



FRIEDEMANN SCHAUB

Alitajunnan voima

KUINKA PÄÄSET EROON
PELOSTA JA AHDISTUKSESTA



VIISAS



ELÄMÄ

VIISAS  ELÄMÄ



FRIEDEMANN SCHAUB

Alitajunnan voima

KUINKA PÄÄSET EROON
PELOSTA JA AHDISTUKSESTA

Suomentanut Hannu Poutiainen

VIISAS



ELÄMÄ

Englanninkielinen alkuteos
The Fear & Anxiety Solution
by Friedemann Schaub, MD, PhD

Copyright © 2012 Friedemann Schaub
All rights reserved.

Published by agreement with Licht & Burr Literary Agency,
Denmark.

ISBN 978-952-260-297-8
© Viisas Elämä 2015, 2018
2. painos

Kansi: Taivo Org, Küpress OÜ
Taitto: Keski-Suomen Sivu Oy
Paino: Books on Demand GmbH

Viisas Elämä Oy
Fredrikinkatu 35, 00120 Helsinki
www.viisaselama.fi

Tämä kirja on omistettu tohtorivanhemmilleni,
Eva ja Kurt Schaubille.

Sisällysluettelo

JOHDANTO	II
<i>Mielen voima</i>	12
<i>Solujen viisaus</i>	13
<i>Uusi näkökulma terveyteen ja parantumiseen 1</i>	15
<i>Parantavat tunteet</i>	16
OSA I: TIEDOSTUS	19
LUKU 1: Yleissilmäys pelkoon ja ahdistukseen	21
<i>Miltä pelko ja ahdistus tuntuvat?</i>	22
<i>Milloin pelko ja ahdistus muuttuvat ongelmiksi?</i>	23
<i>Tunteiden tehtävä</i>	25
<i>Mistä jämähtäminen alkaa?</i>	26
<i>Miten päästä alkuun</i>	28
LUKU 2: Muutoksen periaatteet	31
<i>Tiedostaminen</i>	32
<i>Joustavuus</i>	35
<i>Valinta</i>	39
<i>Toteuttaminen</i>	41
<i>Sisäistäminen</i>	43
LUKU 3: Totta ja tarua pelosta ja ahdistuksesta	45
<i>Mistä ahdistus johtuu?</i>	45
<i>Mitä pelkäämme nykyään?</i>	46
<i>Ahdistus suojelee meitä – vai suojeleeko?</i>	47
<i>Ahdistuksen todellisuus</i>	50
<i>Mitä aivoissa tapahtuu?</i>	52
<i>Onko ahdistus biokemiallinen ongelma,</i> <i>joka vaatii biokemiallisen ratkaisun?</i>	54
OSA II: JOUSTAVUUS	57
LUKU 4: Alitajuinen mieli ja ahdistuksen juuret	59
<i>Alitajuinen mieli, ystävää vai vihollinen?</i>	62
<i>Alitajunnan pelottavuudesta</i>	65
<i>Alitajuiset suodattimet</i>	
<i>Pelon ja ahdistuksen tärkeimmät alitajuiset syyt</i>	68
<i>Syy nro 1: sisäiset ristiriidat</i>	69
<i>Syy nro 2: säilötty tunteet</i>	70
<i>Syy nro 3: rajoittavat uskomukset</i>	72

OSA III: VALINTA	77
LUKU 5: Mistä tiedät mitä haluat ja miten sen saat	79
<i>Motivaatio: muutoksen dynaaminen siksakliike</i>	79
<i>Keskeiset tavoitekysymykset</i>	81
<i>Kysymys nro 1: mikä on nykytilanne?</i>	82
<i>Kysymys nro 2: mitä toivot?</i>	85
<i>Kysymys nro 3: mistä tietää, että tavoite on saavutettu?</i>	91
<i>Kysymys nro 4: mikä tekee tavoitteista tavoittelemisen arviisia</i>	94
<i>Kysymys nro 5: ketä muutos palvelee?</i>	98
<i>Kysymys nro 6: mitä menettää, kun tavoite on saavutettu? Mitä voittaa?</i>	100
<i>Kysymys nro 7: mitkä ominaisuudet ja vahvuudet auttavat tavoitteen toteuttamisessa?</i>	103
LUKU 6: Kuka puhuu!	107
Kielteisen minäpuheen ja ravaavan mielen käsittelyä	
<i>Kolme abdistusta aiheuttavan minäpuheen muotoa</i>	108
<i>"Entä jos" ja "silloinkin oli niin" -puhe</i>	108
<i>Itsensä ruoskiminen</i>	109
<i>Toisten ruoskiminen</i>	110
<i>Mistä kielteiset ajatukset tulevat?</i>	111
<i>Oikea tapa subtautua kielteiseen minäpuheeseen</i>	115
<i>Ensimmäinen vaihe: muistiinpanot</i>	116
<i>Toinen vaihe: todellisuustaus</i>	117
<i>Kolmas vaihe: asian parempi puoli</i>	119
<i>Neljäs vaihe: myönteisten tunteiden lisääminen</i>	121
<i>Viides vaihe: myötätuntoinen sitoutuminen</i>	122
<i>Mistä vasta-argumentti epämääräiselle abdistukselle?</i>	124
LUKU 7: Eheäksi ja eteenpäin	127
Sisäisten ristiriitojen ratkaiseminen	
<i>Suojelijan esiinnousu</i>	129
<i>Suojautuminen ristiriitojen aiheuttajana</i>	131
<i>Sisäinen kriitikko – hyvä idea, huono vaikutus</i>	136
<i>Miksi eheytyminen on niin tärkeää?</i>	139
<i>Osien yhdistäminen kokonaisuuteen: kuusi askelta sisäiseen rauhaan</i>	141
<i>Vaihe 1: kuka taistelee ketä vastaan?</i>	142
<i>Vaihe 2: mikä on ristiriidan osapuolten todellinen luonne?</i>	145
<i>Vaihe 3: onko ristiriidalla jokin korkeampi tavoite?</i>	148
<i>Vaihe 4: mitkä ovat kunkin osan todelliset kyvyt ja vahvuudet</i>	153

<i>Vaihe 5: miten osat voivat tukea ja täydentää toinen toistaan?</i>	155
<i>Vaihe 6: eheytyminen rakkauden ja arvonnannon kautta</i>	157
<i>Miten edetä tämän jälkeen</i>	159
LUKU 8: Aika päästää irti	163
Miten luopua alitajuisesta tunnetaakasta	
<i>Miksi takerrumme ratkaisemattomiin pelon ja ahdistuksen aiheisiin?</i> ...	165
<i>Opastus, oppiminen ja irti päästäminen</i>	166
<i>Miten alitajunta säilöo muistot?</i>	168
<i>Elämänjanaan tunnistaminen</i>	172
<i>Mallinratkaisuprosessin periaatteet</i>	174
<i>Pelko ja ahdistus muistirakenteina</i>	175
<i>Mallinratkaisuprosessi käsittelee ahdistusta</i>	
<i>niin tietoisuuden kuin alitajunnan tasolla</i>	176
<i>Ajan ja todellisuuden suhteellisuus</i>	177
<i>Oppimisen paikka</i>	180
<i>Totuudesta selkoa</i>	181
<i>Mallinratkaisuprosessin seitsemän askelta</i>	183
<i>Vaihe 1: valmistautuminen</i>	185
<i>Vaihe 2: menneisyyden, nykyhetken ja</i>	
<i>tulevaisuuden saattaminen yhteen linjaan</i>	187
<i>Vaihe 3: paluu menneisyyteen</i>	187
<i>Vaihe 4: korkeammasta perspektiivistä oppiminen</i>	188
<i>Vaihe 5: totuuden paljastuminen</i>	192
<i>Vaihe 6: menneisyydestä periytyvien tunnemallien ratkaiseminen</i>	193
<i>Vaihe 7: nykyhetken parantaminen</i>	195
OSA IV: MUUTOKSEEN SOPEUTUMINEN	203
LUKU 9: Minän ja olemuksen yhteensovittaminen	205
<i>Soluidentiteetti</i>	207
<i>Olemuksen totuus</i>	210
<i>Meditaatio: silta olemukseen</i>	212
<i>Uusi yhteys omaan olemukseen: opastettu meditaatioharjoitus</i>	217
LUKU 10: Läpimurto itsensä voimaannuttamisen polulle	225
<i>Rajoittavan uskomuksen vankina</i>	226
<i>Miksi rajoittavat uskomukset ovat niin sitkeitä</i>	228
<i>Kuka luulet olevasi?</i>	230
<i>Minuuden rajoitettu versio</i>	234
<i>Voimaantumisen pohjapiirros</i>	237
<i>Lähtökohtia voimaannuttavien käsitysten luomiseen</i>	239

<i>Uuden ydinuskomuksen muotoilemisen kolme vaihetta</i>	241
<i>Vaihe 1: määrittele uusi ydinuskomus</i>	241
<i>Vaihe 2: näe, tunne, usko</i>	244
<i>Vaihe 3: tukevan todistusaineiston kokoaminen</i>	248
<i>Muodonmuutos voimaantuneeksi minuudeksi</i>	250
<i>Alitajuinen identiteettimuunnos</i>	251
<i>Näytä uudelle identiteetillesi, mitä elämässäsi on</i>	253
LUKU 11: Alati eteenpäin	255
Voimien ja tasapainon ylläpitäminen	
<i>Johdonmukaisuuden haaste</i>	256
<i>Sitoutuminen: itsevarmuuden ja myönteisen</i>	
<i>minäsuhteen hedelmällinen perusta</i>	258
<i>Yhtenäisyyden tunne, elämän mittainen itseluottamus</i>	261
<i>KYKY (keskittyminen itseen, yhteyden luominen, kiteyttäminen, ymmärrys):</i>	
<i>neljäkymmenen päivän voimaannuttava sitoutumisohjelma</i>	263
<i>Keskittyminen itseen</i>	264
<i>Yhteyden luominen</i>	266
<i>Voimaannuttamista kiihdyttävä prosessi</i>	267
<i>Kiteyttäminen</i>	269
<i>Ahdistus: tavallisimmat sudenkuopat</i>	269
<i>Kiteyttäminen: päivittäisiä harjoituksia</i>	271
<i>Yhteen veto KYKY-ohjelmasta</i>	291
Loppusanat	293
<i>Pelko, ahdistus ja mielenrauha</i>	
<i>Pelon ja ahdistuksen aiheuttajat: inventaario</i>	296
Kiitokset	298
Viitteet	300
Hakemisto	305

Johdanto

VIIMEISTELLESSÄNI tätä kirjaa menetin molemmat vanhempani – ensin isäni kuoli, sitten äitini alle neljä kuukautta isäni jälkeen. Joitakin päiviä äitini hautajaisten jälkeen heräsin keskellä yötä. Olin hiestä märkä ja hengästynyt, ja tunsin suunnattoman tunnekuohun vyöryvän ylitseni. Päässäni humisi, enkä aivan heti ymmärtänyt, että olin saanut paniikkikohtauksen. Vaikka vanhempieni kuolema oli luonnollisesti vaatinut veronsa, en ollut odottanut, että sen vuoksi ajautuisin hallitsemattomaan ahdistukseen. Pakotin hengitykseni hitaasti tasaantumaan, ja sitä tehdessäni kuulin syvältä sisältäni kumpuavan äänen, jota ei kaikesta heiveröisyydestään huolimatta käynyt kieltäminen: ”Mitä minä teen? Kuka minusta huolehtii? Kuka pitää huolen, että olen turvassa?”

Tiesin, ettei näiden ajatusten lähde ollut aikuisessa tietoisuudessani. Minulla ei ollut mitään loogista syytä olla huolissani. En ollut tarvinnut vanhemmiltani apua enää kahteenkymmeneen vuoteen. Oli kuitenkin selvää, että paniikkikohtaus ei tyyntyisi pelkän logiikan ja järjen voimalla, sillä pelokas ääni tuli jostakin paljon syvemmältä: se oli alitajuisesta mielestäni peräisin. Tätä alitajuista mieltäni rauhoittaakseni päätinkin soveltaa joitakin tässä kirjassa kehittelemistäni periaatteista ja menetelmistä. Muutaman minuutin kuluttua olin jo paljon rauhallisempi, vapautuneempi. Vaikka suren yhä vanhempiani ja

olen murheissani heidän poismenostaan, tuona yönä minut vallannut paniikki ei ole enää toistunut.

Mielen voima

Tässä kirjassa esittelen joukon itse laatimiani keinoja vapautua pelosta ja ahdistuksesta. Lähestymistapani perustuu *tietoisen mielen* eli tietoisuuden ja *alitajuisen mielen* eli alitajunnan erottelulle. Saatat ihmetellä, mistä menetelmässäni oikein on kyse, miksi olen sen kehitellyt ja miten. Itse asiassa vastaus liittyy kuin liittyykin vanhempiini. Molemmat toimivat lääkäreinä pienessä Lauterbachin kylässä, keskellä kaunista Schwarzwaldia, ja olen aina ihaillut heidän omistautumistaan potilailleen, joista monet he olivat tunteneet jo pikkuvauvasta asti. Ennen kuin he laativat diagnoosin ja määräsivät hoitoja, he kuuntelivat potilaitaan huolellisesti ja punnitsivat tarkoin kaiken näihin liittyvän: heidän elinolonsa, henkisen vointinsa ja tunne-elämänsä, elämänhistoriansa. Vanhempani opettivat minut ajattelemaan jokaista potilasta kokonaisena ihmisenä eikä pelkkänä sairauksien ja oireiden luettelona.

Vanhempieni määräämistä hoidoista yksi oli minusta erityisen kiehtova. Kun heidän vastaanotolleen saapui lapsia, joilla oli jaloissaan tai käsissään syyliä, he nostivat hyllystä suuren lääkepullon, joka sisälsi jotakin salaperäistä, värikästä nestettä. Huolellisesti he siirsivät värikästä nestettä pieneen pulloon, jonka sitten ojensivat pienelle potilaalleen. He neuvoivat näitä levittämään lääkevoidetta syylläisiin kohtiin kolme kertaa päivässä. ”Jos teet näin joka päivä”, neuvo kuului, ”aina tismalleen samaan aikaan, syyvät katoavat muutamassa viikossa.” Hoito oli hämmästyttävän tehokas.

Mutta kun oli minun vuoroni päästä syylistäni, isäni ei kaivanutkaan lääkepulloa kaapin perukoilta. Sen sijaan hän paljasti, että lääke oli vain elintarvikeväriä värjättyä vettä. ”Jotta syyvät katoaisivat, sinun ei tarvitse kuin uskoa, että ne katoavat”, hän kertoi. Ja niin kävi. Syyvät ovat viruksen aiheuttamia, ja silti niistä voi päästä eroon pelkästään

uskomalla, että ne katoavat – tällä tavoin vakuuttava ja vaikuttava oli ensimmäinen kokemukseni mielen voimasta.

Mielen voimasta todisti aivan toisella tapaa se kokemus, joka vuosia myöhemmin innoitti minua kehittämään tässä kirjassa esittelemäni menetelmän pelosta ja ahdistuksesta vapautumiseksi. Ensimmäisen vuoden lääketieteen opiskelijana minun piti suorittaa praktikumkurssi paikallisessa sairaalassa. Tuolloin tapasin vanhan maanviljelijän, joka oli sairaalahoidossa murtuneen jalan vuoksi. Vaikka hän oli tehnyt raskasta ruumiillista työtä koko ikänsä, tämä vanttara ja voimakas mies vaikutti ikäistään nuoremmalta, ja hän totesi ylpeänä, ettei ollut koskaan aikaisemmin nähnyt sairaalaa sisäpuolelta. Eräänä iltapäivänä hän uskoutui minulle ja kertoi tulevan leikkauksen huolettavan häntä kovasti. ”Jotenkin vain tiedän, että jos joudun leikkaukseen, kuolen”, hän sanoi. Rauhoittelin häntä toteamalla, että kyse oli aivan rutiininomaisesta toimenpiteestä ja että huoleen ei ollut syytä. Kaikki menisi oikein hyvin, ilman komplikaatioita. Ja niin menikin.

Seuraavana aamuna viljelijä löydettiin kuolleenä sängystään. Koska ruumiinavausta ei suoritettu, hänen kuolinsyynsä jäi hämärän peittoon. Mietin usein, oliko ahdistuksella jotakin tekemistä hänen odottamattoman kuolemansa kanssa. Voisiko olla niin, että leikkauksen aiheuttama fyysinen rasitus ja siihen liittyvien pelkojen henkinen rasitus olivat hänen elimistölleen liikaa ja saivat sen sammumaan itsestään?

Solujen viisaus

Valmistuttuani lääkäriksi työskentelin Münchenissä sijaitsevan sairaalan jättimäisellä sydäntautiosastolla. Työskentelin enimmäkseen infarkti- ja sydänkohtauspotilaiden kanssa. Vaikka yhä useampi tutkimus osoittaa stressin ja ahdistuksen lisäävän sydän- ja verisuonitautiriskiä, potilaiden hoitoa ei lainkaan suunniteltu heidän tunteellista hyvinvointiaan silmällä pitäen. Keskityttiin vain fyysisiin oireisiin ja tautien yleisimpien riskitekijöiden hallintaan: korkean verenpaineen, nikotiinin saannin, ylipainon ja kohonneen kolesterolin – joista jokai-

nen voi myös olla kroonisen stressin aiheuttama. Usein mieleni teki istahtaa potilaitteni seuraan jutellakseni heidän elämästään ja siitä, miten sairaus vaikutti heihin niin fyysisesti kuin henkisesti. Isoissa sairaaloissa tilanne on kuitenkin yleensä se, että lääkäri ehtii viettää potilaan kanssa korkeintaan varttitunnin – eikä siinä ajassa tietenkään ehdi tutustua näihin ihmisiin, jotka luottavaisesti luovuttavat elämänsä meidän käsiimme.

Vuosien mittaan vaativa työni allopaattisen (koululääketieteellisen) sairaanhoidon parissa ja tyytymättömyyteni sen melkoisen mekaniiseen luonteeseen alkoivat ottaa voimille. Päätin pitää työstäni taukoa ja otin vastaan tutkijatohtorin paikan Seattlen Washington-yliopistossa. Neljä vuotta myöhemmin valmistuin kyseisestä yliopistosta molekyylibiologian tohtoriksi. Tutkimukseni kohdistuivat apoptoosiin eli solukuolemaan – tässä luonnollisessa prosessissa yksittäiset solut kuolevat organismin itsensä hyväksi. Solukuolemaa tapahtuu koko ajan. Joka päivä noin 50 miljardia ihmiskehon solua ”päättää” lakata olemasta, minkä ansiosta järjestelmä pysyy tasapainossa.^{1,2}

Uppouduin lääketieteelliseen perustutkimukseen antaumuksellisesti, ja vähitellen aloin ymmärtää, millainen valtava potentiaali ihmisessä piilee. Lääkärinä olin oppinut keskittymään haavoittuvaiseen ruumiiseemme ja sitä vaaniviin vikoihin ja vaivoihin. Sitten tiede loi valoa asiaan, jota en siihen asti ollut varsinaisesti ajatellut: kaikki kehomme solut ovat älykkäitä, ja kukin yksittäinen solu kykenee sellaiseen rajattomaan kasvuun, muuntautumiseen ja itsensä parantamiseen, ettemme vielä lähimainkaan ymmärrä, miten tämä on mahdollista. Jokin kerrassaan nerokas järjestelmä takaa, että kehomme triljoonien solujen välillä vallitsee kasvun, kuoleman ja tervehtymisen hienovireinen tasapaino, ja tämä antaa syytä ajatella, että jokin tietoisuus yhdistää solumme toisiinsa ja ohjailee niitä. Seuraava kysymykseni olikin, mikä tämä säätelevä tietoisuus oikeastaan on. Miten voimme päästä siihen käsiksi ja tehdä töitä sen kanssa kyetäksemme mahdollisimman tehokkaasti hyödyntämään myötäsyttyistä kykyämme parantaa itse itsemme?

Uusi näkökulma terveyteen ja parantumiseen

Jo tuolloin minulle oli tullut selväksi, ettei vastaus löytyisi koeputkista ja koepotilaan virkaa toimittaneista punasilmäisistä Fischer-rotista. Noihin aikoihin minulle tapahtui kaksi asiaa, joilla tuli myöhemmin olemaan merkittävä vaikutus elämään.

Ensin päädyin osallistumaan jooga- ja meditaatiokurssille, jolla keskityttiin alitajuiseen mieleen. Pian huomasin, kuinka rentouttavia ja virkistäviä kursseilla tehdyt harjoitukset olivat: niiden vaikutus kehooni ja mieleeni oli verrattoman nopea ja tehokas. Syventyessäni joogaan havaitsin, että kurssien aikana onnistuin torjumaan orastavat flunssat ja heinänuhat. Minun tarvitsi vain keskittää huomioni joogan keskeisimpään oppiin: mielen, kehon ja hengen yhteyteen.

Toiseksi satuin löytämään lääkäri Paul Tournierin kirjan *Zu hören können* ("Kuuntelemisen taito"), joka oli pölyttynyt kirjahyllyssäni siitä lähtien, kun olin viisitoista vuotta aiemmin saanut sen hyvältä ystävältäni lahjaksi. Jo 1940-luvulla tämä sveitsiläinen yleislääkäri oli todennut, ettei koululääketiede osannut kohdella ihmistä kokonaisuutena yksilönä, jonka hän katsoi koostuvan ruumiista, mielestä ja hengestä. Tournierin tapa yhdistää lääketieteellinen hoito henkilökohtaiseen neuvontaan oli paljon aikaansa edellä: hän kutsui potilaita kylään ja jutteli heidän kanssaan takan ääressä. Hyllyltäni löytyneessä kirjassa hän kertoi, kuinka potilaat rentoutuivat, avautuivat ja alkoivat vähitellen parantua saadessaan aikaa ja tilaa kertoa ajatuksistaan, tunteistaan ja vaivojensa taustalla olevista tarinoista. Tournier totesi, että näistä keskusteluista oli usein potilaille enemmän hyötyä kuin hänen määräämistään lääkkeistä.

Vuosien varrella minulla on ollut onni havaita sama asia omassakin toimessani, ja uskon, että päästessään kertomaan ja oivaltamaan asioiden todellisen laidan potilaat saavat myös mahdollisuuden saattaa kehonsa, mielensä ja henkensä uudelleen tasapainoon, ja tämän myötä myös heidän perimmäinen parantumiskykynsä aktivoituu.

Mitä kauemmin olin tutkinut mielen, kehon ja hengen yhteyttä, sitä selvemmin minusta alkoi tuntua, että perinteiset käsitykseni ter-

veydestä ja parantumisesta olivat muuttumaisillaan perinpohjaisesti. Ei paranemisessa ole kyse jostakin hyvän ja pahan tai terveyden ja sairauden taistelusta, johon me lääkärit, pyyhältäen paikalle kuin mitkään urhoolliset ritarit, osallistumme tehokkailla ja usein vaarallisilla työkaluillamme, tavoitteenamme voitto hinnalla millä hyvänsä. Eikä potilaan ole tarkoitus olla passiivinen taistelutanner, jonka on kärsivällisesti odotettava sodan päättymistä.

Myönnän auliisti, että lääketiede on ollut meille suureksi avuksi ja tehnyt elämästämme parempaa. Olen kiitollisena ottanut antibiootitikuurin, kun sellainen on määrätty, ja aion vastaisuudessakin tehdä niin. Allopaattisen lääketieteen nykyinen paradigma ei kuitenkaan kannusta meitä luottamaan myötäsyttyiseen viisauteemme ja parantumiskykyymme ja käyttämään sitä hyödyksemme. Sen sijaan se tuottaa meissä tunteen omasta riippuvaisuudestamme ja voimattomuudestamme ja saa meidät suhtautumaan sairauteen pelokkaasti. Uudemmissa mielen, kehon ja hengen yhteyttä korostavissa lähestymistavoissa sairautta ei sitä vastoin nähdä terveyden vihollisena. Sen sijaan sairautta pidetään olennaisena osana voimakasta orgaanista järjestelmää, jonka evoluutiohistoria yltää satojen tuhansien vuosien taakse. Sairauden ensisijainen tarkoitus on viestittää meille, että olemme jollakin tavoin epätasapainossa, jollakin tavoin hätää kärsimässä. Jotta tervehtyisimme ja palaisimme luontaiseen tasapainotilaamme – jotta siis saisimme palautettua mielen, kehon ja hengen välille niiden luontaisen tasapainon – meidän on tunnistettava ja hoidettava meitä rasittavan epätasapainotilan syvemmät syyt. Ja tätäkin tärkeämpää on se, että opimme hyödyntämään sisäsyntyistä kykyämme parantaa itseämme.

Parantavat tunteet

Minkä voiman varassa tämä yhdentyminen on? Mikä on se paikka, jossa mieli, keho ja henki kohtaavat? Miten voimme tietoisesti ottaa sen käyttöön ja hyödyntää sen voimaa edistääksemme tervehtymme ja kiihdyttääksemme tervehtymisen prosessia?

Alitajunnan voima esittelee tohtori Friedemann Schaubin kehittämän menetelmän, jonka avulla pääset eroon pelosta ja ahdistuksesta.

Koemme pelon ja ahdistuksen tunteita usein aivan arkisissa tilanteissa. Toisista pelot ja ahdistus kuitenkin saavat yllotteen, jolloin niiden kielteiset ja rajoittavat vaikutukset alkavat näkyä kehon ja mielen hyvinvoinnissa.

Schaubin mukaan ratkaisu ongelmaan on alitajuntamme, joka on näiden haastavien tunteiden lähde sekä samalla avain niiden ymmärtämiseen. Teoksessa esitellään Schaubin kehittämä voimaannuttamismenetelmä, jonka avulla voit oppia hyödyntämään alitajuntaasi itsetuntemuksen ja itsevarmuuden lähteenä. Sen avulla opit ymmärtämään pelon ja ahdistuksen toimintamekanismeja ja saat käyttöösi työkaluja, joiden avulla voit vapauttaa mielesi näiden kielteisten tunteiden kahleista. Schaubin menetelmässä yhdistyvät muun muassa NLP (neurolingvistinen ohjelmointi), kliininen hypnoterapia, aikajanaterapia (Time Line Therapy™) ja meditaatio.

Friedemann Schaub, MD, PhD, on sydäntauteihin ja molekyyli-biologiaan erikoistunut lääkäri ja bestseller-kirjailija. Hän on auttanut tuhansia ihmisiä pääsemään eroon pelosta ja ahdistuksesta kehittämänsä menetelmän avulla.

VIISAS  ELÄMÄ

ISBN 978-952-260-297-8

Kl. 17.3, 59.563

www.viisaselama.fi

