

# mieli

Nro 3-4 • 2017 Hinta 9,70 €

julkaisija Suomen NLP-yhdistys

Marja-Leena Savimäki:  
*Hampurilaispalaute –  
aikansa elänyt malli?*

Marjukka Kallio:  
*On tärkeää muistaa, että  
kukaan meistä ei ole rikki.*

Seija Mauro:  
*Vauvaa vauvalle,  
äitiä äidille.*

SUURI  
TUPLANUMERO  
"Toimi  
vastuullisesti."

# mieli

## NLP JA VASTUULLISUUS & NLP TIETOISUUTTA KASVATTAMASSA

20

### *Hypnoosi ja NLP muistuttavat toisiaan. Mistä on kyse?*

Marjukka Kallio

26

### *Tarvitsisimmeko yhteiset eettiset pelisäännöt NLP:n soveltamiselle?*

Jonni Roos

46

### *Palautteen antaminen on taitolaji. Näin käytät hampurilaismallia paremmin kuin ennen.*

Marja-Leena Savimäki

## Sisältö:

Marja Tikkanen	
Teal tulee – Siilojen aika on väistymässä .....	4
Pia Kaspi	
100 arvokasta kysymystä .....	8
Juri Mets	
Are You Really Aware? .....	12
Emmi Jansson	
NLP tietoisuutta kasvattamassa .....	16
Marjukka Kallio	
On tärkeää muistaa, että kukaan meistä ei ole rikki .....	20
Jonni Roos	
Vastuullinen NLP edellyttää eettisiä ohjeita .....	26
From abroad	
NZANLP Code of Ethics and Code of Practise .....	30
Anita Ahonen	
NLP ja tuoksut .....	34
Seija Mauro	
Ammattilaisia: Vauvaa vauvalle, äitiä äidille .....	40
Marja-Leena Savimäki	
Hampurilaispalautte – aikansa elänyt malli? .....	46
Pia Koponen	
STOP! Pakerruksen jälkeinen poikkeustila	
Luovuuden ehdoton edellytys .....	52
Jonni Roos	
Consultive Support: Turning Practitioners into Experts ...	60
Sari Suonpää	
Tarina ja nainen kansikuvien takana .....	68
Seija Mauro	
MIELIkirja: "Me tiedämme että mitään ei voi tietää varmaksi" .....	71
Pia Kaspi	
Hyväksynnän antamisesta saa lahjaksi toimintakykyä....	72
Mariika Rosenberg ja Tarja Törmänen	
Miten vastuu jakautuu, kun autat tai tulet autetuksi?...	76
Tuula Masalin	
Mieliharkka: Muuttumisleikki – uskomuksen muuttamisharjoitus .....	82
Tarja Törmänen	
Asunnoista kodeiksi: Ihmistyön ammattilainen yhdistää oikeat neliöt ja ihmiset .....	84
Tarja Törmänen	
Porina: Mitä enemmän tiedän, sitä enemmän ymmärrän, kuinka vähän voin oikeasti tietää .....	90

### NLP MIELI-LEHTI

NLP Mieli-lehti C/O Jonni Roos  
Rahkoilankatu 40, 13220 Hämeenlinna  
gsm 040 830 7174, jonniroos@yahoo.com  
Mieli-lehti on Aikakauslehti-iltojen jäsen.  
Vastaava päätoimittaja:  
FM, NLP Trainer Jonni Roos  
Toimituspäällikkö:  
NLP Trainer Tarja Törmänen  
Taitto: Suunnittelutoimisto WOM  
Etukannen kuva: Sari Suonpää

### Toimitus:

Jaana Hautala  
Tuija Matikka  
Seija Mauro  
Terhi Mäkinen  
Jonni Roos  
Tarja Törmänen

Kuvatoimittaja:  
Juha Asunmaa



### SUOMEN NLP-YHDISTYS RY

Suomen NLP-yhdistys C/O Macula/Tarja Törmänen  
Katariina Saksilaisen katu 12 B 29, 00560 Helsinki  
Pankkiyhteys Nordea FI09 1112 3000 3524 65  
info@nlpyhdistys.fi, www.nlpyhdistys.fi



## Rakkauden rajat, ja vähän kentänkin.

Kun NLP syntyi, se ei ollut erityisen vastuullista. Alkuvaiheiden neurolingvistinen ohjelmointi taisi usein olla aika villissä hengessä tehtyä psykohakkerointia, jossa etsittiin uudenlaisia kokemuksia, ja uudenlaisia tapoja muuttaa kokemuksia.

Siinä villiydessä on tietyllä tavalla myös NLP:n vahvuus ja kiehtovuus. NLP esitti uudenlaisia, omituisia kysymyksiä, ja sai uusia, kiinnostavia vastauksia.

Millä tavalla ihminen toimii silloin, kun hän toimii erinomaisesti?

Se on mainio kysymys, ja NLP löysi tavan kysyä tuota kysymystä yhä uudelleen, yhä hienojakoisemmin – ja varmastikin onnistui myös jossakin määrin koodaamaan monia eri vastauksia siihen.

Me kaikki olemme hyötyneet näistä upeista löydöistä.

Ja NLP:llä on omat heikkoutensa.

Yksi niistä on, että se suhtautuu uuden tiedon muodostukseen hieman välinpitämättömästi, ja erityisesti vanhan tiedon falsifointiin (eli perättömäksi osoittamiseen) se vasta välinpitämättömästi suhtautuukin.

Tämän seurauksena NLP-ihmiset kierrättävät usein samoja ikäloppuja koulutusmonisteita vuosikymmenestä toiseen, ja suhtautuvat niihin, kuin niissä olisi kaikki tarpeellinen tieto esimerkiksi ihmisten hyvästä olosta, tavoitteiden saavuttamisesta tai vaikka tiimien toiminnasta. Love & field!

En väheksy, päinvastoin! NLP on täynnä upeaa sisältöä. Ja sen rajat on myös syytä tiedostaa, mikäli haluamme käyttää NLP:tä vastuullisesti. NLP on niin hyvä juttu, että se ansaitsee myös kriittisen käsittelyn.

Vastuullisuus on yksi tämän Mieli-lehden keskeisistä asioista.

Ja vastuullisuus itseä kohtaan tuo mukanaan uudistumisen mahdollisuuden. Mikä onkin tämän numeron toinen iso asia.

Uudistutaan yhdessä!

*Jonni Roos*



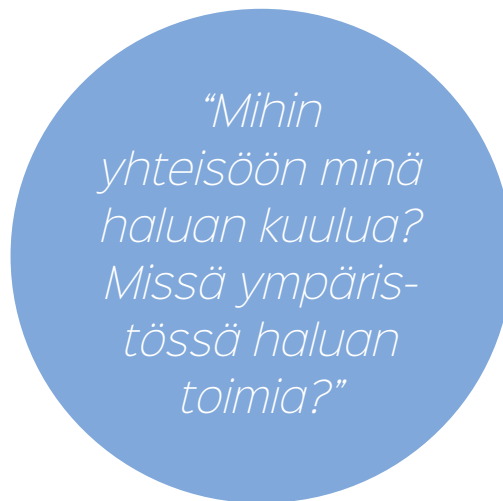
***TEAL TULEE –  
Siilojen aika on  
väistymässä***

## Teal-organisaatioilla on paljon yhteistä NLP:n kanssa. Marja Tikkanen tutustui Tealiin työpajassa.

Maanantaina 23.10.2017 istun työpajassa Pasilassa. Alkamassa on Teal-nimisen yhteisön ja Ylen yhteinen työpaja. Aiheena mm. miten Yle voisi tulevaisuudessa toimia ketterämmin. Teal kurkottaa kohti sellaista organisoitumista, missä ihmiset toimivat verkostomaisesti yhteisen merkityksellisen tavoitteen eteen. Olennaista on luottamus, ihmisten näkeminen kokonaisina ja itseorganisoituminen. Olennaista on myös pyrkimys siirtyä sujuvasti ja vauhdikkaasti teollisesta ajasta inhimillisyyden aikaan niin yksilöinä, ryhminä, organisaatioina kuin yhteiskuntana. Siilojen aika lienee väistymässä.

Työpajan jälkeen mieleeni alkaa tulla NLP:n perusolettamuksia, joista löydän useita liittymäkohtia Tealiin.

- *Jokaisen ihmisarvo on kiistaton.*
- *Kaiken käyttäytymisen takana on positiivinen tarkoitus.*
- *Ihmisellä on jo kaikki resurssit itselle tärkeiden muutosten tekemiseen.*
- *Kaikki vaikuttaa kaikkeen.*
- *Ekologia ennen kaikkea.*



Avaan päivää myöhemmin yhteisessä Facebook-yhteisössä suuni ja huutelen NLP-osaajien perään. Heitä löytyykin yllättävän monta. Kysyn mitä yhteistä heidän mielestään on Tealilla ja NLP:llä.

NLP Master Practitioner ja Teal-yhteisön aktiivinen toimija *Topi Jokinen* kiteyttää asian hyvin:

– Näen yhtymäkohtia paljonkin. Teal on tietoisuustaso (toisin sanoen se sijaitsee

NLP:n loogisten tasojen mallissa henkisellä tasolla, joten se vaikuttaa identiteettiin, uskomuksiin, jne.). Teal-organisaatiossa kaikilla on vastuu. Jokainen tietysti toteuttaa tätä vastuuta omilla resursseillaan. Olet kuitenkin itse vastuussa siitä, että puutut epäkohtiin, jos huomaat niitä, sanoo Jokinen.

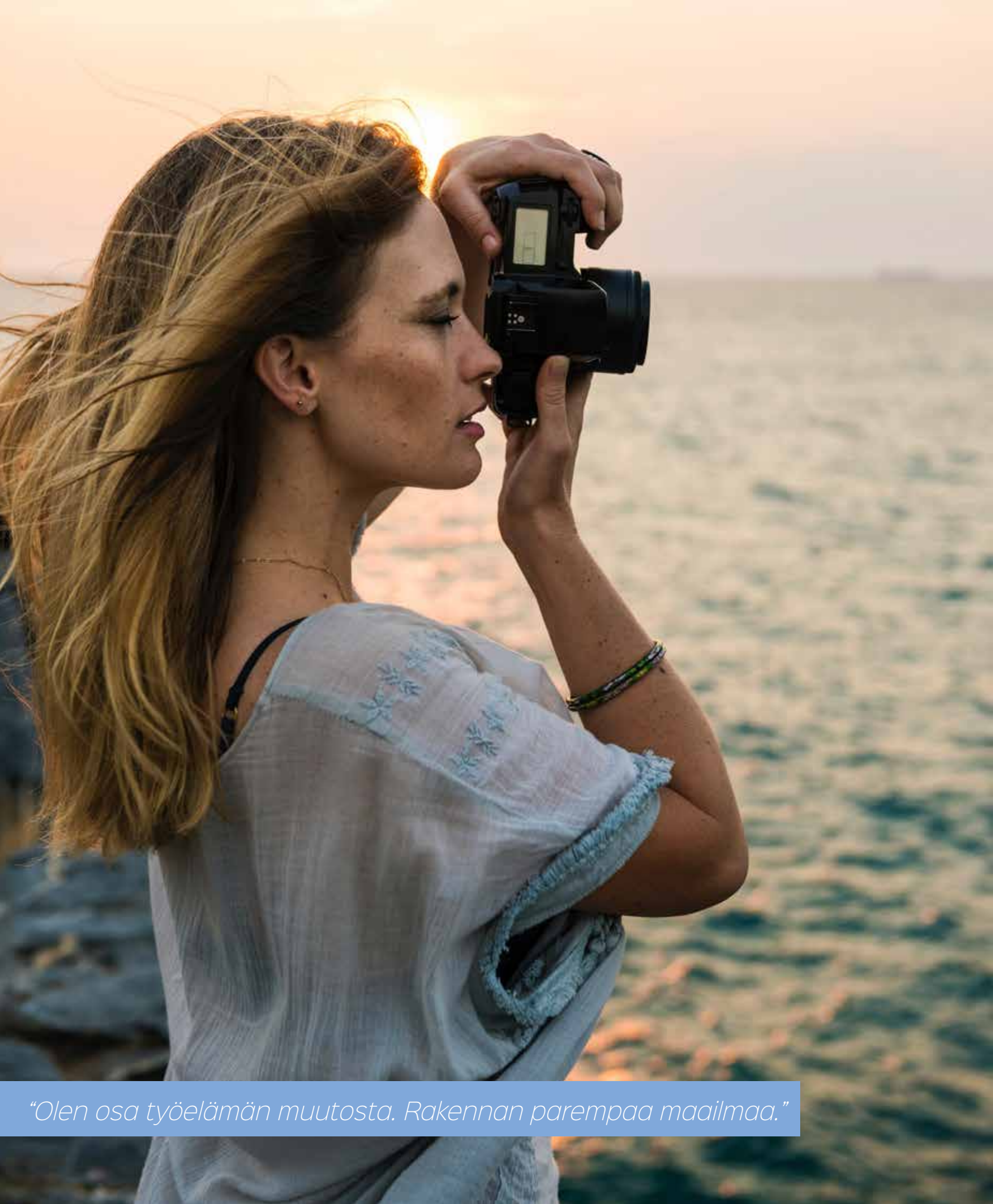
### Loogiset tasot avuksi

Topin kommentin jälkeen nappaan loogiset tasot työkaluksi ja lähdän pohtimaan asiaa tarkemmin. Tässä kohtaa on hyvä mainita, että tulkinnat tulevat omalta kartaltani, mutta jotenkin näin asiaa pohdin:

### Ympäristö

Ympäristö voi olla oikeastaan mikä tahansa yritys, jossa on riittävästi ihmisiä, jotka ovat innostuneita asiasta, ja johto joka on valmis antamaan vastuun työntekijöille. Paikka, jossa ihmisillä on turvallinen olo ottaa vastuu omiin käsiin. Foorumi, yhteisö...

Mihin yhteisöön minä haluan kuulua?  
Missä ympäristössä haluan toimia?



*“Olen osa työelämän muutosta. Rakennan parempaa maailmaa.”*

*”Teal kurkottaa kohti sellaista organisoitumista, missä ihmiset toimivat verkostomaisesti yhteisen merkityksellisen tavoitteen eteen.”*



### Käyttäytyminen

Minulla on vastuu omasta toiminnastani. En odota käskyjä ylhäältä tai odota, että joku muu tekee asiat puolestani. Yhteisön jäsenet eivät aina ole samaa mieltä kanssani, mutta uskallan tuoda rohkeasti oman mielipiteeni esille ja toimia myös sen mukaisesti. Olen valmis keskustelemaan asioista ja hyväksymään muut sellaisina kuin he ovat.

### Uskomukset ja arvot

Vastuu. Haluan olla tässä jutussa mukana, se on minun valintani ja vastuuni. Kunnioitus muita kohtaan. Yhdessä olemme enemmän.

Yhteisön arvostus. Kestän epävarmuutta, sillä vanhat rakenteet puuttuvat.

### Identiteetti

Olen arvokas ja tärkeä sellaisena kuin olen, arvoni on kiistaton. Rakennan parempaa maailmaa.

### Henkinen taso

Olen osa isompaa yhteisöä. Olen osa työelämän muutosta. Kuljen kohti parempaa yhteiskuntaa.

### Työelämässä korostuvat yksilön taidot johtaa itseään

Kysymys, joka työpajassakin nousee useamman kerran, liittyy taitoihin, joita yksilöllä tulee olla tällaisessa yhteisössä tai ylipäätään työelämän murroksessa. Missä näitä taitoja voidaan oppia? Tealin hengessä toimiminen muuttuu hankalaksi ilman loistavia vuorovaikutus ja itsensä johtamisen taitoja.

Voimavara -ja vuorovaikutusvalmentaja Reetta Viinanen on NLP Master Practitioner ja osallistunut myös Teal-yhteisön tapahtumiin.

– Sekä NLP että Teal ovat molemmat ovat sanoittaneet niitä arvoja, jotka minä koen tärkeäksi, Viinanen kertoo.

– Tealissa on mukana mm. yrittäjämäinen asenne työn tekemiseen ja merkityksellisyys. Jokaisella ihmisellä on vastuu itsensä ja maapallosta.

– NLP:ssä kiinnostaa erityisesti se, että jokainen tekee parhaansa ja kaiken taustalla on positiivinen tarkoitus. NLP-harjoitukset lähtevät siitä, että otat vastuun omasta toiminnastasi. Ne antavat työkalut esimerkiksi vanhojen automatisoituneiden toimintatapojen muuttamiseen ja itsensä vahvistamiseen. ●

*Marja Tikkanen*  
NLP Practitioner



**MARJA TIKKANEN**

.....

on hengittävä olento. Asiakaskokemuksen ja asiakaspalvelun ammattilainen, jota kiehtoo ennen kaikkea toimiva yhteys itseen ja muihin. NLP Practitioner, matkalla Masteriksi. Coachi matkalla mentoriksi. <http://marjatikkanen.coma>

# *100 arvokasta kysymystä*





Kun kysyt itseltäsi oikeita kysymyksiä, voit yllättyä vastauksistasi. Voit valita yhden kysymyksen päivässä tai vastata kaikkiin kerralla.

Samalla annat aikaa ja tilaa onnellisuuden lisäksi henkilökohtaiselle kasvullesi.



1. Minne sydämeni ohjaa minua?
2. Mitä sellaista minun on sanottava, mitä muut ovat jättäneet sanomatta?
3. Onko minulla taitoja tai kykyjä, joita en käytä?
4. Mikä on se sokea pisteeni, jota en halua nähdä?
5. Milloin mietin liikaa sitä, mitä muut ajattelevat?
6. Mitä uusiin asioihin voin totutella elämässäni?
7. Missä tilanteissa kiinnitän enemmän huomiota siihen miltä näytän, kuin siihen mitä tunnen?
8. Mistä huolenaiheista haluan luopua?
9. Mihin muutoksiin olen sitoutunut?
10. Mitä kehoni kaipaa?

11. Mitä sitoumuksia annan itselleni?
12. Minkä uuden tavan voin aloittaa?
13. Mitä haluan tuntea?
14. Mitä merkkejä en ole huomannut tai ymmärtänyt?
15. Mitä opin juuri nyt?
16. Mistä voin luopua?
17. Mistä saavutuksistani voin olla ylpeä?
18. Minkä haasteiden voittamista voin juhlistaa?
19. Mistä voin kysyä apua ja keihin voin luottaa?
20. Mistä odotuksista olen valmis vapautumaan?

21. Miten elämä kutsuu minua kasvamaan juuri nyt?
22. Olenko antanut pelon vaikuttaa tekemisiini?
23. Mitä voin poistaa elämästäni?
24. Mitä olen vältellyt pelätessäni?
25. Missä tilanteissa ja keiden seurassa voin olla enemmän oma itseni?
26. Millä elämäalueilla olen hämmentynyt?
27. Mitä intuitioni yrittää kertoa minulle?
28. Mikä osa kehostani tuntuu haavoittuneelta?
29. Mitä opin matkallani tavoitteen saavuttamiseksi?
30. Mitä lapsena rakastamaani voin tehdä tänäänkin?

31. Missä olen estänyt itseäni tuntemasta aidosti?
32. Milloin olen keskittynyt liikaa lopputulokseen?
33. Millä elämäalueilla minun on ryhdyttävä toimiin itseni kanssa?
34. Mitä asioita nykyisyydessä olen vastustanut?
35. Millä tavoin voin arvostaa itseäni enemmän?
36. Minkä muilta piilottamani epäkohdan itsessäni voin paljastaa?
37. Millaista pitkän aikavälin menestystä luon elämässäni?
38. Mitä terveellisiä tapoja voin aloittaa?
39. Mitä voin tehdä nykyisten rajoitteideni suhteen?
40. Minkä unelman olen jättänyt huomiotta?



41. Millainen ikävä tilanne elämässäni onkin osoittautunut lahjaksi?
42. Missä olen asettunut aloilleni?
43. Mitä voin tehdä kulkeakseni elämän eri osa-alueilla eteenpäin?
44. Mitä pelkoni yrittää kertoa minulle?
45. Miten voin olla ystävällisempi itselleni?
46. Mistä sellaisesta olen luopunut, jota vielä tarvitsen?
47. Milloin olen pakottanut itseni eheytyämään liian nopeasti?
48. Olenko vääristänyt tulevaisuuttani elämällä menneisytydessä?
49. Minkä "virheen" voin hyväksyä tänään?
50. Missä olen epäroinyt ryhtyessäni toimiin?

61. Mihin toimiin voin ryhtyä epävarmuudesta tai luottamuksen puutteesta huolimatta?
62. Kuinka pysyn omalla tielläni?
63. Mitä sellaisia tarinoita kerron itselleni, jotka pitävät minut menneessä?
64. Mistä tunnen turhaa syyllisyyttä?
65. Milloin tunnen olevani eniten elossa?
66. Mitä sellaista olen kieltänyt itseltäni, jota todella haluan?
67. Kenelle voin antaa anteeksi?
68. Missä ihmissuhteissa tunteeni eivät ole sellaisia kun toivoisin?
69. Mitä välttelen juuri nyt elämässäni?
70. Minkä tekemisen olen lopettanut ja haluan aloittaa uudelleen?

51. Mistä universumi on pyytänyt minua päästämään irti?
52. Mitä taakse jäänyttä olen kaivannut?
53. Miten menneisyyteni vahingoittaa kykyäni kulkea eteenpäin?
54. Mikä tai kuka ei enää sovi elämäni? Voinko antaa sen/hänen mennä?
55. Mitä tunteitani olen piilotellut?
56. Mitä intuitioni yrittää kertoa minulle?
57. Miltä unelmien elämäni näyttää ja tuntuu?
58. Millä elämänalueilla voin ottaa enemmän vastuuta hyvinvoinnistani?
59. Mistä asioista pyydän suotta anteeksi, vaikka niiden tekeminen tuo minulle iloa?
60. Milloin olen pelannut "varman päälle"?

71. Mitä aiemmin lausumatonta minun on sanottava ääneen?
72. Kuinka arvioin menestymistäni?
73. Mitä esteitä kerään tavoitteideni saavuttamisen tielle?
74. Mitä elämässäni teen vastentahtoisesti?
75. Mitä voin tehdä sisäisen kivun vapauttamiseksi?
76. Millaista epävarmuutta voin rakastaa tänään?
77. Voinko harkita lempeämpää lähestymistapaa?
78. Mille hankkeelle voin antaa uuden elämän?
79. Millainen hopeareunus on ikäväksi kokemallani asialla?
80. Mistä suhteesta voin etäännyttää itseni?

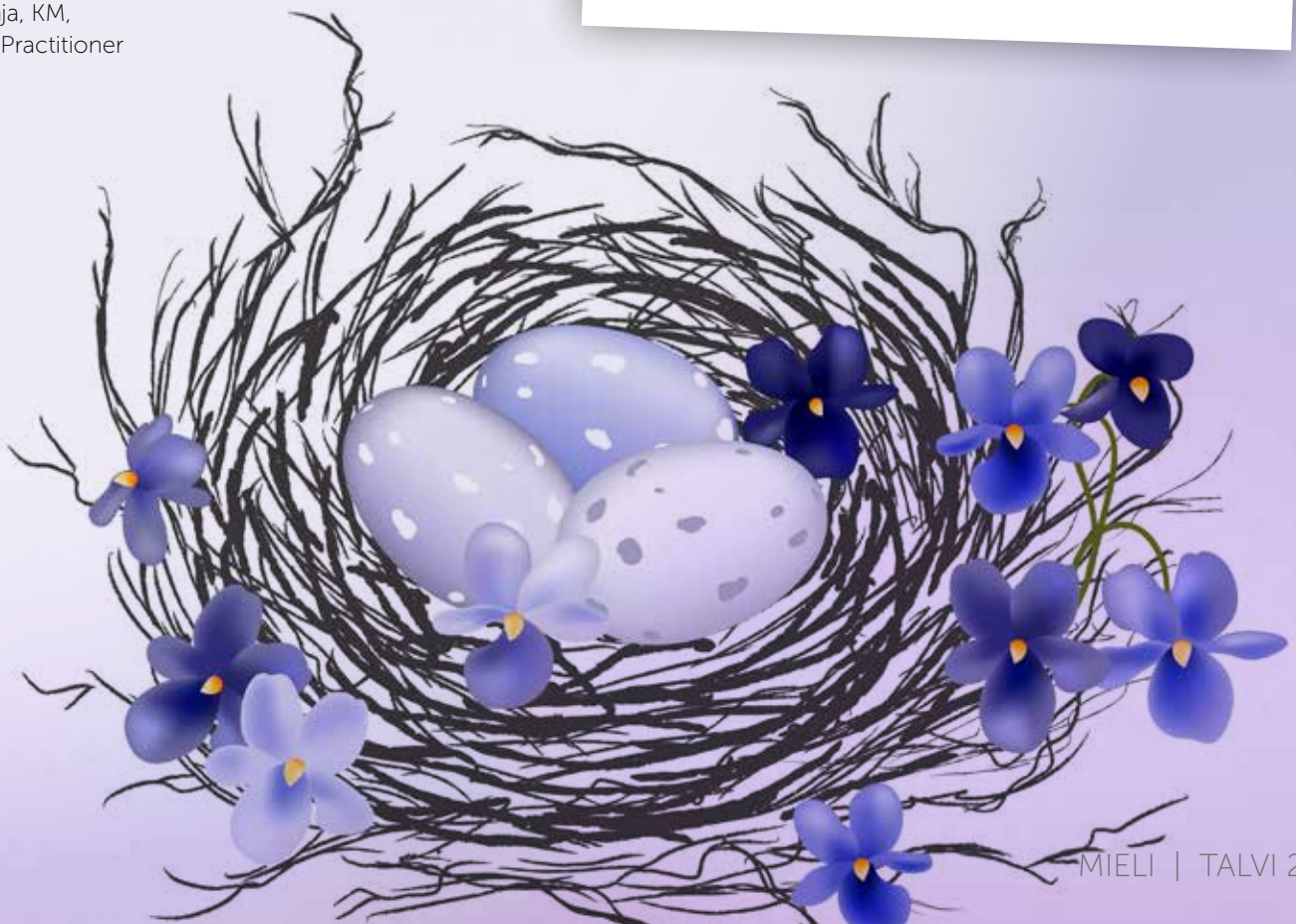
81. Mitkä mallit toistuvat elämässäni ja mitä voin oppia niistä?
82. Millaisesta draamasta voin irrottautua?
83. Mitä ihmeitä olen huomannut tapahtuneen?
84. Kuinka voin olla rehellisempi läheisilleni?
85. Miten voin olla enemmän läsnä kohtaamisissa?
86. Mistä viimeaikaisesta tilanteesta syytän itseäni?
87. Milloin voin lopettaa jälkiviisauden omien ratkaisujeni suhteen?
88. Minkä intohimon haluan pitää edelleenkin elämässäni?
89. Milloin olen sallinut muiden kielteisen suhtautumisen estävän minua toimimasta?
90. Mitä hyvántahtoista voin tehdä juuri nyt?




91. Mitä lupauksia voin antaa itselleni?
92. Miten voin rohkeammin kuunnella sydäntäni?
93. Missä asioissa voin olla ymmärtäväisempi?
94. Milloin niukkuus tai puutteellinen ajattelu on estänyt minua tekemästä rakastamiani asioita?
95. Kun hiljenen sydämeni äänelle, mitä kuulen?
96. Mikä tavoite ei enää vie minua haluamaani suuntaan?
97. Mihin toimiin voin ryhtyä tänään, jotta tulevaisuudessa kiitän itseäni?
98. Mitä muutoksia voin tehdä tänään?
99. Minkä pienen ystävällisen teon voin tehdä tänään?
100. Mihin uuteen alkuun minua opastetaan?

Kaiser Shannon, 2014, Find Your Happy Daily Mantras:  
365 Days of Motivation for a Happy,  
Peaceful and Fulfilling Life

Kirjaa mukaillen suomentanut ja valinnut  
Pia Kaspi  
erityisopettaja, KM,  
NLP Master Practitioner



A surreal landscape featuring a large, white, cloud-like face in the foreground. The face has closed eyes and a neutral expression, appearing to be part of the terrain. The background is a vibrant, multi-colored sky with a bright sunburst in the upper right quadrant, casting rays across the scene. The colors transition from red and orange at the top to green and purple at the bottom, creating a dreamlike atmosphere.

*“Lucid dreaming is not  
a sacred art but a learnable  
skill that anyone can develop if  
they are ready to invest some  
time and effort in it.”*

# ***ARE YOU REALLY AWARE?***

## ***Broadening your awareness with lucid dreaming***

---

Without a doubt, one of the most important benefits of NLP is a greater level of self-awareness. However, the majority of people do not know that in the same way you can learn to understand what you are doing and why you are doing it while awake, you can learn to realise that you are sleeping while you are sleeping, writes Juri Mets.

IN REAL LIFE, the increased self-awareness can help you change a situation, lead the communication and achieve the desired outcome; likewise, the awareness that you are dreaming while dreaming can help you gain the control over your dream and enable you to change and guide the experience.

Lucid dreams, that is dreams during which the dreamer is aware of dreaming, were first mentioned in ancient Greek writings. In the East, lucid dreams can be found in early Buddhism and in Tibetan dream yoga practices.

Lucid dreaming is an absolutely natural phenomenon, and the majority of people have had such an experience at least once in their lives.

For example, a nightmare can spontaneously turn into a lucid dream, when the dreamer suddenly realizes that it is only a dream and tries to wake up.

Today the phenomenon of lucid dreaming is well known and quite well studied. Contrary to popular myths, it is absolutely safe and has a lot of benefits. Thus, lucid dreaming has been successfully used in the treatment of post-traumatic stress disorder and recurrent nightmares.

*"While it's only a dream,  
you can literally do  
whatever you like – fly,  
dive, try extreme sports,  
become a character of  
your favourite movie,  
travel to the most  
beautiful places on Earth  
and to other worlds, etc.  
The only limit is your  
imagination."*

*"Moreover, in dreams you can develop  
real-life skills like public speaking or  
negotiating."*



*“Today the phenomenon of lucid dreaming is well known and quite well studied. Contrary to popular myths, it is absolutely safe and has a lot of benefits.”*

Lucid dreaming is not a sacred art but a learnable skill that anyone can develop if they are ready to invest some time and effort in it. There are different techniques of how to achieve the desired lucidity in dreams and then guide and change the content of your dreams.

Similar to developing self-awareness, it takes certain time and dedication to master lucid dreaming. So don't expect that you can develop this skill overnight, although you may have spontaneous lucid dreams from time to time. Nevertheless, lucid dreaming is absolutely worth the time and effort: once you have mastered it, the impossible becomes possible.

One of the most popular reasons why people start learning to lucid dream is just for fun. Indeed, it's probably the best entertainment available.

While it's only a dream, you can literally do whatever you like – fly, dive, try extreme sports, become a character of your favourite movie, travel to the most beautiful places on Earth and to other worlds, etc. The only limit is your imagination. But lucid dreams are so much more than just entertainment.

Artists, writers and creative people use dreams as their source of inspiration. When we are having dreams, brain centres

responsible for visual images become very active, while the censorship part, which criticises everything and tells us whether something is possible or not, is normally switched off.

*“One of the most popular reasons why people start learning to lucid dream is just for fun. Indeed, it's probably the best entertainment available.”*

That's why in a dream you are more likely to come up with a novel solution or see a situation from an unusual perspective. Moreover, in dreams you can develop real-life skills like public speaking or negotiating. Your dreams are a safe place where you can experiment with different techniques and get enough practice to develop the desired skill or confidence.

Lucid dreams can also help you increase your self-awareness. In dreams, you will get a lot of personal insights and unders-

tand your core values and motivations better. In dreams, you can talk to your mentors or people you admire and get unpredictable and profound answers to your questions. You can even try doing NLP reframing techniques or meditate and see what you can learn about yourself.

Lucid dreams can become your perfect playground or a training centre, if you like. You can design your own scenarios and practice anything you want in the safe environment of a dream. To enjoy the breathtaking freedom of lucid dreams, all you need to do is to advance a little further in your development of awareness. ●

*Juri Mets*

Juri Mets is a business trainer and a coach, a certified NLP trainer and an evangelist of lucid dreaming. Mastered lucid dreaming in 2001 and since then has been exploring benefits of lucid dreaming for creativity, self-discovery and problem-solving. Has created several training programs in lucid dreaming based on the same principles applied in competitive businesses, by incorporating aspects of education psychology, adult learning approaches and verified methods of skills development.

To read more about lucid dreaming visit <https://www.sweetluciddreams.com/>

Juri will have his first Lucid dreaming course in Finland on March 2017 in co-operation with True Hearts.

# NLP tietoisuutta kasvattamassa

.....





NLP on avartanut tietoisuuttani hurjasti.  
Muutokset ovat havaittavissa kaikilla tasoilla, identiteetistä  
käyttäytymiseen ja takaisin. Kiitän NLP:tä siitä, että olen saanut  
hienoja työkaluja kaikille elämäni osa-alueille ja päässyt lisäämään tietoisuuttani  
monista asioista liittyen itseeni, toisiin ihmisiin, ihmisten välisiin suhteisiin sekä  
maailmaan yleisestikin. Tietoisuuden lisäämisen kautta elämäni on entistä  
valoisampaa, positiivisempaa ja mieleeni on asettunut asumaan rauha,  
kirjoittaa Emmi Jansson.

*”Rakastan sitä, miten NLP haastaa kaiken, siis ihan kaiken: sitä, miten käyttäydyn, miten ajattelen, mitä ajattelen, kenen kanssa vietän aikaani, miten vietän aikaani...”*

NLP, tuo minulle nykyään niin positiivisia ajatuksia mieleeni tuova termi, on avartanut tietoisuutta itsestäni ja maailmasta ihan hurjasti! Vielä kymmenen vuotta sitten en edes tiennyt, mitä tuo termi tarkoittaa, ja nyt se on arkipäivää minulle. Vaikka olen jo kahdeksantoista vuotta opiskellut psykologiaa (niin koulussa, yliopistossa kuin harrastuksenakin), niin vasta NLP viimeisimmän vuoden aikana on radikaalisti muuttanut ajattelutapaani.

#### NLP arjessani

Rakastan sitä, miten NLP haastaa kaiken, siis ihan kaiken: sitä, miten käyttäydyn, miten ajattelen, mitä ajattelen, kenen kanssa vietän aikaani, miten vietän aikaani... NLP on ollut työkalu parempaan elämään, sillä ainakin minulla prosessi parempaan elämään on käynyt tietoisuuden kasvattamisen kautta.

*”Siis myös minä olen omien rajojeni arvoinen: saan pitää ja minun kuuluukin pitää minun ja perheeni puolia jos minua ja meitä loukataan.”*

Mistä tiedän, että se on ollut juuri NLP, joka on kasvattanut tietoisuuttani ja samalla muuttanut elämäni? Koska olen viimeisimmän vuoden aikana jokapäiväisessä elämässä käyttänyt tietoisesti (ja yhä enenevässä määrin myös vähemmän tietoisesti eli ikään kuin automaattisesti) NLP:n tekniikoita. Olen todennut, että minulle NLP toimii ja olen havainnut vain positiivisia muutoksia elämässäni tämän vuoden aikana, jonka olen NLP:tä opiskellut.

NLP on minulle ennen kaikkea psykologia käytännössä. Tiedän jo aika paljon psykologian suuntauksista, teorioista ja käytännöistä. Ja rakastan ”peruspsykologiaa” edelleen ja ahmin edelleen psykologista kirjallisuutta. Olen siis tullut tietoiseksi näistä asioista, suuntauksista, teorioista jne. Mutta jos puhutaan tietoisuudesta, joka koskee minua itseäni, minun ajatuksiani, tunteitani, maailmaa ylipäätään ja varsinkin hiljaista tietoa, niin NLP on näissä asioissa se avain tietoisuuteen.

Missä asioissa minä käytän NLP:tä tietoisuuden kasvattamisessa?

Tätä kysymystä pohtiessani tulin siihen tulokseen, että en keksi yhtään tilannetta, jossa NLP:tä en voisi käyttää. Kun tulee tietoiseksi omaan itseen liittyvistä asioista, voi käydäkin niin, että eteen tulee yhä enemmän tilanteita, joissa ei ole tarvetta olla enää niin tiedostamalla tietoinen asioista, vaan asiat vähän niin kuin sujuvat flowlla ja juuri niin kuin kuuluukin. Voisin kuvailla tätä niin, että kun oman mielen sisäiset ongelmat selviävät, niin on

helpompi olla läsnä, eikä ”asioiden pyörittelemiseen” mene enää niin paljon aikaa. Asioiden tiedostaminen ei siis minun kohdallani tarkoita lainkaan sitä, että olisin NLP-opettajani sanoin ”päissäni”, vaan pikemminkin tietoisuus kumpuaa myös siitä viestistä, mitä myös kehoni kertoo minulle. Tärkeää on olla tietoinen omista tunteistaan ja siitä, mitä ne tahtovat kertoa minulle.

#### Konkreettisia muutoksia ja tutkimusmatkailua

Suurimmat mullistukset ajatellen tietoisuuden avartumista NLP-koulutukseni aikana ovat liittyneet omien tarpeiden lukutaitoon, omien vahvuuksieni ja heikkouksieni löytämiseen ja toki tärkeänä: vuorovaikutussuhteisiin. Olen ollut jo pidemmän ajan matkalla kohti parempia vuorovaikutussuhteita, ja NLP on ollut ratkaiseva tekijä tässä prosessissa. Aiemmin olen psykologian avulla saanut tietoa erilaisista ihmisistä ja heidän käyttäytymistyylyistään. Mutta NLP, se on viimein todella auttanut minua ymmärtämään näitä erilaisuuksia.

Tämä ei todellakaan ole tarkoittanut sitä, että olisin yltiöpäisesti ystäväystynyt ihmisten kanssa enemmän tai että haluaisin nyt jotenkin erityisesti olla kaikenlaisten ihmisten kanssa tekemisissä. Tämä NLP:n kautta keräämäni ymmärrys on tarkoittanut sitä, että osaan entistä paremmin olla (pakollisissa) vuorovaikutustilanteissa läsnä ja avoimin mielin tarkastella ihmisten käyttäytymisen merkityksiä ja että olen osannut kehittää itseäni jo olevissa, tärkeissä suhteissa. Voin ihan aidosti kertoa,

”Mutta jos puhutaan tietoisuudesta, joka koskee minua itseäni, minun ajatuksiani, tunteitani, maailmaa ylipäätään ja varsinkin hiljais-  
ta tietoa, niin NLP on näissä asioissa se avain tietoisuuteen.

että kiitos NLP:n, olen ainakin rutkasti parempi äiti kuin ennen NLP:tä.

Kolme rakasta lastani asettavat minua joka ikinen päivä tilanteisiin, joissa tekisi mieli hermostua, kiivastua, sanoa lujasti ja kovaa tai alkaa vaikka vaan mököttämään epäreiluuden merkiksi. Tällöin NLP usein astuu kuvioihin. Haluan tulla tietoiseksi omista tunteistani ja ajatuksistani ja haluan auttaa lapsiani tulemaan tietoiseksi omista tunteistaan ja ajatuksistaan.

NLP on opettanut minulle oman hyvän tilan merkityksen, hengittämisen merkityksen, rauhallisuuden merkityksen ja lukemattomia tekniikoita tilanteen (eli oman itseni) hallitsemiseksi. NLP on myös tehnyt minut tietoiseksi siitä, ketkä todella ovat niitä ihmisiä, joiden kanssa kanssakäymiseen haluan panostaa. NLP:n avulla olen saanut viimein vapautuksen sille, että energiasyöppöjä on turha pitää matkassa mukana.

Siis myös minä olen omien rajojeni arvoisen: saan pitää ja minun kuuluukin pitää minun ja perheeni puolia jos minua ja meitä loukataan. Tietoisuus näistä asioista on ollut tukemassa minun matkaani kohti sitä, että voin antaa loukkauksien lipua ohi rajojeni enkä päästä niitä rajojeni sisälle. Pystyn paremmin kuin ennen vain tarkkailemaan kuin tutkimusmatkailija, että mitä tapahtuu ja missä tapahtuu – huonot tunteet, sanat ja tilanteet ovat muuttuneet objektiivisemmiksi, kun olen tullut tietoiseksi siitä, että ne eivät ole osa minua eivätkä niiden tarvitse vaikuttaa siihen, millainen minä olen.

### Tietoisuuden avartumisen jälkeinen maailma

Vaikka avartuva tietoisuus on positiivinen asia, niin tottakai se saattaa aiheuttaa vähän muitakin kuin positiivisia tunteita. Ihminen on aina hyvin epäileväinen, jos hän on uuden edessä. On rankkaa, jos koko uskomusjärjestelmä romahtaa. Tietoisuuden avartuminen saattaa sattua. Uudet silmälasit, jotka ihminen vaihtaa itselleen tietoisuuden avartumisen myötä, saattaa aiheuttaa sen, että moni elämänalue joudutaan määrittelemään uudelleen. Tämä uusi ”maailma” vaatii totuttelua ja saattaa aiheuttaa ihmisen lähipiirissä hämmennystä, sillä kaikki uusi yleensä pelottaa.

NLP:n kautta jatkuva tietoisuuden avartuminen on koko ajan käynnissä oleva prosessi – mieli tuskin koskaan on valmis. Itse tarkastelen mielenkiinnolla kaikkea sitä, mitä vastaan annetaan oman kehitykseni ja tietoisuuteni osalta. Aina, kun tarvitsen lisätietoa jostakin, pyrin kuulostelemaan intuitiotani ja rauhoittamaan itseni niin, että saan selville, mitä sekä mieli että keho sanovat asiasta. Yleensä tämä tarkastelu antaa juuri sitä tietoa, jota minä tilanteessa tarvitsen, jotta tietoisuuteni kasvaa ja osaisin tehdä oikeita päätöksiä.

Tietoisuuden kasvattaminen NLP:n avulla senkun jatkuu vaan, mahtavaa! ●

*Emmi Jansson*  
*Master-vaiheen NLP-opiskelija*  
*Blogi: [readysteadyflow.fi](http://readysteadyflow.fi)*



EMMI JANSSON

.....  
on koulutukseltaan yhteiskuntatieteiden maisteri. Hän on kolmen lapsen onnellinen äiti, joka rakastaa perheensä ja ystäviensä lisäksi ainakin psykologiaa, NLP:tä, liikuntaa, luontoa, hyvää ruokaa, kirjoittamista ja syvällisiä keskusteluja.

# ON TÄRKEÄÄ MUISTAA

*että kukaan meistä ei ole rikki*

Teija Hassinen Barr, terapeutti ja NLP Trainer, toimii Lontoossa  
Kliinisen Hypnoterapiaopiston rehtorina ja hypnoterapeuttina.  
Marjukka Kallio tutustui Teijaan NLP Trainer -koulutuksessa  
Kaliforniassa.

*MK: Kerrotko taustastasi ja siitä mikä sai  
sinut kliinisen hypnoterapian pariin?*

• **THB:** Ensimmäinen tutkintoni oli elektromyografiasta ja tein yli kaksikymmentä vuotta töitä isoissa kansainvälisissä firmoissa ATK-projektinjohtajana Lontoossa. Projektit sijaitsivat ympäri maailmaa, työhön kuului paljon matkustelemista ja tuloksellista saavuttamista. NLP tuli mukaan aluksi kuvioihin ihan sattuman kautta.

*”Haluni auttaa ihmisiä vei  
voiton projektinjohtajana ja  
siirryin askel kerrallaan  
tälle uralle.”*

Olin kuullut siitä yhdessä projektinjohtajien konferenssissa, mutta en sen kummemmin noteerannut sitä, mutta 'neuro-linguistic

programming' kuulosti jotenkin hienolta. Kun ensimmäinen lapseni syntyi 16 vuotta sitten, aloin etsiä harrastusta, joka auttaisi kommunikointiin lapseni kanssa; tuntui että olimme eri aaltopituuksilla, ja ajattelin että NLP saattaisi auttaa. Päädyin lopulta kouluttamaan itseni NLP Masteriksi ja Traineriksi. Olen myös toiminut kouluttajana Interaktivan Master-prakkareilla Turussa.

Mielenkiintoista oman NLP-koulutukseni aikana oli se, että projektieni tulokset alkoivat voimistua huomattavasti ja tiimieni työpanos kasvoi valtavasti. Kun ajatellaan että yhdessä vaiheessa projekteillani oli toista sataa ihmistä töissä, vaikutus oli mittava. Uskonkin että NLP-koulutukseni oli iso osatekijä tiimini motivaation ja innovaatiotason nousuun.

Hypnoosi tuli mukaan spontaanisti. Oli Richard Bandlerin ja Paul McKennan kou-

lutustilaisuudessa Lontoossa. Molemmat käyttävät hypnoosia ja NLP:tä. Uteliaisuuteni heräsi ja halusin oppia enemmän hypnoosista. Sertifioidun kliiniseksi hypnoterapeutiksi ja monen muun koulutuksen jälkeen päätin opiskella lontoalaisessa yliopistossa kliinisen hypnoterapian maisteriksi.

Haluni auttaa ihmisiä vei voiton projektinjohtajana ja siirryin askel kerrallaan tälle uralle. Vaikka jätin projektinjohtajatyöt vuosia sitten, työskentelen vieläkin samassa firmassa hypnoterapia-konsulttina ja tapaan siellä yksityisasiakkaita auttaen henkilökohtaisissa ongelmissa ja työyhteisöön liittyvissä vaikeuksissa.

Oppimisintoni on vielä todella voimakas, olen nyt tehnyt terveystieteiden tohtorintutkiminto osa-aikaisesti kaksi vuotta, aiheeni on intuition käyttö hypnoterapiassa. Koulutan hypnoterapeutteja Lontoossa, opiston on yksi Iso-Britannian tunnetuimmista ja olemme



*”NLP on hypnoosia ilman virallista induktiota, niin sanottua valveillaolo-hypnoosia – vaikei hypnoosi olekaan unta!”*

kouluttaneet terapeutteja Lontoossa jo kolmenkymmenen vuoden ajan. Toimin myös Suomen Hypnoterapiayhdistyksen johtokunnassa ja koulutustoimikunnan jäsenenä. Suomeen tuomme klinisen hypnoterapian koulutuksemme kevään 2018 aikana.

*MK: Kerrotko mitä hypnoosi on?*

• **THB:** Kun juttelen hypnoosista, on mielenkiintoista kuulla, kuinka monenlaisia mielikuvia ihmisillä siitä on. Hypnoosi on itseasiassa normaali, jokapäiväinen keskit-

tymisen tila jolloin ulkopuoliset ärsykkeet, esimerkiksi äänet, eivät vaikuta kykyymme keskittyä. Meillä jokaisella on kokemuksia tilanteista, jolloin tuijotamme televisio-ohjelmaa tai elokuvaa niin keskittyneesti, että emme huomioi ihmisiä ympärillämme, vaikka olemme heistä tietoisia. Tai kun hyppäämme auton rattiin ja saavutamme päämäärään tutun reitin kautta, emme muista matkasta juuri mitään. Nämä ovat esimerkkejä jokapäiväisistä ’hypnoidisista’ transsiloista, jolloin itseasiassa toimimme opittujen, tuttujen rutiinien mukaisesti tarvitsematta ajatella mitä teemme.



*”Kun juttelen hypnoosista, on mielenkiintoista kuulla, kuinka monenlaisia mielikuvia ihmisillä siitä on. Hypnoosi on itseasiassa normaali, joka-päiväinen keskittymisen tila jolloin ulkopuoliset ärsykkeet, esimerkiksi äänet, eivät vaikuta kykyymme keskittyä.”*

Vaikka hypnoosin juuret ovat varhaisemmassa vaiheessa kuin NLP:n, Milton Erickson on yksi molempien vaikuttajahenkilöistä. Myöhemmin Richard Bandler, joka kehitti NLP:tä John Grinderin kanssa, sillä erolla että Bandler käyttää myös hypnoosia.

Mielestäni hypnoosi lisää NLP:n tehokkuutta tietyissä tilanteissa, sillä hypnoosin avulla pääsemme toimimaan alitajuisen mielen prosessien kanssa tehokkaammin.

*MK: Mitä hyötyä on NLP:n ja hypnoterapian yhdistämisestä?*

• **THB:** Hypnoterapia hyödyntää monia NLP-tekniikoita terapiatyöskentelyssä. Hypnoterapia-koulutuksemme antaa valmiuden terapiatyöhön ja jo opittujen NLP-tekniikoiden käytön laajentamiseen valmennustyöstä terapiatyöhön. NLP on mainio pohja kliiniseen hypnoterapiaan ja opitut NLP-periaatteet auttavat ymmärtämään kehon ja mielen yhteyttä.

Hypnoterapia-koulutuksemme sisältää myös perus-NLP:tä heille, joilta tämä pohja puuttuu. Hypnoterapia on mainio keino ratkaista syviä alitajuisia ongelmia, jotka estävät asiakasta saavuttamaan päämääränsä.

*MK: Voiko kaikki ihmiset hypnotisoida?*

• **THB:** Jokaisen voi hypnotisoida ja

Kaikkein tärkeintä on ymmärtää, että kaikki hypnoosi on itse-hypnoosia. Vaikka työskentelemme hypnoterapeutin kanssa, hypnoterapeutti avustaa meitä tuon tilan saavuttamisessa, eikä 'laita' meitä hypnoosiin. Oma hypnoosin taitoa voi kehittää ja kokemusta syventää harjoittelemalla.

*MK: Miten hypnoosi yhdistyy NLP:hen ja miten hypnoosia voi käyttää NLP:n lisänä?*

• **THB:** Tämän voisi kääntää toisinpäin ja

kysyä mikä on hypnoosia ja mikä NLP:tä?

Hypnoosi on tila, jossa käännetään sisäisiin tuntemuksiin ja olemukseen, jotta voimme esimerkiksi muuttaa uskomuksia jotka eivät enää toimi hyvinvointimme hyödyksi. Niin myös NLP. Sanoisinkin että NLP on hypnoosia ilman virallista induktiota, niin sanottua valveilla-olo-hypnoosia – vaikkei hypnoosi olekaan unta!

Hypnoosia voidaan yhdistää NLP-tekniikoihin. Itse asiassa yksi fobian hypnoosihoidosta on NLP-tekniikan käyttö hypnoositallassa.

ketään ei voi hypnotisoida, jos ei halua hypnotisoitavan. Jotkut ihmiset menevät hypnoosiin nopeasti, jotkut hitaammin. Kaikki hypnoosi on itsehypnoosia ja nopeus ja syvyys on yksilöllistä ja siihen voi vaikuttaa oppimalla ja harjoittelemalla. Ihminen voi myös vastustaa hypnoositilaa vahvemmin kuin terapeutti ohjata siihen. Pelko on yleensä suurin este hypnoosiin. Onkin tärkeää, että peloista ja uskomuksista keskustellaan ennen sessiota.

*MK: Kenelle hypnoosi sopii ja kenelle ei?*

• **THB:** Koska hypnoosi on normaali tila, hypnoterapia sopii miltei kenelle tahansa riippuen mihin tarkoitukseen sitä käytetään. Terapian kohdealueita ovat esimerkiksi erilaiset pelot, kivun hallinta, psykosomaattiset oireet, erilaisten diagnosoitujen sairauksien ja niiden oireiden hallinta, kuten syövän kivun ja hoidon haittavaikutukset, ärtyneen suolen oireyhtymä, unettomuus, krooninen väsymys, masennus ja ahdistuneisuus, painonhallinta, riippuvuuksien hoito jne. Hypnoosia voi myös käyttää oppimisen ja valmennuksen tehosteena, luovuuden aktivoimiseen ja tavoitteiden asettamiseen ja motivoimiseen. Itse käytän hypnoosia kaikkeen mahdolliseen, omien huolien ratkaisusta uuden oppimiseen ja uusien ideoiden hakemiseen. Alitajuntamme on mahtava voima, joka on aivan alikäytetty!

Mielenterveysasioihin liittyen sanoisin että raja vedetään neuroottisperäisten ja psykosiperäisten ongelmien väliin. Psykoottiset asiakkaat, skitsofrenia yms. kuuluvat ehdottomasti psykiatrian pariin. Myös muissa ongelmissa suosittelemme, että asiakas on keskustellut oman lääkärinsä kanssa, sillä hypnoterapeutti ei missään tapauksessa diagnosoi asiakasta, jollei hänellä ole vaadittavaa lääketieteellistä koulutusta.

*MK: Onko hypnoosi tehokkaampaa kuin muut terapiamuodot?*

• **THB:** Hypnoosi itsessään ei ole terapiamuoto vaikka sillä voi vaikuttaa hyvinvointiin tehokkaasti juuri kehon

*”Kaikkein tärkeintä on ymmärtää, että kaikki hypnoosi on itsehypnoosia. Vaikka työkentelemme hypnoterapeutin kanssa, hypnoterapeutti avustaa meitä tuon tilan saavuttamisessa, eikä ’laita’ meitä hypnoosiin. Oma hypnoosin taitoa voi kehittää ja kokemusta syventää harjoittelemalla.”*

rentouttamisen avulla. Jo yksinomaisesti rentoutuminen hypnoosin avulla vaikuttaa positiivisesti stressin vähentämiseen ja immuunisysteemiin. Kliinisessä hypnoterapiassa käytetään tieteellisesti tutkittuja terapiamuotoja, kuten kognitiivista käyttäytymisterapiaa, psykoterapiaa, Gestalt’ia, myös NLP-tekniikoita ja hypnoosia asiakkaan kanssa toimiessa.

Niin sanottujen ericksonilaisten hypnoositekniikoiden kanssa toimitaan asiakkaan omia resursseja ja alitajuisia oivalluksia käyttäen. Hypnoosi usein tehostaa vaikutusta, koska se mahdollistaa ratkaisun löytymisen hyödyntäen asiakkaan valtavaa kokemusta, alitajuntaista mieltä, rationaalisten päämäärien tukemiseksi.

*MK: Onko hypnoosista olemassa tutkimuksia ja tieteellistä näyttöä?*

• **THB:** Toki on! Hypnoosista on paljon tutkimusta ja me suomalaiset olemme olleet tälläkin alueella aktiivisia, vaikkei se julkisesti ehkä olekaan tiedossa muualla kuin tutkimusmaailmassa! Kallio ja Revonsuo ovat esimerkiksi suomalaista tunnettuja tutkijoita, jotka 2003 julkaisivat teoriansa hypnoosista ’muunnettuna tilana’.

Hypnoosista on tieteellistä näyttöä muun muassa kivunhallinnassa ja ärtyneen suolen oireyhtymän hoidossa. Englannissa se on lääketieteen suosituksissa näihin jopa ensisijaisesti suositeltava hoitomuoto. Tut-

kimuksia on tehty myös ahdistuneisuuden, masentuneisuuden, kroonisen väsymyksen, jne. parissa. Mutta, on huomattava, että koska hypnoosin kokemus yksilöllinen, niin ovat myös sen vaikutukset. Tämän vuoksi on lääketieteellisesti tarvittavien kvantitatiivisten tutkimustulosten saavuttaminen hypnoosin virallistamiseksi hoitomuotona yleisemmin vaikeaa, koska hoitotulosta ei voi aina ennakoida. Uskonkin että tulevaisuudessa fenomenologisten tutkimustulosten hyväksyminen edesauttaa hypnoterapian suositusta hoitomuotona. Täytyy muistaa, että jo Esdale käytti hypnoosia 1800-luvulla leikkauksissa hyvin tuloksin ja NLP:stä tuttu Milton Erickson on vaikuttanut merkittävästi hypnoosikäsitkseen ja hypnoosin käyttöön työkaluna.

*MK: Mikä on hypnoterapian ja lavahypnoosin ero?*

• **THB:** Hypnoterapiassa hypnoosia käytetään asiakkaan tavoitteiden saavuttamiseen ja lavahypnoosissa viihteeseen. Mielestäni molemmilla on oma paikkansa ja molemmat ovat oppineet toisistaan ja molemmissa on asiakkaan lupa käyttää hypnoosia tähän tarkoitukseen. Lavahypnoosissakaan ei voi ohjata ihmistä tekemään yhtään mitään mikä on hänen arvojensa ja tahtonsa vastaista.

*”Mielestäni hypnoosi lisää NLP:n tehokkuutta tietyissä tilanteissa, sillä hypnoosin avulla pääsemme toimimaan alitajuisen mielen prosessien kanssa tehokkaammin.”*

*MK: Miksi menisin hypnoterapeutin vastaanotolle?*

• **THB:** Koska hypnoosihoidoista on vielä niin vähän tietoa, usein asiakas tulee hypnoterapeutin hoitoon, kun on kokeillut kaikki mahdolliset keinot ja on epätoivoi-

*”Hypnoosista on paljon tutkimusta ja me suomalaiset olemme olleet tälläkin alueella aktiivisia, vaikkei se julkisesti ehkä olekaan tiedossa muualla kuin tutkimusmaailmassa!”*

nen. Siinä vaiheessa hän on jo valmis yrittämään mitä tahansa ja kaikki hypnoosiin liittyvät estot ovat poissa. Tämä on harmillista, sillä ammattitaitoinen hypnoterapeutti voi auttaa ongelman ratkaisussa ilman että siitä tarvitsee kärsiä vuosikausia. On tärkeää muistaa, että kukaan meistä ei ole rikki. Joskus vaan palaset ovat sekaisin tai eivät ihan kohdallaan. Hypnoterapeutti on mielen ja kehon yhteystekijöiden asiantuntija, joka käyttää todistettuja tekniikoita asiakkaan auttamiseen ja palasten sovittamiseen yhteen nopeammin kuin asiakkaan toimiessa ilman apua.

*MK: Mistä löytää luotettavan ammattilaisen?*

• **THB:** Hypnoterapeutteja on monenlaisia. Suomessa hypnoterapia on vielä alkutekijöissä ja hypnoosihoidot usein keskittyvät rentoutushoitoihin ja mentaaliseen valmennukseen. Uskon että tämä johtuu siitä, että kliinisen hypnoterapian koulusta ei ole ollut tarjolla kaikille, jotka sitä haluavat, vaan siihen on jossakin vaiheessa vaadittu akateeminen koulutus pohja. Tämän vuoksi aloitamme Suomessa kliinisen hypnoterapian koulutuksen johon ei tarvita akateemista pohjaa. Oman koulutustaustani ja kokemukseni vuoksi voin sanoa, että akateeminen pohja ei ole peru-

sedellytys, vaan avoin mieli, mielenkiinto alalle ja halu auttaa ihmistä. Sertifiointisakin on eri tasoja. Koulutuksestamme on mahdollista sertifioutua ainoastaan riittävän näytön ja loppukokeen läpäisemisen kautta mikä mielestämme on aivan ehdottomaa. Hypnoterapia on käytännöllinen ala ja sitä ei voi oppia vain lukemalla kirjoja.

Paras keino löytää luotettava ammattilainen on ottamalla yhteyttä alan yhdistykseen ja pyytää suosituksia. Parhaimmat terapeutit löytyvät vielä tänäkin päivänä henkilökohtaisten suositusten kautta, eli pyydä kavereilta suosituksia. Kuten kaikessa terapiassa, terapeutin ja asiakkaan välinen yhteistyö on tärkeää. Jos terapeutin kanssa ei synkkaa, valitse toinen!

*MK: Mistä saa alan koulutusta?*

• **THB:** Koulutusta on Suomessa tarjolla Suomen Hypnoterapialiiton kautta. Kliinisen hypnoterapian sertifiointikoulutus, joka on myös liiton hyväksymä, alkaa Suomessa Interaktivan ja ICH Clinical Hypnosis Trainingin yhteistoiminnassa huhtikuussa 2018. Suomessa tapahtuva koulutus huomioi jo aikaisemman NLP-koulutuksen ja



**MARJUKKA KALLIO**

on NLP:n soveltamista rakastava kouluttaja ja NLP-valmentaja. NLP:tä opiskellessaan hän on reissannut ympäri maailmaa, mm. NLP Master Trainerilla Kaliforniassa ja viimeksi Balilla kehittämässä uusimpia NLP:n sovelluksia, ns. neljännen sukupolven NLP:tä. Marjukan tausta on sosiaalipsykologian puolelta (YTM), yrittäjyydessä, rekrytoinnissa, uraohjauksessa, hyvinvoinnin kehittämisessä ja tunteiden tutkijana. Hänelle on tärkeää tietoisuuden laajentaminen, yhteys omaan sydämeen, voimaan ja valoon sekä ihmisten rohkaiseminen omalla polullaan.

Marjukka on henkilöstökoulutus Interaktivan perustaja ja toimitusjohtaja.





## Uutta True Heartsilla- Lucid Dreaming

Luovuutta ja tasapainoa lisää? Tule oppimaan tekniikat ja taidot selkounien näkemiseen. Kansainvälinen NLP- ja Lucid Dreaming kouluttaja Juri Mets kouluttaa True Heartsilla 16. - 18.3.2018.

## Next Generation NLP- koulutukset Helsingissä

Senior Next Generation NLP-kouluttajamme Reetta Vanhasen koulutukset keväällä 2018:  
NLP Practitioner, 9.2. - 26.8.2018  
NLP Trainer, 11.05. - 09.12.2018



## NLP-koulutuksia englanniksi

Kansainvälinen ja valovoimainen Next Generation NLP-kouluttaja Inge Grethe Ludvigsen kouluttaa True Heartsilla Helsingissä:  
True Transformation työpaja, 27. - 28.01.2018  
NLP Practitioner in English, 20.4. - 9.9.2018

## Nyt Next Generation NLP- kurssit myös Tampereella!

Kokenut NLP-kouluttajamme Soili Hämäläinen kouluttaa Tampereella:  
NLP Practitioner, 2.2. - 10.6.2018  
NLP Master Practitioner, 4.5. - 28.10.2018



*Vastuullinen  
NLP  
edellyttää  
eettisiä  
ohjeita*

NLP Practitioner ja NLP Master Practitioner -koulutukset käyneet uskovat voivansa vaikuttaa myönteisesti mm. traumojen hoitamisessa, työyhteisöjen ilmapiiriongelmissa, urheilijoiden suorituskykyasioissa, ihmisten johtamiseen liittyvissä asioissa ja esimerkiksi oppimiseen liittyvissä kysymyksissä. Ja ehkä näin onkin.

NLP-ala on hieman omintakeinen. NLP-osaaminen on varsinainen ammatti kohtalaisen harvoille, ja monet käyttävät NLP:n menetelmiä jonkin toisen ammatin mukaan hahmottuvassa työssään. Siksi NLP-asiantuntijuuden ammatillinen status on hieman epäselvä.

Me NLP:n saloja opiskelleet toki uskomme, että meillä on käytettävissämme tehokkaita työkaluja jos jonkinlaisiin ihmismieleen liittyviin tilanteisiin. Siksi ei ole tavatonta nähdä NLP-ihmisten lupaavan eri asteisia NLP:n hyötyjä yksilön terveysvaikutuksista yhteiskunnallisiin muutosaaltoihin.

NLP Practitioner ja NLP Master Practitioner -koulutukset käyneet uskovat voivansa vaikuttaa myönteisesti mm. traumojen hoitamisessa, työyhteisöjen ilmapiiriongelmissa, urheilijoiden suorituskykyasioissa, ihmisten johtamiseen liittyvissä asioissa ja esimerkiksi oppimiseen liittyvissä kysymyksissä. Ja ehkä näin onkin.

NLP-alaa vaivaa – ainakin Suomessa – kuitenkin erityisesti yksi vakava puute: siltä puuttuu laadukkaaseen, ammattimaiseen toimintaan läheisesti liittyvä eettinen

koodaus. Toisin sanoen: NLP:tä tehdään ilman yhteisesti hyväksytyjä eettisiä pelisääntöjä.

***Vaikka yhdistys on toiminut jo yli 25 vuotta, eettisiä ohjeita ei ole koskaan laadittu. Osittain tämä voi selittyä sillä, että ajattelemme etiikan olevan jo koodattuna NLP:n käytäntöihin.***

Mikäli NLP-ala ottaa itse itsensä vakavasti – ja mehän otamme – sen olisi syytä kiireen vilkkaa, mutta huolellisesti pohtien, kehittää alalle yhteisesti sovitut, sitovat pelisäännöt.

Tämä on asia, joka olisi luontevaa esimerkiksi Suomen NLP-yhdistykselle. Se voisi perustaa eettisen toimikunnan, jonka tehtävänä olisi laatia ohjenuorat NLP:n vastuulliselle käyttämiselle.

Vaikka yhdistys on toiminut jo yli 25 vuotta, eettisiä ohjeita ei ole koskaan laadittu. Osittain tämä voi selittyä sillä, että ajattelemme etiikan olevan jo koodattuna NLP:n käytäntöihin. Onhan meillä jokaisessa harjoituksessa mukana jonkinlainen ekologiatarkestus. Soittokierros muutamille alan konkareille vahvistaa asian. Eettisiä ohjeita ei ole luotu, koska on ajateltu, että ekologia on jo sisäänrakennettuna NLP:n menetelmiin.

Pelkkä ekologiatarkestus on hyvä alku, mutta se ei korvaa eettistä säännöstöä. Ekologiatarkestus jää yksilöiden asiaksi, kun taas sitova eettinen säännöstö, jonka rikkomisesta seuraa myös sanktioita, on luonteeltaan yhteisöllinen, kulttuuria muovaava voima.

Eri aloilla on erilaisia eettisiä koodistoja. Lääkäreillä on omansa, psykologeilla omansa, kuten on myös journalisteilla. Eri terapiakoulukunnilla on erilaisia eettisiä koodistoja myöskin.

Silloin kun NLP:tä käytetään jonkin tällaisen alan yhteydessä, on luontevaa tukeutua sen alan omaan eettiseen koodistoon. Mutta NLP-alalla on monia, jotka toi-

mivat irrallaan omat eettiset koodistonsa omaavista aloista.

Tarjoatko terapiaa? Oletko Valviran rekisteröimä terapeutti? Silloin sinua sitovat terveydenhuoltoalan ammattilaisia koskevat eettiset ohjeet ja lait. Jos et ole Valviran rekisteröimä terapeutti, mutta tarjoat silti terapiapalveluita, olet harmaalla alueella. Millaisella eettisellä pohjalla toimintasi on?

Tarjoatko koulutuksia? Oletko opettaja tai muu ammatillisesti toimiva kouluttaja, jota ehkä sitoo jokin eettinen koodisto? Vai tarjoatko pelkästään NLP-koulutuksia ja kenties muita lähialojen koulutuksia? Millä eettisellä pohjalla toimintasi on?

Tarjoatko asiantuntijapalveluita vaikkapa työyhteisöille? Oletko koulutettu työnhajaaja vai toimitko irrallaan esimerkiksi työnohjaamisen alalle vakiintuneista koulutussuosituksista ja eettisistä ohjeista? Millaisella eettisellä pohjalla toimintasi silloin on?

Tarjoatko asiantuntijapalveluita organisaatioiden viestintään? Tiesitkö, että silläkin alalla on omat eettiset koodinsa?

***Eettiset ohjeet auttavat turvaamaan laadukkaan toiminnan. Ne auttavat ratkaisemaan esimerkiksi vaikeita intressiristiriitoja, ja ne ylläpitävät alan kehitystä. Ne tarjoavat viitekohdan, jota vasten toimintaa voidaan arvioida.***

### Miksi eettisiä ohjeita tarvitaan?

Eettiset ohjeet auttavat turvaamaan laadukkaan toiminnan. Ne auttavat ratkaisemaan esimerkiksi vaikeita intressiristiriitoja, ja ne ylläpitävät alan kehitystä. Ne tarjoavat viitekohdan, jota vasten toimintaa voidaan arvioida.

Lyhyesti kiteytettynä esimerkiksi psykologien ammattieettiset periaatteet voi ryhmitellä neljään pääkohtaan:

- Yksilön oikeuksien ja arvon kunnioittaminen
- Ammatillinen pätevyys
- Vastuu
- Ammatillinen riippumattomuus

Jo psykologien ammattieettisten ohjeiden johdannon ensimmäinen kappale kertoo, että NLP-alalla olisi paljon tehtävää:

”Psykologien työn perustana on tie-de ja luotettava kokemus. Psykologia ja psykologin ammatti kehittyvät jatkuvasti, ja tarjolle tulee uusia ja entistä moninaisempia tietoja ja menetelmiä. Yhteiskunnan muuttuessa uusia ongelmatilanteita ilmenee jatkuvasti. Siksi on tärkeää, että psykologit kiinnittävät huomiota omiin rajoituksiinsa ja turvautuvat kollegojensa ja muiden tietoihin ja pätevyYTEEN.”

Haluaisin nähdä hyvin samankaltaisen kappaleen johdantona NLP:n eettisiin ohjeisiin: Erityisesti että NLP:n käyttö perustuisi tieteelliseen tutkimukseen ja luotettavaan kokemukseen. Ja että NLP-osaajat kiinnittäisivät huomiota (myös) omiin rajoituksiinsa, ja turvautuisivat myös muiden (ammattialojen ja osajien) tietoihin ja pätevyYTEEN.

Jossakin lyhyessä kaupallisperustaisessa koulutuksessa saatu koulutusmoniste ei ole luotettava tiedon lähde, vaan kauppatavaraa. Sen perusteella ei voi esittää uskottavia väittämiä esimerkiksi terveyteen, hyvinvointiin tai elämän merkityksellisyYTEEN liittyen.

**” Jossakin lyhyessä NLP-koulutuksessa saatu koulutusmoniste ei ole luotettava tiedon lähde, vaan kauppatavaraa. Sen perusteella ei voi esittää uskottavia väittämiä esimerkiksi terveyteen, hyvinvointiin tai elämän merkityksellisyYTEEN liittyen.**

Ja tämä on siis eri asia, kuin se, että ”toimiiko” NLP vai ei.

Eettinen koodisto siis esimerkiksi voisi ottaa kantaa siihen, miten NLP-osaajan tulee suhtautua asiakkaisiin ja muihin ihmisiin, joita hänen työnsä koskee. Se voisi myös säätää siitä, miten NLP-osaajan tulee kehittää ja ylläpitää osaamistaan. Onko esimerkiksi 15 vuotta sitten suoritettu NLP Practitioner riittävä perusta tämän päivän asiantuntijatoiminnalle?

Eettinen koodi voisi myös määritellä vastuuta. Kenen vastuulla on mikäkin, kun asiat eivät mene kuten oli aiottu? Tai miten konfliktitilanteissa toimitaan? Tarkoitetaan sellaisia konfliktitilanteita, joissa asiakas esimerkiksi on tyytymätön saamaansa NLP-koulutukseen.

Entä onko NLP-osaajan otettava huomioon riippuvaisuuksia muihin toimijoihin, tai toisin sanoen pidettävä itsensä jossakin suhteessa riippumattomana? Kun NLP-osaaja palkataan koutsaamaan yrityksen tiimi uusiin huippusuorituksiin, onko hän vastuussa yhtiön johdolle, joka hänet palkkaa, vaiko ehkä myös ihmisille, joita hän koutsa, mutta jotka eivät ole voineet valita osallistumistaan valmennukseen?

On selvää, ettei harjoituksen loppuvaiheessa tehdyillä ekologiatarkistuksilla pötkitä kovin pitkälle näissä pohdinnoissa.

### Mallia Uudesta Seelannista?

Uuden Seelannin NLP-yhdistyksellä on jo pitkään ollut yhteisesti hyväksytty eettinen koodisto. Julkaisemme sen kokonaisuudessaan englanniksi tässä lehdessä. Esittelen seuraavassa sen pääkohtia.

Eettisen ohjeiston katsotaan säätelevän kaikkea NLP:n ammattimaista hyödyntämistä Uudessa Seelannissa, eli tilannetta,

**” Kun NLP-osaaja palkataan koutsaamaan yrityksen tiimi uusiin huippusuorituksiin, onko hän vastuussa yhtiön johdolle, joka hänet palkkaa, vaiko ehkä myös ihmisille, joita hän koutsa, mutta jotka eivät ole voineet valita osallistumistaan valmennukseen?**

jossa NLP-osaaja ja vastaanottaja ovat yhtä mieltä siitä, että kyseessä on ammatillinen vuorovaikutustilanne.

Toisin sanoen, jos teet ystävällesi aikajänäterapiaa epäammattillisessa yhteydessä, se on eri juttu. Sen sijaan, kun esimerkiksi koutsaat asiakasta korvausta vastaan, kyse on ammatillisesta vuorovaikutuksesta.

### **Varsinainen eettinen koodisto käsittää yhdeksän kohtaa:**

1. Vastuullinen ammatillisuus
2. Asiakkaan hyväksi toimiminen
3. Oman kompetenssin ylläpitäminen
4. Saatujen tietojen luottamuksellisuus
5. Ammatillisen toiminnan puitteet tulee saattaa asiakkaan tietoon etukäteen
6. Totuudellisuuden velvoitus asiakasta kohtaan, ei hyötymistarkoitusta
7. Ristiriitojen rakentava ratkaiseminen mieluiten suoraan asiakkaan kanssa, tai mikäli se ei onnistu, alalla yhteisesti sovittujen pelisääntöjen mukaisesti
8. Ammatinharjoittajan velvollisuus mainonnassaan ja muussa toiminnassaan välttää rapauttamasta alan tai yhdistyksen mainetta
9. Eettinen koodisto on oltava näkyvästi esillä toimitiloissa ja toimitettava pyydettyäessä asiakkaalle.

Eettisen koodiston ohessa on sitä laajempi, toimintaa ohjaava säännöstö, Code of Practice, joka ottaa kantaa mm. seuraaviin asioihin:

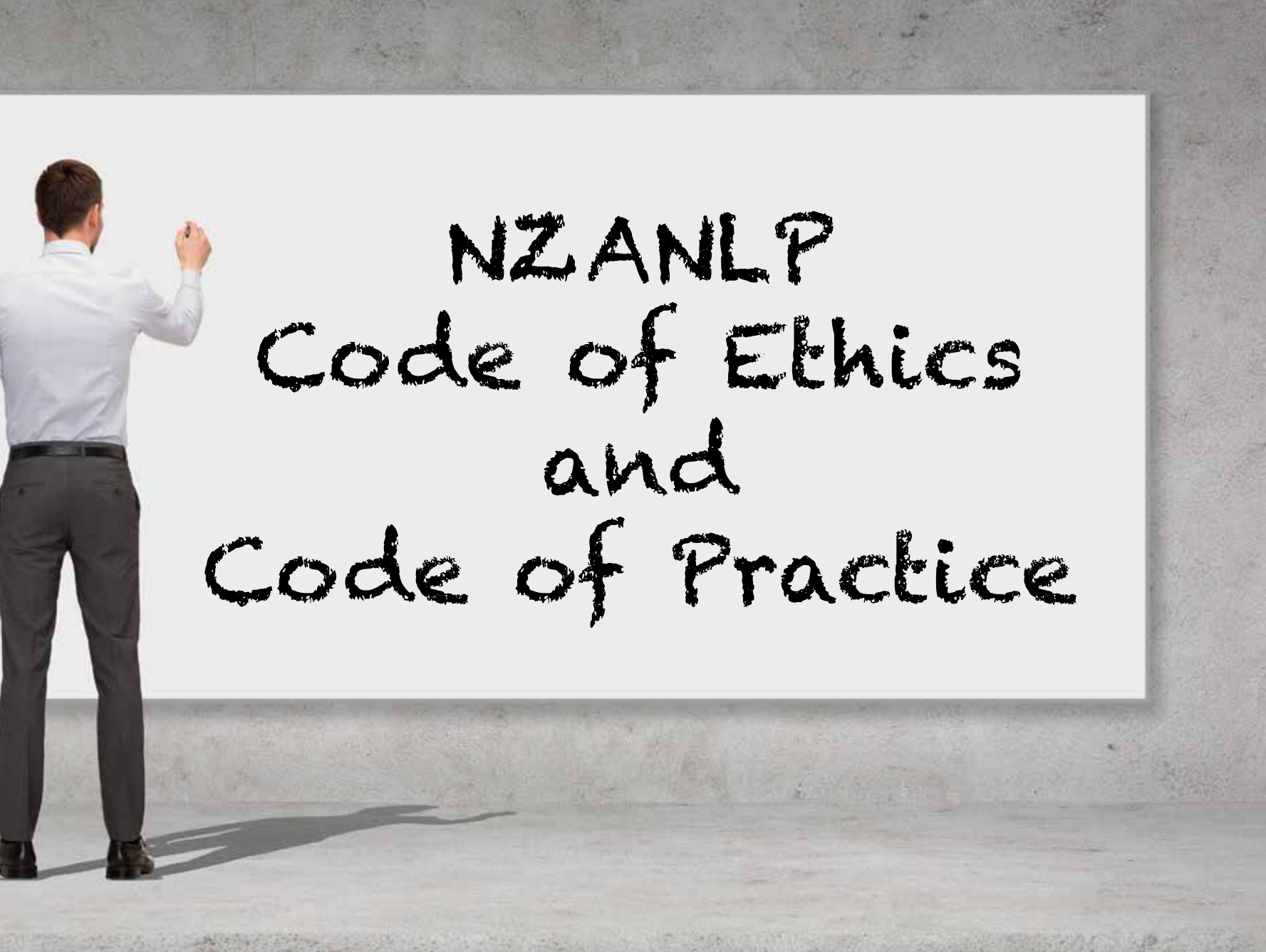
- Vastuukysymykset suhteessa itseen, asiakkaisiin ja muihin tahoihin.
- Sitoutuminen osaamisen jatkuvaan kehittämiseen ja työnohjaukseen.
- Luottamuksellisuuteen liittyvät kysymykset.
- Lakeihin liittyvät kysymykset.
- Mainostamisen pelisäännöt.
- Ammatillisen työn ohessa syntyneen kokemuksen hyödyntäminen tutkimuksessa ja sen eettiset kysymykset.
- Ristiriitojen ratkaisemisen pelisäännöt.

Esimerkiksi sitoutuminen oman osaamisen jatkuvaan kehittämiseen on osa eettistä ammatillista toimintaa Uudessa Seelannissa. Se tarkoittaa jatkuvaan täydentävää kouluttautumista ja työnohjauksessa käymistä.

Eettiset ongelmat eivät välttämättä ole helppoja ratkaista, eikä niihin aina ole ”oikeita” ratkaisuja, mutta siksi niiden jatkuva pohtiminen ja huomioon ottaminen on tärkeää.

Milloin aloittaisimme?

*Jonni Roos*



# NZANLP Code of Ethics and Code of Practice

## **Purpose**

The purpose of this code is to establish and maintain standards for practitioners, who are members of NZANLP, and to inform and protect members of the public seeking and using their services.

All members of this Association are required to abide by existing codes appropriate to them. They thereby accept a common frame of reference within which to manage their responsibilities to clients, colleagues, and members of this Association and the wider community. This code aims to provide a framework for addressing ethical issues and to encourage optimum levels of practice.

This Association has a Complaints Procedure, which can lead to the expulsion of members for breaches of its Codes of Ethics & Practice.

## **The Nature of Neuro Linguistic Programming**

NLP is a meta-discipline which focuses on the discovery and coding of patterns which distinguish the most capable of the practitioners of some particular discipline (managerial practice, medical practice, sports, therapy...) from the average practitioner. These distinguishing patterns are the substance of NLP. (Reference: John Grinder letter to NZANLP, 1998).

## **The scope of this code**

This code relates to the use of NLP applications by a practitioner in professional practice. Only when both the user and the recipient explicitly agree to enter into a practitioner-client relationship does it become "professional practice" rather than "the use of practitioner skills".

# 1. CODE OF ETHICS

- 1.1. Members are expected to conduct themselves in a responsible and professional manner at all times and abide by the Code of Ethics, Rules and Constitution of the Association. Failure to do so shall result in disciplinary action.
- 1.2. Members shall recognise an obligation to the client at all times, and shall practice their profession to the best of their ability for the benefit of the client. All reasonable steps should be taken to ensure the safety of the client.
- 1.3. Members shall take all reasonable steps to monitor and develop their own competence and to work within the limits of their competence. They should refer on any client to another member, or specialist, competent to deal with any presenting issue beyond their capability.
- 1.4. Members shall keep in confidence all information derived from a client, or from a colleague regarding a client, and except where the law requires otherwise, divulge the information only with the express permission of the client, or where failure to take action would constitute a menace or danger to the client or another member of the community.
- 1.5. The terms on which services are being offered should be made clear to the client before commencement. Subsequent revisions of these terms should be agreed in advance of any change.
- 1.6. Members shall not exploit a client for financial gain through misleading guarantees, inferences or misrepresentation.
- 1.7. Should any dispute or difference arise between members, the members concerned shall make a determined effort to settle it between themselves. Should agreement not be reached they shall submit it for settlement in accordance with the rules of the Association.
- 1.8. Members must ensure that advertisements and other public announcements are such that they will not bring the Association into disrepute.
- 1.9. Members shall display current membership Certificates and Code of Ethics in a prominent position in their premises, or make them available on request to clients in other contexts.

## CODE OF PRACTICE

### Introduction

This code applies to specific situations that may arise in day-to-day practice.

## ISSUES OF RESPONSIBILITY

The practitioner-client relationship is the foremost ethical concern, but it does not exist in social isolation. For this reason, the practitioner's responsibilities to the client, to themselves, colleagues, other members of the Association and members of the wider community are listed under separate headings.

# 2. RESPONSIBILITIES TO THE CLIENT:

- 2.1 Client Safety
  - 2.1.1 Practitioners should take all necessary steps to ensure that the client suffers neither physical nor psychological harm during consultation.
- 2.2 Client Autonomy
  - 2.2.1 Practitioners are responsible for working in ways that promote the client's control over his/her own life, and respect the client's ability to make decisions and change in the light of his/her own beliefs and values.
  - 2.2.2 Practitioners do not act on behalf of their clients. If they do, it will be only at the express request of the client, or else in the exceptional circumstances detailed in 8.
  - 2.2.3 Practitioners are responsible for setting and monitoring boundaries between the professional relationship and any other kind of relationship, and making this explicit to the client.
  - 2.2.4 Practitioners must not exploit their clients financially, sexually, emotionally, or in any other way. Engaging in sexual activity with the client is unethical.
  - 2.2.5 Clients should be offered privacy for sessions. The client should not be observed by anyone other than his or her practitioner(s) without having given his/her informed consent. This also applies to audio/video taping of consultations.
- 2.3 Promotional Information
  - 2.3.1 Any publicity material and all written and oral information should reflect accurately the nature of the service on offer, and the training, qualifications and relevant experience of the practitioner.
  - 2.3.2 Practitioners should take all reasonable steps to honour undertakings offered in their promotional information.
- 2.4 Contracting
  - 2.4.1 Work with clients should be on the basis of a clear contract.
  - 2.4.2 Practitioners are responsible for communicating the terms on which the session is being offered, including availability, the degree of confidentiality offered, and their expectations of clients regarding fees, cancelled appointments and any other significant matters. The communication of terms and any negotiations over these should be concluded before the client incurs any financial liability.
  - 2.4.3 It is the client's choice whether or not to participate in a session. Steps should be taken in the course of the professional relationship to ensure that the client is given an opportunity to review the terms on which services are being offered and the methods being used.
  - 2.4.4 Practitioners are expected to make explicit to the client any relevant conflicts of interest.
  - 2.4.5 If records of consultations are kept, clients should be made aware of this. At the client's request information should be given about access to these records, their availability to other people, and the degree of security with which they are kept.
  - 2.4.6 Practitioners have a responsibility to establish with clients what other therapeutic or helping relationships are current. Practitioners should gain the client's permission before conferring with other professional workers.
  - 2.4.7 Practitioners are required to be aware of the provisions of the Privacy Act as they relate to client records

## 2.5 Professional Competence

2.5.1 Practitioners should monitor actively the limitations of their own competence through consultative support, and by seeking the views of their clients and other practitioners. Practitioners should work within their own known limits.

2.5.2 Practitioners have a responsibility to themselves and their clients to maintain their own state, effectiveness, resilience and ability to help clients. They are expected to monitor their own personal functioning and to seek help and/or withdraw from practice, whether temporarily or permanently when their personal resources are sufficiently depleted to require this (see also 3).

2.5.3 Practitioners should not practice when their state, functioning or good judgment is impaired due to personal or emotional difficulties, illness, disability, alcohol, and drugs or for any other reason.

2.5.4 Practitioners will make appropriate referrals when they recognise their inability to consult a client or clients.

## 3. TO SELF AS PRACTITIONER

3.1 Practitioners should have received adequate basic training before commencing professional practice, and should maintain ongoing professional development.

3.2 Practitioners should review periodically their need for professional indemnity insurance and to take out such a policy when appropriate.

3.3 Practitioners should take all reasonable steps to ensure their own physical safety.

## 4. TO OTHER PRACTITIONERS

4.1 Practitioners should not conduct themselves in their NLP-related activities in ways, which undermine public confidence in either, their role as a practitioner or in the work of other practitioners.

4.2 If a practitioner suspects misconduct by another practitioner they should implement the Complaints Procedure, doing so without breaches of confidentiality other than those necessary for investigating the complaint.

## 5. TO COLLEAGUES AND MEMBERS OF THE CARING PROFESSION

5.1 Practitioners should be accountable for their services to colleagues, employers and funding bodies as appropriate. The means of achieving this should be consistent with respecting the needs of the client.

5.2 No colleague or significant member of the caring professions should be led to believe that a service is being offered by the practitioner which is not, as this may deprive the client of the offer of such a service from elsewhere.

5.3 Practitioners should accept their part in exploring and resolving conflicts of interest between themselves and their agencies, especially where this has implications for the client.

## 6. TO THE WIDER COMMUNITY

### 6.1 Law

6.1.1 Practitioners should work within the law.

6.1.2 Practitioners should take all reasonable steps to be aware of current law affecting the work of the practitioner.

### 6.2 Social Context

6.2.1 Practitioners will take all reasonable steps to take account of the client's social context.

## 7. CONSULTATIVE SUPPORT

7.1 Professional Members are to complete regular supervision and ongoing professional development, as required by the Management Committee of NZANLP.

7.2 Supervision provides a means for a practitioner to maintain and increase their skills through self care, introspection and reflection. It is a way of having confidence in your own abilities as a practitioner that you can provide the best service you can to your clients.

7.3 Professional Development allows practitioners to maintain, develop and enhance their skills in NLP and other relevant areas.

7.4 Whenever possible, the discussion of cases within supervision or professional development should take place in a manner that maintains the anonymity of clients.

## 8. CONFIDENTIALITY: CLIENTS, COLLEAGUES AND OTHERS

8.1 Confidentiality is a means of providing the client with safety and privacy. For this reason any limitation on the degree of confidentiality offered is likely to diminish the usefulness of the service provided.

8.2 Practitioners treat with confidence personal information about clients, whether obtained directly or indirectly or by inference. Such information includes name, address, biographical details, and other descriptions of the client's life and circumstances that might result in identification of the client.

8.3 Practitioners should work within the current agreement with their client about confidentiality.

8.4 Exceptional circumstances may arise which give the practitioner good grounds for believing that the client will cause serious physical harm to others or themselves, or have harm caused to him/her. In such circumstances the client's consent to a change in the agreement about confidentiality should be sought whenever possible unless there are also good grounds for believing the client is no longer able to take responsibility for his/her own actions. Whenever possible, the decision to break confidentiality agreed between a practitioner and client should be made only after consultation with another experienced practitioner.

8.5 Any breaking of confidentiality should be minimised both by restricting the information conveyed to that which is pertinent to the immediate situation and to those persons who can provide the help



required by the client. The ethical considerations involve balancing between acting in the best interests of the client and in ways which enable clients to resume taking responsibility for their actions, a very high priority for practitioners, and the practitioner's responsibilities to the wider community (see 6.1 and 8.3)

8.6 Practitioners should take all reasonable steps to communicate clearly the extent of the confidentiality they are offering to clients. This should normally be made clear in information prior to consultancy or initial contracting.

8.7 If practitioners include consultations with colleagues and others within the confidential relationship, this should be stated to the client at the beginning of the consultation.

8.8 Care must be taken to ensure that personally identifiable information is not transmitted through overlapping networks of confidential relationships. For this reason, it is good practice to avoid identifying specific clients in consultative support and other consultations, unless there are sound reasons for doing so (see also 2.4.5 and 8.2).

8.9 Any agreement between the practitioner and client about confidentiality may be reviewed and changed by joint negotiations.

8.10 Agreements about confidentiality continue after the client's death unless there are overriding legal or ethical considerations.

8.11 Practitioners hold different views about whether or not a client expressing serious suicidal intentions forms sufficient grounds for breaking confidentiality. Practitioners should consider their own views and practice and communicate them to clients and any significant others where appropriate (see also 5.2).

8.12 Special care is required when writing about specific situations for case studies, reports or publication. It is important that the author either has the client's informed consent, or effectively disguises the client's identity.

## 9. CONFIDENTIALITY IN THE LEGAL PROCESS

9.1 Generally speaking, there is no legal duty to give information spontaneously or on request until instructed to do so by a court. Refusal to answer police questions is not an offence, although lying could be. In general terms, the only circumstances in which the police can require an answer about a client, and when refusal to answer would be an offence, relate to the prevention of terrorism. It is good practice to ask police personnel to clarify their legal right to an answer before refusing to give one.

9.2 There is no legal obligation to answer a solicitor's inquiry or to make a statement for the purpose of legal proceedings, unless ordered to do so by a court.

9.3 There is no legal obligation to attend court at the request of parties involved in a case, or at the request of their lawyers, until a witness summons or subpoena is issued to require attendance to answer questions or produce documents.

9.4 Once in the witness box, there is a duty to answer questions when instructed to do so by the court. Refusal to answer could be punished as contempt of court unless there are legal grounds for not doing so. (It has been held that communications between the practitioner and client during an attempt at reconciliation' in matrimonial cases are privileged and thus do not require disclosure unless the

client waives this privilege. This does not seem to apply to other kinds of cases).

9.5 The police have powers to seize confidential files if they have obtained an appropriate warrant. Obstructing, the police from taking them in these circumstances may be an offence.

9.6 Practitioners should seek legal advice and/or contact this Association if they are in any doubt about their legal rights and obligations before acting in ways which conflict with their agreement with clients who are directly affected.

## 10. ADVERTISING/PUBLIC STATEMENTS

10.1 Announcements of professional services should be accurate in every particular.

10.2 Practitioners should distinguish between membership of this Association and accredited practitioner status in their public statements. In particular, the former should not be used to imply the latter.

10.3 Practitioners should not display an affiliation with an organisation in a manner that falsely implies the sponsorship or verification of that organisation.

## 11. RESEARCH

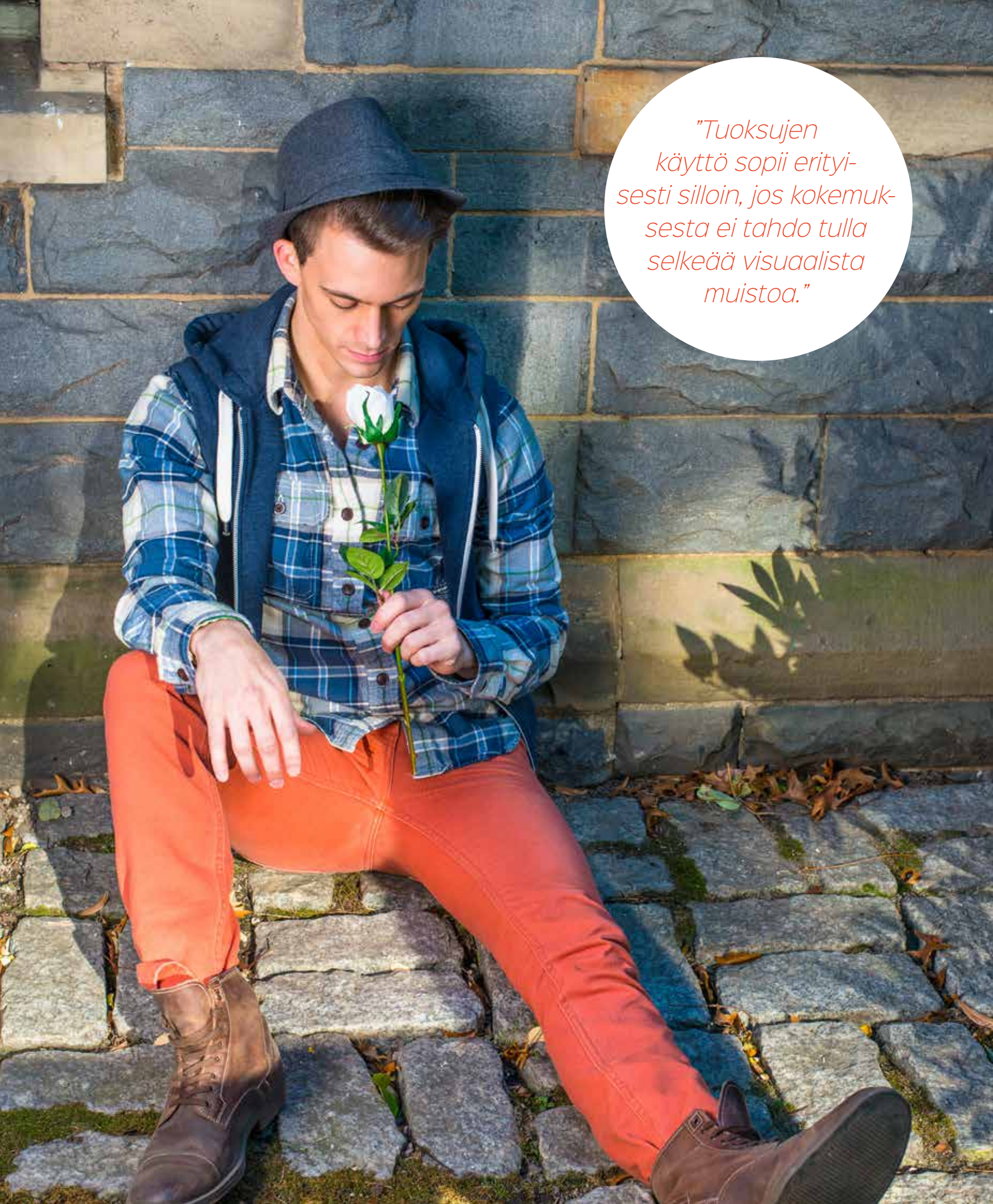
11.1 The use of personally identifiable material gained from clients or by the observation of client interactions should be used only after the client has given consent, usually in writing, and care has been taken to ensure that consent was given freely.

11.2 Practitioners conducting research should use their data accurately and restrict their conclusions to that compatible with their methodology.

## 12. RESOLVING CONFLICTS BETWEEN ETHICAL PRIORITIES:

12.1 Practitioners will, from time to time, find themselves caught between conflicting ethical principles. In these circumstances, they are urged to consider the particular situation in which they find themselves and to discuss the situation with other experienced practitioners. Even after conscientious consideration of the salient issues, some ethical dilemmas cannot be resolved easily or wholly satisfactorily.

12.2 Ethical issues may arise which have not yet been given full consideration. The Standards & Ethics Committee of this Association is interested in hearing of the ethical difficulties of practitioners, as this helps to inform discussion regarding good practice.

A young man with dark hair, wearing a dark grey bucket hat, a blue and white plaid shirt under a dark blue hooded jacket, and bright orange pants, is sitting on stone steps. He is looking down at a single white rose he is holding in his hands. The background is a wall of grey stone blocks. The lighting is bright, casting shadows on the wall and ground. A white circular callout box is in the upper right corner.

*"Tuoksujen  
käyttö sopii erityi-  
sesti silloin, jos kokemuk-  
sesta ei tahdo tulla  
selkeää visuaalista  
muistoa."*

# *NLP ja tuoksut*

Tuntuuko sinusta joskus siltä, että jokin estää sinua elämästä elämäsi kaikella sillä potentiaalilla, joka sinussa on? Onko aikomustesi ja saavutustesi välillä jonkinmoinen ristiriita?

Haluamme tuntea olomme hyväksi ja saavamme tavoitella pysyvää onnellisuuden tilaa. Jos kerran tietoisesti haluamme sitä, niin miksi emme tunne niin koko ajan ja ole siellä jo?

Me NLP taitajat tiedämme, että onnen katteena saattaa lymyillä rajoittava uskomus, jos toinenkin. Vaikka kuinka päätämme, että nyt alan olemaan sitä ja tätä tai toimimaan niin ja niin – kohta huomaamme palanneemme vanhoihin ja tuttuihin rutiineihimme. Ja voimme yhtä huonosti kuin ennenkin.

Pahinta on, jos tuo onneton tila on muuttunut niin tutuksi, ettemme edes huomaa sitä.

”Parempi tuttu helvetti kuin tuntematon taivas”

Keinoja olotilojen muuttamiseksi on useita ja NLP:kin tarjoaa melkoisen kattauksen erilaisia malleja ja menetelmiä. Mitä tapahtuukaan, jos otamme niiden tueksi ja vahvistukseksi mukaan uuden työvälineen - puhtaan tuoksun?


## Kokemuksen rakenne

Kaikki kokemus rakentuu kuvasta, äänestä, tunteesta, hajusta ja mausta. Kun kokemus palautetaan mieleen tietoisesti tai se palautuu tiedostamattoman ärsykkeen aikaansaamana, samat neuroniryhmät

aktivoituvat, jotka synnyttivät alkuperäisen, mieleen taltioituneen kokemuksen.

Kun kokemuksen rakenne muuttuu, muuttuu tunnekin. Esimerkiksi mielikuvaeditoinnissa yhdenkin miellepiirteen muuttaminen muuttaa aivoissa aktivoitunutta hermosoluketjua. Vanhaan mielikuvaan liittynyt vastenmielinen tunnetila ei enää seuraa mukana.

Hieman lapsipuolen asemaan jäänyt kokemuksen rakennusaisti on hajuaisti. Se on kuitenkin meidän primitiivisin aistimme ja luolamiesajoista asti olemme hyödyntäneet sitä – usein tiedostamattomasti - vaaroista varoittamisesta ja mielikuvien syntymisestä puolison valintaan.



*"Hajusignaalit kulkevat suoraan hajukeskukseen, kun muiden aistien viesti kulkevat monimutkaisempaa reittiä talamuksen kautta aivokuorelle tietoisien mielen käsiteltäväksi."*

”Kaikki kokemus rakentuu kuvasta, äänestä, tunteesta, hajusta ja mausta. Kun kokemus palautetaan mieleen tietoisesti tai se palautuu tiedostamattoman ärsykkeen aikaansaamana, samat neuroniryhmät aktivoituvat, jotka synnyttivät alkuperäisen, mieleen taltioituneen kokemuksen.

Hajuaistimus on myös vahva ankkuri ja sillä on erityinen yhteys muistiin ja tunteisiin. Miltä tuoksui lapsuuden kodissa tai mummolassa korvapuustipäivänä tai mitä muistoja tuo vastaleikattu ruoho?

#### Hajuaisti ja muisti

”Tapahtumiin liittyy aistimuksia kaikilta aisteilta hippokampuksen (aivojen muistikeskus) koordinoimana. Minkä tahansa näkö-, haju- tai ääniaistimuksen kokeminen uudelleen saattaa laukaista muistikuvan kyseisestä tapahtumasta, mutta hajuaistilla tuntuu olevan vahvin yhteys muistiin.

Syynä voi olla se, että hajuaistialueet ovat kytköksissä kaikkiin tunnealueisiin limbisessä järjestelmässä.”

Rita Carter: Aivot -kuvitettu opas aivojen rakentamiseen, toimintaan ja häiriöihin. Readme.fi 2010.

Selitys kokemuksen tai muiston nopeasta ilmaantumisesta löytyy hajuaistin poikkeuksellisesta hermoradasta. Hajusignaalit kulkevat suoraan hajukeskukseen, kun muiden aistien viestit kulkevat monimutkaisempaa reittiä talamuksen kautta aivokuorelle tietoisien mielen käsiteltäväksi.

Hajuaistin impulssit eivät siis kaikki kulje talamuksen kautta, kuten muiden aistien viestit. Tuoksumolekyylit menevät suoraan aivojen limbiseen järjestelmään, joka on aivojen kemikaali- ja tunnetuotantolaitos.

Limbinen järjestelmä on läheisessä yhteydessä aivorunkoon ja hypotalamukseen.

Hypotalamus muodostaa aivolisäkkeen kanssa hormonaalisen säätelyjärjestelmän, jossa hypotalamus säätelee aivolisäkkeen toimintaa. Hypotalamus kontrolloi mm. kehon lämpötilaa, nälkää, kiintymistä, janoa, väsymystä, unta ja sisäistä kelloa aivolisäkkeen toimiessa hormoniapteekkina. Ja hormonit - nuo pikkuveijarit, saavat kehosamme tunteita aikaan. Ja mitä me yritämme muuttaa, kun muutamme uskomuksia tai neutralisoimme negatiivisia kokemuksia – niiden nostattamia ikäviä kokemuksia.

Aivot toimivat tietokoneen lailla aktiivoiden samoja neuroniyhteyksiä tulipa stressaavan ajatuksen aiheuttama reaktio ulkopuolelta tai oli ihan itse omassa pienessä mielessä aiheutettu. Tuttu ”taistele-pakene-jähmety” -tila laukeaa päälle ja siinä sitä ollaan täynnä adrenaliinia ja kortisolia. Ja miltä tuntuu – ketuttaa kuin pientä oravaa tai pelottaa, että taivas putoaa niskaan.

#### Miten tuoksut liittyvät tähän kaikkeen?

Voimme tietoisesti rikkoa tuon rassaavan kierteen puhtaasti tuoksun avulla. Oma kokemukseni liittyy terapeuttisen tason eterisiin öljyihin ja niiden kasvikeemisiin ja energettisiin vaikutuksiin.

Nuo luonnon eliksiirit jysähtivät tietoisuuteeni, kun näin netissä videon, jossa tuoksujen avulla muutettiin radikaalisti asiakkaan rajoittavaa uskomusta. ”Hei tuohan on kuin NLP + öljyt!”

Lähemmin tuoksuihin perehtyneenä ja niitä käyttäneenä, olen vakuuttunut eteristen öljyjen tasapainottavasta vaikutuksesta myös fyysisellä tasolla, puhumattakaan henkisistä ja tunnepuolen vaikutuksista. Uskomusten ja tunnelukkojen purkamisen lisäksi ankkuroinnin vahvistajana ne toimivat vahvana apuna.

#### Esimerkki

Siskontyttöni jännitti ylen määrin ylioppilaskirjoituksia. Hänen tavoitteenaan oli pikemminkin täydellisyys kuin suoriutuminen. Jännitys kirjoitustilanteessa oli todella kova.

Kokeilimme tuoksun tuomaa helpotusta. Hänelle ankkuroitiin varmuutta, keskittymistä ja rauhaa käyttäen mielikuvia, voimallausetta sekä tuoksuankkurina aidon eterisen piparminttuöljyn tuoksua.





”Hajuaistin impulsit eivät siis kaikki kulje talamuksen kautta, kuten muiden aistien viestit. Tuoksumolekyylit menevät suoraan aivojen limbiseen järjestelmään, joka on aivojen kemikaali- ja tunnetuotantolaitos.

Hän on tuoksutellut piparminttua kirjoituksiin valmistautuessaan lukuhetkissä ja erityisesti varsinaisissa koetilanteissa. Hänellä oli pullo piparminttuöljyä mukana ja hän tuoksutteli tätä laillista dopingia keskittymiskykyä ja varmuutta saadakseen.

Ja miten hämmästynyt hän oli siitä, kuinka hyvin se toimi!

Kirjoitukset sujuivat ilman lamauttavaa jännittämistä ja hän pystyi keskittymään olennaiseen.

Coaching -asiakkaiden kanssa olemme muuttaneet uskomuksia ja ankkuroineet erilaisia voimavaratiloja. Kun mielessä ja kehossa on vahva muutettava muisto tai kokemus aktivoituneena ja samalla siihen liitetään jokin miellyttävä tai inspiroiva tuoksu, niin aivot eivät pysty millään pitämään entistä muistoa kasassa ja ikävä tunne neutraloituu. Tuoksujen käyttö sopii erityisesti silloin, jos kokemuksesta ei tahdo tulla selkeää visuaalista muistoa.

Miksi muuttaa ajattelua ja kehon tilaa?

Mitä tapahtuu, kun keho tuottaa jatkuvasti stressihormoneita ja on hälytystilassa. Elimistön tasapainottavat ja parantavat voimat eivät voi toimia ja kehon immuunipuolustus on heikoilla.

Puhumattakaan siitä, miten elämä saattaa kulkea aikaansaamatonta tietä tapojemme ja toistuvien tunneperäisten reaktioiden ohjaamana. Muuttamalla ajatuksiamme ja kehon neurokemian, muutamme koko olemuksemme kohti iloa ja onnellisuutta.

Voimme vapautua tiedostamattomasta kierteestä ja ottaa elämämme haltuumme, ja koska kaikki keinot ovat sallittuja, miksi ei käyttäisi koko aistirepertuaaria ja ottaisi muutokseen mukaan myös puhtaat tuoksut? ●

Anita Ahonen  
NLP Trainer ja Coach



ANITA AHONEN

Motto: Parempi yksi ruuvi liian löysällä kuin kymmenen liian tiukalla. Entisenä mestarimielenpahoittajana ja siitä ”parantuneena” Anita haluaa oivalluttaa muita huomaamaan, ettei elämä loppujen lopuksi ole niin totinen asia, eikä sitä kannata ottaa liian vakavasti. Oman mielen sopukoista jokaiselta löytyvät tarvittavat voimavarat ja keinot, joilla oikaista elämänpolkunsu juuri siihen malliin kuin haluaa. Saattaa olla, että ensin tarvitaan hieman vanhojen ohjelmointien purkamista ja uudelleen virittelyä, jotta uusiutuminen mahdollistuu. NLP ja muut oman mielenhallinnan menetelmät ovat olleet ja tulevat olemaan merkittävä työkalu itsensä ja muiden valmentamisessa.

Anita toimii mentaalivalmentajana Aurinkomielessä.

*Elämän alku löytyy vesipisarasta.*



*Räntäsade on hikisten lumihiutaleiden tango,  
salamointi itkevien pilvien pikajuoksua.  
Virran pyörteessä tunteet tasaantuvat,  
tunmassa tyynessä ajatukset ehtivät.  
Alastomana avannossa hetki on kaikki  
vahtokyvyyssä on vain kaikki nautinto.*





# *Vauvaa vauvalle, äitiä äidille*

Toivon, että ymmärrykseni on laaja-alaista, terapeutista ja asiakasta kunnioittavaa ja että puheeni on tavallista. Että käytän kunkin asiakkaan elämänpiiriin kuuluvia arkisia ja tavallisia sanoja, en puhu liian monimutkaisilla ja vaikeasti ymmärrettävillä käsitteillä.” Näin toteaa helsinkiläinen vauvaperhetyöntekijä, psykoterapeutti *Annu Kuikka* Seija Mauron haastattelussa.



” Kysymyksiä ja epävarmuutta vanhemmuudesta aiheuttaa varsinkin äidin tai isän tai molempien omat kipeät lapsuudenkokemukset. Jos niitä ei aikanaan ole saanut käsitellä eikä saanut riittävää ja ymmärtävää hoitoa, ne tuppaavat vauvan myötä aktivoitumaan uudelleen.

Annu Kuikka valmistui psykoterapeutiksi vuonna 1998. Matka ammattiin kulki välietappien ja mutkien kautta ja oli alkanut jo kolmisenkymmentä vuotta aikaisemmin.

Ammatinvalintoja on monenlaisia. Joku tietää ammatinsa jo syntymästään saakka, määrätietoisesti pyrkii sitä kohti ja aikanaan myös siihen valmistuu. Toiset kulkevat mutkien ja risteävien polkujen kautta. Tällainen on ollut Annu Kuikan tie psykoterapeutiksi.

Tienviittoina matkalla ovat toimineet sekä hyvät ja kannustavat ihmiset ja onnelliset sattumukset, että hankalat tapahtumat. On ollut työn loppumista ja rankkaa työtä. Jotkut opasteet ovat kokemishetkellä tuntuneet hankalilta, toiset hyviltä. Molemmat ovat kuitenkin plusmerkkisiä jälkepäin ajateltuina.

– Olen puhelias pohjois-karjalalainen, juureni ovat karjalaisuudessa, toteaa Annu. Itsepäinen myös olen. En mennyt lukioon, kun en halunnut, vaikka opettajani patisti. Ihmistyöhön halusin, en yksinäisiin kammioiden enkä liukuhihnojen viereen. Johonkin, missä saisi olla ihmisten kanssa. Ihmisielen salat ja terapeuttinen ajattelu ovat kiinnostaneet myös ihan pienestä pitäen. Sen jälkeen, kun olin suorittanut muutamia lukion oppiaineita kansankorkeakoulukursilla, hain nuoriso-ohjaakoulutukseen. Heti ensimmäisessä työpaikassa nuoriso-ohjaajana minua kannustettiin jatkamaan. Niin teinkin ja jatkoin Tampereen yliopistossa sosiaalityöntekijäksi vuonna 1984, silloin tutkintoa nimitettiin sosiaalihuoltajaksi.

– Sosiaalityön opintoihin kuului käytän-

nön harjoittelua. Sattumalta löysin harjoittelupaikaksi ensin A-klinikan ja sitten mielenterveystoimiston. Valmistuttuani sosiaalityöntekijäksi pääsin samaan toimistoon sijaiseksi. Kun sitten sijaistamani henkilö palasi paikalleen, olin vailla työtä. Mitä nyt? Helsingissä toimiva Suomen Mielenterveysseuran ylläpitämä itsemurhien ehkäisykeskus haki työntekijää. Lähetin hakemuksen ja pääsin.

– Kriisikeskustyö oli rankkaa, asiakkaiden ahdistavia kokemuksia jäi mieleeni vapaa-ajallekin. Erinomainen työnhajaajani, psykiatri, psykoanalyttikko Juhani Vikkula auttoi jäsentämään työtä ja purkamaan omaa ahdistuslastiani. Jotta jaksaisin kriisityöntekijänä, hakeuduin lisäksi psykoanalyttiseen psykoterapiaan.

– Tärkeinä oppina ja esikuvina psykoterapeutiksi ovat olleet työnhajaajani ja oma terapia. Kolmas tärkeä oli suunnattoman viisas työkaverini sosiaalityöntekijä ja perheterapeutti Liisa Saaristo. Erityisesti kiitän työnhajaajani, kun hän tavoistaan poiketen aktiivisesti totesi: ”Kyllä sinun kannattaa hakeutua terapiakoulutukseen”. Minulle nämä olivat Juhani Vikkulan viimeiset sanat ennen hänen traagista kuolemaansa ulkomaanmatkalla.

Annu Kuikka kävi Helsingin psykoterapiaseuran järjestämän kolmivuotisen psykoterapeuttikoulutuksen ja sai erityistason psykoterapeutin pätevyyden. Tämän lisäksi hän on suorittanut Therapie-säätiön järjestämän kaksivuotisen Varhainen vuorovaikutus -koulutuksen psykoterapeuteille, sekä muita lyhyempiä terapiatyön koulutuksia.

Annun työpaikkoja terapeutti-sosiaalityöntekijänä ovat olleet Lastenlinnan sairaala, Helsingin kaupungin perheneuvola ja Helsingin kaupungin terapeuttinen vauvaperhetyö, jossa hän työskentelee edelleen. Tästä viimemainitusta hän kertoo todella innostuneena.

Tykkään sinusta niin, että halkeen...

Terapeuttisen vauvaperhetyön kohde on vanhemman ja lapsen suhde, sen rakentuminen jo ennen syntymää ja sen kehittyminen syntymän jälkeen. Asiakkuus voi alkaa jo raskauden aikana tai sitten kun vauva on syntynyt. Asiakkaaksi otetaan vain alle vuoden ikäisen vauvan perheet. Työskentely on yksilöllistä, käytännön toteutus kunkin perheen tarpeiden mukaan. Asiakas voidaan tavata joko toimistolla, asiakkaan kotona tai kävelyllä vauvanvaunuja kärrytellen. Tai mennään asiakkaan tueksi verkostopalaveriin.

– Keskeisintä vauvaperhetyössä on auttaa vanhempaa, useimmiten äitiä kiintymään, toisin sanoen rakastumaan vauvaansa ja vauvaa luottaen kiintymään äitiinsä, toteaa Annu. Autan äitiä sekä löytämään omanlaisensa äitiyden, luottamaan kykyihinsä vanhempana ja tykkäämään vauvasta ”niin, että halkeen”, kuten Juha Tapio on yhdessä laulussaan sanonut. Jos perheessä on sekä äiti että isä, tärkeää on saada myös isä mukaan työskentelyyn. Isät ovat hyvinkin kiinnostuneita pohtimaan omaa isyyttään. Ja erinomaisen tärkeää on tukea kolmen hengen suhteen – äiti, isä ja vauva - kasvua toimivaksi

” Onnistumisen koen näkemällä muutoksen asiakkaassa: jotain kivaa, uutta on tapahtunut äidissä ja ”äiti - vauva - isä” -suhteessa. Näen, miten äiti suuntaa kasvonsa vauvaan ja katsoo häntä ja miten vauva reagoi äitiinsä. Näen, että äiti on rakastunut vauvaansa!



yksiköksi perheenä yhdessä tai erillään asuen, kertoo Annu.

– Ennen vauvan syntymää äidit kysyvät: haluanko edes tulla äidiksi; onko minusta äidiksi; miten jaksan, miten osaan toimia arjessa. Syntymän jälkeen vauvaperhetyöhön ohjautuu perheitä, joissa vanhemmalla voi olla masennusta, ahdistusta tai epävarmuutta tai vauvalla huolta herättäviä oireita mm. itkuisuus, uni- tai syömispuomia.

– Syntymän jälkeen äidit kysyvät: mitä on vuorovaikutus vauvan kanssa; miten rytmittää arki, niin että myös äidin ja isän tarpeet tulevat kuulluksi; mikä on riittävä vauvalle. Kysymyksiä ja epävarmuutta vanhemmuudesta aiheuttaa varsinkin äidin tai isän tai molempien omat kipeät lapsuudenkokemukset. Jos niitä ei aikanaan ole saanut käsitellä eikä saanut riittävää ja ymmärtävää hoitoa, ne tупpaavat vauvan myötä aktivoitumaan uudelleen.

– Äidin hädän kuuleminen on ensiarvoisen tärkeää. Kuuleminen ja rohkaiseva rinnalla oleminen. Hättää ei tarvitse alleviivata, mutta kuulla se täytyy. Joskus riittää, kun kuuntelee ja sanoo, että kaikki kohenee kyllä, että kyllä sinä tästä selviät.

– On hyvä, että vauvaperhetyöntekijä on terapeutti, sillä työssä tarvitaan ymmärrystä, että eletty elämä vaikuttaa nykyhetkeen. Joskus vanhemmilla saattaa olla niin traumaattisia muistumia oman lapsuutensa hoivan ja rakkauden puutteesta, että kuunteleminen ja vauvaperhetyön rohkaiseva vakauttaminen ei riitä. Silloin tarvitaan lisäksi yksilöterapiaa tai parisuhteen kiristyessä pariterapiaa tai muuta koko perheen tilannetta tukevaa työskentelyä.

V-K-A: ”Näen, aistin kehossa, kuulen...”

Annu Kuikalle tieto työssä onnistumisesta tulee oman sisäisen kokemisen kautta,

” Ennen vauvan syntymää äidit kysyvät: haluanko edes tulla äidiksi; onko minusta äidiksi; miten jaksan, miten osaan toimia arjessa.

ensin visuaalisesti, sitten kinesteettisesti. Kolmantena on auditiivinen viesti.

– Onnistumisen koen näkemällä muutoksen asiakkaassa: jotain kivaa, uutta on tapahtunut äidissä ja ”äiti - vauva - isä” -suhteessa. Näen, miten äiti suuntaa kasvonsa vauvaan ja katsoo häntä ja miten vauva reagoi äitiinsä. Näen, että äiti on rakastunut vauvaansa! Juuri tämä näkeminen auttaa jaksamaan, antaa energiaa. Saa

” Terapeutin vauvaperhetyön kohde on vanhemman ja lapsen suhde, sen rakentuminen jo ennen syntymää ja sen kehittyminen syntymän jälkeen.

minut innostumaan uudelleen ja uudelleen äidin ja vauvan suhteen rakentumisesta; äidin, isän ja vauvan kolmoissuhteen kehittämisestä.

– Tärkeä merkki onnistumisesta on myös oman kehoni aistimukset. Asiakassuhteen alussa ja erilaisissa haastavissa kohdissa voin kokea kehossani jännittymistä. Kokemuksen voisi sanoilla kuvattuna olevan kulmikas. Onnistumisesta kertoo rentouden ja joustavuuden aistimus. Onnistuminen tuo kehoon ja mieleen jouston, vapauden ja tilan tuntemuksen.

– Kolmantena on asiakaspalautteen kuuleminen. Kun asiakas kertoo, että ei olisi jaksanut ilman vauvaperhetyötä, ilman tapaamisia kanssani. Vaikka palautteen kuuleminekin on tärkeää, se ei ole välttämätöntä onnistumien kokemiselle, usein pelkkä näkeminen ja tunteminen riittää.

#### Itäistä oppia ja puutarhan hoitoa

Annun Kuikka kertoo, että on oppinut säätelemään omia emootioitaan, löytämään sanat emootioilleen ja oppinut erottamaan työn ja vapaa-ajan, eikä enää kanna vapaa-ajallaan asiakkaiden murheita. Opiskelu, työnohjaus ja kollegaverkostot ovat tähän tukeneet. Muina kehittymisen ja kasvun lähteinä hänelle ovat olleet taiteet, idän filosofiat, ortodoksisuus ja erityisesti puutarhan hoito.

– Aikaisemmin maalasin pastellitauluja, nykyään en, maalaaminen odottaa eläkkeelle siirtymistäni. Toisten maalausten katseleminen, taidenäyttelyssä käyminen antaa voimaa, nyt kun oma maalaaminen on odottaa-tilassa. Muista taiteista lähellä sydäntäni on musiikki.

– Puutarhan hoito on numero ykkönen. Minulla on ollut puutarhapalsta reilut parikymmentä vuotta. Leikkisästi totesin, että vuosikautia olen ollut Lapinlahden psykiatrisen sairaalan avohoidossa. Puutarhapalstani sijaitsee nääs entisen Lapinlahden sairaalan puutarhassa.

– Toistuvasti ihmettelen maan voimaa, parin tunnin palstalla häääämisen jälkeen olen kuin uudesti syntynyt. Menen palstalleni töiden jälkeen väsyneenä, kitken, tongin ja kastelen maata, siirtelen kasveja – ja tunnen virkistyväni. Joka kerta palstapuuhien jälkeen ihmettelen, miten maa voi vetää niin paljon huolia ja synkkyyttä ja lahjoittaa takaisin keveyttä ja hyvää mieltä! Maa, multa on todella taitava kompostoija. Se ottaa nurkumatta vastaan kaikki huoleni ja muuntaa ne kasvualustaksi kukilleni ja vihanneksilleni. Olen tosi onnellinen, että aikanaan sain palstan. Joka kerta palstavierailuni päätökseksi kiitän maata.

#### Hyvä jälki mielen rakenteisiin

– Hyvinkin pieni kohtaaminen voi olla merkittävä. Muutama lause jopa muuta-



ma ohimennen lausuttu sana saattaa olla käänteentekevä ja jättää hyvän ja voimaannuttavan jäljen mielen rakenteisiin. Kun raharesurssit niukkenevat, hoitoaikoja lyhennetään. Se suuntaus näyttää nyt olevan, ja se ei välttämättä ole kaikille hyvä suuntaus. Nyt jos koskaan on tärkeää suunnata katse itse kohtaamisten sisältöön ja laatuun, pohtii Annu.

Annun pohdinta tuo mieleeni tapahtuman puoli vuosisataa sitten ja kerron sen Annulle. Eräässä psykiatrisen potilaan kuntoutusseminaarissa oli asiantuntijoiden

” Tärkeinä oppina ja esikuvina psykoterapeutiksi ovat olleet työnohjaajani ja oma terapia.

”Tärkeä merkki onnistumisesta on myös oman kehoni aistimukset. Asiakassuhteen alussa ja erilaisissa haastavissa kohdissa voin kokea kehoossani jännittymistä. Kokemuksen voisi sanoilla kuvattuna olevan kulmikas. Onnistumisesta kertoo rentouden ja joustavuuden aistimus. Onnistuminen tuo kehoon ja mieleen jouston, vapauden ja tilan tuntemuksen.

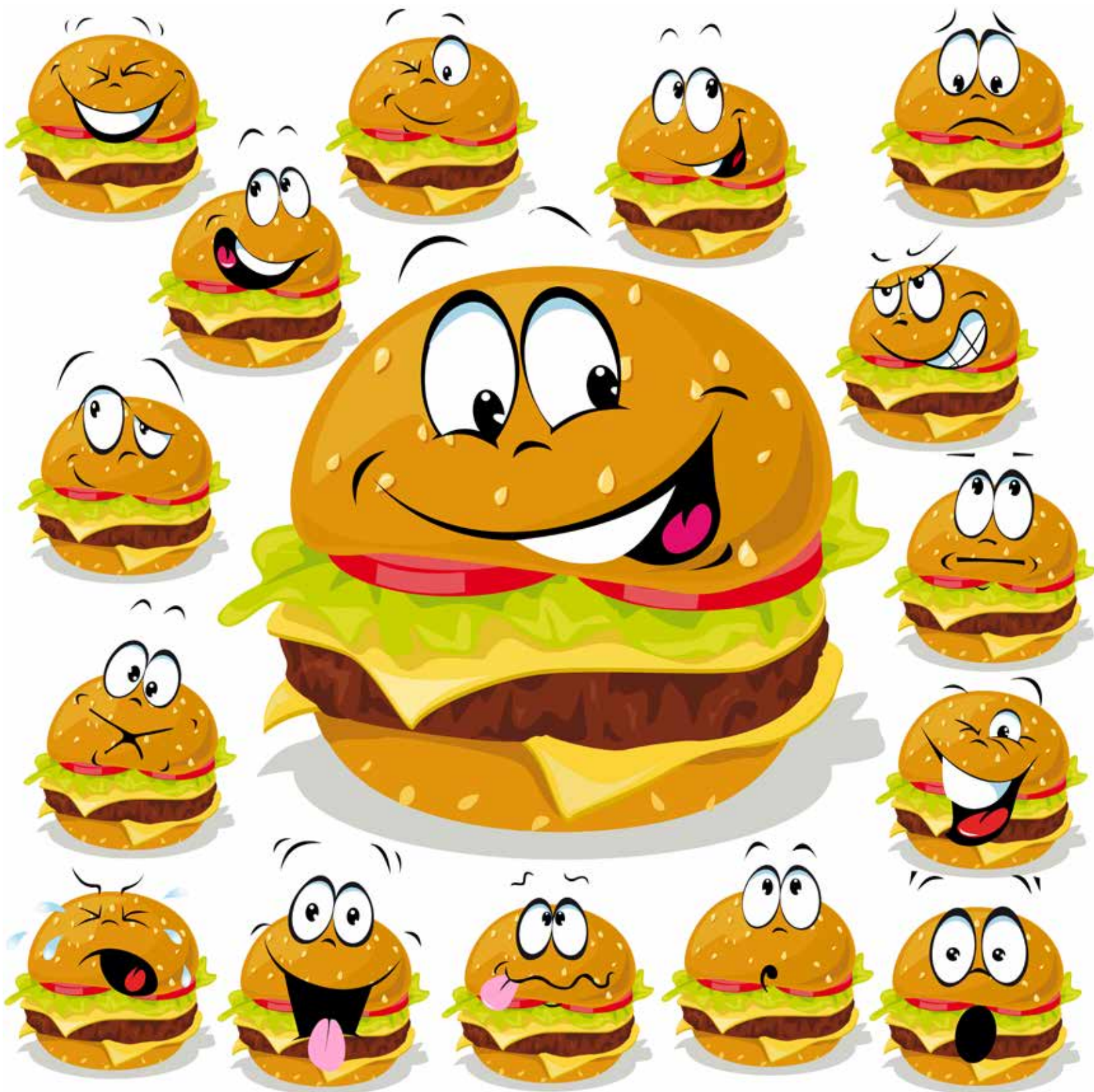
lisäksi kaksi kokemusasiantuntijaa. Toiselta kysyttiin, osaisiko hän nimetä erilisiä seikkoja, jotka auttoivat kuntoutumaan pitkäaikaisen sairaalahoidon vaatineesta psykiatrisesta sairaudesta. Hän sanoi, että yksi vapaakävelyhetki kaupungilla oli ollut ratkaisevan tärkeä. Hän käveli tyhjän torin reunalla. Toisella puolella kulki mies, joka huikkasi hänelle: ”Terve Timo, mitäs sinä?” Juuri tuo muutamien sekuntien mittainen hetki, kun tuttava näki hänet ja kutsui nimeltä, oli ikään kuin herättänyt hänet elämään. Neljä sanaa riitti. Tämän kokemuksen jälkeen hän alkoi itsemurhan suunnittelemisen sijasta suunnitella, miten elää omaa elämäänsä.

Annu Kuikka toivoo, että hän pystyisi kohtaamisissaan jättämään asiakkaisiinsa hyviä ja rakentavia jälkiä.

–Toivon, että osaisin valita sanani niin, että puhun vauvaa vauvalle, äitiä äidille, isää isälle, remonttimiestä remonttimiehelle ja tieteentekijää tieteentekijälle. Vaikka olen monisanaisesti puhelias, olen oppinut myös kohtamaan vähillä sanoilla tai jättämään sanoista vapaita hetkiä. Joskus katse on yhtä tärkeä kuin sanat. Toivon osaavani kohdata asiakkaan niin, että hänen mielensä rakenteisiinsa jää kohtaamisesta hyvä jälki. Että ymmärrys häntä itseään kohtaan lisääntyisi. Olkoon asiakkaana äiti tai isä tai molemmat yhdessä tai suku laajemmin. ●

*Seija Mauro*





# Hampurilaispalaute – aikansa elänyt malli?

Havahduin ajattelemaan hampurilaispalaudemallin hienouksia, kun kuulin erään henkilön sanovan, että se on jo aikansa elänyt malli. Ihmettelin kommenttia mielessäni, koska se oli niin erilainen kuin oma mielipiteeni asiasta, kirjoittaa Marja-Leena Savimäki.

Hampurilaismallin olen oppinut NLP Practitioner -koulutuksessa vuonna 1997 ja sen merkitys on moneen kertaan syventynyt vuosien aikana ja vähitellen olen alkanut mieltää sen lähinnä ”arvostavaksi vuorovaikutustilanteeksi”.

Hampurilaismalli on pelkkä sanallinen malli. Vuorovaikutuksellisesti toimiva siitä tulee vuorovaikutus- ja ajattelutaitojen avulla.

## Palaute

NLP:n vuorovaikutusmalli olettaa, että kaikki aistien kautta tuleva informaatio on mahdollista palautetta. Ihminen saa jatkuvasti palautetta – sanallista ja sanatonta. Siitä kaikesta ihmisen mieleen suodattuu ainoastaan se informaatio, jonka hän ajattelee olevan asiaan kuuluvaa kyseisellä hetkellä.

”Palaute” –sanaa käytetään myös rajoitulla tavalla kuvaamaan toimintaa, jossa henkilölle annetaan tiettyä informaatiota siitä, miten henkilö selviytyy annetusta tehtävästään.

*”Taitava vuorovaikutus lähtee sävykkästä sekä – että –ajattelusta, monitasoisesta ajattelusta, jossa monenlaiset kokemukset ja mielipiteet ovat yhtä aikaa läsnä”.*

Palautteeseen liitetään yleisesti verbit antaminen ja vastaanottaminen. Se on yhden-suuntaista viestintää. Kun palautetilanne ajatellaan vuorovaikutustilanteena, kaikista osallistujista tulee aktiivisia toimijoita.

## ”Hampurilaismalli” - Malli 2.0

Olen täydentänyt alkuperäistä mallia tavoitteena tehdä siitä kehittymistä mahdollistavan vuorovaikutustapahtuman. Nämä asiat sisältyvät jo NLP Practitioner -koulutukseen.

Alun perin hampurilaismalli pohjaa tutkimukseen, jonka Master Trainer Wyatt Woodsmall teki aikanaan opettaessaan Yhdysvaltojen armeijan upseereita antamaan alokkailleen vaikuttavaa, tehokasta palautetta.

Taitava vuorovaikutus lähtee sävykkästä sekä – että –ajattelusta, monitasoisesta ajattelusta, jossa monenlaiset kokemukset ja mielipiteet ovat yhtä aikaa läsnä.

MALLI + AJATTELU- JA VUOROVAIKUTUSTAJAIDOT = ARVOSTAVA VUOROVAIKUTUSTAPAHTUMA, JOSSA MAHDOLLISTUU KEHITTYMINEN JA MUUTOS.



#### Ainakin NLP:n perusolelut mieleen

On hyvä tiedostaa omat ajatuksensa ennen palautekohtaamista. Lisäksi muutama käyttökelpoinen ajatus kaikkien muiden joukkoon:

*”Maailma ja maailmankuva ovat eri asioita”* on hyvä ajatusmalli ja tiedostava muistutus siitä, että jokainen ihminen on rakentanut omanlaisensa esityksen todellisuudesta. Me tarvitsemme tämän mielen maailmankuvan voidaksemme toimia, mutta rakennamme sen itse eikä se ole täydellinen. Se kuvaa todellisuutta tavalla, joka on vääristynyt, yliyleistetty ja rajoittunut. Se on kuitenkin se kuva maailmasta, jota ihminen elää todeksi. Myös palautevuorovaikutuksessa on yhtä monta totuutta, kuin on osallistujaa.

*”Viestin merkitys on sen herättämä reaktio”* -perusolelutuksessa ajatellaan, että vastaanottaja määrittelee viestin merkitykset. Vuorovaikutusta ei kannata ajatella onnistumisena tai epäonnistumisena. Sen sijaan on kiinnostavaa seurata, minkälaisen palautteen viesti herättää. Jos viesti aikaan-saa ei-toivotun reaktion, viestiä voi muuttaa havainnoiden palautetta niin kauan, että se saa aikaan tavoitellun reaktion.

Tässä on kyse vuorovaikutuksen yhdestä tärkeästä taidosta, eli joustavuudesta.

*”Jos se mitä teet ei toimi, tee jotain muuta”* -perusolelut sisältää ajatuksen, että mahdollisia toimintatapoja on useita. Ihminen toimii usein samalla tavalla samankaltaisissa tilanteissa, havainnoimatta toimintatavoistaan saamaansa palautetta tekemisensä ja käyttäytymisensä toimivuudesta. Lisäämällä vaihtoehtoisia tapoja toimia, joustavuus ja onnistuminen vuorovaikutustilanteissa lisääntyy. NLP:ssä ajatellaan, että on hyvä olla vähintään kolme vaihtoehtoista tapaa toimia. Vaihtoehdot alkavat lukumäärästä kolme. Ihmisen ainut toimintatapa on yksi tapa. Kun ihminen löytää toisen tavan, hänellä on kaksi tapaa, ja on näin joko – tai –tilanteessa. Vasta kun toimintatapoja on vähintään kolme, hänellä on toimintatapoihinsa vaihtoehtoja.

*”Kaiken käyttäytymisen takana on positiivinen tarkoitus”* -ajattelu muuttaa näkökulman ihmisen käyttäytymisestä siihen tärkeään hyvään, mitä hän itselleen tavoittelee siinä tilanteessa. Myönteinen tarkoitus on useimmiten ei-tietoinen tavoite ja kyse on syvällä olevista tarpeista,



esimerkiksi hyväksytyksi tulemisesta, rakkaudesta, huomion saamisesta. Tällä oletuksella erotetaan toisistaan tärkeä myönteinen tarkoitus, ja kielteiset, toimimattomat keinot, joilla henkilö haluaa saavuttaa tarkoituksensa.

*”Ihmisillä on jo kaikki ne resurssit, joita he tarvitsevat itselleen tärkeiden muutosten tekemiseen”.* Ihmisen maailmankuvassa on hänen historiansa, tähänastinen elämänsä, sellaisena kun hän on sen tallioinut. Kaikki hiljainen tietämys, jota hän on elämästään ja työstään kerännyt. Historia on ajan myötä tapahtuvaa muutosta. Siellä ovat minäkäsitykset, roolit, arvot, uskomukset, osaaminen, tiedot ja taidot sekä sisäistyneet käyttäytymismallit ja tavat. Siellä ovat myös hänen voimavaransa, ongelmien ratkaisumallinsa ja lahjansa. Täysin lahjaton ihminen on harvinaisuus. Ihmisen historia kertoo tarinoita muutoksesta ja näistä tarinoista on hyvä ammentaa tähän hetkeen ja tulevaisuuteen – ihmisellä on jo kaikki tarvittavat voimavarat itselleen tärkeisiin muutoksiin.

Me yhdessä -ajattelu, ”Me olemme yhdessä tässä, samalla puolen pöytää” – näkökulma, mahdollistaa hyvän vuorovaikutuksellisen palautekehän muodostumisen.

#### Oman tavoitteen tarkistaminen

NLP:n vuorovaikutusmalli on TAVOITE – PALAUTE (aistitarkkuus) – JOUSTAVUUS (tarkistan, olenko menossa kohti tavoitettani ja jollen ole muutan viestiäni) – malli, jossa ensin tarkennetaan oma tavoite.

Jos tavoitteena on saada toinen muuttumaan, tavoitetta kannattaa mieltä uudelleen. Ihminen muuttuu vain, kun itse sitä haluaa.

Kun haluat toisen kehittyvän, on hyvä muistaa tämä: ”Ihminen haluaa kuulla enemmän kuin mitä sinulla on sanottavaa, ja on halukkaampi hyväksymään sanomasi asian, kun sinulla on kontakti häneen.”

#### Kontaktin luominen

Kontaktilla tarkoitetaan, että henkilö tuntee olonsa turvalliseksi ja hyvinvoivaksi kans-





*“Vaihtoehdot alkavat lukumäärästä kolme. Ihmisen ainut toimintatapa on yksi tapa. Kun ihminen löytää toisen tavan, hänellä on kaksi tapaa, ja on näin joko – tai -tilanteessa. Vasta kun toimintatapoja on vähintään kolme, hänellä on toimintatapoihinsa vaihtoehtoja.”*

sasi. Kontakti luodaan aina toisen ihmisen maailmankuvaan, hänen merkitysmaailmaansa. Tästä taidosta NLP:ssä käytetään nimeä samauttaminen, joka on kontaktin luomisen ja ylläpitämisen perustaito.

Samauttamisessa ei tarvitse olla samaa mieltä asiasta vaan hyväksyä toisen totuus hänelle oikeana, ja arvostaa sitä, luoda siihen kontakti ja tarvittaessa ohjata kohti omaa näkökulmaa niin, että syntyy uutta vuorovaikutuksellista ajattelua. Hyvässä vuorovaikutuksessa jokaisen maailmankuvan on mahdollista rikastua ja laventua.

Kontakti syntyy aina kehokielen ja muun sanattoman käyttäytymisen tasolla. Käytännössä se tapahtuu samauttamalla fysiologiaan.

Kontaktin synnyttyä sitä on tärkeä ylläpitää koko vuorovaikutustapahtuman ajan. Kontaktin ylläpitämiseksi on fysiologiaan samauttamisen lisäksi tärkeää samauttaa sanoihin, mielejärjestelmiin, tunnetilaan, erottelutyyleihin, hyvään tarkoitukseen jne.

Mielestäni vuorovaikutuksessa on tärkeää samauttaa myös aikaan.

Tarkoitan tällä, että kontaktin ylläpitämistä vahvistaa hyvin se, että molemmat ovat samassa ajanosassa; menneisyydessä, nykyisyydessä, tulevaisuudessa.

Esimerkiksi tilanne, joka voi vesittää hyvän kontaktin: ”Palautteen kertoja on asosioituneena tulevaisuudessa, pohtimassa jo sitä, miten palaute vaikuttaa. Kuuntelija on vielä menneisyydessä ja hänen ajatuksensa ovat vielä tekemässä tapaamista edeltävää työtään”.

Anna palaute viiden minuutin sisällä tapahtuneesta aina, kun se on mahdollista

Jotta palaute vaikuttaa parhaiten, anna se viiden minuutin sisällä tietystä käyttäytymisestä, tekemisestä. Vaikka tietoinen mieli pystyy käsittelemään viivettä, palaute toimii voimakkaimmin ei-tietoisessa mielessä. Koska viidessä minuutissa voi tapahtua paljon, tee yhteys käyttäytymisen ja palautteen välille mahdollisimman pian, kun linkki käyttäytymiseen on vielä ”aukoton”.

**Kerro mitä henkilö teki hyvin**

Anna palautetta vain kaikesta siitä, mitä henkilö teki hyvin. Ole mahdollisimman tarkka ja yksityiskohtainen kaikessa mitä sanot siitä, mikä mielestäsi toimi. Samalla siirrä oman huomiosi henkilön taitoihin ja osaamiseen.

Ja koska annat hänelle myönteistä palautetta, on todennäköistä, että hän vastaanottaa sen ja muuttaa sitä mitä ajattelee itsestään tai siitä mitä tekee/miten käyttäytyy. Kun kerrot henkilölle, että hän teki jotain hyvin, hän tekee sitä lisää.

**Muista 'JA' –sana**

'JA'-sana liittyy aivoissamme sen molemmilla puolilla olevat asiat keskenään tasa-vertaiseen suhteeseen.

Kerro henkilölle seuraavaksi, mitä hän voisi tehdä vielä paremmin seuraavalla kerralla, tai mitä hän voisi tehdä toisin seuraavalla kerralla, mikä tekisi siitä vielä paremman.



*“Anna palautetta vain kaikesta siitä, mitä henkilö teki hyvin. Ole mahdollisimman tarkka ja yksityiskohtainen kaikessa mitä sanot siitä, mikä mielestäsi toimi. Samalla siirrä oman huomiosi henkilön taitoihin ja osaamiseen.”*

On ehdottoman tärkeää olla viittaamatta mihinkään mitä henkilö teki mikä ei toimunut. Antaessasi kehittävää palautetta, pidä fokus ainoastaan myönteisessä: mitä henkilö voisi tehdä mikä mahdollistaa hänelle vielä paremman tuloksen – miten hän voi käyttää osaamistaan tähänkin asiaan.

Tässä ei ole kysymys myönteisestä ajatte-  
lusta vaan mielen ohjaamisesta ajattele-  
maan sitä mitä haluamme sen ajattelevan.  
(Muista miten ei - ja älä - sanat toimivat  
aivoissamme.)

Anna lopuksi yleinen myönteinen arvio/  
kommentti tehdystä asiasta.

Esimerkiksi: ”Ja tuo oli todella taidokas  
esitys.” ”Ja olet erittäin hyvä tässä.”

### Yksi kohtaaminen kohtaamisten joukossa

Loppujen lopuksi tiedostetussa palaute-  
vuorovaikutuksessa on kyse kohtaa-  
misesta, jossa ihminen kohtaa ihmisen,  
vaikka heillä keskenään olisi ammatillisesta  
tai muuten eri statukset. Lunaan tähän  
loppuun häpeätutkijan Ph.D. Brené

Brownin osallistuvan palautteen  
muistilistan:

*”Tiedän olevani valmis antamaan palau-  
tetta, kun olen valmis istumaan vieressäsi  
ennemmin kuin sinua vastapäätä.”*

*Olen halukas asettamaan ongelman  
eteemme, pikemminkin kuin väliimme tai  
hivuttamaan sitä sinua kohti.*

*Olen valmis kuuntelemaan, kysymään ky-  
symyksiä ja myöntämään etten välttämättä  
ymmärrä asiaa täysin.*

*Haluan kertoa mitä teet hyvin sen sijaan,  
että repostelisin virheitäsi.*

*Tunnistan vahvuutesi ja sen, miten voit  
käyttää niitä tarttuaksesi haasteisiisi.*

*Pystyn pitämään sinua vastuullisena hä-*

*päisemättä tai syyttämättä sinua.  
Olen halukas tekemään oman osuuteni.*

*Pystyn aidosti kiittämään sinua tekemästäsi  
työstä pikemminkin kuin arvostelemaan sinua  
heikkouksistasi.*

*Pystyn puhumaan siitä, miten nämä haasteet  
auttavat sinua kasvamaan ja luovat uusia ti-  
laisuuksia ja pystyn itse toimimaan esimerkki-  
nä avoimuudesta ja havoituvaisuudesta, jota  
odotan näkeväni sinussa.” ●*

Marja-Leena Savimäki  
NLP Trainer, FMT IANLP

Lähteet:  
Ph.D. Brené Brownin kirjat  
Tad James & David Shephard,  
Presenting Magically  
M-L Savimäen koulutusmateriaalit



## UUTTA NLP Practitioner koulutus arkisin!!!

### Hki/Lauttasaari 2018 (16 pv)

*”Jos emme löydä tyyneyttä itsestämme, sitä on turha etsiä muualta!”*

Kenneth Pratt

**Aika:** 2018: 29.-31.1. (ma-ke), 22.-23.2. (to-pe), 19.-20.3. (ma-ti), 16.-17.4. (ma-ti), 7.-8.5. (ma-ti),  
28.-29.5. (ma-ti), 14.-16.6. (to-la)

**Paikka:** Lounaisväylä 8, Helsinki

**Hinta:** 1250 € (+ 24 % alv) (hinnan voi maksaa ilman lisäkuluja 4 erässä)

### NLP Master Practitioner – koulutus, Espoo 2018 (16 pv)

*”Ihminen ei löydä uusia valtameriä, ellei hän uskalla kadottaa rantaa näkyvistä”*

Andre Gide

**Aika:** 26.-28.1. (pe-su), 17.-18.2. (la-su), 3.-4.3. (la-su), 17.-18.3. (la-su), 7.-8.4. (la-su),  
21.-22.4. (la-su ) ja 4.-6.5. (pe-su)

**Paikka:** Peilikuja 7, Espoo

**Hinta:** 1250 € (+24 % alv ) (hinnan voi maksaa ilman lisäkuluja 4 erässä)

**Kevät-kesä 16 päivän NLP Practitioner** Espoon Lasilaaksossa alkaa jälleen **27.4.**

Koulutus on luonnon voimaannuttavassa vaikutuksessa meren lähellä.

Teemme paljon harjoituksia ulkona luonnossa tai takkatulen äärellä.

# Oivaltamaan Oy

Aidosti, innostaen ja läsnäollen.

**Oivaltamaan Oy**

**Jaana Hautala**

Yritys- ja mentaalivalmentaja

NLP Trainer ja tietokirjailija

jaana.hautala@oivaltamaan.fi

050 34 06 288

[www.oivaltamaan.fi](http://www.oivaltamaan.fi)

sain yllättäen potkua arkeen - mennessäni olin stressaantunut ja kotini tullen rentoutunut ja kaunistunut ja kaunistunut ja kunnistunut - niemi ja toimiva kokonaisuus - maukasta ruokaa ja hyvää mielen ravintoa - juuri eläkkeelle jääneenä löysin itseni ja uuden suunnan elämäni - koulutuksen sisältö käytännölläheinen ja hienosti suunniteltu - työkäsi, kun sain materiaalia, mielin palata - iloa ja naurua - kouluttaja loi turvallisen ja tuottamukSELLISEN ilmapiirin - aikaa itselle ja toisille - kauniita maisemia - hotelli kuin kaunis keidas keskeellä provencealaista maaseutua - rauhaa ja mielen hiljaisuutta - kiitos!

# Työhyvinvointimatka Provenceen

Toivottu! Järjestämme jo viidennen odotetun, nautittavan työhyvinvointimatkan Ranskaan. Provence toivottaa meidät jälleen tervetulleiksi syyskuussa 2018.

Tule mukaan lisäämään ja ylläpitämään hyvinvointiasi kaikkien aistien avulla. Työhyvinvointikoulutus, ympäristönä alkusyksyn Provence silmiä hivelevine maisemineen, luonnon äänineen, maistuvine makuineen, yrttien ja kukkien tuoksuineen ja lämmön tunteineen ihollasi. Tule muistamaan, mitkä asiat tukevat jaksamistasi. Tule oppimaan uutta, motivoitumaan rennosti. Tule löytämään ne sinulle tärkeät asiat, jotka antavat voimaa ja energiaa. Provencessa olemme yhdessä matkalla merkittävien oivallusten parissa.

Tämä matka on Sinulle, joka olet väsynyt, virkeä, muutoksessa, muuttumattomuudessa, turhautunut, innostunut, kyllästynyt, motivoitunut, yksyksissä, vakuuttunut... Tämä on Matka Sinulle!

Matkaan lähdemme perjantaiamuna 14.9. ja palaamme tiistaina illalla 18.9.2018. Tervetuloa mukaan!

**Elämänvoimalla** tarkoitetaan elämän eri osa-alueiden tasapainoa. Itsensä valmentaminen ja omat hyvät rajat tukevat jaksamista. On tärkeää, että pysähtyminen ja toiminta ovat hyvässä vuorovaikutuksessa keskenään – silloin elät arvojesi mukaista elämää.

**Koulutus** tarjoaa käytännön työkaluja hyvinvointiisi, jaksamiseesi ja itsesi voimaantumiseen. Ryhmässä saat uusia näkökulmia sekä oivallusten iloa. Ilmoittautuessasi mukaan olet jo ottanut ensimmäisen askeleen irti arjesta – kohti rentoa oloa ja mieltä!

**Koulutuspäivät** ovat viehättävässä 1600-luvulta olevassa koulutuspaikassa oliivilehtojen ympäröimänä [www.escaunes.com](http://www.escaunes.com). Paikka on taitavasti entistetty entinen ylhäisön majatalo, jossa on mm. muutama Ranskan kuninkaista asustanut matkoillaan. Koulutukseen kuuluvat maittavat ranskalaiset lounaat juomineen.

**Ohjelmassa** on myös vierailu viinivilille, tutustuminen lähiseutuun, aikaa ostoksiin tai vain olemiseen niin halutessasi. **Tutustu matkaohjelmaan matkakohtoinen [www.nlpkoulutus.info](http://www.nlpkoulutus.info)**. Löydät meidät myös Facebookista ja Instagramista.

Vastuullisena matkanjärjestäjänä ja yhteistyökumppanimme on Pamplemousse Oy. Ilmoittaudu jo nyt matkatöimistöön osoitteeseen [matkat@pamplemousse.fi](mailto:matkat@pamplemousse.fi) tai viimeistään 30.4.2018. Huomioithan, että ilmoittautuminen on sitova.

Matkan hinta 1895 euroa + palvelumaksu 12 €. Matkan hinta sisältää mm. lennot Hki-Marseille-Hki sekä ohjelman bussikuljetukset ja retket, hotellimajoituksen puolihoidolla sekä koulutuksen lounaineen. Hotellin ruoka- ym. juomat ja tulopäivän lounaan kukin maksaa itse. Jokainen hankkii tarvitsemansa matkavakuutukset.

Katso viehättävän hotellimme, L'Enclos des Lauriers Roses, nettisivut: [www.hotel-lauriersroses.co.uk](http://www.hotel-lauriersroses.co.uk).

Kysymyksiin vastaavat kouluttajat ja matkanjohtajat:

*Marja-Leena ja Tiina*

**Marja-Leena Savimäki**  
Muutosvalmentaja, NLP Trainer,  
Fellow Member Trainer IANLP,  
Social Panorama Trainer  
+358 50 5740080  
[marja-leena@savimaki.net](mailto:marja-leena@savimaki.net)

**Tiina Svahnström**  
Muutosvalmentaja, NLP Trainer  
+358 40 5361 061  
[tiina.svahnstrom@gmail.com](mailto:tiina.svahnstrom@gmail.com)

Pidätämme oikeuden muutoksiin.



Työhyvinvointimatka Provenceen



@tyohyvinvointimatka\_provenceen [www.nlpkoulutus.info](http://www.nlpkoulutus.info)



Tervetuloa!

# STOP!

## Pakerruksen jälkeinen poikkeustila Luovuuden ehdoton edellytys

Unelmoinnin tärkeydestä ja tavoitteiden asettamisen hyödyllisyydestä puhutaan ja kirjoitetaan paljon. On erilaisia opaskirjoja, joissa neuvotaan, miten otetaan oikeita askeleita matkalla menestykseen.

En ole vielä törmännyt teokseen, joka antaisi eväitä hetkeen, jossa unelmista on tehty totta ja tavoitteet on saavutettu. Mitä ihmiselle tapahtuu ison ponnistuksen jälkeen? Mitä tapahtuu silloin kun mielen aarekartalle piirretyt merkinnät ovat vieneet aarteiden luo, maata on kaivettu, arkku on nostettu esiin ja avattu, pohtii Pia Koponen ja kutsuu Sinut pysähtymään hetkeksi.



Toinen kirjani Lupa mokata – improvisoin- ti arjessa (S&S) julkaistiin tammikuussa 2017. Olin tehnyt monta isoa projektia jo ennen tuota, joten julkaisutilaisuuden ja mediamyllytyksen jälkeisen tyhjyyden ei olisi pitänyt olla yllätys. Mutta niin vain kävi.

Olin tottunut poluttamaan elämäni etu- käteen niin, että meneillään oli aina jokin pidempi hanke. Milloin en kirjoittanut kirjaa, rustasin runoja, valmistelin teatteri- esitystä tai opiskelin. Mutta nyt, keväällä 2017 olin ensimmäistä kertaa tilanteessa, jossa minulla ei ollut mitään hajua siitä, mihin suuntaan lähtisin seuraavaksi.

Huomasin liukuvani tummiin vesiin, jotka pakottivat miettimään oman elämän merkityksellisyyttä ja kysyivät: mitä hyötyä minusta enää on kenellekään?

### Pakollinen pysähtyminen

Olen tavannut ihmisiä, joita pysähtyminen pelottaa. Tuntuu vaikealta muuttaa tutuksi tulleita toiminnan kaavoja ja tekemisen tapoja. Oravanpyörä uuvuttaa mutta siinä on silti helpompi juosta, vaikka lihakset kramppaisivat ja keho huutaisi levon perään.

Hyllystäni löytyy useita kirjoja, jotka käsittelevät muiden muassa irtipäästä- mistä, myötätuntoa ja armollisuutta itseä kohtaan. Yksikään opuksista ei kerro, mitä sitten tapahtuu. Mitä tapahtuu kun suostun olemisen tilaan, päästän irti edes hetkeksi ja olen – tekemättä mitään?

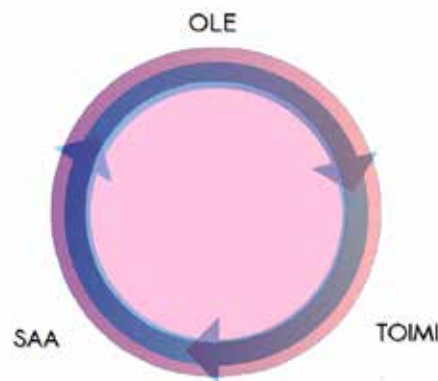
YLE tiedusteli vuonna 2013: ”Mitä teet kun en teet yhtään mitään?” Vastaukset vaihtelivat vaihto-olemisen, siivoamisen, facebookin päivittämisen ja television katselemisen välillä. Huomioni herätti miniartikkelissa ollut lause: ”Mitään tekeminen on jonkinlainen välitila tekemisen ja seuraavan tehtävän välillä.” (<https://yle.fi/aihe/artikkeli/2013/06/24/mita-teen-kun-en-tee-mitaan>)

Tuon olen kuullut ennenkin! Loistava NLP-kouluttaja Terhi Vedenkivi viittaa omassa koulutuksessaan välitilaan ja johdattaa osallistujat sen äärelle. Kyse on tilasta, jossa mikään aiemmin ollut ei enää päde, eikä seuraavaa hetkeä ole vielä olemassa.

Unelmien ja tavoitteiden saavuttaminen vaatii mielikuvitusta ja luovuutta. Sen vuoksi on luontevaa aloittaa aiheen ruoti- minen perehtymällä luovuuden kehään ja toteamalla, että pysähtyminen on pakol- lista.

### Luovuuden kehällä

Luovuuden kehä koostuu kolmesta osasta – ja jatkuvasta liikkeestä. Vaiheet ovat: ole – toimi – saa – ole.



Olemisen tila on kaiken alkupiste. Siinä rentoutunut mieli virittäytyy, päästää irti aiemmista ja visioi tulevaa. Toiminnan kohdassa olemisen tilassa vapaasti syntynyt ajatus tai idea alkaa ilmetä käyttäytymisen tasolla. Se voi olla puhetta, kirjoitta- mista, maalaamista – jotakin, jossa ajatus ottaa muodon ja tulee näkyväksi.

Kun kehä kiertyy saannin puolelle, tarkoi- tetaan sitä kehollista kokemusta, jonka toiminta synnyttää. Se voi olla onnistumi- sen tai epäonnistumisen kokemus, tyydy- tyksen tai tyytymättömyyden tunnetta, tai joku muu fyysinen vahvistus siitä, miten toiminnan tasolla todeksi tullut vaikuttaa tekijään itseensä.

Sen jälkeen tulisi palata takaisin olemisen tilaan.

Olemisen tila vastaa välitilaa, latauslaitu- ria ja symmetriapaussia. Se on palautumis- piste ja luvallinen lepohetki tiukan pro- jektin päättymisen tai tavallisen työpäivän jälkeen. Se ei tarkoita nukkumista, televi-

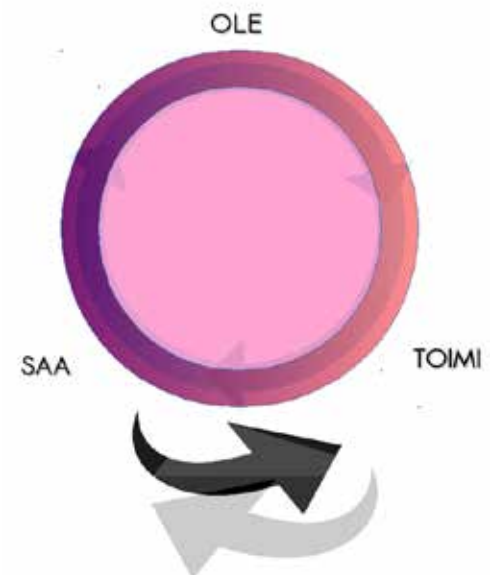
sion katselua tai kirjan lukemista. Olemi- sen tila on mielen aktiivista nollaamista, jossa ihminen päästää irti tavoitteellisesta tekemisestä. Tällaisia ovat esimerkiksi me- ditointi, metsässä hortoilu ja rauhallisen musiikin kuuntelu.

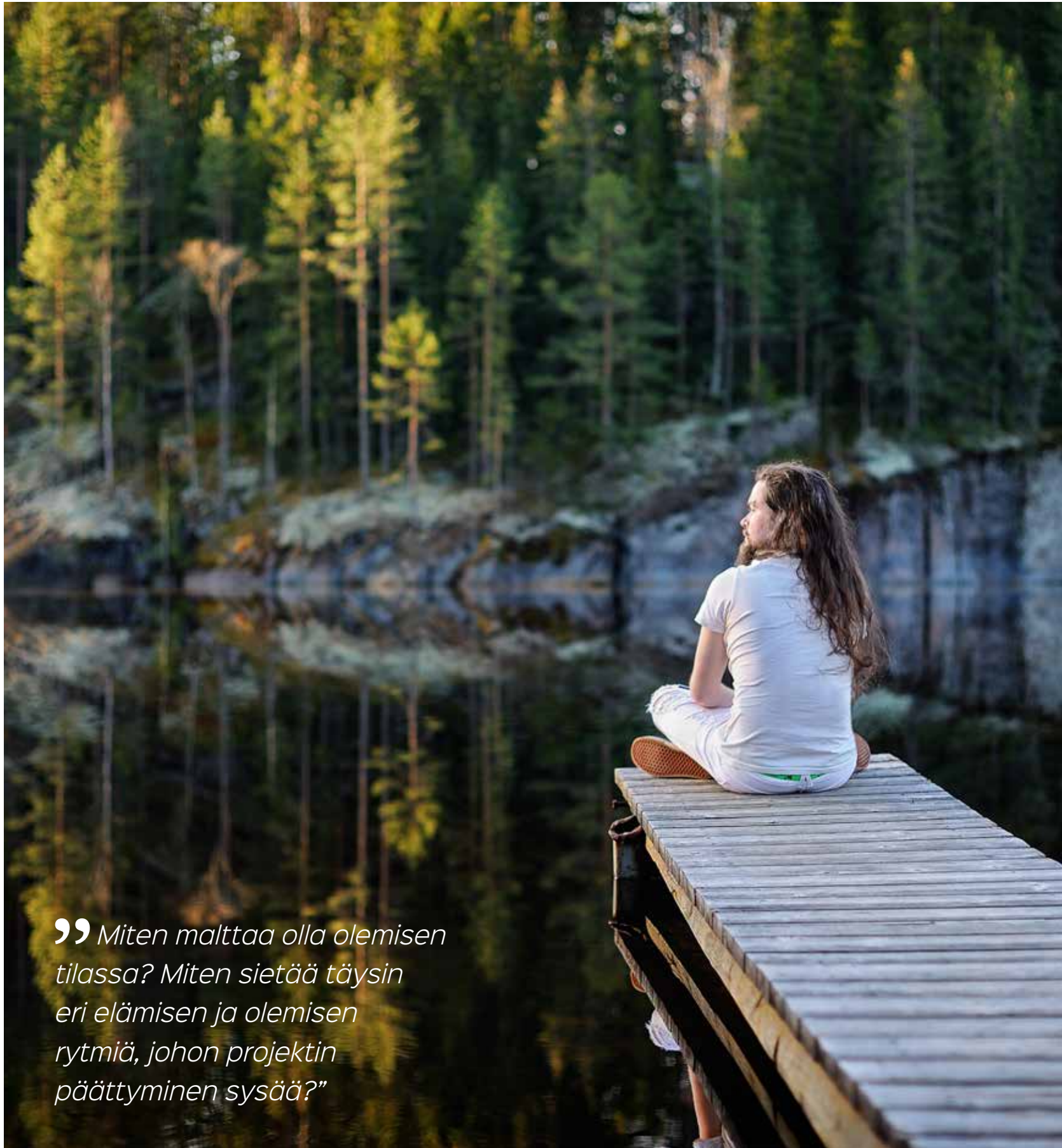
Valitettavasti ihmisellä on taipumus toimia toisin varsinkin silloin kun on kyse isosta onnistumisesta. Sen sijaan, että suostuisim- me uudelleen olemisen tilaan valmistautu- maan uutta inspiraatiota varten, alamme- kin muistella, miten saimme tuon kaiken aikaan.

Pyörimme luovuuden kehällä vastavirtaan, palautamme mieleen aikaisempia askelmia ja ryhdymme toistamaan löytämäämme kaavaa. Tässä on vain yksi ongelma. Mie- lemme ei pysty rekisteröimään idean ja inspiraation tarkkaa hedelmöityshetkeä. Käytössämme on vain rajallinen määrä tietoa.

Toinen pulma liittyy siihen, että läpikäy- mäsi prosessin aikana sinussa ja ympäris- tössäsi on tapahtunut muutoksia. Toisin sanoen lähtöasetukset eivät ole enää samat kuin silloin kun aloitit menestyksekkään taipaleesi kohti läpimurtoa.

Aluksi tekniikka saattaa tuottaa tuloksia, jolloin on luonnollista jatkaa saman kaa- van toistamista. Toimi. Saa. Toimi. Saa. Toimi...





*” Miten malttaa olla olemisen tilassa? Miten sietää täysin eri elämisen ja olemisen rytmiä, johon projektin päättymisen sysää?”*

” Oravanpyörä uuvuttaa mutta siinä on silti helpompi juosta, vaikka lihakset kramppaisivat ja keho huutaisi levon perään.

Jossain vaiheessa toimi-saa -keinuminen kuitenkin hiipuu ja hyytyy jättäen ihmisen oudolta tuntuvaan tyhjiöön. Kerran loistava idea ja inspiraatio on lypsetty loppuun. Joillekin se saattaa näyttytyä selittämättömänä haluna vaihtaa työpaikkaa, syvänä masennustilana tai jopa loppuunpalamisena.

Eli palaamme alussa esitettyyn kysymykseen: miten malttaa olla olemisen tilassa? Miten sietää täysin eri elämisen ja olemisen rytmiä, johon projektin päätyminen sysää? Päätin kysyä asiaa kahdelta naiselta, joista molemmat painivat parhaillaan tämän asian kanssa. Näin he vastasivat.

### **Projekti: esikoisromaanin kirjoittaminen** **Nainen 39 v.**

*Oma tapaukseni on aika lievä kokemus siitä tyhjyyden ja epävarmuuden tunteesta, mikä tulee jonkin ison projektin jälkeen. Lievyys liittyy varmaankin siihen, että olen saanut projektiluontoisessa työelämässäni harjoitella luopumista ja nähdä moneen kertaan, että nosteen jälkeinen kuoppa kuuluu kuvioon, ja sieltä pääsee pois.*

*Esikoisromaanini kirjoittamisen jälkeen, yllättävän myönteisen vastaanoton ja siihen liittyvän lihotuksen keskellä tuli sellainen prinsessaunen päättymisen olo. En ole pelkästään saavuttanut salaista unelmaani, olen ylittänyt sen. Kirjaani luetaan ja valtaosa kritiikeistä ja kommentteista osoittavat sitä luettavan juuri niin kuin olen toivonutkin. Ja sitten kaiken sen onnellisuuden keskelle tulee tunne, että tämäkin lipuu ohi, niin kuin kaikki*

*muutkin asiat maailmassa, eikä ole mitään varmuutta siitä, että saisin elettyä näissä uusissa ihanissa kirjajympyröissä yhtään kauempaa. En ole niinkään takertunut kirjani maailmaan, sen kanssa olen elänyt jo niin kauan, että tuntuu vain hyvältä päästä tekemään jotain muuta, mutta siitä todellisesta maailmasta kaikkine uusine ihmisineen ja tilanteineen en enää halua pois.*

*Toisaalta pidän ohilipumisen tunnetta terveellisenä. Elämän luonteeseen kuuluu asioiden tuleminen ja meneminen, ja kaikenlainen takertuminen tuottaa vain tuskaa. Jos hyvää kautta pakottaa jatkumaan aikaansa pidempään, siitä tulee epärehellistä. Jos kuoppaan jää tarpeettoman pitkäksi aikaa, esimerkiksi siksi, että saa tekosyyllä lakata yrittämästä, se ei enää toimikaan akkujen lataamona vaan vie loputkin voimat.*

### **Apuna olemisen tilassa**

*Omaa oloani helpottaa se, että tiedän mitä haluan seuraavaksi. Haluan kirjoittaa lisää. En odota osaavani, vaan odotan opettelevani, kokeilevani ja kompuroivani. Se madaltaa rimaa ryhtyä toimeen. Odotan kirjoittavani, tekeväni työtä tavoitteeni eteen. Tätä tavoitetta kohti menemiselle olen löytänyt tilan kirjallisuuden opinnoista. Salliva subtautuminen ja opiskelija-asetus auttavat myös silloin, kun kirjoitan täyttä tuubaa. Minusta tuntuu silti, että yritän, teen jotain, menen eteenpäin, en jää epävarmuuteeni hukkumaan.*

*Tärkeimmäksi asiaksi kuopasta pääsemiseksi koenkin sallivuuden. Että sallii sen tyhjän olon, flegmaattisuuden, väsymyksen, epävarmuuden, toivottomuuden,*

*mitä kaikkea siihen nyt kullakin kuuluu. Kannattaa muistaa katsoa oloaan myös ulkoapäin: tässä minä lepään ja ryven, ja se on nyt tarpeen. Suvantovaihe on välttämätön, että voi alkaa taas luoda uutta. Suvannossa on tilaa ja aikaa pohtia mitä seuraavaksi haluaa oikeasti tehdä. Ja sitten kun sen tietää, niin tekemään vaan. Samalla tavalla kuin hyvä huuma menee ohi, menee myös kuoppavaihe, jos siihen ei takerru.*

### **Projekti: pyhiinvaellus** **Nainen 38 v.**

*Olin viimein tilanteessa, missä pystyin työllistämään itseni Helsingissä. Oli ohjausta, opetusta, ja esiintymistä. Olin jättänyt työni toukokuussa päiväkodissa ja ikään kuin hypännyt tyhjän päälle luottaen, että saan oman alan töitä, ja näin tapahtui. Silti olin tyytymätön. En saanut oikein kiinni miksi, mutta sisällä oli silti tyhjä ja merkityksetön olo. Kaikki työt tuntuivat ”suorittamiselta”, ja hiukan ahdistavilta. En oikeasti halunnut yhtäkään niistä. Niihin liittyi vain stressiä ja ahdistusta. Ymmärsin myös, että nämä tunteet tulevat jostain syvemmästä kohdasta, mitä en enää voi väistää.*

*Miksi stressaan ja ahdistun töissäni? Miksi en nauti niistä? Miksi elän Helsingissä, missä tunnen olevani puristuksessa? Miksi yritän niin paljon olla jotain tai joku (joku muu tai jotain muuta kuin mitä olen)?*

*En enää voinut väistää näitä kysymyksiä, koska ne tulivat kuin hyökyaaltona päälle ja heittivät minut maahan. Se oli kuin*



”Siellä alla on aina piilotettuna sama oletus, ajatus tai odotus: kun saavutan tuon tai teen tämän, niin sen jälkeen on asiat paremmin, minä olen parempi.

*dead end. Ensimmäistä kertaa tunsin, että en voi jatkaa enää näin. Se oli pelottava hetki, mutta myös helpottava. Näin tilanteen ja tunteeni sellaisena kuin ne olivat, ilman häpeää tai syyllisyyttä. Olin hetken niin paljas ja vapaa, että jokin sisäinen anarkia alkoi nostaa päätään.*

*”Minun ei tarvitse tehdä mitään näitä asioita, eikä minun tarvitse olla täällä”.*

*Ajatus pois lähtemisestä nousi selkeänä kuvana päähäni. Tiesin, että oli tullut hetki toteuttaa unelmani lähteä pyhiinvaellukselle Espanjaan. Tämän jälkeen hengitin vapautuneesti, sain energiaa, ja valtava riemu tuli kehooni. Siltä istumalta, siitä selkeyden ja rauhan tilasta aloin toimia välittömästi. Irtisanouduin kaikista töistäni, alivuokrasin huoneeni, ja aloin valmistautua matkaa varten.*

*Olin aivan varma, että reissussa koen syviä oivalluksia, valaistumisen hetkiä, jotka muuttavat maailmani, elämäni. Että lähdän reissuun, jotta paranisin, olisin onnellinen, itsevarma ja eheä palattuani. Lähdin reissuun, jotta voisin palata takaisin ihanneversiona minusta, erilaisena. Sitten elämä olisin helppoa, missä vaan, jopa Helsingissä. Työt sujuisivat helposti ja kevyesti. Tietäisin mitä tahdon ja saavuttaisin sen.*

*Kävelin yhden kuuluisimmista pyhiinvaellusreiteistä, Camino Francesin, mikä on 799 km pitkä. Se alkaa Etelä-Ranskasta ja päättyy Santiago de Compostelaan, Espanjaan. Matkaan meni tasan 32 päivää. Useat kävelijät jatkavat matkaa vielä rannikolle, kuuluksaan Fisterran kaupunkiin, jonne myös muinaiset pyhiinvaeltajat kä-*

*velivät. Siellä on ns. the end of the world, meri, mihin aikoinaan pyhiinvaeltajat luulivat maailman loppuvan. Minäkin kävelin Santiagosta sinne, minne on noin 100km. Tämän jälkeen huomasin, että minulla on vielä aikaa, ja voimia, ja kävelemisen nälkä, päätin kävellä toisen Caminon putkeen. Kävelin Camino Portugesen, mikä alkaa Portugalista ja päättyy sekin Santiagoon. Yhteensä 255 km. Tämän Caminoon meni aikaa 11 päivää, eli kaiken kaikkiaan kävelin noin 1100km ja 45 päivää.*

*Jonkin saavuttamiseen yleensä liittyy aina jotain odotuksia. Siellä alla on aina piilotettuna sama oletus, ajatus tai odotus: kun saavutan tuon tai teen tämän, niin sen jälkeen on asiat paremmin, minä olen parempi.*

*Tein paljon töitä, etten ylläpitäisi odotuksia matkasta. Tunnistin odotukset, ja yritin olla antamatta niille hirveästi painoarvoa, mutta ne tekivät jo tekojaan. Siksi matkan aikana ja sen jälkeen, tuli pettymyksen hetkiä, että asiat eivät menneetkään niin kuin kuvittelin. Mieleni rakensi koko ajan kuvia ”ihanteellisesta pyhiinvaelluksesta”, ja syyllisti, koska todellisuus oli aivan kaikkea muuta.*

*Kävelemisestä tuli niin arkista, ettei sitä osannut enää ajatella tekona, rituaalina, porttina johonkin, mitä se ehkä oli aluksi. Se alkoi vain olla ”päivän työ”, mikä pitää tehdä, jotta pääsen seuraavaan kylään. Rakastuin vaelluksen aikana tapaamaani mieheen, enkä enää jaksanut kävellä niin paljon yksin, enkä varsinkaan miettiä ”itseäni ja elämäni”. Minulla olikin hauskaa. Nauroin, juhlin, ja olin kiittolinen*

*rakkaudesta. Kävellessämme heitimme läppää, nauroimme, pelasimme, pelleilimme, ja siksi myös tunsin syyllisyyttä, että tämänkö takia tulin tekemään pyhiinvaelluksen? Heittämään läppää? Pitämään hauskaa? Tämä oli yksi taistelu, minkä kävin reissun aikana.*

#### **Kotiinpaluu**

*Aluksi palattuani tunsin tyytyväisyyttä, ja rauhaa. Suomi ja Helsinki tuntuivat ihanan tutuilta, ystäviä oli ihana nähdä ja kaikki oli kuin leijumista. Jokin myös mielessä oli avartunut, tunnistin omat rajoittuneet käsitykseni itsestäni, suhteistani töihin, ja siihen mitä haluan tai en halua. Oli hetken hyvin selkeä olo.*

*Ajatukset pomppivat nopeasti ”out of the box” ja tunnistin uusia tarpeita ja haluja. Tuntui, että kaikki oli mahdollista. Aivan kuin uusi identiteetti olisi alkanut kasvaa, jokin villi ja vapaa. Tuli myös olo, etten halua ehkä asettua enää Helsinkiin ja jatkaa vanhoja töitä.*

*Viikko kului tässä leijuvassa ”vapaassa mielentilassa”, mutta sitten kaikki alkoi muuttua. Seinät alkoivat kaatua päälle ja passiivinen, energiaton olo, alkoi vallata tilaa. Vanhat jäykät rutiinit alkoivat tulla elämäni. En enää nähnyt ”out of the box”. Minulla ei myöskään ollut arkea mihiin palata, joten oli kirjaimellisesti tyhjän päällä.*

#### **Havaintoja välitilasta**

*Jokin taistelu liittyy tähän välitilaan, koska mieli ei kestä tietämättömyyttä, päämäärättömyyttä. Yhtäkkiä tuntuu, että ei ole mitään eikä kukaan. Se liittyy jotenkin*

”Kunpa osaisi hyväksyä maailman vaikeimman ja pelottavimman asian: onnellisuuden.

*identiteettiin, koska se on murroksessa. On vain vaikea olla määrittelemätön, tittelitön, päämäärätön.*

*Tunnemaailma on hyvin ailahtelevainen. Surusta vihaan, epätoivosta vapauden riemuun, ja kaikkea siltä väliltä. En ole kiinnittynyt mihinkään. Ei ole arkea, mihin kiinnittyä. Valtava vapaus pitää sisällään valtavan ahdistuksen, missä helposti halvaantuu. Tuntuu, että on jonkin uuden edessä, mikä ei vielä ole selkeänä.*

*Toisaalta tämä tila on nautittava, yritän muistuttaa, että nimenomaan näissä tiloissa on mahdollisuus muutokseen. Että nämä tilat eivät ole turhia, vaikka niissä onkin vaikea olla. Että niissä nimenomaan pitää olla, ikään kuin antautua täysin sille, jotta voisi tyhjentyä vielä enemmän. Tuntuu, että on kuin jokin vanha rengas, missä on vielä vanhaa ilmaa, mutta sen pitää vaan kärsivällisesti maata maassa, jotta se tyhjentyy kokonaan, että viimeisetkin ilmat tulevan pihalle. Tyhjentyä täysin, jostain vanhasta, jotta jokin uusi voisi virrata sisään.*

*Tämä välitila on hyvä henkinen harjoitus, että osaisi vain olla läsnä itselleen, ja hyväksyä kaikki nämä vaikeat tunteet ja ajatukset.*

**Oikeassa paikassa, oikeaan aikaan**  
*Luulen, että olen nyt juuri siinä, mistä haaveilinkin. Asiat vain tulevat eri muodossa. Muutos on aina vaikea, kasvaminen sattuu ja aina pitää katsoa yhä uudestaan peiliin. Luulen, että olen arvokkaammassa*

*kohdassa nyt kuin arvaankaan. Että oikeasti sain juuri sitä, mitä tilasin. Että se merkityksettömyyden ja tyhjyyden tunteen pesä onkin juuri niissä haavoissa, jotka nyt aukesivat, rakkauden myötä.*

*Pyrin tekemään pieniä asioita, jotka helpottavat pään sisällä riehuvaa levotonta ääntä. Liikunta, kaikki fyysinen tekeminen, helpottavat, koska ne maadoittavat. Ystävät, aito kontakti ja yhteys toiseen, ovat kullannarvoisia. Silloin näkökenttä laajenee ja ymmärtää, että juuri nyt kaikki on hyvin. Minulla on aikaa prosessoida matkaa ja siellä nousseita tunteita. Yritän myös sallia itselle kaiken laiskottelun, vaikka se onkin vaikeata. Mikä ironia, että juuri nyt on sallittua vain olla, ja juuri nyt se on kaikkein vaikeinta. Kuinka vaikeata on katsoa elokuva ja löhötä sängyllä? Koska ”nyt pitäisi ratkaista kaikki elämäni ongelmat, suunta ja työt”. En muista juuri koskaan ratkaisseeni yhtään asiaa miettimällä ja ”ajattelemalla”, vaan ne ikään kuin putkahtavat mieleen, juuri kun ajattelee pizzaa tai on ylittämässä katua.*

*Yksi suurimmista matkan opetuksista olikin tämä: elämästä saa ja pitää nauttia, ja myös minulla on oikeus olla onnellinen ja rakastunut. Että osaisi hyväksyä maailman vaikeimman ja pelottavimman asian: onnellisuuden. ●*

*Pia Koponen  
FM, HuAMK, NLP Associate Trainer*

”Selviytymispakkaus”  
välitiloja  
varten

## 1. Huomioi.

Tunnista, missä kohdassa olet menossa.

## 2. Hyväksy.

Hyväksy kaikki tunteet, ajatukset, kehon ja mielen tarpeet, joita välitila tuo esiin. Salli niiden tulla ja mennä. Asenne kohdilleen, itseään tai tilannetta arvottomatta.

## 3. Heittäydy.

Tee pieniä, mielellään fyysisiä asioita, jotka maadoittavat ja tuntuvat hyvältä. Palauta mieleen asioita, joiden tekemisestä nautit – ja tee niitä! Piirrä, maalaa, tanssi, laula. Kaiken ei tarvitse tähdätä mihinkään erityiseen lopputulokseen.

## 4. Luota.

Luota siihen, että tämäkin vaihe päättyy ja muuttuu toisenlaiseksi. Kun maltat pysähtyä, kuulostella ja olla läsnä itsellesi, jotakin uutta tulee näkyväksi. Seuraavat askelmat paljastavat itsensä kun aika on kypsä.



#### PIA KOPONEN

Ammatiltani olen vuorovaikutus- ja asiakaspalvelukouluttaja (FM, NLP Associate Trainer). Lisäksi toimin muiden muassa ohjaajana Tampereen nuorisoteatterissa ja esiintymistaidon valmentajana nuorten työllisyshankkeessa Hämeenlinnassa, sekä esiintyjänä Tampereen Improvisaatioteatteri Snorkkelissa. Painotan kaikissa koulutuksissani käytännönläheisyyttä. Tavoitteeni on, että asiakkaani saa omaan arkeensa konkreettisia työkaluja hauskan varjolla!

Kirjoittaminen on minulle keino jäsentää omia ajatuksiani. Sen avulla tutkin, pohdin ja oivallan. Se on intohimo. Se on luvallinen pakomatka omaan mielenmaailmaan. Se on laatuaikaa itsen äärellä.

#### Oman tarinani tilanne tällä hetkellä

Keväällä, kun kirjan jälkeinen tyhjyys oli suurimmillaan, menin metsään ja huusin hongille. Toivoin, että joku muu järjestäisi elämäni uudelleen ja nostaisi silmiäni eteen mahdollisimman selkeitä suuntaviittoja. Kotiin palattuani puhelimeeni tuli tekstiviesti, jossa luki: "Sun pitäisi nyt hakea sairaalaklovneihin." Aika selkeää, vai mitä? En voinut jättää tuota korttia katsomatta.

Olen sillä tiellä edelleen, mutta toisin kuin ennen, en tiedä, mihin tämä tie vie. Jokainen kohtaaminen paljastaa vain kaiken tarvittavan käsillä olevasta hetkestä. Mielen taskulam- pun valo ei yllä viikkoa pidemmälle.

Tämä vaatii harjoittelua, mutta onneksi joka päivä on mahdollisuus treenata!

Tarvitsee vain kysyä: mitä tapahtuu nyt?

Se riittää.

Sillä ehkä onnellisuuden salaisuus onkin siinä, että sallii jokaisen hetken olla ja tulla sellaisena kuin elämä sen meille tuo ilman pakkoa mihinkään suuntaan. Ohjatkoon sydän eteenpäin. Neuvokoon sen viisaus toimimaan niin, että uskallamme unelmoida ja olemme kyllin rohkeita ottamaan tarvittavat askeleet niiden toteuttamista kohti. Kaiken uhalla.

## ITSE TEHTÄVIÄ IHMEITÄ

*Halaus.  
Siitä ihmeellinen paikka,  
että siinä kahden ihmisen  
väliin mahtuu koko  
maailma.*

# *CONSULTIVE SUPPORT: Turning Practitioners into Experts*

Tämä artikkeli on uusseelantilaisen NLP-kouluttaja Richard Bolstadin johdatus eksperttiin kehittämiseen. Se on peräisin Bolstadin NLP Practitioner ja Master Practitioner -koulutuksiin osallistuneille tarkoitettusta koulutuksen jälkeisestä "starttipaketista", ja se on julkaistu Mieli-lehdessä Bolstadin suostumuksella. Tämä asiapitoinen artikkeli on erittäin hyvä johdanto siihen, miten työnohjaus tai kokeneemman NLP-osaajan antama konsultaatio voi auttaa kehittämään NLP-osaamista tavallista nopeammin. Artikkelissa verrataan kehittymisen edellytyksiä eri kokemustasoilla, ja annetaan suoria käytännön ohjeita hyvin toimivan konsultatiivisen suhteen järjestämiseksi. Artikkelissa sivutaan myös sitä, miten tämänkaltaisen järjestely toimii osaamisen ylläpitämisen välineenä, tavalla, jota esimerkiksi Uuden Seelannin NLP-yhdistyksen eettiset ohjeet edellyttävät.

Jonni Roos



## What Makes An Expert?

What makes the difference between a newly trained NLP Practitioner (who apparently knows all the language patterns and change techniques) and an accomplished NLP expert with years of experience?... Obviously, the years of experience.

So why hasn't someone modelled the process of becoming an expert; the 'how' of those years of experience? Well, three University of California researchers have.

Stuart Dreyfus and Hubert Dreyfus (1980) studied chess players and airline pilots to identify the specific differences in the strategies, sensory awareness and belief systems of novices and experts.

Patricia Benner researched new nursing graduates and experienced nurse clinicians; confirming that the Dreyfus model also explained the differences between them.

In this article I'll explore their finding in relation to your work as an NLP Practitioner, and frame the process of Consultive support (also called supervision) as an ideal format for using their model to create expertise.

Having discussed the model of supervision used in counselling, I'll identify keys to maximising its effectiveness in this new role.

An expert practitioner (in any field) simply does not approach situations in the same way as a beginner. The Dreyfus-Benner research shows that experts guide their actions in a totally different way.

This way cannot be simply 'taught', but its development can be dramatically accelerated by an understanding of how, specifically, it naturally evolves.

## The Stages of Excellence

The Dreyfus studies identified 5 distinct stages in the development of an expert. I'll describe these as they relate to one-to-one work as an NLP Practitioner with clients.

” An expert practitioner (in any field) simply does not approach situations in the same way as a beginner.

**1) Novice.** (eg. Early in an NLP Practitioner course) the novice has no experience with the situations where they'll be using their training. They are taught certain context-free rules to guide what they do (adjust your voice tone to match the client's; identify the submodalities for a belief change by asking this list of questions; when a client is associating into trauma, use the trauma cure; and so on). Left alone in a situation, the novice cannot be expected to succeed because they don't know which of the "rules" are priorities, or when to make an exception to the rule. At this stage it's complex enough just to remember the rules.

**2) Advanced Beginner.** (eg. at the end of a successful NLP Practitioner course). The advanced beginner can recognise what the Dreyfus model calls "guidelines" for a situation. These are like rules, except they cannot be stated in black and white. An advanced beginner might say "I began asking about submodalities by checking

” An advanced beginner might say "I began asking about submodalities by checking distance, because she kept saying that the problem was closing in on her."

distance, because she kept saying that the problem was closing in on her" or "He told me the situation was traumatic, but he had a very calm, slow voice and when I explored further it was his last counsellor who had told him that. Actually he just wanted to be more resourceful in those situations, so I decided to use collapse anchors". Guidelines can and are taught at a Practitioner course, but depend on the trainee having at least some experience of "what usually happens" so as to notice when a guideline applies. In a Practitioner course, rules can be given before a practice exercise, guidelines are best explained after.

**3) Competent.** (eg after some weeks of NLP practical work, and/or after a Master Practitioner course. This level took 2 – 3 years for nurses in the Benner study to reach). The competent practitioner can manage the complexities of actual client situations, and has an ability to combine processes and design interventions as part of longer range goals. They no longer get thrown off track by "unexpected" responses to NLP processes, etc, and have a general feeling that they can "cope". The competent practitioner is at ease applying a vast array of guidelines, and so will enjoy learning from less structured, "inductive", simulation-style training's.

**4) Proficient.** The proficient practitioner is unconsciously skilled at the things the competent practitioner "manages". When dealing with a very complex client situation, they only need to be aware of a few most unique aspects in order to decide what to do next. It's not simply a matter of unconsciously applying the rules and guidelines however. The proficient practitioner accesses their vast array of past experiences instead of the guidelines. They therefore cannot necessarily even put into words how they are deciding. The decision comes as a response to hundreds of accessed VAKOGAd memories, rather than the Ad "principles" a competent practitioner is aware of being at ease with. A proficient practitioner, if asked, will often explain their actions in terms of "maxims" – guidelines that describe what to the nov-

” The competent practitioner can manage the complexities of actual client situations, and has an ability to combine processes and design interventions as part of longer range goals.

ice would be unintelligible nuances of the situation; which seem to mean one thing at one time and quite another later on. Some of Richard Bandler's recent videos contain good examples of such “maxims”; suggestions which sound useful but may seem puzzlingly self-contradictory (they may also simply be self-contradictory of course!). Their criteria are no longer able to be described adequately in sensory specific terms. The leap from competent to proficient is the breakthrough in training. It's the difference that enables expertise.

**5) Expert.** The expert has an “intuitive” grasp of the situation and zeros in on the issues that need attention without any wasted “problem solving” time. In the Dreyfus research, for example, one chess master, when asked why he made a particular move, explained “Because it felt right. It looked good”. An expert will confidently challenge rules and guidelines based on such intuition. Expert practice is holistic rather than step-by-step. Both Virginia Satir and Milton Erickson were fascinated by Bandler and Grinder's ability to discern new rules and guidelines in their methods. An expert could, of course, model their own behaviour. But (if the Dreyfus model is right) the consequences of training based on such modelling is never “the same” as expert behaviour. Expert behaviour is qualitatively different; it uses experience as the comparison in the Test phase of the TOTE, instead of a set of guidelines. Experience means collected

internal VAKOGAd representations of previous events. For simpler tasks, Wyatt Woodsmall has been extremely innovative in developing simulations which install several hundred experiences of a particular comparison image. For a task as multifaceted as “being an NLP Practitioner” the choice is between actual experience based installation on one hand and reducing the task unholistically to separate chunks on the other. Actual experience based learning is where supervision becomes important.

” The proficient practitioner accesses their vast array of past experiences instead of the guidelines.

### Practice with Consultive Support: Training Experts

The Dreyfus study noted that all formal training tends to aim at the first three stages of expert development. Proficient and expert practitioners will tend to find step-by-step trainings and even simplified “simulations” too reductionist (reducing real life to a set of patterns). So how could training support us developing from competence to expertise?

Two answers are the case study practice with consultive support. By the case study I mean here an example presented by an expert, for study by practitioners. Such a study will provide examples of guidelines for advanced beginners or competent practitioners. It also provides vicarious experiential learning for practitioners moving towards expertise. Examples in the NLP literature include “Virginia Satir: The Patterns of her magic” by Steve Andreas, “Magic In Action” by Richard Bandler, and the retelling of Milton Erickson's case-work in his essays. By consultive support, I mean the kind of experience practitioners get by discussing their own work (especially using audio taped sessions) with another

practitioner at their own or a “higher” stage of expertise. Consultive support is not training, but it is the next step in developing expertise, after training. Simply attending more training's doesn't create expertise. Consultive support can.

In the rest of this article I want to explore the process of consultive support as the accelerated creation of expertise.

### Defining Supervision in Counselling

Counsellors and other change agents frequently make an ongoing arrangement to meet with a similarly trained professional (perhaps once a fortnight for one - two hours) in order to discuss their casework. In New Zealand, professional organisations such as the Association of Counsellors (NZAC) require this arrangement as a condition of membership. Both the British and the New Zealand Associations of Counsellors say “Supervision includes monitoring, developing, and supporting individuals in their role as counsellors”. It cites four issues that are the domain of supervision (The counsellor-client relationship, the counsellor-supervisor relationship, the wider system of counsellor-client-supervisor-referring agent etc, and ethical standards). It also cites three things which are not considered central to supervision (training(!), personal counselling of the counsellor, and directing the counsellors work). In the light of my previous description of the development of expertise, this NZAC code clearly uses an impoverished definition of “training”.

” The expert has an “intuitive” grasp of the situation and zeros in on the issues that need attention without any wasted “problem solving” time.



” The expert has an “intuitive” grasp of the situation and zeros in on the issues that need attention without any wasted “problem solving” time.

Another view is offered by Peter Hawkins and Robin Shohet (1991) who say that supervision contracts should specify whether supervision is:

- 1) Tutorial supervision, where an open-ended education purpose is meant.
- 2) Training supervision, where the supervisor is responsible for training goals.
- 3) Managerial supervision, where the supervisor is also the counsellors manager.
- 4) Consultancy supervision, similar to the NZAC model.

#### Supervision: The Dilemma For NLP Practitioners

Once an NLP Practitioner decides to arrange supervision (or consultive support, as it is known in the NZANLP), they may face a dilemma. The consultive support model I’m proposing assumes you have access to a person who is a) At least a competent NLP Practitioner, and b) Familiar with the ethical responsibilities and varied focus of supervision.

While NLP Practitioners are few and far between, they obviously will sometimes accept compromises. That’s one of the two main reasons I’m writing this article. My aim is to provide another option for NLP Practitioners; to get together in two’s or three’s, read this article carefully, and



begin peer support. If your partners in this venture are also members of an accredited counsellor organisation, this will usually meet their requirements as well. To counsellors who believe in the sanctity of “trained” supervisors with long counselling backgrounds, and who are uneasy with this proposal, I’d say “You’re right. It may not be perfect. But it sure beats no supervision”.

(My other reason for writing the article, by the way, is to enrich NLP consultive support which is being run by competent or better NLP Practitioners with Supervision experience).

### The Changing Focus of Supervision/ Consultive Support

Shohet and Hawkins point out that the focus of supervision is likely to change as the counsellor develops expertise. Using the Dreyfus list of stages, they would say that the central issue of supervision for the counsellor evolves in this way:

Novice: *Can I make it in this work?* (“self-oriented”).

Advanced Beginner: *Can I help this client make it?* (“client-oriented”)

Competent: *How are the client and I relating?* (“process-oriented”)

Proficient and Expert: How do processes interpenetrate? At this stage the counsellor is not acquiring more Knowledge, but instead integrating learning’s and experiences, to create what Shohet and Hawkins call wisdom (the “maxims” described by Dreyfus). Of course, all four issues occur at each level; its just that the focus shifts.

**Shohet and Hawkins suggest that with newer practitioners the consultant needs to help the practitioner attend to:**

1: Sensory specific descriptions of their clients' dilemmas.

” Counsellors and other change agents frequently make an ongoing arrangement to meet with a similarly trained professional (perhaps once a fortnight for one - two hours) in order to discuss their casework. In New Zealand, professional organisations such as the Association of Counsellors (NZAC) require this arrangement as a condition of membership.

2: The practitioner's choice of interventions.

3: The overview and outcome focus of their relationship with the client.

With more experienced practitioners the consultant needs to help the practitioner explore:

4: Ways in which the practitioner may be over protecting, or transferring their own needs and frustration’s onto the client.

5: Ways in which the practitioner's behaviour with the consultant parallels the behaviour they find difficult in their client. When this is so, as the consultant and practitioner resolve their “block”, the practitioner learns ways to resolve the issue with the client. Eg. A practitioner may bring up a whole lot of confused goals they have for assisting a client whose problem is an inability to focus on one

outcome in their sessions. As the consultant confronts the practitioner's indecisiveness, the practitioner learns a model for confronting their client.

6: The interaction between the consultant and the practitioner itself, including any overprotection or transferring of the consultant's feelings into their relationship. In doing this the consultant models solutions for issue 4. above.

### Consultive Support and Responsibility

NZAC identifies the maintaining of ethical standards as a central goal of supervision. In some court cases in America, supervisors have been held responsible for failing to challenge their counsellors actions or negligence with clients. This suggests that consultants need to actively check practitioners' behaviour and be willing to confront them where the client may be at risk. A consultant could be expected to remind practitioners of issues such as:

- the importance of keeping client information confidential.
- the unacceptability of client-practitioner sexual relationships.
- the value of checking out clients contingency plans to avoid suicidal or violent actions.
- the unhelpfulness of a practitioner taking over life decision making from a client.
- the value of a practitioner communicating with other similar change agents involved with the same client.

There is a second kind of responsibility which I believe is crucial for consultants of NLP practitioners to attend to. It is a responsibility to raise issues about the embodiment of the presuppositions of NLP. An NLP consultant might choose to remind practitioners of issues such as:

- the value of respecting other’s models of the world, and treating resistance as lack of rapport.
- the importance of designing interventions to increase choice and protect ecology.
- treating the client as being in charge of their own neurology; “at cause” in their life (responsible for taking action to change), rather than “at effect” of either their environment or the magical techniques offered by the Practitioner.

If all this talk about responsibility seems a little one sided, that’s because it is. One question I as a consultant frequently ask NLP Practitioners is “Do you enjoy working with this client?”. I believe Practitioners have a right to decide whether they work with someone. Feeling they have to “stick at it” with a client (to prove NLP works, because they owe it to the person etc) doesn’t support a positive outcome.

A practitioner-client relationship which isn’t enjoyable can be changed or supportively ended.

### Consultive Support For Expertise

I believe that the responsibility and ethical issues are as important in consultive support as in formal training. No more and no less. NLP trainers have a responsibility to check that the people they certify meet their course outcomes. But training isn’t centrally about identifying lack of attainment. It’s about learning. It’s about trainees transforming their lives. That’s my interest in too. Like most counselling itself, most of the literature about supervision of counselling has a problem focus.

Lets come back now to the real outcome of consultive support: expertise. I have ten years experience as a supervisor and consultant, firstly with counsellors and then with NLP Practitioners, using both individual, group and peer group formats. To maximise the creation of expertise, I recommend the following four principles.

” My aim is to provide another option for NLP Practitioners; to get together in two’s or three’s, read this article carefully, and begin peer support.

#### 1. Use a Group Format

Hawkins and Shohet (1991) point out that supervision groups are less likely to parallel the dynamics of the counsellor-client relationship, that they create their own group dynamics issues, and provide less time for each individual counsellor to discuss their cases. On the other hand, they have a wide range of benefits over one to one supervision. The simplest is that they are economical of time and money (most consultants charge an hourly rate, so if they meet with 3 practitioners for two hours, its cheaper for each practitioner than an hour of individual consulting). The other benefits of group consultation are the precise ingredients which NLP Practitioners can utilise to develop experience-based expertise. Groups provide a support group of peers, input from a wider range of people with different perspectives, the opportunity to act out (role play) situations, and an opportunity to learn from others’ success and challenges. As Practitioners become more experienced, they can be expected to participate more and more actively as “co-consultants”, so that, as Hawkins and Shohet note, for expert practitioners peer supervision is by far the most successful model of supervision (where members take turns raising consultation issues for the group as a whole to assist them with). For my model of consultive support as building expertise, the most significant gift a group setting gives is the rich variety of experiential issues raised. There is a cross-fertilisation effect whereby dilemmas or successes described by one

Practitioner almost invariably provide new insights about situations another Practitioner faces (ones they may not even have planned to raise in consultive support).

#### 2. Structure Your Sessions

It’s worth developing a structure for group consultive support sessions; beginning with a brief check-in and individual Practitioners giving an estimate of the amount of material they’d like to explore in this meeting. Because each Practitioner has paid for the session, I am reluctant to arrange sessions where one person doesn’t take a share of the time (perhaps because they “haven’t seen any clients” or “haven’t had any issues come up”). Instead, I tend to suggest they utilise some of the time raising a subject of interest to them, reporting a successful case etc. As with most groups I facilitate, I generally invite my consultive support groups in their first session to compile a “group contract” a list of agreement about how we’ll work together, including such things as confidentiality, and starting on time. A consultive support group is a group, so its useful to have an understanding of how people function in groups (especially the importance of balancing the focus on task achievement with the focus on group maintenance). See our book Transforming Communication for this.

#### 3. Focus On The Outcome of Expertise

Traditional supervision was like traditional counselling. Most of the energy went into discussing what was going wrong. Often practitioners new to consultive support will choose to report only problems. I encourage them to check in as to how their client work has been overall. Often some mysterious “psychic weather condition” results in a week of successes or a week of difficulties. Practitioners may be able to elicit their strategies for contributing to such results. I ask Practitioners to report successes and describe innovative interventions or change strategies they’ve discovered. Also, as they describe challenges, I validate and reframe their successes. This is a parallel process to their work with

” One question I as a consultant frequently ask NLP Practitioners is “Do you enjoy working with this client?”.

clients. If a client came each week only reporting their “failures” and “problems”, I’d expect an NLP Practitioner to identify, challenge and support change with that self-defeating pattern. Practitioners themselves deserve the same quality of support to enjoy their life. What you focus on is what you get more of. In my peer consultative support group, we adopted a pattern for some time where one member would present a successful case to the group each session. We rotated this case presentation. The result were awe-inspiring.

#### 4. Direct Your Consultive Support Interventions At The Next Step Towards Expertise

As a Practitioner describes a situation with a client, the supervisor has considerable choice as to where they direct the Practitioner’s attention. If the central aim of consultive support is the development of expertise, then the core question for the effective consultant could be stated as “How can I best support this Practitioner taking the next step towards being an expert?” The Dreyfus model of the development of expertise is a useful framework to consider this question in.

##### A) Novice and Advanced Beginner Practitioners

These practitioners are concerned with whether they can be a successful change agent (both with the particular clients they have, and in general terms). The aim of consultive support will be to support their discovery and utilisation of guidelines. Guidelines, remember are meta-rules which tell the Practitioner when to apply rules such as rapport skills, the meta mo-

del, setting a wellformed outcome and the actual NLP change techniques. These guidelines help them notice when a “rule” from their basic training needs to be applied more or less fully. The consultant assists the Practitioner to recognise what results they’re getting in each specific situation, develop guidelines based on that feedback, and apply guidelines so as to reach their client’s outcomes. The consultant may share their own guidelines (essentially a teaching process) within this process. This needs to be done in a way that models the process the consultant is recommending to the Practitioner (Supervision is a NLP process and the counsellor is a client with a specialised outcome – the development of guidelines for successful change work).

” I believe that the responsibility and ethical issues are as important in consultive support as in formal training. No more and no less.

##### B) Competent Practitioners

These practitioners are concerned with the complex structure of their relationship with each client and the overall “design” of their work. They know they have a rich collection of NLP guidelines and an ability to integrate these and achieve results. A consultant who focuses on guidelines here will seem a little patronising. The competent practitioner will prefer to be guided to a deeper understanding of this unique relationship with this client, or of this unique challenge in how they act as a Practitioner. The aim of consultive support is to enable the Practitioner to more fully store (and later access) this particular client relation-

ship as a whole. The leap from competent to proficient will come as they shift in their Practitioner Strategy from accessing guidelines to accessing whole client experiences. Other Practitioner’s stories of their process will be a valued source of extra experience for the competent Practitioner. Rather than sharing guidelines, consultants could more usefully share stories from their own experiences (often I tell stories which pop up from my unconscious responses, with little obvious “guidelines” connection to the case being discussed. Trust your unconscious mind !). Consultants can also explore how they experience the Practitioner now in the consultant support interaction, the aim being to enrich the experiential information which the Practitioner is collecting about their own way of acting and using NLP skills. Such information could overwhelm a novice Practitioner, but will often give the competent Practitioner useful insights into parallel events happening between them and their clients.

##### C) Proficient and Expert Practitioners

These practitioners already have a richness of experience which makes them excellent consultants themselves. Peer consultive support and peer case studies are the keys to their ongoing evolution. ●

*Dr Richard Bolstad*

*Member New Zealand Association of Psychotherapists; NLP Trainer*



## *Tarina ja nainen kansikuvan takana*

MIELI-lehden kansikuvataiteilija on luonto- ja lintukuvaaja *Sari Suonpää* Kangasalta. Tämän lehden kanteen on kuvattu Liuksialan kartanon koivukuja auringonhipaisemana pakkaspäivänä. Sellaisena päivänä, joista me MIELI-lehden lukijat nautimme tänäkin talvena neljän vuodenajan Suomessa.

Sarin kuvat virittävät sanattomasti mieltä lehden teemojen äärelle.

Uuden vuoden lahjaksi kuvan mukana myös Sarin kirjoittama tarina, olkaa hyvät.

### **Liuksialan kartanon koivukuja auringonhipaisemana pakkaspäivänä.**

*Astuin ulos autosta ja hyvin vieno tuuli kuiskaili korviini, vai liekö se sittenkin ollut KaarinaMaununtytären henki. Se kuiskaili hiljaa vanhaa tarinaa vuonna 1550 syntyneestä talonpoikaissuvun tyttärestä, josta tuli kuninkaan rakastajatar ja vain 17-vuotiaana Ruotsin kuningatar, mutta vain 87 päiväksi. Tarina vilisee kuninkaallisia merkkihenkilöitä aina Kustaa Vaasaa ja Juhana-herttuaa myöden, vallastasyöksemisiä, vankityrmässä vietettyjä vuosia, menetettyjä lapsia ja syvää sydänsurua.*

*Elämänsä ehtoopuolen Kangasalla asuneella kuningattarella oli erittäin vaiherikas elämä. Jotkut tosielämän sadut vain päättyvät niin, että he eivät eläneet elämäänsä onnellisena loppuun asti.*

Lisää Sari Suonpään kuvia ja tarinoita: [sss.kuvat.fi](http://sss.kuvat.fi).  
Tulossa pian myös kirja "Linssi löysällä".



*Mikä on mahdollista  
maailmalle,  
on mahdollista  
minulle.*

*Ihmetellen, kummastellen  
ja ihastellen.  
Niin Liisa löysi Ihmemaan.  
Ja seuraamalla kania,  
joka oli aina myöhässä.*

*Ihmeen hyvä strategia.*

*Tarkkaillen, kokeillen, tehden  
samoin ja tehden toisin.  
Toimii tosielämässäkin.*

Mikä tahansa taito, joka on jollakulla ole-  
massa ja jota käytetään, voidaan mallittaa  
ja pilkkoa pienempiin osiin. Ajatuksiin,  
asenteisiin, näkökulmiin ja tekoihin. ja  
opettaa edelleen.

## *Apua markkinointiin?*

- Uusi logo tai visuaalinen ilme?
- Kotisivut kuntoon?
- Koulutusmateriaalin visualisointi?
- Sähköpostisuorat suihkimaan?
- Sisältöä sosiaaliseen mediaan?
- Erilaistava tuotelupaus?
- Myyntiesite poikimaan yhteydenottoja?
- Ovipumppu laulamaan?

Anna meidän auttaa. Saat täydet mainostoimistopalvelut.  
Ketterästi, kustannustehokkaasti, sinua kuunnellen ja yhdessä  
kanssasi onnistuen. Ei pitkiä prosesseja tai yllättäviä isoja laskuja.  
Kokeile, miltä tuntuu, kun vuosien kokemus on käytössäsi!

► Ota yhteyttä ja lue palveluistamme lisää: [wom.nu](http://wom.nu)



Suunnittelutoimisto

**wom**

# Koulutuskalenteri 2018 – 2019

Ilmoittaudu nyt - tule lisäämään osaamistasi ja hyvinvointiasi.



## Helmi - Maaliskuu

27.2.-27.3.2018

**NLP-johdanto**, 5 krt ti klo 18-20.30, Vantaan aikuisopistossa.  
Sitovat ilmoittautumiset [www.ilmonet.fi](http://www.ilmonet.fi).

## Toukokuu 2018

8.5.-5.6.2018 **Suhde itseen**, 5 krt ti klo 18-20.30, Vantaan aikuisopistossa.  
Sitovat ilmoittautumiset [www.ilmonet.fi](http://www.ilmonet.fi).

11.-14.5.2018 **NLP Master IANLP 2018** Vantaan aikuisopistossa pe-ma klo 9-16, 4 pv, 24 tuntia, oppitunti = 60 minuuttia. Hinta 320 euroa + alv 0%. Täydennyskoulutus NLP Master Practitioner- koulutuksen käyneille. Kysy lisää. Sitovat ilmoittautumiset [pirjo.immonen@vantaa.fi](mailto:pirjo.immonen@vantaa.fi) tai [www.ilmonet.fi](http://www.ilmonet.fi).

18.-20.5.18 ja 8.-10.6.2018

**Social Panorama Consultant –koulutus suomeksi, kouluttaja Marja-Leena Savimäki**, Vantaan aikuisopistossa pe-su klo 9-17, yht. 6 päivää, hinta 1080,- + alv 0%, kun ilmoittaudut viimeistään 31.1.2018. Hinta sen jälkeen on 1180 € + alv 0%.  
Sitovat ilmoittautumiset [pirjo.immonen@vantaa.fi](mailto:pirjo.immonen@vantaa.fi) tai [www.ilmonet.fi](http://www.ilmonet.fi).

24.-27.5.2018 **NLP Practitioner IANLP 2018** Vantaan aikuisopistossa to-su klo 9-16, 4 pv, 24 tuntia, oppitunti = 60 minuuttia. Hinta 320 euroa + alv 0%. Täydennyskoulutus NLP Practitioner-koulutuksen käyneille.  
Sitovat ilmoittautumiset [pirjo.immonen@vantaa.fi](mailto:pirjo.immonen@vantaa.fi) tai [www.ilmonet.fi](http://www.ilmonet.fi).

## Elokuu 2018

1.-29.8.2018 **NLP-johdanto**, 5 krt ke klo 18-20.30, Vantaan aikuisopistossa.  
Sitovat ilmoittautumiset [www.ilmonet.fi](http://www.ilmonet.fi).

16.-19.8.2018, 21.-23.9.2018, 26.-28.10.2018, 23.-25.11.2018, 1.-3.3.2019, 26.-28.4.2019, 6.-9.6.2019  
**NLP Trainer IANLP 2018 – 2019** Vantaan aikuisopistossa, yhteensä 23 päivää, 138h (oppitunti =60 min.) klo 9-16. Hinta 2450,- + alv 0%. (Hinta ei sisällä koulutukseen pakollisena kuuluvia työnohjauksia). Sitovat ilmoittautumiset [pirjo.immonen@vantaa.fi](mailto:pirjo.immonen@vantaa.fi) tai [www.ilmonet.fi](http://www.ilmonet.fi).

24.-26.8.2018 **Juhlavuosi – jo 20 vuotta yhteistyötä! Mental Space Psychology: Depression and Personality in Mental Space –koulutus**, kouluttaja Ph.D. NLP Trainer, FMT IANLP Lucas Derks, Tuusulassa, kokoushotelli Gustavelundissa, pe-su klo 9-16.30. Hinta 605,- + alv 24% (750,20) sisältäen koulutuksen ja materiaalin lisäksi aamiaiset, lounaat ja kahvit. Lisää [www.finnish-socialpanorama.net](http://www.finnish-socialpanorama.net).  
Sitovat ilmoittautumiset 30.4.2018 mennessä [marja-leena@savimaki.net](mailto:marja-leena@savimaki.net).

## Syyskuu 2018

1.-2.9.2018, 6.-7.10.2018, 10.-11.11.2018, 1.-2.12.2018, 12.-13.1.2019, 2.-3.2.2019, 9.-10.3.2019, 6.-7.4.2019, 4.-5.5.2019  
**NLP Practitioner 2018-2019** Vantaan aikuisopistossa, la-su 18 päivää, 132 tuntia, klo 9-16. Hinta 990,- + alv 0%. Sitovat ilmoittautumiset [pirjo.immonen@vantaa.fi](mailto:pirjo.immonen@vantaa.fi) tai [www.ilmonet.fi](http://www.ilmonet.fi).

7.-9.9.2018, 13.-14.10.2018, 17.-18.11.2018, 15.-16.12.2018, 26.-27.1.2019, 16.-17.2.2019, 16.-17.3.2019, 12.-14.4.2019  
**NLP Master Practitioner 2018-2019** Vantaan aikuisopistossa, sisältää Sosiaalipanorama-johdannon. HUOM! Eka ja vika jakso 3 pvää: pe-su, muut la-su, 18 päivää, 132 tuntia, klo 9-16, hinta 990,- + alv 0%. Sitovat ilmoittautumiset [pirjo.immonen@vantaa.fi](mailto:pirjo.immonen@vantaa.fi) tai [www.ilmonet.fi](http://www.ilmonet.fi).

14.-18.9.2018 **Työhyvinvointimatka Provenceen. Tule sinäkin tälle toivotulle matkalle!** Jälleen matka täynnä kokonaisvaltaista hyvinvointia kaikilla aisteilla. Sitovat ilmoittautumiset viim. 30.4.2018 [matkat@pamplemousse.fi](mailto:matkat@pamplemousse.fi).

Lisätietoja: [marja-leena@savimaki.net](mailto:marja-leena@savimaki.net) ja [www.nlpkoulutus.info](http://www.nlpkoulutus.info) ja [www.finnish-socialpanorama.net](http://www.finnish-socialpanorama.net)



**Kouluttajana Marja-Leena Savimäki**

NLP Trainer, Fellow Member Trainer IANLP, Social Panorama Trainer

**Marja-Leena Savimäki Muentosvalmennus**

Pidätämme oikeuden muutoksiin.

# Mielikirja

”Me tiedämme, ettei mitään voi tietää varmasti”

Enqvist ja Saarikivi: *Ainoa mikä jää* (WSOY 2017) on kahden tiedemiehen ja maailmankatsomukseltaan erilaisen ajattelijan keskustelukirja elämän perimmäisistä kysymyksistä. Seiija Mauro esittelee kirjan.

Kari Enqvist on kosmologian professori Helsingin yliopistossa. Enqvist on tuotetias kirjailija. Hän sai Tieto-Finlandia -palkinnon teoksellaan *Olemisen portilla*. Palkinnon perusteluina mainittiin mm., että vaikeasta tekstistä huolimatta Enqvistin teksti elää ja hengittää, sekä viettelee uuden maailmankäsityksen pohdintaan.

*Ainoa mikä jää* -kirjan johdannossa Enqvist sanoo, että hänestä tuli fyysikko ja kosmologi paljolti sattumalta.

”En edes pitänyt fysiikasta.”

Jo nuorena hänelle oli tärkeää ymmärtää maailmaa kokonaisuutena.

”...kaiken arkipäiväisen hälyn ja levottomina lepattavien uskomusten takaa tulisi erottaa kuin usvan lävitse hohtava ymmärrys maailman olemuksesta. Kenties silloin tajuaisimme paremmin, miten meidän tulee elää elämäämme.”

Janne Saarikivi on suomalais-ugrilaisen kielentutkimuksen professori Helsingin yliopiston humanistisessa tiedekunnassa. Saarikivi on kantaaottava yhteiskunnallinen keskustelija ja kolumnisti. Hän on myös runoilija, sanoittanut esimerkiksi *Ultra Bra* -yhtyeelle.

Itseään Saarikivi esittelee johdannossa mm, että hän on opiskellut laajasti ja hyödyttömästi ja väitellyt sitten filosofian tohtoriksi.

”Hengitän, luen ja kirjoitan... Sanat ovat avain kaikkeen, tai ainakin melkein. En kyllästy niihin. Niin uskon. Tai tiedän.”

Hän sanoo elämäänsä liittyvän ainakin kaksi ominaisuutta.

Ensiksi: englanninkielinen populaarikulttuuri ei merkitse hänelle mitään. Toiseksi hän on Suomen evankelis-luterilaisen kirkon innokas jäsen eikä ole varsinaisesti koskaan kyseenalaistanut sen opetuksia.

Uskonnoton luonnontieteilijä Enqvist ja uskonnollinen humanisti Saarikivi keskustelevat kirjassa elämän perimmäisistä kysymyksistä, kaiken synnystä ja tarkoituksesta. Uskonnollinen ja tieteellinen elämänsä katsomus ottavat mittaa toisistaan, keskustelijat haastavat toisiaan ja perustelevat omia näkemyksiään.

Vaikka kumpikin sanoo ärsyyntyvänsä toisen mielipiteistä, kumpikin kunnioittaa toisen tapaa argumentoida eikä pyri vakuuttamaan tai muuttamaan toista ajattelemaan itsensä tavoin. Tämän takia kirjaa on miellyttävä lukea.

Saarikiven teksteissä keskeistä on kieli, kielen merkitys, sanat sekä tunteva ja elävä ihminen. Ihminen on yhteisönsä jäsen ja jäsentää todellisuutta yhteisöön perustuen. Saarikivelle erityisen tärkeää on myös toivoa ja turvaa antava usko ja uskonto.

Enqvistin todellisuus on fyysikaalinen. Ihminen on osa luontoa, osa avaruuden hiukkasten liikettä. Vastauksia olemassaoloon antaa tiede – ei uskonto. Uskonnollisuus on Enqvistille yhdentekevää. Ilmiönä se on hänestä tosin kiinnostavaa. Kuolemaa ei ole tarvetta pohdiskella: fyysikolle keho on vain aikansa toimiva hiukkastehdas.

Mikä sitten jää? Suoraa vastausta kysymykseen lukija ei taida kirjasta saada, kirjoittajien suorasukainen ja toisiaan kunnioittava dialogi antaa sitä vastoin lukijan löytää omia vastauksiaan. Ja auttaa katsomaan omaa näkemystään myös vastapuolen silmin.

Oma kirjani on liputettu erivärisillä lipareilla, niitä kirjan sivusta on täynnä. Siis monia itselleni merkityksellisiä kohtia, jotka virkistivät ja testasivat omaa ajattelemani ja omaa elämänsä näkemystäni. ●

*Seiija Mauro*

# HYVÄKSYNNÄN ANTAMISESTA saa vastalahjaksi toimintakykyä

Kun sallii itsensä olla herkkä ja antaa tilaa muuttuneille mahdollisuuksille, voi muuttaa elämäänsä. Tunteiden täydellisen vastaanoton harjoituksella voi negatiivisen tunteen saada muutettua positiiviseksi ja itsestään saattaa löytää myös ihan uusia, kehollisia tunteita. Tunteiden muutosta seuraa kuin itsestään myös ajatusten ja asenteiden muutos, kirjoittaa Pia Kaspi.

## Tuulivoimalan siipienkorjaaja

Sattuman saattelemana minulla oli tänään pitkästä ajasta hetken verran aikaa itselleni. Odotellessani suutarin tekevän ihmeitä juhlakengilleni, istuin kauppakeskuksen kahvilassa tyhjentämässä ajatuksiani menneestä työviikosta. Naapuripöydässä kaksi nuorta naista juttelivat elämästä.

Puheenaiheet vaihtuivat nopeaan tahtiin opintojen, töiden, erojen ja remonttien kautta tulevaan juhla-kauteen. Toinen heistä pohti vakavin mielin työyhteisönsä tulevaa pikkujoulua. On vuokrattu luksusluokaa porealtaineen ja valittu hyvä catering herkullisine tarjoiluineen. Juomapuolikin on kunnossa, mutta minkäänlaista ohjelmaa ei ole.

- ”Mitähän siitäkin tulee, kun paikalla on kymmenittäin miehiä ja vain kolme naista?

Toinen naisista on sellainen tyyppillinen toimistoon piiloutuva, enkä toistakaan oikein tunne. Hän on ulkotöissä ja harvoin paikalla, kun korjaa tuulivoimalan siipiä”, pohti toinen naisista.

Toinen oli hetken hiljaa, kunnes sanoi rohkaisten:

- ”No mutta hei, sähän olet selvästi illan kirkkain tähti, meet vaan sinne ja nautit kaikesta siitä, mitä ympärilläsi tapahtuu.”

Keskustelun kuuleminen herätti minussa harmittomia ajatuksia. Hymyilin iän ja kokemuksen mukanaan tuomalle huolettomuudelle ja kyvyille olla ajattelematta moisia merkityksettömiä pikkuseikkoja. Juhliin mennään, kun on kutsuttu, niissä jutellaan milloin kenenkin kanssa sopivasti mieleen tulevista asioista, viihdytään tuttu-

jen tai tuntemattomien seurassa juuri sopivan aikaa ja lähdetään ajoissa nukkumaan.

## Hämmennystä aiheuttavat tunteet

Siinä hiljaa hymyillessäni huomasin kehoni reagoivan tunteisiin, joita mieleni tahtomattani tuotti. Mietin huomisen juhlia. Niitä, joihin suutari parhaillaan kenkiäni korjasi.

Aikuisuuteen siirtyvän nuoren juhliin on kutsuttu tiivis kaveriyhteisö, joista kovin-kaan montaa en syvemmin tunne ja heidän lisäksi suuri määrä itselleni tuntemattomia sukulaisia.

Tilannehan on jokseenkin sama kuin vierisen pöydän naisella. Paitsi että minun juhlikseni on mukana henkilö, jonka sanat ja teot ovat aikanaan aiheuttaneet itselleni ja läheisilleni niin paljon surua ja murhetta, että käsittelemättömänä tunteena vihaksi muuttunut pelko on päässyt ihon alle.





*”Minulla kului useampi vuosi ennen kuin ymmärsin, etten järkeilemällä, hyväksymällä tai anteeksiannolla pääse omiin syviin tunteisiini kiinni.”*

Nyt, kun aikaa menneestä on kulunut riittävästi ja negatiiviset tunteet ovat muuttuneet nopeiksi tuntemuksiksi, on jollakin tavalla vapauttavaa sanoittaa kulkemaani matkaa tämän asian suhteen.

Kun katsoo elämää ilman peiliä, näkee siitä vain puolet

Olen varhaislapsuudesta asti pohtinut elämää ja ihmisten välistä vuorovaikutusta syvällisesti. Sisimpäni muilta piilossa pitämäni puolet olen kohdannut jo nuoruudessa, muiden ihmisten kääntöpuoliin törmännyt varhaisessa aikuisuudessa useammin kuin olisin toivonut.

Ikävien asioiden osuttua kohdalle, olen analysoinut nopeasti tilanteen, omat reaktioni ja toisten tarkoitukset. Olen kuvitellut tulkintojeni olevan aina oikeita,

sillä olen tottunut luottamaan vahvoihin vaistoihini ja uskon ajattelun voimaan.

Tämä ajatuksiini ja tunteisiini päässyt, huomiini juhliin mukaan tuleva henkilö, on tahattomasti tai tarkoituksella saanut tunteeni myrskyämään useampaan kertaan.

Minulla kului useampi vuosi ennen kuin ymmärsin, etten järkeilemällä, hyväksymällä tai anteeksiannolla pääse omiin syviin tunteisiini kiinni. Vasta riittävän monen NLP-harjoituksen myötä kykenin kokemaan kehossani sen todellisen kivun, josta tuntemukseni nousivat.

Niissä harjoituksissa, joissa yritin aktiivisesti siirtää tai poistaa kyseisen henkilön elämästäni, epäonnistuin kerta toisensa jälkeen. Samoin kävi yrittäessäni muuttaa suhtautumistani häneen.

Ei auttanut positiivisten ajatusten lähettäminen, suojaavan viitan harteille asettaminen, eikä mikään muukaan mielikuva. Epämiellyttävä ja voimia vievä tunne nousi kerta toisensa jälkeen, kunnes ymmärsin ottaa sen vastaan.

Kun vihdoinkin uskalsin, kutsuin tuota ahdistavaa tuskaa. Toivotin sen tervetulleeksi luokseni, pyysin lisää ja lisää. Itkin ääneen itseni, tunsin kehoni huutavan, kääriydin tiukemmin viltin alle ja hämmentävää kyllä, nautin kivusta, jota tuskallinen tunne minulle tuotti.

Kun olin saanut kaiken tähän asiaan, henkilöön ja menneisiin tapahtumiin liittyvän pahan tunnistettua ja koettua, olin pitkään hiljaa. Annoin ajatusten kulkea lävitseni pysähtymättä miettimään niitä. Ja kun seuraavan kerran masterilla piti harjoitusta varten valita ongelma, en keksinyt yhtäkään.



*”Kun vihdoin uskalsin,  
kutsuin tuota ahdistavaa tuskaa.  
Toivotin sen tervetulleeksi luokseni,  
pyysin lisää ja lisää.”*

Tämä pitkään piinannut ongelmallinen vuorovaikutussuhde oli poissa mielestäni, ja sen myötä muutkin vaikeudet tuntuivat kaikonneen.

#### Oivalluksesta seuraa muutos

Olen tuon ”Tervetuloa tunne” -harjoituksen jälkeen tavannut kyseistä tunteitani kuohuttavaa henkilöä useampaan kertaan yhteisten ystävien järjestämissä tilaisuuksissa. Omien kielteisten tunteideni hyväksymisen ja niistä irti päästämisen jälkeen kohtaamiset ovat olleet molemmin puolin hyviä ja toimivia.

Ja vaikka kehoni hetkellisesti reagoikin huomiseen, eivät tuntemukset enää anna mielelleni valtaa.

Ajattelen olevani tullut kutsutuksi hienoihin juhliin, kuten hänkin. Meillä on molemmilla varmasti hauskaa, yhdessä ja omiemme seurassa.

Toiset korjaavat tuulivoimaloiden siipiä ja toiset käyttävät niiden vangitsemaa energiaa. Olemme kaikki toisiamme varten ja tarpeellisia, tavalla tai toisella. Tässä hetkessä ja elämässä.

Pitäisi käydä useammin itselle epätyypillisissä paikoissa, joissa tuntemattomia kuuntelemalla voi oppia jotain uutta itseltään ja tavastaan suhtautua elämään.

*”Siinä hiljaa  
hymyillessäni  
huomasin kehoni  
reagoivan tunteisiin,  
joita mieleni  
tahtomattani  
tuotti.”*

#### Tunteiden vastaanotto -harjoitus

Ota mukava asento ja havainnoi omaa kehoasi. Huomaa päällimmäinen tunteesi ja sen paikka kehossasi. Se voi olla tuttu tai epämääräinen tunne. Voit halutessasi antaa sille nimen.

Anna tunteelle lupa tulla kokonaan. Jos tunteeseen liittyen mieleen nousee jokin asia tai henkilö, anna sen liukua mielestäsi. Keskity tunteeseen ja vain huomaa se, analysoimatta.

Odota tunnetta ja keskity siihen, miltä se tuntuu.

Kun olet ottanut tunteen täysin vastaan, anna sen siirtyä syrjään, laimentua, haihtua... ja huomaa, mikä tunne tulee seuraavaksi. Sekin voi olla tuttu tai epämääräinen, ja sillekin voit halutessasi antaa nimen.

Anna uudellekin tunteelle lupa tulla. Keskity taas vain tunteeseen ja siihen, missä se tuntuu.

Jatka näin, kunnes tulee myönteinen tunne. Yleensä neljäs tai viides tunne on voimakas myönteinen tunne, ja sitä on ketjussa kutsuttu myönteisen tunteen tasanteeksi.

Voit lopettaa hyvään tunteeseen tai harjoituksen aikana löytämäsi uuteen tunteeseen. Sellaiseen, jota et aikaisemmin ole huomannut ja jonka huomaa vaikuttaneen

elämäsi. Uuteen tunteeseen tutustumalla löydät sen jatkossa helpommin. Samalla voit miettiä, mitä tunteesta on mahdollista oppia.

Oleellista harjoituksessa on huomata tunne ja ottaa se vastaan analysoimatta, selittämättä ja ilman että alkaa kertoa tarinaa siitä, mistä se johtuu, mihin se vie tai mitä toiset ihmiset siitä ajattelevat.

Tuntemusten ja kipujen takana on usein tunteita. Kun toivotat tuntemuksen tai kivun tervetulleeksi, sen takaa nousee usein lopulta tunne, jolla voit jatkaa harjoitusta. ●

*Pia Kaspi*  
erityisopettaja, KM,  
NLP Master Practitioner

Toivonen ja Koivisto: ITSEstään, 2010.



#### PIA KASPI

Olen uusista asioista herkästi innostuva, NLP-tekniikoita intuitiivisesti työssäni käyttävä erityisopettaja, vertaismentori ja urheiluvälmentäjä. Viihdyn luonnossa ja rakastan hiljaisuutta. Esikuvina ja oppaina matkallani NLP:n alati kasvavaan todellisuuteen ja sen moninaisiin käyttömahdollisuuksiin ovat toimineet Peter von Harpe, Veli-Matti Toivonen ja Teija Rajala

## KLIINISEN HYPNOTERAPIAN KOULUTUKSET

Kouluttajina Teija Hassinen Barr, Nicola Martin & Bernadette Jaye

ENSIMMÄISTÄ  
KERTAA  
SUOMESSA

### Kliinisen Hypnoterapian Peruskoulutus

6 päivää, kevät 2018, Turku

pe-su 27-29.4. 2018

pe-su 18-20.5.2018

Kouluttajana Teija Hassinen Barr

### Kliinisen Hypnoterapian Ammatillinen koulutus

Kliinisen Hypnoosin Diplomitutkinto

16 päivää alkaen 2018-2019

6.10.2018 alkaen kuukausittain vuorotellen Turussa ja Helsingissä

Kliinisen hypnoosin diplomitutkinto sisältää perus- ja ammatillisen koulutuksen harjoitteluineen, ja koulutuksen jälkeisen loppukokeen suoritettuaan saa käyttää nimekettä **Kliininen hypnoterapeutti**. Koulutus on Suomen Hypnoterapialiiton hyväksymä, sekä myös Iso-Britannian liittojen hyväksymä.

Kliinisen Hypnoterapian Ammatillinen koulutus vastaavat luennoitsijat/kouluttajat

#### Kliininen Hypnoterapia

**Teija Hassinen Barr**

Kliinisen hypnoterapian maisteri

NLP Trainer

**Nicola Martin**

Kognitiivisen käyttäytymisterapian maisteri

**Bernadette Jaye**

Psykologian maisteri  
terapeutti

#### NLP

**Marjukka Kallio**

Sosiaalipsykologi, YTM

NLP Master Trainer



KUVASSA  
Teija Hassinen Barr

Ammatillisen koulutuksen kurssipäivät 2018-2019

6.-7.10. 2018

3.-4.11. 2018

1.-2.12. 2018

12.-13.1. 2019

2.-3.2. 2019

2.-3.3. 2019

6.-7.4. 2019

4.-5.5. 2019

Loppukoe 25.5. 2019

Lisätietoa, yhteydenotot ja ilmoittautumiset

[www.ichypnosis.com/eu-courses](http://www.ichypnosis.com/eu-courses) Teija: [info@ich.com](mailto:info@ich.com) Marjukka: [marjukka.kallio@interaktiva.fi](mailto:marjukka.kallio@interaktiva.fi)

# ***MITEN VASTUU JAKAUTUU, kun autat tai tulet autetuksi?***

Millä perusteilla päätämme ja valitsemme, kuka meitä saa auttaa ja miten? Ja miten arvotamme saamamme avun? Millainen vastuu on auttajalla ja millainen avunsaajalla? Asiaa pohtii kaksi naista oman työnsä ja ihmisyytensä näkökulmista. Eroasiantuntija *Marika Rosenberg* on pohtinut auttamisen arvottamista paljon työssään ja tunnistaa ja tunnustaa olevansa vertaistukiuskovainen. NLP-viestintävalmentaja *Tarja Törmänen* rakastaa mielen vapautta ja miettii, onko sitä varten tarpeen romuttaa aika ajoin omien ajatusten valtarakenteita.

*”Mitä isompien  
asioiden kanssa  
kamppailemme, sitä  
varmemmin  
kaipaamme  
peilaajaa.”*



Kuinka arvotamme saamaamme apua?

Elämä on muutosta. Jokainen hetki meissä tapahtuu asioita monella tasolla: mieles- sämme, kehossamme, tunteissamme ja ajatuksissamme. Lisäksi tulee kaikki se, joka tapahtuu meille elämän kautta: mui- den ihmisten ja tapahtumien välityksellä. Osan kanssa pärjäämme hyvin, mutta mitä isompien asioiden kanssa kamppailemme, sitä varmemmin kaipaamme peilaajaa: kanssakulkijaa, joka auttaa suhteuttamaan, ottamaan etäisyyttä, välillä läheisyyttäkin ja joskus vain olemaan paikalla, jakamaan hetken, joka on liian raskas yksin kantaa.

**”Uskon, että avoimuudella ja jakamisella pääsemme paljon parempiin tuloksiin, kuin tölvimällä.”**

Näitä ihmisiä on monenlaisia ammat- tikunnissa: terapeutteina, pappeina, valmentajina, mentoreina, lääkäreinä ja sielunhoitajina. Itse uskon erityisen paljon vertaistukeen, nimitänkin itseäni vertais- tukiuskovaiseksi. Ajattelen, ettei mistään asiasta elämässä voi oikeasti tietää, ennen kuin se tapahtuu itselle, voimme kuitenkin eläytyä ja osoittaa empatiaa. Meillä on aina välillä mahdollisuus valmistautua tuleviin asioihin, mutta vasta niiden konk- retisoituessa tiedämme kuinka ne meissä resonoiivat ja muuttavat mieleemme järjes- tystä ja millaisia liikahtuksia ne meidän kehossamme luovat.

Minulla on kokemusta kaikista edellä mainituista auttamisen muodoista omassa elämässäni. Olen onnellinen, että olen osannut hakea apua sitä tarvitessani. Minulla on myös ystävinä ihmisiä, jotka toimivat kaikilla näillä aloilla. Olen huomannut, että avun saaminen usein lähettää ihmisen polulle, joka vie auttajaksi. Näin minullekin kävi. Vertaisryhmien ve- täjästä kasvoin eroasiantuntijaksi ja pari-

suhdeneuvojaksi. Näillä näkymin seuraava etappini on valmistua seksuaaliterapeutik- si. Saan elää vahvaa kutsumusta todeksi. Viime aikoina on paljon puhuttu siitä, että mielenterveyden alalla on tarjolla liikaa uskomushoitoista puoskarointia. Olen samaa mieltä siitä, että on tärkeää valvoa alaa, Valviralla on paikkansa ja moni järjestö seuraa tarkasti oman toi- mialansa tekijöitä. Valitettavasti kaikki ammattilaisetkaan eivät kuitenkaan ole tutkinnosta huolimatta sopivia tekemään- sä työhön. Tästä ei toki seuraa se, että kuka tahansa pystyisi vaatimaan hoito- ja terapiatehtävään. Niin se ei vain toimi. Toivoisin kuitenkin enemmän dialogia eri näkökulmien edustajien välille, ilman vihaa ja tuomitsemista. Uskon, että avoi- muudella ja jakamisella pääsemme paljon parempiin tuloksiin, kuin tölvimällä. Työs- kennellessäni vuosien ajan ison kansan- terveysjärjestön viestinnässä sain todistaa usein, kuinka kuraa osataan heitellä ihan mallikkaasti molemmilla, niin tiede- kuin ”huhuaa”-puolellakin. Se ei edistä mitään hyvää.

Työssäni muutosvalmentajana ja eroasian- tuntija perustan työni ja toimintatapani ai- na tutkittuun tietoon, mutta se ei tarkoita, etten olisi avoin myös asioille joita en osaa selittää, mutta jotka olen elänyt todeksi. Koen tärkeäksi kertoa asiakkaileni aina erikseen, etteivät palveluni ole terapiaa, vaan valmennusta ja konsultointia. Siksi- kin, ettei niiden ero ole kaikille asiakkaille selvä. Itse en tarjoa palveluja henkilöille, jotka tarvitsevat sairauteensa hoitoa, vaan ohjaan heidät toisaalle. ●

*Kirjoittaja*

*Marika Rosenborg on eroasiantuntija ja pa- risuhdevalmentaja, joka on kiinnostunut ih- misistä, muutoksesta, erityisherkkyydestä ja henkisestä kasvusta. Lisää Marikan tekstejä: [subteellistasuhteetonta.blogspot](http://subteellistasuhteetonta.blogspot).*

**”Millaisin meriitein varustetulta ihmiseltä otamme vastaan apua ja ajatuksia; kehuja, kannustusta, kehitysehdotuksia kritiikkiä?”**



## Johtaminen on auttamista

Työssäni keskustelen paljon johtamisesta ja erityisesti siitä, mitä hyvä ja tuloksekas johtaminen on. Yritysten ja yhteisöjen johdossa koetaan, että viestintävalmentajaa tarvitaan kirkastamaan ja sujuvoittamaan johtajan vuorovaikutusta ja ymmärrystä: sekä omaa ajattelua että ajattelun ilmentymiä suusta ulos tulevana sanoina ja ruudulla välkkyvinä kirjaimina, jotka ohjaavat tekemistä ja vaikuttavat tunnetilaan. Johtaminen on siis väistämättä paljon johtajan viestintää.

### **”Meillä johtajat ovat työntekijöiden palveluksessa.”**

Koska kieli sekä kertoo todellisuudesta että rakentaa todellisuutta, on se hieno väline mielen tutkimiseen ja ajattelun ohjaamiseen. Olen huomannut, että kun johtajan oma johtamiseen liittyvä viestintä sisältää elementin nimeltä ihmisyyys ja viestintä rakentuu ihmisyyden ymmärtämisen päälle, hyvät tulokset seuraavat.

Tämän vuoden tähtihetkiä työelämässä on ollut, kun erään pörssiyhtiön johtaja sanoitti vuoden lopun puheessaan henkilöstölle johtamista näin: ”Meillä johtajat ovat työntekijöiden palveluksessa. Työntekijöiden tehtävänä on vaatia, että saavat parhaan mahdollisen vastineen minusta ja kustannuksistani yritykselle. Kertokaa, miten voin olla avuksi, joka päivä.”

Auttaminen on osa ihmisyyttä. Avun antaminen ja vastaanottaminen on ihmiselle luontaista. Tutkimusten mukaan varsinkin auttaminen tuo meille hyvää mieltä ja nautintoa. Materiaaliseen hyvään verrattuna avun antaminen esimerkiksi vapaaehtoistyön muodossa ilahduttaa meitä paljon pidempään ja vaikuttavammin.

Siksi on upeaa, että muuallakin kuin esimerkiksi hoito- tai terapiatyöyhteisössä toimintaa sanoitetaan toisten palvelemiseksi ja auttamiseksi. Mitä pitkäkes-

toisempia ilon, nautinnon ja hyvän sekä merkityksellisyyden ihmisyyden tunteita saamme aikaan työssä, sitä paremmin, sitoutuneemmin ja tarkoituksellisemmin teemme työmme.

Mikä teidän työyhteisössänne on auttamisen ja autetuksi tulemisen osalta sallittua ja toivottua? Millaisin meriitein varustelta ihmislta otamme vastaan apua ja ajatuksia; kehuja, kannustusta, kehitysehdotuksia, kritiikkiä? Kuka saa sanoa niin, että koskettaa ja ken niin, että kolahtaa? Ja kenen on vastuu pyytää apua, hyötyä avusta ja asettaa rajoja avulle? Avunantaj, vastaanottajan vai molempien?

Joskus saattaa olla, että työyhteisön identiteetti on muokkautunut sellaiseksi, että auttaminen ei sisälly identiteetin rooleihin. Sillä toisinaan ihmismieli, toimiessaan toistuvasti tietyssä ympäristössä, osaa asettaa toiminnalleen turhiakin raameja. Organisaatiokaaviossa näkyvät valtasuhteet vaikuttavat oman ajattelun rakenteisiin. Auttamisessa ja autetuksi tulemisessa valta häviää ja se voi toisaalta olla myös tarkoituksellista vallankäyttöä.

Auttaminen on arvokasta. Se, että osaa ottaa vastaan apua, on arvokasta. Olit johtaja tai työntekijä, oletan ihminen. Jos huomaa, että auttamisesta ei työyhteisössänne vielä keskustella tai jos se koetaan heikkoudeksi, auta itseäsi ja muita toimimalla pian. Ensiavuksi suosittelen keskustelun avaamista muutamalla kysymyksellä. ”Miten autamme toisiamme” on hyvä aloitus ja sisältää oletuksen hyvästä ihmisyydestä. ”Mitä hyvää auttamisesta seuraa” on hyvä jatko. Samalla tulee ehkä romuttaneeksi jonkin turhaksi käyneen ajattelun ja toiminnan valtarakenteen. Voi olla, että vain riittävän vapaa mieli osaa auttaa ja ottaa apua vastaan. ●

#### *Kirjoittaja*

*Tarja Törmänen on NLP-viestintävalmentaja, NLP Trainer ja Suomen NLP-yhdistyksen puheenjohtaja. Lisää Tarjan tekstejä: [haluton.fi](http://haluton.fi) ja [pikikutassu.com](http://pikikutassu.com).*

Kiinostavia keskusteluja, ajatuksia herättävää luettavaa, oivalluksia ja elämyksiä koko vuodeksi!

## MIELI KEVÄT 2018 / NLP FEAT X? Y FEATURING NLP?

Mistä NLP:tä löytyy? Kettä sitä käyttävät? Missä kaikessa NLP:tä sovelletaan ja mihin sitä yhdistetään? Minkä kyljessä NLP kulkee luontevasti? Missä kaikkialla NLP:tä tulevaisuudessa on hyvä hyödyntää?

Julkaisu: 19.-31.3.

Artikkelien aineistopäivä: ma 1.3.2017

Ilmoitusten aineistopäivä pe 8.3.2017

## MIELI KESÄ 2018 / NLP, TIEDE, INTUITIO, USKOMUKSET

Esimerkiväittäjä: kieli, mieli ja keho vaikuttavat kaikki toisiinsa, tiedetään NLP:ssä. Vai tiedetäänkö – ja kuinka se tiedetään? NLP:n sisältäkin löytyy monta käsitystä ja näkökulmaa. Miten suhtautuvat toisiinsa NLP ja tiede, NLP ja intuitio, NLP ja uskomukset ja NLP ja huuhaa tai hörhöys? Mistä tunnistamme minkäkin ja mikä on hyvää NLP:tä, mikä ei? Elämme aikaa, jolloin ”kunnes toisin todistetaan” ei ole välttämättä enää tieteellisen pitkällisen tutkimuksen tulos, vaan mittaroitavissa omalla mielipiteellä.

Julkaisu: 18.-30.6.

Artikkelien aineistopäivä: pe 1.6.

Ilmoitusten aineistopäivä pe 8.6.

## MIELI SYKSY 2018 / NLP JA LUOVUUS, TAIDETTA KAIKILLE AISTEILLE

Mitä on luovuus ja mihin sitä tarvitaan? Voiko NLP:n avulla vahvistaa, löytää tai jopa luoda luovuutta? Voisiko NLP olla tietämisen taidetta? Sanotaan, että taide virittää kokemaan hyvinvointia. Hyvinvointi on myönteistä terveyttä. Voiko NLP:tä, taidetta ja kulttuuria yhdistämällä tulla terveemmäksi ja kokonaisemmaksi ihmiseksi?

Julkaisu: 1.-14.10.

Artikkelien aineistopäivä: pe 14.9.

Ilmoitusten aineistopäivä pe 21.9.

## MIELI TALVI 2018 / NLP, MUUTOS, MITTASUHTEET JA MAAILMA

Mikä on sinulle lähellä ja mikä kaukana? Maailma muuttuu, kehitys kehittyy, kaikki on nopeampaa ja kaikkea on enemmän? Vai onko? Onko energiaa maailmassa tietty määrä ja kyse on vain siitä, miten se jakautuu? Mitä muutos tarkoittaa sinulle? Tarvitaanko muutosta, miten muutokseen kannattaa suhtautua, millaisia työkaluja NLP tarjoaa esimerkiksi muutosten kokemiselle, hallinnalle ja hyväksymiselle? Millaisia mittasuhteita ihmisten ajattelusta löytyy? Sanotaan, että ihmisen välimatka toisiin on yhtä pitkä kuin välimatka itseän. Miten se välittyy suhteessasi maailmaan? Mitä NLP merkitsee sinulle ja maailmalle? Mitä hyvää voimme saada aikaan NLP:n avulla?

Julkaisu: 17.-31.12.

Artikkelien aineistopäivä: pe 7.12.

Ilmoitusten aineistopäivä pe 14.12.

## OHJEET ILMOITTAJILLE

**Aineistomuoto:** Painovalmis PDF-muotoinen HighRes -aineisto, leikkuuvara 3 mm. Resoluutio 300 dpi.

**Aineistojen toimitus:** [mieli@nlpyhdistys.fi](mailto:mieli@nlpyhdistys.fi)

**Levikki:** Osoitteellinen jakelu noin 1000 kpl Suomen NLP-yhdistyksen jäsenille.

Vuoden 2017 aikana lisäjakelu n. 400 kpl NLP-koulutuksissa, tapahtumissa, messuilla ja NLP Illoissa.

**Hinnat ja tarkemmat tiedot löydät osoitteesta**

<http://www.nlpyhdistys.fi/blogi-lehti/mediatiedot/>

## OSALLISTU

Mielen tekemiseen ja kehittämiseen osallistut lukemalla, kirjoittamalla, ehdottamalla ja ideoimalla juttuja ja markkinoimalla omia palveluja ja tuotteita Suomen luetuimmassa ja arvostetuimmassa NLP-julkaisussa. Huomio! Vuoden 2018 mediatiedot löydät joulukuussa 2017 internetsivuiltamme [nlpyhdistys.fi](http://nlpyhdistys.fi).

## MIELI MYÖS BLOGINA

Mietitkö, mitä lukea lehden ilmestymisten välillä? MIELI-blogissa ajankohtaisia ajatuksia ja artikkeleja NLP:stä, sen ympäriltä ja vierestä.

Klikkaa blogiin: <http://www.nlpyhdistys.fi/mieli-blogi-lehti/mieli-blogi/>. Muistathan, että blogiin saa vapaasti tarjota juttuja julkaistavaksi:

[mieli@nlpyhdistys.fi](mailto:mieli@nlpyhdistys.fi).





## TULE MUKAAN TOIMINTAAN!

Haluatko olla mukana tekemässä NLP:stä paremmin tunnettua ja laajemmin sovellettua välinettä? Juuri nyt haemme uusia aktiivisia jäseniä Suomen NLP-yhdistyksen hallitukseen! Hallituspaikalta vaikutat NLP:n tulevaisuuteen ja kehitykseen Suomessa ja verkostoidut myös kansainvälisesti. Tule mukaan kehittämään kanssamme ja kehittämään toimintaamme.

**Kysy lisää 040 544 5550 tai [pj@nlpyhdistys.fi](mailto:pj@nlpyhdistys.fi).**

### Asiaa Suomen NLP-yhdistykselle? Tavoitat meidät:

Koko hallitus: [hallitus@nlpyhdistys.fi](mailto:hallitus@nlpyhdistys.fi) | Puheenjohtaja: [pj@nlpyhdistys.fi](mailto:pj@nlpyhdistys.fi)  
Varapuheenjohtaja: [varapj@nlpyhdistys.fi](mailto:varapj@nlpyhdistys.fi) | Talousvastaava: [talous@nlpyhdistys.fi](mailto:talous@nlpyhdistys.fi) | Jäsenasiat: [jasenasiat@nlpyhdistys.fi](mailto:jasenasiat@nlpyhdistys.fi)

Kaikille avoimet tutustumisillat ja jäsenten NLP illat: [npillat@nlpyhdistys.fi](mailto:npillat@nlpyhdistys.fi)  
Ilmoitukset nettisivuille ja MIELI-lehteen: [ilmoitukset@nlpyhdistys.fi](mailto:ilmoitukset@nlpyhdistys.fi)  
MIELI-lehden toimitus (juttuehdotukset, valmiit jutut): [mieli@nlpyhdistys.fi](mailto:mieli@nlpyhdistys.fi)  
NLP-tapahtumat (esim. kotimaiset ja kansainväliset konferenssit): [tapahtumat@nlpyhdistys.fi](mailto:tapahtumat@nlpyhdistys.fi)  
Yhdistyksen yhteystiedot ja ajankohtaista tietoa, mm. tapahtuma- ja koulutuskalenterin löydät [www.nlpyhdistys.fi](http://www.nlpyhdistys.fi).  
Osallistu keskusteluun ja seuraa ajankohtaisia uutisia Facebookissa: NLP-yhdistys ry

### LISÄTIETOA PAIKALLISTOIMINNASTA SAAT ALUEVASTAAVILTA

**HELSINKI JA PÄÄKAUPUNKISEUTU** Pirkko-Hillevi Alhokoski: [helsinki@nlpyhdistys.fi](mailto:helsinki@nlpyhdistys.fi), 045 264 8445

**HÄMEENLINNA** Tuula Masalin: [hameenlinna@nlpyhdistys.fi](mailto:hameenlinna@nlpyhdistys.fi), 0400 600 050  
HUOMIO! UUSI NLP-iltojen vetäjä haussa! Lisätietoja Tuula Masalinilta.

**ETELÄ-KARJALA** Terhi Selonen: [lappeenranta@nlpyhdistys.fi](mailto:lappeenranta@nlpyhdistys.fi), [terhi.selonen@luukku.com](mailto:terhi.selonen@luukku.com), 040 521 8968

**MIKKELI** Eeva-Liisa Tamski: [mikkeli@nlpyhdistys.fi](mailto:mikkeli@nlpyhdistys.fi), [eeva-liisa.tamski@porstua.fi](mailto:eeva-liisa.tamski@porstua.fi), 0500 359 054

**PÄIJÄT-HÄME** Atte Voutilainen: [paijat-hame@nlpyhdistys.fi](mailto:paijat-hame@nlpyhdistys.fi), 045 122 3365

**SATAKUNTA** (PORI & RAUMA & Ympäristö) Kati Välimäki, 040 833 1914, [kvalimaki@gmail.com](mailto:kvalimaki@gmail.com) ja  
Kari Palomäki [kar.palo@dnainternet.net](mailto:kar.palo@dnainternet.net)

**SEINÄJOKI** Janne Turunen: [seinajoki@nlpyhdistys.fi](mailto:seinajoki@nlpyhdistys.fi), 050 546 9630

**TAMPERE** Meeri Ruohonen: [tampere@nlpyhdistys.fi](mailto:tampere@nlpyhdistys.fi), [meeri.ruohonen@gmail.com](mailto:meeri.ruohonen@gmail.com), 040 539 6160

**TURKU** Terhi Mäkinieniemi: [turku@nlpyhdistys.fi](mailto:turku@nlpyhdistys.fi), 040 584 77 10

**VAASA** Anneli Haapaharju, 050 302 8041, [vaasa@nlpyhdistys.fi](mailto:vaasa@nlpyhdistys.fi), [anneli.haapaharju@ahdata.net](mailto:anneli.haapaharju@ahdata.net)

# *mieliharkka*

## ***MUUTTUMIS- LEIKKI***



***– uskomuksen  
muuttamisharjoitus***

”Kuulin tästä harjoituksesta Marja-Liisa ”Maspe” Jäntiltä, joka on hallituskamuni NLP-yhdistyksen hallituksessa. Maspe on aikanaan käynyt legendaarisen Riitta Asikaisen koulutuksissa ja kertoi minulle tästä harjoituksesta reilu vuosi sitten. Ihastuin ja tein kuulemastani harjoituksen, jonka nimesin ”muuttumisleikiksi”. Kouluttajakollegani ja ystäväni Anne Talvitie innostui harjoituksesta ja hioi sitä kanssani. Haluamme jakaa harjoituksen riemun ja hassuttelun lehtemme lukijoiden kanssa.”

## HARJOITUS

**Vaikeusaste:** helppo

**Aika:** 5-30 min.

**Kenelle:** itselle, toiselle, ryhmälle

Olemme kirjoittaneet harjoitukseen kysymyksiä, joilla omaan uskomukseen voi tutustua. Kokeile itse, hassuttele, ehdota ja havainnoi.

Voit tutkia uskomusta joko mielessäsi tai eläytymällä siihen. Voit havainnoida, miten uskomus suhtautuu ja reagoi muutoksiin. Uskomusta on hyvä kunnioittaa samalla tavalla kuin toista ihmistä eli sitäkään ei kannata pakottaa muutoksiin, joita se ei halua.

1. Valitse uskomus, jota haluat tutkia, laventaa tai muuttaa

2. Kiinnostu uskomuksesta ja tutustu siihen ikään kuin kyseessä olisi joku tyyppi

- Jos sinun uskomuksesi olisi ihminen, niin olisiko se mies vai nainen, ihminen, lapsi, vanhus, sarjakuvahahmo, muukalainen toiselta planeetalta jne?
- Minkä näköinen se on?
- Miten se pukeutuu? Mikä sen mieluisin vaate on? Mikä sen lempiväri on?
- Millainen ääni sillä on? Miten se ilmaisee itseään?
- Miten se liikkuu ja elehtii? Millaisia ilmeitä sillä on?
- Mikä sen mieluinen ruoka, mielihjelma, mielikirja, ja mielipuhastelu on?
- Missä se asuu? Mistä se on kotoisin?
- Millaisia ystäviä tai läheisiä sillä on?

Sinkku, perheellinen, yksinäinen, sosiaalinen jne?

- Mikä sen ammatti on tai mitä se tekee elämässään?
- Mitä se harrastaa? Mistä se tykkää?
- Onko sillä jotain omituisia tapoja tai tottumuksia? Fetissejä ja addiktioita?
- Mitä osaamista tai millaisia kykyjä sillä on?
- Mikä sille on tärkeää?
- Mitä se tarvitsee voidakseen voida hyvin?
- Kuka se kokee olevansa suhteessa muihin?
- Mikä sen elämän tarkoitus on?
- Kysy lisää, mitä itse haluat tietää juuri tästä tyyppistä ja mikä sinua hänessä kiinnostaa.

3. Kokeile muutoksia A) mielessäsi sekä B) liikkeen avulla.

Havainnoi, mitä uskomukselle tapahtuu. Uskomuksen omistaja itse tietää, mitkä muutokset saavat jäädä voimaan ja mitkä asiat ja ominaisuudet on hyvä pitää ennallaan.

A) MITÄ JOS

- Sen sukupuoli, ikä, etnisyyden, hahmo ym. muuttuu?
- Sen ulkonäkö muuttuu? Miten toisella tavalla hän voi pukeutua? Mitä eri värejä?
- Sen ääni muuttuu? Puherytmi, sävy, voimakkuus muuttuu? Mitä, jos se hyräilisi tai laulaisi?
- Se söisi jotain muuta? Mitä se haluaisi syödä?
- Se tekisi asioita, joita se haluaa tehdä? Mitä se voi tehdä toisin?
- Se luopuisi jostakin? Saisi tarvitsemansa?

- Se muuttaa tai vaihtaa maisemaa? Tutustu johonkin uuteen tyyppiin?
- Se aloittaa uuden harrastuksen?
- Se voisi tehdä mistä elämässään haaveilee? Voisi elää arvojensa mukaan?
- Mitä jos...Ehdota, kokeile ja havainnoi.

### Mikä muuttuu?

B) - Eläydy uskomuksen roolihahmoon, ota sen asento, eleet ja ilme ja liiku, niin kuin uskomus liikkuu. Lähde kokeilemaan erilaisia tapoja liikkua ja huomaa, miten uskomus kokee sen, miten se reagoi ja mitä sille tapahtuu? Mitä jos...?

- Uskomus tekee kuperkeikan, menee kyykkyyyn, kääntyy selin, seisoo käsillään, tanssii, hyppii ruutua, ryömii, konttaa, nelistää keppihevoseella, pelaa jalkapalloa, kiipeää puuhun, ui rintaintia, laulaa ja leikkii samanaikaisesti ”pää, olkapäät, peppu, polvet, varpaat” jne?

- Kun huomaat, että jotain on muuttunut ja hetki on sopiva, voit lopettaa muuttumisleikin ja havainnoida oloasi.

Ja tässäkin on hyvä muistaa, että pienikin muutos voi muuttaa isoja asioita ja asiat voivat muuttua viiveellä.

Millainen olo sinulla nyt on? Miten alkuperäinen ajatuksesi, uskomuksesi on muuttunut?

MIELIharkan Mieli-lehden lukijoille tarjoi Mental Trainer ja Coach **Tuula Masalin**. Lisää Tuulasta [feelorange.fi](http://feelorange.fi).

*Jussi-Pekka viimeaikaisilla myyntikulmilla. Vapaa-aikaa Kajaala viettää tiiviisti salitreeneissä ja ulkona liikkuen. Sielu lepää Helsingin merenrantamaisemien äärellä.*



Kuva Selina Ala-Nikkola

**Jussi-Pekka Kajaala**, 30 on myynnin ammattilainen, jonka tuloksentekokykyä on ihailtu jokaisessa yrityksessä, jossa hän on ollut töissä. Myynti yhdistetään vielä nykyäänkin Suomessa välillä koviin arvoihin ja kylmään kaupalliseen toimintaan, jossa unohdetaan ihminen, tuputetaan ja tyrkytetään. Ja ajatellaan, että arvostettu myyjä ylittää tavoitteita ja takoo yritykselle huipputulosta kuukaudesta toiseen. Olisiko jo aika murtaa myynnin myytit? Kysytään kiinteistövälittäjä Kajaalalta, mitä mieltä hän on myyntiin liittyvistä uskomuksista ja käsitteistä.

# ASUNNOISTA KODEIKSI

## Ihmistyön ammattilainen yhdistää oikeat neliöt ja ihmiset

### #tuputtaminen

Asuntokauppa on työtä, jossa ollaan konkreettisesti kosketuksissa ihmisten elämään ja arkeen vaikuttavan asian ja suht harvoin elämän aikana toteutettavan hankinnan muodossa. Sitä ei ole mahdollista tehdä ilman ihmisen aitoa kohtaamista. Kun oikeasti kohtaat ihmisen ja selvität, mikä on hänelle tärkeää, löydät hänelle sopivan ratkaisun. Osaava myyjä ei tuputa tai tarjoa turhaa. Ammattitaitoinen myyjä löytää sen, mitä ihminen arvostaa.

### ”Olisiko aika murtaa myynnin myytit?”

### #kovat arvot

Kaupallisuus ei ole sama kuin kovat arvot. Kaupallisuuteen liittyvät aina arvot: ostajan ja myyjän arvot ihmisenä ja nykyään yhä enemmän myös yrityksen toiminnasta välittyvät arvot. Ihminen usein haluaa ja hänen kannattaa maksaa hyvästä. Hyvä on itselle sopivaa laatua, määrää ja hintaa.

### #tavoitteellinen tuloksetekokone

Itse innostun hulluistakin ideoista ja isoista tavoitteista. Äitini kutsui minua taivaanrannan maalariksi jo kun olin pikkupoika, minulla oli poskettomia tavoitteita ja hulluja ideoita. Minulle sopii se, että kun olen innostunut, teen isosti ja myös määrällisesti paljon. Se vaikuttaa varmasti siihen, että teen hyvää tulosta.

Hyvää tulosta ei kuitenkaan synny ilman uskoa siihen, että se, mitä tekee on oikein ja hyvää. Jos joku näkee ja kokee ihmisen tavoitteellisena tuloksetekokoneena, se on ehkä enemmän hänen oma tulkintansa kuin tarkasteltavan kohteen teot. Oma tavoitteeni on tehdä ihmiset onnelliseksi. Tulos seuraa mukana. Ja kyllä, innostun sekä tavoitteista että tuloksesta.

### #myyjäksi pitää syntyä

Myyntityötä on sitä helpompi tehdä, mitä enemmän rakastaa elämää ja haluaa ymmärtää ihmisiä ja erilaisuutta. Olen ollut nyt kohta tasan 10 vuotta myyntialan töissä. En syntynyt myyjäksi, valintaani siirtyä myyntiuralle itse asiassa kyseenalaistettiin lähipiirin osalta. Lopetin aikanaan ammatikorkeakoulun kesken, koska havaitsin, että koulun penkillä istuminen ei ollut silloin oma juttu. Halusin tehdä enemmän, saada aikaan enemmän, tekemällä. Oppia voi monella tavoin, luokahuoneessa ei ole aina neljää seinää. Kaipasin elämään ‘räiskymistä ja roiskumista’, sitä myynti tarjoaa minulle yhä tänäkin päivänä.

### #on ‘oikeita töitä’ ja myyntityötä

Myynti on oikeaa työtä. Myynnin arvostus Suomessa nousee valtavasti, koska pärjätäkseen yhä globaalimmassa maailmassa, meidän pitää osata myydä itseämme ja osaamistamme maana, yhteisönä ja yksilöinä. Uskon, että myös tapa kouluttua, kehittyä ammatillisesti ja tarjota osaamistaan vaatii tulevaisuudessa yhä enemmän myyntitaitoja meiltä jokaiselta. Nopeasti

muuttuvassa maailmassa on mahdollista ja melkein pitääkin elää niin, ettei heti tarvitse tietää, mitä haluaa lopun elämäänsä tehdä. Voit tehdä toisistaan poikkeavia valintoja matkan varrella ja rakentaa oman näköisen polun. On ok päätyä erilaisiin lopputuloksiin samankaltaisia reittejä ja on ok päätyä samankaltaisiin lopputuloksiin erilaisia reittejä. Minä olen oppinut myynnin tekemällä. Veljeni opiskelee parhaillaan myynnin tradenomiksi ja huomaan, että käymme kiinnostavia keskusteluja samoista asioista, ehkä hieman eri näkökulmista. Hankimme todennäköisesti samanlaiset taidot eri tavoin.

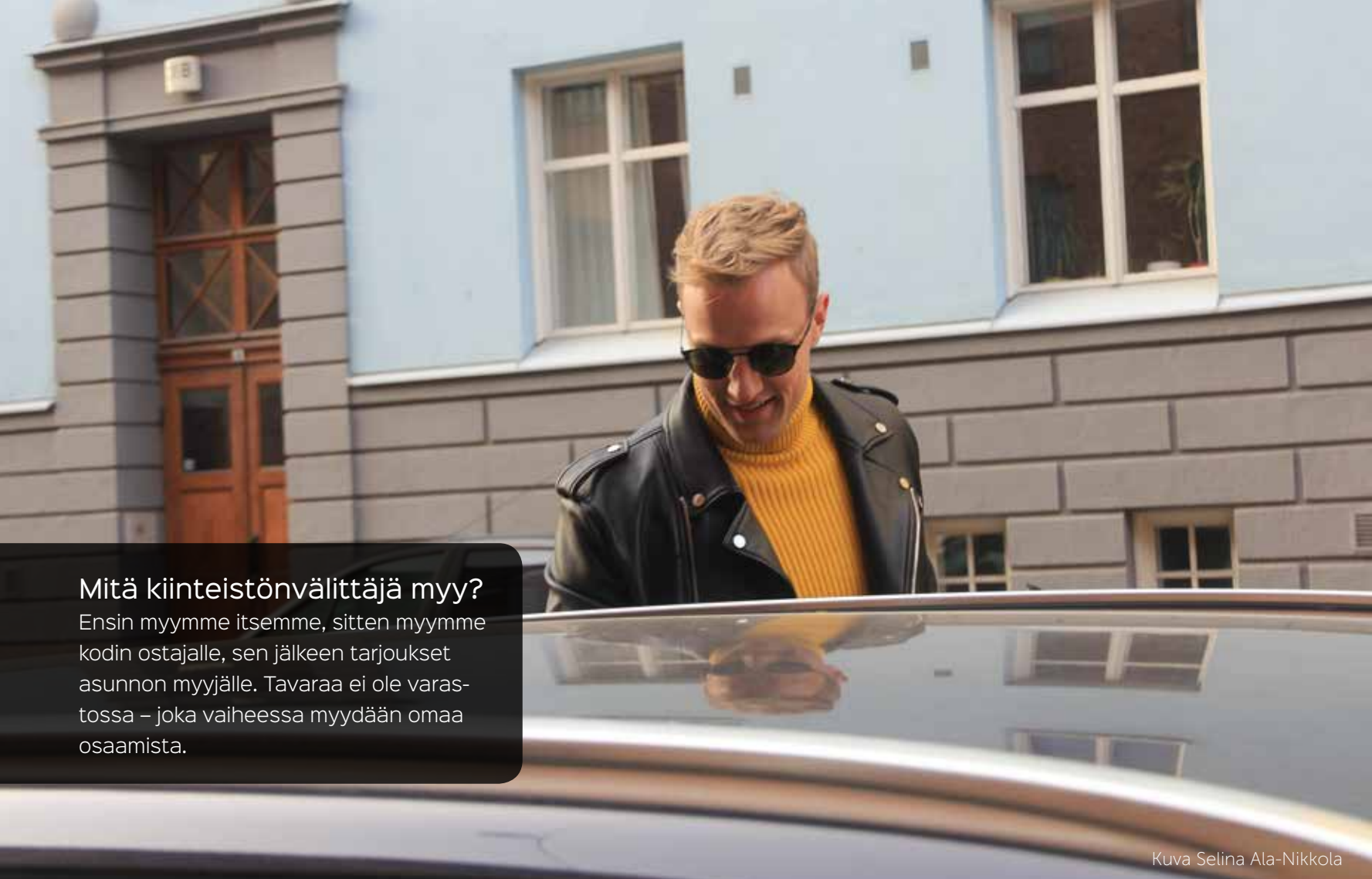
### ”Myyntiä ei ole mahdollista tehdä ilman ihmisen aitoa kohtaamista.”

### #kerran myyjä, aina myyjä

Jollain tavoin varmasti. Myynnin osaaminen avaa ovia moneen suuntaan. Myyntityö antaa valmiuksia olla hyvä missä tahansa ammatissa ja millä tahansa alalla ja elää hyvää elämää.

### #sillä on väliä, mitä myy

Tietenkin. Ja myynnillä itselläänkin on väliä, merkitystä. Esimerkiksi: kodeille on selkeä tarve, jossainhan ihmisen pitää asua. Vaikka on tarve, koditkin pitää myydä. Pitää ymmärtää, että mikään asunto ei ole vain tavallinen asunto. Jokainen on omanlaisensa, niin kuin jokainen ihminenkin on. Rakastan



Kuva Selina Ala-Nikkola

## Mitä kiinteistönvälittäjä myy?

Ensin myymme itsemme, sitten myymme kodin ostajalle, sen jälkeen tarjoukset asunnon myyjälle. Tavaraa ei ole varastossa – joka vaiheessa myydään omaa osaamista.

myydä tavalliseksi koettua perheasuntoa yhtä lailla kuin huikeaa miljoonakämpää.

### # vaikka lunta eskimoille

Tämä on niin kulunut! Tietenkin myydään, jos lisälunta tarvitaan pelastamaan kuihtunut iglukanta tai on mahdollisuus tehdä maailman upein lumilinna. Ja ei tietenkään, jos lumella ei ole merkitystä. Vaadin ala-asteelle myynnin ja vuorovaikutuksen koulutusta, niin päästään näistä vanhoista uskomuksista!

### Matka myyjäksi

Kajaala pääsi ensimmäistä kertaa kunnolla kosketuksiin myynnin kanssa ollessaan 18-vuotiaana kesätöissä Rinta-Joupin auto-liikkeessä. Neljä kesää kului tiiviisti Ari Rinta-Joupin kanssa, tapasipa Jiipee myös ihailemansa legendan, Arin isän Rauno Rinta-Joupinkin. Rinta-jouppilaisten puhe kahvipöytäkeskusteluista kaupantekohetkiin kertoi intohimosta myyntiin. “Se tarttui!”

“Myynnin korkeakoulun” Jussi-Pekka kävi Wulff-konsernissa. Pörssiyhtiön konsernijohtajan esimerkki teki Kajaalaan suuren vaikutuksen. “Ihan sama, millainen titteli sinulla on, tässä yhtiössä olet myyjä. Vinski, eli Heikki Vienola on aidosti todella kiinnostunut jokaisesta myyjästään ja myyjän onnistumisesta, haluaa auttaa ja olla esimerkkinä. Asenne ja tapa toimia, jonka ylpeänä kopioin, kun on omaa tii-miä johdettavana. Wulffilla myös oma lähiesimies oli äärimmäisen hyvä valmentaja ja myyntikouluttaja. Hän opetti näkemään aluksi ihan tavallisilta vaikuttavien tuotteiden ominaisuudet ja hienoudet.”

Kiinteistöalalle Jiipee hyppäsi JYA Housingille. JYA:n omistajaa Mika Hautalaa hän arvostaa samoista syistä kuin Vienolaa. “Hautala tekee töitä uskomattomalla sitoumuksella ja asenteella. JYA:lla Jussi-Pekka sai oppia alaa osaavan konkarin kanssa. “Olen ollut äärimmäisen onnekas, kun olen kerta toisensa jälkeen ajautunut

oikeiden ihmisten luo. Olen saanut käytännön toimintamalleja ja tietoa ihmisiltä, jotka ovat halunneet jakaa kaiken osaamansa. Tärkeintä oppimateriaalia on ollut imeä itseensä innostumisen ja onnistumisen asennetta, jota näillä ihmisillä on. Jokainen on vielä persoonana ja luonteena ihan omanlaisensa, se on upeaa.”

### Mistä Jiipee on elämässään erityisen ylpeä ja mistä hän haaveilee tulevaisuudessa?

“Olen ylpeä oman itsen ja asenteen löytämisestä. Siitä, että olen mennyt sitä kohti, mitä olen pelännyt. Olin äärimmäisen arka ja ujo, kauhistelin mielessäni jo ihan perusapteekki-käyntiä. Uskalsin lähteä kasvattamaan itseäni. Minusta tuli myyjä ja ehkä samalla entistä parempi ihminen. Tavoittelen varmasti vieläkin välillä järjettömiä juttuja ja asiat, mistä haaveilen, ovat aika yksinkertaisia. Parasta on, jos elämässä onnellisuus saa jatkoa.”

” Uskon siihen, että onnellisuus on valinta. Elämässä on aina haasteita ja vaikeita paikkoja ja aikoja. Voit itse tehdä päätöksen siitä, annatko niiden nujertaa vai vahvistaa sinua.

Jussi-Pekka Kajaala, 30  
Toiminut kiinteistönvälittäjänä ja esimiestehtävissä viisi vuotta, myynnissä 10 vuotta

Jiipeen kuusi vinkkiä menestymiseen kiinteistönvälittäjänä ja myyjänä:

- Tee sitä, mitä rakastat ja rakasta, mitä teet.
- Rehellisyys tuo luottamuksen.
- Asenne: huimapäinen ja joustava on toimiva yhdistelmä.
- Vuorovaikutustaitojen jatkuva kehittäminen.
- Kyky vauhdittaa päätöksenteossa. Päätäminen on välillä vaikeaa, on ok tarjota apuaan ja uusia näkökulmia.
- Mistä motivoituit? Tekemisestä ja onnistumisesta? Hyvä. Jos elät vain viikonloppuja tai kesälomaa varten, myynti ei ole sinulle.

” Kehittääkseen itseään täytyy ympäröidä itsensä ihmisillä, jotka inspiroivat.

## Myynti – yhä arvostetumpaa ja tarvitumpaa ihmis- ja asiantuntijatyötä myös Suomessa

Hetkittäin minua harmittaa myynnin tila Suomessa. Sen arvostamisen puute ja myynnin arvottaminen liian alhaalle. Onneksi asia on muuttumassa ja muuttunutkin jo paljon viimeisen 15 vuoden aikana. Vielä 2000-luvun alussa osa TE-keskuksesta ei esimerkiksi halunnut julkaista provisiopalkkaisia työpaikkailmoituksia. Mak-saa nyt pelkästä tuloksesta ja antaa ihmisille työstä korvausta ansionsa mukaan – ei julkaisukelpoista materiaalia, ei sellaista työtä, johon verovarojemme avustamina haluttaisiin mätsätä työttömiä työnhakijoita 2000-luvun Suomessa.

Mistä tämä myynnin aliarvostaminen johtuu? Olemmeko saaneet oppimme geeni-perimänä ja äidinmaidossa? Kasvaneet kulttuuriympäristössä, jossa myynti on ollut tuputtamista ja työtä, jota suostutaan tekemään, jos ei muita töitä ole? Muistan lapsuudestani Anku Ankka -sarjakuvien myyntimailman. Jos työnhaku margariini-tehtaan tuotantolinjan ”oikeisiin töihin” ei tuottanut tulosta, räpylöillä tallustettiin ovelta ovelle harjoja myyden?

*”Myyntitaidot ovat ennen kaikkea ihmisyyden ja ajattelun johtamisen taitoja.”*

Illoitsen siitä, että kouluissa ja oppilaitoksissa puhutaan nykyään paljon yrittäjyydestä. Kannustetaan ajattelemaan ja toimimaan kuin yrittäjä ja jopa kokeillaan yrittäjyyttä. Jos sana myynti aiheuttaa vielä hieman henkistä allergiaa, yrittäjyys onneksi ei. Yrittäjä tietää, että kannattavaan liiketoimintaan tarvitaan hyvän liikeidean, tuotteiden ja palvelujen lisäksi markkinointia ja myyntiä. Myyntitaidot ovat ennen kaikkea ihmisyyden ja ajattelun johtamisen taitoja.

### Kaupallisuuden kolminaisuus

Mitä myynti ja markkinointi sitten ovat? Moni sanoo, ettei myynti onnistu, jos ei ole tarvetta. Osa sanoo, että tarvitaan taitoa luoda tarve.

Minun kartallani tarvitaan **tietoisuus, luottamus** ja **kontakti**. Silloin voi syntyä kauppa, silloin voi tapahtua myynti. Vain silloin, kun tiedät, että jokin tuote tai palvelu on olemassa ja tämä on tietoisuudessasi, voit kohdistaa tarpeesi siihen. Kun sinulla on jonkinlainen käsitys, uskomus ja riittävästi luottamusta siihen, että tämä tuote tai palvelu palvelee sinua, tuo elämäsi lisää haluamaasi hyvää, ratkaisee ongelman tai vahvistaa sinulle tärkeitä arvoja ja merkityksiä, sanot kyllä kaupalle. Käsitys, uskomus ja luottamus syntyvät kontaktin kautta.

Me luulemme ostavamme fiksusti. Totuus on, että faktat vakuuttavat, tunteet saavat toimimaan. Uskottelemme itsellemme ja muille ostavamme tarpeeseen tai ostamalla erityisen hyvin ehdoin – eli olemme suorastaan tilanteesta johtuen pakotettu tekemään hankinnan juuri nyt.

Oikeasti emme osta, mitä tarvitsemme. Me ostamme mitä haluamme. Me vain pyrimme järjellä perustelemaan ne ostopäätökset, jotka teemme tunteella.

Suomessa nykyihmisellä on useimmiten katto pään päällä, vieläpä neljä seinää ja lattiakin, ruokaa ja juomaa sekä säätilaan sopivaa vaatetta. Kun perustarpeista on huolehdittu, on varaa olla valikoiva. Mihin keskittäisin tarmoni seuraavaksi, mitä haluan seuraavaksi? Yhä useammin toiminnallisuuden lisäksi ostetaan arvoja ja merkityksiä.

Siksi onkin aina yhtä ihastuttavaa tavata ihmisiä, jotka ovat sekä hyviä ihmisiä että myynti-ihmisiä. Niin kuin tämän haastattelun kiinteistönvälittäjä ja ihmistyön ammattilainen Jussi-Pekka Kajaala.

# MIELI-LEHDEN SAAVAT KAIKKI SUOMEN NLP- YHDISTYKSEN JÄSENET KOTIIN KANNETTUNA, NELJÄ KERTAA VUODESSA

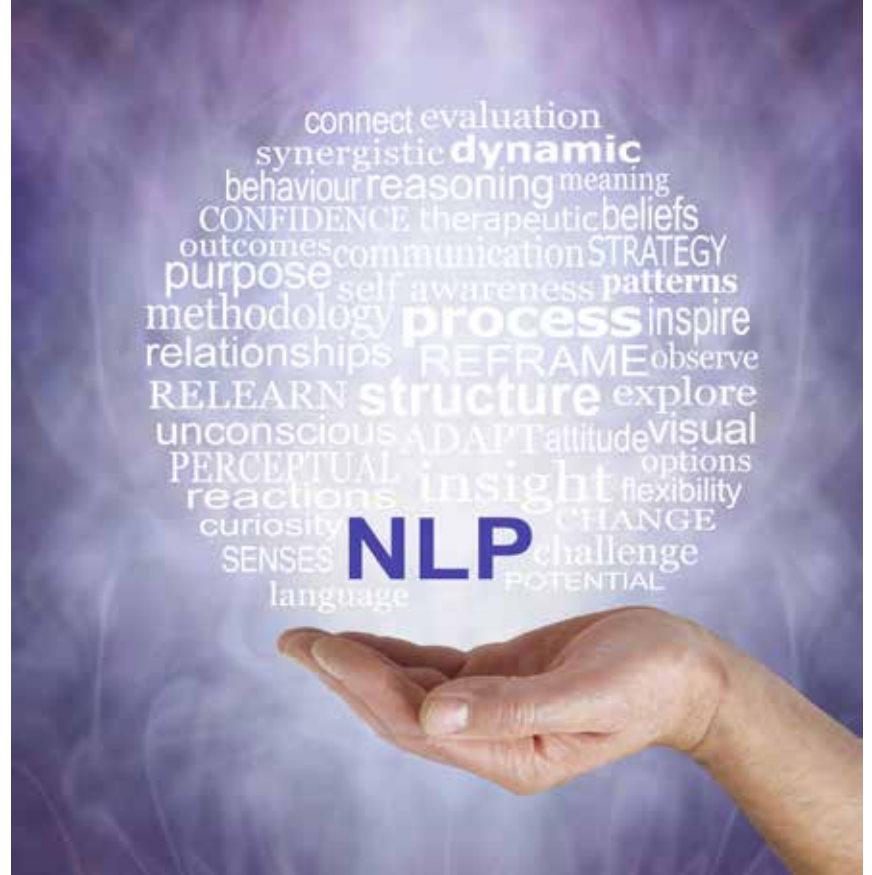
## NLP Mieli-lehti

NLP Mieli-lehdessä julkaistaan NLP:hen liittyviä teoreettisia ja käytännöllisiä artikkeleita eri elämäntilanteista, kerrotaan NLP:hen liittyviä kuulumisia, vaihdetaan kokemuksia NLP:n hyödyntämisestä, tiedotetaan, kysytään ja vastataan, mainostetaan, uutisoidaan ja pidetään hauskaa kaikilla inhimillisen elämän alueilla, jopa niiden kustannuksella.

NLP Mieli-lehden inhimillis-terapeuttis-johtamis- jne. jne.-taidollinen motto:  
Ongelma voi olla taito. Taito voi olla ongelma.  
NLP Mieli-lehti kertoo, miten.

NLP Mieli-lehti on Suomen NLP-yhdistyksen jäsenlehti = NLP Mieli-lehden voi saada liittymällä Suomen NLP-yhdistyksen jäseneksi. Jäseneksi voivat liittyä sekä yksityiset että yritykset. Jäseneksi voi liittyä osoitteessa: [www.nlpyhdistys.fi](http://www.nlpyhdistys.fi).

NLP Mieli-lehti ilmestyy vuonna 2018 neljä kertaa: keuhällä, kesällä, syksyllä ja talvella. Tarkemman julkaisuaikataulun ja mediatiedot löydät [nlpyhdistys.fi](http://nlpyhdistys.fi). Lisätietoja [info@nlpyhdistys.fi](mailto:info@nlpyhdistys.fi) ja 040 544 5550.



## NLP - vuorovaikutus – voimavarat - muutos

NLP - Neuro-Linguistic Programming on lähestymistapa, jossa ihmisen mielen toimintaa ja vuorovaikutusta mallittamalla on löydetty paljon uutta tietoa siitä, miten ihmiset toimivat tilanteissa, joissa he onnistuvat ja saavat aikaan hyviä tuloksia. NLP-tutkimusten tuloksena on löydetty uutta tietoa mm. niistä ajattelutavoista, tavoista käyttää mielikuvia, sisäistä puhetta ja kehoa, tavoista käyttää sekä ääneen puhuttua kieltä että kehonkieltä ja tavoista toimia, joilla jokin tietty psyykinen prosessi mahdollistuu.

NLP tarjoaa käytännöllistä tietoa ihmisen mahdollisuuksista, käyttäytymisestä ja vuorovaikutuksesta; kuinka hyvä kontakti luodaan ja kuinka vuorovaikutus sujuu, kuinka motivoidutaan, tehdään päätöksiä, opitaan, muutetaan kielteisiä kokemuksia, kuinka neuvotellaan onnistuneesti jne. Koska NLP on syntynyt mallittamalla ihmisten jo käytössä ja esillä olevia taitoja, eräs NLP:n olennainen anti on omien koko ajan olemassa olevien (mutta ei-tietoisten tai automaattisten) taitojen tunnistaminen, jolloin ne voi saada tähänastista laajempaan käyttöön. NLP:n ajatuksia on hyödynnetty mm. kaikenlaisessa vuorovaikutuksessa, valmennuksessa, terveydenhuollossa, terapiassa, opettamisessa ja kouluttamisessa, liike-elämässä ja yritysten kehittämisessä, itsensä kehittämisessä.

NLP-yhdistyksen jäsenenä nautit myös muista jäseneduista: maksuttomista ja erittäin edullisista jäsenhintaista tapahtumista, yhdistyksen ja sen yhteistyökumppanien järjestämistä konferensseista ja seminaareista sekä esimerkiksi suosituista paikallisista NLP-illoista.

Yhdistys on julkaissut useita NLP-kirjoja ja – kuten sanottu – myös tämä NLP Mieli-lehti on Suomen NLP-yhdistyksen julkaisema. Lehteen voit vapaasti ja mielellään tarjota artikkeleita, jotka liittyvät tai sivuavat NLP:tä. NLP Mieli-lehti on Suomen Aikakauslehtien liiton jäsenlehti.





## Vuoden 2018 ensimmäiset paikalliset, jäsenille maksuttomat NLP-illat ovat jo tammikuussa!

Tiedätkö jo, missä järjestetään sinua lähimmät NLP-illat?

Kurkista NLP-yhdistyksen tapahtumakalenteriin [www.nlpyhdistys.fi](http://www.nlpyhdistys.fi) / NLP-illat, niin tiedät!

Illoissa on tarjolla mielenkiintoista uutta ja tuttua NLP:tä ja NLP:n soveltamista koko kevätkauden ajan.

Muistathan myös NLP-tutustumisillat: tutustumistilaisuudet ovat kaikille maksuttomia, joten vinkkaa mukavasta tavasta tutustua aiheeseen ja verkostoitua ystävälle ja tuttavalle.

Kaikki suosittujen paikallisten NLP-iltojen tiedot; vetäjät, aiheet ja ajankohdat löydät [www.nlpyhdistys.fi](http://www.nlpyhdistys.fi) / NLP-illat.

### Ideoita, palautetta ja toiveita paikallistoimintaan?

Ota yhteyttä NLP-iltojen aluevastaaviin tai NLP-yhdistyksen iltakoordinaattoriin Ivi Maunuksela-Maliseen [nlpillat@nlpyhdistys.fi](mailto:nlpillat@nlpyhdistys.fi).

NLP-illat ovat kaikille avoimia ja Suomen NLP-yhdistyksen jäsenille maksuttomia tapahtumia, joissa pääset treenaamaan NLP-taitojasi ja oppimaan uutta mielenkiintoisista ja ajankohtaisista NLP-aiheista tai sitä sivuavista teemoista. Nettisivuiltamme löydät myös NLP-tutustumisillojen tiedot. NLP-tutustumisillat ovat kaikille avoimia ja maksuttomia tilaisuuksia, joissa sinun on mahdollista tutustua NLP:hen käytännönläheisesti.

NLP-iltoihin ja tutustumisiltoihin ilmoittaudut näppärästi [www.nlpyhdistys.fi](http://www.nlpyhdistys.fi). Paikkoja tapahtumiin on rajattu määrä, joten nopeimmat nauttivat jäsenetuilloista varmuudella! Huomioithan, että yhdistyksen järjestämissä tapahtumissa on no-show maksu 50 eur. Mahdollisen esteen sattuessa kohdallasi, ilmoitathan siitä välittömästi - näin välttyt lisäkustannukselta ja vapautat paikkasi halukkaalle.

NLP-illoista ja tutustumisilloista saat lisätietoa NLP-iltojen koordinaattorilta Ivi Maunuksela-Maliselta: [nlpillat@nlpyhdistys.fi](mailto:nlpillat@nlpyhdistys.fi) ekä oman alueesi aluevastaavalta.

# ***MITÄ ENEMMÄN TIEDÄN, sitä enemmän ymmärrän, kuinka vähän voin oikeasti tietää***

Olen ollut Suomen NLP-yhdistyksen hallituksen toiminnassa mukana yli kymmenen vuotta ja hallituksen puheenjohtajana helmikuussa 2018 vuoden. Tänä aikana olen tullut tietoiseksi monesta uudesta asiasta ja monesta jo tiedostetusta asiasta, uuden tai erilaisen roolin myötä eri silmin, korvin ja sormin kokien. Olen tullut myös eri tavoin vastuulliseksi näistä “vanhoista ja uusista” asioista: eri rooli on saattanut tuoda mukanaan jopa täysin aiempaa vastakkaisen näkemyksen, mielipiteen ja päätöksen. Ainakin omalta kohdalta.

Mistä olen tullut tietoiseksi matkan varrella?

*Me olemme samaan aikaan pieni ja suuri yhdistys.*

Yli 25 vuoden aikana olemme kasvaneet pienen piirin kerhosta kunnan kokoiseksi yhteiseksi. Tuhat jäsentä on paljon. Ainakin paljon enemmän kuin vaikka kymmenen.

Toisaalta, meillä on paljon kasvunvaraa. Suomessa on viisi ja puoli miljoonaa ihmistä. Kuinka moni heistä voisi parantaa elämänlaatuaan NLP:n avulla? Varmasti aika moni. NLP kun, niin kuin hyvin tiedämme, sopii kaikille.

*Me palvelemme jäseniämme monipuolisesti.*

25 vuoden aikana olemme prosenteissa ja erilaisen tekemisen muotoina lisänneet palvelujamme ja viestintäämme hetkittäin jopa 100 prosentilla vuodessa. Se on paljon

***”Millaista on NLP ja Suomen NLP-yhdistyksen toiminta tulevaisuudessa?”***

se. Varsinkin kun toiminnan kustannusten kasvu on ollut varsin maltillista. Enemmän kuin kuluja, on kasvatettu esimerkiksi alueellisten vapaaehtoisten määrää.

Toisaalta. Palvelumuotojen ja viestintäkanavien määrä maailmassa on 25 vuodessa lisääntynyt eksponentiaalisesti. Miten olemme kehittäneet toimintaamme siihen verrattuna? Ja ne kustannukset. Nehän ovat hyvä peruste ja toki oikeastikin toimintaa mahdollistava ja joskus sitä rajaava tekijä. Voisiko olla, että enemmän palveluja tarkoittaa enemmän toimintarahaa = rahaa pitää tehdä lisää?

*Edistämme hyvää ja korkealaatuista NLP:tä. Ja samalla meille kaikki on lähtökohtaisesti ja NLP:mäisesti ok.*

Ylläpidämme ja luomme keskustelua ja kohtaamisia NLP:stä ja NLP:n ympärille sekä tuomme hyvää tietoa NLP:stä siitä kiinnostuneiden ja asiantuntijoiden saataville. Jäseneksemme voi liittyä kuka vain NLP:stä kiinnostunut. Tai, ei tarvitse olla edes kiinnostunut. Jos haluaa liittyä ihan muuten vain, tervetuloa. Esimerkkinä tämä MIELI-lehti, kaikille avoimet NLP-tutustumisillat, virkeä Facebook-sivusto, nettisivut ja blogi, kansainväliset ja kotimaiset tapahtumat. Hirmuisen hieno kehityskaari.

***”Tuhat jäsentä on paljon.”***

Toisaalta. Olemmeko onnistuneet rakentamaan uutta ja vahvistamaan olemassa

*”kun tulen  
tietoiseksi, tulen  
vastuulliseksi”*



olevaa raamien ja rakenteiden päälle, jotka ovat, mitä ovat. Ja ovat aina olleet? Hienolla tavalla vankkoja ja mielestämme hyväksi ja eettiseksi kokemaamme, alkuperäiseen NLP:hen juurtuneita. Mitä korkealaatuinen NLP on? Kuinka pysyviä ovat sen perusteet? Entäpä miten siihen vaikuttaa ja pitää vaikuttaa maailma ja sen muutokset. Maailma, joka on faktisesti muuttunut viimeisen 30 vuoden aikana enemmän kuin sitä edeltävän 300 vuoden aikana. Voiko olla, että olemme hieman jumittuneita omaan käsitykseen siitä, mikä on ok ja mikä on oikeaa NLP:tä ja millainen koulutuspolku tarjoaa oikeaa NLP:tä. Mitä kaikkea muuta korkealaatuinen NLP voi olla, kuin NLP Practitioner, NLP Master Practitioner ja NLP Trainer -matka?

Muutama mielenkiintoinen näkö- ja kokemuskulma. Jos järjestäisimme NLP-vaalit aiheesta ”mihin suuntaan toimintaamme

### *”Meillä on paljon kasvunvaraa.”*

on hyvä kehittää” saisimme todennäköisesti vastauksia nykyisen hyvän ylläpitämisen puolesta ja kaiken nykyisen romuttamisesta uuden synnyttämiseksi yhtä paljon. Kiinnostava intuitiivinen ajatus ja tunne!

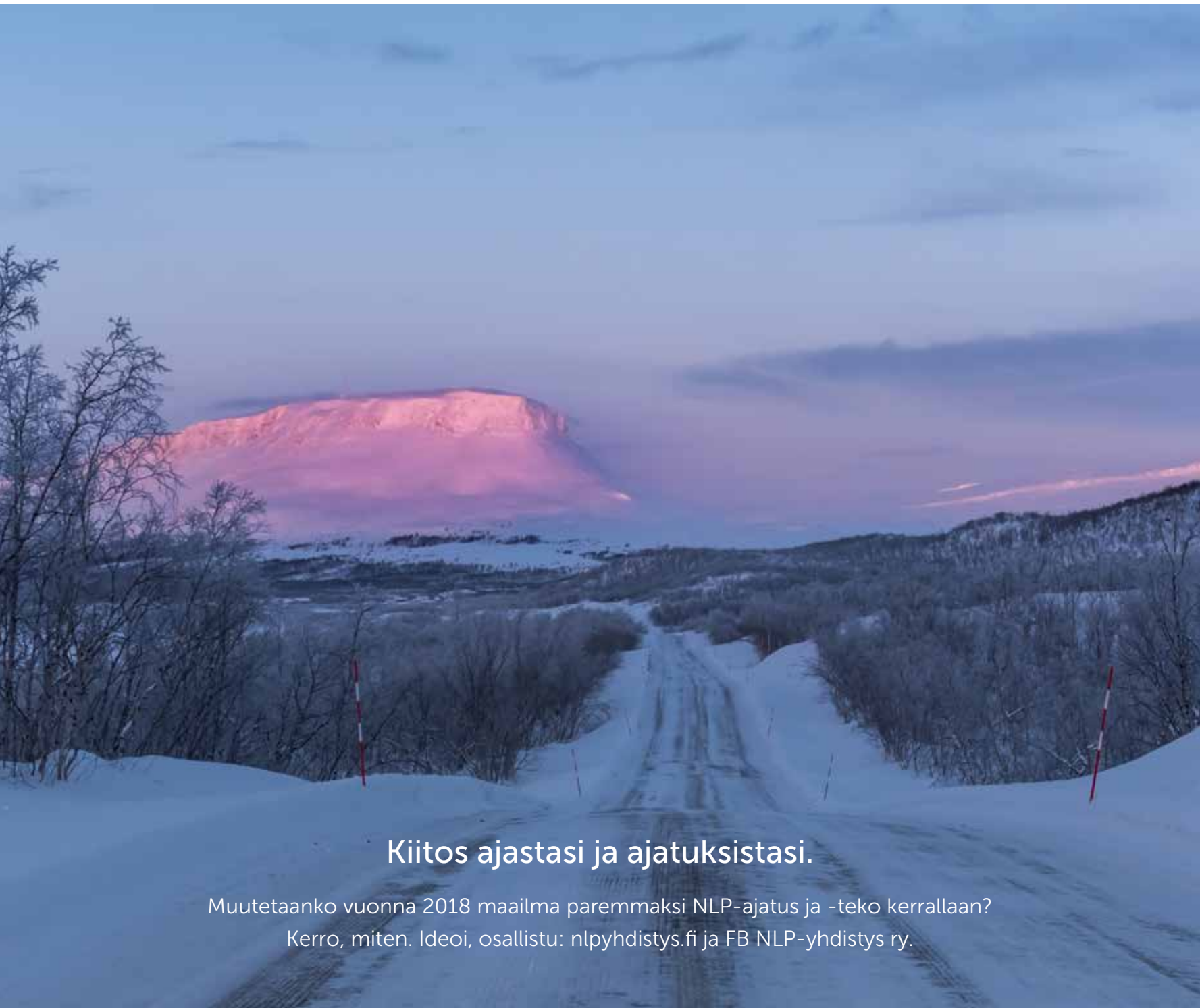
**Kiitos – jäsenkyselyn anti avainroolissa toiminnan kehittämisessä**

Toteutimme tänä vuonna jäsenkyselyn osallistaaksemme teidät kaikki toimintamme ja NLP:n kehittämiseen. Kiitos kaikille vastanneille. Monesta asiasta meitä kiitetään, montaa asiaa meiltä toivotaan.

En tiedä vielä, mitkä kaikki toiveet pysymme toteuttamaan. Sen tiedän, että ha-

luamme toteuttaa myös niitä toiveita, joista emme vielä osaa edes unelmoida. Yksi tärkeimmistä askeleista on yhdistyksen strategian päivittäminen. Sen kirkastaminen, miksi ja keitä varten olemme olemassa. Mitä tuomme maailmaan lisää ja mitä ilman maailma jäisi, jos me emme olisi olemassa. Oikeat ratkaisut on aina helppo määrittää jälkikäteen. Tulevaisuutta ei kukaan osaa tarkalleen ennustaa etukäteen. Ehkä tärkeintä onkin olla läsnä ja reagoida tänään ja tässä hetkessä ja hyväksyä se, että se, mikä on hyvää ja oikein tänään, voi olla huomenna toisin. ●

*Kirjoittaja  
Tarja Törmänen on Suomen  
NLP-yhdistyksen puheenjohtaja,  
NLP-viestintävalmentaja ja NLP Trainer*



## Kiitos ajastasi ja ajatuksistasi.

Muutetaanko vuonna 2018 maailma paremmaksi NLP-ajatus ja -teko kerrallaan?  
Kerro, miten. Ideoi, osallistu: [nlpyhdistys.fi](http://nlpyhdistys.fi) ja FB NLP-yhdistys ry.