

Vuorovaikutus & arvostava kohtaaminen

Miten koemme tätä maailmaa ympärillämme? Tai miten ne meidän kokemukset meidän ympäriltä meille syntyy. Mehän muistetaan ne sitten ja ne tulee ajatuksina vaikka menneisyyden ajatuksina meille mieleen aina välillä.

Mutta miten nämä kokemukset meille syntyy? Me tiedetään pienistä lapsista, että se meidän fysiologinen tila tuo aikalailla maustetta niihin meidän kokemuksiin. Ollaanko syöty - ollaanko vaikka nälkäisiä. Millaista ruokaa on saatu - onko vedetty sokeriöverit ja kiukutellaan niitten jälkihöyryissä? Aikuisena se opitaan kyllä piilottamaan, mutta kehon kaaos saattaa olla aikamoinen.

Nämä asiat vaikuttavat varmasti meidän kokemuksiin, kuten myös energisyyteen ja vireystilaan. Ollaanko väsyneitä, onko saanut nukuttua. Herääkö aamulla pirteenä, jolloin aamu lähtee heti alusta alkaen hyvälle raiteille. Jos me herätään väsyneinä, niin se mielentila voi olla valmiiksi jo huono, alavireinen uusien kokemusten hankkimiselle. Fyysinen kunto vaikuttaa. JA yllättäen - stressin määrä - stressi vaikuttaa tosi paljon omiin ajatuksiin ja kokemuspohjaan.

Mistä tietää kun aamulla herää, mitkä ovat ensimmäiset merkit, mistä huomaa, että jaaha, taas ollaan päivä stressaantuneina ja väsyneinä. Vai voiko olla niin että siihen tilaan on tottunut eikä oikein edes havaitse mitään muuta. Huomioi vaan stressiä. Jos päivä olisikin täydellinen kaikinpuolin, mitkä olis ensimmäiset merkit täydellisestä päivästä? Mistä huomaisit sen? Mikä oikeastaan oikeasti on erilailta? Paljon vaikuttaa se ennakoajatus, millä lähdetään liikkeelle. Jos on jatkunu pitkään sellanen alavireys tai kova stressi, niin se jää helposti päälle. Mutta jos me lähetäänkin havainnoimaan niitä asioita, joista huomattais, että nyt onkin hyvä päivä. Aamulla kun herätään, niin minkälaisia ajatuksia me tuodaan itsellemme ensin. Millasiin ajatuksiin me kiinnitetään huomiota. Onko ne ajatukset ylipäättään niitä tosiajatuksia vai mielen keksimää. Mieli koittaa varmasti tehdä meille ihan hyvää , mutta ei sitä uskoa kuitenkaan kannata.

Muistaa sen et kun me pystytään vaikuttamaan kehon asennolla meidän tunteisiin, ajautuksilla me vaikutetaan kehoon tunteisiin... vaikuttaamalla johonkin vaikutetaan myös muihin.

Mutta keinolla millä hyvänsä me saatais siitä aamun fiiliksestä hyvä - annettais mahdollisuus hyvien kokemusten syntymiselle. Ettei ois valmiita asenteita, ennakkoluuloja, ennakkokäsityksiä siitä että mitä tulee tapahtumaan. Ennakoasenteita on helposti myös muista ihmisistä, ympäristöstä, annettaisi kaikelle mahdollisuus. Ei oltais valmiiksi rajattu omia mahdollisuuksia. Ei kannata positiivisia kaan juttuja välttämättä tarkasti rajata ja supistaa, että ois ihan tietty suunta. Vaan läsnäolon kautta me saadaan positiivisia kokemuksia, jotka meille jää hyviksi muistoiksi. Läsnäolo avaa tämän hetken ikkunat, jotka tulee vastaan. Jos suunta on kauheen toivakasti määrätty vaan yhteen kohtaan. niin monet asiat menee meiltä vaan ohi. Kun ollaan läsnä, niin me huomataan ne ja pystytään tarttumaan tilanteisiin silloin kun se meille parhaaksi on.

Me ollaan täällä vuorovaikutuksessa toistemme kanssa - haluttiin sitä tai ei, olemme tosi monin tavoin yhteydessä toisiimme. Välttämättä ne kaikki kohtaamiset ei tuo meille hyvää fiilistä. Toivottavasti hyviä kohtaamisia on kuitenkin enemmän .

Se mihin me tässäkin voidaan vaikuttaa on oma itsemme se mitä tuomme mukana kohtaamisiin, jos tuodaan valmiiksi ennakkosennettä, että joku ihminen on vaikka tosi ikävä. Tulee sitä sun tätä tapahtuun ja ei kiinnostais ollenkaan. niin siinä on aika vaikee edes huomata, jos siellä joukossa on joku hyvä juttu. Mutta jos ei rajaisikaan ennakkoon kohtaamista tähän suuntaan, vaan menis ihan puhtain mielin, kiinnostunein, aloittelijan mielin ja antais mahdollisuuden sille, että voi ollakin et jotain hyvää tapahtuu. Toki jos kohtaamiset jatkuvasti on sellasia, ettei niistä hyvää mieltä ikinä saa. Niin voi miettiä, onko niihin pakko sillon edelleen mennä? Joskus on , silloin ehkä hyvä ois opetella omaa suhtautumista. Ne asiat joihin ei voida vaikuttaa - esim. ne muut ihmiset mm.

Mutta me voidaan vaikuttaa omaan suhtautumiseen niihin muihin ihmisiin. Opetellaan sellanen tietty välinpitämättömyys -annetaan mennä toisesta korvasta sisään ja toisesta ulos . Stressin aikana se on haastavampaa, koska me siinä tilassa imetään niin helposti niitä vaikutteita ja muitten juttuja itteemme. Mutta alkuun huomaamalla sen ylipäättään ettei ne ympäristön tapahtumat ei oo totta, muiden ihmisten mielipiteet, ja vihasuus, epätoivo ja pelot, ja se minä ne purkautuu, ehkä sellaisena epämiellyttävänä käytöksenä - se ei oo meidän asia. Se on sen toisen ihmisen oma asia, antaa sen kantaa se ihan itekseen.

Oma asia on se, että pystyis kohtaamisiin kuitenkin tuomaan sitä, mitä itse haluaa olla ja mitä niihin haluaa mukanaan tuoda. Sellasta arvokkuutta, arvostavaa kohtaamista. Me aina voidaan saada ne meidän ihmiset jotka meidän kanssa vuorovaikutuksessa on, meillä on niihin ehkä kova vaikutus- Me voidaan saada ne lannistuneiksi tai me voidaan saada ne lähtemään kohtaamisesta vähän paremmalla mielellä. Tai tosi hyvällä mielellä. Jollain tosi pienelläkin sopivalla sanalla tai ilmeellä - ei sillä että yritettäis vaikuttaa ihmisiin vaan sillä että me ollaan oikeesti läsnä ja sitä kautta osataan sanoo tai tehdä sopivat asiat. Auttaa sitä toista voimaan edes hitusen paremmin. Saadaan sillä myös itselle hyvä olo ja mieli. Ollaan läsnä ja oikeesti kohdataan ne ihmiset.

Voit miettiä sitäkin että kun sä tuut huoneeseen, niin mitä sun mukana tulee huoneeseen. Tuotko sinne rasittavaa ilmapiiriä ja pahoinvointia vai hyvää oloa, vähän lisää hymyä vaikka. Se vie koko tilan ilmapiiriä siihen suuntaan, että on mahdollisuus hyville kokemuksille ja kohtaamisille .

Mitä toivot muilta hyvässä kohtaamisessa? Millaisen tunteen haluaisit, että toinen välittää sulle? Tunne siitä, että sulla on merkitystä, sua kuunnellaan? Toteutuu myös läsnäolon kautta. On ajatustensa kanssa paikalla, ei vaan fyysisesti. Hetkessä läsnä. Stressitilanteissaa voi olla tosi haastavaa. Vaikka tilanteet olis sellasia, että haluat olla niissä. Mutta stressaantunut ja levoton mieli - sen on vaikea pysähtyä. Harjoittaminen näissä hyvissä tilanteissa on hyviä tilanteita harjoittaa läsnäoloa, koska se on mieluista. Mutta myös niissä kehnommissa hetkissä ja kohtaamisissa - läsnäollen ja eläen nekin tilanteet - tietoisesti - kaikkea ei tarvitse uskoa tai imeä itseensä. Ne eivät jää jälkikäteen kaivertamaan ja mietityttämään.

Hyvässä kohtaamisessa molemmat tulevat kuulluksi ja nähdyksi. Sitähän me ihmiset kaipaamme tosi paljon. Jos sitä ei pysty itse tarjoamaan (välttämättä edes itselleen) niin vaikeaa on yksipuolisesti toteuttaa. Opettele itse olemaan kohtaamisissa läsnä ja katso miten se vaikuttaa toisiin.

Stressireaktio kehossa estää korkeammat aivotoinnot. Järki ei silloin toimi niin hyvin kuin mahdollista olisi. Tällaisia triggereitä, jotka vuorovaikutus tilanteissa saa stressireaktion aikaiseksi, ovat kaikille omia - mihin reagoi? Sitä voi hyvin itsessään tarkkailla - mikä saa omat karvat nousemaan pystyyn? Voi myös kuunnella - olisiko juuri näillä tilanteilla jotain opetettavaa meille? Epäkunnioitus, epätasapuolisuus, tunne siitä että et tule kuulluksi - ja sehän puhkeaa nopeasti, kun itsekään et ole. Toinen ottaa kunnian/ joku kävelee yli, aiheuttaa todellista kiirettä/ epärealistisia odotuksia, syyttely moittiminen, mahdollisia triggereitä on paljon. Jos sieltä tulee vaikka selville se, että toinen ei arvosta (muista että mielen tulkinta on vain mielen kertoma tarina) mitä kerrottavaa tai sanottavaa sulla on tilanteeseen. Se laukaisee sussa triggerin ja stressireaktion päälle. Monesti reaktio kohdistuu itseen - pään sisällä päräämistä ja stressin lisäämistä. Mutta mitä jos miettisit että miksi mieli tulkitsee näin ja miksi reagoit, mistä voi johtua. Arvostatko itse sitä mitä teet/ uskotko siihen itse. Vai olisiko joku pysähtymisen paikka?

Miten siihen sitten voi pysähtyä... tai näissähän on se, että voit vaikuttaa vain omaan toimintaan omaan itseen. Mitä sitten voit tehdä? Se että pärjät itselle tai muillekin vaikka niin siitä yleensä ei kuitenkaan ole mitään hyötyä.

Kokeile miten toimisi →

Minua ei kuunnella → Kuuntelenko itse?

Minua ei arvosteta → Arvostanko itse itseäni?

Minua syytellään

Tasapuoliton kohtelu

Kunnioitus → Kunnia sille jolle se kuuluu

Niin metsä vastaa kuin sille huudetaan. Se mitä itse annat, saat sen takaisin. Voit vaatia muilta näitä asioita vasta kun osaat itse antaa sitä itsellesi. Tottakai oikeanlaista kohtelua saa vaatia myös itselleen. Monesti ne asiat jotka ei kolahda, eivät ole itselle niin hankalia aiheita. Välttämättä ei kiinnitä näihin asioihin edes huomiota. Se mihin kiinnität oma huomiosi, se lisääntyy (omassa mielessä) , opettele päästämään irti mielen turhasta metelistä ja pyörittelystä.

