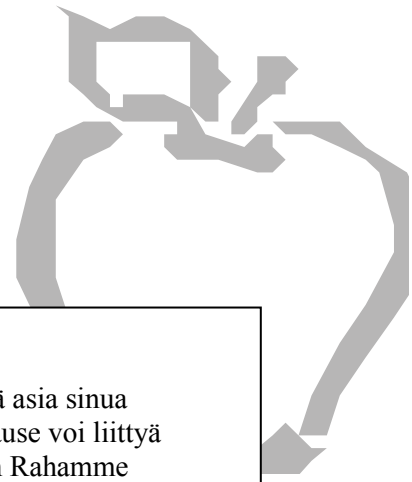


Kokemuksen/olotilan uudelleenmäärittely



1. Kuvaa kolmen tai neljän sanan lauseella millainen olo sinulla on tai mikä asia sinua huolestuttaa. Erotta jokaisesta sanasta alkukirjaimet ja kirjoita ne ylös. Lause voi liittyä mihin tahansa elämänalueeseen. Minulla On Paha Olla. MOPO tai Miten Rahamme Riittävät Nyt MRRN tai Aika Ei Riitä AER siis ihan mikä tahansa.
2. Keksi alkuperäisen lauseen alkukirjaimista uusia lauseita vapaasti. Mirja Osti Paavolle Osakkeen, Maija Ojensi Paidan Otolle jne. tai Musiikkia Riittää Radio Novalla tai Mervi Raivostui Riston Naisista jne. tai Asko Eristi Ravintolan jne...jatka niin monta lausetta kuin alkuperäisen lauseesi etukirjaimista syntyy....voit lopettaa kun olotila muuttuu tai haluat lopettaa tai et keksi enää tai syntyy oivalluksen synnyttävä lause.

Olet jälleen risteyksessäsi/ muutoksessasi/ stressitilanteessasi/ epämukavassa olotilassasi...jne pysähtynyt...määrännyt suunnan ja käynnistänyt moottorin joka menee itsellään eteenpäin suuntaan josta löytyy voimia, virkeyttä ja uusia oivalluksia. Elimistön omat hormonit ja kehon muodostamat aineet alkavat maksimoida sinulle parhaan mahdollisen kehon ja mielen terveyden ja samalla huomaat tekeväsi valintoja ja päätöksiä jotka ovat eduksi itsellesi – ja yhteisöllesi jossa elät. Elämän eliksiiri virtaa sinussa, kun autonominen hermosto tasapainottuu ja palaa omaan flow - tilaansa, joka edistää terveyttä. Nyt voit myös vaihtaa ajatuksia 'oivalluskumppanisi' kanssa.

Sanasiivous:

Jos haluat varmistaa oletko pysähtynyt risteyksessä jne...riittävästi...voit kysyä itseltäsi...mikä sana minulle tulee tästä olotilasta mieleeni...jos tulee vielä sana joka ei avaa myönteisiä tunteita...kirjoita ylös...ja revi palasiksi...hävitä sana...ja mieti...entä jos tuollaista sanaa ei olisi koskaan keksittykään...mikä tulee seuraavaksi mieleesi...kirjoita ylös...revi palasiksi...hävitä sana...jatka...kunnes tulee myönteisiä tunteita avaava sana...tai sanat loppuvat.

Kun sana muuttuu (tai poistuu), mielikuva muuttuu, tunne muuttuu ja käyttäytyminen ja oleminen muuttuu ja se vaikuttaa aina oikealla tavalla ympäristössäkin ja muutos on kestävä. Alat tuntea itseäsi yhä paremmin ja jos esim. ihmissuhde ei toimi, osaat tehdä omat johtopäätöksesi ennemmin tai myöhemmin tilanteesta, koska olet tehnyt osuutesi..

Voit tehdä vain jommankumman joko lauseiden muuttamisen tai sanojen poiston, molemmat toimivat jo yksinään ja tuplaavat vaikutuksen tehon yhdessä. Hyvä keino purkaa ”risteykseen”, ”muutokseen” liittyvää tunnekuormaa – jolloin syntyy oivallus tai uusi, usein laajempi näkökulma ja ymmärrys tilanteesta joka voi auttaa ratkaisevasti eteenpäin tilanteessa. Voi purkaa jopa uskomuksen hetkessä. Jos nämä eivät auta TRE auttaa yleensä hankalammankin solumuistiin jääneen trauman purkautumisen itsellään.

Itsellemme sopiva makro- ja mikroravinto ja vapaus epämukavista tunteista ovat terveytemme tukipilarit riippumatta perimästämme. Vrt. epigenetiikka