

ANU KUISTIALA

Tähti- taidot

Alma Talent • 2021 Helsinki

Tilaa Tähtitaidot-kirja Alma Talent Shopista:
shop.almatalent.fi



Copyright © 2021 Alma Talent Oy ja Anu Kuistiala

ISBN: 978-952-14-4273-5

ISBN: 978-952-14-4274-2 (sähkökirja)

Kansi: Sanna-Reeta Meilahti

Taitto: Sirpa Puntti

Paino: BALTO print, Liettua 2021

Anna palautetta kirjasta: kustannustoimitus@almatalent.fi

SISÄLLYS

JOHDANTO	11
ALUKSI	17
1 MIELEN TARINAT	19
Sisäinen tarinankertoja	21
Tunne omat tarinasi	24
Ajatukset ovat tulkintoja	27
Kielteinen itsepuhelu on myrkyä	29
Mieli uskoo mitä sille kerrot	31
Mieli on kuin radioasema	32
Paras assistentti ikinä	36
Mielen koirakoulu	38
Sabotoitko itse itseäsi?	42
Viivyttelijä välttelee tunteita	44
Tarinoiden pitkä perintö	49
Kehu itseäsi estoitta	50
Loihdi mieleesi loistokkaita kuvia	51
Mitä päässäsi soi?	54
4 tapaa luoda inspiroivia mielikuvia	55
2 RAUTAINEN ITSELUOTTAMUS	57
Uusi alkaa epävarmuudesta	60
Itsetunto ja itseluottamus	61
Selätä torjutuksi tulemisen pelko	64

Älä ulkoista itseluottamusta.....	67
Naiset ovat usein liian itsekriittisiä.....	68
Huijarisyndrooma – kohtalokas ajatusvääristymä	71
Kipu kuuluu kasvuun	74
7 tapaa vahvistaa itseluottamusta.....	76
3 SUUNTA JA TAVOITTEET	79
Tee tavoitteista peli	81
Kerro aivoille kirkas suunta	83
Uteliaisuus on mielen supervoima	85
Tavoitteellisuus ei ole suorittamista	87
Näe mahdollisuudet, kutista pelot.....	89
Houkuttele itseäsi eteenpäin	90
Unohda täydellinen suunnitelma.....	92
10 askelta tavoitteisiin.....	94
4 LOISTAVAT VUOROVAIKUTUSTAITOT	99
Ystävällisyys on trendikästä	102
Me viestimme koko keholla	103
Ensivaikutelma syntyy sekunneissa	104
Paljastavat mikroilmeet.....	107
Luo luottamusta, herätä turvaa	111
Näin saat viestisi perille	114
Ole selkeä ja läsnä.....	115
Tunne ratkaisee aina.....	118
Painetilanteissa taidot punnitaan	122
Uskalla puhua vaikeista asioista	124
Esiintymisen pikaopas.....	125
Ammattilaiset harjoittelevat – tee näin ja tule mestariksi.....	128

5	USKALLA TUNTEA	131
	Tunteet tuovat tietoa	134
	Tukahdutettujen loukkausten möykky	135
	Tunteet tarttuvat.....	137
	Tunneäly on kovinta johtajuutta.....	139
	Kerro rehellisesti miltä sinusta tuntuu	141
	Uskalla kohdata myrsky	144
	Mielen vahtikoirat	146
	Ei voi tuntea vain onnea	149
	6 tapaa purkaa ja rauhoittaa.....	152
6	LUOVUUS JA INTUITIO	155
	Luovuus ei tule käskien.....	158
	Päästä intuitio sisään	160
	Hoksaa ajatusvinoumat.....	164
	Löydä oma luovuuden lähteesi	166
	Ihmemies tilaa idean	168
	Virtaava flow-tila.....	169
	Pidä pelko takapenkillä	172
	Mielikuvituksen työpaja	174
	Luovuuden 6 herättelijää.....	175
7	STRATEGINEN PELISILMÄ	179
	Johda itsesi huipulle.....	181
	Ota taktiikat haltuun	184
	Tee oma pelistrategia.....	185
	Kissan tassuilla sisään	189
	Kirkasta mielesi skenaarioilla.....	191
	Henkilökohtainen taituruus	193
	Menestyjä katsoo aina tulevaisuuteen	195
	Näin teet hyvän strategian - 9 askelta	197

8 STRESSINHALLINTA JA RESILIENSSI	199
Antilooppi ja leijona	201
Stressi ei kuulu menestykseen	203
Kestävä optimisti	205
Syö sammakko ensin	208
Laiskottelun jalo taito	210
Lempeyden voima	213
8 tapaa kasvattaa resilienssiä	215
MIELEN TAIDOT -TESTI	219
KIIITOKSET	225
LÄHTEET JA INSPIROIVAT KIRJAT	227
Muut lähteet.....	230

"Thought creates
the world and then says
'I didn't do it'."

- David Bohm,
kvanttifyysikko



JOHDANTO

Kyky hallita ja käyttää mielen voimaa on aina ollut taidoista tärkein. Yhdellä ajatuksella voi olla hämmästyttävä voima, kun sen kohdistaa oikein. Työelämän muutoksessa mielen taidoista ja henkisestä kyvykkyydestä tulee entistä tärkeämpää. Kun hallitset ne, olet oman elämäsi taikuri.

Mutta mieli on täynnä tarinoita eikä noin vain taivu tahtoomme. Jos haluaa nousta mestariksi, joutuu kohtaamaan kovimman vastustajansa: itsensä.

Mielen taitojen oppiminen on kuin sukellus salattuun maailmaan, jossa ratkotaan haastavia tehtäviä, löydetään kätkeytyjä aarteita sekä kuljetaan läpi pimeiden luolien. Palkintona on tyyneyttä, varmuutta ja iloa, jota ei muuten löydä.

Tämä kirja on mielen taitojen työkirja, jota voi lukea itselleen soveltuvien osien. Kirja sai alkunsa, kun aloin pohtia vastauksia työelämässä toistuvasti esiintyviin haasteisiin itsensä johtamisessa. Olen myös vuosia ollut kiinnostunut neurotutkimuksesta. Uusin tutkimustieto selittää kiehtovalla tavalla, mitä aivoissamme tapahtuu, miksi toimimme

niin kuin toimimme sekä miten voimme ohjelmoida hermoratoja uusiksi.

Me toivomme usein, että asiat järjestyisivät kuin taikakusta. Että olisi olemassa temppu, joka avaa ovet onneen ja menestykseen. Salaisuus on lopulta hyvin yksinkertainen. Asioita alkaa tapahtua, kun niiden eteen alkaa tehdä jotain.

Suurin muutosvoima on oma ajattelumme. Mielessämme on käynnissä jatkuva sisäinen vuoropuhelu. Mieli myös uskoo, mitä sille toistuvasti kerrot. Jos alitajuisesti vähättelet itseäsi vuodesta toiseen, siitä tulee automaattinen uskomus, joka ohjaa kaikkea tekemistä. Emme edes huomaa, mitä tarinaa itsellemme kerromme, koska se on niin automatisoitunutta.

Omien ajattelutapojen huomaaminen ja muuttaminen on kaiken ydin. Sisäisen puheen sävyllä on ratkaiseva merkitys hyvinvointiimme.

Muutoksen taikuri olet siis sinä itse. Käsittelen tässä kirjassa kahdeksaa mielen taitoa, joista voit rakentaa itsellesi toimivat loitsut. Pitkin matkaa on kysymyksiä, tehtäviä ja neuvoja, joiden tarkoitus on rohkaista ajattelemaan, tekemään ja näkemään asioita uudesta näkökulmasta. Kirjan teemoja avaavat myös tosielämän tarinat työelämästä. Ne ovat tapaamieni eri ihmisten avoimia kertomuksia henkilökohtaisista kokemuksista.

Tämä kirja on matka itseesi. Vain tuntemalla itsesi näet kipupisteesi ja kehityskohtasi. Olen itse kulkenut tässä kirjassa kuvatun matkan urani aikana. Oppinut, erehtynyt ja aloittanut alusta. Usein täytyy kulkea tietyn matkaa ja palata takaisin, jotta voi oppia syvemmin.

Ei voi tietää, miltä kriisi tuntuu, ellei kulje sen läpi. Ei voi tietää, miltä menetys tuntuu, ellei ole koskaan sitä kokenut. Ei turhaan sanota, että epäonnistuminen on oppimisen alku.

Työelämä elää suurten muutosten aikaa, mutta kohtaamisentaito pysyy. Siksi myös ihmismielen ymmärtäminen on entistä tärkeämpää. Kun ymmärrät itseäsi, voit kohdata myös muut myötätuntoisesti.

Eniten saat kirjasta irti, kun pysähdyt teemojen äärelle, pohdit sivuilla esitettyjä kysymyksiä ja annat asioiden hautua mielessäsi muutaman päivän. Näin alitajunta ehtii tehdä työnsä ja auttaa löytämään myös syvemmät merkitykset ja tuomaan pintaan piilossa olevia asioita.

Anna itsellesi tilaa ja aikaa. Lue vähitellen luku kerrallaan. Mieti kysymyksiä ja tehtäviä, katso ja kuuntele, mitä mieleesi nousee ja miltä sinusta tuntuu. Ota huomioon, että todennäköisesti mieleesi vastustaa tiettyjä asioita ja saatat todeta, että onpa typerä juttu, ei koske minua.

On kuitenkin hyvä tietää, että mitä enemmän mieli jostain vastustaa, sitä tärkeämpää on tarkastella juuri sitä asiaa. Silloin siinä on jotain uutta tai kipeää, joka haastaa. Muutos lähtee näistä hetkistä.

Mieli ja mielen voima ovat aina kiinnostaneet minua. Olen halunnut ymmärtää, miksi ihmiset toimivat niin kuin toimivat – välillä järjettömästi – ja mikä meitä lopulta ohjaa. Olen näitä teemoja seurannut ja opiskellut lähes koko aikuisikäni. Kirjan kysymykset voivat myös laittaa liikkeelle ajatuksia, joita kannattaa pohtia yhdessä alan ammattilaisten kuten psykologien ja psykoterapeuttien kanssa.

Teemat rakentuvat kirjassa toistensa päälle. Pohja ja perusta on mielen tarinoiden eli rajoittavien uskomusten ja ajatusmallien näkeminen. Toinen on tunteiden merkityksen ymmärtäminen ja myöntäminen. Tukahdutetut tunteet ovat monen ongelman ydin. Vahva itseluottamus syntyy, kun on sinut itsensä kanssa eli tunnistaa ajatusmallinsa ja osaa ilmaista tunteensa. Kun on hyvä itseluottamus, pystyy asettamaan sopivan haastavia tavoitteita ja saavuttamaan ne.

Kun tämä pohja on rakennettu, voi hioa vuorovaikutustaitoja ja strategista ajattelua. Uuden luomiseen, luovaan ajatteluun ja oivalluksiin tarvitaan ripaus leikkisyyttä, kykyä ihmetellä ja intuition hyödyntämistä.

Koska matkan varrella tulee kuitenkin esteitä, on hyvä kehittää sinnikkyyttä ja resilienssiä, olla itselleen armollinen ja varata aikaa levolle ja palautumiselle.

Kun asiat ovat itselle selkeitä, elämä tuntuu hyvältä ja tietää sisäisesti, että kaikesta selviää haasteista huolimatta. Tämä kaikki heijastuu myös työelämään. Mitä tasapainoisempi on, sitä mukavammin työ sujuu. Silloin tiedät, että riität ja olet sisäisesti arvokas kaikissa tilanteissa. Teet myös rohkeasti muutoksia, jos siltä tuntuu.

Kyse ei ole vain menestyksestä ja sen saavuttamisesta vaan mielenrauhasta. Itsetuntemuksesta, itseluottamuksesta ja rohkeudesta olla oma itsensä. Loppujen lopuksi kyse on siitä, kuka johtaa elämäsi: sinä vai alitajuiset pelot.

Lähde siis mukaan kiehtovalle matkalle mielen taikaan!

Helsingissä marraskuussa 2020
ANU KUISTIALA





ALUKSI

*”Kun oppilas on valmis,
opettaja ilmaantuu.”*

- Zen-viisaus

Alitajuinen mieli tykkää pohdiskella asioita. Siksi sille kannattaa antaa aikaa. Ahminta vain tukkii ajatukset.

Seuraavista sivuista saa eniten irti, kun välillä pysähtyy, keskittyy hetkeksi hengittämään muutaman kerran syvään ja antaa ajatusten liidellä vapaina.