

Inspiraatiokirjanen



Sinä olet itse oman ilosi lähde. Anna itsesi inspiroitua omasta itsestäsi. Ota tietoisesti vastuu omasta hyvinvoinnistasi ja ole oman elämäsi luoja. Sinä pystyt siihen ja sinä olet sen arvoinen!



Älä tee kompromisseja itsesi kanssa. Jos jokin asia ei tunnu täysin oikealta, älä tee sitä. Seuraa tunnettasi, joka tuntuu hyvältä ja joka antaa sinulle eniten iloa.



Tämä kirjanen on sinusta. Opit tietoisesti keskittymään asioihin, jotka saavat sinut voimaan hyvin. Kirjoitat itsellesi uuden elämän käsikirjoituksen ja uuden ”minän”. Luot oman elämäsi omilla sanoillasi niin kuin haluat sen olevan ja tulevan. Voit kirjoittaa käsikirjoituksen uudelleen milloin vain tahdot, se on prosessi, jonka nimi on elämä.

Inspiraatiokirjanen on kokoelma harjoituksia, joiden avulla tietoisesti vaikutat omaan elämääsi ja kuinka tulet voimaan. Olen itse käyttänyt ja käytän vieläkin samoja harjoituksia päivittäin. Kaikki harjoitukset antavat minulle paljon energiaa, iloa, hyvinvointia, terveyttä, ihania ihmissuhteita, antoisan työn ja upean elämän. Haluan jakaa kanssasi nämä työkalut, joita itse olen käyttänyt luodessani oman elämäni, kuten haluan sen olevan.

Toteuttamalla näitä harjoituksia sinulla on mahdollista luoda toivomasi elämä sekä ominaisuudet joita itsellesi haluat. Se on kuin harjoittelisit jotain urheilumuotoa saadaksesi paremman yleiskunnon tai kun opettelisit uutta kieltä, pystyäksesi matkustamaan. Se on sekä hauskaa että antoisaa.

Minulla on aina kynä ja vihko mukana. Tämän kirjasen tarkoitus on tehdä harjoittelu sinulle helpommaksi erilaisten harjoitusten avulla, joita olen keräillyt oman elämäni aikana. Tee se harjoitus, joka tuntuu tärkeältä juuri nyt. Kirjoita jotakin joka päivä, se on yksi tapa vaikuttaa sinun ajatteluusi, sinun elämääsi ja sinun tulevaisuuteesi.



Kirjoittaminen nostaa tietoisuuttasi ja lisää hyvinvointiasi kaikin tavoin. Kun keskityt kirjoittamaan ja kuvailemaan asioita, jotka saavat sinut voimaan hyvin, luot uusia tapoja ajatella ja luot itsellesi rikkaan ja iloa täynnä olevan elämän.

Luot uusia yhteyksiä aivoissa ja raivaat tietä uusille luoville mahdollisuuksille ja ratkaisuille. Et käytä enää vanhoja samoja uria, vaan olet aloittanut luomaan yhteyksiä iloon ja onneen.

Tämänkaltaisen kirjoittaminen on eräänlaista meditaatiota, jossa tietoisesti keskityt yhteen asiaan kerrallaan. Kun teet tätä päivittäin tulet huomaamaan suuren eron itsessäsi ja siinä kuinka näet maailman ympärilläsi. Tulet voimaan paremmin, sinun on helpompi kohdata eteentulevat vaikeudet ja sen kautta suhteesi toisiin ihmisiin muuttuu.

Ole se muutos, jonka haluat nähdä ympärilläsi.

Oletko huomannut puhuvasi muille usein asioista mistä et pidä ja mitä et halua sen sijaan, että kertoisit mitä elämältäsi haluat? Onko heillä aavistustakaan mitä haluat tehdä töiksesi, minkälaisessa kodissa haluat asua, millaisten ihmisten kanssa viihdyt, mikä inspiroi sinua, mikä saa sinut viheltämään ilosta, mikä saa sinut nousemaan aamulla ylös hymy huulillasi, mikä saa sinut unohtamaan ajan? Kuinka moni tietää sinusta kaikki nämä ihanat asiat? Aloita kirjoittamalla ne itsellesi, jotta voit kertoa ne sitten muille. Kun ensin kirjoitat ja sitten puhut ääneen asiat, jotka olet kirjoittanut, vahvistat ja lujitat ne elämäsi ja todellisuutesi. Niistä tulee totta.



Mitä rakastat ja arvostat itsessäsi:

Rakastan itseäni, kun minä

Arvostan itsessäni:

Parhaimmat ominaisuuteni ovat:

Kuvittele katsovasi itseäsi ulkopuolisin silmin, mitä hyviä ominaisuuksia näet?



Millaisten ihmisten seurassa voin hyvin ja viihdyn parhaiten:

Nautin olla ihmisen kanssa, joka

Tulen iloiseksi kun olen

Voin hyvin ihmisten seurasta, jotka

Olen oma itseni ihmisten kanssa, jotka

Inspiroidun ihmisistä, jotka



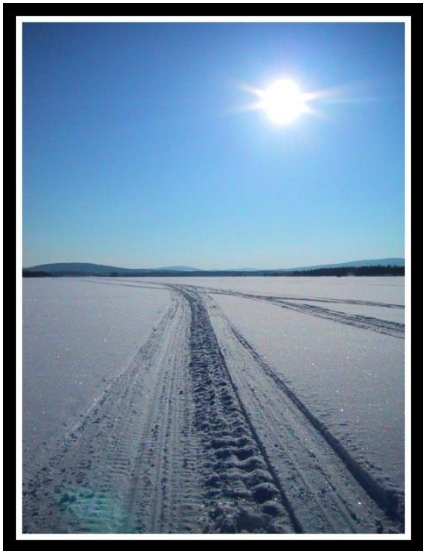
On niin paljon asioita, jotka saavat minut iloiseksi!

Eikö olekin ihanaa, kun

Eikö olekin ihanaa, että

Tulen iloiseksi, kun

Eikö olekin ihanaa



Asiat, jotka saavat minut tuntemaan kiitollisuutta ja arvostusta:

Olen kiitollinen

Arvostan, että



Unelmieni työpaikka:

Odotan innolla, että työni sisältää

Pidän ajatuksesta, että työskentelen (missä)

Pidän työkavereista, jotka

Viihdyn ilmapiirissä, joka säteilee

Voin hyvin pomon kanssa, joka

Työni kautta voin toteuttaa



Odotan ilolla, että saan jakaa elämäni ihmisen kanssa, joka:



Positiiviset ajatukseni rahasta:

Raha on

On hauskaa, että

Raha saa minut

Palkkani

Talouteni

Odotan innolla



Asunto, jossa viihdyn:

Mitä tunnen ja koen, kun asun unelmieni kodissa:



Valitse henkilö, jonka kanssa sinulla on hankaluuksia. Kirjoita hänestä kaikki löytämäsi positiiviset ominaisuudet. Keskity tietoisesti vain näihin positiivisiin ominaisuuksiin ja pidä ne mielessäsi, kun tapaatte tai puhutte toistenne kanssa seuraavan kerran .

Hän on

Hän osaa

Hän on taitava

Hänen vahvat puolensa ovat

Pidän hänestä, kun hän



Henkilö, jolle sinun on tärkeintä sanoa ”rakastan sinua”, olet sinä itse. Mitä useammin kerrot sen itsellesi, sitä todemmaksi se tulee. Sano se itsellesi joka päivä, vaikka peilin edessä. Tunne se. Jos et voi sanoa sitä itsellesi, kuinka kukaan muukaan voi sen sinulle sanoa? Sinä näytät tien. Voit jatkaa sanomalla ”Olen kaunis”, ”Olen viisas”, ”Olen mahtava” tai mitä vain haluat ikinä olla.

Kun muutat kuvasi omasta itsestäsi ja tavastasi tarkastella itseäsi, muuttuu myös kuvasi koko maailmasta. Ja maailma tulee näkemään myös sinut uusin silmin.

Kiinnitä huomiota kun puhut itsestäni entiseen tapaan, kuten ”olen aina ollut tällainen”, ”olen aina niin väsynyt, kömpelö, tyhmä”. Puhu positiivisista piirteistäsi kun olet muiden kanssa.

Voit tietoisesti muutta kuvasi itsestäsi ja harjoitella keskittymään hyvin puoliin itsessäsi ja ominaisuuksiin, joita haluat saada.



Ihaile kehoasi, sen kauneutta ja älykkyyttä. Keskity sen vahvoihin puoliin ja ominaisuuksiin, jotka saavat sinut voimaan hyvin.

Arvostan

Rakastan

Nautin

Olen ylpeä



Asioita, joita toivon sisältyvän ihmissuhteisiini:

Hyvät ja positiiviset puolet suhteissani tällä hetkellä:

Mitä hienoja piirteitä näen muiden suhteissa:

Arvostan suhteita, jotka

Ihanat piirteet ihmisissä, joiden kanssa olen tällä hetkellä:

Voin hyvin suhteessa, jossa



Tulet huomaamaan, että ne jotka puhuvat eniten hyvinvoinnistaan, voivat hyvin. Ne jotka eniten puhuvat sairauksistaan, voivat huonosti. Ne jotka puhuvat eniten siitä mitä heiltä puuttuu, elävät puutteessa.

Kun tunnet itsesi yksinäiseksi, vedät puoleesi yhä enemmän yksinäisyyttä. Kun tunnet että sinulla ei ole tarpeeksi rahaa, vedät puoleesi todellisuuden jossa sinulla "ei ole tarpeeksi rahaa". Kun tunnet itsesi onnettomaksi, vedät puoleesi yhä enemmän onnettomuutta.

Kun tunnet itsesi terveeksi ja vahvaksi, eläväksi ja rikkaaksi, vedät puoleesi näitä ominaisuuksia ja yltäkylläisyyttä. Anna suurin tavoitteesi ja tarkoituksesi olla oma hyvinvointisi, leikkimielisyys ja hauskanpito. Naura usein. Etsi asioita joita arvostat elämässäsi, itsessäsi ja muissa. Harjoitukset auttavat sinua luomaan onnellisemman, terveellisemmän, hauskemman ja helpomman elämän. Valittaminen on negatiivinen kertomus itsestäsi ja elämästäsi. Se estää sinua kehittymästä ja muuttumasta paremmaksi. Se estää sinua voimasta hyvin.

Sinä päätät millaisen elämän itsellesi luot. Uusien ajatustesi ja sanojesi kautta tulet pikkuhiljaa luomaan sellaisen elämän kuin olet aina halunnut.

Kirjoita 10 lausetta asioista, jotka ovat sinulle ja sinun hyvinvoinnillesi tärkeitä.

Sulje silmäsi ja kuvittele mielessäsi miltä ihanne-elämäsi näyttää.
Mitä teet? Kenen kanssa olet? Missä olet? Miltä sinusta tuntuu?
Aloita joka lause verbillä, kuten esim

1. asun isossa, valoisassa talossa, jossa tunnen rauhaa,
2. kirjoitan menestyskirjoja,
3. nautin täydellisestä terveydestä ja olen täynnä energiaa,
4. nautin ihanasta rakastelusta säännöllisesti,
5. teen töitä ihmisten kanssa, jotka tukevat minua ja jakavat elämänkatsomukseni.
6. Jne.

Kun listasi on valmis, aloita sen läpikäyminen. Jos voit saada 1 ja 2, mutta et molempia, kumman valitsisit?
Et valitse mitään pois, vaan laitat asiat tärkeysjärjestykseen.

Jatka vertaamalla valitsemaasi numeroa seuraavan numeron kanssa,
kunnes olet käynyt läpi koko listan.

Sen jälkeen vertailet samalla tavalla toistensa kanssa ne lauseet ,jotka ovat jäljellä.
Jatka kunnes olet löytänyt viisi sinulle tärkeintä asiaa juuri nyt, joihin voit keskittyä.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Keskity ja pidä mielessäsi nämä asiat, joita haluat ja joita toivot. Kun selkeästi tiedät minkälaisen elämän haluat, tulevat ne pikkuhiljaa osaksi elämääsi.



On ihanaa kun ihmiset näyttävät ja säteilevät rakkautta elämälle. Se tarttuu ja inspiroi minua.

On ihanaa olla ihmisten seurassa, jotka näkevät mahdollisuuksia joka tilanteissa. Se rohkaisee ja opastaa minua.

On ihanaa olla ihmisten seurassa, joilla nauru on herkässä ja jotka ottavat itsensä kevyesti. Se tartuttaa keveyttä myös minuun.

On ihanaa kokea kun ihmiset iloitsevat kaikista pienistä asioista. Se saa myös minut arvostamaan niitä.

On ihanaa jakaa elämänsä ihmisten kanssa, jotka rakastavat itseään ja jotka antavat anteeksi itselleen. Se tuo esille rakkauteni itseeni ja muihin.

On ihanaa tehdä yhteistyötä ihmisten kanssa, jotka eivät puhu ”onnettomuuksista, epäonnistumisista tai epäonnesta”. Se vahvistaa itsearvostusta, saa minut jatkamaan ja näkemään elämäni selkeästi.

On ihanaa olla ihmisten kanssa, jotka ottavat vastuuta omasta elämästään, omista teoistaan ja kokemuksistaan. Se antaa minulle voimaa ja rohkeutta luoda oma elämäni.



Anna tämän luomasi kirjasen olla alku uudelle elämällesi. Anna sen inspiroida sinua luomaan lisää joka päivä, luomaan tietoisesti ja luomaan ilolla.

Inspiraatio synnyttää intohimoa ja innokkuutta elämään. Intohimo aukaisee sinulle mahdollisuuksien ovet olla se mikä haluat olla ja mikä olet. Intohimo on tiesi tehdä sitä mitä rakastat ja rakastaa mitä teet.

Elämäsi on sinun omissa käsissäsi. Hyvinvointisi ja onnellisuutesi riippuu ajatuksistasi ja sanoistasi. Kirjoita, puhu ja luo kaikki se ihana, hauska, fantastinen ja rakkauden täytteen elämä jonka haluat. Itseasiassa olet jo se joka haluat olla.

Kun muutat tapaasi ajatella, tulet myös sinä näkemään ja kokemaan sen.

Elämän on tarkoitus tuntua hyvältä.

**Kirjoita itsellesi hyvinvointia, iloa,
yltäkylläisyyttä, runsautta, sekä kehollista ,
mielellistä että sielullista terveyttä.**



Teksti ja sisältö: Jaana Suorsa, www.jaanas.se