

Sirkka Santapukki



OIVALLUS
– elämäsi eliksiiri

Sisällysluettelo

Johdanto	9
Luku 1. Systemi	19
Systeminäkemys	20
Kehon ja mielen yhteistyö johtaa terveyteen tai sairauteen.....	22
Systeminen ihmiskäsitys	29
Ihmiskäsitys kehittyä jatkuvasti	29
Systemi – pääroolissa ihminen	32
Terveys on laaja systemi	34
Ihminen luo itse oman elämänsä	36
Koko elämän systemi.....	37
Totuutemme maailmasta on itse luomamme	39
Luku 2. Terveys	43
Systeminen terveys	44
Elinajan ja aineenvaihdunnan välillä on yhteys	46
Alhainen soluenergia väsyttää	47
Pitkäaikaissairaudet ja ennaltaehkäisevä terveydenhoito	49
Sanat terveydessämme.....	50
Happivauriot puhuttavat	52
Lupa ajatella omilla aivoilla	54
Oivalla oma terveytesi.....	55
On saatava ajatella itse	58
Oman terveytensä asiantuntijaksi.....	60
Terveyden kulmakivet.....	61
Omavastuu eli oma asiantuntijuus	61
Ruuan imeytyminen terveyden kulmakivenä	61
Terveyden kulmakivinä liikkuminen ja lepo	62
Asioiden keskinäisvaikutukset.....	64
Kolesteroliarvon alentaminen omin keinoin	64
Tarinoita toipumisesta	66
Kriittisiä tilanteita	67
Reetta toipui jälleen – elämälle kiitos	69
Suru ja ahdistus ja miten tästä eteenpäin.....	71
Oma usko ja läheisten kannustus auttoi.....	72
Nuoruuden silmillä	72
Ei elämän pituus vaan laatu	73
Helikobakteerista toipuminen	73
Elämän korkeakoulu.....	74
Tiellä terveyteen	80

Antibiootteja vain tarpeeseen	80
Kaikilleko kolesterolilääkkeitä?	82
Muistisairauksien lääkintä	85
Mielialan lääkitseminen	85
Mieli parantaa	87
Miksi ja miten placebo parantaa?	90
Minuus, usko ja tahdonvoima – satavuotiaiden salaisuus	93
Minun placeboni on tavoite elää 120-vuotiaaksi	95
Toivoa ja keinoja systeemiajattelusta	98
Tiedonjakoa koneajattelun ehdoilla	101
Oman osuutensa tekeminen – ja vain sen	103
Ihmisten palveleminen antaa voimia	106
Uupuminen kehon kemiallisena reaktiona	107
Soluissa asuu toivo	109
Vanhat konstit vai pussillinen uusia?	110
Vaihtoehtoisia hoitoja?	111
Kaikella on hintansa – arvot maksavat	115
Luku 3. Ravinto	119
Ruoka olkoon myös lääkkeesi.	120
Oletko sitä mitä syöt?	121
Täydentävä ravinto	123
Suojaravinteet sairauksien hoidossa	126
Vitaalista vai ravintoköyhää?	130
Painonhallinta	133
Kehon muodot eli KEMUT	134
Syömme elääksemme	136
Luku 4. Oma tie	141
Kun annat arvon itsellesi	142
On löydettävä oma minä	143
Minuutta etsimässä	144
Rooleista omalle polulle	151
Uhrikäyttäytymistä	152
Valtakäyttäytymistä	153
Oman polun elämistä	154
Oivallus	156
Tavoitteet oman tien tukena	157
Minuusvoima	160
Tulla Oikeaksi	160
Tiellä minuuteen	163
Tunteiden voimaa	168
Häpeä ja syyllisyys oman tien esteinä	171
Oman tien tarina	172

Arvot tienviittana	176
Arvot, valinnat ja käyttäytyminen.....	176
Arvoina oma kasvu.....	181
Sytytä valo pimeyden keskellä.....	185
Vapaus valita	189
Sinussa on kaikki – hyppää, verkko kyllä ilmestyy allesi!.....	189
Uskomusten iso valta.....	194
Lannistavat uskomukset	198
Avuttomuususkomus.....	199
Toivottomuususkomus	200
Arvottomuususkomus	200
Uskomusten purku.....	202
Sanat uskomusten rakentajana.....	203
Sanoilla on merkitystä.....	203
Sanat uskomusten purkajana	204
Uskomukset ja raha	206
Uskomukset hyvän elämän esteenä	210
Irti uskomuksista	211
Luku 5. Yhteisöllisyys	213
Ja annat arvon myös muille	214
Minuusvoimansa löytänyt on yhteisön voimavara	214
Oivallusten maa	215
Minuusvoima luo Yhteisövoimaa	220
Oikea yhteisöllisyys syntyy oikeista rajoista	220
Investoi yksilöön, investoit yhteisöösi	222
Verkkojen varjoissa.....	223
Minuusvoima luo todellista yhteisöllisyyttä	225
Eräät työyhteisöoivallukset	226
Ihmisarvosta ja toivon synnystä.....	228
Harha tietää toisen puolesta.....	229
Lupaukset yhteisöllisyydestä	230
Minuusvoima työn ilon herättäjänä	231
Yhteisöllinen vastuu.....	233
Vanhat ja viisaat	235
Pidetään huolta vanhuksistamme	236
Huomioita vanhustenhuollosta	237
Kohti todellista hyvinvointiyhteiskuntaa	238
Kuka kuolemaa pelkää?.....	240
Elämän pituus – vai sen syvyys?	240
Kuolema ja terveys.....	242
Eläväksi tuleminen.....	246
Elämäsi eliksiiri	252

Oivallusten työkirja	253
NLP:hen tutustuminen	254
Stressireaktioiden purku.....	254
Liikkuminen.....	254
Avantouinti.....	255
Pelit, leikit tai muu hauskanpito.....	256
Rentoutuminen, lepo.....	257
Huolehdi unestasi	257
Kosketus	258
Ravinto ja vesi	258
Kirjoittaminen.....	259
Anteeksianto	260
Kiitollisuus.....	260
Palauta apina	261
Häädä lauma	261
Harakoista satakieliä	261
Avaa asiaa kysymyksen.....	261
Liimaa uusi ominaisuus.....	262
Sanasiivous ihmissuhteissa.....	263
Sanasiivous muutoksissa	264
Voimavaralisäys muutoksissa	265
Voimatunteet	265
Ongelmanratkaisu liitutaalulla.....	266
Jätä ilmaan.....	267
Näkökulma.....	267
Vaihda näkökulmaa	268
Tavoitteen tekeminen	269
Kirjallinen tavoite	270
Kirje itselle	271
Kuvakooste tavoitteesta	271
Tavoiteasteikko	272
Mahdottoman tavoitteen toteuttaminen.....	273
Tavoitteen tarkistaminen	274
Verbitehtäviä.....	275
Onnistumisen mallittaminen	275
Onnellisuuspolku	276
Energisyyspolku	278
Harjoita aivojasi	279
Ajattele tulevaisuutesi	280
Kiitokset	281
Lähteitä	283
Kirjallisuutta	287

Sirkka
Santapukki

*NLP Trainer & Master Coach Sirkka Santapukki
on toiminut kouluttajana, työyhteisövalmentajana
ja suosittuna yleisöluennoitsijana jo vuodesta 1998.
"Salaisuus on ikaikainen ja yksinkertainen: elämäsi
eliksiiri. Se on jo sinussa."*

OIVALLUUS

– elämäsi eliksiiri

"Synnytysosastolta kuolevien pariin kulkiessani pohdin, mikä tekee kuolevista eläviä ja elävistä liian usein pystyyn kuolleita." Kouluttaja, erikoissairaanhoitaja Sirkka Santapukki teki 22-vuotisen uran sairaalan eri osastoilla. Työ saattohoidon parissa ja kuolevien testamentti pakotti etsimään ja nostamaan keskusteluihin ihmisarvon kokemisen tärkeyden avaimena terveyteen ja mielekkään elämän rakentajana.

Ihmisen kyky luoda itse terveyttään ja onnellisuuttaan tulee ottaa vakavasti ja tuoda esiin keinoja, joilla luontaisesti tuemme terveyttä ja hyvinvointia itsessämme. Se, miten ajattelet, luo elämäsi. Onnellisuus, terveys ja hyvinvointi kulkevat käsi kädessä omien valintojemme kanssa. Vääränlainen auktoriteetti-usko ja odotukset parhaan tiedon löytymisestä itsemme ulkopuolelta siirtävät oman elämämmme asiantuntemuksen meiltä pois. Surullista, sillä luovomme silloin itsestään vastuun ottamisen synnyttämästä voimasta, joka antaa meille toivon.

Epämukavat tunteet ja oireet muutosten keskellä ovat normaaleja reaktioita ja elimistön pyrkimys viestiä omien valintojen ja arvojen vaalimisen tärkeydestä. Tämä kirja kertoo oivaltamisesta, jonka avulla epämukavuus on työstettävissä onnellisuuden rakennusaineiksi. Kirjan oivallusmenetelmät ovat yksinkertaisia ja toimivia työkaluja oman elämäsi tienristeyksiin.

"Olemme kautta aikojen etsineet suurta salaisuutta, nuoruuden ja terveyden lähdeä, viisasten kiveä... Uskon, että olemme jo lähteillä."

SUN TEXT OY
www.voimapaikka.fi

978-952-5730-03-6