

Joulukalenteri 2024

1. "Kyky kuunnella sisäistä viisautta vahvistuu harjoituksella, aivan kuten taito tai lihas." (Robbie Gass).

Intuitio, sisäinen viisaus, sisäinen ääni. Kirjoita ylös, kuinka sinä voisit kuunnella ja vahvistaa omaa sisäistä ääntäsi. Kirjaisitko ylös omia ajatuksia, pitäisitkö unipäiväkirjaa tai hiljentyisitkö päivittäin hetkeksi kuuntelemaan omia ajatuksia ja sitä, mihin suuntaan ne sinua vievät?

2. "Ensimmäinen askel johonkin suuntaan on myös aina päätös, ettet aio jäädä siihen missä olet." (John Pierpont Morgan)

Mikä sinua estää tai hidastaa, mikä auttaisi sinua menemään eteenpäin?

3. "Se mitä on takanamme tai edessämme, on pientä verrattuna siihen mitä on sisällämme." (Ralph Waldo Emerson)

Mikä tai mitkä koet omiksi vahvuuksiksi. Mistä oma voimasi kumpuaa?

4. "Elämäsi eivät ensisijaisesti määrää ulkoiset edellytykset ja olosuhteet, vaan ajatukset, jotka pyörivät mielessäsi." (Norman Vincent Peale)

Millaisista ajatuksista haluaisit eroon? Millaisia ajatuksia haluaisit vahvistaa?

5. "Onnellisuus on sitä, että se mitä ajattelet, se mitä sanot ja se mitä teet, ovat harmoniassa." (Gandhi)

Millaiset asiat tekevät sinut onnelliseksi, miten nämä näkyvät ajatuksissasi, puheissasi ja tekemisissäsi?

6. "Ihmiseltä voidaan viedä kaikki paitsi yksi asia: ihmisen vapaus valita oma asenteensa, oli tilanne mikä hyvänsä." (Viktor Frankl)

Asenne ratkaisee. Minkälaiselle asenteella lähdet tähän päivään, viikkoon, kuukauteen tai vuoteen.

7. "Elämä on syklistä. Kun jotakin kuolee, jotakin uutta alkaa. On tehtävä tilaa uudelle. Se on luonnonlaki." (Noora Lintukangas)

Joskus on pakko luopua jostakin päästäkseen eteenpäin. Se voi olla oma asenne, tapa tai jopa ihminen, joka estää sinua tavoittelemasta unelmiasi.

8. "Kun uskot unelmiisi, alat kasvaa niitä kohti." (Tommy Hellsten)

Mistä sinä unelmoit tänään? Unelmia voi olla erikokoisia. Riittäisikö tälle päivälle unelmaksi halaus ystävältä ja ensi vuodelle jotain suurempaa?

**9. ”Joskus sinun täytyy valita kahden väliltä: Sen, mihin olet tottunut tai sen, minkä haluaisit oppia.”
(Paulo Coelho)**

Minkä uuden asian tai taidon oppiminen veisi sinua eteenpäin. Toistatko samaa kaavaa, olisiko aika ottaa seuraava askel?

10. ”Jos kuulet sisäisen äänen, joka sanoo: ”sinä et osaa maalata”, jatka kaikin mokomin maalaamista – ja pian se ääni vaikenee.” (Vincent Van Gogh)

Mitä sisäinen äänesi kuiskailee? Osaatko myös vaientaa sen oikeassa kohtaa, jatkatko maalaamista?

11. ”Rohkeus ei aina ole suureleistä. Joskus rohkeutta on se hiljainen ääni, joka päivän päättyessä sanoo ... huomenna yritän uudestaan.” (Mary Anne Radmacher)

Eikö kaikki mennyt kuten toivoit? Mitä opit siitä? Mitä teet seuraavalla kerralla toisin?

12. ”Onnelliseksi tulemisessa olennaista on tajuta, että joidenkin asioiden pitää vain antaa olla.” (Juha Vuorinen)

Missä asioissa voisit antaa periksi ja luovuttaa. Kaikkeen emme voi vaikuttaa, jotkut asiat on vain pakko hyväksyä. Missä kohtaa nostat kädet pystyyn?

13. "Tärkein kysymys, paljon tärkeämpi kuin huipun saavuttamiseen käytetty aika, on se, kiipesitkö ylipäätään oikealle vuorelle." (Daniel Epstein)

Joskus emme näe metsää puilta vaan tavoittelemme asioita, jotka eivät oikeasti ole merkityksellisiä tai vie meitä eteenpäin omalla polullamme. Tunnistatko näitä asioita omassa elämässäsi?

14. "Kun tulet umpikujaan, muutu – muuttuneena pääset läpi." (I Ching)

Silloin tällöin on parempi pysähtyä ja todeta, että on aika muuttua. Muuttaa omaa mielipidettä tai asennetta. Joskus tämä oivallus voi avata seuraavan oven matkalla.

15. "Hyvin harvat ihmiset elävät tätä päivää – useimmat valmistautuvat elämään huomenna." (Jonathan Swift)

Mitä sellaista teit tänään, josta nautit erityisesti? Mikä sai sinut hymyilemään tai saitko jonkun toisen hymyilemään?

16. "Mielikuvitus kuljettaa meidät usein maailmoihin joita ei ole, mutta ilman mielikuvitusta emme mene minnekään." (Carl Sagan)

Päästä mielikuvituksesi valloilleen, kirjoita ylös hulluimmatkin ideat työelämästä, matkoista, kodin remontista tai elämästä ylipäätään.

**17. "Ei elämässä ole vain yhtä "ainutkertaista" tilaisuutta; elämä antaa aina toisen mahdollisuuden."
(Paulo Coelho)**

Jos jotain meni pieleen tai epäonnistui, muista, että elämä tarjoaa aina toisen mahdollisuuden. Mitä sinä haluaisit tai olet valmis yrittämään uudelleen?

18. "Meille on annettu unohtamisen lahja. Se on tärkeä kyky. Ellei unohda, ei voi elääkään." (Hans Herlin)

Onko jotain mitä haluaisit unohtaa tai minkä unohtaminen vapauttaisi jotain sisälläsi. Suru, kaunan, kateuden tai vihan kantaminen ei ole hyväksi kenenkään terveydelle.

19. "Olla oma itsesi maailmassa, joka yrittää jatkuvasti tehdä sinusta jotakin muuta, on suurin mahdollinen saavutus." (Ralph Waldo Emerson)

Yrittääkö joku muuttaa sinua? Ja miksi? Seiso omilla jaloillasi ja älä anna muiden mielipiteiden vaikuttaa liikaa siihen kuka olet ja miten elät elämääsi. Muista kuitenkin kunnioittaa myös toisia ihmisiä ja heidän mielipiteitään.

20. "Lapsi voi aina opettaa aikuiselle kolme asiaa: iloitsemisen ilman syytä, itsensä pitämisen kiireisenä aina jonkun asian kanssa sekä vaatimisen kaikella voimallaan, olipa halun kohde mikä tahansa." (Paulo Coelho)

Mitä sinä voisit oppia lapsilta? Tervettä uteliaisuutta, rohkeutta kokeilla asioita?

21. "Rohkeus on turvautumista ihmeeseen, joka sisälläsi asuu. Olet enemmän kuin aavistat." (Tommy Hellsten)

Jos vielä epäilet omia unelmiäsi ja päämääriäsi, muista, että sisälläsi asuu leijona, joka on valmis taistelemaan omien unelmiensa puolesta. Miten voisit herätellä tätä leijonaa?

22. "Ei ole tärkeää tehdä paljon, vaan tehdä koko sydämestään se minkä tekee." (Äiti Teresa)

Kaikkea ei tarvitse tehdä tai saavuttaa kerralla ja usein matka on määränpäättä tärkeämpi. Aloita pienin askelin ja tee asiat koko sydämestäsi.

23. "Mitä auringonpaiste on kukkasille, sitä on hymy ihmisyydelle. Pikkuseikkoja, se on totta, mutta elämäntaipaleella niistä koituva hyöty on kiistaton." (Joseph Addison)

Hymyllä on ihmeitä tekevä voima niin meille itsellemme kuin meitä ympäröiville ihmisillekin. Miten ihana onkaan saada hymy tuntemattomalta aamuruuhkassa. Anna siis hymysi loistaa ja jaa hymyjä ympärillesi.

24. "Olet erilainen kuin mikään muu luomus aikojen alusta asti, joten olet vertaasi vailla." (Brenda Ueland)

Muista, että olet ainutlaatuinen juuri sellaisena kuin olet. Kirjoita vielä ylös, mitkä asiat tekevät sinusta juuri sinut ja mitä asioita itsessäsi haluat erityisesti vaalia.

Kiitos kun olit mukana!

Luonnon mukaan, Puh. 040 746 9226, marja@luonnonmukaan.fi www.luonnonmukaan.fi
Instagram: @luonnonmukaan | Facebook: www.facebook.com/luonnonmukaan

©Marja Pylkkänen, Luonnon mukaan 2024

