

A close-up photograph of a woman in winter attire. She is wearing a colorful, striped knit beanie with a pom-pom and a bright blue jacket. Her eyes are closed, and her hands are clasped together in a prayer-like gesture. The background is a soft-focus winter scene with snow and trees.

”Kehittämällä mieltä
saa enemmän mielen
voimavaroja käyttöön.
Näin ihminen voi
suoriutua itselleen
ennalta mahdotto-
maltakin tuntuvista
haasteista.”

Mielikirja

MIELLEN VAIKUTUS TERVEYTEEN JA HYVINVOINTIIN



Omaa mieltä kannattaa valjastaa lukuisin eri keinoin terveyden tukemiseen. Tunnistamalla ajattelumalleja, tunteita ja omaa toimintatapaa voi vahvistaa immunitettiin ja selättää stressiä, kirjoittaa *Terhi Mäkiniemi*.

Ajatukset, tunteet ja uskomukset vaikuttavat kaikkiin soluihimme virittäen kehoa ja mieltä. Mielen voimalla voi olla paranemiseen suuri vaikutus, mahdollisesti joskus jopa parantumattomaksi julistetuissa sairauksissa. Suurimmat esteet sille, mitä olet tekemässä, ovat mielessä, on oivasti kiteytetty.

Mielen voimasta ammentava *Harri Virolainen* on vankan akateemisesti suuntautunut mielen ammattilainen. Hän on kauppatieteen tohtori, kauppatieteen maisteri, kasvatustieteen maisteri, terveystieteen maisteri ja liikuntatieteen maisteri. Lisäksi Virolainen on tietokirjailija, energiahoitaja ja taikuri. Hän jos kuka on sopiva henkilö kertomaan mielen voimasta.

Harri Virolaisen mielenkiinto mielen voimaan sekä kehon ja mielen väliseen yhteyteen heräsi jo opiskeluaikoina yliopistolla 1990-luvulla. Yhdessä veljensä Ilkka Virolaisen kanssa mielen voima on vetänyt Harria perehtymään perusteellisesti aiheeseen lukuisten kurssien, kirjallisuuden, koulutusten ja oman empiirisen tutkimuksen kautta.

Mielen voiman osuutta voi pohtia esimerkiksi tapauksissa, joissa ihminen on parantunut, vaikkei lääketiede ole tarjonnut toivoa.

– Ihmisen uskomusjärjestelmä on ihmeellinen. Kun ihminen uskoo jokaisella solullaan ja uskomusrakenteissaan syvästi, että voi parantua sairaudestaan lääkärin



kielteisistä sanoista huolimatta, hän alkaa etsiä vaihtoehtoisia hoitokeinoja, kysyy toisen lääkärin mielipidettä ja alkaa perehtyä esimerkiksi ravitsemukseen, toteaa Virolainen.



” Ajatuksistamme noin 90 prosenttia ovat päivästä toiseen samoja aktivoiden samat radat aivoissa ja tuottaen saman lopputuloksen. Se, mitä ajattelet tänään vaikuttaa kehoosi ja mieleesi huomenna.”

” Tiedämme, miten pään sisäinen puhe vaikuttaa kokemuksiin. Tutkimme myös monin harjoituksin sitä, miten muuttaa sisäistä puhettamme eri tilanteissa.”

Kehittämällä mieltä saa enemmän mielen voimavaroja käyttöön. Näin ihminen voi suoriutua itselleen ennalta mahdottomaltakin tuntuvista haasteista. Siksi erilaisia menetelmiä ja harjoituksia ajatusten, tunteiden ja oman toiminnan kehittämiseen kannattaa käyttää.

– Ajatuksistamme noin 90 prosenttia ovat päivästä toiseen samoja aktivoiden samat radat aivoissa ja tuottaen saman lopputuloksen. Se, mitä ajattelet tänään vaikuttaa kehoosi ja mieleesi huomenna, Virolainen kertoo.

NLP:ssä tiedämme, miten pään sisäinen puhe vaikuttaa kokemuksiin. Tutkimme myös monin harjoituksin sitä, miten muuttaa sisäistä puhettamme eri tilanteissa. Yksi keino voi olla vaikka suggestioiden tietoisempi käyttö. Esimerkiksi Emilie Couè, ranskalainen psykologi,

farmaseutti suositteli potilailleen suggestiolauseita toistettavaksi 20 kertaa päivässä aamuisin ja iltaisin. Suggestio menee näin: Jokainen päivä, kaikilla tavoin, voin paremmin ja paremmin. Couèn työn lähtökohtana oli edistää alitajunnassa olevien sisäisten ohjelmien muuttamista, jotka vaikuttavat terveyteen. Menetelmä tunnetaan myös Couèn menetelmänä tai – mantrana.

– Voimaleuseiden toistaminen mielessä vaikuttaa tunnetilaan ja aivoissa aktivoituihin ratoihin sekä alitajuisiin uskomuksiin. Voimaleuseen voi tilanteen mukaan kohdistaa esimerkiksi sairautteen, traumaan, loukkaantumiseen tai koettuun epäoikeudenmukaisuuteen. Tehoa tulee lisää, kun lauseeseen yhdistää siihen liittyvän tunteen, vinkkaa Virolainen.

” NLP:ssä on lukuisia harjoituksia tunteiden tuulettamiseen ja tunteiden käsittelyyn. Esimerkiksi tunteiden pyörittäminen, tunteiden editointi, tunteen tutkiminen eläimenä tai muuna hahmona ja niin edelleen.”

Sitä olet, mihin identifioidut

Mitä manaat mielessäsi, kun päätä särkee tai selkään sattuu? Entä, kun polvi pettää? Puhutko itsellesi ”olen selkäkipuinen”, ”olen päänsärkyinen”, tai ”minä polvivammaisen”. Listaa voi oireiden osalta jatkaa loputtomiin, mutta eron sairaan ja terveen välille tekee se, miten syvälle puhe sairaudesta on identiteettitasolla edennyt. Siksi oleellista on laskea irti sairauteen viittaavasta identiteettitason puheesta.

– Terveysteen liittyvillä uskomuksilla on todellinen kyky muuttaa fyysistä terveyttämme. Hyvä esimerkki tästä on vaikka kipu polvessa. Kun sanoo toistuvasti itselleen: ”Minulla on heikko polvi”, keho kuulee viestit ja reagoi niihin pitämällä polvea heikkona. Siksi kannattaa ajatella, mitä ajattelee, kovankin kivun keskellä, Virolainen kannustaa.

Tutki ja tuuleta tunteita

Tunteilla on suuri rooli terveyden edistämässä. Keskittymällä tunteisiin, kuten kiitollisuuteen tai tyytyväisyyteen ja

niiden aitoon kokemiseen, voi vahvistaa immunitettiin ja terveyttä.

Tunteilla on luultavasti yhteys hormonieritykseen, vaikkakaan syy-seuraus-suhteesta ei vielä ole selvää näyttöä. Tunteet saattaisivat esimerkiksi vaikuttaa siihen, miten elimistö erittää hyvänolon hormoneja, kuten oksitosiinia, dopamiinia, serotoniinia ja noradrenaliinia. Myönteisten tunteiden vallassa käyttäytyminen on avoimempaa, ajattelu luovempaa ja mieli vastaanottavampi.

Sairauksissakin on usein mukana myös tunne-elementti. Tunteiden tukahduttaminen saa aikaan stressiä, joka ilmenee erilaisina vaivoina ja sairauksina. Tunteiden tukahduttaminen on ihmiselle opittu tapa ja yksi perimmäisistä syistä fyysisiin ja psyykkisiin sairastumiseen. Kielteiset tunteet, kuten viha tai aggressio saattavat kiihdyttää stressihormoni kortisolien tuotantoa. Siksi nekin tunteet on hyvä kokea, jättämättä kuitenkaan niihin kiinni, sillä tunteissa on energiaa, avaa Virolainen tunteiden saloja.

Tunteet myös tarttuvat. Esimiehen tunteet voivat siirtyä tiimiin ja tiimiläisille

voi syntyä erilaisia tunnekokemuksia ja ilmaisuja kokemastaan, kuten ”onpa kireä tunnelma”, ”tuntuupa ilmapiiri tiukalta”, tai ”onpa nihkeä meininki” tai ”hyvä meininki”.

Tunteita voi tasata esimerkiksi meditoimalla, hengitysharjoituksin, myönteisiä mielikuvia luoden ja menemällä metsään. Nämä rauhoittavat ja harmonisoivat tunnetiloja. Vastaavasti rappusissa kävely tai hölkkä kohottaa tunnetiloja.

NLP:ssä on lukuisia harjoituksia tunteiden tuulettamiseen ja tunteiden käsittelyyn. Esimerkiksi tunteiden pyörittäminen, tunteiden editointi, tunteen tutkiminen eläimenä tai muuna hahmona ja niin edelleen.

– Jo yhdessä vuorokaudessa koemme lukuisia tunteita, niitä tulee ja menee, niin niiden kuuluukin. Tunteilla voi olla suuri vaikutus hyvinvointiin ja terveyteen. Luokittelemme ja kategorisoimme helposti tunteita, kielteisiin ja myönteisiin. Mutta tunne on tunne, ei

TUTKI JA KOKEILE SUGGESTIOIDEN VOIMAA

Voimalauseita tervehtymiseen voivat olla esimerkiksi:

- Joka päivä tulen terveemmäksi ja terveemmäksi kaikilla tavoin.
- Immuunipuolustusjärjestelmäni on erittäin vahva.
- Annan anteeksi kaikille muille, lasken irti kaikesta kaunasta, vihasta, häpeästä ja syyllisyydestä.
- Rakastan itseäni ja hyväksyn itseni täysin ehdoitta.



sen enempää. Itselle olisi hyvä sallia kokea kaikki tunteet, ei tukahduttaa niitä. Tukahdutetut tunteet voivat aiheuttaa stressireaktioita ja heijastua ihmisen koko elämään. Tunne ja erityisesti se, minkä merkityksen tunteille annamme, ratkaisee – missä ja mikä se on, voi olla hyödyllistä selvittää, vinkkaa Virolainen.

Osa tunteista tarraa kiinni kuin tappura identiteettiin. Toistuvasti. Tällöin tunteilla on meille jokin syvempi merkitys, jota kannattaa tutkia. Tunteisiin voi luoda toimivampaa suhdetta ja tutkia niitä vaikka sisäisen puheen kautta.

Kaikille tunteilleen voi esimerkiksi keilla sanoa: Rakastan kaikkia tunteitani. Rakastan vihaani. Rakastan suruani. Rakastan iloani. Rakastan arvottomuuden tunnetta. Rakastan tyytyväisyyttäni. Rakastan mustasukkaisuuttani. Kun ihminen rakastaa kaikkia tunteita, niistä ei tarvitse pyrjellä eroon vaan kokea ne sellaisena kuin ne ovat.

Yhteisöllisyyden voima

Ihmisillä on luontainen tarve kiinnittyä johonkin yhteisöön ja saada kontakti toiseen ihmiseen. Siksi haemme yhteyttä ja yhteisöä, johon kuulua. Olemme koko ajan suhteessa ympäristöön ja toisiin ihmisiin oman itsemme kautta. Tämä kasvattaa ja kehittää yhteyden tunnetta. Ellei sitä löydy, voi elämä tuntua yksinäiseltä. Yksinäisyyden tunne voi olla myös terveysriski. Jos yhteys itsen on heikko tai kadonnut, ihminen rakentaa sitä johonkin muuhun, kuten alkoholiin, huumeisiin, suorittamiseen, liikuntaan, tai työhön.

– Hyvät, ravitsevat ja vastavuoroiset ihmissuhteet ovat tärkeitä kaikille meille. Siksi on tärkeää tuntea yhteyttä toisiin ihmisiin ja rakentaa sitä tietoisesti myös itsen, hankkia ystäviä ja ihmisiä lähelle, joiden kanssa puhua ja viettää vapaa-aikaa, Virolainen tietää. ●

Terhi Mäkinieniemi

Laske kierroksia, asenna appeja. Meditoi mielen rauhaa vaivatta. Lataa puhelimeen ilmainen meditaatioappi, esimerkiksi Insight Timer ja voit meditoida missä vain. Asenna puhelimeen aivosähkökäyriä madaltava Solfeggio Taajuudet -appi ja voit tyyntä mieltä vaikka theta-taajuuksille asti.



Paranna ajatuksesi niin voit parantaa itsesikin.

– Kahlil Gibran, kirjailija

Ihmisen elämä on sitä, miksi hänen ajatuksensa sen tekevät.

– Marcus Aurelius, Rooman keisari, filosofi

Emme voi ikinä tietää, että emme kykenisi tekemään jotakin:

voimme vain tietää, että emme tehneet sitä vielä

– Ellen Langer, professori

Mitä jos heräisit joka aamu ajatellen:

“Miten mahtava ihminen ajattelee?” tai

“Miten mahtava ihminen käyttäytyy?”

Joe Dispenza, kiropraktikko, neurologian asiantuntija, kirjailija

Lue lisää, Harri Virolaisen suosituskirjalista:

Lipton, B. Ajatuksen biologia. Basam Books.

Maté, G. When body says no. Wiley.

Dweck, C. : Mindset – Menestymisen psykologia. Viisas elämä.

Cuddy, A. : Vahvasti läsnä. Viisas elämä.

Dispenza, J. Luo itsesi uudelleen. Viisas elämä.

Ehdin, S. Sisäinen menestys. WSOY.

Braden, G. Resilience from the Heart..

Langer, E. Counterclockwise. Balantine books.

Rantalainen, J. Tunteella. Voimaa tekemiseen. Talentum.

Rankin, L. Terveeksi mielen voimalla. Viisas elämä.

Turner, K. Syövästä voi selviytyä

– Yhdeksän polkua yllättävään paranemiseen. Otava.

Virolainen, I. & Virolainen, H. Mielen voima, mielen vaikutus terveyteen ja hyvinvointiin. Viisas elämä.

Virolainen, I. & Virolainen, H. Mielen voima työssä. Viisas elämä.

Virolainen, I. & Virolainen, H. Mielen voima urheilussa. Viisas elämä.

Virolainen, H. & Virolainen, I. Mielen voima oppimisessa. Viisas elämä.

Virolainen, H. & Virolainen, I. Anteeksiäntö. Tammi.

Virolainen, H. & Virolainen, I. Yli luonnollisten ilmiöiden ensyklopedia. Tammi.