

ITSENI ARVOSTUKSEN JULISTUS JA MITÄ SIITÄ SEURAA (masentuneelle, kiusatulle ja kaikille)

Ilkka Härkönen on mukaellut ja lisännyt Virginia Satir (suom. P.Kukkonen) kirjasta People making ja David Viscot: Opi elämään rohkeasti pohjalta:

Ohje

Lue tätä paljon ja aina uudestaan monta, vähintään 3 kertaa päivässä 3 kuukautta. Tämä on lääkekuuri.

Ota 3 kopiota: 1 vessaan, 1 jääkaapin oveen, 1 yöpöydälle. Opi se ulkoa. Sisäistä se. Kirjoita siitä oma versiosi, jota pidät mukanas. Tulet hämmästyämään 3 kk kuluttua.

Minä olen minä

Missään koko maailmassa ei ole ketään muuta, joka olisi tarkalleen minun kaltaiseni.

On olemassa ihmisiä, jotka ovat osittain kaltaisiani, mutta kukaan ei ole tarkalleen kuten minä. Sen tähden kaikki, mikä tulee minusta on alkuperäistä minua, koska **minä yksin valitsen** sen.

Tunnustan omakseni kaiken minusta - kehoni sisältäen kaiken mitä se tekee; mieleni sisältäen kaikki sen ajatukset ja ideat; silmäni sisältäen kaikki kuvat mitä ne näkevät; tunteeni, mitä tahansa ne ovatkin - vihaa, iloa, turhautumista, rakkautta, pettymystä, kiihtymistä; suuni ja kaikki sanat, jotka tulevat siitä - kohteliaat, imelät tai karkeat, korrektit tai epäkorrektit; ääneni, lujan tai pehmeän; ja kaikki toimintoni olivatpa ne suunnattuna muihin tai itseeni.

Tunnustan omakseni mielikuvitukseni, uneni, toiveeni ja pelkoni.

Tunnustan omakseni kaikki voittoni ja menestykseni, kaikki epäonnistumiseni ja virheeni.

Menestykseni mahdollistui vain minun hyvien ominaisuuksieni ja taitavan toimintani seurauksena ja nuo ominaisuudet ja taidot ovat minussa edelleen olemassa ja voin milloin tahansa käyttää niitä.

Koska tunnustan omaksi kaiken itsestäni, voin tulla hyvin läheisesti tutuksi itseni kanssa. Näin voin rakastaa itseäni ja olla ystävällisessä suhteessa minuuteni kaikkien osien kanssa. Voin siten tehdä mahdolliseksi itselleni toimia täysin omaksi parhaakseni.

Tiedän, että minussa on puolia, jotka hämmentävät minua ja toisia joista en mitään tiedä, mutta niin kauan kuin olen ystävällinen ja rakastava itseäni kohtaan voin rohkeasti ja toiveikkaasti etsiä ratkaisuja pulmiini ja tapoja millä saan enemmän tietoa itsestäni.

Miltä tahansa näytänkin tai kuulostan, mitä tahansa sanon ja teen ja mitä tahansa ajattelen ja tunnen tiettyinä hetkenä ajassa, on minua. Se on alkuperäistä ja edustaa sitä mitä minä olen tuona ajanhetkenä.

Kun katson taaksepäin, miltä minä näytin ja kuulostin, mitä minä sanoin, kuinka minä ajattelin ja tunsin, jotkut saattavat osoittautua epäsoviviksi. Voin hylätä sen, mikä on epäsovivaa ja pitää sen, mikä osoittautuu sovivaksi ja etsiä jotakin uutta sen tilalle, mitä olen hylännyt.

Minä voin nähdä, kuulla, tuntea, ajatella, sanoa ja tehdä. Minulla on välineet ja työkalut elossa pysymiseen, toisten lähellä olemiseen, tuotteliaana ja järkevänä olemiseen ja selviytymiseen ihmisten ja asioiden maailmasta, mikä on itseni ulkopuolella.

Minä tunnustaudun itsekseeni ja sen tähden minä voin itse johtaa itseäni.

Minä olen minä ja minä olen upea, ainutlaatuinen ja ok. Olen yhtä hyvä kuin kuka tahansa.

Siksi minulla on myös oikeuksia:

Minulla on oikeus unelmoida, riippumatta siitä kuinka typerältä tai aiheettomalta se näyttää toisista.

Minulla on oikeus torjua seurastani jokainen, joka loukkaa minua, joka ei toivo minun parastani tai puhuu minusta pahaa.

Minun ei tarvitse sietää kenenkään läsnäoloa, joka haluaa riidellä kanssani tai pilkata minua.

Minulla on oikeus elää omaa elämääni, luoda elämäntapa, jota pidän mukavana ja rakentaa elämä, joka on riskien arvoinen.

Minulla on oikeus omaan arvomaailmaani ja pitää arvokkaana sitä mitä pidän tärkeänä.

Minulla on oikeus olla persoona ja tulla kohdelluksi sellaisena.

Minulla on oikeus tehdä maailmastani niin hyvä, kuin osaan kuvitella.

Minulla on oikeus sanoa ei, koska minulla on oikeus suojella itseäni, koskemattomuuttani, tunteitani, omaisuuttani ja ajatuksiani.

Minun ei tarvitse antaa periksi kenellekään vastoin tahtoani.

Minä olen minä ja sinä olet sinä. Minä en ole täällä täyttääkseni odotuksesi ja sinä et ole täällä täyttääksesi minun odotukseni. Jos kohtaamme, hyvä on. Jos emme, sille ei voi mitään (Friz Pearls).

Jos kaksi ihmistä on samaa mieltä toinen on tarpeeton, erimielisyys on hedelmällistä, se luo uusia mahdollisuuksia.

Kaikki ihmiset, minä mukaan lukien, elävät projektioidensa virtuaalisessa mielikuvitusmaailmassa jo näkemisenkin on mielikuvitusta.

Minä jouduin elämäni alkuvuosina sisäistämään aikuisten mielivaltaisesti antamat sekä negatiiviset että positiiviset suggestiot, kokemukset ja viestit. Nämä minä sisäistin ja rakensin vielä toivekuvan, johon pyrkiä, sitä koskaan saavuttamatta.

Maailman koen aistieni kautta. Näkemisessä tapahtuu jotain aivoissani. Kuitenkin koen maailman itseni ulkopuolella. Rakastuessani näin toisessa ominaisuuksia, joita ei myöhemmin enää ollut havaittavissa. Vihamiehessäni näen ominaisuuksia, joita toiset eivät näe.

En siis koskaan voi kohdata todellisuutta sellaisena kuin se on.

Kun itsetuntoni on maanraossa, muistan ja ajattelen toistuvasti: Minulla on sisäinen tunne ja aavistus siitä, että jos en olisi ollut kaikissa niissä kurjissa tilanteissa, joihin ilman omaa syyttäni olen vastoin tahtoani joutunut, olisin ihan ok. eli **MINÄ siis todella OLEN hyvä**, arvokas, ainutlaatuinen, ok-ihminen, minulla on lupa aidosti rakastaa itseäni. Siten voin rakastaa myös muita.

Siksi pidän aina mielessäni, että kaikkien ihmisten positiiviset ja negatiiviset mielipiteet minusta ovat heidän virtuaalisia projektioitaan, heidän mielikuvitustaan. En ota niitä vakavasti. Asetun niiden yläpuolelle. En ota vakavasti koirankaan haukkumista tai hännän heilutusta.

Olen jopa kiitollinen vihamiehilleni, jotka mahdollistavat henkisen kasvuni ihmisenä. Heidän avullaan näen asioita, joita en muutoin näkisi.

Nöyryys

Koska olen hyvä ja minulla on mielipiteeni ja tahtoni, voin olla nöyrä.

Nöyryys on ylpeyden vastakohta. Se on epäitsekkyyttä. Se on antautumista kuuntelemaan, kuuntelemista. Sillä ei ole mitään tekemistä alistumisen kanssa. Siinä on mukana tervettä vapaata omaa tahtoa. Auttajana olen nöyrä, mutta en ehdoitta.

Voin nöyrästi olla avuksi ja palvella muita. Se tuottaa minulle ja muille mielihyvää ja onnellisuutta. Nöyryyden teeskentely (myös sisäinen) on nöyristelyä.

Koskaan en voi kenellekään sanoa olevani nöyrä. Silloin olisin ylpeä nöyryydestäni. Olenko nöyrä ajattellessani olevani nöyrä?