

Piilo-osaajat webinaari 31.10.2024

Miten rajoittavat uskomukset estävät sinua työnteossa ja miten voit muuttaa niitä



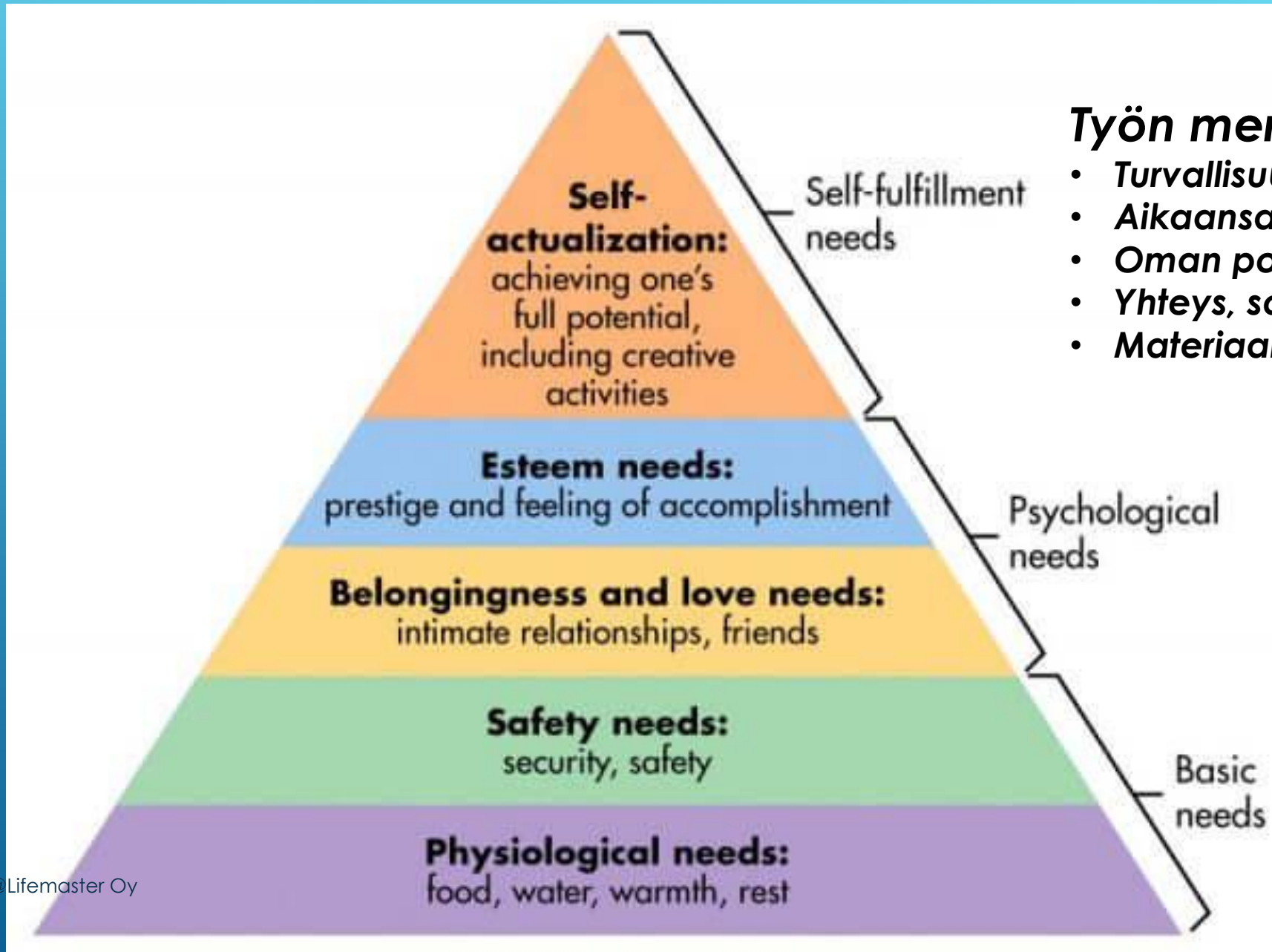
LIFEMASTER
GUIDING YOU
BEYOND YOUR LIMITS.

Copyright ©Lifemaster Oy



Teuvo Timisjärvi

Maslowin tarvehierarkia



Työn merkitys elämässä

- Turvallisuus
- Aikaansaaminen
- Oman potentiaalin hyödyntäminen
- Yhteys, sosiaalisuus
- Materiaalisten asioiden toteuttaminen

Työnsaannin ”viholliset”

”Vihollinen” ei ole:

- Tiedon puute
- Työhistoriasi
- Kykyysi saada aikaan tuloksia
- Oman osaamisen myyminen

Vaan

- Uupumus
- Epäily omista mahdollisuuksista

Työt eivät lopu koskaan siltä, joka ratkaisee muiden ongelmia!



LIFEMASTER
GUIDING YOU
BEYOND YOUR LIMITS.

Copyright ©Lifemaster Oy



Teuvo Timisjärvi

Mitä työnantaja ostaa

- Ratkaisun ongelmaan / ongelmiin
- Miten ratkaisu konkretisoituu:
 - Osaaminen
 - Energia -> dynaamisuus->sopeutuminen muutokseen

Mistä saa energiaa?

- Tunteesta



LIFEMASTER
GUIDING YOU
BEYOND YOUR LIMITS.

Copyright ©Lifemaster Oy



Teuvo Timisjärvi



Hae Aaltoon

Lahjoita

FI

Hae

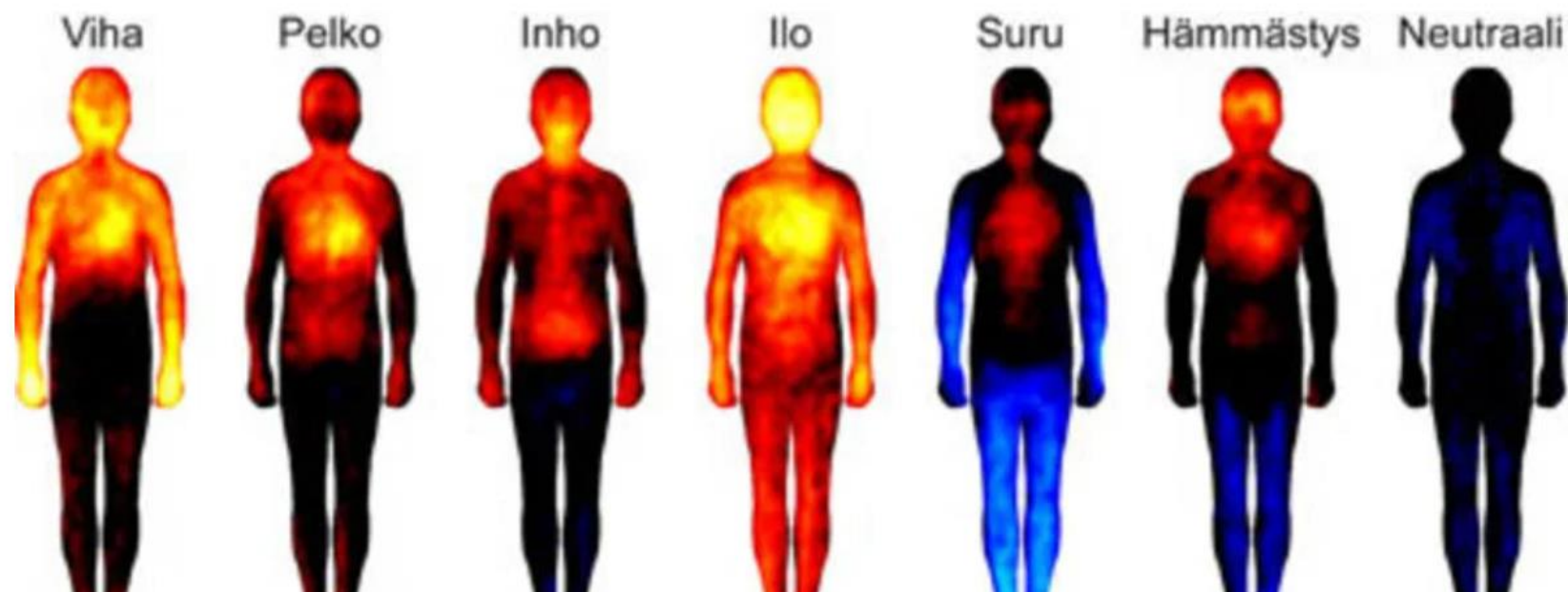
Kirjaudu

Valikko

kenossa

Julkaistu: 2.10.2014

Aalto-yliopiston tutkijat ovat paljastaneet miten erilaiset tunteet muuttavat kehon toimintaa.





Hae Aaltoon

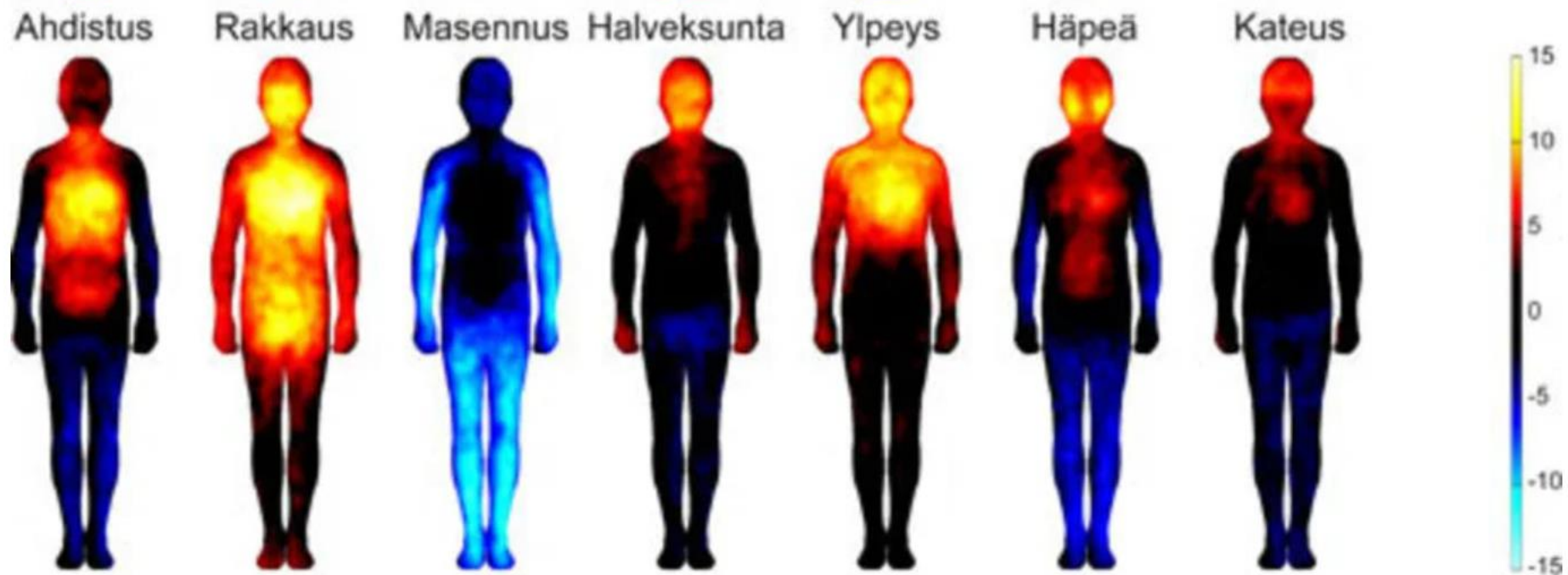
Lahjoita

FI

Hae

Kirjaudu

Valikko

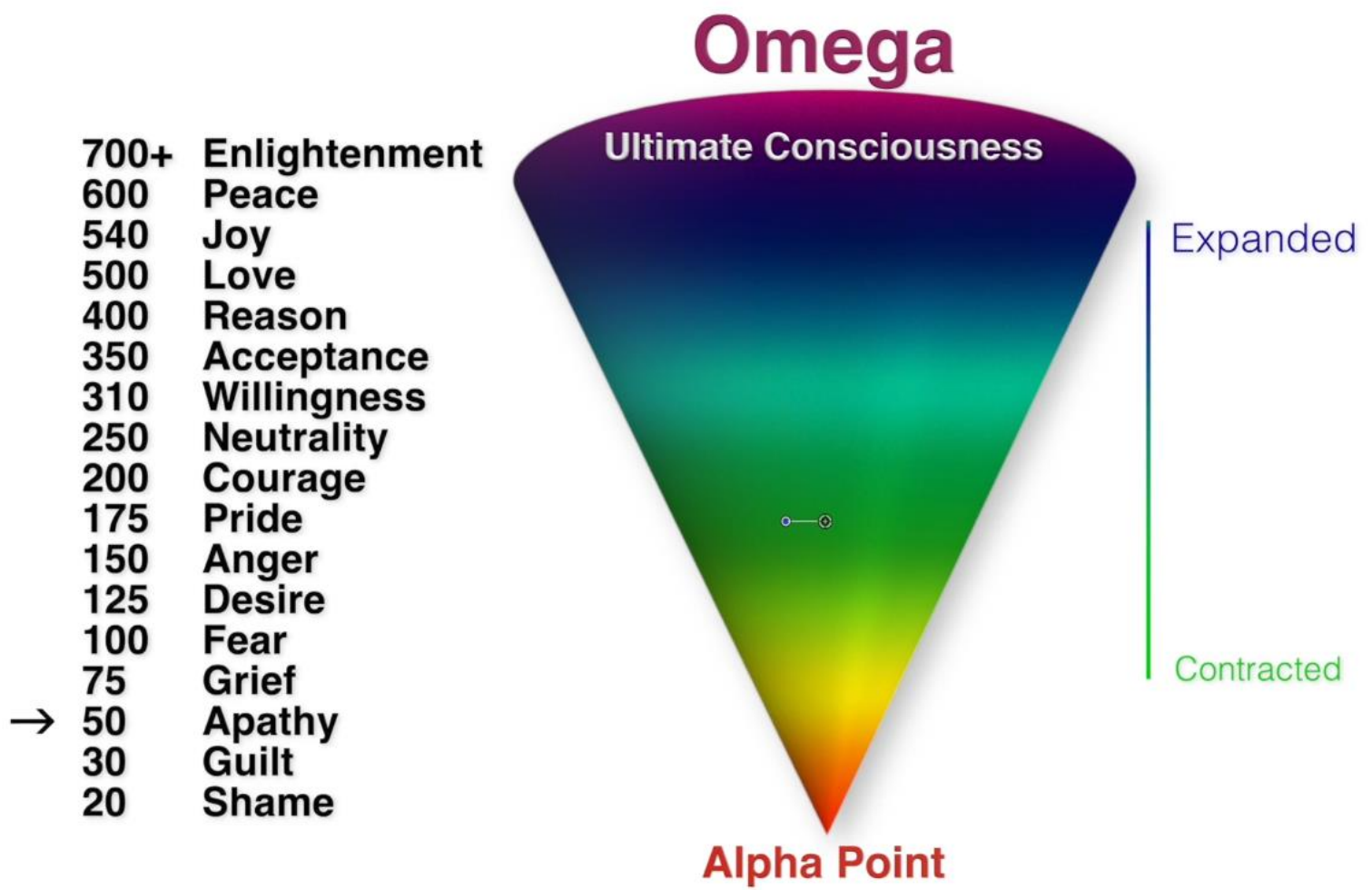


Tunteiden avulla mielemme ja kehomme toiminta muuntuvat vastaamaan ympäristössä havaitsemiamme haasteita. Tällaiset kehon toiminnan muutokset ovat tärkeä osa tunnekokemusta: Esimeriksi jännitys saattaa tuntua kipristyksenä vatsan pohjassa kun taas rakastuminen saattaa tuntua lämpiminä aaltoina koko kehossa. Aalto-yliopiston tutkijoiden uusimmat tulokset osoittavat, kuinka tunteet kirjaimellisesti koetaan kehon välityksellä.



"3 Keys to Creating an Extraordinary Life" Masterclass with Mary Morrissey | October 19, 2024

Attendees Online 983



- Kunobert
- jana22
- Gary
- Nancy
- Lesley Anne
- Tara
- Horst
- lanet

Mistä lasten energia tulee?

- Innostus (tunne)
- Eläminen tässä hetkessä
- Mielikuvituksen rajattomuus -> ei rajoittavia uskomuksia
- Kokemus: minusta pidetään huolta – olen turvassa
- Turvalliset rajat

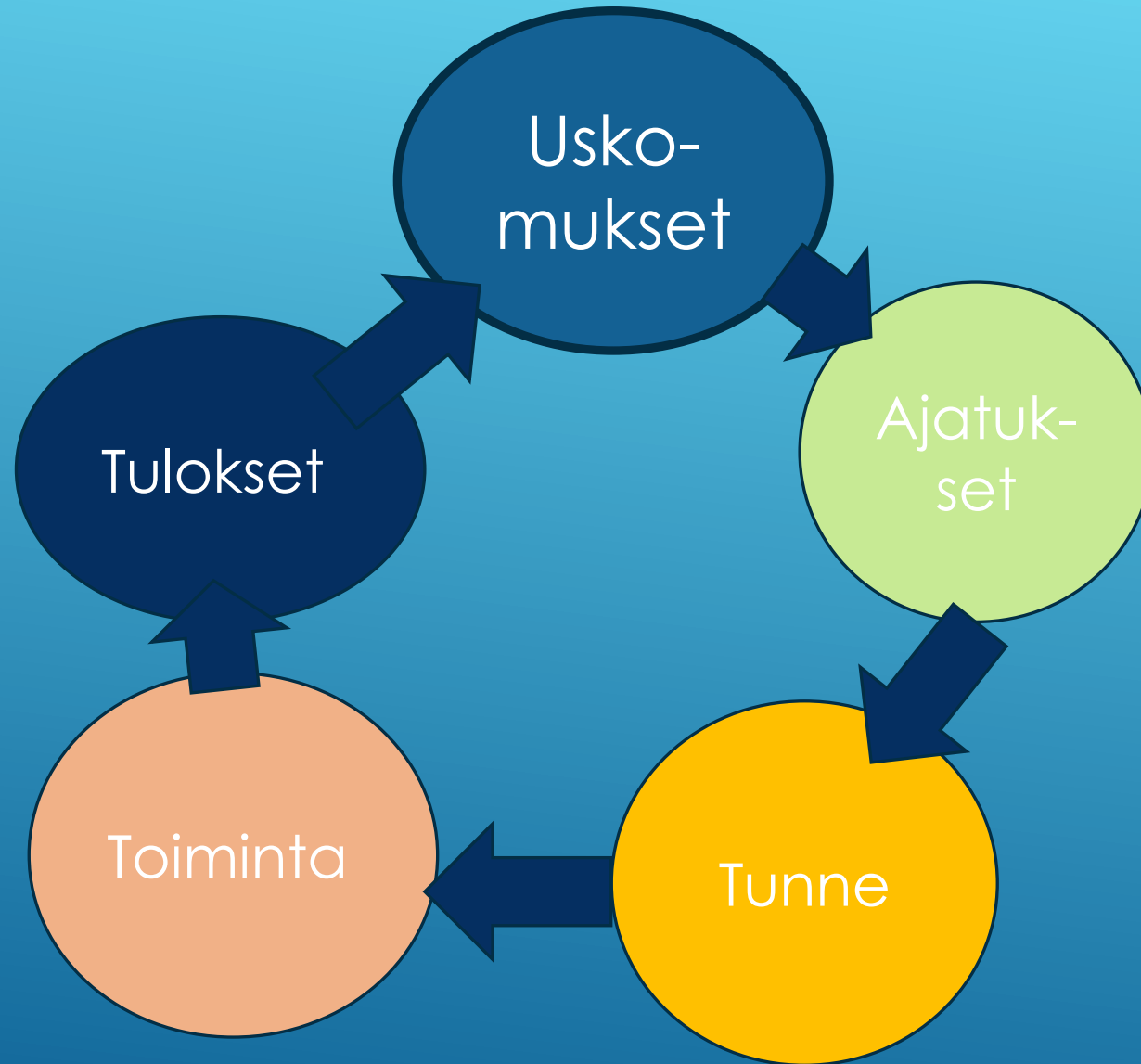


Milloin elämä sujuu?

Kun tavoitteeni on sopusoinnussa sisäisen maailmani kanssa
= minulla ei rajoittavia uskomuksia
= minulla ei ole vastustusta tavoitteen saavuttamiseen



Elämän viisi ohjainta



Henry Ford:
"If you think you can do it
or
If you think you cannot do it.
You are right?"

Elämän ohjautuminen



Itsestä käsin

- "Tilaan" itselleni unelmieni työpaikan



Itseni ulkopuolelta

Annan muiden määritellä, mikä on minulle mahdollista
Tyydyn siihen työpaikkaan, mitä on tarjolla

Elämän ohjautuminen



Menestyvien ihmisten salaisuus

- Asetan itseäni inspiroivan tavoitteen ja ajatuksissani ja mielikuvissani näen tavoitteen jo saavutetun

Ulkoaohjautuva ajatusmalli

Minulle on mahdollista vain sen, mitä olen aiemmin kokenut todeksi ja mikä on "konkreettisesti havaittavissa"

Elämän suuri kysymys: Uskallanko asettaa itseäni inspiroivan tavoitteen ja nähdä sen sydämeni silmillä toteutuneen ennen kuin se on konkreettisesti toteutunut.

Mielen toiminta

Kyvyt:

- Havainto
- Tahto
- Mielikuvitus
- Intuitio
- Järkeily
- Luovuus

Aistit:

- Näkö
- Kuulo
- Haju
- Maku
- Kosketus



- Aivot ovat "meaning making machine", jonka tavoitteena on auttaa meitä saavuttamaan haluamamme
- Alitajunta on 10 miljoonaa kertaa tehokkaampi "prosessori" kuin tietoinen mieli
- Jos minulla on rajoittava uskomus vaikka sen suhteen, että tämä työpaikka ei ole minulle mahdollinen, alitajunta auttaa minua varmistamaan, että en saa kyseistä työpaikka.

Miksi menestyvien ihmisten toimintamalli tuottaa halutun tuloksen?

Jos uskallan pitää jotakin asiaa mielikuvituksessani totena, alitajunnalle ei ole merkitystä, onko jokin asia todellisuudessa tapahtunut vai pidänpö sitä mielikuvituksessa totena



- Kristallin kirkas tavoite
- Tavoitteen toteutuminen on varmaa
- Toiminta

Elämä itsestä käsin

”Latistuksen mankelista kukoistuslupaan”

- Menestyvien ihmisten tapa ajatella ja toimia

1. **Kutkuttava, arvoisesi tavoite**

- Mikä saat sinut innostumaan
- Tavoitteen tulisi olla niin haastava, että joudut epämukavuusalueelle
- Mitä haluaisit sinulle tapahtuvan? – kirjoita tämä toive ylös päivittäin (älä näytä kenelläkään)

2. **Tavoitepäiväkirja**

- Kirjoita käsin tavoitteesi paperille joka päivä
- Mitä voin tehdä tänään – vaikka pienenkin asian edistääkseni tavoitteen saavuttamista

3. **Kuvaus:** Kirjoita kuvaus minkälaisessa tavoitteeni mukaisessa tilanteessa olen vuoden päästä

4. **Tee visiokartta** (kuvia, tekstiä, ääntä)

5. **Kohtele itseäsi** sellaisena henkilönä, mitä haluaisit tulevaisuudessa olevasi

6. **Ole kiinnostunut muista ihmisistä**, miten voit auttaa muita ihmisiä, jotta heillä olisi parempi fiilis

Elämä itsestä käsin

"Latistuksen mankelista kukoistuslupaan"

7. Elä tässä hetkessä, ei tulevaisuuden pelossa tai menneisyyden epäonnistumisissa

8. Ylikuormituksen välttäminen

- Mitä asioita voin tehdä tänään tavoitteeni edistämiseksi
- Salaisuus on pienten asioiden tekemisessä

9. Älä salli sen, mitä näet, määritellä sitä, mitä ajattelet

Muutos alkaa ajattelun muuttamisesta

10. Ajattelutavan muutos: Ei: " Miksi tämä tapahtuu minulle?" vaan "Mitä hyvää minulle on tapahtumassa?"

11. Miten houkuttelen hyvän elämäni?

- Määrittele tarkasti, mitä haluat
- Koe se tunne, joka herää kun kyseinen tavoite toteutuu
- Älä ajattele jonkin asian puutetta vaan yltä kylläsyttä
- ,

Elämä itsestä käsin

"Latistuksen mankelista kukoistuslupaan"

12. Eläytymällä siihen, mitä / kuka haluaisin olla, muutun sellaiseksi kuin haluan olla

8. Ylikuormituksen välttäminen

- Minkä muutaman asian voin tehdä tänään tavoitteeni edistämiseksi
- Salaisuus on pienten asioiden tekemisessä

9. Älä salli sen, mitä näet, määritellä sitä, mitä ajattelet

Muutos alkaa ajattelun muuttamisesta

10. Ajattelutavan muutos: Ei: " Miksi en ole saanut sitä, mitä haluan?" vaan

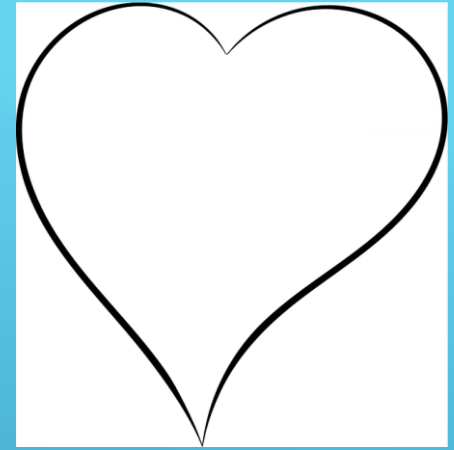
"Mitä hyvää minulle on tapahtumassa / tapahtunut?"

11. Miten houkuttelen hyvän elämäni?

- Määrittele tarkasti, mitä haluat
- Koe se tunne, joka herää kun kyseinen tavoite toteutuu
- Älä ajattele jonkin asian puutetta vaan yltäkylläisyyttä, mitä hyvää sinulla on
- ,

Elämä itsestä käsin

"Latistuksen mankelista kukoistuslupaan",



- Mitä ikinä teetkään, tee se sydämestäsi
- Ihmiset unohtavat sen, mitä sanot mutta he eivät koskaan unohda sitä, mitä saat heidät tuntemaan
 - Kun puhut sydämestäsi, ihmiset voivat tuntea sen

Ajattelu luo sisäisen kuvan: Et voi rakentaa mitään, jos et ensin pysty kuvittelemaan, näkemään sitä.

MENESTYKSEN KAAVA



Mieli
(Mindset)
80%

Taidot
10%

Resurssit
10%

Uskomus

Ajatus tai joukko ajatuksia, joita pidän tiedostamatta totena.

Tämä ajatus / ajatukset synnyttävät tunteen. Tunne puolestaan tuottaa lisää uskomuksen mukaisia ajatuksia.

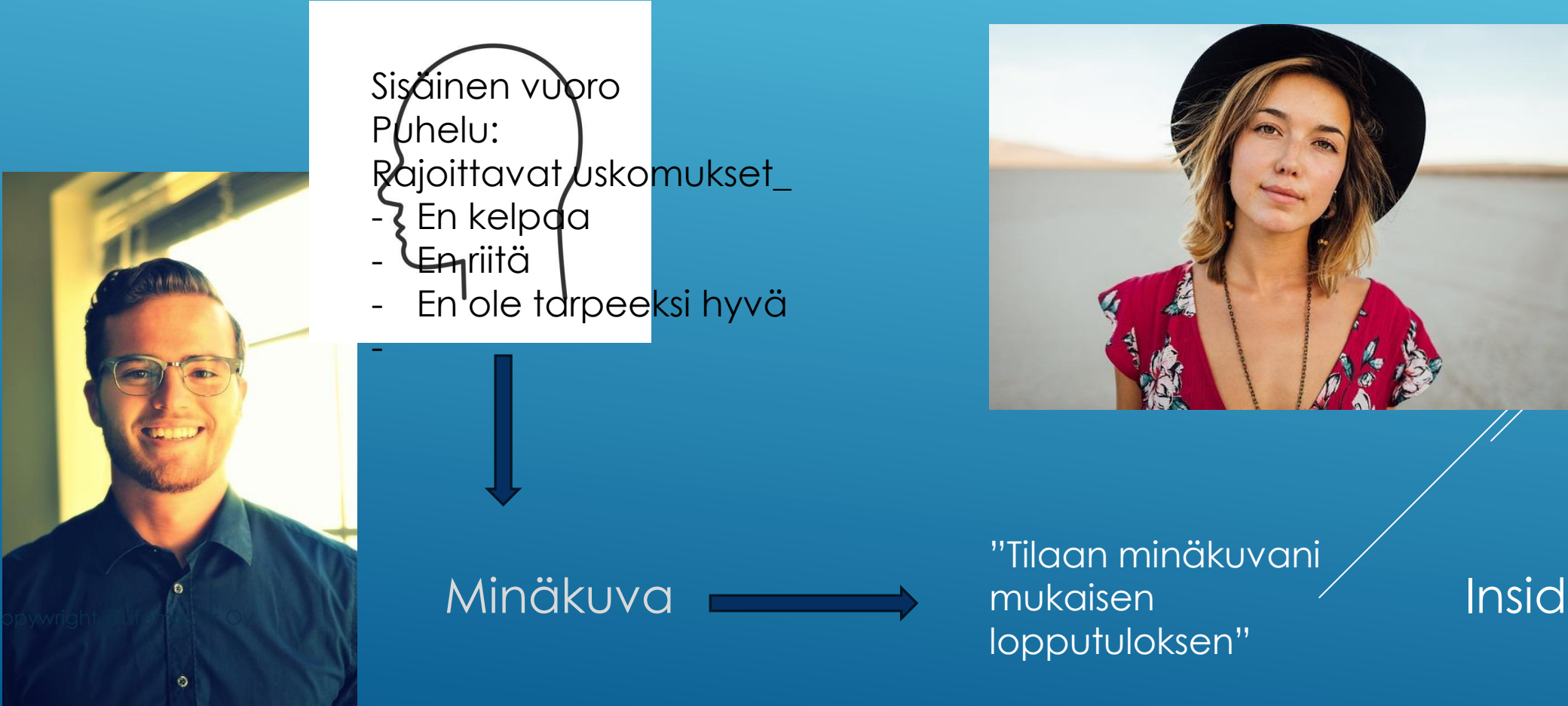
Ajatukset ja niiden tuottama tunne vaikuttaa
Käyttäytymiseeni = alitajuinen ohjelmointi



Uskomus on päätös siitä, mikä on mahdollista ja mikä ei!!
Elämä ei heijasta sitä, mitä haluamme vaan sitä, mitä
alitajuinen ohjelmointi tuottaa

Treffit

Mikä tuottaa epäonnistumisen?



Sisäinen vuoro
Puhelu:
Rajoittavat uskomukset_
- En kelpaa
- En riitä
- En ole tarpeeksi hyvä

Minäkuva

"Tilaan minäkuvani
mukaisen
lopputuloksen"

Inside out!

Uskomuksen syntyminen lapsuudessa



Tapahtuma -> kokemus/elämys-> tunne-> tulkinta
-> johtopäätös-> uskomus -> alitajuinen ohjelmointi

"Minä en kelpaa isälle"

"Minä en ole mitään"

"Olen tehnyt jotakin väärin"

Ydinuskomus tuottaa peruskäyttäytymis- tai ajattelumallin , jonka juuret ovat siinä kokemuksessa ja tulkinnassa, koenko olevani rakastettu vai en.

- Ydinuskomus periytyy sukupolvien ketjussa molemmilta vanhemmilta
- Rajoittava ydinuskomus estää meitä saavuttamasta täyttä potentiaaliaamme



- **Esimerkkejä ydinuskomuksista:**

- ✓ Jatkuva huolehtiminen
- ✓ Kontrollointi
- ✓ Häpeä
- ✓ Syyllisyys
- ✓ En koskaan riitä
- ✓ Ei ole mitään väliä mitä teen

Ydinuskomus tuottaa elämäntunteen (esim. alavireisyys, näköalattomuus, ilottomuus, toivottomuus, vastuunkanto....). Toimimme elämäntunteen pohjalta -
> sama lopputulos uudelleen ja uudelleen...

Miksi muutosta ei tapahdu?

Ajatus->tunne-> ajatus->tunne

Sama ajatus

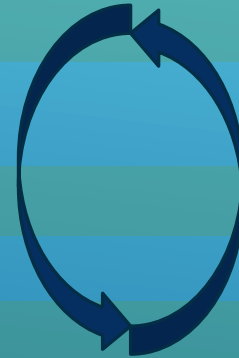
Sama valinta

**Sama toiminta /
käyttäytyminen/samat tavat**

Sama kokemus

Samat tunteet

Sama vanha olotila (persoonallisuus)



Ajattelustamme 95%
on samaa kuin eilen, toissa
päivänä.... -> samat tunteet
-> sama energia

-> ei muutosta,
elämä menneisyydestä käsin

Alitajunta ohjaa elämäämme 95%

Persoonallisuus:

- Ajatus
- Tunne
- Toiminta

Uskomuksen noidankehä



Uskomusta vastaan toimiminen herättää voimakkaita tunteita. Kun elämme tietyn tunteen vallassa, hyväksymme vain ne ajatukset, jotka tuottavat tuon tunnetilan ja toisaalta emme hyväksy niitä ajatuksia, jotka eivät tuota kyseistä tunnetilaa

Tuttuuden kirous!

Sillä hetkellä, kun alat miettiä uutta tavoitetta; mielesi alkaa luoda vastustusta. Se saattaa kuulostaa joltakin tällaiselta: tästä tulee vaikeaa, aikaa ei ole tarpeeksi, se ei koskaan toiminut minulle aiemmin, rahaa on vaikea saada, en koskaan tuntuu saavan sitä oikein, tai en tiedä miten.

Olet törmännyt rajoittavaan uskomukseen.

Aivot

Prioriteetit

- ***Henkiinjääminen, turvallisuus***
- Energian säästäminen
- Kivun välttäminen
- Mielihyvän saaminen



Vasen aivopuolisko-

- Kippari, seikkailija
- Ratkaisun etsijä
- Motivoija
- Optimismi
- Vaihtoehdot



Oikea aivopuolisko:

- Hengenpelastaja
- Vanha tuttu käyttäytyminen
- Pessimisti
- Ongelman etsijä
- **Aivot reagoivat ensisijaisesti joko**
- **Todelliseen tai kuviteltuun uhkaan**
-



Muutoksen vastustuksen poistaminen

Tommy Hellsten: "Jos jätät tekemättä sen, mikä pelottaa, siirrät vain pelon kohdattavaksi Tulevaisuuteen. Pelko osoittaa tien, jota kohti sinun tulee kulkea."

Muutoksen ongelma ei ole pelko vaan epäily. Elämme saaväutukset tai saavuttamatta jättämiset ovat tuloksia niistä ajatuksista, joita ylläpidämme. Me ajatteleamme sitä, mihin uskomme

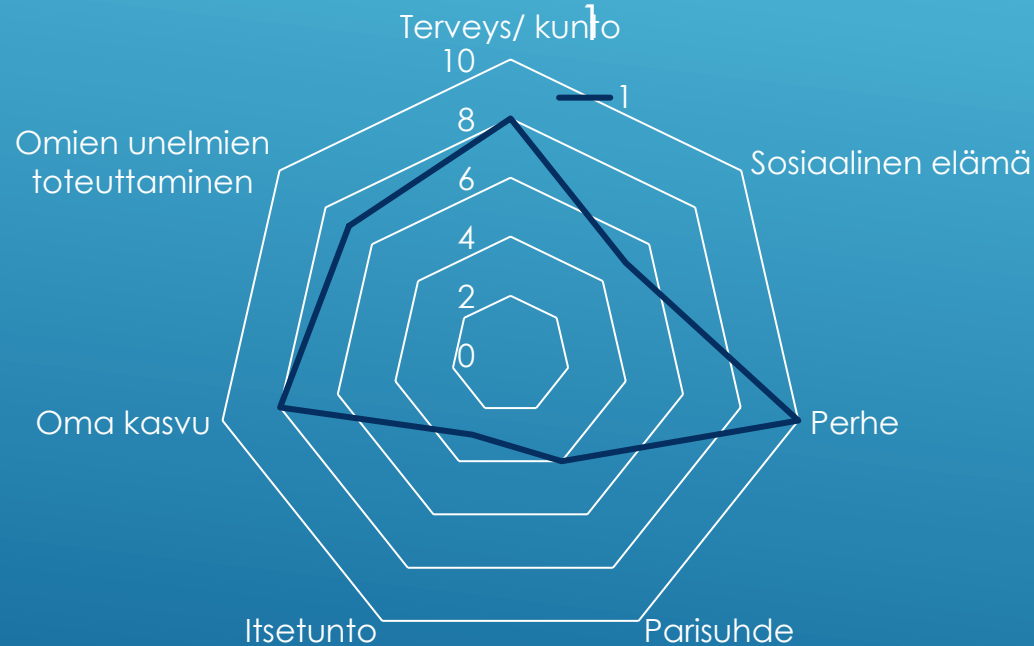
Tämän harjoituksen tarkoituksena on kartoittaa, miten koet eri elämänaalueet

Arvo 10 tarkoittaa sitä, että elämä tällä alueella on parasta mahdollista

Harjoitus kannattaa tehdä intuitiolla. Vältä ylianalysointia.

Mitä matalampi arvo on kyseisellä elämänaalueella, niin todennäköisesti sillä elämänaalueella on voimakas rajaava uskomus. Alla on kuvitteellinen pisteytys. Tee oma pisteytyksesi.

Alla on tyhjä kaavio, johon voit laittaa omat pisteytyksesi.



Vain tiettyyn elämänaalueeseen fokuksituminen voi olla selviytymismekanismi!

RAJOITTAVAN USKOMUKSEN MUUTTAMINEN

Rajoittavan uskomuksen muuttaminen vaatii syvän motivaation

- Miksi haluan muuttaa tämän uskomuksen? Jos en osaa perustella alitajunnalle miksi haluan muutosta, mikään ei muutu

Suostun sietämään epämukavuutta

- Muutos tapahtuu epämukavuusalueella

Toisto

- Aivot muuttuvat toiston kautta (neuroplastisuus)

Sitkeys

Copyright ©Lifemaster Oy

RAJOITTAVAN USKOMUKSEN MUUTTAMINEN

Kognitiivinen dissonanssi:

- Vaaditko itseltäsi täydellisyyttä
- Sammutat viimeisenä valot työpaikalta
- Uhraat oman etusi (loman, vapaa-ajan,...) muiden vuoksi
- Koet tarvetta miellyttää muita
- Sinun on vaikea näyttää vihaa tai pettymystä muille
- Aistit tunnetiloja erittäin herkästi

**Odostatko
Muiden
Käyttäytyvän
Samoin?**

Jos et odota, kuskin paikalla on sisäinen lapsesi.
Siirrä lapsi takapenkille ja siirry kuskin paikalle = harjoita kohtuutta
lempeyttä ja myötätuntoa Itseäsi kohtaan !

Rajoittavan uskomuksen muuttaminen

Työskentely osapersoonien kanssa (IFS – internal family system)

Minuutta tarkastellaan siitä näkökulmasta, että meissä on monia osia, kykyjä, reaktiomalleja
Esim. sisäinen haavoittunut lapsi, aikuinen, oman alan ammattilainen, isä, äiti, jne.

Kun koen hankalan tunteen, esim. häpeää, voin suhtautua siihen, että jokin osa minussa kokee häpeää mutta minä en ole häpeä.

Osapersoonien kanssa voi neuvotella
Dominoivan osan minussa voi
laittaa tarvittaessa jäähylle joksikin aikaa

On erittäin tärkeää hyväksyä kaikki osat
minussa



Rajoittavien uskomusten muuttaminen

Päätösmatriisi:

- Idea on se, että rajoittavaa uskomusta voi ajatella päätöksenä, jonka olen tehnyt. Voin muuttaa päätöstä

Rajoittava uskomus	Uusi voimaannuttava uskomus	"Todistusaineisto" uuden uskomuksen toimivuudesta
En saa koskaan tienattua rahaa riittävästi sähköpolkupyörän ostoon	Ajattelin näin aikaisemmin mutta teen uuden päätöksen, että pyörän hankkiminen on mahdollista	Ystäväni sanoivat, että minun ei kannata vaihtaa työpaikkaa. Lähdin vanhasta työpaikastani ja nyt olen todella viihtynyt töissäni.

Tässä voi käyttää jonkin toisen elämäntilanteen kokemusta todisteena siihen, että muutos on mahdollinen

Rajoittavien uskomusten muuttaminen

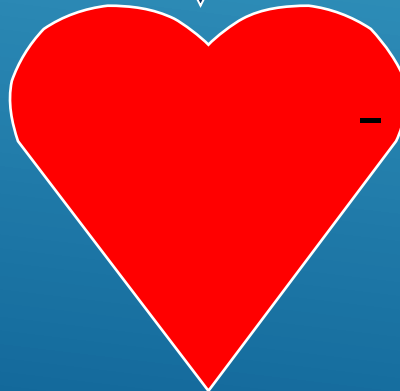
Elämä sydäimestä käsin

Elämä kiitollisuudesta,
läsnäolosta käsin

Pään ja sydämen yhteys tuottaa
syvän ilon, kiitollisuuden, rakkauden
kokemisen -> energia muutokseen



- Pää: looginen ajattelu,
tahto
- (tietoinen mieli)



- Sydän; tunteet, intuitio,
luovuus
- Sydän edustaa syvintä
tunnekeskusta kehossa

Rajoittavien uskomusten muuttaminen

Alitajunnan uudelleen "ohjelmointi"

Alitajunta ei tee eroa sen suhteen, onko jokin asia todellisuutta vai pidänpö sitä mielikuvituksessani Totena.
Mielikuvat ja siihen liittyvät voimaannuttavat tunteet ylliviivaavat rajoittavat uskomukset



Rajoittavien uskomusten muuttaminen

Kipeän muiston uudelleenkehystys



HÄPEÄLLISTEN MUISTOJEN MUUTTAMINEN

1. Keskity hengitykseen 3-5 min. kiinnitä huomiota siihen, miltä ilma tuntuu sisään hengittäessä ja ulos hengittäessä. Salli itsellesi syvä rentoutuminen.
2. Anna mielesi vaeltaa sellaiseen lapsuutesi muistoon, jossa tulit häväistyksi. Kun saa kosketuksen häpeän tunteeseen tai tilanteessa kokemaasi ahdistukseen, kosketa vasemman käden peukalolla jotakin vasemman käden sormista. Kosketa sormia 30 sekuntia samalla kun olet tuon muiston tuottamassa tunteessa.
Hengitä syvään sisään ja ulos ja anna sormiesi rentoutua. Keskitä ajatuksesi johonkin tuttuun, esim. kotiisi, lemmikkiisi.
3. Kun olet kiinnittänyt huomiosi johonkin tuttuun, ajattele sellaista voimavaraa / voimavaroja, joita sinulla on nyt aikuisuudessa käytettävissä mutta ei lapsuudessa. Näiden voimavarojen tulee olla sellaisia, että niitä käyttämällä olisit lapsuudessa välttänyt häpeän kokemuksen. Esim. laittamalla tiukat rajat, miten sinua saa kohdella.
4. Ajattele jotakin tilannetta, jossa puolustit rajojasi tai oikeuksiasi tai muulla tavoin toimit itsellesi edullisesti. Eläydy tähän muistoon niin yksityiskohtaisesti kuin mahdollista. Minkä väriset vaatteet sinulla oli, missä tämä tapahtui, milloin, mikä oli toisen henkilön silmien väri jne. Minkälainen kehollinen kokemus sinulla oli? Oli täynnä energiaa, voimaa?
5. Kun tunnet tämän voimavaran, esim. vihan näyttäminen, oman mielipiteen ilmaiseminen, oman päänsä pitäminen jne. , kysy sisäiseltä lapseltasi, kokeeko hän turvallisesti mennä lapsuuden muistoon kanssasi. Silloin lapsen turvana on aikuinen sinä, jolla on nämä voimavarat.

HÄPEÄLLISTEN MUISTOJEN MUUTTAMINEN

6. Jos sisäinen lapsesi ei koe turvaa, älä jatka prosessia. Jos sisäinen lapsesi kokee turvaa, jatka prosessia. Kosketa oikean käden peukalolla jotakin oikean käden sormista. Purista sormia 30 sekuntia ylläpitäen voimavaramuistoa. Löysää ote ja rentoudu. Jatka samalla tavalla jonkin toisen voimavaran kanssa.

7. Palauta mielesi johonkin tuttuun, esim. autoosi, makuuhuoneesi

8. Nyt palaa mielessäsi lapsuuden häpeäkokemukseesi. Kuvittele, että matkaat ajassa taaksepäin tähän kipeään muistoon mutta nyt mukana on ne aikuisen voimavara(t), joita edellä ankkuroit mieleesi. Mene tuohon kipeään muistoon mutta nyt hyödyntäen voimavarojasi.

9. Kosketa molempia ankkureita, siis molempien käsien peukaloilla jotakin sormeja. Elä muistoon uudelleen siten, että mikään sinua häväisseen henkilön käyttäytymisessä ei muutu mikään mutta oma reaktiosi tilanteeseen sen sijaan muuttuu. Kerro kyseiselle henkilölle miten vihainen, pettynyt ... olet.

Viivy tässä "uudelleenkehystetyssä" kokemuksessa niin kauan kunnes sisäinen kokemuksesi tuosta muistosta tuntuu erilaiselta. Tällä tavoin olet palauttanut häpeää aiheuttaneelle ihmiselle takaisin hänen häpeänsä ja se jää enää sinun päälle.

Jos kuitenkin tuntuu vaikealta elää kyseistä muistoa läpi, palaa tähän hetkeen ja ankkuroi lisää voimavaroja.

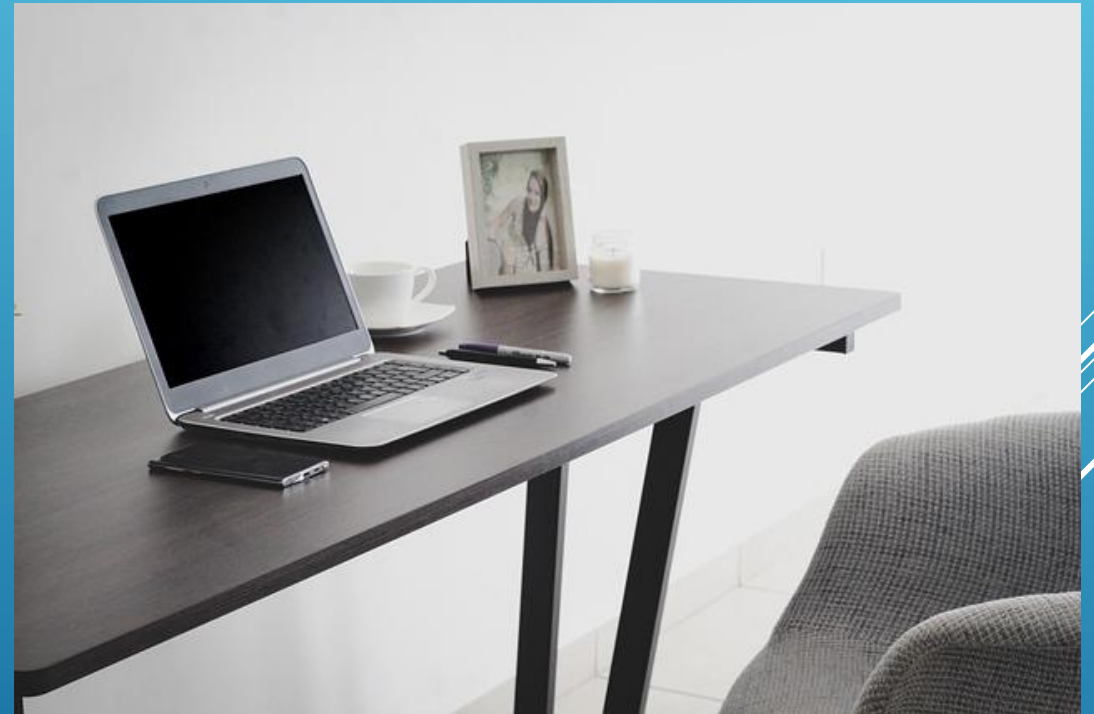
HÄPEÄLLISTEN MUISTOJEN MUUTTAMINEN

9. Odota minuutti tai pari ja muistele edellistä muiston uudelleenkehystystä, nyt kuitenkin ilman ankkureita. Havainnoi omia tuntemuksia, onko muiston vaikutus muuttunut.
10. Kun tunnet ja koet, että edellä läpikäyty muisto on muuttunut, kuvittele tulevaisuuteen tilanne, jossa joku yrittää häväistä samalla tavalla kuin lapsuuden tilanteessa. Mutta tässä mielikuvassa hyödynnät voimavarojasi. Tässä yhteydessä ei käytetä ankkureita.
11. Jos sisäinen lapsesi ei koe turvaa käydä läpi tiettyä muistoa, valitse jokin toinen muisto.

Traumaattisista muistoa ei syytä käyttää ennen asianmukaista apua

TYÖNHAKU HARJOITUSKENTTÄNÄ

- **Voitko nähdä työnhaun harjoituskenttänä unelmiesi työn hankkimiseksi?**





LIFEMASTER

GUIDING YOU
BEYOND YOUR LIMITS.

Koulutusta, valmennusta, tukea
luovaan ja vapautuneeseen
elämään

www.lifemaster.fi

Teuvo.timisjarvi@lifemaster.fi

0400 701558

