

The background features a dark blue gradient with a subtle pattern of white dots. Overlaid on this are several circular elements: a large scale on the left with markings from 140 to 260, and several smaller circles with dashed lines and arrows, suggesting a process or cycle.

# VIISI TAITOA JOTKA VIEVÄT SINUT KOHDEN ITSESI NÄKÖISTÄ ELÄMÄÄ!

JUUSO KANGAS / KASVO  
JUUSO@JUUSOKANGAS.COM

# VIISI TAITOA

- MISTÄ HALUAT LUOPUA
- MIKÄ ON SINULLE TÄRKEÄÄ
- ITSEMYÖTÄTUNNON TAITO
- SIELUNI HALUAA KERTOAA MINULLE
- ANNA MUIDEN AJATELLA SINUSTA NIIN KUIN HE HALUAVAT

# MISTÄ HALUAT LUOPUA

- Ota syvään henkeä, tunne rauhan leviäminen olemukseesi ja kysy itseltäsi "mistä haluan luopua?"
- Listaa paperille viiden minuutin ajan asioita, jotka sinua eivät palvele ja joista haluat luopua
- Anna vastausten tulla
- Ei ole vääriä tai oikeita vastauksia
- Asioiden ei tarvitse olla myöskään missään määrin loogisia
- Näistä ei siis tarvitse nyt luopua, nämä on vain asioita joista haluat luopua

--> Harjoituksen päätteeksi ota looginen mieli työkalukseksi ja valitse joku asia josta voisit todella luopua ja suunnittele ainakin ensimmäinen askel miten sen voisit tehdä

# MIKÄ ON SINULLE TÄRKEÄÄ

- Ota syvään henkeä, tunne rauhan leviäminen olemukseesi ja kysy itseltäsi "mikä on minulle tärkeää?"
  - Listaa paperille viiden minuutin ajan asioita jotka ovat sinulle tärkeitä ja joita mahdollisesti haluaisit lisää elämääsi
  - Anna vastausten vain tulla
  - Ei ole väärää tai oikeita vastauksia
  - Asioiden ei tarvitse olla myöskään missään määrin loogisia
  - Ei tarvitse siis miettiä, että miten lähtisin näitä tavoittelemaan - anna vain vastausten tulla
- > Harjoituksen päätteeksi ota looginen mieli työkalukseksi ja valitse joku asia joka on sinulle tärkeä ja mieti ensimmäinen konkreettinen askel, jonka voit ottaa tämän asian lisäämiseksi elämääsi

# ITSEMYÖTÄTUNNON TAITO

- Kirjoita itsellesi niin kuin puhuisit hyvälle ystävällesi
- Kuvittele aluksi tilanne, jossa ystäväsi kertoo sinulle, että hän haluaisi elää enemmän itsensä näköistä elämää. Hän haluaisi esimerkiksi luopua jostain jutuista, mitkä häntä eivät enää palvele. Lisäksi hän on kertonut sinulle asioita, joita hän kokee tärkeäksi ja joita hän haluaisi lisää elämäänsä. Kuinka puhuisit ystävällesi tällaisessa tilanteessa?
- Kuvittele nyt itsesi ystäväsi paikalle. Kuvittele, että olet itsesi hyvä ystävä ja kirjoita paperille sanoja ja lauseita, joita kertoisit ikään kuin hyvälle ystävällesi
- Tunne kuinka sanoissa on viisautta ja voimaa ja kuinka luotto itseesi kasvaa

# SIELUNI HALUAA KERTOAA MINULLE

- Ota muutama syvä hidas rauhallinen hengitys jossa ulos hengitys on pidempi kuin sisään hengitys
    - Tunne kuinka rauha, tyyneys ja viisaus tulee sinuun itsestäsi läsnä
  - Kirjoita paperin otsikoksi "Sieluni haluaa kertoa minulle:" ja ala kirjoittamaan sitä mitä sielusi haluaa sinulle kertoa
  - Anna tekstin vain tulla
  - Älä harjoita mitään kritiikkiä - Sielusi tietää mitä sinun tulee kuulla tässä kohtaa
  - Anna tekstin tulla niin pitkään kuin se on tullakseen
  - Anna tunteiden myös tulla, jos niitä on tullakseen
  - Mikäli koet blokkia, niin kirjoita, että "nyt koen blokkia" - Kirjoita siis ihan mitä vain tietoisuutesi nousee tällä hetkellä
- > Harjoituksen päätteeksi tutki mitä olet kirjoittanut nouseeko joku sieltä erityisesti esille? Mikä on ydinviesti?

# ANNA MUIDEN AJATELLA SINUSTA NIIN KUIN HE HALUAVAT

- Yksi asia joka meitä monesti estää elämästä itsemme näköistä elämää on pelko siitä, että tulemme muiden tuomitsemaksi
- Todellisuudessa monesti ajattelemme muiden puolesta meistä. Laitamme ikään kuin, omia itseämme arvostelevia ajatuksia toisten ihmisten mieliin mielikuvissamme

Harjoitus – Anna kaikille lupa ajatella sinusta niin kuin he haluavat

- Sano ääneen hiljaa pääsi sisällä jollekin henkilölle kenen arvostelua pelkää, että "annan sinulle luvan ajatella minusta niin kuin haluat"
  - Voit myös sanoa tämän jollekin ihmisjoukolla samoin
- Tee mielikuvaharjoituksia, joissa käytät nimiä ja sanot todella tämän ääneen tai jos olet seurassa, niin hiljaa pääsi sisällä ääneen
  - Henkilöiden tai henkilön ei tarvitse tietää, että heille on tällöinen lupa annettu
- Huom. Henkilöt saavat ajatella sinusta kuin haluavat, mutta eivät saa tehdä sinulle kuten haluavat. Pidä rajasi.