AVAUTUMINEN IHMISSUHTEESSA

HARJOITUS 1 (TOISEEN KOHDISTUVA)

Johdanto as usual…

Mieti, miten usein pysyt mukavuusalueella ihmissuhteissasi. Se onkin ihan normaalia. Kuitenkin usein on mahdollista parantaa ihmissuhteita astumalla hieman mukavuusalueen ulkopuolelle, paljastamalla hiukan enemmän ajatuksiaan ja tunteitaan. Se vaatii toki riskinottoa ja rohkeutta, kun hyppäät ulos mukavuusalueelta puhuessasi toisen kanssa.

Pohdiskele hetki sitä, miten elät elämääsi. Kenestä välität? Tai ketä rakastat? Ja miten syvästi? Anna sydämesi avautua j niin, että voit antaa toiselle vielä enemmän ja myös vastaanottaa enemmän, kun sopiva tilaisuus tulee.

Jokaisessa hetkessä, jopa nyt, joko parhaillaan sulkeudut tai avaudut. Yritä hengittää avoimella sydämellä, niin että voit kokea sen kaiken, mikä tapahtuu juuri nyt, sellaisena kuin sinä olet juuri nyt.l

Kokeile, voitko sallia itsesi tuntea olevasi elossa ja vapaa. Se mitä teet, väreilee uloispäin ja vaikuttaa toisiin. Asentosi ja hengityksesi voi säteillä välittämistä tai jopa rakkautta. Sinun sanasi voivat inspiroida toisia, sinun tekosi voivat saada sydämet ja mielet avautumaan. Jokaisessa hetkessä voit valita avautumisen ja antamisen tai voit valita odottamisen. Voit hyväksyä nämä molemmat vaihtoehdot tuomitsematta.

Keskity nyt ihmiseen, jota haluaisit lähentyä. Perheenjäsentä, ystävää, työkaveria, puolisoa. Katso, voitko laajentaa mukavuusaluettasi ja siirtyä kohti vapaampaa ajatusten, arvostuksen ja positiivisten tunteiden ilmaisua tätä ihmistä kohtaan. Vain hiukan enemmän kuin olet ilmaissut tähän asti.

Ajattele tarkasti, mitä haluaisit sanoa tälle ihmiselle, jos haluaisit tehdä tämän pienen muutoksen. Ehkä haluaisit kertoa, miltä sinusta tuntuu olla yhdessä hänen kanssaan, ehkä haluaisit kertoa arvostavasi jotain, mitä hän on tehnyt tai miten hän on kohdellut sinua. Ehkä haluaisit vain sanoa ”sinun kanssasi on mukava olla”, ”pidän sinun kanssasi juttelemisesta” tai ”olen onnellinen kun olen sinun kanssasi”.

Joissain tilanteissa pieni askel voi olla rakkaudentunnustus. Riippuu ihan tilanteesta. Mikä nyt onkaan juuri sinulle askel mukavuusalueen ulkopuolelle.

Nyt voit vain katsoa mielikuvissasi itseäsi ottamassa tämän askeleen, ja kuvitella sitä kaikkien aistien avulla. Sitten vain rentoudu, tule tietoiseksi kehostasi ja tunnustele, miltä tuntuu olla läsnä tässä hetkessä. Tallenna mielikuvaasi se, miltä tuntui ottaa tämä rohkea askel tämän tärkeän ihmisen kanssa. Hyväksy se kokemus sellaisenaan, määrittelemättä sitä hyväksi tai pahaksi.

HARJOITUS 2 (ITSEEN KOHDISTUVA)

Mieti hetki, miten usein pysyt omalla mukavuusalueellasi.

Ei ole ollenkaan harvinaista, että olemme ankaria ja tuomitsevia itseämme kohtaan. Joskus vaadimme itseltämme liikaa. Joskus tuomitsemme itsemme, koska olemme tehneet jotain hävettävää tai jotain, joka ei saavuta kovia tavoitteitamme, tai sitten vain tuomitsemme itsemme vanhasta muistista. Joskus kuvittelemme, että ankaruus itseä kohtaan on tehokas keino muuttaa itsessämme jotain, josta emme pidä. Mutta itse asiassa ankaruus ei ole ollenkaan tehokas keino tukea muutosta tai kehittymistä.

Nyt voisit kuvitella itsesi lapsena, ehkä 6-7 –vuotiaana. Sillä tiedolla, mikä sinulla on tänään, mitä haluaisit sanoa tuolle pienelle lapselle? Ehkä haluaisit halata häntä… ja ehkä sanoa, että hän on hyvä juuri sellaisena kuin hän on . Hän ansaitsee ehdotonta rakkautta, tukea ja rohkaisua.

Kun me aikuiset turhaudumme ja ärsyynnymme itseemme, voi olla hyödyllistä muistuttaa itseämme siitä, että edelleen tehokkain keino auttaa itseämme kasvamaan ja kehittymään on kohdella itseämme rakastavasti ja kunnioittavasti – samalla tavalla kuin auttaisimme pientä lasta, joka on tehnyt virheen tai on oppimaisillaan jotakin.

Pohdi, miten yleensä kohtelet itseäsi, kun asiat eivät suju haluamallasi tavalla, tai kun olet tehnyt jotain väärin. Mikä on spontaani reaktiosi siinä tilanteessa? Miten suhtaudut itseesi? Millaisia toimintatapoja sinulla on tässä tilanteessa?

Voisitkohan astua mukavuusalueesi ulkopuolelle ja kohdella itseäsi rakastavammin? Sallia itsesi kokea se, että avaat sydämesi itsellesi. Siten voit sekä antaa että saada enemmän rakkautta ihmissuhteissa, kun sopiva tilanne tulee vastaan.

Joka hetki, jopa tällä hetkellä sinä joko avaat tai suljet sydäntäsi parhaillaan. Tutki nyt, voitko hengittää avoimella sydämellä juuri nyt ja tunnustella miltä tuntuu olla juuri tässä, juuri nyt, juuri sellaisena kuin olet. Tutki, voitko sallia itsesi tuntea olevasi elossa ja vapaa. Se mitä teet, väreilee ulospäin ja vaikuttaa toisiin. Asentosi ja hengityksesi voi säteillä välittämistä tai jopa rakkautta. Sinun sanasi voivat inspiroida toisia, sinun tekosi voivat saada sydämet ja mielet avautumaan. Jokaisessa hetkessä voit valita avautumisen ja antamisen tai voit valita odottamisen. Voit hyväksyä nämä molemmat vaihtoehdot tuomitsematta.

Keskity nyt hetkeksi tietoisuuteen itsestäsi. Tutki, voitko tukea itseäsi ja pitää huolta itsestäsi. Voitko laajentaa mukavuusaluettasi niin, että ilmaisisit hiukan enemmän ajatuksiasi, arvostustasi ja positiivisia tunteitasi itseäsi kohtaan. Vain hiukan enemmän kuin olet ilmaissut tähän asti. Mieti erityisesti, mitä voisit sanoa itsellesi, jos haluaisit tehdä tämän pienen muutoksen. Ehkä voisit sanoa jotain, jonka sisimmässäsi tiedät haluavasi kuulla? Ehkä voit kiinnittää huomiota johonkin asiaan, jonka voisit tehdä itsesi hyväksi?

Kerro itsellesi asiat, jotka haluaisit kuulla… Pieni askel mukavuusalueen ulkopuolelle… Nyt voit vain katsoa mielikuvissasi itseäsi ottamassa tämän askeleen, ja kuvitella sitä kaikkien aistien avulla. Sitten vain rentoudu, tule tietoiseksi kehostasi ja tunnustele, miltä tuntuu olla läsnä tässä hetkessä. Tallenna mielikuvaasi se, miltä tuntui ottaa tämä rohkea askel tämän tärkeän ihmisen kanssa. Hyväksy se kokemus sellaisenaan, määrittelemättä sitä hyväksi tai pahaksi.