

**NÄIN IHMISET
ALKAVAT
KUNNIOITTAMAAN
SINUA - ILMAN ETTÄ
KOROTAT ÄÄNTÄSI**

Kehollinen läsnäolo, jota ei voi ohittaa

-

Ei tarvitse huutaa tullakseen kuulluksi.



Viisi hermostollista oivallusta, jotka muuttavat tapasi olla tässä maailmassa

Tervetuloa

Ehkä olet jo yrittänyt monin tavoin saada osaksesi aitoa arvostusta.
Ehkä olet harjoitellut rajojen asettamista,
opetellut sanomaan "ei",
Toistanut voimalluseita – ja silti jokin puuttuu.

Tunnet, että kohtelu ei vastaa sitä arvoa, jonka itse itsessäsi tunnistat.

Tämä opas ei opeta sinua puhumaan kovempaa,
vaan kantamaan itseäsi niin vakaasti, ettei sinua voi ohittaa.

Kyse ei ole tekniikasta, vaan yhteyden palauttamisesta itseesi.

Tämä ei ole pikaratkaisu – vaan alku sille, ettet enää koskaan asetu pienemmäksi
kuin mitä todella olet.

Katja

- neurosomaattinen mentori

1. Sinun ei tarvitse kovettua tullaksesi vakavasti otetuksi

Ydinajatus

Moni nainen on oppinut, että vahvuus tarkoittaa kovuutta. Mutta kovuus ei herätä muissa kunnioitusta – se herättää varuillaanoloa.

Kunnioitus ei synny kovuudesta, vaan kehollisesta rauhasta ja sanattomasta selkeydestä.

Mistä huomaat, että kovetat itseäsi?

- Äänesi kiristyy, kun haluat tulla kuulluksi.
- Hymyilet, vaikka sisälläsi kiehuu.
- Tunnet tarvetta perustella yksinkertaisia valintojasi.

Harjoitus

Seuraavan kerran, kun tunnet tarvetta puolustella valintaasi:

1. Laske hartiat.
2. Hengitä kerran syvään.
3. Sano: "Tämä tuntuu oikealta." – ja jätä se siihen.

2. Yliyrittäminen syö kunnioituksen

Ydinajatus

Kun yrität liikaa tulla ymmärretyksi, se välittyy.

Ihmiset eivät kuuntele pelkkiä sanojasi – he kuuntelevat energiaasi.

Rauha sinussa viestii: "En yritä vakuuttaa sinua – minä olen jo totta."

Missä tämä näkyy?

- Puhut nopeasti ja täytät hiljaisuudet.
- Toistat samaa asiaa eri sanoin.
- Jälkikäteen tunnet olosi näkymättömäksi.

Harjoitus

Puhu yksi päivä hitaammin kuin tavallisesti.

Käytä yksinkertaisia lauseita.

Kun tunnet tarvetta selittää lisää – pysähdy. Ole hiljaa.

Katso, mitä tapahtuu.

3. Hermostosi on kunnioituksen lähde

Ydinajatus

Sanat eivät kannaa, jos hermostosi huutaa rajoitusta.

Jos et tunne olevasi turvassa, et ole vakuuttava – vaikka sanoisit kaiken oikein.

Kehollinen levollisuus luo tilan, jossa toiset aistivat: "Tuo ihminen tietää, mitä tekee."

Missä tämä näkyy?

- Pidätät hengitystäsi huomaamattasi.
- Sydän hakkaa ennen tärkeää keskustelua.
- Jälkikäteen ihmettelet, miksi puheesi jäi epäselväksi.

Harjoitus

Ennen vaikeaa keskustelua:

1. Tunnustele jalkapohjiasi lattiaa vasten.
2. Hengitä sisään 4 sekuntia – pidä tauko – hengitä ulos 6 sekuntia.
3. Toista kolme kertaa.
4. Sano vasta sitten, mitä haluat sanoa.

4. Sanat ovat vahvempia, kun ne ovat harvempia

Ydinajatus

Kunnioitus ei synny sanojen määrästä – vaan rytmistä ja painosta.

Nopea puhe ja jatkuva selittäminen viestivät epävarmuutta. Kun puhut vähän ja hitaasti, se jää mieleen.

Missä tämä näkyy?

- Pelkäätkä taukoja puheessa.
- Tunnet tarvetta perustella rajasi.
- Jälkikäteen harmittelet: ”Olisin voinut sanoa vähemmän.”

Harjoitus

1. Kirjoita kolme lausetta, joita voisit käyttää tulevassa tilanteessa.
2. Karsi niistä kaikki turha – jätä jäljelle vain ydin.
3. Harjoittele sanomaan ne hitaasti, hengityksen rytmissä.

5. Vetovoima syntyy sisäisestä selkeydestä

Ydinajatus:

Kun olet selkeä itsellesi, sinun ei tarvitse selittää muille. Ihmiset aistivat sisäisen järjestyksen. Se herättää kunnioitusta, koska se on harvinaista.

Missä tämä näkyy?

Aamut alkavat kiireellä - sinulla ei ole omaa tilaa ennen muiden tarpeita.

Päivän aikana kadotat tunteen siitä kuka olet.

Et tunne selkeää "kyllä" tai "ei" - päätökset ovat uuvuttavia.

Aamurituuali (3 min)

1. Istu selkä suorana, jalat maassa.
2. Sulje silmät ja sano itsellesi "Tänään en jätä itseäni. Tänään muistan rajani"
3. Hengitä sisään - ja ulos- kolme kertaa hitaasti.



Lopuksi:

Rajat eivät ole puolustusta.
Ne ovat olemisen laatua.
Kukaan ei ole opettanut sinulle tätä,
koska kukaan ei ole osannut.

Mutta nyt tiedät, että:

- Raja ei ole teko, vaan tila.
 - Kunnioitusta ei tarvitse vaatia
 -
- se syntyy luonnollisesti,
kun rajasi ovat selkeät
- Olet ollut rajojen arvoinen koko ajan.

Tervetuloa takaisin itseesi.