

Kyseenalaista se!

Hädän hetkellä



Tiina Sorsamäki

Choosing Your Way

Kyseenalaista se! Hädän hetkellä

[Johdanto](#)

[Kysymyksiä tilanteisiin, kun olosi on hätäntynyt ja ahdistunut](#)

[Mitä on ChoosingYourWay.](#)

[Vastuunrajauslauseke](#)

[Valmistusmerkinnät](#)

Johdanto

Tämän kirjan sisältämät kysymykset on tarkoitettu meditaatioksi, mutta voit käyttää niitä myös pika-apuna stressaavissa tilanteissa.

Jokainen näistä kysymyksistä ei välttämättä sovellu kaikkiin mahdollisiin tilanteisiin; valitse silloin ne kysymykset, jotka resonoivat kanssasi, vetävät sinua puoleensa tai herättävät jotain sisälläsi. Älä ala jahdata vastauksia. Lue kysymyksiä läpi ja tartu niihin, jotka kutsuvat sinua. Anna kysymysten hiljaa vajota sisimpääsi ja alkaa rauhassa tehdä työtään sinussa.

Anna vastauksille aikaa ilmaantua. Vaikka lukisit jonkin kysymyksen ainoastaan kerran, se kyllä alkaa elää sisälläsi ja ennen pitkää tulet näkemään jotain uutta itsessäsi ja ympäröivässä todellisuudessa. – Sekin, että vain seuraat ja katselet, millaisia ajatuksia mielessäsi poukkoilee, vie sinua pitkälle kohti tietoisempaa elämisen tapaa.

Ja vaikka vastaukset eivät vielä olisikaan näyttäytyneet sinulle, jo pelkkä näiden kysymysten lukeminen osoittaa sinulle, että on olemassa jotain muutakin kuin nuo ongelmasi. Anna siis jo pelkän näiden kysymysten olemassaolon lohduttaa sinua, sillä jos jokin kysymys vetää sinua puoleensa, se tarkoittaa, että olet löytämässä jotain uutta.

Tärkeintä, mitä voit tehdä voidaksesi hyvin, on kyseenalaistaa ja tutkia ajatuksiasi.