



HANNU PIRILÄ

NLP:n kehittäjän Dr. Richard Bandlerin alkusanat

OMA

SININEN MERESI

KUINKA MÄÄRITELLÄ JA SAAVUTTAO OMA MENESTYKSESI,
LISÄTÄ HYVINVOINTIASI SEKÄ LÖYTÄÄ OMA SININEN MERESI

Toinen, uudistettu painos

OMA SININEN MERESI

**KÄYTÄNNÖN OHJEITA JA HARJOITUKSIA OMAN
MENESTYKSESI MÄÄRITTÄMISEKSI JA SAAVUTTAMISEKSI,
ONNELLISUUDEN TUNTEEN KASVATTAMISEKSI SEKÄ
OMAN SINISEN MERESI LÖYTÄMISEKSI**

Hannu Pirilä



FLOW MENTALVALMENNUS

Toinen painos

© 2014, 2020 Hannu Pirilä, Flow Mentaalivalmennus/HPA Consulting Oy

Heinäkuu 2020

Kustantaja: BoD – Books on Demand, Helsinki, Suomi

Valmistaja: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa

Kirjassa esitellyt NLP-tekniikat ja -harjoitukset on painettu Dr. Richard Bandlerin jalomielisellä, kirjallisella luvalla.

Taitto: Hannu Pirilä

Kuvat: Hannu Pirilä

Kirjailijan esittely -kuva: Jarmo Österman

ISBN: 9789528025023

©Copyright 2014, 2020, Hannu Pirilä/HPA Consulting Oy. Kaikki oikeudet pidätetään. Tätä kirjaa ei saa kopioida tai monistaa missään muodossa, elektronisesti tai mekaanisesti, kokonaan tai osittain ilman kustantajan kirjallista lupaa.

Sisällysluettelo:

Kiitokset	1
Esipuhe	3
Johdanto	5
Ensimmäinen luku: Menestyksen määrittäminen	11
Toinen luku: Mihin olet matkalla?	19
Aivojemme RAS-järjestelmä	21
Tavoitteiden asettaminen	24
Fokusoinnin voima	34
Kolmas luku: Miksi haluat mennä sinne?	41
Arvot ja arvohierarkia	44
Tavoitteet ja arvot	60
Elämäsi fokus	62
Minkälaista videota katselet?	70
Neljäs luku: Tiedä missä olet	75
Käyttäytymisemme muodostuminen	76
Nykytilan arviointi ja määritteleminen	82
Miten tämänhetkinen tunnetilamme muodostuu?	88
Viides luku: Mikä estää sinua?	97
Mistä uskomuksemme oikein ovat tulleet?	106
Uskomusten tunnistaminen	108
Arvojen ja uskomusten merkitys	
käyttäytymiseemme	115
Uskomusten muuttaminen	118
Kuudes luku: Mitkä ovat resurssisi?	131
Seitsemäs luku: Miten toimit ja käyttäydyt?	139

Disney-malli	143
Tavoitteesta toteutukseen	150
Kahdeksas luku: Saamasi palaute ja tekemäsi korjaukset	159
Toteutuksen "vaatimukset"	166
Haasteet ovat mahdollisuuksia kasvuun	169
Yhdeksäs luku: Miten toimit ja käyttäydyt tästä eteenpäin?	173
Kirjan lopuksi...	177
Liite 1: Lyhyesti NLP:stä	181
Liite 2: Lähdekirjallisuus	183
Liite 3: Kirjan kirjoittajasta	185
Hannu Pirilän muita kirjoja	187

Kiitokset

Olen luonnollisestikin saanut elämäni aikana paljon apua, tukea ja opetusta moneltakin ihmiseltä, mutta tässä muutama erityiskiitos tämän kirjan syntyyn erityisesti vaikuttaneille henkilöille:

Ensinnäkin haluan kiittää perhettäni kärsivällisyydestä ja siitä ”hiljaisesta tuesta,” joka on ylipäättään mahdollistanut tämän kirjan kirjoittamisen. Olen hyvinkin tietoinen siitä, että sulkeutumiseni omaan työhuoneeseeni pitkiksi ajoiksi on edellyttänyt hyväksyntää ja joustamista heidän tahoiltaan.

Suuri kiitos kuuluu myös hyvälle ystävälleni, asiakkaalleni ja yhteistyökumppanilleni Timo Räkköläiselle pitkäaikaisesta yhteistyöstä ja inspiraatiosta. On päivän selvää, että en olisi tätä matkaa tämän kirjan kirjoittamiseen saakka kulkenut ilman hänen tukeaan ja esimerkkiään. Paitsi että Timo on jatkuva esimerkki minulle henkilöstä, joka toteuttaa omaa unelmaansa ja tekee juuri sitä työtä, jota haluaa tehdä, hän antoi myös vahvan panostuksensa nimen antamisessa tälle kirjalle.

Suuret kiitokset haluan osoittaa myös Ilkka Rajalalle NLP:n perus- ja jatkotaitojen opettamisesta, Anders Piperille ja Tina Taylor tiettyjen NLP-taitojeni syventämisestä sekä luonnollisesti aivan erityiskiitos Dr. Richard Bandlerille sekä John ja Kathleen LaVallelle NLP-osaamiseni kehittämisestä aivan uudelle tasolle. Tämä matka tulee jatkumaan vielä pitkään.

Erityinen kiitos kuuluu myös Bill Harrisille. Paitsi että olen kokenut saaneeni paljon hyötyä hänen Holosync -meditaatio-ohjelmastaan, Bill on myös opettanut minulle paljon NLP:stä sekä mieleemme ja aivojemme toiminnasta.

Haluan myös jakaa isot kiitokset kansainvälisille kollegoilleni Dr. Richard Bandlerin seminaarien avustavien kouluttajien tiimissä. On suuri etuoikeus saada olla mukana tuossa upeassa ryhmässä, jossa autamme toinen toisiamme kehittymään jatkuvasti paremmiksi työssämme.

Lämmin kiitos lisäksi Milja Vojinovicille tarkasta oikoluvusta (joskaan en erinäisistä syistä johtuen kaikkia hänen oikolukukorjauksiaan kirjaani kuitenkaan tehnyt. Erikoiset lauserakenteet ja sanavalinnat eivät siis mene Miljan, vaan minun piikkiini...) sekä kaikista muista sisältöön liittyvistä kommentteista ja yleisestä palautteesta.

Kirjassa esitellyt NLP-tekniikat ja -harjoitukset on painettu Dr. Richard Bandlerin jalomielisellä, kirjallisella luvalla.

Esipuhe

Minun täytyy aloittaa toteamalla, että on vilpittömän ilo kirjoittaa esipuhe Hannu Pirilän kirjaan. Hän on ollut ensin oppilaani ja sitten avustajani koulutuksissa niin usean vuoden ajan. Nyt hän on tehnyt jotain todella erityistä kirjoittamalla kirjan "OMA SININEN MERESI".

Uusi kirja, joka antaa sinulle, lukijalle, työkalut muuttaa aidosti elämäsi suunnan. Vaikka monet työkaluista tulevat minun työstäni, se paketti, miten Hannu on koonnut ne, on sekä ainutlaatuinen että ihastuttava. Hän on pitänyt yllä sen yksinkertaisuuden, johon olen aina tähdännyt ja lisäksi esitellyt paketin, jolla lukija oppii kuinka nähdä omien rajoituksiensa toiselle puolen aitoon mahdollisuuden horisonttiin.

I must start this by saying it is a sincere pleasure to write an introduction to a book by Hannu Pirila. He has been first a student and then my assistant in training for so many years. Now he has done something truly special, writing "YOUR OWN BLUE OCEAN".

A new book that gives you, the reader, the tools to change the very direction of your life. While many of the tools here come from my work, the package of how Hannu has assembled them is both unique and delightful. He has kept the simplicity I have always striven for and also presented a package for the reader to learn how to look beyond their own limitation to the very horizon of possibility.

-Dr. Richard Bandler, co-founder of NLP, author of
more than 30 books and creator of behavioral
technologies

May 15, 2020.

"Kirja, joka antaa sinulle, lukijalle, työkalut muuttaa aidosti elämäsi suunnan. Vaikka monet työkaluista tulevat minun työstäni, se paketti, miten Hannu on koonnut ne, on sekä ainutlaatuinen että ihastuttava. Hän on pitänyt yllä sen yksinkertaisuuden, johon olen aina tähdännyt ja lisäksi esitellyt paketin, jolla lukija oppii, kuinka nähdä omien rajoituksiensa toiselle puolen aitoon mahdollisuuden horisonttiin."

-**Dr. Richard Bandler**, NLP:n (neuro-lingvistisen ohjelmoinnin) luoja ja kehittäjä

Oma sininen meresi on opas ihmisille, jotka haluavat muuttaa elämänsä jollain tavoin paremmaksi – oli heidän elämänsä tällä hetkellä kuinka huonoa tai hyvää tahansa.

Oma sininen meresi ei ole kuitenkaan aivan tavanomainen opas parempaan elämään. Tämä kirja ei sisällä mitään New Age -hypeä tai tekopirteitä nauruharjoituksia. Oma sininen meresi on moneen kertaan testattu ja toimivaksi todistettu menetelmä, joka johdattaa lukijansa kohti itse määrittelemäänsä parempaa elämää.

Tämä kirja ei kerro sinulle mitä sinun tulisi tehdä, vaan sen sisältämien ohjeiden ja harjoitusten kautta sinä voit itse löytää juuri sinulle sopivan suunnan ja sen myötä ne sinulle parhaiten sopivat keinot oman sinisen meresi löytämiseksi ja saavuttamiseksi.

OMA SININEN MERESI

Kannen kuva:
Hannu Pirilä
Kirjan kansi:
[Fiverr.com/Graphiction](https://www.fiverr.com/graphiction)
& Sari Päiväniemi



FLOW MENTALVALMENNUS



9 789528 025023