

Sisällysluettelo

Johdanto	7
Luku 1	
Todellisuus vain on	19
Luku 2	
Erottelutyylit, joilla luomme todellisuutemme	25
Ongelmasta tai tavoitteesta käsin luotu todellisuus	27
Ulkoisesti tai sisäisesti motivoitumalla luotu todellisuus	32
Yksityiskohdista tai kokonaisuuksista luotu todellisuus	35
Erilaisuuksista tai samanlaisuuksista luotu todellisuus	38
Vaihtoehdoista tai toimintatavoista luotu todellisuus	41
Toimimalla tai harkitsemalla luotu todellisuus	45
Ihmiset tai asiat luovat todellisuutemme	48
Luku 3	
Minkälaisen todellisuuden eri temperamentit luovat	53
Temperamentteina korkea ja matala rytmisyys luovat erilaiset todellisuudet	61
Luku 4	
Aivot ja me	67
”Oikea-aivoisuus ” todellisuuden luoja	71
”Vasen-aivoisuus” todellisuuden luoja	75
Käytämme molempia aivopuoliskojamme koko ajan	81
Luku 5	
Millä miellejärjestelmällä luomme todellisuutemme?	85
Digivisuaalisesti luotu todellisuus	93
Tunnevisuaalisesti luotu todellisuus	99
Tunnekinesteettisesti luotu todellisuus	104
Liikekinesteettisesti luotu todellisuus	108
Auditiivistonaalisesti luotu todellisuus	112
Digiauditiivisesti luotu todellisuus	117
Miellejärjestelmien yhteenveto	120

Luku 6

Pessimistisesti tai optimistisesti luotu todellisuus 125

Luku 7

Tunnelukot todellisuuden luojina
Alistuminen, vaativuus ja riippuvuus 133

Tunnelukot todellisuuden luojina
Ulkopuolisuus, vajavuus ja suojattomuus 139

Tunnelukot todellisuuden luojina
Hylkääminen, kaltoin kohtelu ja epäonnistuminen 142

Tunnelukot todellisuuden luojina
Tunnevaje, oikeutus ja rankaisevuus 145

Tunnelukot todellisuuden luojina
Emotionaalinen estyneisyys, hyväksynnän haku ja
riittämätön itsekontrolli 151

Tunnelukot todellisuuden luojina
Kietoutuneisuus ja uhrautuminen 156

Luku 8

Miten kiintymyssuhdemallit luovat todellisuutemme 167

Luku 9

Erilaiset viestintämuotomme voivat paljastaa
luomamme todellisuuden 173

Luku 10

Miten itsetunto vaikuttaa siihen, minkälaisen
todellisuuden luomme 179

Luku 11

Miten peruserheessä saamamme roolit vaikuttavat
siihen, miten luomme todellisuutemme? 187

Luku 12

Hallintadraamojen vaikutus siihen, minkälaisen
todellisuuden luomme 195

Luku 13

Miten erityisherkyys tai ei herkkyys vaikuttaa
luomaamme todellisuuteen? 203

Minkälaisen todellisuuden erityisherkkä luo? 209

Erytyisherkan työmaailma ja lapsuus 214

Luku 14

Egomme luoma todellisuus 221

Luku 15

Nondualistinen todellisuus (ei-dualistinen) 227

Kiitokset 231

Lähteitä ja kirjallisuutta 232