkin ajankohtaiseen

asiaan tai ongelmaan. Nämä pulmat voivat olla hyvinkin epämääräisiä, syvällisiä ja vaikeita. Monasti näihin liittyy tunteita, jotka ovat jumissa.

Se motivaatio joka saa aikaan sitoutumisen oman tavoitteen toteuttamiseen löytyy tunteiden avulla, elämän tarpeita kuulostelemalla ja näiden yhteisestä voimasta.

Kun näitä tunneasioita saa muiden kanssa hyväksytysti ilmaista, voi löytää sen avaimen, joka aukaisee ikään kuin uuden oven tulevaisuuteen.

Minulle tuo avain oli hyvin vaikea valmistaa. Surun voimasta se syntyi, ja sillä avattiin ilo.

"Reinterinnoemotivationalisaatio on tunnelukkojen yleisavain." -- Jouni Sakari

Mikä auttaa ?

Itsensä ilmaisu, musiikki, piirtäminen, maalaaminen, muiden kanssa juttelu, vertaisuus...

[youtube

<https://www.youtube.com/watch?v=hVwgI-IsLo>]

Suunta löytyy luovilla keinoilla. Pitää uskaltaa ja voida turvallisessa ympäristössä olla haavoittuva. Silloin voi löytää kasvun luonnollisen voimavaran, sisäisen lapsen luovuuden.

Kaikki liittyy kaikkeen. Luota tunteisiin. Luota prosessiin. Luota myös siihen, joka on tuntematonta itsessäsi. Hain 'tunnelukko' sanaa Internetistä ja löysin erinomaisen sivuston: www.tunnelukkosi.fi. Omat ideani eivät ole sieltä, mutta aion tutustua sivustoon koska se on erittäin mielenkiintoinen!

Neljä asiaa järjestykseen

Minun juttuuni liittyy vahvasti se, että haluan ymmärtää kokonaisuuksia. Olen oppinut, että mitä yksinkertaisemmin pystyy ytimet määrittelemään, sitä vähemmällä energialla asioiden hoitaminen onnistuu.

Jos 1) poimit mustikanvarpuja metsästä ja 2) tuot ne kotiin 3) pyydät jotain toista hakemaan maljakon ja sitten 4) annatte niille vettä. Siinä on neljä asiaa järjestyksessä. *Miten tätä voi soveltaa mihin tahansa systeemiin?*

Kurssin pitämisen hallinnassa määrittelin itselleni nämä neljä asiaa seuraavasti:

1. Projektin hallinta
2. Seuranta
3. Tiimityö
4. Osaamisen siirto

Sarjakuva

Asioilla on aina joku järjestys. Tarinat ovat terapiaa. Uskalla ilmaista itseäsi uusilla tavoilla. Aloita vaikka piirtämään jos et ennen ole sitä kunnolla kokeillut.



... kuin valitsee

Kuormaa voi keventää luopumalla asioista, jotka ovat tulleet taakaksi, tai jotka eivät ratkaise enää mitään ongelmaa, vaan pikemminkin synnyttävät niitä. Jotkut asiat 'kivi-reessä' voivat lisäksi olla toisten sinne laittamia.

Tuskallinen muutosvastarinta alkaa heti hyökkäillä kimppuun kun pitäisi kokeilla asioita oman mielihyvävyöhykkeen ulkopuolella.

Ei aina tarvitse kaikkeen suostua, eikä kaikkia tarvitse miellyttää, eikä kaikkea tarvitse tehdä itse, vaan voi tehdä yhdessä.

Mutta mitä sellainen renki tekee, kun täysi vapaus annetaan? Hänen pitäisi nyt osata luopua siitä mitä on liikaa kuormassa.

Vapautensa ansainneen viisan orjan pitää antaa liika viisautensa pois!

Kynnyskysymyksiä

Muutosta kun suunnittelee, niin pitää päästä yli kynnyksistä. Mitä kevyempi kuorma, sitä helpompi ne on ylittää.

Ja helpottaahan se, jos joku muukin on kuormaa kantamassa.

Ei kaikkea tarvitse itse tehdä, paitsi jos kuukaan muu ei siihen tarvittavassa ajassa pysty.

1. Ensimmäinen kynnys on uuteen **tilanteeseen tutustuminen**.
2. Toinen kynnys on se että jaksaa **perehtyä tavoitteeseen** perinpohjaisesti.
3. Kolmas kynnys on **osallistuminen toimintaan**.
4. Neljäs kynnys on **palautuminen** ja rentoutuminen kaikesta aherruksesta, ja **palautteen kysyminen**: *Miten minä onnistuin? (Miten me onnistuimme?)*

[youtube

<https://www.youtube.com/watch?v=PtiD4FnDNv4>]



Lapset tykkää rooli- leikeistä. Miksiköhän?

Siksi että lapset on niin oppivaisia. Niillä on parhaat keinot omaksua uusia asioita. Jäljittelemällä ja leikin varjolla voi kavereiden kanssa kokeilla turvallisesti vaikeitakin asioita.

Jos pitää jossakin asiassa tulla rohkeammaksi, niin sitä voi kokeilla roolin kautta. Olisiko elämä kuin teatteria siinä tapauksessa?

Kuka keksii vuorosanat?

"Kieli on jutun kertomisen voimavara"

Minä olen pizzalähetti

*Kerron uskomattomia tarinoita pizzantoi-
mitusretkistäni mm. kaivoksen pohjalle,
jonne undulaatit olivat tilanneet evästä, ja
jonne hissimatka kesti niin kauan että kah-
desta taskulampusta loppuivat patterit ja
piti turvautua kynttilään. Onneksi oli tik-
kuja mukana*

Oikeasti. Kävin myös Kelassa siinä roo-
lissa, ja tunsin miten rohkeuteni esiintyä
kasvoi. Silloin elettiin vapunalusai-
kaa. **Ruokin rohkeuttajaa.**

Rooliin hakeutuminen kuvastaa jotakin jon-
kinlaisen sisäisen turvapaikan hakemisesta.
Olenko ollut pakolainen? Muistan miten
joskus kirjoitin dialogisella kirjoittamisella
luomani hahmon kanssa. Hänen nimensä oli
Reeta. Niin viisasta kirjoittelukaveria en ol-
lut ennen tavannut. Kunnes Reeta esitteli
minut sille mykälle pojalle, jolla ei ollut
muuta nimeä kuin Minnu, ja joka osasi vain
hymistellä kansanlauluja. Se taisi olla autis-
tinen?

[youtube [https://www.you-
tube.com/watch?v=ztiA3F6WqG4](https://www.youtube.com/watch?v=ztiA3F6WqG4)]

Ihminen voi ottaa erilaisia hahmoja/roo-
leja itseensä, tai heijastaa niitä ulos itses-
tään. Molemmat palvelevat eheyden tar-
vetta.

Oma turvapaikka

Kuvittelen seisovani neliössä, jonka ympärillä on kahdeksan ruutua. Pidän luentoa englanniksi sen keskellä. Voin tehdä tästä kehikosta kuution ja yht'äkkiä kaikki loksahtaa kohdalleen kuin saisi Rubikin kuution valmiiksi.

Mietin että joskus minun turvapaikkani on ollut ihan säpäleinä. Uutta sisäistä turvapaikkaa ei voi ostaa, kukaan ei voi sitä myydä. Ainut keino on se korjata, ja antaa muiden siinä auttaa.

Luota prosessiin

1. Itsessä on eheyttävä voima
2. Eheyttävän voiman voi oppia
3. Opin voi opettaa muille

~ ~ ~

Taimessa voimistuu jo kaksi juurta. Sataa vettä. On niin ihanaa. Kasvu on itseohjautuvuutta.

Kateellinen toisten korttipinoille ei kannata olla! Ne voivat olla nimittäin tosi painavia.

Huhtikuun viimeisenä päivänä poimin viiden vuoden päiväkirjastani kaikki (!) työn alla olevat tai tekemättömät asiat kirjoittamalla niitä aiheittain korteille.

Sitten lajittelin nämä 48 korttia jonkinlaisiin luokkiin, ja huomasin että ne voi nimetä

seuraavalla tavalla (suluissa korttien lukumäärä, itse työn alla olevia asioita tai tekemättömiä töitä oli enemmän kuin kortteja)

- Työ (13)
- Opiskelu (2)
- Terveys (2)
- Koti (3)
- Kirjoittaminen (7)
- Yrityksen perustaminen (7)
- Itseilmaisu (9)
- Yhteydenpito (3)
- Itse (2)

Nyt laitan näitä jonkinlaiseen hierarkiaan vielä, ikään kuin A. Maslow olisi tässä tekemässä pyramidia. Määrittelen siis ['tarvehierarkiaani'](#).



Mikä on vakauden perusta?

Lentokoneen siivessä on vakain. Rakennuksissa on perustus. **Onko tämä jotain perustavanlaatuisen vakavaa?**

Valitsen tärkeimmäksi korttipinoksi **kodin**. Koti pitää pitää sellaisessa järjestyksessä että siellä on hyvä olla. Sitten valitsen perustuksiin yhtä tärkeinä asioina **terveyden, työn ja itseilmaisun**. Näiden päälle asettuvat omaksi tasoksi: **opiskelu, kirjoittaminen, yrityksen perustaminen ja yhteydenpito**. Päällimmäiseksi jää: **itse**.

Itse on kaikesta vastuussa!

Nyt voin myös katsoa toisesta suunnasta.

Huipulla voi olla yksinäistä, joten tarvitsen yhteydenpitoa. Elämällä ei olisi tarkoitusta ilman haasteita ja päämääriä, joten haluan perustaa yrityksen. Se sisältää paljon kirjoittamista, jota opiskelen että voisin paremmin itseäni ilmaista saadakseni työtä. Työ pitää minut terveenä. Ja työstä voisi saada rahaa, jotta voisin saada sellaisen kodin jonka haluan. Tai vaikka kesämökin.

Kateellinen toisten korttipinoille ei kannata olla! Ne voivat olla nimittäin tosi painavia.

Fyysinen -> Biologinen -> Sosiaalinen -> Yksilöllinen

Kyllä minä viihdyn aika hyvin tässäkin asunnossa. Olen siistinyt sitä, ja ostanut kirjahyllyt, ja luopunut turhasta tavarasta. Ostin pöydänkin, ja neljä tuolia. Voin kutsua tänne nyt enemmänkin kavereita vaikka iltaa istumaan.

Olen saanut tupakanpolton lopetettua (taas kerran). Seuraan verenpainettani. Teen vapaaehtoistyötä. Piirrän jotain joka päivä, kehittelen sarjakuvahahmoa. Opiskelen logoterapian periaatteita, ja valokuvausta päivittäin. Pidän blogia. Kirjoitan kirjaa. Soitan kitaraa joka aamu. Unelmoin yrityksen perustamisesta! Se on niin lähellä.

Tänään kirjoitin kirjeen ystävälleni Australiaan, koska hänellä on syntymäpäivä.

Happy Birthday Dear Rosemary !

1.7.2016 Syötiin kakkukahvit nettisivujen kunniaksi [Imatran Klubitalolla](#). Sain lahjakortin [Punnitse ja säästä](#) -liikkeeseen. (Kuvasta puuttuu WHOLE EARTH Organic Sparkling Cranberry Drink by Tangy, koska oli niin kuuma, että päätin juoda sen jo penkillä Vuoksen varrella).



Itse iloitsee muiden kanssa! Nämä herkut saatan syödä koko nettisivutiimin puolesta { lämpimästi nauraa } .

__/__ Kiitollisena
Sydämen Kyllyy-
destä __/__



Etsimme täydellisyyttä kait, jokainen omalla tavallaan. Artikkelisi sisältää ainakin kolme **neologismia** (uudissanaa): *ylivetonauha*, *päätöksentekovaaka*, *elämäkenttä*.

Ylivetonauhaa!

Välillä tuntuu että pitäisi olla [korjausnauha](#). Siis sellaista valkoista toimistotarviketta, jolla voi peittää käsin kirjoitetun tekstin, ja jonka päälle voi kirjoittaa uudelleen.

Tupakanpolton voi lopettaa. Olen tehnyt sen monta kertaa. En tahdo uudestaan aloittaa. Kaksi kuukautta taas polttamatta.

Pidän päätökseni

Muutoksen portaat - ohje: Aloitamme alhaalta

- TEIN SEN!!!
- Tahdon tehdä sen, NYT!
- Voin tehdä sen, näin!
- Yritän tehdä sen, näinkö?
- **Kuinka teen sen? Tarvitsen ohjeita.**
- Haluan tehdä sen, eikö niin!
- En voi tehdä sitä, vai voinko?
- En aio tehdä sitä, vai aionko?

Joku **vaaka** ihmisellä pitänee olla, jolla arvioida mitä kannattaa ja mitä ei kannata tehdä. Luitko varmasti alhaalta ylöspäin?

"Saatte tulla, saatte nähdä, saatte voittaa" --
Jouni Sakari

Ihminen tekee päätöksiä alitajuisesti, ja niitä voi tulla ilmi unissa. Näin tuona aamuna (1.5.2016, jolloin täytin muuten 19743 päivää) unen todistuksista ja sertifikaateista, joita minulla ei ollut, mutta jotka ikään kuin kuuluivat minulle. Tuosta on nyt jo kaksi kuukautta. Se liittyi opiskeluun ja sitä kautta saavutettuun pätevyyteen, ja vasta nyt tämän ymmärrän. Unen avulla löysin asioita jotka jo ovat minulla, mutta joita en käytännössä tarvitse 'seinieni koristeeksi'. Toisaalta, unen tunnelma oli vähän surumielinen. En kai ole kateellinen?



Elämäkenttä

En ole opiskellut psykologiaa (kuin 15 ov avoimessa yliopistossa), ja filosofiaa sekä suomen kieltä vain lukiossa, mutta näiden yliopisto-opiskeluista kuitenkin lukiolaisena vakavasti haaveilin. Olen kyllä luenut aika paljon. Valitsin toisenlaisen polun elämääni. Kerran akuuttiryhmän työntekijä

sanoi kotikäynnillä luonani, että 'et ole valinnut helppoa elämää'. Sitäkin minä olen paljon miettinyt, että mitä hän sillä mahtoi tarkoittaa. Olenhan oman elämän yliopiston opiskelija, edelleen. Ovatko muut?

Yritän varmaan liikaa. { Nauraa }.

Niin. Olen opiskellut elämää käytännössä ja löytänyt teoreettiset mallit omasta kokemuksesta. Sellaisia ihmisiä sanotaan '[koke-musasantuntijoiksi](#)', joille nykyään suodaan arvokas rooli yhteiskunnassa. Ainakin Suomessa. [Kotimaisten kielten tutkimuslaitoskin](#) on termiä määritellyt **Vesa Heikkinen** Kotus-blogissa.

Mikä blogi?

Kotus-blogissa keskustellaan kielestä. Kirjoittajina on sekä kotuslaisia että muualta kutsuttuja bloggaajia. Blogissa julkaistaan myös lukijoiden ehdotuksiin perustuvia keskustelunavauksia.

Päätöksentekovaaka

{Uskallus hyvään} _/_ {Kieltäytyminen pahaan}.

Valitse paras mahdollinen elämä! Harjoittele vaikka [Oiva-harjoituksia mielen ja kehon hyvinvointiin](#). [273 Mt mediaa tabletilla].

Puhu uskallukselle: **Salli, hyväksy, muista.** Toiseen suuntaan tarvitaan: **Torju, hylkää, unohda.**

Kiitos Reijo Jägerroosille ja paradoksaaliselle intentiolle!



Kirjoitettu sosiaaliseen mediaan turhautuneille

[Tein robotin auttamaan minua väitelyissä Internetissä]

[youtube

<https://www.youtube.com/watch?v=PJiRi-jiLwbQ>]

Skype-kokous on nyky-aikaa

Toisen ihmisen näkeminen antaa tunteen läsnäolosta. Ryhmä voi kokoontua fyysisistä rajoituksista riippumatta virtuaalisesti. Toivottavasti kansainvälisissä kuvayhteyksissä ei ole häiriöitä. Joskus niitä valitettavasti kuitenkin on.

Minua nämä videopuhelut kuitenkin jännittävät. Siinä on siis kynnyks, joka minun pitäisi ymmärtää, jotta voisin kuormaani tässä mielessä keventää. Ajattelenko että web-kamerat ovat kuin valvontakameroita?

Kirjeen kirjoittaminen on helppoa minulle. Minulla on kansainvälisiä kirjeenvaihtokavereita. Olen enemmän kirjoittaja kuin puhuja. Osaan mielestäni ilmaista itseäni paremmin kirjoittamalla kuin puhumalla. Siis osaisin kirjoittaa puheita, O.K.!

Puheet helposti myös unohtuvat? Kokouksista pitäisi pitää 'pöytäkirjaa' (tai nauhoittaa ne) jotta niistä jäisi jotakin mieleen.

Avoin kysymys on sellainen, johon ei vielä ole riittävän hyvin vastattu?

Tekniikka yhteydenpidon välineenä

Helppo on oma statuksensa päivittää esimerkiksi Facebookiin. Ja helppo on siellä viettää aikaa muiden statuksia lukien ja niitä kommentoiden. Minusta tuntuu, että olen siellä jo tarpeeksi aikaa viettänyt. On siitä

apua ollut, kun on tuntenut itsensä yksinäiseksi - ei voi kieltää.

Sähköpostia kertyy paljon. Muistatko siivota postilaatikkosi? Käytännössä tässä olisi hyvä ajatella konkreettisesti. Siivottu postilaatikko on tyhjä. Jos jotain haluaa jättää talteen, se kannattaa tulostaa ja siirtää kaikki viestit omiin kansioihinsa. Näin pyrin tekemään, mutta en kaikissa laatikoissa. Onko minulla liikaa sähköpostiosoitteita, kun niitä on nyt neljä aktiivisessa käytössä?

Pilvipalvelut. En halua jakaa mitään valokuviani tai kuvakaappauksia niihin. En vaan jotenkin pysty luottamaan siihen, että 'yksityisyyteni' on suojattu. Siis en todellakaan.

Mediamailma on niin täynnä sisältöä, että oman 'äänen' saaminen kuuluville vaatii rahan käyttöä. Aikaa voi kuluttaa vaikka kuinka paljon sisältöjen tuottamisessa, mutta onko se turhauttavaa, jos kukaan ei lue mitä haluat 'maailmalle toittotaa'? Minäkin kirjoitan tätä blogia, kuka sitä lukee, vai lukeeko?

Muutamia avoimia kysymyksiä kommunikoinnista

Mitä sinulta odotetaan? Mitä jos ylität odotukset? Miltä tuntuu, jos tulkitsee toisen sanomisen "latistamiseksi"? Etsinkö oikeaa roolia? Yritäkö olla vähemmän kuin pysytyn? Kuka voi määrittää minun kriteerini?

*Oletko liian innostunut? Kuunteletko muiden "latistajaa"? Osaatko suojella henkilökohtaisen tilasi? Minkä takia ihminen on sinulle tärkeä? Siksikö pidät yhteyttä häneen? --> **Kirjoita kirje!***

Opin kirjoittajakurssilta monia vuosia sitten [Joutsenon opistolla](#), että kannattaa kirjoittaa 'jotakin vasten'. Siis ikään kuin kirjoittaisi jollekin yleisölle, tai tietylle henkilölle, eli kohderyhmälle. Silloin teksti alkaa mahdollisesti enemmän puhutella.

O.K. Tämä blogiteksti on kirjoitettu lukijoille, joka on kiinnostunut kategorioista ja tageista jotka olen määritellyt? Lisäsin yläotsikon muuten tässä vaiheessa.

Yritän näköjään kovasti löytää lukijoita. Saadakseni mitä aikaan? Viihdyttääkseni? Opettaakseni? Oppiakseni itse? Ajatellakseni asioita?

Pitäisi vissiinkin tehdä videoita!



Milloin olet viimeksi tarkistanut onko napa tallessa?

Voisin ottaa artikkelikuvan omasta navastani, mutta se olisi kait liian itsekästä? Siksi tein haun "Belly Button Clipart" Googlella, ja löysin tämän [artikkelikuvan](#), ja oheisen selityksen.

[Valitettavasti siitä ei nyt ole suomennosta saatavilla].

[WorldArtsMe](#)

Enjoy with cliparts

Internet is filled with quality vector and clipart graphics, stock images, animation, illustrations, abundant drawings and layouts; a rapid search would help you to get a good one from the Internet, even in a range of image sizes. You can use these appropriate clips arts for single non-commercial projects (it doesn't require any permission) along with the business or commercial projects (in this case, you should opt for fee-based stock images). This is the reason why many crafters think that free digital images are not so worthy and people will refrain from getting them.

You must consider the differences between free clipart graphics and stock digital graphic images designed by professionals. These are two different items as apples and oranges, in fact. A professionally designed artistic graphic object is an artist's creative mind creation. The picture is unique; it is believed to look like a separate digital object. You can customize or modify the image so that an exclusive edition is formed. This is high quality stuff. Whereas, clipart is a lower class colored graphic destined for Internet use only, along with the fact it is believed to be rather created on the background. People who get the difference and the needs the digitals will be used for, would certainly look out for professionally designed digital graphics as well as ingeniously designed clipart packages too.

Osallistuin sinä päivänä (3.5.2016) **logoterapia luennolle**, jonka aiheena oli "itsekkyyks, itse". Pohdinnoissa tuli esiin, että kulttuurimme on 'itsekeskeinen', ja että sen kielteinen seuraus on se, että emme mahdollisesti enää välitä toisistamme. Toisaalta sen tajuaminen, että itsekkyyks on välttämätöntä, jotta voi olla esimerkiksi luova ihminen, taiteilija, tai tutkija, joka omalla ponnistuksellaan saavuttaa tärkeitä asioita toisille itsekkyytensä kautta! (Tämä voi tulla julki vasta myöhemmin, eli itsekkäänä pidetty ihminen tekikin palvelusta ihmiskunnalle. Mietitäänpä vaikka Hitleriä (diktaattori = saneilija). Eikö hän loppujen lopuksi opettanut ihmiskunnalle, että sota on järjetöntä? En minä tätä ajatusta siellä luennolla maininnut, mutta olen tämän silloin tällöin maininnut joissakin muissa yhteyksissä.)

Joo. Minä olen itseks. Tunnustan sen häpeilemättä. Napa löytyy minultakin!

Mistä sen voi tietää mikä on kenenkin tarkoitus? [Viktor Frankl](#) inspiroi minua!

Jo nyt on aikoihin eletty, naiset pitää luentoja logoksesta!

Päivä 19745: Loppuraportti (LR)

Tässä on nyt yhdeksän päivää prosessissa "**TILANNE**". Huomasin, että olin palannut takaisin vanhaan pahaan tapaan, tupakanpoltoon, ja päätin pysäyttää sen.

5. päivä menossa. Helpottaa! Olen onnistunut niin monta kertaa. Enkä nyt murehdi sitä, että joskus taas retkahtaisin.

Olen iloinen, kun saa opiskella ryhmissä! Siemen on itänyt, maaperä on hedelmällinen, vettä (puhdasta) ja aurinkoa riittää. Kevät on aina ollut paras vuodenaika minulle. Kieli on voimavarani. Samoin elämäkokemus, viisaus, tai jonkinlainen henkisyys; kyky nähdä asioita laajemmasta perspektiivistä. Kuitenkin osaan myös olla sinnikäs yksityiskohtien kanssa.

Lapsen vilpittömyys ja henkisyyden ydin, auttamishalu ja oleellisen tajuaminen tulee syvältä itsestä. Sieltä minä ammennan, se on lähteeni.

Ovesta (suru), josta minut autettiin 'Kuva-piirissä', paljastui maailma, jonka tahdon jakaa muiden kanssa. Minun pitää osata ottaa vain sopivat kuormat kannettavakseni, löytää itseä suojelevat roolit. Olla vakain.



Luova vastuuttaminen

Onko '[vastuuttaminen](#)' (Googasta löytyi 11.500 hakutulosta) taas joku neologismi?

Sellaisia termejä on kuten: osallistaminen, sitouttaminen, ja opinnollistaminen, joita ei 1980-luvulla vielä ollut käytössä, ainakaan suomen kielessä?

Sisältää loppukevennyksen

Juu. Tässähän taitaakin olla kyseessä töiden jakaminen muille eli 'delegointi'. Mutta vähän toisella 'twistillä', eli niin, että oppii itse tekemään oman tehtävälistansa (TO-DO), koska itse on vastuussa omista tekemisistään.

Tästä aiheesta minä kirjoitan työkirjaa parhaillaan (myhäilee partaansa).

Oma luovuus kannattaa panna aisoihin, valjastaa käyttöön, kanavoida, toiminnallistaa (!), jalkauttaa, [allakoida](#), merkitä kalenteriin, realisoida, toteuttaa, jne.

Mieli on kuin käyttöjärjestelmä

Milloin olet viimeksi sen päivittänyt? Kuka sen päivittää? Millainen ohjelma sinulla on käytössä?

Nyt mennään 'kriittisille alueille'. Ole valppaana. Mihin uskot?

Jotkut ihmiset osaavat [NLP](#):tä ja muita tekniikoita, joilla voi vaikuttaa toisiin ihmisiin. Monasti tällaista kutsutaan 'manipuloinniksi'. Markkinoinnissa käytetään 'subliminaalisia viestejä'. Ja mitäs se 'hypnotisointi' sitten on?

Mitä minä yritän tässä oikein 'formuloida'? (Käytän niin karseita sanoja tässä!) Tarkoitin sitä, että ihmisen päässä voi olla 'software' joka on muiden sinne asentamaa, ja jolla on tarkoitus, joka palvelee muiden tarpeita, motivaatioita, päämääriä ja toiveita! Onko tämä joku uusi ajatus? Ei - me saamme suuren osan ajattelutavoistamme mallin kautta vanhemmiltamme, kulttuurista, ikätovereilta, työpaikalta, jengeistä jne.

Vaikuttamisesta on kysymys. Mielet ovat yhteydessä toisiinsa 'sosiaalisen kentän' kautta. Yksilöllisyys on sosiaalisuutta korkeammalla. Jokaisella on myös omia ajatuksia.

Cyber-sodankäynti tulee kuitenkin tässä lopulta mieleen. Kansakunnat edelleen sodassa?i

Meemit

Tällainen 'testi-virus' löytyi Facebookista vastikään:

"TÄLLÄ TESTILLÄ SIIVOAN OMAN KAVERILISTAN.

Teen kiinnostavan testin katsoakseni kuka minun statuksia oikeasti lukee. Jätä kommenttikenttään yksisanainen kommentti SINUN päivästäsi. Huom! YKSI sana. Kopioi sitten tämä teksti ja liitä se omalle sivullesi jotta minäkin voin kommentoida omasta päivästäni."

Kuka tuon ohjelmanpätjän on luonut, ja mihin tarkoitukseen? Siinä ikään kuin pelotellaan yhteyden menettämällä, jos ei toimita niin kuin sanotaan. Jostakin saa ilmaisia ämpäreitä! (Ja heti ihmiset sinne rynnii.)

Jokaisella ihmisellä on automatismeja, jotka puolustavat 'minän eheyttä'. Näitä sanotaan 'defensseiksi', eli puolustusmekanismeiksi. Ne ovat sellaisia hierarkioita ja rakenteita, jotka aktivoituvat tarpeen mukaan alitajuisesti.

Jotka niitä toisissa ihmisissä ymmärtävät, heillä pitää olla 'eettiset toimintaperiaatteet'.

~ ~ ~ Loppukevennys ~ ~ ~

Löysin tämän korttipakan edullisesti [Meidän vuoksi -kirpputorilta](#) vastikään.

These cards are messengers of a cosmic creative energy which gives us life, inspiration, solace and spiritual nourishment. They assist in meditation and in solving problems, as a guide in difficult situations and as protection and support in all circumstances. The strength of the angels can become a wonderful support.



"Karma tarkoittaa sitä että hyväksyy vastuun omasta itsestään." (c) ANGEL POWER, 1994 AGM AGMüller

Enkeli nimeltä Karma tarvitsee ruokaa!



Käy katsomassa vastaus kysymykseen

[Varoitus . Artikkelisi sisältää sarkasmia .]

Ihmiset (ja tuntevat olennot ylimalkaan) elävät omissa maailmoissaan. Ajatellaan nyt vaikka kalaa.

Tosin jotkin asiat ovat jaettuja ja yhteisiä, sellaisia joissa syntyy kosketuspinta, vuorovaikutus. Tätä tarvitaan, jotta voitaisiin olla asioista yhtä mieltä, ja että saataisiin aikaan 'rakentavaa keskustelua'.

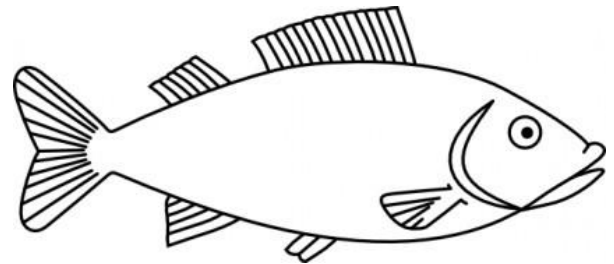
On meitä 'tavan tallaajia' ja sitten on poliitikkoja. Vähän niin kuin sammakkoja ja enkeleitä. Kaloja ja lintuja. Ötököitä ja nisäkkäitä.

Ja meillä kaikilla on tunteet! Mistä on kysymys?

Nännit ne on nunnallakin, ja tunteet tupajumilla.

Mestarit lavalla

Poliitikot tulevat tuolle yhteiselle alueelle mielellään 'mestaroimaan'. Siksi he kait ovat ammattinsa valinneetkin.



Toisille elämä on yhtä juhlaa.

Monella muulla voi vain olla ideoita siitä miten käyttäisimme lottovoiton saavuttaaksemme jotain ihanteidemme mukaista, tul-laksemme enempi täydellisiksi.

Toisaalta elämä on enimmäkseen arkea. On rutiinit joita noudatetaan. Herätään... Käydään kaupassa, tai ongella... Pestään hampaat, tai ollaan ilman... Muitakin tarpeita tyydytetään... Poliitikot ja päättäjätkin näin tekevät?

Kun haluaa syödä kalaa, niin se perataan ensiksi. Pää poikki !

Oma totuus elämästä, maailmasta ja itsestä on hyvin henkilökohtainen.

Jos esimerkiksi lääkäri **Päivi Räsäselle** , eräälle suomalaiselle poliitikolle [[muiden muassa](#)], suomalaiset poliitikot Wikipediassa] , annettaisiin kynä, ja tehtävä piirtää oma maailmansa paperille, niin mitäköhän hän (ja he) niihin piirtäisivät?

Olisiko se 'syntiä'? Vai 'hulluutta'? Vai 'sairautta'? Vai herättäisikö se jopa 'sääliä'?

Missä se todellinen kosketuspinta on tässä tapauksessa?

Näytä minulle oma maailmasi, niin minä näytän sinulle omani.

Menneisyyden merkkihenkilöitä

Politiikan ja uskonnon yhdistämisestä tulee mieleen eräs menneisyyden 'merkkihenkilö', Rooman keisari [Konstantinus Suuri](#).

Konstantinus I Suurta on sanottu ensimmäiseksi kristityksi keisariksi: hänet tunnetaan parhaiten Roomassa vainotun kristinuskon laillistamisesta. Konstantinus ja hänen kanssahallitsijansa Licinius säätivät 313

niin sanotun Milanon ediktin, joka poisti kristittyihin kohdistuneet vainot ja palautti kirkoilta takavarikoidun omaisuuden. Konstantinus vaikutti kristinuskon kehitykseen myös kutsumalla koolle Nikean ensimmäisen kirkolliskokouksen, jossa areiolaisuus tuomittiin harhaopiksi. -- Wikipedia

Usein Kysyttyjä Kysymyksiä

- Onko totuus oikeasti henkilökohtainen asia?
- Voiko toisen totuuden tuomita?
- Jamistä v-----a ne [bonobotkin](#) tulevat?

Tästä on kysymys!

[youtube <https://www.youtube.com/watch?v=xat1GVnl8-k>]



[On sanottu, että ajattelen liikaa.
Se voi olla totta...]

Voiko toisen totuuteen tutustua...

Kyllähän se näkyy siinä mihin toinen aikansa käyttää. Kaikki taustalla vaikuttavat arvot ohjaavat ihmisen tekoja. Ei tarvitse kuin tarkkaan seurata mitä ihminen tekee, ja miten tekee. Yleensä tunteet näkyvät kasvoista, eleistä ja kuuluvat äänenpainoista.

Ihminen helposti tottuu asioihin, ja niistä tulee tapoja. 'Totuus' onkin pohjimmiltaan sitä mihin ihminen on 'tottunut'. Kaupunkilaisella ja maalaisella on erilaiset tottumukset. Kulttuurit ovat erilaisia eri puolilla maailmaa. Uskonnot, tavat ja perinteet vaihtelevat. Ja kieli!

Yksi ajatus 'tietoisuudesta sinänsä' on se se, että se on kaikille yhteistä. Tiedostava olento jakaa tämän ominaisuuden toisen tiedostavan olennon kanssa. Siksi esimerkiksi nämä tervehdykset: "[Namasté](#)" ja "In Lak'ech Ala K'in" voidaan hyvin ymmärtää.

Yhteisyys _/_

Namaste on yksi viidestä muodollisesta tervehdyksestä, jotka mainitaan Veda-kirjoissa. Hindulaisuudessa namastella on syväallinen henkinen merkitys. Sillä tunnustetaan että elämänvoima, jumaluus, itseys tai

Jumala minussa on sama jokaisessa. Painamalla kämmenet yhteen tavattaessa kunnioitetaan Jumalaa jokaisessa ihmisessä ja kuvataan hengen ja materian yhteenliittämistä -- Wikipedia

Kuka näkee mitäkin

Valokuvauksen harrastajana mietin näkökulmaa. Se on se paikka, mihin kamera asetetaan, josta kuva otetaan. Jos miettii esimerkiksi lapsen todellisuutta suhteessa aikuisen todellisuuteen, niin lapsi näkee kaiken matalalta.

Usein ihminen näkee ja reagoi vain siihen mitä tarvitsee, mikä on oleellista omassa totuudessa. Onko 'puhdasta havaitsemista'?

Silmän väriä ei näe sisäpuolelta

Jos alkaa toivoa jotain, ja kuvittelee asian mielessään, alkaa tottua johonkin uuteen. Silloin kannattaa piirtää tuo toive näkyväksi, ja kuvailla mitä siitä 'tulevaisuusikkunasta' näkyy.

Käsitys itsestä on osa omaa totuutta. Omakuvakin muuttuu. Totuus muuttuu. Joskus muutos on pakko, koska kyseessä ei ollutkaan totuus. Käsitys toisesta ihmisestä voi muuttua myös.

Sanoilla on yksilöllisiä merkityksiä

[Kielitoimiston sanakirja](#) määrittelee sanoja, ajattelun komponentteja.

- **Tottua** : (1) omaksua jk (aluksi outo, uusi, vaikealta, hankalalta tuntuva) tapa, alkaa pitää jtk asiointilaa t. tekemistä tms. tuttuna, tavanomaisena, helppona, luonnollisena, itseltään selvänä; omaksua jk tottumus (2) **totuttu** : tavaksi tullut, totunnainen (3) **tottunut** : kokenut, harjaantunut, taitava, rutinoitunut (4) mukautua, sopeutua.
- **Eläytyä** : syventyä koko olemuksellaan jhk, elää mukana jssak.
- **Samastua** : samastaa itsensä, identifioitua; hahmottua samaksi, yhdistyä
- **Näkökulma** : suhtautumis-, asennoitumis-, tarkastelutapa, näkökanta, perspektiivi.
- **Totuus** : (1) se mikä on totta, vastaa todellisuutta, tosiasia (2) opeista, ajatuksista, katsomuksista yms., joita pidetään tosina, tosiasioina, selviöinä (3) todenperäisyys, paikkansa pitävyys.
- **Todellisuus** : (1) se mikä on todellista, todella olemassa olevaa; tosielämä, todelliset olosuhteet, tosiasiat, -seikat, realiteetit. Erik. Ihmisen sisäinen todellisuus mieli, tajunta sisältöineen. (2) **Todellisuudessa** toisin kuin näyttää, väitetään, annetaan ymmärtää tms., tosiasiassa, faktisesti. (3) se että jk on todellista; todenmukaisuus.

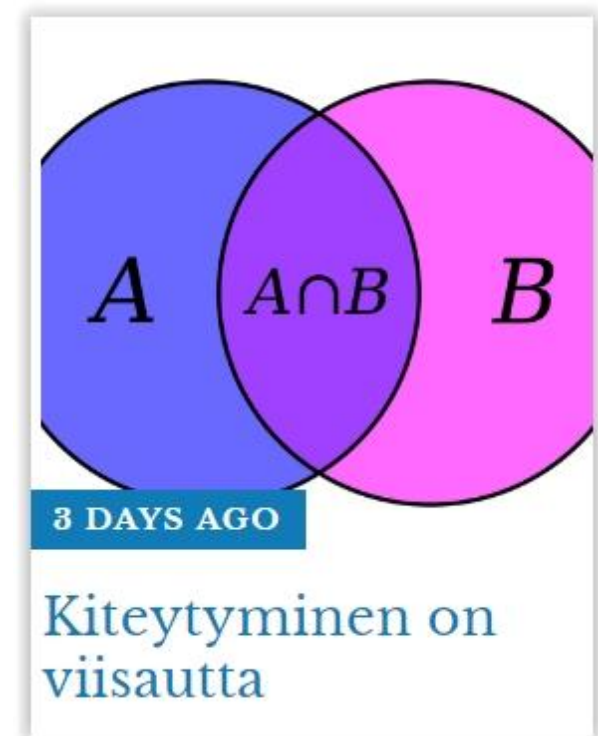
Yht'äkkiä alkaa tuntua etten ymmärrä enää mistään mitään. Tai etten voi kirjoittaa enää mitään.

Ajattelen kolmea asiaa: sanakirja, lakikirja ja raamattu.

Ehkä jotain muutakin minä ajattelin, vaikka noiden kolmen ajattelemisen yhtä aikaa tuntui jo ylen mahdottomalta.

Oliko se [semiotiikkaa](#)?

...faktisesti?



[Article image](#) by [Cepheus](#) - Oma teos, Public Domain

Joskus asiat lokahtavat kohdalleen, ja syntyy mahdollisuus johonkin uuteen, ikään

kuin jollekin uudelle tasolle asian ymmärtämisessä voisi nousta. Minulle kävi näin Muutoksen avaimet -kurssilla.

Sain oman elämäntarinan kerrottua, ja se uusi taso, jolle oma tarinani kohosi, on jotain fantastista. Tarkoitan sitä, että pystyn kertomaan oman tarinani esimerkiksi fantasian keinoin. Voisin käyttää vaikka sarjakuvahahmoja **Per Honen** ja **Sam Mc'O**.

Nuo otukset kuuluvat ihan eri kategorioihin eläinmaailmassa, mutta silti niillä on jotain, joka ne yhdistää. Olemisen totuus ja olemisen intohimo.

Per Honen (ilma, tuli) edustaa kuitenkin eri elementtejä kuin Sam Mc'O (vesi, maa). Se mikä näitä kahta yhdistää on varmaan viides elementti. Voisiko sitä vaikka kutsua termillä: **solumuistin viisaus**.

Ei ole perhonen eikä sammakko

[youtube <https://www.youtube.com/watch?v=4MR6D7tL38U>]

Mitä se kiteytyminen sitten on?

Kiteinen aine eli kide, on kiinteässä olomuodossa olevaa ainetta, jossa atomit tai molekyylit ovat järjestyneet säännölliseen, toistuvaan aineelle tyypilliseen kiderakenteen mukaiseen järjestykseen.... Kiteinen aine syntyy, kun nestemäisessä olomuodossa

olevaa ainetta jäähdytetään kiinteäksi aineeksi riittävän hitaasti, jolloin atomien tai molekyylien liike-energia pienenee niin että aineen osaset voivat järjestäytyä säännölliseen hilaan, jossa sidosten lukumäärä maksimoituu ja potentiaalienergia minimoituu... -- [Wikipedia](#)

Elämänviisaus syntyy jotenkin samalla tapaa. Kuka tuon ylläolevan osaisi verrannollisilla teknisillä termeillä symbolisesti ilmaista siitä miten elämänviisaus kiteytyy?

Kaikki ihmiset on täynnä viisautta. Elämänkokemusta on niin paljon kaikilla. Ei kaikkea kokemusta ole jaettu toisen kanssa, joten tuo A:n ja B:n leikkaus $[A \cap B]$ kuvastaa sitä mikä kahdelle on yhteistä.

Eniten, helpoimmin ja nopeimmin

Kahden ihmisen vuorovaikutus on parhaimmillaan tuolla 'kiteytyneellä' tasolla, koska siinä voi oppia eniten, helpoimmin ja nopeimmin.



Saatko kiinni?

ANNA SANTULLE KOTI, luki kyltissä kioskin pöydällä.

Kioskiesimies Maija oli laittanut R-kioskin kahvipöydälle otettavaksi hänen kasvattamiaan St. Paulian taimia. Tämän yksilön 'ruukussa' luki: LE Moreschartja 2015

Jokin aktivoitui minussa. Huolenpitämisen tarve. Hoivaamisen tarve. Minähän olen isä!

Otin "Santun" kotiin. Se oli hyvin liikuttava hetki. Olen taas omaksunut huolenpitäjän vastuun.

Kahdessa kuukaudessa tuo pieni taimi on vähän jo kasvanut. Miten minä siitä iloitsenkaan! Kannatti tarttua hetkeen, CARPE DIEM.

Tällaiseen symboliseen tekoon sisältyy jotain perin juurin käännteentekevään. Ikään kuin kyseessä olisi initiaatio johonkin uuteen vaiheeseen elämässä. Nyt kahden kuukauden päästä olen ymmärtänyt mitä tämä vastuunottamisen hetki käytännössä tarkoittaa. Patentti- ja rekisterihallitukseen olen laittanut muutosilmoituksen, että yksityisen elinkeinonharjoittajan toiminimeni aktivoituu uudestaan, nimi muutettuna ja toimiala viilattuna.

Aikaisemmin olin päästänyt niin paljosta hyvää otteen pois ... enkä ollut enää välittänyt ... mutta nyt on uusi tilanne aukaissut mahdollisuuden ...

Y-tunnus 1209584-4

>> [Alustavaa tietoa yrityksestäni](#) (nimi odottaa vielä hyväksyntää)



*olen itse itseni ...

Ketkä ovat kuoriutussa: Malta, Odota ja Vartu

Malta tilanteessa

- Huolellisuus läsnäolossa
- Harkitse johtopäätökset
- Mitä sisikunta kertoo?

Oota tarvittaessa

- Onko asia arvojen mukaista?
- Tuliko joku välähdys?
- Viekö kohti omaa tavoitetta?

Vartu toiminnassa

- Tee päätös
- Toimi kun on oikea heti
- "Hallitse itsesi"

Ei voi antaa enemmän kuin ihmiset pystyy vastaanottamaan

9.5.2016 (19751)

Huomenna on "Oman tarinan esittely/kerrominen".

Vietin laatu-aikaa **parhaan ystävä**^(*) kanssa kunnostetulla penkillä Vuoksen rannassa. Tein löytöjä kirppikseltä. Palaan takaisin rukinlapojen keräilyyn! Näin jonkun ison kalan, varmaankin taimenen Vuoksessa. Sää on lempeä. Eilen näin pääskysen.

Vieläkin minä synnyn!



ODOTTAMINEN

10.5.2016, päivä: 19752.

Minulla on 16 korttia. Ei - lisäsin 3. Nyt niitä on 19. Ne liittyy "minun juttuuni". Lisäsin vielä yhden. -> 20. Laitoin ne 0,50 € maksaneeseen 100 valokuvan albumiin. Ne odottavat siellä. Kirjoitin niihin jokaiseen kortin nimen.

Etsinkö jotain vanhaa valmista, vai annanko tilanteessa syntyä sitten jotain vielä parempaa ja uudella tavalla raikasta? En tiedä korttien kokonaisuuden nimeä. Menetelmän nimeä. Jokin on vielä syntymässä...

Nyt muistin sen englanninkielisen luennon, jonka pidin menetelmästä. Onko harmi etten sitä 'nauhoittanut'? Kaikki voi tehdä uudestaan! Väsyttävä päivä. Onnellinen. Kiitollinen ja tyytyväinen. Muista tavoitteet!

'Minun juttuni' - Mistä on kyse?

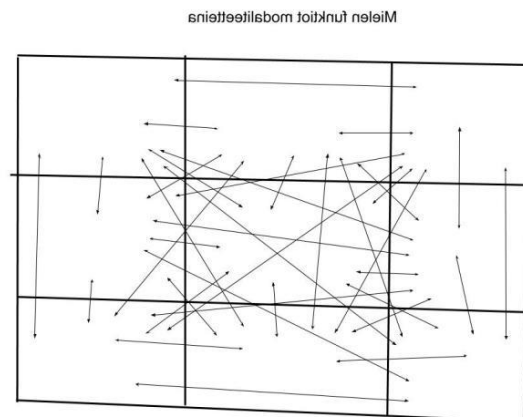
Kyse on aikaansaamisesta. Toteuttamisen aihe on 'Suoraan Keskeisiin Ratkaisuihin'. Tarkoitus on kirjoittaa 'itseopiskelijan työkirja' menetelmästä, jota olen kehitellyt noin kaksikymmentä vuotta. Perusoivallus tästä syntyi 1990-luvulla, kun opiskelin psykologiaa Helsingin Yliopiston iltakurssilla Töölössä.

Suoraan Keskeisiin Ratkaisuihin (SKR-#) - 'Systeemi' sulattaa monia teoreettisia viitekehyksiä ja malleja yhteen, koska tavoittelen 'universaalia mallia'. Tämä ei kuitenkaan ole enää pelkkää teoriaa, koska työn tuloksena on syntynyt käytännöllinen menetelmä, jonka kuvaaminen mahdollisimman yksinkertaisesti on ihanteena.

Jos kirja helpottaa ihmisiä löytämään yksinkertaisia ratkaisuja elämässään, niin silloin työni tarkoitus on toteutunut. Jokainen ihminen soveltaa jo menetelmää omalla tavallaan, ja minun 'mielipiteeni' ihmismielen käyttöjärjestelmästä on vain yksi monista.

(Kyllä kait minä sen romaaninkin joskus vielä kirjoitan, mutta haluan kokeilla tätä tietokirjoittamisen genreä ensiksi.)

Minuun voi luottaa, sillä olen ohjelmoija.



Mikä tuo häkkyrä on? Näyttää aika monimutkaiselta.

Se on symboli, jonka olen valinnut esittämään mielen eri funktioita, tai niihin liittyviä modaliteetteja. Sen voisi vaikka käsittää ikään kuin piirroksena tai hahmotelmana talosta, jossa on yhdeksän huonetta. Nuo nuolet kuvaavat sitä, että 'mieli on monimutkainen' ja että 'kaikki liittyy kaikkeen'.

Mikä on 'mielen funktion modaliteetti', voisitko selittää havainnollisesti?

Kuvittelepa että jokainen huone on erilainen (esimerkiksi eriväriset seinät) ja niissä on erilaiset huonetta koskevat 'säännöt' (tavat), tai että ne on varattu kukin erilaiselle toiminnalle. Kaikki tilat yhdessä ovat kokonaisuus (talo), jonka voi käsittää mieleksi. Jokaisessa talossa on nämä kaikki huoneet.

Mitä näissä huoneissa sitten on? Mitkä ne seinien värit ovat?



Huoneissa on sanoja. Mieli on kieli, eli pääsääntöisesti sanoja, lauseita ja virkkeitä. Jokaiselle huoneelle on valittu yksi modaliteettia kuvaava sana (mielen funktion nimi) ja väri.

- Aisti (näe, kuule, haista, maista...) KELTAINEN
- Ajattele (päättel, pohdi, järkeile...) SININEN
- Tunne (iloitse, sure, vihaa, ...) PUNAINEN
- Usko (luota, pidä totena, pidä tärkeänä...) LIILA
- Ihmettele (oivalla, keksi, luo...) ORANSSI
- Toivo (unelmoi, suunnittele, visioi...) VIHREÄ
- Tahdo (päättä, halua määrätietoisesti, pyri...) RUSKEA (~ KULTA)
- Tee (toimi, laadi, toteuta...) SYAANI (~ HOPEA)

- Ole (aisti, ajattele, tunne, usko, ihmettele, toivo, tahdo, tee) MUSTA

Missä on kellari ja muut tilat, vessa?

Kellarin luukku löytyy 'Tunne' -tilasta. Sieltä löytyy elämän tarpeita. Eteisestä löytyy 'Aisti' -ovi, josta tullaan sisään. 'Ajattele' on kuin mielen askarteluhuone. 'Tunne' tilan voisi ajatella keittiöksi, jossa mielen käyttövoimaa valmistetaan. 'Usko' -tila on talon arvokkain huone, monasti vieraille varattu. 'Ihmettele' -huone on leikkivän lapsen puuhapaikka. 'Toivo' on kuin kasvi-huone, josta korjataan työn tuloksia. 'Tahdo' on makuuhuone, jossa levätään ennen päätöksen tekemistä. 'Tee' -huone on kuin kuntosali, missä on myös uloskäynti. Tänne voidaan myös kutsua vieraita, joten kyseessä on itseasiassa monitoimihuone. Kysevä löytää myös 'tarpeiden tekopaikan' täältä. 'Ole' kuvastaa olohuonetta, tai omaa huonetta josta on suora pääsy kaikkiin muihin huoneisiin.

... NYT! Mikä elokuva alkaa?



Tunnevyöry

Tunteet vyöryy päälle joskus, ja toiset osoittaa suosiota. Sanovat kauniita sanoja ja haavat. Tämä siksi, että olin uskaltanut olla täysin paljaana, avoimena - avautua asioista joita en ole juuri kenellekään ilmaissut.

Mitä muuta voin, kuin olla kiitollinen siitä että pääsen kohti tavoitteitani. Muiden avulla ja myötavaikutuksella.

Ihana ihminen on hyvä olla



Kiitollisuus

Voi sitä olla sanatonkin. Voi sitä olla puhumattakin. Voi sitä vaan olla.

[wpvideo ujxPROT]

Timelapse video.

[audio src="https://jounisakari-blog.files.wordpress.com/2016/07/united-peace-voices-ye-dharma.mp3"][/audio]

United Peace Voices: Ye-Dharma.mp3



Teho on Akselin navassa

Kaikilla asioilla on keskeiset ja oleelliset ytimensä. Löydä ne ja pysy niissä - kukka ei yritä olla mitään muuta kuin kukka.



"Pysy suloisena"

EHON YKSI TAVOITE

Koettaisiko sitä hyväksyä itsensä sellaisena kuin on

ja antaisi anteeksi myös itselleen

etenkin silloin kun tekisi asioita hyvää hyvyttään

kun siivoaisi toisten jälkiä vessassa

ja joku 'vastareaktio' kehittyisi ja

alkaisi tuntua siltä että on väärillä jäljillä?

Jos tavoitteeni olisi eho

niin missä olisi sen teho?

Kun valintansa olisi tehnyt,

istuisi kuin sammakko lumpeen lehdellä ja
sanoisi "Kuak"!

Perhoset lammella lentelisi.

Olisin silloin tehnyt jo valintani.

Ja toteaisin hiljaa: "Iloista antajaa..."

ja niin edelleen.

Ikävät asiat tekisin pois käsistä ensiksi.

Vaikka ilmapiiri olisi hajanainen ja säpäleinen,

vaikka minua rasittaisi ja

vaikka yrittäisin liikaa.

Sitten vähentäisin tehoja!

Jäljelle jäisi vain kämpän siivous ja

napanöyhdän poisto.

-- Akseli Eho



13.5.2016 , Päivä 19755

Samassa kämpässä sitä asuu. Tapa sotkea paikkoja on. Ja kyky järjestää, jos niin tarve vaatii. Jonkin suhteen tässä odottaa oikeaa hetkeä, joo. Milloin tästä muuttaa? Tilanne. Taipumus etsiä tyydytystä ja pakkomielteet. Paljon mielenkiinnon kohteita ylimalkaan.

Mitenkä muuttui elämä kun aloin käydä klubitalolla? Lopetin TV:n, elokuvat ja somen käyttö väheni. Rytmit tuli kohdalleen. Järjestys alkoi siirtyä kotiin.

Joku myös sieltä alitajunnasta tulee, ja sitä käytännössä pohdin: "Kommunismi tulee kuin tatti!"

TAANNEHTIVA TILANNEANALYYSI

Jos tilanteista ei kaikkea huomaisi

koska aistit on rajalliset

niin silloin uskomukset täydentäisi

-- Akseli Eho



Mantra myöten tai vastaan

Ihmisen mieli toistaa helposti automaattisesti ajatuskulkuja, jotka ovat joko hedelmällisiä tai haitallisia. (Kuka sen päättää?) Toisaalta mikä tahansa vakiintunut ajatuskulku on syntynyt siksi, että sitä on tarvittu jostakin syystä. Kyse voi olla niinkin syvästä asiasta kuin 'hyökkääminen'/'puolustaminen', tai jopa 'henkiin jääminen'. Usein kuitenkin suojelemme tunteitamme ja rajoitamme toimintaamme jotta ei tarvitsisi kohdata ikäviä tunteita. Toivomme menestystä ja täyttymystä, onnea ja hyviä asioita. Teemme parhaamme ollaksemme 'ihanteidemme mittaisia', tai ainakin että olisimme hyvän näköisiä, vaatteet olisi siistejä ja näyttäisimme menestyneiltä.

Mantra

Sanskritin sana *mantra* koostuu juuresta *man-* (suom. *mieli*; myös sanassa *manas*, ”mieli”) ja päätteestä *-tra* (suom. *työkalu, instrumentti*). Suora käännöksen on siis mielen instrumentti. -- [Wikipedia](#)

Tästä sanan etymologiasta 'mielen instrumentti' tulee heti mieleen suomen kielen sana 'lause'. Ja etenkin lause, jonka sisältö on: '*Mieleni minun tekevi, aivoni ajattelevi*'. Sen niminen kirjakin on vastikaan jul-

kaistu: [Mieleni minun tekevi – Mielenterveyskuntoutujien Klubitalot 20 vuotta Suomessa -kirja julkaistiin 11.05.2016!](#)

290-sivuisessa kirjassa esitetään myös mil-laista mielenterveyspolitiikkaa Suomessa tulisi kehittää kansainvälisiin mielenterveysalan suosituksiin perustuen. Kirjassa luodetaan myös psykososiaalisen kuntoutumisen ja klubitalotoiminnan tulevaisuuden näköaloja mielenterveyskuntoutujien osallisuuden edistämiseksi yhteiskunnassa. *Mieleni minun tekevi* soveltuu oppikirjaksi sosi-aali- ja terveysalan oppilaitoksissa, ammat-tikorkeakouluissa ja yliopistoissa.

Sisäinen puhe

Sisäinen puhe on kuin käynnissä oleva pesu-kone. Asioita (vaatteita) siellä vatvotaan ja koitetaan saada selkeämmäksi (puhtaam-maksi). Jotta saisimme ihanteellisen 'habi-tuksen'?

Asenne

Ajattelen että mantra on yksinkertaisin pe-suohjelma jonka voi valita. Pitää vaan muis-taa laittaa oikea asenne pesuaineeksi. Noita asenteita on oikeastaan vain kaksi. Negatiivinen ja positiivinen.

Anna mantra auttavainen , kerropa hyvä hokema !

ॐ Kun ei pestä, niin rumpu pidetään tyhjänä ja luukku jätetään auki ॐ



Välttely on paradoksaalinen intentio

15.5.2016, Päivä 19757

--> Toiveen motiivi --> Reaktiivinen käytös

Paradoksaalinen intentio. Tunnetuudessa. Alitajunta. Niin kauan jatkunut - suru! Silläkin on vastavoima. ILO! Mietin käytännöllisyyttä, ja pakottamattomuutta.

Toisen odotukset. Ja oma reaktio niihin. Hiljainen. Syvä voima. "Gut feeling"

a personal, intuitive feeling or response. I have a gut feeling that something bad is going to happen. My gut reaction is that we should hire Susan for the job. -- The Free Dictionary by Farlex

Teen nyt jotain työtä, mitä tästä ruudusta pitää ehdottomasti ymmärtää? (Jättää pois, ottaa mukaan). Torjunta, se on tunteen torjuntaa? Ettei kokisi tai muistaisi SITÄ tunnetta, joka on kaikkein paha ... kuin onkisi... tai kala nappaisi tietyissä olosuhteissa...! Eli tilanne, jotta välttelee! Hyvä oivallus!!! Siitä tulee (*) SE JUTTU, joka etsii toteutumistaan salaa paradoksaalisesti. (*) LOPULTA