

SANNA WIKSTRÖM

Unelmakarttakirja

Sydän löytää tien

#unelmakarttakirja



Helsingissä Kustannusosakeyhtiö Otava



Sisällys

ALUKSI

- Emme saa sitä, mitä haluamme, vaan mitä olemme 8
- Pilvilinnojen kultareunukset ja tiivistyneet sadepisarat 10
- Aikomus ratkaisee 11
- Näin teet oman voimakirjasi 12

1. USKOMUKSET UNELMIEN TOTEUTTAMISEN EDESSÄ

- Uskomus ei ole totta, vaikka se on todellista 20
- Uskomuksen synnyn ja purun prosessi 23
- Uskomukset tulevaisuudesta 24
- Mistä omia rajoittavia uskomuksia voi tunnistaa? 25
- Uskomuksen muunto [\[HARJOITUS\]](#) 27
- Minä olen ihana [\[HARJOITUS\]](#) 38

2. MIELIKUVITUKSEN JA LUOVUUDEN HYÖDYNTÄMINEN

- Kaikki on joskus ollut vain kuvitelmaa 46
- 3+3 vinkkiä kuvitteluun 47
- Oman elämän kartta [\[HARJOITUS\]](#) 49
- Elä unelmapäiväsi kirjoittamalla [\[HARJOITUS\]](#) 58

3. TUNTEEN MERKITYS JA HERÄTTÄMINEN

– Tunteen herättäminen	72
– Tunteen etsiminen tästä hetkestä	74
– Unelman toteuttamisen pitää tuottaa nautintoa	75
– Tunne tienviittana	76
– Kiitollisuuskirjoittaminen [HARJOITUS]	76
– Tunnetaulu [HARJOITUS]	88

4. ALITAJUNTA APUNA

– Alitajunnan ”kieli”	96
– Alitajunnan aktivoiminen	98
– Rationaalisen mielen vapauttaminen [HARJOITUS]	99
– Leikkaa ja liimaa [HARJOITUS]	108

5. UNELMIEN TOTEUTTAMINEN LÄSNÄOLOHARJOITUKSENA

– Läsnä elämälle	122
– Tiedät, kun tiedät	123
– Auki itselle ja mahdollisuuksille	125
– Tietoinen kävely [HARJOITUS]	127
– Täydellinen hetki [HARJOITUS]	134

6. UNELMAT JOHTAVAT LOPULTA KOHTAAMAAN ITSEMME

– Kohti itsetuntemusta	142
– Olotilani (HARJOITUS)	153
– Kannustus itselle (HARJOITUS)	157

FLOW-KIRJOITTAMISEN PERUSPILARIT	158
---	-----



Aluksi



Olen iloinen, että pidät tätä kirjaa kädessäsi ja olet halukas herättämään ja sytyttämään kipinää sisälläsi oman tien kulkemiseen tai suuren tai pienen unelman toteuttamiseen. Koska meillä on vain tämä elämä käytössä, eikä sen mitasta ole tietoa, on tärkeää tulla itsen äärelle ja kysyä: Kuka minä todella olen? Mitä minä todella haluan kokea tässä elämässä? Meille tarjoillaan koko ajan joka suunnasta erilaisia valintoja, välttämättömyyksiä ja tapoja elää tätä elämää. Mutta yksikään niistä ei ole sinulle oikea. Sinulle oikea tapa on se, jonka joka aamu tutkit ja valitset – eri tavalla tai samalla tavalla kuin eilen.

Elämän voi nähdä suorituksena, jossa ihminen tekee vaaditut asiat ja kuolee pois. Tai elämän voi nähdä seikkailuna, jossa ihminen pääsee kokemaan asioita ja tekemään juttuja, jotka ovat itselle tärkeitä. Omien unelmien herättely ja tutkiminen on tienviitta, josta voit tarkistaa, että olet omalla tiellä omassa elämässäsi – etkä kulje muiden rakentamia valtavyilyä.

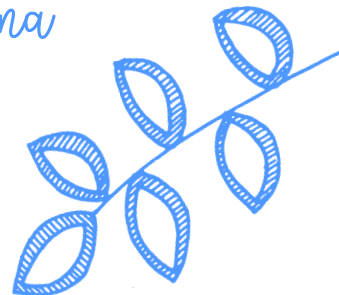
Olen pyrkinyt tässä kirjassa tuomaan unelmien toteuttamisen logiikkaan maan pinnalle, sillä vaikka itse olen lukenut paljon vetovoiman laeista, manifestoinnista ja kokenut ihmeellisiä unelmien toteutumisia, asiat eivät ole mystisiä tai mahdollisia vain tietyille ihmisille. Unelmien toteuttaminen on ennen kaikkea matka itseen – sillä sinusta löytyvät jo tärkeimmät vastaukset, viisaus ja voima.

Tässä kirjassa tutkailemme unelmien toteuttamista kuuden eri teeman kautta: 1. uskomukset, 2. mielikuvitus, 3. tunteet, 4. alitajunta, 5. läsnäolo ja 6. itsetuntemus.

Jaottelu on kuitenkin siinä mielessä hassu, että kaikki asiat tapahtuvat päällekkäin: Harjoittaessamme uskomusten purkua, harjoitamme läsnäoloa. Harjoittaessamme oikean tunteen herättämistä keskustelemme samalla alitajuntamme kanssa ja herättelemme intuitiotamme. Samalla lisäämme itsetuntemustamme. Mutta jotta kaikki ei olisi epämääräistä mössöä, käsittelemme samaa asiaa eri osioissa hieman eri kulumista – käsitellen koko ajan kaikkia ulottuvuuksia.

IHANIA HETKIÄ OMAN VOIMAKIRJAN LUOMISEEN – TEE SIITÄ SINUN NÄKÖISESI!

Sanna





EMME SAA SITÄ, MITÄ HALUAMME, VAAN MITÄ OLEMME

Emme saa sitä, mitä haluamme, vaan sitä, mitä olemme. Vedämme siis puoleemme sitä, mitä itse olemme. Siksi unelmointi on ennen kaikkea matka itseen. Se on sisäisen maailman muuttamista niin avoimeksi, että ulkoinen maailma alkaa reagoida siihen. Joskus yksi toivomus tai haave voi saada aikaan isomman prosessin, jossa päätyy purkamaan ja rakentamaan uudelleen uskomuksia itsestä.

Usein unelmien toteutuminen eli konkretisoituminen tapahtuu vasta sitten, kun on itse valmis ottamaan vastaan, sallimaan tapahtuvan ja päästämään irti. Irtipäästämisellä tarkoitan sitä, että antaa elämän tapahtua eikä pakota sitä tapahtumaan niin kuin on itse suunnitellut, ajatellut tai kaavailut. Kun kääntyy omien unelmien pariin, kääntyy itsensä puoleen. Tulee kysyneeksi:

1. Mistä minä tulen?

Kerromme itsellemme tarinaa siitä, mitkä asiat ovat olleet meille (tai vanhemmillemme tai suvulle) mahdollisia aikaisemmin. Vedämme tiedostamattammekin yhteen lankoja ja päätelmiä aiempien kokemusten perusteella itsestämme ja mahdollisuuksistamme.

2. Miten itse rajoitan omaa elämäni ajatuksillani?

Sanotaan, että vain taivas on rajana. Todellinen raja on kuitenkin oma mieli. Mitä annamme sen ajatella, mihin kiinnitämme huomiomme ja mitä rataa kuljetamme mieltämme toistuvasti.

3. Mitä tunnen?

Monet unelmat ovat sanamuodossa *tavoitteet* tai *päämäärät*. Yhä useammin tavoitteet ja päämäärät ovat muiden asettamia tai vähintään muiden perustelemia.

Ja yhä useammin kadotamme itsemme sisällä olevan tunteen, joka sanoo: ”Tämä tuntuu minusta oikealta ja hyvältä.”

4. Kuulenko itseni sanojen takana?

Vaikka suurin osa elämästäamme ja huomiostamme pyörii sanojen ja konkreettisten asioiden ympärillä, rationaalinen mieleemme on kuitenkin vain osa meitä. Joku saattaa tietää tietämättään. Jollain on outo hytinä. Joku saa puhelun vanhalta ystävältä juuri, kun on ajatellut häntä. Toisilla tämä hähmäiseltäkin tuntuva puoli on esillä vahvemmin, toisilla vähän heikommin.

5. Koenko elämäni hyväksi juuri nyt?

Kyse ei ole siitä, mitä kaikkea elämässämme on tai mitä siitä puuttuu, vaan siitä, miten asiat koemme. Kun oppii kokemaan tämän hetken taian, elämästä ei enää puutu mitään. Kaikki on tässä. Kaiken siemen on tässä hetkessä – josta niin usein pyrimme pois, jotta voisimme nähdä valmiin puun. Puu on tässä hetkessä – mutta siemenen muodossa – ja jokainen päättää haluaako nähdä siemenen vai juokseeko etsimässä puuta.

6. Kuka minä lopulta olenkaan?

Itselle tärkeiden asioiden äärellä motivoituu pontevammin rohkaistumaan ja astumaan sellaisia elämän askeleita, joita ei ehkä muiden ihmisten toiveiden ja pyyntöjen edessä olisi ottanut. Kun jokin unelma lähtee syvältä sydäimestä, se auttaa tekemään muutoksia. Muutokset johtavat myös siihen, että jokin itsessäkin liikahattaa, muuntuu. Jotain syvältä sisimmästäsi pääsee vapaaksi ja näkyväksi tähän maailmaan, ja ymmärrät paremmin, kuka sinä syvimmiltäsi olet.

Näiden kysymysten ja teemojen ympärillä voit tämän kirjan avulla kulkea matkaasi kohti itseäsi ja samalla kohti unelmiasi. Voit luoda omaa voimakirjaasi pala palalta, palata samojen asioiden äärelle aina uudelleen ja uudelleen. Toivon, että pystyt luomaan itsellesi voimakirjan, jonka tekeminen ja selailu saa sinut ymmärtämään, että ”kun minä muutun, kaikki muuttuu”.



PILVILINNOJEN KULTAREUNUKSET JA TIIVISTYNEET SADEPISARAT

Unelmien toteuttaminen tuo aina mukanaan myös odottamattomia asioita. Ei ole olemassa pelkkiä kultareunaisia pilvilinnoja, sillä elämässä on aina mukana kaikki tilanteet ja tapahtumat, jotka synnyttävät hyvältä ja ei niin hyvältä tuntuvia tunteita. Elämään kuuluvat tunteet ovat kuin pilvilinnojen tiivistyneitä sadepisaroita. Unelmien toteutuminen ei siis ole mikään autuas lopputulos, vaan yksi elämäntapahtuma muiden joukossa.

Kun tästä hetkestä käsin katsomme tulevaan, voi olla, että katsomme sitä kuin elokuvaa, jossa on onnellinen loppu. Mutta emme voi tietää, mitä kaikkea muuta elämässä tapahtuu unelmien toteutumisen lisäksi. Emme voi myöskään etukäteen tietää, tuntuuko unelmien saavuttaminen niin hyvältä kuin olimme kuvitelleet. Luultavasti ei, sillä mielikuvissa pystymme fokusoimaan pelkästään hyviin tapahtumiin ja hyviin tunteisiin.

Kun katsoo omaa unelmaansa elokuvana etukäteen, luulee tietävänsä miten asiat tapahtuvat ja missä järjestyksessä. Luultavasti elämä heittää asiat eteen hyvin eri tavalla kuin on ajatellut. Silloin ei kannata pettyä.

Emme välttämättä huomioi – eikä ole syytäkään – että unelmien toteutumisen hetkelläkin joskus väsyttää, lapset kiukuttelevat, lento peruuntuu tai joku kuolee. Enkä sano tätä siksi, että lakkaisit unelmoimasta, vaan siksi, että et pettyisi unelmiisi. Unelmiesi toteutuminen on osa elämän helminauhaa, jossa asioita alkaa ja asioita loppuu ja jossa kaikki tunteet ovat edelleen läsnä. Sanon tämän myös siksi, että ymmärrät, että kaikki elämän

ääripäät ja ulottuvuudet, samoin kuin mahdollisuudet, ovat koko ajan läsnä. Niin sitten kuin nytkin.

Toivon, että tämän kirjan myötä tulet oppimaan, että tärkein ja ihanin hetki ei ole se, kun unelma on toteutunut, vaan se hetki, joka kulloinkin on käsillä, nyt-hetki. Jos et nauti matkasta, et voi luoda nautinnollista unelmaa. Kaikki lähtee tämän hetken arvostuksesta ja kiinnostuksesta tätä hetkeä kohtaan.



AIKOMUS RATKAISEE

Yksi unelmoinnin tärkeimmistä peruspilareista on intentio eli aikomus. Aikomus on sitä, että suuntaamme energiaamme ja huomiotamme meille tärkeisiin asioihin, niihin hyviin tunteisiin ja ajatuksiin, joita unelmiin liittyy. Unelmiesi toteutuminen lähtee liikkeelle siitä hetkestä, kun aikomuksesi avaa mahdollisuuksien oven uusille asioille elämässäsi.

Mitä käy, kun unelmat jäävät arjen jalkoihin? Kaikki aikamme ja energiamme kuluu siihen, että saamme asiat tässä hetkessä tehtyä. Sekin on oikein hyvä – saada tehdyksi oikeita ja itselle tärkeitä asioita tässä hetkessä. Mutta on myös tärkeää tarkistaa oman elämän suuntaa, omaa elämäntehävää, punnita mahdollisuuksia, jotka saavat sydämen kipinöimään ja tuoda elämään sellaista mielenkiintoa, joka saa ihan tavallisen arjen säteilemään. Voit sanoa itsellesi: *Minulla on suunta, minulla on intohimo, pystyn tässä hetkessä muuttamaan asioita istuttamalla aikomuksen siemenen ja kastelemalla sitä energiallani joka hetki.*

Aikomus on vähän niin kuin elämän alku, siemen, matkalla aineettomasta konkreettiseksi, puuksi. Ilman sitä ei synny mitään uutta tai avaudu



Oikeastaan et pelkää tulevaisuutta,
vaan pelkää sitä, että menneisyys toistuu.

uusien mahdollisuuksien maailmoja. Meidän täytyy herättää itsessämme
niin sanottu alkuenergia. Alkuenergia syntyy, kun se saa riittävän motivaation.
Motivaatio syntyy usein oikeanlaisesta tunteesta ja tsemppaavasta
ajatuksesta – siitä kokemuksesta, että minulla on mahdollisuus.



NÄIN TEET OMAN VOIMAKIRJASI

1. Kirjan harjoitukset

Tämä kirja on sinun oma voimakirjasi, jonka teet juuri sellaiseksi kuin itse haluat.
Löydät kirjasta harjoituksia, jolla pääset työstämään eri teemoja. Pääset maalaa-
maan, piirtämään, suttaamaan, leikkaamaan, liimaamaan ja kirjoittamaan. Ja yhtä-
kään näistä asioista sinun ei tarvitse osata ”oikein”, ”hyvin”, ”täydellisesti” – tai mitä
mielesi milloinkin sinulle kertoo omista taiteellisista lahjoistasi. Tämä ei ole taidete-
os, tämä on sinun voimakirjasi, joka auttaa sinua kuulemaan ja näkemään sen, mitä
sisälläsi on.