

Ensimmäinen kirja, joka on koostettu  
Anu Vihosen suosituista blogeista.

# POLKU

55 mukaan otettavaa  
havaintoa elämästä

**ANU VIHONEN**

**NLP TRAINER & COACH**

# POLKU

55 MUKAAN OTETTAVAA  
HAVAINTOA ELÄMÄSTÄ



Anu Vihonen

**POLKU**

**55 MUKAAN OTETTAVAA HAVAINTOA ELÄMÄSTÄ**

COPYRIGHT 2019 ANU VIHONEN - KAIKKI OIKEUDET PIDÄTETÄÄN.

KUSTANTAJA: BOD - BOOKS ON DEMAND, HELSINKI, SUOMI

KUSTANTAJA: BOD - BOOKS ON DEMAND, NORDERSTEDT, SAKSA

WWW.BOD.FI

ISBN: 978-952-80-0585-8

KANNEN SUUNNITTELU: VILLE VIHONEN

*Omistettu kaikille oman tiensä kulkijoille.*



# SISÄLLYS

Anu Vihonen.....	viii
Esittely.....	ix
Osa 1: Polku.....	10
"Nyt mie romahan tai ainakin melkein..."	11
Mitä ihmeen NLP-ihmisiä?	14
Miksi hyvät tarinat koskettavat?	16
STOP elämän pitkille laskuvaiheille	18
Tavoitteet ovat tapojen sivutuote	21
Mitä voimme oppia kiinalaiselta maanviljelijältä?	24
Tikapuut tavoitteisiin ja tyhjää tilaa	26
Toteuta unelmasi Walt Disneyn luovuusstrategialla	30
Osa 2: Kiitollisuus & Arvostaminen.....	32
Nukkekotielämää	33
Seitsemän keinoa lisätä onnellisuutta	35
Onnellisena elät enemmän	37
Päiväkotielämää	39
Sukkahousut, joissa on elämää sisällä	41
Viisi ajatusta onnellisuuden harjoittamiseksi	43
Osa 3: Aika.....	45
Monesko tämän vuoden kesä sinulla on menossa?	46
Kauas pilvet karkaavat	48
Aikaa on. Minkälaista aikaa sinä elät?	50
Aina keskeneräisenä ja kuitenkin täydellisenä	53
Tee päätös käyttäen 10-10-10 -mallia	55

Osa 4: Läsnäolo..... 57

Ajatuksen voimalla	58
Kuusi varoitusmerkkiä siitä, että elät elämäsi autopilotilla	60
Elämä on kuolemista - rakasta ja ole läsnä	64
Google-pioneerin kolme tietoisien läsnäolon harjoitusta	66
Joulurauhaa	68
Keho ja mieli vai yksi kokonaisuus	70
Kun ajan autoa, ajan autoa - oivalluksia luostarista	72
Mitä tapahtuu, kun hidastuu hiljaisuudessa?	74
Olen sinussa kiinni, sinuun kiinni jään	76
Tyhjällä päällä	79
Viisi tietoisien läsnäolon harjoitusta	81

Osa 5: Kohtaaminen & Vuorovaikutus..... 84

NLP kohtaamisten ytimessä	85
Sytytä tiimisi muutokseen	87
Kohtaa kunnolla	90
Kohtaaminen antaa enemmän	93
Koko ajan keskellä ihmissuhdepelejä	95
Hiljaisen tiedon mallittaminen	97
Mikään ei ole sattumaa	101
Sanallinen viestintä sujuvaksi	103
Todellisten vaihtoehtojen määrä alkaa luvusta kolme	105
Työskentelisitkö tässä autotallissa?	107

Osa 6: Uskomukset..... 110

Hyvää ja kaunista	111
On juhannuksia ja on uskomuksia	113
Mikään ei olekaan totta	115
Paskanpuhuminen on ja ei ole totta	117
Vasen, oikea variksenpoikia	119
Voi tätä maailmankuvien menoa	121

Osa 7: Kuka oikeastaan olen?..... 123

Eihän NLP-kouluttaja voi ruveta lastenhoitajaksi!	124
Kruuna vai klaava	127
Yhdeksän piirrettä, jotka yhdistävät menestyjiä	129
Mikä ihmeen Ampelmann?	132
Minä ja minäkuva Mannerheimintiellä	134
Rajat on vai rajaton	136
Tyytyväinen kalastaja	139
Rakasta ensin ja salli sitten	141
Älä sinä huoli tyttö nuori, paljonkos kyöneleet hyödyttää	143

Lähteet	146
---------	-----



## ANU VIHONEN

Olen NLP Trainer, NLP Coach, Social Panorama Consultant ja yrittäjä. Päätoimisena NLP-kouluttajana olen toiminut vuodesta 2010 lähtien ja vaikutan Neway.fi -sivuillamme *Tutkiskelija & Ikuinen ihmettelijä* -asenteen levittäjänä. Uskon siihen, että kaikilla on jo olemassa kaikki taidot ja kyvyt itselle tärkeiden muutosten tekemiseen. Visioni ja missioni on saada ihmiset itse oivaltamaan, kuinka tulla onnellisemmaksi ja elää omannäköistä elämää. Rakastan työtäni ja sen mukanaan tuomia ihmisiä.

Elämääni ohjaa tietoisuus siitä, että kaikella on tarkoituksensa ja olen kovin kiitollinen kaikesta tapahtuneesta. Erityisen kiitollinen olen sille, että olin lähes palaa loppuun IT-vuosieni aikana. Ilman sitä kokemusta en ehkä olisi lähtenyt etsimään itseäni NLP:n myötä.

## ESITTELY

**K**iiitos, että avasit tämän kirjan. Käsissäsi on kokoelma havaintoja elämästäni viime vuosilta.

Vuonna 2015 aloitin lyhyiden blogien kirjoittamisen ja julkaisin niitä pienen yhteisömmen kesken Facebookissa. Aluksi en edes tiennyt lukiko kukaan kirjoituksiani, mutta jatkoin säännöllisesti uuden harrastukseni parissa. Aloin nimittäin pitää kirjoittamisesta ja minulla oli vahva sisäinen tarve jakaa niitä muille.

Kirjoittamisen myötä aloin havainnoida elämääni ihan uudella tavalla. Aina kun luin hyvän kirjan, kävin koulutuksissa tai kohtasin inspiroivan henkilön, kirjoitin näistä asioista.

Blogeista tuli ikäänkuin dokumentteja oman elämäni varrelta ja niiden myötä aloin ymmärtää myös itseäni entistä paremmin. Tästä syntyi myöhemmin ajatus tämän kirjan kokoamiseen.

Polku on metafora elämälle. Se on metafora sille elämänmittaiselle matkalle, jota me kaikki käymme päivittäin läpi.

Kun joitakin vuosia ensimmäisten blogien kirjoittamisesta luin niitä uudelleen, olin iloinen huomattessani niissä oman kehitykseni ihmisenä. Oman polkuni. Muistin heti, milloin jokin ajatus oli syntynyt ja milloin mikäkin uuteen oivallukseen johtanut asia oli tapahtunut.

On sanottu, että ”Kaikki vaikuttaa kaikkeen” ja että ”Kaikilla tapahtumilla on merkitys”. Vasta sitten, kun pystymme katsomaan elämäämme taaksepäin, voi varmuudella todeta, että niin tosiaan on.

Näin tapahtui myös omalla kohdallani ja sen vuoksi päätin koostaa viime vuosien matkastani sinulle tämän kirjan. Toivon sen tarjoavan uusia näkökulmia, ajatuksia ja työkaluja, joiden myötä voit tarkastella omaa elämääsi.

Kirja sisältää 55 havaintoani elämästä. Saattaa olla, että saat kirjoituksista uusia oivalluksia myös omaan elämääsi.

Kirjan aihealueet ovat jaettu seitsemään pääkohtaan. Voit lukea ne järjestyksessä läpi tai inspiroitua sinua eniten kiinnostavista aiheista. Voit halutessasi myös avata kirjan satunnaisesta kohdasta ja löytää juuri kyseiseltä sivulta sinulle sopivan viestin ja merkityksen.

Kirjan kappaleet ovat kirjeitä itselleni ja nyt ne ovat kirjeitä minulta sinulle. Toivon sinun saavan niistä iloa ja oivalluksia.

Toivon tämän kirjan myös lisäävän rakkautta niin itseäsi kuin omaa elämääsi kohtaan.

Tervetuloa Polulle.

*Rakkaudella,*

*Anu*

**Polku** on metafora elämälle. Se on metafora sille elämänmittaiselle matkalle, jota me kaikki käymme päivittäin läpi.

Käsissäsi on kokoelma havaintoja elämästäni viime vuosilta.

Kun vuonna 2015 aloitin lyhyiden blogien kirjoittamisen ja julkaisemisen pienen yhteisömmen kesken Facebookissa, en aluksi edes tiennyt lukiko kukaan kirjoituksiani. Jatkoin kuitenkin uuden harrastukseni parissa. Kun joitakin vuosia ensimmäisten blogien kirjoittamisesta luin niitä uudelleen, olin iloinen huomattessani niissä oman kehitykseni ihmisenä. Oman polkuni.

Kirja sisältää 55 havaintoa elämästä. Kirjan kappaleet olivat ensin kirjoitettuja itselleni ja nyt ne ovat kirjoitettuja minulta sinulle. Toivon sinun saavan niistä iloa ja oivalluksia.

Toivon kirjan myös lisäävän rakkautta niin itseäsi kuin omaa elämääsi kohtaan.

Tervetuloa Polulle.

---

Anu Vihonen on yrittäjä, NLP Trainer, NLP Coach, Social Panorama Consultant, Se kasvaa mihin huomio kiinnittyy -kirjan kirjoittaja yhdessä Tiina Pajulan kanssa sekä Tutkiskelija & Ikuinen ihmettelijä -asenteen levittäjä.

ISBN: 978-952-80-0585-8



9 789528 005858