

Toni Wadèn

***ONNELLISUUS SEKÄ  
MENESTYS OVAT  
TIETOISEN AJATTELUN  
SEURAUS***

OPAS TIETOISEN MIELEN KEHITTÄMISEEN



## Sisällysluettelo:

Aloituspuhe

Persoonallisuus

Alitajunta, tietoinen mieli, tunteet sekä reaktio

Uskomukset/aivopesu

Todellisuus, totuus vai illuusio?

Minun käsitykseni tietoisuudesta

Tunteet ja energia

Ajattelun sekä energian kohdistaminen

Positiivinen, negatiivinen sekä neutraali ajattelu

Mieli ja keho

Visio sekä muutos

Ravinto sekä liikunta

Universaali sykli

Menestyvä mieli

Raha/materia ja onnellisuus

Ongelmien ratkaisu elämäntilanteissa

Mielikuvitus on luomisen voima

Mahdolliset esteet tai hidasteet matkalla

Tiivistys

Harjoitukset

Loppuyhteenveto

## Aloituspuhe

Tuntuuko sinusta, että et pidä omasta persoonallisuudestasi tai identiteetistäsi?

Siitä millaiseksi olet tullut?

Huomaatko tekeväsi tai sanovasi asioita, joita myöhemmin kadut?

Tuntuuko että et elä haluamaasi elämää?

Tuntuuko sinusta, että sinulle tapahtuu aina huonoja asioita?

Tai että sinun kohtalosi on olla menestymättä tai olla tuntematta onnellisuutta?

Tuntuuko että maailma ympärilläsi on epäoikeudenmukainen sinua kohtaan?

Tunnetko ahdistusta tai stressiä jokapäiväisessä arjessa?

Katkeruutta, pelkoja tai syyllisyyttä?

Tuntuuko että muilla menee aina paremmin kuin sinulla, muilla on parempi onni tai kohtalo kuin sinulla?

Oletko koskaan miettinyt kuinka paljon oma persoona/identiteetti määrittelee sinun kokeman menestymisen tai onnellisuuden elämässä? Kuinka paljon saavutat elämässäsi tai jää saavuttamatta?

Kuinka sinun ajattelusi ja siitä seuraava tunnetila vaikuttavat asioiden lopputulokseen? Mistä asenteesi ja persoonallisuutesi johtuu? Voiko asialle tehdä jotain? Oletko hyväksynyt ajatuksen, että "sinä vain olet tällainen" tai "sinusta on vain tullut tällainen", eikä asialle voi mitään?

Ei hätää! Melkein kaikki ihmiset tuntevat jotain näistä, silloin tällöin tai elää näissä tuntemuksissa päivästä toiseen. Ei sinussa ole mitään vikaa. Ihmiset pyrkivät vain pitämään heikkoudet piilossa ja antavat egolle valtaa.

Persoonallisuutesi on ympäristön seuraus.

Uskomukset, arvot, aatteet, käyttäytymismallit sekä alitajuntasi on muokkautunut sellaiseksi, kuin se tänä päivänä on, kokemusten sekä ympäristön vaikutuksesta.

***Huom! Et ole itse valinnut ympäristöä, etkä kokemuksia, jotka sinulle on sattumoisin osunut.***

Niistä johtuen, kuitenkin olet sellainen kuin olet.

Persoonallisuutesi määrittelee myös millainen elämä sinulla tulee olemaan, millaisia valintoja tulet tekemään, mitä asioita tulet saavuttamaan elämässäsi, miten ihmissuhteet tulevat menemään ja millaisia sairauksia tulet sairastamaan. Persoonallisuutesi määrittelee hyvin pitkälle sinun elinajan odotteen.

Milloin tulet kuolemaan. Tuleeko loppusi, päihteiden aiheuttamien sairauksien johdosta, stressin / ahdistusten tai muiden tunteiden aiheuttamien sydänsairausten takia. Koetko lihavuuden tai jonkun muun epäterveellisen elämäntavan aiheuttavan sairauden. Koetko todennäköisemmin väkivaltaisen kuoleman vai onko odotettavissa keskimääräistä onnellisempi, menestyneempi ja pidempi elämä.

Kyllä, persoonallisuutesi on muokattavissa ja se myös muokkautuu koko sinun elämäsi ajan, mutta sinun täytyy vain oppia kehittämään sitä itse, ympäristön sijaan. Et voi voittaa keskusteluja alitajunnan kanssa, koska ne ovat 95 %:sti tiedostamattomia ja aiheuttavat tunnereaktion, ennen kuin olet tiedostanut koko ajatusta, mutta voit vaikuttaa mitä viestejä alitajunnasta tulee.

Onnellisuuteen sekä menestyvään mieleen on hyvin yksinkertainen resepti. Yksinkertaisen siitä tekee se, että siinä ei ole kuin kaksi tehtävää, mutta ne vaativat kuitenkin hieman työtä ja opettelua. Ne tehtävät ovat tietoisuus

ajatuksista/tunteista, sekä alitajunnan uudelleen ohjelmointi. Kun olet nämä oppinut, elämäsi tulee muuttumaan radikaalisti.

Matkalla onnelliseen sekä menestyvään mieleen, on matka tietoisuuteen. Tietoisuuteen mielen toiminnasta, onnellisuudesta, ajattelun vaikutuksesta tunnetiloihin sekä ympäröivään maailmaan. Se, miten koet onnellisuutta, tai menestystä lähtee siitä, miten koet itsesi sekä ympäröivän maailman suhteessa itseesi.

Miten arvomaailmasi kohtaa saavutuksesi/kokemuksesi elämässä ja miten koet elämän sinua kohdelleen ja mitä uskot, että vielä on tehtävissä. Miten koet intohimot, haaveet ja toiveet elämässäsi ja kuinka pääset toteuttamaan niitä. Se miten koet tai reagoit asioihin, on seurausta, millaisia tunteita sinulle tulee ja ne ovat seurausta ajatuksista, joita päässäsi kulkee. Ja tästä muodostuu persoonallisuutesi.

Sinulla on kolme asiaa, jotka vaikuttavat persoonallisuuteesi ja sitä kautta elämääsi, ne ovat:

tietoinen mieli, tiedostamaton mieli sekä kehon tunnemaailma.

Tutkimusten mukaan, jopa 95 %:a ajattelustamme on tiedostamatonta, eli rutinoituneita/automatisoituja alitajunnan viestejä / reaktioita.

Ajatusta seuraa tunne ja tunnetta reaktio / käytös.

Joten persoonallisuutesi, sekä todellisuus, jollaisena maailman näet, määräytyy siis jonkin mystisen alitajunnan viestien sekä reaktioiden seurauksena.

Tapahtumat elämässäsi, omat päätökset, reaktiot, tunteet, onnellisuus, menestyminen sekä kohtalo on seurausta tämän mystisen alitajunnan toiminnasta.

Tämän kirjan tarkoitus on auttaa sinua tulemaan tietoiseksi omasta mielestä, sekä opettamaan sinut

ohjelmoimaan mielesi olemaan tukena, onnellisuuden sekä menestyksen matkalla.

Voit olla oman mielesi sekä tulevaisuutesi luoja, etkä seuraus. Ihmiset käyvät jatkuvaa vääntöä mielensä kanssa, tietoiselle mielelle tulee ajatuksia, tarpeita tai oivalluksia, sitten tiedostamaton mieli sitä mukaa, joko tyrmää niitä tai tukee ja joskus tukee ja mahdollisesti myöhemmin taas saa ihmisen luovuttamaan. Toisaalta tiedostamaton mielesi voi olla tukenasi tai jopa edesauttaa sinua menestymään todella isosti elämässäsi.

Mistä johtuu, että kaikki ihmiset syntyvät avuttomina räpäleinä suunnilleen samanlaiset geeniperimät omaavina, mutta kaikilla on niin erilainen elämä?

Mistä johtuu, että jotkut ihmiset toteuttavat aivan mahdottomilta tuntuvia unelmia, rakentavat raketteja avaruuteen tai miljardien omaisuuden ja jotkut elävät köyhyydessä ilman ruokaa? Samoista lähtökohdista.

Miksi jotkut tuntevat onnellisuutta, sekä menestystä ja toiset ovat onnettomia? On paljon asioita tai ideoita, joita looginen eli tietoinen mieli näkee järkevänä itselle, kuten terveyteen sekä menestykseen liittyviä asioita, mutta tiedostamaton mieli yrittää suojella mieltä pettymyksiltä, säästää energiaa tai se on muuten oppinut, jonkun tietyn tavan ajatella, joka sitten estää hyödyllisten ideoiden loppuun viemisen.

Minkä takia ihmisaivot luovat mitä ihmeellisimpiä pelkoja, ahdistuksen kohteita tai stressiä, jotka suurimmalta osaltaan ovat turhia. Jopa 80-90%:a ihmisen peloista jää toteutumatta, mutta niillä on massiivinen vaikutus ihmisen elämässä, sekä elämästä nauttimiseen tai menestymiseen. Miksi ihmisten on niin helppo jäädä katkeruuteen tai katumukseen vellomaan? Vaikka seuraavalla kerralla ihminen toimii samassa tilanteessa viisaampana, näin ollen tilanteella on erilainen lopputulema. Toisaalta tiedostamaton mieli saattaa tuoda mieleen rohkeitakin visioita, sekä

tuottaa tunnemaailman, joka vie sinut kohti tavoitteitasi ilman pelkoja epäonnistumisesta.

Muut ihmiset elävät eri todellisuudessa kuin sinä ja yrittävät jatkuvasti vaikuttaa sinun todellisuuteesi.

Siitä voi olla hyötyä, mutta suurimman osaa aikaa siitä on vain haittaa, koska he eivät näe maailmaa sinun silmilläsi, eivätkä näin ollen voi ymmärtää sinun tapaasi kokea maailmaa. Ihmiset ovat myös valtaosan ajasta hyvin muutosvastaisia, varsinkin ulkopuolista maailmaa kohtaan, koska tuttu on turvallisempaa, kuin tuntematon, johon ei voi vaikuttaa.

On helpottavaa tiedostaa, että epäedullisen käytöksen takana ei ole sinun looginen mielesi, vaan sinuun ohjelmoitu joukko automatisoituja ajatusmalleja, jotka ovat vallassa sinun päässäsi. Nämä ajatusmallit ovat syypää sinun tunnetiloillesi, kuten stressille, ahdistuksille, katkeruuksille, syyllisyydelle sekä pelkotiiloille. Onnellisuus, kiitollisuus, intohimo sekä elämänilo, ovat myös tunteita, jotka ovat seurausta tietynlaisesta ajattelusta, niin kuin kaikki tunteet, ovat seurausta tietynlaisesta ajattelusta.

Kun opit olemaan tietoinen ajattelustasi, opit olemaan tietoinen tunteistasi. Tämä kirja opettaa sinut tulemaan tietoiseksi ajattelustasi, tunteistasi, sekä puhdistamaan alitajuntaa epäedullisesta ajattelusta.

Tämä kirja auttaa sinua löytämään onnellisen sekä menestyvän mielen.

On lukematon määrä tapoja elää ja kokea tämä elämä.

Kun olet tietoinen omasta ajattelun voimasta, vastuu siitä, on sinulla itselläsi. Se millä tavalla koet asiat, missä tunnetiloissa elät. Minkälaisia asioita ajattelet ja miten menestyt elämässäsi. Vastuu ei ole hallituksella, sukulaisilla, perheellä, olosuhteilla tai maailmantilanteella. Vain sinä voit luoda menestystä omaan elämääsi tai olla sen esteenä. Kaikki esteet onnellisuudelle tai menestymiselle ovat vain

sinun omassa mielessäsi. Tämän kirjan tavoitteena on poistaa ne esteet.

Ymmärrän, että tämä voi olla liian suuri muutos asenteessa tai ajattelutavassa, mutta kehotan silti lukemaan kirjan loppuun, koska ehkä kirjasta löytyy silti jotain, joka auttaa sinua oivaltamaan asioita omasta elämästäsi tai ajatuksistasi. Olen yrittänyt tehdä kirjan niin, että se tuottaisi oivalluksia kaikenlaisissa tilanteissa oleville ihmisille. En itsekään ole aina allekirjoittanut kaikkea nyt sanomaani, mutta sitä se kasvaminen on. Asenteiden tai ajattelutapojen on mahdollista kehittyä oivallusten seurauksena.

Olen itse lapsuudesta asti ollut kiinnostunut mielen toiminnasta sekä erilaisista älykkyyden lajeista.

Aivojen toiminta on ollut suuri mysteeri, vaikka se on vain elin ihmisen sisällä. Olemme ihmiskuntana päässeet viime vuosina, hyvin pitkälle tutkimuksissa, mutta näen silti, että matkaa on vielä tehtävänä.

Elämme joka tapauksessa murroksen aikaa ja uskon että tulevaisuuden ihmiset katsovat meitä kuin villedä apinoita repimässä toisiaan oksilta. Tietoisuus mielen toiminnasta, sekä sen yhteydestä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ei toki ole uusi asia, mutta ollut yleisesti pimennossa vuosisatoja, tässä ahneuden ja vallanhimon, kapitalistisessa maailmassa.

Olen ollut myös hyvin kriittinen lapsuudesta asti auktoriteettien vaikutusyrityksille ajatteluuni tai mielipiteisiini. Muistan kuinka olin yhdeksän vuotias, kun koulussamme aloitettiin opettamaan kristinuskoa.

Opettajani sanoi, että ihmiset, jotka eivät usko jumalaan eivät pääse taivaaseen. Ajattelin välittömästi, että eihän se voi pitää paikkaansa. Jos ihminen on hyvä muille, tekee elämässään vain hyviä asioita ja elää kunnollista elämää, ei pääse taivaaseen, koska ei usko johonkin, josta ei ole hänelle mitään selkeää todistetta. Miksi jumala vaatii



ihmisiä uskomaan häneen, mutta pysyy visusti piilossa ja jättää kaiken arvailujen varaan. Niin minusta tuli ateisti. Myöhemmin toki olen korjannut käsitystäni, mutta se ei ole nyt tämän kirjan aiheena. Tämä kuitenkin kertoo hyvin paljon minun ajattelutavastani.

Suhtaudun kaikkeen ensin hyvin kriittisesti. Asioiden pitää tuntua omassa päässä loogiselta, ennen kuin voin ottaa sen tosissani.

Tämä on osittain myös syynä siihen, että en tässä julkisesti nimeä kaikkia lähteitä, joihin oma ajatteluni perustuu, koska vaikka hyvin monet tieteentekijät tai ajattelijat ovat inspiroineet minua, sekä ohjanneet ajatteluani suuriin oivalluksiin, niin en halua rohkaista ihmisiä idolisoimaan ketään tai kenenkään ajattelua ilman varautuneisuutta. Monien suurien oivallusten takana on jonkun ihmisen ajatus, mutta hänellä saattaa olla paljon muita ajatuksia, joita en pidä loogisena.

Täytyy muistaa, että kaikilla ihmisillä on myös oma todellisuus, agenda sekä itsekäs päämäärä, jonka tarkoitus on edesauttaa heidän elämänsä ja mahdollisesti vaurautta.

Samalla tavalla kehotan ihmisiä myös kohtaamaan minun ajatukseni. Minun todellisuuteni ei ole samanlainen kuin sinun, mutta jos jostain minun ajatuksestani lähtee oivallusten sarja, joka muuttaa sinun elämäsi parempaan tai auttaa sinua ymmärtämään, omaa todellisuuttasi paremmin, niin tehtävä on suoritettu. Sinun ei tarvitse olla kaikessa samaa mieltä.

Olen myös erittäin tunteellinen, sekä herkkä persoonaltani. Lapsena se hävetti minua ja aloin peittelemään sitä. Koin myös paljon pettymyksiä ihmisiin. Luottamukseni rikottiin moneen kertaan ja koin myös koulukiusaamista. Muutin persoonallisuuttani kovaksi, sekä tunteettomaksi.

Pikkuhiljaa minusta tuli sellainen. Kylmä ja kova. En päästänyt ihmisiä ihon alle, jotta olisin turvassa pettymyksiltä. Aloin vihata ihmisiä. Tyttäreni syntymä aloitti taas herättelemään sisälläni ollutta herkkää sekä tunteellista sydäntä. Se muutti taas isosti persoonallisuuttani. Sisälläni kasvoi taas puhdasta rakkautta, jota tuli sitten kasvattamaan vielä meidän lemmikkikoiramme. Rakkaus on yksi onnellisuutta voimakkaasti edesauttava tunne, joten pyri lisäämään elämääsi rakastettavia asioita. Uskon myös, että loppujen lopuksi, kun ihmisen tietoisuus on kehittynyt äärimmilleen, jäljelle jää tunteista vain rakkaus, kiitollisuus ja intohimo.

Minulla on ollut hyvin vaiherikas elämä lapsuudesta tähän päivään, mutta viimeiset vuodet ovat olleet henkisesti erittäin rankkoja. Lapseni syntymästä todettu vaikea sairaus (joka on nykyään helpottunut :)), ongelmat työelämässä, avioliitossa, taloudessa yms. On ollut vuosien selviytymis- sekä masennusjaksoja, jotka sitten huipentuivat vuonna 2020, jolloin minulle tuli avioero, menetin työpaikkani kaksi kertaa sekä asuntoni kaksi kertaa.

Olin monesti miettinyt, että kuolema olisi itse asiassa helpotus.

Päätin vuoden lopussa, että minun on pakko pysähtyä ja hengähtää, muuten pääni ei kestä. Lopetin järjettömän yrittämisen, sekä stressaamisen. Aloin vain olla. Jostain kumman syystä, aloin pikkuhiljaa tuntemaan itseni onnelliseksi. Olin vuosia jahdannut menestystä, sekä materialistista vaurautta, enkä ollut saavuttanut mitään muuta, kuin henkisen romahduksen sekä henkilökohtaisen konkurssin.

Mutta sitten kun olin menettänyt lähes kaiken ja palannut pisteeseen nolla, enkä ikinä ole ollut näin pohjalla elämässäni, tunsin helpotusta, kiitollisuutta sekä onnellisuutta. Olin vapaa.

Lyhyen seesteisen ajanjakson jälkeen mieleni pääsi taas luomisen tilaan. Aloin kiinnostumaan taas elämisestä, sekä sain useita inspiraatioita elämäni.

Kiinnostukseni heräsi mielen toimintaan sekä sen kehittämiseen taas vuosien jälkeen, kun törmäsin netissä hypnotisoija / NLP valmentaja Sami.M:n valmennuksiin. Ajatukset todellisuudesta sekä alitajunnan toiminnasta saivat kiinnostukseni heräämään. Sitten tutustuin mm. neurologi Joe D:en, solu-/dna tutkija Bruce L:än, sekä henkisen opettajan Ekhart T:en sekä Jose S:an ajatuksiin. Imin valtavasti tietoa netistä ja koin oivallusten jatkumon, sekä jonkinlaisen heräämisen. Tunsin tietoisuuden loikan.

Se on niin valtavan hieno tunne, se on vapauttava, sekä herättävä tunne. Kun tunnet kiitollisuutta sekä rakkautta, riippumatta ulkopuolisesta maailmasta tai kokemistasi kärsimyksistä elämässäsi. Kun tunnet että olet yhtä sinun tunteidesi, sekä ajatustesi kanssa. Et ole enää riippuvainen, eikä onnellisuutesi ole riippuvainen maailmasta tai muista ihmisistä. Orjasta oli tullut Luoja. Tämän tunnetilan haluan mahdollisimman monelle tällä planeetalla, niin maailmamme tulee muuttumaan hyvin paljon parempaan.

***Kun ihminen etsii onnellisuutta ulkoisesta maailmasta tai odottaa, että jokin ulkopuolinen tulee ja tekee onnelliseksi, onnellisuus on vain väliaikaista, koska kaikki ulkoinen maailmassa on vain väliaikaista ja myös niiden aiheuttamat tunnetilat ovat väliaikaisia.***

***Silloin myös onnettoman tunteen syyllinen löytyy ulkoisesta maailmasta, eikä näin ollen voi ikinä löytää onnellisuutta, koska silloin ihminen etsii sitä väärästä paikasta. Kun ihminen etsii onnellisuutta, tulee hänelle tunne onnellisuuden puuttumisesta tai jos ihminen etsii vaurautta, tuntee hän köyhyyttä.***

***Mutta ihmisen on myös nähtävä köyhyyttä tietääkseen mitä on vauraus tai koettava onnetonta***

## ***elämää tietääkseen mikä on onnellisuutta.***

Onnellisuus, menestys sekä vauraus ovat tunteita, joissa ihmisen on hyvä elää, eivät päämääriä, joihin pyrkiä.

Tiede on yhtä kuin ihmisen matemaattisesti todistettava tieto tai käsitys maailmasta, sekä maailmankaikkeudesta. Tiede otti ensiaskelia, silloin kun ihminen tajusi, että maapallo kiertää aurinkoa, eikä päinvastoin. Näkisin, että tiede on nyt teini-iässä maailmankaikkeuden ymmärtämisessä. Ihminen on yrittänyt jo kymmeniä vuosia selvittää kaiken teoriaa, mutta siinä onnistumatta. Emme vielä ymmärrä kuin pääpiirteittäin maailmankaikkeutta, emmekä esimerkiksi osaa yhdistää kvanttiteoriaa sekä suhteellisuusteoriaa, emme ymmärrä aikaa, emmekä tietoisuutta. Emme ymmärrä täysin energioita tai edes ihmisen geenien, solujen tai atomien toimintaa.

Olemme vielä täysin pihalla maailmankaikkeuden, tietoisuuden sekä ihmisen toiminnasta. Suurin syy siihen on mielestäni ihmisen aivojen uskomusjärjestelmä. Aivot luovat nuoruuden aikana uskomuksia maailmasta ja sen jälkeen vain ottavat vastaan/ymmärtävät tietoa, jotka tukevat näitä uskomuksia, riippumatta ovatko ne järkeviä vai eivät.

Saamme mielihyvän tunteita, jos kohtaamme informaatiota, joka tukee omaa uskomusjärjestelmää.

Toisaalta tunnemme ahdistuneisuutta, jos kohtaamme voimakasta informaatiotulvaa, joka ei tue omaa uskomusjärjestelmää.

***Olemme näin ollen oman uskomusjärjestelmämme orjia, eikä aivomme kehity, ennen kuin opimme pääsemään yli tästä ajatuksesta, sekä opimme käsittämään meitä hallitsevia ajatusmalleja, sekä ohjailemaan niitä. Eli tulemaan tietoiseksi tästä.***

Tässä meidän näkemässä ja kokemassa maailmankaikkeudessa ei ole vielä kenelläkään absoluuttista totuutta, joten jokaisen pitäisi pystyä kuuntelemaan toisten ajatuksia kriittisesti, mutta avoimin mielin, sekä pyrkiä oppimaan niistä lisää ja kehittymään ihmisinä.

Huomauttaisin kuitenkin vielä, että minä en ole ammatiltani psykologi, terapeutti, filosofi tai minkään alan tiedemies tai tutkija. Kaikki tieto mikä minulla on, tulee itseopiskelusta sekä omatoimisesta maailman, sekä ihmismielen tarkkailusta. Tämä kirja ei ole psykologian oppikirja, eikä minkään osion ole tarkoitus avata kyseistä aihetta perinpohjaisesti, vaan avata aihetta sen verran, kun on tarpeellista, jotta kirjan tarkoitus olisi mahdollisimman helposti ymmärrettävissä, sekä saavutettavissa. Esimerkiksi aivotoiminta tai tietoisuus ovat ihmisille vielä kokonaisuudessaan arvoitus ja niistä tullaan kirjoittamaan vielä lukemattomia teoksia, joissa pohditaan niiden toimintaperiaatteita perinpohjaisemmin. Tai toisaalta esimerkiksi persoonallisuus, siitä on kirjoitettu kirjoja kautta aikain ja kymmenet tuhannet ihmiset opiskelevat aihetta kouluissa ympäri maailmaa joka päivä. Minun tarkoitukseni ei ole kirjoittaa kirjaa persoonallisuuden toiminnasta, vaan avata oma näkemys, sen pienistä osista, jotka selventävät, sekä auttavat saamaan tämän kirjan kokonaisuudesta kiinni, mahdollisimman helposti, myös ihmisille, jotka eivät ole opiskelleet psykologiaa koulussa.

Kirjassa tulee tarkoituksella paljon toistoa tärkeistä asioista, jotta pääpointit jäisivät helpommin mieleen.

Itsekin tarvitsen samojen asioiden pyörittelyä mielessä eri yhteyksissä ja konteksteissa ymmärtääkseni, sekä sisäistääkseni paremmin kokonaisuuden.

## Persoonallisuus

Persoonallisuus on lyhyesti se, miten ajattelemme, tunnemme sekä reagoimme eri asioihin. Siihen toki vaikuttaa myös se, miten perinnöllisyystekijät ovat vaikuttaneet aivomme kapasiteettiin sekä painottumiseen 8 eri älykkyyden osa-alueisiin. Sekä minkälaisista asioista saamme mielihyvää tai koemme intohimoa.

Älykkyyden osa-alueet, jotka ovat neuropsylogogi Howard Gardnerin mukaan seuraavat:

- 1.Kielellinen älykkyyys
- 2.Matemaattis- / looginen älykkyyys
- 3.Musiikillinen älykkyyys
- 4.Avaruudellinen sekä visuaalinen älykkyyys
- 5.Liikunnallinen älykkyyys
- 6.Intrapsyykkinen älykkyyys
- 7.Interpsyykkinen älykkyyys
- 8.Luonnon ymmärtämisen kyvyn

En tule tässä kirjassa pureutumaan kovin syvästi älykkyyksiin, koska ne eivät korreloi onnellisuuden tai menestymisen kanssa. Toki se miten aivojen toiminta painottuu näiden eri osa-alueiden kesken vaikuttaa siihen, millaisista asioista nautimme elämässä ja kuinka reagoimme muihin ihmisiin, mutta on myös mahdollista kehittää omia älyllisiä taitojaan olemalla tietoinen niistä ja harjoittelemalla. Joillekin on syntymästä kehittynyt ns."lahjakkuus", eli sillä tarkoitetaan, että poikkeamme valtaväestöstä, sillä tavalla, että aivomme ovat aktiivisempia jollain tietyllä osa-alueella. Toisaalta se on sitten pois jostain muualta, joten onko sillä sitten loppujen lopuksi mitään väliä ihmisen onnellisuuden kannalta.

Toisaalta meissä on myös eroja, siinä millainen aivojen kapasiteetti meille on suotu perintönä, mutta silläkään ei ole mitään merkitystä onnellisuuden kanssa. Siitä voi olla jopa haittaa, jos aivojen toiminta ja fokus on liian yksipuolisesti jonkun tietyn älykkyyden ympärillä. Siitä on tullut sinun identiteettisi ja voi olla niin vahvasti, että tietoisuuden olemassaolo ympäristöstä, sekä omasta itsestä on hämärtynyt. Älykkyyteen tai tietoisuuteen vaikuttaa paljon myös ympäristö, kasvatus, ravinto sekä liikunta.

Miten persoonallisuus sitten syntyy ja miten se kehittyy?

Alamme jo kohdussa olemaan tietoisia ympäristöstä.

Alamme tarkkailemaan ympäristöä lähinnä kuulon sekä äidin energioiden avulla. Syntymästä meille on kehittynyt kuulon lisäksi, haju, maku, näkö ja tunto aistit, jotka ovat luotu meille työkaluiksi tarkkailla maailmaa ja selviytyä hengissä. Nämä aistit keräävät valtavasti tietoa ympäristöstä, jotka sitten menevät aivoihin käsiteltäväksi. Lapsesta asti meille opetetaan miten meidän tulisi käyttäytyä, tuntea sekä reagoida erilaisiin tilanteisiin ja ärsykkeisiin. Ympäristö vaikuttaa vahvasti siihen millainen persoonallisuus meille kehittyy. Kaikki aikuiset, lapset ja eläimet, jättävät jälkiä meidän alitajuntaamme, omalla käyttäytymisellään sekä energioillaan. Myös erilaiset tapahtumat elämässä muokkaavat alitajuntaamme.

Läheisten kuolemat, avioerot, taloudelliset ongelmat, riidat, kiusatuksi tulemisen kokemukset, sydämen särkymiset, erilaiset petetyksi tulemisen kokemukset, mutta myös positiiviset asiat elämässämme, mutta negatiivisilla tapahtumilla on enemmän voimaa ajatuksissamme.

Ajatellaan vaikka että joku kehuu sinua ohimennen kauniiksi tai komeaksi. Siitä tulee sinulle hetkeksi hyvä mieli, kunnes taas muistat mitä olit tekemässä ja mitä sinun oli määrä tehdä. Toisaalta jos joku haukkuu sinua rumaksi, se saa sinulle valtavan kovia negatiivisia tunteita. Ne voivat

pilata sinun koko päivän tai viikon ja aina kun sinun mieleesi tulee jotain, joka muistuttaa tästä ihmisestä, sinulle tulee nämä samat tunteet takaisin. Tämä saattaa vaikuttaa ihmiseen ja hänen persoonallisuuteensa, hänen loppu elämäänsä. Tästä johtuu se, että keskimäärin noin 80 %:a päivittäisistä ajatuksistamme on negatiivisia.

Alitajunta opettelee ja säilöö tietoa itseensä. On asioita, jotka tuntuvat meistä kivoimmilta tai loogisesti paremmilta ja ne saavat tietenkin enemmän huomiota aivoissamme. Meillä on lähtökohtaisesti erilaiset mieltymykset, tapahtumat sekä ihmiset elämässämme, joten meistä kaikista kasvaa erilaiset persoonat. Aina kun tunnemme voimakkaasti jotain, siitä jää syvä jälki alitajuntaan ja alkaa vaikuttamaan alitajuntamme toimintaan. Jos olemme eläneet, (varsinkin lapsuuden, jolloin aivomme ovat kaikkein vastaanottavimmassa tilassa) usein pelossa, epävarmuudessa, epäoikeuden tunteessa tai toisaalta rauhallisessa yltäkylläisyydessä, rakkauden ympäröimänä, niin sellaiseksi meidän alitajuntamme muokkaantuu. Meillä tosin on hivenen erilaiset tavat käsitellä asioita. Toiset ovat herkempiä kuin toiset ja reagoivat ympäristöön eri tavalla, joten samoissa olosuhteissakin kasvaneet lapset muokkaantuvat erilaisiksi persooniksi.

Eli olosuhteet, ihmiset ja eläimet luovat meidän todellisuuteemme jatkuvan tapahtumaketjun, joka muokkaa meidän alitajuntamme toimintaa, joka taas ohjaa meidän ajatuksiamme, sekä tunnemaailmaa ja sitä kautta käytöstämme eli persoonaamme.

Negatiiviset tunteet, jotka vahvimmin vaikuttavat persoonallisuuteemme ovat pelot, ahdistukset, traumat, stressitila, itseinho, häpeä sekä katkeruus.

Nämä ovat tunnetiloja, jotka ovat seurausta alitajunnan meille antamista ajatuksista.



Nykymaailma on hyvin altistava näille tunteille. On hyvin vaikea välttyä elämästä näissä tunteissa. Ja pelot, ahdistukset sekä stressi kohdistuu yleensä asioihin, joihin emme voi vaikuttaa ja niiden ajattelemisen saa vain lisää energiaa sekä voimistaa näitä tunnetiloja. Ihminen tuntee usein, että pelkääminen tai ahdistuminen on asioiden kontrollointia, että jos en pelkää tai ahdistu jostain, niin silloin olen luovuttanut kontrollin muualle, joka ei pidä paikkaansa. Asioita voi tehdä järkevästi ilman pelkoa tai ahdistusta. Kaikki edellä mainitut tunnetilat ovat normaali arjessa turhia tunteita, joilla ei ole kuin huonoja vaikutuksia elämäämme. Valtaosa ihmisistä eivät ole ainaisessa välittömässä hengenvaarassa.

Varovaisuus on tervettä tiettyyn rajaan asti. Nämä tunteet ovat seurausta siitä, että keskitymme enemmän ulkoiseen maailmaan kuin sisäiseen maailmaamme.

Yritämme löytää jotain ulkoisesta maailmasta, joka toisi elämäämme onnellisuutta ja menestystä, toisaalta pelkäämme, ahdistumme tai stressaamme ulkomaailman vaikutusta elämäämme. Se onnistuukin hyvin helposti. Väliaikaista hyvänolon tunnetta on hyvin helposti saatavilla. Alkoholi, päihteet, lääkkeet, ruoka, seksi, urheilu ja lukemattomat muut asiat voivat tuottaa ihmisille väliaikaisen onnellisuuden tunteen. Huono puoli tässä on se, että nämä ovat vain väliaikaisia eivätkä poista elämässä mitään perimmäisiä ongelmia, sekä se että hakemalla onnellisuutta ulkoisesta maailmasta, sekä keskittämällä huomion sinne, aiheuttaa myös riippuvuutta ulkoisista asioista. Ja olemalla riippuvainen jostain, vain pahentaa omaa sisäisen maailman tunnetiloja. Silloin myös syypää sinun onnettomalle elämällesi löytyy ulkoisesta maailmasta, eikä itsestäsi, joten et voi oikeastaan tilanteelle juuri mitään, niin kauan kuin ajattelet samalla tavalla.

Ainoa tapa muuttaa jotain elämässäsi on muuttaa ensin ajattelutapaa.