



IRTI SUORITTAMISESTA – KOHTI AITOA ITSEÄ

Webinaarin Työkirja & Yhteenveto

Host: Juuso Kangas / <https://www.juusokangas.com/>

1. JOHDANTO: MIKSI TÄMÄ TYÖKIRJA ON OLEMASSA?

”Olet tehnyt kaiken oikein – ja siinä on ongelma.”

Tämä työkirja perustuu webinaariin, joka syntyi yhdestä havainnosta: Maailma on täynnä upeita ”luottotyyppejä”. Ihmisiä, joilla on kalenteri hallussa, ura raiteillaan ja jotka kantavat vastuun silloinkin, kun muut väsyvät.

Mutta kun ilta hiljenee, rinnassa tuntuu outo paino. Tai epämääräinen tyhjiys.

Meille on opetettu, että jos suoritamme tarpeeksi, saamme lopulta levätä. Se ei ole totta. Suorittaminen vain opettaa hermostoamme vaatimaan lisää suorittamista.

Tämä on ”Suoritusvapaa Vyöhyke”. Tämän oppaan sivuilla sinun ei tarvitse miellyttää, myötäillä tai olla ”reipas”. Tämä on kutsu lopettaa itsesi hylkääminen ja opetella turvallista irtipäästämistä.

2. HOSTIN TARINA: ”TOIPUVA DIPLOMI-INSINÖÖRI”

Miksi puhun tästä? Koska yritin itse ratkaista tyhjiyden tunteen suorittamalla – ja melkein tuhouduin siihen.

Taustani:

- Toimin vuosia kansainvälisessä korporaatiomaailmassa (5 maata, 10 bisnesyksikköä), salkku kädessä lentäen.
- Paperilla olin "pelannut pelin läpi": Hyvä työ, luottamustehtävät ja menestys.
- **Todellisuus:** Krooninen väsymys, kilpirauhasen vajaatoiminta, homealtistus ja tyhjyyden täyttäminen alkoholilla.

Yritin korjata tilanteen insinöörin logiikalla: optimoimalla. Biohakkeroin unta, mittasin dataa ja suoritin paranemista. Se johti vain syvemmälle kuoppaan.

Oivallus: Ratkaisu ei ollut *tekeminen*, vaan *oleminen*. Kun lopulta romahdin ja makasin kaksi vuotta "sängyn pohjalla", tajusin, että olin hylännyt itseni pärjätäkseni maailmassa.

Nyt toimin "transformaation katalyyttinä" - autan suorittajia löytämään aidon itsensä, ilman ulkoisen romahduksen tarvetta.

3. YDINONGELMA: ITSENSÄ HYLKÄÄMINEN

Uupumus ei synny työmäärästä. Se syntyy siitä verosta, jonka maksat joka kerta kun hylkäät itsesi.

- **Mikropäätökset:** Teemme päivittäin satoja valintoja, joissa laitamme muiden tarpeet omien edelle.
- **Roolien vankila:** Roolit (kuten "Kiltti Tyttö", "Vastuunkantaja", "Järkevä Pärjääjä") olivat alun perin **Suojelijoina**. Ne auttoivat meitä selviämään. Nyt ne ovat muuttuneet vankiloiksi, jotka kuluttavat enemmän energiaa kuin antavat suojaa.

Kysymys: Kuka sinä olet, kun et enää suorita?

4. TYÖKALUT: NÄIN PALAUTAT YHTEYDEN

Tässä on webinaarin kolme ydintyökälua, joilla siirryt päästä kehoon ja pelosta intuitioon.

Työkalu 1: Maadoittuminen ("Kun istun tässä...")

Tämä harjoitus katkaisee yliajattelun ja tuo sinut aistihavaintoihin. Se opettaa aivoille, että tässä hetkessä ei ole hätää.

1. Istu mukavasti.
2. Sano mielessäsi tai ääneen: **"Kun istun tässä, huomaan..."**
3. Täydennä lause havainnoilla (esim. *"huomaan penkin allani", "huomaan kireyden hartioissa", "huomaan ajatukseni harhailevan"*).
4. **Tärkeää:** Älä tuomitse havaintoja. Vain huomaa ne.

Työkalu 2: Sydänkoherenssi

Nopea tapa tasapainottaa hermosto ja luoda turvaa (perustuu mm. HeartMath-instituutin tutkimuksiin).

1. Siirrä huomio rintakehän alueelle.
2. Kuvittele, että hengität sisään ja ulos sydämesi kautta.
3. Aktivoi jokin myönteinen tunne tai tunnemuisto (kiitollisuus, lempeys, turva) ja anna sen laajeta hengityksen mukana.

Työkalu 3: Dialogi Suojelijan kanssa (Syvätyöskentely)

Kun huomaat, että "Suorittaja" tai joku muu suojelijasi aktivoituu ja vaatii sinua tekemään lisää (tai soimaa tekemättömyydestä), älä taistele vastaan. Se on vain osa sinua, joka yrittää suojella sinua vanhalla tavalla. Puhu sille lempeästi:

"Kiitos Suojelija. Tiedän, että sinulla on hyvät aiheet. Olet pitänyt minut turvassa ja pystyssä aiemmin. Arvostan sitä.

Mutta juuri nyt, tässä hetkessä, me olemme turvassa. Minun ei tarvitse suorittaa. Minulla on lupa olla pieni, herkkä ja keskeneräinen.

Sinä olet tehnyt työsi. Nyt voit levätä. Minä otan ohjat tästä ja annan itseni nyt vain olla"

5. MITÄ SEURAAVAKSI?

Olet ehkä lukenut kymmeniä kirjoja ja ymmärrät nämä asiat teoriassa. Mutta muutos tapahtuu vasta, kun se laskeutuu päästä kehoon - kun tieto muuttuu kokemukseksi.

Jos tämä resonoi, kutsun sinut jatkamaan matkaa. Mutta juuri tänään, ainoa tehtäväsi on tämä:

Anna itsellesi lupa olla keskeneräinen.

Lämpimästi, *Juuso*

<https://www.juusokangas.com/>