

## TÄMÄ KAIKKI ON SINULLE ILMAISTA

Ihmismieli on kenties maapallon viimeinen suuri, tutkimaton manner. Se sisältää rikkauksia, joista emme osaa aina edes uneksia. Se antaa sadoksi mitä tahansa, mitä sinne haluat kylvää. Saatat tietenkin ihmetellä, että jos tämä kaikki on totta, niin miksi ihmiset eivät käytä mielensä rikkauksia paremmin hyväkseen? Luulenpa, että myös tähän kysymykseen on vastaus olemassa. Se on ainakin yksi tämän työkirjan tarkoituksista.

Saamme syntyessämme mielen vakiovarusteena, tämä rikkaus ei siis maksa mitään. Hullunkurista kylä, mutta sellaisia asioita, jotka annetaan ilmaiseksi, emme osaa juurikaan kunnioittaa. Arvostamme mieluummin asioita, joiden hankkimiseen tarvitaan rahaa.

*- Juhani Töytäri*

**Juhani Töytäri**

## ESIPUHE Ajatustesi mahtava voima

Tämän työkirjan tarkoituksena on osoittaa sinulle ajatustesi hämmästyttävä voima ja kuinka voit ottaa sen käyttöösi yksinkertaisilla menetelmillä. Opit entistä paremmin hallitsemaan tietoista mieltäsi ja samalla ravitsemaan alitajuntaasi siten, että päämääräsi, tavoitteesi ja toiveesi alkavat toteutua. Ihminen on sitä, mitä hän suurimman osan ajastaan ajattelee – siihen mihin hän eniten huomiotaan keskittää. Idean tähän työkirjaan sain me, kun Tom Lundberg viime vuonna löysi itesuggestion lähipiirinsä ja omien, hämmästyttävienkin kokemustensa johdosta.

Vaikka positiivinen ajattelu jo pelkässä tietoisessa mielessä tuottaa ihmiselle työkaluja onnistumisiin ja menestykseen, uinuvat mahdollisuudet piilevät itesuggestiossa. Sitä on vuosikymmenten ajan käytetty muun muassa huippu-urheilijoiden mentaalivalmennuksessa, päihde- ja muista riippuvuuksista parantumiseen, jännitystiloista irrottautumiseen ja myös kielten opiskelussa. Otatpa käyttöösi tietoisien tai tiedostamattoman mielesi – miksei yhtä hyvin molemmat – mahdollisuutesi nostaa elämäsi laatua ovat ulottuvillasi.

Tällä työkirjalla voit aktiivisesti ottaa menetelmät käyttöösi elämäsi lukuisilla eri osa-alueilla, suurilla ja pienillä.

- Ymmärrät entistä selkeämmin ajatustesi ja hyvinvointisi välisen yhteyden, paremman tulevaisuutesi ja runsaamman elämän mahdollisuudet.
- Saat toimivia työkaluja, joita käyttämällä voit jopa puolittaa ponnistustesi määrän ja saada tuplasti parempia tuloksia.
- Mielenrauhasi ja tyyneytesi lisääntyvät samalla kun huomaat saavasi rentoutuneena aikaan enemmän kuin tähän asti ja pienemmällä vaivannäöllä.
- Pääset irti jännitys- ja pelkotiloista. Voit irrottautua vahingollisista riippuvuuksista ja tavoista, joista et ole päässyt eroon tahdonvoimalla tai itsekurilla. Painonpudotuksesta tulee vaivatonta.
- Itsekunnioituksesi ja -varmuutesi kasvavat, löydät kukoistavan minäsi uudelleen ja päästät irti kuonasta, joka ei enää kuulu elämääsi.

Pohjimmiltaan kysymys on uskostasi oikeuteesi saavuttaa haluamiasi asioita, elää täysipainoista ja terveellistä elämää sekä tehdä asioita, joita monet (ehkä itsesi mukaan lukien) pitävät jopa mahdottomina. Esittelemämme menetelmät ovat yksinkertaisia, jopa lapsellisen helppoja ja vaivattomia – ja ne tuottavat parhaimmillaan hämmästyttäviä tuloksia. Jotta tämä kaikki olisi sinulle mahdollista, on perusteltua, että luet tämän työkirjamme johdanto-osuuden tarkkaan, ennen kuin siirryt varsinaisiin tehtäväosioihin.

Hypnoosista, suggestiosta, meditaatiosta ja muista alitajuntaan vaikuttavista menetelmistä on kirjoitettu tuhansittain julkaisuja. Koska kyseessä ei ole tiede, kriittisiä ja epäileviäkin kannanottoja on toisinaan luettavissa. Internetissä on aika vähän valaisevaa tietoa itsesuggestiosta, sitäkin enemmän puolesta tai vastaan –keskustelua mielipiteillä höystettynä. Kaikkinainen keskustelu, näkemysten ja kokemusten vaihto on tietysti itsessään arvokasta.

Tämän työkirjan kummi on ranskalainen apteekkari-psykologi Émile Coué (1857 – 1926) ja hänen elämäntyönsä sekä hänen lähes sata vuotta sitten julkaisemansa teos ”Kuinka parannan itseni suggestiolla”. Tom Lundberg tutustui siihen viime vuonna, kun hänen pitkäaikainen ystävänsä kertoi parantuneensa vakavasta sairaudesta Émile Couén ohjeita noudattamalla. Vuonna 1927 suomennettuun kirjaan on tallennettu paitsi Émile Couén opettamat suggestiiviset parannusmenetelmät, myös hänen lukuisia toinen toistaan vakuuttavampia potilaskertomuksiaan ja kiitoskirjeitä avun saaneilta ihmisiltä.

Olemme Tompan kanssa kirjoittaneet, toimittaneet ja julkaisseet melkoisen määrän kirjoja, joista useimpien punaisena lankana on ollut myönteinen ajattelu. Vuonna 2007 julkaistusta yhteisestä kirjastamme, ”Onnistujan Pikku-Jättiläisestä”, tuli klassikko ja sitä ostettiin lähemmäs 20 000 kappaletta. Tompan teokset ”AVAIN: Luovuus, ilo ja uudistuminen” sekä ”Kaikki on hyvin” ja ”Työn iloa, iloa elämään!” ovat vuosien varrella löytäneet laajan yleisönsä. Hänen kirjojaan on ostettu tähän mennessä 140 000 kappaletta ja olemme yhteenlaskettuna tavoittaneet luennoillamme lähes 200 000 kuulijaa. Tässä mielessä voisimme perustellusti kysyä itseltämme: miksi tämä työkirja ilmestyy vasta nyt?

Viime vuonna julkaisemamme ”Pieni, suuri tavoitekirja” sai erinomaisen vastaanoton ja palautteesta ymmärrämme sen vastanneen myös lukijoittensa tarpeisiin. Sisältäähän työkirja jokseenkin kaikki keskeiset työkalut, joilla ihminen luo ja määrittelee tavoitteensa, tunnistaa arvonsa ja käsittelee motiivinsa matkalla päämääräänsä. Ajattelun ja asenteen voima on jokaisen kirjamme kivijalka.

Julkaisumme ovat tähän mennessä pääsääntöisesti kohden-tuneet mallintamaan tietoisien mielen hallintaa ja sitä, kuinka ajatukset muutetaan konkreettisesti teoiksi ja tuloksiksi. Tämän ajatteluun keskittyvän työkirjamme tarkoituksena on sekä

täydentää tavoitekirjaa että syventää sitä tuomalla rinnalle menetelmiä, jotka antavat myös vaihtoehtoisia ja toimivia malleja maaliin pääsemiseksi ja samalla laajentavat keinovalikkojasi. Tästä voi parhaimmillaan tulla myös henkilökohtainen kasvusuunnitelmasi.

Kun saavut ponnisteluissasi ääri rajoille ja silti tavoitteet yksi kerrallaan pakenevat ulottuviltasi, on syytä löytää asioihin uusi ja erilainen näkökulma. Tässä yhteydessä se tarkoittaa alitajunnan mukaan ottamista tietoisien mielen kaveriksi. Uskon että suurin osa tätä julkaisua ja sen esittelemiä menetelmiä käyttävistä tulee hämmästyttävään tulokseen. Jokaisesta meistä löytyy uskomaton potentiaali.

Ajattelet vuorokaudessa noin 60 000 ajatusta. Monilla ihmisillä ne ovat samanlaisia kuin eilen ja samoja kuin huomenna: huolia, toteutumattomia toiveita, rahaan ja työhön liittyviä murheita, tyytymättömyyttä parisuhteessa, mustasukkaisuutta, pettymyksiä, toivottomuutta, surua, pelkoja, ahdistusta tai masennusta. Niiden tuhoava vaikutus terveyteen, hyvinvointiin ja onnellisuuteen ja menestykseen on osoitettu kiistattomasti. Vastaavasti positiivisilla ajatuksilla on hyvinvointisi ja kaikkinaisen menestyksesi kannalta ylittämättömät vaikutuksensa. Ruukku tihkuu sitä, mitä se sisältää.

Haluamme korostaa, että olipa sairautesi tai terveyteesi liittyvä huolenaiheesi mikä tahansa, käänny aina lääkärin puoleen, ennen kuin ryhdyt soveltamaan tämän työkirjan suggestiivisia menetelmiä. Voit halutessasi myös kysyä lääkärisi mielipidettä itsesuggestiosta, sillä se ei missään tapauksessa sulje pois lääketieteellisiä hoitoja eikä ole niille vaihtoehto. Koska Johdanto-osuuden lukeminen ja sisäistäminen on ensiarvoisen tärkeää, kertaamme myöhemmin tehtävissä lyhyesti joitakin itsesuggestioon liittyviä perusteita.

Tämän kirjan työnjako on ollut sellainen, että Tom Lundberg kehitti idean ja tuotti suuren osan tekstistä – varsinkin kun monet vaikuttavat esimerkit tulevat häneltä itseltään ja hänen lähipiiristään. Minulle jäi näin kustantajan, tuottajan, avustajan ja editorin rooli. Kokosin myös aiemmin julkaistuja ajatelmiani työkirjamme teemoja täydentäväksi. Saimme Ajatusten aamiaisten kyselyssä lukijoiltamme myös arvokasta aineistoa, jonka olen toimittanut seitsemänten lukuun. Sydämellinen kiitos kaikille osallistuneille.

Kun vaihdat ajatuksesi tietoisesti ja menetelmällisesti rakentaviksi ja positiivisiksi, muutat koko elämäsi paremmaksi. Siinä pyrimme sinua tämän työkirjan avulla tukemaan ja auttamaan. Toivotamme sinulle kiehtovia hetkiä ainutkertaisten ja vahvojen ajatustesi ja toiveittesi parissa. Me tarjoamme työkalut, sinä teet työn.

Onnea ja menestystä!

Lahdessa 10.2.2015

Juhani Töytäri

ALITAJUNTA MUISTUTTAA  
MONIMUOTOISTA PUUTARHAA,  
JOSSA KASVAA RUNSAASTI  
RIKKARUOHOJA, ELLEI SINNE  
ISTUTETA JALOMPIA KASVEJA.  
ITSESUGGESTIO ON VÄLINE,  
JOLLA VOIT ISTUTTAA  
ALITAJUNTAASI LUOVIA AJATUKSIA  
– TAI OLLA ISTUTTAMATTA –  
JOLLOIN RIKKARUOHOT KASVAVAT  
PUUTARHASSASI VALTOIMENAAN.

*-Napoleon Hill*

## SISÄLTÖ

Tämä kaikki on sinulle ilmaista .....	6
Juhani Töytäri: Ajatustesi mahtava voima .....	7
Tom Lundberg: Mielikuva voittaa aina tahdon.....	17
Muutoksia solutasolla.....	
Jos mielikuvitus on laiskistunut .....	
Jäähyväiset riippuvuuksille .....	
Onnistut kun uskot siihen.....	
Mahdottomasta tulee tapa .....	
Uskosi ratkaisee onnistumisen .....	
Näin se tehdään.....	
Yksi ajatus kerrallaan.....	
Näin vaikutat itesesuggestiolla terveyteesi .....	
Universaali psykologinen laki.....	
1. TERVEYS – AJATUKSISTA SE LÄHTEE.....	41
Itsesuggestio on toimiva hoito .....	
Asiat, joihin haluan vaikuttaa .....	
Suggestiosi edellä mainittuihin .....	
”Pian se on kadonnut”-suggestioni.....	
Visuaalinen menetelmä.....	
2. IRTI RIIPPUVUUKSISTA JA HUONOISTA TAVOISTA.....	
51Nikotiinista eroon 20 sekunnissa .....	
Esimerkkisuggestioita riippuvuuksista pääsemiseksi .....	
Näistä haluan irti.....	
Suggestioni edellä mainittuihin.....	
3. PAINONHALLINTA: NÄIN SEN TEET.....	57
Kolme tärkeintä syytäni, miksi haluan laihtua .....	
Laske painoindeksisi.....	
Löydä suggestiollesi syy .....	
Pian painosi putoaa .....	
Esimerkkisuggestioita painon pudottamiseksi.....	

Tilanne ja tavoite .....	
Suggestioni, jolla laihdun.....	
4. IRTI PELOISTA JA JÄNNITYSTILOISTA .....	67
Lentopelko katosi visualisoimalla .....	
Pelkojani ja jännitystilojani .....	
Suggestioni edellä mainittuihin.....	
Esiintymisjännitys .....	
5. POSITIIVINEN ASENNE TAVOITTEIDEN TUEKSI.....	75
Näin positiivisuus ilmenee arjessani .....	
Asenne ratkaisee. Aina.....	
Omat positiiviset asenteeni .....	
Omat kielteiset asenteeni.....	
Tilanteeni nyt (tilannepisteytys) .....	
Haluan että elämäni on täynnä.....	
Eroon negatiivisuudesta .....	
Positiivisuus auttaa myös paranemaan .....	
6. KYLVÄ AJATUS, NIITÄ KOHTALO .....	83
Kylvin ajatuksen, niin.....	
Kiitollisuus .....	
Kiitollisuuden aiheeni .....	
Heille olen kiitollinen .....	
Anteeksianto.....	
Annan anteeksi heille .....	
Muistokirjoitukseni.....	
Itsetunto.....	
Suurimmat saavutukseni.....	
Tärkeimmät tavoitteeni .....	
Tavoitesuggestioni .....	
Vahvuuteni, joilla pääsen tavoitteisiin .....	
7. HENKILÖKOHTAISIA KOKEMUKSIA .....	93
Pintaan nousee uskomattomia asioita.....	
Aavistus vaarasta .....	

Ääni ei jätä rauhaan .....	
Sinä olet hyvä .....	
Tunne siitä, että selviää .....	
Olen vahva ja urhea.....	
Kaikki menee hyvin .....	
Saavutin tavoitteeni ja unelmani.....	
Irti köyhyysenergiasta.....	
Olosuhteet kuin laboratoriossa .....	
Alitajuntani määritelmä .....	
Aion voittaa tämän pelon .....	
Ratkaisu kirkastuu yllättäen.....	
Pankkissasi on mittaamattomia aarteita .....	
JUHANI TÖYTÄRI: Lopeta jahkailu, aloita nyt! .....	101
KIRJALLISUUTTA JA LÄHTEITÄ .....	102
KIRJOITTAJAT.....	103
Juhani Töytäri.....	103
Tom Lundberg .....	104