



Kyseenalaista se!

Tiesi ulos
stressaavasta tilanteesta

Tiina Sorsamäki

Choosing Your Way

Kyseenalaista se! Tiesi ulos stressaavasta tilanteesta

[Johdanto](#)

[Kysymyksiä jotka auttavat vaikeiden vaiheiden läpi](#)

[Mitä on ChoosingYourWay.](#)

[Vastuunrajauslauseke](#)

[Valmistusmerkinnät](#)

Johdanto

Mikä on ajatustesi tehtävä?

*Sinä et ole yhtä kuin ajatuksesi. Sinun ja ajatustesi välissä on **tyhjä tila**, josta voit löytää vapauden ja josta käsin voit luoda elämäsi sellaiseksi, kuin haluat sen olevan. Tuo tyhjä tila on turvapaikkasi, konkreettisesti. Sinun on mahdollista päästä sinne turvapaikkaasi **tutkimalla ajatuksiasi**, erityisesti niiden kykyä kertoa sinulle kiistaton totuus asioista.*

Ajatustesi tehtävänä ei ole kertoa sinulle ehdotonta totuutta asioista, sillä sellaista ei ole. Ajatukset ovat viestintuojia.

*Niiden tehtävänä on näyttää sinulle, millaisia **käsityksiä ja uskomuksia** kannat mukanas ja kuinka kulloinkin **tulkitsit** käsillä olevan asian tai tilanteen. Sinun on sen jälkeen mahdollista mukauttaa ajatteluasi ja valita uskomuksia, jotka palvelevat sinua ja tilannettasi paremmin.*

Ulkopuolinen maailma on aina sisäisen maailmasi heijastuma. Ulkoinen maailma heijastaa sinulle takaisin juuri sen asian, jonka uskot olevan todennäköisimmin totta siinä kyseisessä tilanteessa.

Jos siis jatkuvasti toistat samanlaisina pysyviä ajatuksia mielessäsi, elämäsi on täynnä niiden ajatustesi kaltaisia kokemuksia. Alati samoina pysyvät ajatukset – ja noita ajatuksia seuraavat tunteet – pitävät meidät konkreettisesti lukittuna todellisuuteen, joka loputtomasti toistaa samoja vanhoja kaavoja. Se millaisia ajatuksia sinulla on, on suorassa yhteydessä siihen, millainen elämäntilanteesi on ja mitä voit odottaa tulevaisuudelta. Toisaalta sinun on mahdollista myös käyttää ajatuksiasi väylänä kohti elämää, joka on enemmän mieltymystesi kaltainen.

Kuinka muuttaa todellisuuttaan tutkimalla ajatuksiaan

Ainoa mitä sinulta vaaditaan on, että pysähdyt hetkeksi, vedät syvään henkeä, sukellat sisälläsi olevaan hiljaisuuteen ja alat **kyseenalaistaa kaikkien stressaavien ajatustesi kykyä kertoa sinulle totuutta asioista**, varsinkin sinun OMAA totuuttasi. Sen sijaan että vain mekaanisesti reagoisit, alat **havainnoida** ja **tutkia** ajatuksiasi. Sisälläsi alkaa avautua tila, josta sinun on mahdollista löytää jotain totaalisen uutta.

Kysymykset ovat paljon tärkeämpiä kuin vastaukset tulevat koskaan olemaan. Kysyminen sekä kyseenalaistaminen on kaikkein voimakkain teko, johon milloinkaan voit ryhtyä. Jos sinulla siis on ajatus, joka stressaa sinua tai joka ei palvele sinua enää, ala yksinkertaisesti **kysyä kysymyksiä koskien sitä kyseistä rajoittavaa ajatustasi tai käsitystäsi**. Jätä ne ajatukset rauhaan, jotka toimivat hyvin elämässäsi ja joiden avulla saat haluamiasi tuloksia. Tarkoituksena ei ole, että käännät koko elämäsi ylösalaisin niin, että et enää tiedä, mikä on totta sinulle ja minkä varaan voit perustaa elämäsi.

Kun huomaat, että sinulla on ajatus, joka saa olosi epämukavaksi, nappaa se otteeseesi ja eristä se muista ajatuksistasi. Sitten muotoile se kyseinen ajatus mahdollisimman **lyhyeksi**,