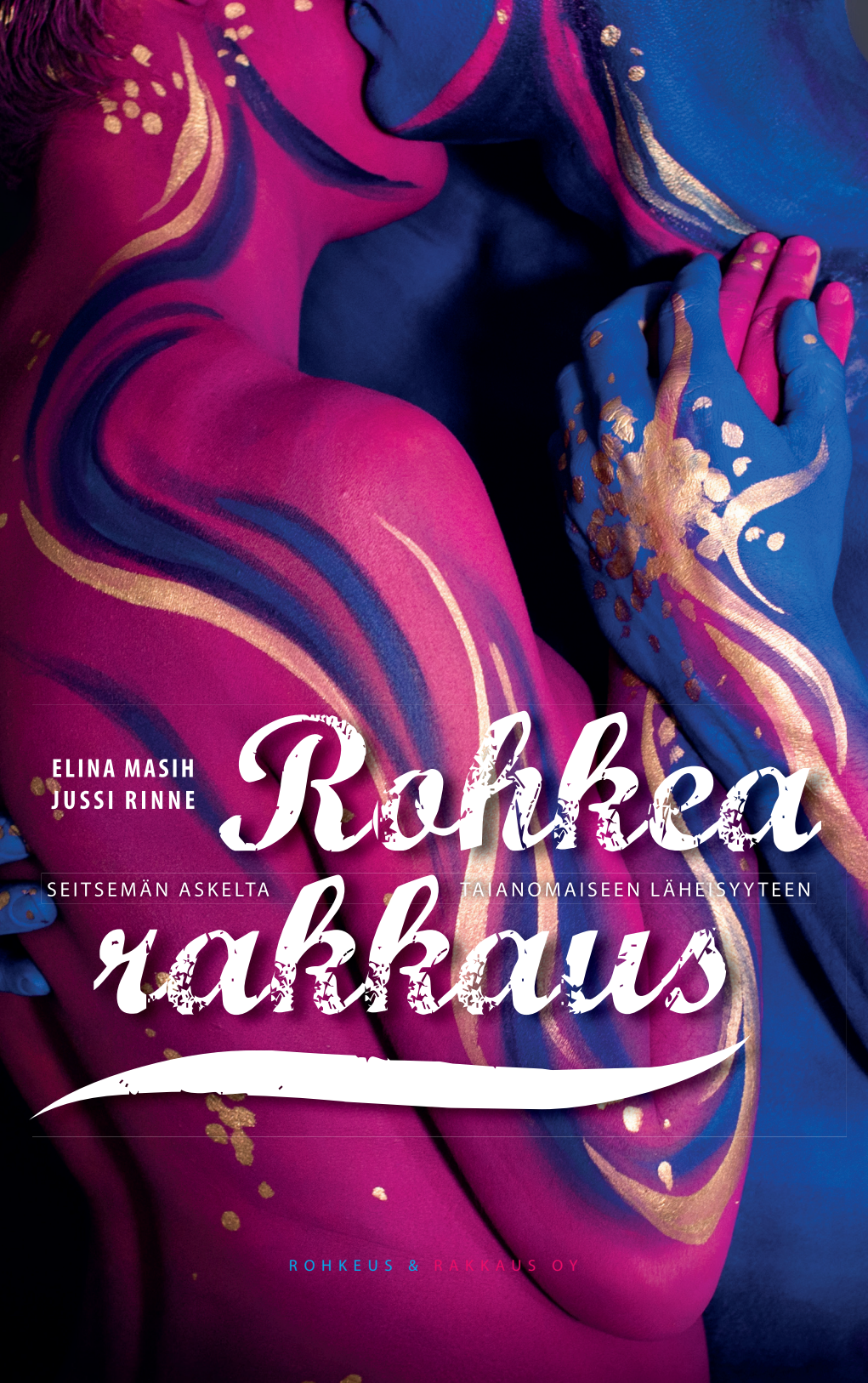




ELINA MASIH
JUSSI RINNE

Rohkea

SEITSEMÄN ASKELTA

TAIANOMASEEN LÄHEISYYTEEN

rakkaus

ROHKEUS & RAKKAUS OY

ROHKEA RAKKAUS

ELINA MASIH – JUSSI RINNE

Rohkea

SEITSEMÄN ASKELTA

TAIANOMaiseen LÄHEISYYTEEN

rakkaus



Rohkeus ja Rakkaus, Helsinki, Suomi

Graafinen suunnittelu Marjaana Virta
Takakannen kirjailijakuva Jannis Politidis
Kannen bodypaint ja kuva Riina Laine

©2019 Masih, Elina; Rinne, Jussi

Kustantaja: BoD – Books on Demand, Helsinki, Suomi
Valmistaja: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa

ISBN: 9789528002017

SISÄLLYS

Miten luet tätä kirjaa?	11
Taianomainen läheisyys	13
Ensimmäinen askel Etsi kaunis sinä	15
Kaikki lähtee sinusta	17
Viehätysvoimasi salaisuus	17
Paras sinä tai sellainen kuin haluat	20
NLP ja sanojen taika	24
NLP ja kehojen taika - Jussi Rinne	30
Hitunen psykologiaa – myönteistä	31
Katso ulos kuplastasi	38
Astu ulos ympyröistäsi	38
Mihin energiasi menee?	39
Uskomukset	43
Hyvinvointi, arvot, päätöksenteko	45
Valinta	47
Verkostot ja lähipiiri	49
Riisu maskisi ja paljasta itsesi – Miehen näkökulma	51
Näe itsesi	51
Mikä on sinun maskisi?	52
Maskien riisuminen	65

Toinen askel Sytytä teidän yhteinen energianne?	67
Rohkeus ja Energia	69
Mistä energiaa rakastaa?	69
Pelosta rohkeuteen	70
Jännitys	73
Rohkea tila ja rakastelu	74
Ota riski ja ole haavoittuva	76
Elintärkeät rajat	78
Kiltti-barbababa vai väkevä puu	78
Miten raja vedetään rohkeudella täytettynä?	81
Positiivinen viestintä alkuhuimassa vie eteenpäin	82
Nouse, kun haluat ylös	85
Nöyryytys ja arvon riisto	85
Kuka ja mikä sinut määrittää?	87
Armollisuus ja perspektiivi	88
Miten ajattelet, kun maailmasi särkyy?	90
 Kolmas askel Kommunikoi rohkeudella	 93
Valitse rohkea rakkaus	95
Rohkeus on valinta	95
Rohkeus ja kehonkieli ja visuaalinen rohkeus	96
Rohkeus nähdä toinen	103
Puolisosi tarpeet	104
Viesti rakkauden kielillä	107
Rakkauden kielet	107
Mitä sinulla on päälläsi?	108
Teot	110
Hellyys	111
Sanat	112
Lahjat	113
 Neljäs askel Luo turvaa arvostamalla rakkautesi kohdetta	 115
Salli toisen ajatukset ja tunteet	117
Mies sulkeutuu ja pakenee kontaktia	117
Oletko luovuttanut tämän projektin suhteen?	118
Miten miehen saa puhumaan?	120
Toivomme, että mies muuttuisi	127
Mies tekee liikaa töitä	128
Ratkaisukeskeinen riitely	131
Kuuntele viesti älä vain sanoja	131

It´s all your fault!	134
Viikoittaiset metsäjuutlut	140
Anteeksiantamisen energia	142
Älä tuki suuta, vaan poista kauna	142
Pyydä ja anna anteeksi, niin että olet todella tehnyt sen	143
Paha kuolee hyvällä	144
Motivoinnin nappulat	146
Aktivoi	148
Neuvottele	149
Millaisena haluat miehesi näkevän itsensä?	151
Miten saat miehen tekemään mitä tahansa?	153
 Viides askel Valitse tietoisesti sinulle sopivin elämäkumppani	157
Sinulle sopiva?	159
Kenen kanssa tein lapsen?	159
Olet ”väärän ihmisen” kanssa!	163
Tunnista väkivalta	167
Väkivallan muodot	167
Taloudellinen hallitseminen	169
Fyysinen, henkinen ja seksuaalisuutta loukkaava väkivalta	173
Digitaalinen väkivalta	176
Pelihimo, alkoholi ja muut addiktiot	178
Pettäjän vastuu	180
Askeleet pois	184
Haluatko sitoutua?	186
Olet oikean kanssa.	186
Avoliitto vai avoliitto, sitoutumisen merkitys sinulle	188
Miten saat miehen kosimaan sinua?	189
Miten mies valitsee naisen? – Jussi	197
Miten valitsen naisen elämäni?	197
Mikä saa miehen pysymään ja mikä poistumaan	199
 Kuudes askel Sitouta puolisoasi perhe-elämään	203
Muutos vanhemmiksi	205
Rakasta raskaana	205
Synnytys	208
Vauva tuli taloon	210
Miehen näkökulma raskauteen – Jussi	214
Syntymän ihme ja sallitut tunteet	215
Mistä nautin siinä, että minulla on lapsia – Jussi	218

Entäs se kasvatus? Miten saa puolison osallistumaan?	221
Yhteiset pelisäännöt	221
Mies on esimerkkinä lapsilleen	223
Tarinat ja ryhmät	224
Kiitä yrittämisestä älä lopputuloksesta	226
Isä osaa	228
Miten toivon naisen suhtautuvan siihen, että olen isä? – Jussi	230
 Seitsemäs askel Nauti taianomaisesta läheisyydestä	233
Nautinnollisia tehtäviä luottamukseen ja läheisyyteen	235
Mistä taianomainen läheisyys koostuu?	235
Miten väristä niin, että mies uskaltaa?	236
Intohimon pisarat ja väreilyn valtameri	238
Miten rohkea olet, miten olet rohkea?	240
Intohimon sytytyslangat – Elina	244
Vetovoima ja seksuaalisuus – Jussi	246
Herätä aistisi ja mielikuvituksesi	247
 Viitteet	250

Ihailen Elinan ja Jussin visiota tuoda pikkuinen (iso) palanen hyvää tähän maailmaan ja auttaa erityisesti lapsia kasvamaan rakkauden täyteisissä kohteissa. Kirjan teksti avaa lukkoja rohkeaan ja rakkaudelliseen vuorovaikutukseen.

Kun ihminen tulee nähdyksi, kuulluksi ja rakastetuksi, hän uskaltaa olla rohkeasti oma itsensä ja toteuttaa itseään tavalla, joka on hänelle merkityksellistä.

Rakkaudella, Reetta Vanhanen

Senior NLP-kouluttaja ja Coach,

NLP Master Trainer, yrittäjä

MITEN LUET TÄTÄ KIRJAA



ietti hetki, mitä sinä haluat löytää tästä kirjasta. Haluatko rentoutua? Saada erilaisia näkökulmia? Viihtyä? Oppia? Vai haluatko vastauksen johonkin ongelmaan?

Selaa sitten sivu sivulta tämä kirja läpi, jotta saat kokonaiskuvan siitä, mitä kirjassa käsitellään. Vilkaise askeleet, otsikot ja väliotsikot. Käytä tähän aikaa noin minuutti.

Tämä on photoreading-tekniikka, joka tekee lukemisesta helpompaa ja miellyttävämpää –vähän kuin autolla ajaminen on helpompaa, kun reitti on jo kerran nähty. Tiedät, missä on sinua miellyttävät maisemat ja millainen reitti on edessäsi.

Tämän jälkeen voit nauttia sinua puhuttelevista maisemista ja kaahata nopeammin kohdat, jotka eivät ole sinua varten tänään.

Syvenny siihen, mikä kiinnostaa sinua tässä hetkessä ja silmäile läpi se, mihin palaat toisena päivänä.

(Paul R. Scheele)

TAIANOMAINEN LÄHEISYYS

avaamme kirjassa hetkien tärkeyden. Joka hetki valitsemme itsellemme rakkautta, avoimuutta, turvaa, läsnäoloa, lähentymistä tai rohkeutta tai saatamme valita myös pelkoa, sulkeutumista tai toisen ihmisen väistämistä. Hetkissä valitsemme sydämemme suunnan. Voimme olla alasti suihkussa ja kokea toisen katseen. Annamme hänen rakastaa meitä, haluta meitä ja ihailla meitä, himoita silmillään tai hyväillä hengityksellään vai pomppaako meistä uskomuksia halveksunnasta, hyväksikäytöstä tai vihasta. Avaudummeko vai sulkeudummeko, mikä on reaktiomme.

Kaikissa tarinoissa on pisara totuutta ja hyppysellinen taiteilijan vapautta. Tarinat saattavat olla meidän omasta elämästämme, naisen ja miehen mielen syövereistä tai tarinoita, jotka ovat tulleet meitä vastaan jossain toisessa muodossa. Osa tarinoista toistuu monien ihmisten elämässä omissa yksilöllisissä väreissään. Tarinat on kirjoitettu minä muodossa tai muodossa ystäväni sanoi.

Tunnen kylmän veden muuttuvan lämpimäksi ja pisaroiden virtaavan selkääni pitkin, yhdistyvän toisiinsa ja muodostavan minua silittävän ja läheisyyttä antavan peitteen. Vesi on ystäväni. Silityksen intensiteetti on täydellinen ja lämpötila miellyttävä. Vajoan ajatuksiini ja annan itseni vain olla. Vesi lievittää yksinäisyyttä ja lämmittää mieltäni. Pisarat suutelevat ihoani ja minua hymyilyttää.

Yhtäkkiä huomaa kylpyhuoneen oven avautuneen rakoselleen. Seisot ovelta suurena ja vahvana. Näen silmiesi lihaksissa pienen jännityksen ja katseesi on pysähtynyt minuun. Katsot minua, kun olen suihkussa. Alasti vain pari vaahtopisaraa siellä täällä.

Tämänhetkinen kehooni liittyvä itsetunto syöpyy tajuntaani. Olenko itsevarma ja onnellinen katseestasi vai haluanko paeta.

Tehtävä: kirjoita paperille 100 asiaa, mistä pidät itsessäsi.

**ENSIMMÄINEN
ASKEL**

ETSI KAUNIS SINÄ

Jos haluat rakentaa elämäsi rakkaudelle ja läheisyydelle, niin lue tämä kirja.

Elina Masih on työnsä kautta nähnyt, miten pienet haasteet pariskuntien kommunikoinnissa, voivat vuosien varrella paisua valtaviksi energiaa vieviksi ja elämää kuitaviksi pelon ja tuskan tunteiksi, joilta ei pelasta edes avioero. Pienistä pelon askeleista alkanut katkeruus jatkuu syöksykierteen lailla vieden ihmisten psyykkisestä ja fyysisestä hyvinvoinnista vuosia, pahimmillaan vuosikymmeniä.

Sinä haluat välttää nämä askeleet ja kulkea mieluummin rohkean rakkauden askeleita. Aina on hyvä hetki pysähtyä ja rakentaa väreilevän kaunis hetki, jossa sinua halutaan henkisesti, fyysisesti ja seksuaalisesti.

Sinun on turvallisempi olla ja hengittää, kun tiedät, miten olet kontrollissa ja miten voit vapaasti löysätä kontrollin pois. Kun ymmärrät intohimon ja läheisyyden salaisuuden sekä rohkean ja rakkaudellisen viestinnän pelisäännöt.

”Ja kuitenkin keho muistaa ja keho kaipa. Mitä hellemin hipaiset, sitä suurempi signaali menee aivoihini. Sormesi vaelsivat rohkeasti niskaani pitkin ja suutelit minua hellästi kulmakarvojen väliin.

Jätit minut janoamaan lisää.”



**Elina ja Jussi haluavat
olla mukana luomassa
maailmaa, jossa ihmiset
voivat elää rohkeasti
rakastaen itseään ja
elämää ympärillään.**

Kirjoittajat Elina Masih ja Jussi Rinne ovat aviopuolisoita ja kahden pienen lapsen vanhempia. Heillä on yhteinen yritys nimeltä **Rohkeus ja Rakkaus**, jossa he tarjoavat palveluita rohkeaan viestintään parisuhteessa ja oman rohkeuden tilan kasvattamiseen.

Elina on rohkeuteen erikoistunut sosionomi YAMK, NLP-Master ja NLP-Coach sekä ratkaisukeskeinen neuropsykiatrinen valmentaja ja hänellä on pitkä kokemus erilaisten perheiden kanssa työskentelystä. Hän haluaa jakaa tietonsa, että ne ovat itsestään selvyyksiä kaikille.

Jussin tausta on finanssimaailmasta ja hän tuo kirjassa miehen näkökulmaa asioihin. Vaimon myötä Jussi on opetellut tien taianomaiseen läheisyyteen.