

TYÖKIRJA

IHANA MINÄ



SATU MALINEN

Tässä tehtävässä pohdit millaisena SINÄ näet itsesi.

Yksi meidän perustarpeistamme on tulla hyväksytyksi sellaisina kuin olemme ja näytämme. Mikäli ihminen ei koe olevansa hyväksytty, hän hakee hyväksyntää helposti muilta erilaisin keinoin esim. miellyttämällä.

Miellyttäminen voi ilmetä monin eri tavoin ja hyväksynnän hakeminen erilaisina haitallisina toimintatapoina. Esim. jatkuva itsensä dissaaminen tai muista ihmisistä vitsaileminen. Epävarmuus saattaa ilmetä ylimielisyytenä ja liiallisena huomion kerjäämisenä. Toiset vetäytyvät kuoreensa ja toivovat saavansa olla mahdollisimman näkymättömiä ja olla ärsyöntämättä muita.

Ihana minä- ihminen on lempeän itsevarma ja kunnioittaa kauniilla käytöksellä muita ihmisiä.



**Ihana minä- rakennetaan
itsensä rakastamisen ja
lempeyden kautta.**

**Jotkut ihmiset tuntuvat olevan
maagisen vetovoimaisia ja luontaisesti
kauniita niin sisältä kuin ulkoakin.**

**Kerron sinulle että jokainen meistä voi
ladata itseensä nämä ominaisuudet.
Kaikki lähtee siitä miten sinä näet
ITSESI ja kuinka paljon lataat itseesi
rakkautta ja hyväksyntää.**

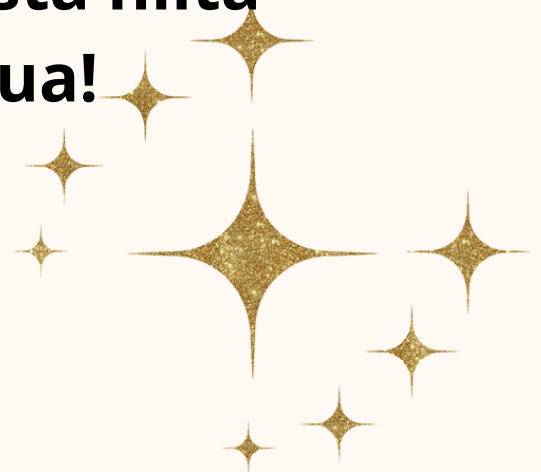
**Minä näin itseni nuorempana
epävarmana hiirenä joka punasteli ja
mokasi yhtenään. En varmasti vetänyt
ketään puoleeni omasta mielestäni ja
rumakin olin.**

**Jos joku kehui minua, ajattelin että
hänen täytyi valehdella tai ammuin
alas mielessäni kaikki kauniit sanat ja
teot.**

Vasta sinnikkään itseni työstämisen kautta olen oivaltanut että meillä kaikilla on tasan samat mahdollisuudet luoda itsestämme ihana minä. Jos dissaat itseäsi, puhut paha muista ja keskityt luomaan minäkuvaasi ulkoisen maailman odotusten mukaisesti, et tule olemaan koskaan tyytyväinen itseesi.

Pysähdy miettimään itsestäsi positiivisia, kauniita lauseita ja sanoja ja tunne mikä voima niillä on. Jos et saa kiinni ajatuksesta, mieti mitkä kaikki negatiiviset uskomukset itsestäsi jarruttelevat sinua.

Etsi allaolevasta ruudukosta niitä sanoja jotka kuvaavat sinua!



ihana	iloinen	intuitiivinen	innostuva
hyvä	onnellinen	rohkea	muistavälittävä
hellä	tasapainoinen	säteilevä	nöyrä
vastuuntuntoinen	kaunis	viisas	huumorintajuinen
viisas	kiva	tahdikas	hoivaava
ahkera	reilu	oikeudenmukainen	älykäs
rakastava	avarakatseinen	ratkaisukeskeinen	elämäniloinen
tahdikas	joustava	vastustamaton	itseensäluottava
lempeä	onnistuja		
voimaannuttava	ihastuttava	sensuelli	miellyttävä
rakastettava	lahjakas	huolellinen	epäitsekäs
	rehellinen	raikas	kärsivällinen

Piirrostehtävä IHANA MINÄ!

Piirrä itsestäsi värikuva jossa näet
itsesi kauniina ja ihanana.

HUOM! piirrä ja väritä kuva
vasemmalla kädellä, tai sillä kädellä
jolla et normaalisti kirjoita.

Kun piirrät kuvan “heikommalla”
kädelläsi, annat alitajunnallesi
vapaammat kädet työskennellä.

Alla oleva kuva on minun IHANA MINÄ-
kuva vuodelta 2016. Vaikka kuva on
lapsellisen yksinkertainen, siinä on
monia symboleita jotka ovat olleet
kantava voimani sielunpolullani.

Anna itsellesi vapaat kädet, älä mieti
mitä piirrät vaan muotoile kuva
mahdollisimman virtaavana.

Ihanaa piirroshetkeä!

