

# Onko ajatuksilla väliä?

Ajatuksesi lisäävät hyvin- ja pahoinvointiasi. Siksi niillä on väliä.

## psykologia

Riitta Nykänen, kuvitus Anu Ikkävalko

### ■ AJATTELU JA STRESSI

Tiesitkö, että ajatuksesi aiheuttavat sinulle stressiä enemmän kuin mikään ulkoinen tekijä? Ne lisäävät sekä hyvinvointiasi että pahoinvointiasi. Siksi ei ole ollenkaan yhden-tekevää, mitä ajattelet.

Olet lapsesta asti ajanut aivojesi kovalevyille erilaisia roskaohjelmia, jotka ovat pahaa oloa lisääviä ajatuksia. Ovathan itsensä syyttely, erilaiset oletukset, yleistämiset, leimat ja katastrofijatukset sinullekin tuttuja?

### ■ JATKUVAA PULINAA

Ajatukset ovat niin nopeita, ettet edes ehdi huomata niitä. Keskiver-toihminen ajattelee kymmeniätuhansia ajatuksia päivässä. Tiheimmin toistuvat ajatukset, sekä kielteiset että myönteiset, aktivoituvat helposti samankaltaisissa tilanteissa. Jos olet oppinut jumiutumaan epäonnistumiseen, mielesi toistaa muistoja siitä. Jos taas olet tottunut näkemään itsesi onnistujana, mielesi toistaa onnistumisia tukevia ajatuksia.

### ■ TUTUSTU MIELEESI

Voit kehittää ja muuttaa ajattelua. Se edellyttää tutustumista omaan mieleen, mikä voi olla aluksi epämu-kavaa ja työlästä. Työ on kuitenkin valtavan palkitsevaa.

On hyvä tiedostaa, etteivät ajatukset muutu, ellet ensin tunnista, millainen oma ajattelutapasi on. Tee lista vaikkapa työhösi liittyvistä kielteisistä ja myönteisistä ajatuksista. Valitse sitten kolme kielteisistä ajatusta, jotka

aiheuttavat sinulle pahan olon. Aina kun nuo ajatukset lähtevät pyörimään päässäsi, katkaise ne ja ajattele päättäväisesti jotain muuta. Näin kielteiset ajatuksesi jäävät vaille vahvistusta. Toista sen sijaan myönteisiä ajatuksiasi, koska toisto tekee niistä vähitellen automaattisia.

*Voit ryhtyä komentamaan tyyppisiä päässäsi.*

### ■ MONTA TYYPPIÄ PÄÄSSÄSI

Kuvittele, että pääsi sisällä on monta erilaista persoonaa, jotka ovat osa sinua. Voit ryhtyä komentamaan erilaisia tyyppisiä sisälläsi. Ruoki rohkeaa, komenna valittajaa, voimista väsähtänyttä, anna tilaa innostujalle.

Älä epäro i puhua omalle päällesi. Ala jutella erityisesti sille tyyppille, joka voimistaa ja vahvistaa oloasi. Tee hänestä paras ystäväsi ja pohdi, mihin suuntaan hän sinua ohjaa.

■ Lähde: Minna Marsh, Mentaaliherätys! (Gummerus).



## Radiotaajuushoito kiristää ihoa ja poistaa rasvaa



■ Lämmin hoitopää tasoittaa rypyjä ja kiinteyttää ihon rakennetta.

### tehohoito

Riitta Nykänen

Haasteellisinta on juoda runsaasti vettä kolmena päivänä eli ennen hoitoa, hoitopäivänä ja hoidon jälkeen. Se on kuitenkin edellytys radiotaajuushoidon onnistumiselle.

Kasvot puhtaiksi, geeliä hoitoalueelle ja lämmin hoitopää lanaa päättäväisesti otsaa, poskipäitä, suupieliä, kasvojen alaosaa.

Hoidon ideana on poistaa löysyyttä ja kiinteyttää ihon rakennetta niin, että juonteet ja rypyt tasoittuvat. Samalla lämmön luvataan pois-

tavan mahdollisia rasvakertymiä.

Lanaava hoitopää tuntuu aika ajoon kuumalta, mutta palovammoja ei tarvitse pelätä. Hoidon edetessä lämpöön myös tottuu.

Entä tulos? Toden totta otsarypyjen uurteet näyttäivät tasoittuneen, huomaan ihon myös kirkastuneen ja kasvojen saaneen takaisin kadonnutta muotoaan.

Miksi juominen on tärkeää? Siksi, että neste mahdollistaa lämpöenergian tehokkaan vaikutuksen soluissa ja siten myös ihon kiinteytymisen.

■ Exilis Elite -radiotaajuushoito kasvoille 595 €, Aava Naturalis, p. 050 385 6090.



■ Ihmissuhdeasiantuntijoina Lari ja Kaija Maria Junkkari

## Miehen ystävyys naiskollega

**?** *Mieheni läheisin työtoveri on nainen, johon hän pitää yhteyttä myös töiden jälkeen. Olen siitä huolissani, vaikka mieheni mukaan kyse on vain työtoveruudesta. Mustasukkaisuuden tunne on minulle uutta, ja häpeän sitä, mutta en pääse siitä eroon.*

### Junkkarit vastaavat

☛ Huolesi ei poistu itsestään, ja on tärkeää, että myös miehesi ottaa sen vakavasti. Tilanteen vähättely nakertaa turvallisuuden tunnettasi ja keskinäistä luottamustanne. Teidän on hyvä puhua asiasta perusteellisesti. Mistä olet huolissasi ja mitä kaipaat mieheltäsi? Harmittaako miestäsi perhe-elämässänne jokin?

Kun ihminen tuntee olonsa sisäisesti turvalliseksi, hän ei koe uhkaksi sitä, että työ, lapset, ystävät tai harrastukset vievät välillä paljon aikaa parisuhteelta. Samalla hän tarvitsee kokemuksen siitä, ettei puoliso tieten tahtoen toimi sopimattomasti häntä kohtaan.

On huolestuttavaa, jos työtoverit uskoutuvat asioista, joista tulisi puhua ennen kaikkea puolison kanssa. Se on emotionaalista uskottomuutta, joka loukkaa puolisoa ja parisuhteen hyvinvointia.

Nyt voisi olla hyvä aika tehdä inventaario suhteestanne. Milloin tunnette itsenne rakastetuiksi, ja miten se näkyy elämässänne? Miten riitelette ja sovitte asioita? Miten luottamus ja uskollisuus ilmenevät suhteessan?

■ Kirjoita osoitteella Eeva, Junkkarit, 00081 A-lehdet tai sähköpostitse outi.rastas@a-lehdet.fi

■ Lehdessä olevia kysymyksiä ja vastauksia voidaan julkaista myös internetsivuilla [www.eeva.fi](http://www.eeva.fi)

■ Kirjeisiin ei vastata henkilökohtaisesti.