

Soul SOLANA®

*SISÄISEN JOHTAJUUDEN
KÄSIKIRJA:
5 ITSENSÄ JOHTAMISEN
ASKELTA*

KAIJA SOLANA

www.kaijasolana.com

5 ASKELTA SISÄISEEN JOHTAJUUTEEN

Tästä oppaasta saat käytännön vinkkejä ja harjoituksia siihen, miten johdat:

- *Ajatuksiasi*
- *Tunteitasi*
- *Tekojasi*
- *Ajankäyttöäsi*
- *Valintojasi*

Miksi itsejohtajuus on ajankohtaista ja tärkeää juuri nyt?

Maailman muutosten myötä lisääntynyt etätyö nosti itseohjautuvuuden merkityksen uudelle tasolle. Sen myötä on myös ymmärretty, että kyky johtaa itseään on meille jokaiselle välttämätön taito ammatista, toimialasta, elämäntilanteesta tai mistään muustakaan riippumatta.

Itseään johtava ihminen ottaa täyden vastuun itsestään ja elämästään. Hän ei syyttele muita, ei heittäydy uhriksi, eikä selittele.

Johtajuus kuuluu jokaiselle!

Koska kyseessä on hyvin kokonaisvaltainen sisäisen kasvun prosessi, puhun mieluummin *sisäisestä johtajuudesta*. Sen voima tulee sisältä käsin, meistä itsestämme. Jos sinä koet mielekkäämmäksi puhua itsensä johtamisesta, niin kaikin mokomin. Johtajuus on valintoja täynnä käytettävistä sanoista alkaen.



Sisäinen johtajuus on paljon enemmän, kuin vastuuta velvollisuuksista, työntekemisestä hyvin tai sovitusta kinnipitämisestä. Se on syvää itsensä kehittämistä, luottamuksen rakentamista, aitoa tahtoa ottaa vastuu itsestä kokonaisuutena - myös sisäisestä maailmasta: *ajatuksista, tunteista, tuntemuksista, teoista, valinnoista, terveydestä ja hyvinvoinnista.*

Oleellinen osa johtajuutta on totuudellinen itsensä tunteminen. Mitä syvemmin tuntee itsensä, sitä helpompi on itseään johtaa. Koska silloin tietää, ketä johtaa.

Tämä opas auttaa sinua etenemään matkallasi kohti omaa johtajuuttasi. Tässä esitetyt viisi johtajuuden kohdetta tarjoavat ponnahduslaudan, josta käsin voit johtaa itseäsi niin työssä, kuin arjessa kaikissa elämäntilanteissa.

Sisäiseen johtajuuteen kuuluu itsensä haastaminen ja mukavuusalueen laajentaminen. Pelkkä tietäminen ei tuo tuloksia. *Todellista muutosta tapahtuu vain teoilla, joilla opittu viedään käytäntöön.* Vasta silloin se sisäistyy.

Joten ota vastuu, keskity, sitoudu ja harjoittele, niin saat parhaan hyödyn irti!

Tervetuloa mukaan matkalle!

Rakkaudella,
Kaija

ASKEL 1: *Johda AJATUKSIASI*

Ihmisen sanotaan ajattelevan n. 60 000 ajatusta päivittäin. Siis joka päivä heräämishetkestä nukahtamiseen. Pään sisäinen keskustelu on lähes taukoamatonta ja usein täysin tiedostamatonta. Eikä siinä vielä kaikki. Jopa 90% ajatuksista on samoja kuin eilen ja suurin osa niistä negatiivisia.



On suorastaan elinehto kiinnittää huomiota omiin ajatuksiin. Autopilotti päällä ajatuksemme kulkevat tuttua totuttua rataa. Emme edes huomaa, mitä

ajattelemme. Sitä paitsi monet ajatukset eivät ole totta! Uskomuksilla ja tarinoilla väritämme todellisuutta ja kerromme itsellemme satuja, joilla ei ole mitään tekemistä totuuden kanssa.

Ei siis ole yhdentekevää, mitä päässä liikkuu, sillä ajatukset vaikuttavat tunteisiin ja sitä kautta kehon tuntemuksiin, sekä viime kädessä tekoihin / tekemättä jättämisiin.

Kun kerran ajatuksilla on noin iso voima, on se ensimmäinen kohde matkalla sisäistä johtajuutta ja mielen mestaruutta.

Kaikki alkaa tiedostamisesta. Tarkkaile ajatuksiasi ja kyseenalaista: Onko se totta? Ihanko varmasti? Entä, jos se onkin toisinpäin? Sisäisessä puheessa vilisee salakavalialta uskomuksia; vahvoja itseään toteuttavia ennusteita. Niiden kanssa on syytä olla erityisen valppaana.

Ainakin aluksi on hyvä ottaa tutkiskeluun aikaa. Oma sisäistä puhetta on helpompi kuulla, kun pysähtyy ja hiljentyä läsnäolevaksi. Jatkuva kiire ja hälinä eivät tue itsetutkiskelua, joka on sisäisen johtajuuden edellytys. *Mitä oikein ajattelen? Millaisia sanoja käytän? Millaisia uskomuksia minulla on? Mitä kerron itselleni totena?*

Kiinnitä siis huomiota ajatuksiisi. Kun alat tiedostaa, mitä päässäsi liikkuu, voit myös huomata, miten ne vaikuttavat olotilaasi. Pääsääntö on yksinkertainen: kun ajattelet hyviä asioita, tunnet olosi hyväksi. Kun ajattelet ikäviä asioita, tunnet olosi jollain lailla ikäväksi. Periaatteessa yksinkertaista. Käytännössä tarvitsee paljon treeniä.

Harjoitus

Kynä ja paperi on loistava työkalu. Voit myös *nauhoittaa* sisäistä puhettasi eli puhu ääneen, mitä normaalisti ajattelet ja puhut itsellesi. Kuuntele nauhoitus.

Huomioi, miltä äänesi kuulostaa, mitä tunteita puhe nostaa, miten se sinuun vaikuttaa?

Tämän jälkeen muuta tietoisesti jotain puheessasi, valitse toisia sanoja, käännä ajatuksiasi positiivisempaan suuntaan. Nauhoita jälleen ja katso, mitä tapahtuu.

Mitä enemmän harjoittelet ajatusten "bongaamista", sitä enemmän niitä ja niiden vaikutuksia tiedostat ja sitä tietoisemmin voit valita. Kun saat itsesi kiinni negatiivisesta ajatuksesta, sano itsellesi samantien:

STOP. TEE U-KÄÄNNÖS!

Ja siinä hetkessä *valitse ajatella toisin*. Käännä ajatuksesi toisin päin. Muotoile positiiviseksi, kannustavaksi, rauhoittavaksi.

Ajatusten tiedostaminen ja niistä vastuun ottaminen on todellista mielenhallintaa. Siinä riittää opeteltavaa pitkäksi aikaa, joten aloita saman tien. Aloita nyt!

ASKEL 2

Johda TUNTEITASI

Nyt, kun opit, miten ajatuksia voi muuttaa, niin huomasit varmaan, miten tuo muutos vaikuttaa tunnetilaasi. Ajatukset ja tunteet toimivat kahteen suuntaan:

MUUTA AJATUKSESI => TUNTEESI MUUTTUVAT

MUUTA TUNTEESI => AJATUKSESI MUUTTUVAT



Työyhteisössä (myös etänä) on monenlaisia tunteita ja ne heijastuvat ilmapiiriin, siitä asiakkaisiin ja viime kädessä liikevaihtoon. Siksi tunteilla on iso merkitys myös työssä! Jokainen vastaa siitä, mikä on oma osuus *työpaikan tunneilmastoon*.

Jokaisella on joskus huolia, surua tai vastoinkäymisiä. Niistä johtuvat tunteet eivät kuitenkaan ole kenenkään vika, sillä tunteet syntyvät meissä itsessämme. Siten jokainen on vastuussa vain ja ainoastaan omista tunteistaan. Toinen ihminen voi nostattaa meissä tunteita, mutta ne tunteet ovat meissä – eivät hänessä. Hän

vain toimii peilinä omille, ehkä hyvinkin piilossa oleville alitajuntaisille tunnemuistoille.

Olemme peilejä toisillemme

Tunteet, ikävätkin, on syytä kohdata ja tuntea. Jos niitä yrittää tukahduttaa, ne varastoituvat kehoon ja ilmoittavat itsestään ehkä vasta vuosien päästä – usein fyysisenä kipuna tai sairautena.

Tunteet on mahdollista siirtää hetkeksi sivuun. Sellaiset tunteet, jotka eivät mitenkään koske työyhteisöä, voi tietoisesti jättää odottamaan käsittelyä sopivana hetkenä. Työkavereille voi sanoa, että ”Tänään voin vähän huonosti. Älkää ihmetelkö, jos olen omissa oloissani.” Yleensä ihmiset ymmärtävät ja antavat silloin olla rauhassa.

Jos negatiivinen tunne nousee yllättäen pintaan, nopein tapa selvitä tilanteesta on hengittää muutama kerta oikein syvään. Tunteet tulevat ja menevät, joten hetken hengittelyn jälkeen saa riittävästi tasapainoa jatkaakseen päivää.

Kuten sanoin, tunteet on syytä kohdata ja käsitellä sopivassa hetkessä. Läsnäolon ja hengittelyn avulla saa yhteyden sisimpäänsä, josta myös vastaukset löytyvät. *Mistä tämä tunne tulee? Mitä se haluaa minulle kertoa? (Usein tunteilla on opetettavaa) Mitä mun tulisi siitä ymmärtää?*

Jostain syvältä sisältä voi nousta selittämätön suru tai vihaisuus. Anna sen nousta. Tunne se, vaikka sattuu. Se tuntuu myös kehossa. *Hengittele siihen.* Kohtaa se, äläkä väistele. Anna sen tuoda tietoisuutesi, mitä tarvitsee. Hyväksy se.

HYVÄKSY TUNNE TÄYDESTI! Suostu myöntämään, että tällaisinkin musta löytyy ja se on ihan ok. *Hyväksyminen vapauttaa.* Kun ei enää tarte taistella tuota tunnetta vastaan, se pääsee vapaaksi.

Omien tunteiden ilmaisuun hyvä sanapari on: Musta tuntuu... Kun puhuu omasta tunteesta käsin, ei syyttele toista, vaan ainoastaan kertoo, miltä minusta tuntuu.

Kun puhuu *sydämestään, omasta totuudesta käsin*, saa tunteensa ilmaistua. Se, miten toinen ihminen siihen omilla tunteillaan reagoi, on hänen vastuullaan. Tee oma osuutesi ja

Pidä ilmatilasi puhtaana!

Harjoitus

Varaa itsellesi hiljainen hetki. Hengittele rauhallisesti sisään ja ulos. Tunnustele, miltä sinussa tuntuu? Mitä tunteita koet juuri nyt (iloa, surua, huolta, pettymystä, innostusta, kärsimättömyyttä, vihaisuutta, helpottuneisuutta, mitä?). Halutessasi voit antaa tunteelle voimakkuuden asteella 1-10. Tunne tuo tunne.

Huomaa myös, missä osassa kehoa ja miten se tuntuu (esim. kurkkua kuristaa, vatsassa on "perhosia", rintakehää kuumottaa...). Hengitä syvään. Anna tunteen olla. Huomaa, mitä tapahtuu. Voit lopuksi tarkistaa, onko alussa antamasi numero muuttunut, tunteen voimakkuus kenties lieventynyt. Kiitä itseäsi.

Ota tavaksi päivän mittaan tarkistaa, missä tunnetilassa olet. Näin opit pikku hiljaa lisää tunteistasi ja siitä, miten voit niitä käyttää voimavarana.

ASKEL 3

Johda TEKOJASI

Elämme maailmassa, jossa kaikki tieto on saatavilla koska vain. Ja paljon me tiedämmekin. Ainakin teoriassa. Tiedon tosiasiallinen ymmärrys tulee testatuksi vasta, kun sen siirtää käytännön tasolle. Teoiksi asti.



Uuden taidon tai tavan opettelu vaatii työtä. Se vaatii *toistoa, toistoa ja vielä kerran toistoa*, ennen kuin sen kunnolla sisäistää. Erityisesti mielen taitojen harjoittaminen, kuten ajatusten ja tunteiden johtaminen edellyttää pitkäjänteistä systemaattista treeniä.

On myös hyväksyttävä oma keskeneräisyys: kasvua tapahtuu ja koko ajan opimme lisää, mutta valmiiksi ei tulla koskaan! Se juuri pitää mielenkiinnon yllä ja kannustaa jatkamaan.

Monet puhuvat siitä, kuinka ovat kyllästyneitä työhönsä tai haluaisivat tehdä elämässään sitä tai tätä, mutta silti eivät koskaan tee asialle mitään. Miksi näin? Koska on helpompi jäädä paikoilleen, syyttää muita tai valittaa, kuin toimia. Puhuminen on helppoa. Käytännön teot vaativat kanttia. Itsensä johtamisessa sitä tarvitaan!

Jos tosissasi aiot viedä puheet teoiksi, tee se tietoisesti. Tarvitset:

- **Selkeyden** siihen, mikä on sydämesi tahto
- **Rohkeuden** tehdä päätös ja päättäväisyyden mennä sitä kohti
- **Iritpäästämissen** vanhasta ja ylipäättään siitä, mikä ei tue päätöstäsi
- **Luottamuksen**, että unelmasi toteutuu – et välttämättä tiedä vielä, miten tai milloin, mutta se toteutuu!
- **Ensimmäisen askeleen** tuota kohti – kuin merkiksi, että olet tosissasi!

Sitten vain matkaan! Kun olet läsnä, niin huomaat, miten seuraavat askelmat näytetään sinulle: huomaat, ettet enää reagoikaan samoin kuin ennen, uusia mahdollisuuksia tulee eteesi, ovia avautuu, kohtaat oikeita ihmisiä jne.

Teoilla on seuraukset. Mutta niin on tekemällä jättämisilläkin. Sillä, mitä valitset tehdä/ei tehdä, on vaikutuksensa – tiedostat sitä tai et, haluat myöntää sen itsellesi tai et.

Jos todella aiot ottaa vastuun itsestäsi, niin toimi! Tee käytännön tekoja, joilla kuljetat itsesi epämuukavuudesta mukavuuteen, joilla opetat itsellesi uusia taitoja, joilla johdat ajatuksiasi ja tunteitasi. Tee tekoja, joilla otat täyden vastuun aivan kaikesta elämässäsi ja samalla koet uudenlaisen vapauden.

Vapaus & Vastuu ovat erottamaton pari. Kun toimit niin, kuin sydämessäsi oikeaksi tunnet, olet vapaa itsessäsi! Kun toimit vastuullisesti, saat palkaksi sisäisen vapauden, joka ei muuten ole saavutettavissa.

Harjoitus

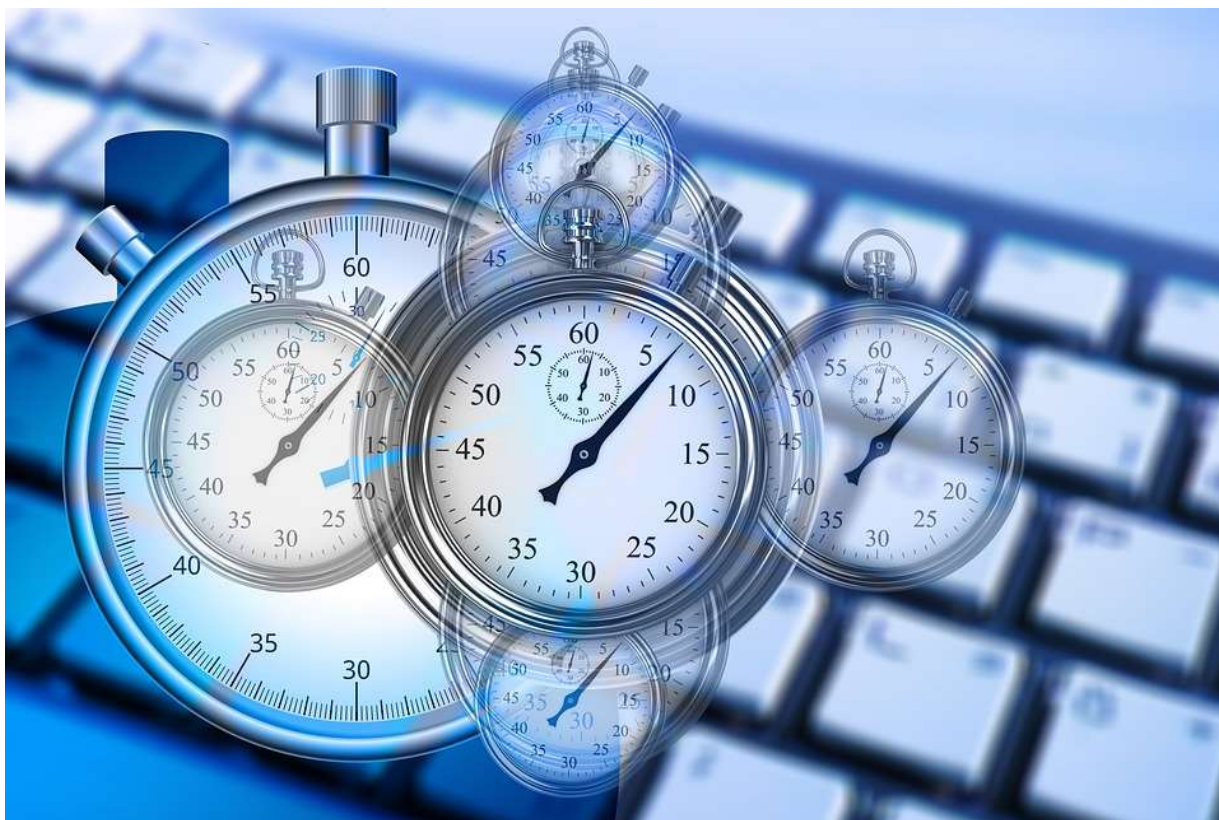
Jatka kärsivällisesti harjoittelua: läsnäoloa, ajatusten ja tunteiden tiedostamista ja muuntamista, sekä kehon tuntemusten tarkkailua. Tee pieniä testejä: kun muutat

ajatteluasi ja olosi paranee, miten se vaikuttaa lähimmäisiin ja ympäristösi? Kun saat hyviä kokemuksia, saat myös rohkeutta kokeilla lisää. Haasta itseäsi, tee tekoja ja pidä päiväkirjaa kehityksestäsi.

ASKEL 4

Johda AJANKÄYTTÖÄSI

Käytettävissämme on 24 tuntia joka vuorokausi, 365 päivää vuodessa. Miten sinä käytät tuon ajan? Mihin fokusoit, keskität huomiosi? Miten priorisoit? Mikä on sinulle niin tärkeätä ja merkityksellistä, että annat sille aikaasi?



Itsensä johtaminen ajankäytössä alkaa siitä, että huomioit, miten puhut ajasta. Jos toistuvasti kerrot itsellesi, että on kiire, ei ehdi tai ettei sinulla ole aikaa, niin sanoillasi luot todellisuutesi ja sen mukaan elät. Valitse siis sanasi tarkoin ja muuta puheesi: *Mulla on aina riittävästi aikaa kaikkeen, mitä haluan!*

Ajankäytöllisesti vanha kunnon sääntö: 8 – 8 - 8 on hyvä lähtökohta. Eli 8 tuntia unta, 8 tuntia työtä, 8 tuntia vapaa-aikaa. Todellisuus monilla on aivan toinen.

Aina on aikaa asioille ja ihmisille, jotka ovat tärkeitä ja merkityksellisiä!

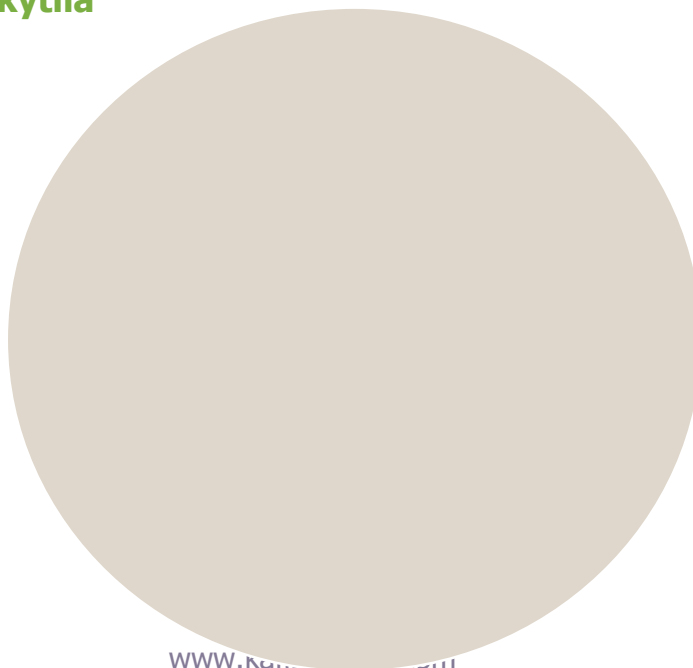
Kiire on tunne, josta seuraa hoppuilevia valintoja. Samalla *erottelukyky* sumenee. Aika kuluu täysin epäolennaiseen tai sellaiseen, mikä syö energiaa ja voimavaroja. Siksi on hyvä ymmärtää, että voi tehdä tilaa omaan kalenteriinsa valitsemalla kuinka paljon seuraa uutisia, on somessa tai tekee jotain sellaista, mitä ei tahtoisi.

Koska pää on kovalla käytöllä ja muistettavaa on paljon, niin siirrä osa suosiolla kalenteriin. Aseta itsellesi *aikomuksia*, joilla hienovaraisesti ja tehokkaasti sitoutat itsesi tekemään sen, mikä tänään tai tällä viikolla on olennaista.

Harjoitus

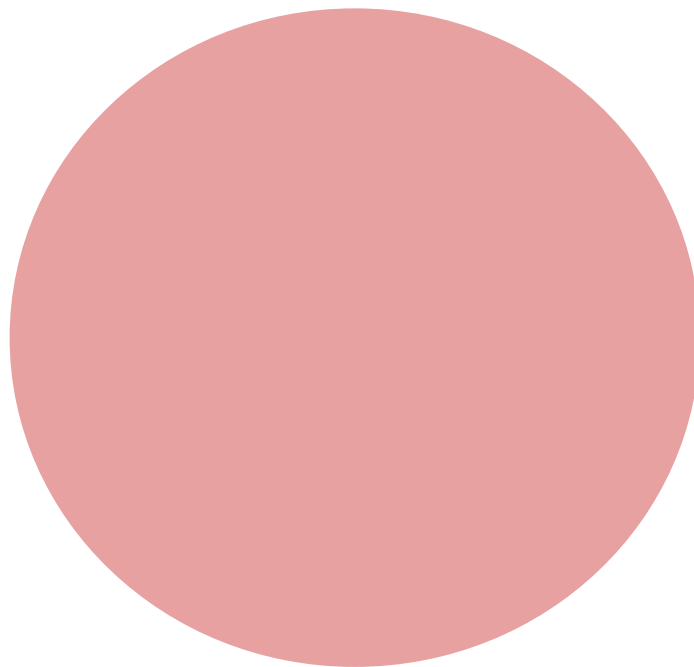
Tulosta tai piirrä paperille kaksi ympyrää: toinen niistä kuvaa nykytilaa ja toinen ihannetilaa. Jaa käytettävissä oleva 24 tuntia siten, kuin sen nyt käytät. Piirrä viivoilla "sektorit" ympyröihin niin, että vuorokausirytmisi näkyy. Esim. uni 8 tuntia, työ 10 tuntia, vapaa-aika (voit halutessasi pilkkoa näitä pienempiin osiin esim. kotityöt, perhe, ystävät, harrastukset) 6 tuntia. Oman tilanteesi mukaan.

Ajankäyttöni nykytila



Katso ja tunnustele, oletko tyytyväinen nykytilaan. Jos olet, kaikki hyvin ja jatka samaan malliin! Jos et ole, niin tee uusi aikajako alla olevaan ympyrään. Mikä olisi ihannetilanne ajankäyttösi suhteen?

Ajankäyttöni ihannetila



Jälleen tarkastele ja kuulostele, miltä sinussa tuntuu. Vieläkö tarvitsee jotain osaluetta vähentää tai jotain lisätä?

Sen jälkeen päätä, minkä yksittäisen teon teet ensimmäiseksi, jotta tuo ihannetilanne tapahtuu tai pääset ainakin lähemmäksi kohti sitä. Se voi olla esim. päätös, että menet tuntia aikaisemmin nukkumaan: klo 23 sijaan menetkin jo klo 22 nukkumaan. Päätä myös, mitä toimenpiteitä se tarvii, jotta on mahdollista.

Aikaa on rajallisesti.

Käytä se viisaasti.

ASKEL 5

Johda VALINTOJASI

Vaikka joskus tuntuu siltä, että asioita vain tapahtuu, eikä niitä voi valita, ei se silti tarkoita sitä, ettetkö voisi valita jotain. *Voit aina valita* sen, miten suhtaudut asioihin, *miten asennoidut*. *Miten kohtaat kaiken eteen tulevan*. *Voit aina valita ajatuksesi ja tarinasi*, mitä kerrot itsellesi ja itsestäsi.



Voit koska tahansa valita muuttaa uhritarinaa, jota mielelläsi kerrot muille. "Olen tällainen tai elämäni on tällaista, koska xx kohteli minua huonosti / lapsuuteni oli vaikea / minun ei ole mahdollista..." Tai jotain vastaavaa.

Meillä kaikilla on tarinoita, joilla yritämme ostaa itseltämme oikeutuksen jäädä paikoilleen, vapautuksen vastuustamme.

Kyllä. Tarinoitakin voi muuttaa. *Uhritarinan voi kääntää selviytymistarinaksi.*

Arvostelun, syyllistämisen tai surkuttelun sijaan voikin alkaa kertoa sitä, mitä tarinastaan on oppinut! Miettiä, millainen ihminen olisi ilman tapahtunutta. Elämän takaiskujen ja vastoinkäymisten tarkoitus on usein pysäyttää meidät, havahduttaa heräämään, että sait kokemuksen tietystä syystä.

Niiden tarkoitus on *opettaa meitä kohtaamaan haaavamme, kasvukohtamme.* Isommassa kuvassa katsottuna ne voivat auttaa meitä paljon, jos vain suostumme olemaan avoimia näkemään, mikä tuo oppi on.

Kapinoinnin sijaan voit valita *hyväksymisen, arvostelun sijaan ymmärtämisen, valittamisen sijaan voit valita välittämisen, hyökkäyksen sijaan myötätunnon, pelon sijaan rakkauden.*

Voit myös valita, keiden kanssa haluat olla tekemisissä ja keiden et. Voit valita, mihin käytät aikasi ja mihin et. Voit valita, mihin keskität huomiosi tai mihin suuntaat energiasi ja mihin et.

Valinnanmahdollisuuksia on paljon, valtavasti! Ja mikä parasta - valinta on sinun! Valinnoillasi luot elämäsi.

Millaista elämää haluat elää? Mitä sinä valitset?

Hienoa ja onneksi olkoon!

Olet käynyt läpi sisäisen johtamisen ensiaskeleet ja jos olet näitä harjoitellut, osaat jo jonkin verran johtaa:

1. Ajatuksiasi
2. Tunteitasi
3. Tekojasi
4. Ajankäyttöäsi
5. Valintojasi

Totuus on kuitenkin se, että matka on vasta alussa. Itsensä johtaminen on *elinikäinen matka, elämäntapa*, jossa ilmaantuu opittavaksi uusia kerroksia yhä uudelleen. Kaiken tarkoitus on kulkea sisällä olevaa ydintä kohti, jotta voi täysin vapaasti *olla se, kuka on*.

Olen itse tehnyt tätä matkaa jo vuosia, oikeastaan koko elämäni. Viime vuosina entistä tietoisemmin. Voin vilpittömästi sanoa, että matka on ollut jo tähän asti vaivan veroinen, uskomattoman antoisa ja mielenkiintoinen! Helppoa ei aina ole ollut, mutta se kuuluu elämään. Kasvua harvoin tapahtuu ilman kipua.

Samaan aikaan elämä on saanut aivan uudenlaista syvyyttä ja nyt vuosien työ palkitaan. Voin paremmin kuin koskaan. Siitä saan kiittää itseäni ja matkakumppaneitani, joilta olen oppinut ja saanut niin paljon. Kiitos!

Ja matka jatkuu..

Jos sait kipinän, niin **YouTube-kanavallani** kuulet sisäisen johtajuuden teemoista lisää. Jaan sinne *50+ teesiä*, joita videoilla avaam. Uskon, että saat niistä *tukea ja oivalluksia* omalle matkallesi. Syvempään työskentelyyn toimii erinomaisesti avuksi *coachaus*.

Kaija Solana YouTube: <https://bit.ly/34dil5t>

Facebook: <https://www.facebook.com/KaijaSolana/>

Instagram: <https://www.instagram.com/kaijasolana/>

KAIJA ESITTÄYTYY



Hei! Olen Kaija Solana, muutosvalmentaja, innostaja, puhuja ja kirjoittaja. Intohimonani on auttaa kasvusta ja kehityksestä kiinnostuneita saamaan yhteys sisäiseen johtajuuteen, viisauteen, rakkauteen ja omaan voimaan, sekä sitä kautta löytämään oma merkityksellinen tapa elää tässä muuttuvassa maailmassa.

Uskon esimerkin voimaan ja käytännönläheisyyteen, juurevaan läsnäoloon.

Olen pienestä lähtien ollut elämänmakuisessa oppikoulussa ”keräten palasiani” ympäri maailmaa. Kaiken koetun ja siitä opitun yhdistän nyt elämäntehtävässäni ja jaan sitä kanssaihmisille.

Rakastan kirjoittamista! Oman blogin lisäksi kirjoitan vierasblogeja. Ensimmäinen kirjani, itsensä johtaisen perusopas: *Elämän virrassa – miten elät linjassa* muutosten kanssa ilmestyi 2016 ja on vähintään yhtä ajankohtainen nyt, kuin syntyessään.

Olen palannut maailmalta Suomeen ja järjestän valmennusten lisäksi mm. naisten voimapiirejä ja retriittejä. Lisäksi opiskelen *systemistä konstellaatiota*, joka täydentää hienosti kaikkea, mitä jo tähän mennessä olen itsestäni ja itseni johtamisesta oppinut.

Jos ammatillinen polku kiinnostaa, niin LinkedInistä löydät siihen vastauksia:

www.linkedin.com/in/kaijasolana

Seuraa kanaviani ja ota halutessasi yhteyttä!

Lämmöllä, Kaija