



MUUTA ASENTEESI,

EIJA HINKKALA

MUUTA *elämäsi*

HC
HIDASTA
ELÄMÄÄ



EIJA HINKKALA

Muuta asenteesi, muuta elämäsi



#muutaasenteesi



BAZAR



© EIJA HINKKALA JA BAZAR KUSTANNUS 2023

BAZAR KUSTANNUS ON OSA
WERNER SÖDERSTRÖM OSAKEYHTIÖTÄ

ISBN 978-952-403-119-6

KANNEN SUUNNITTELU: SATU KONTINEN

KANNEN KUVA: ISTOCK

KUVA S. 201: SAMPO KORHONEN

TYPOGRAFIAN SUUNNITTELU: SATU KONTINEN

TAITTO: JUKKA IIVARINEN / TAITTOPALVELU VITALE

PAINETTU EU:SSA



SISÄLLYS

ALUKSI.....	9
MIKÄ IHMEEN ASENNE?.....	15
Asenne on tapasi olla sinä 17 Asenne on mielen asia 20 Asenne on valinta 23 Parempi asenne, parempi loppu- elämä 28	
ASENTEEN ANATOMIA	31
Asenne on ajatuksia 33 Asenne on uskomuksia 38 Asenne on minäuskomuksia 42 Asenne on arvoja ja mer- kityksiä 45 Asenne on tunteita 50 Asenne on tunne- sääätelyä 53 Asenne on vihankin viisasta sääätelyä 60 Asenne on ihmistenvälisyyttä 65 Asenne on tekoja 70	
MYÖNTEISYYTTÄ VAHVISTAVAT VOIMAT.....	73
Sydämen puhe 75 Kasvu 79 Uteliaisuus, innostus ja into himo 87 Mestarin asenne 92	

MYÖNTEISYYTTÄ HORJUTTAVAT

VOIMAT 95

Egon puhe 97 | Pelon puhe 102 | Vihaksi naamioituneen pelon puhe 105 | Häpeän puhe 107

A SENNE KORVAAMO 113

Korvaamisen periaate 115 | Korvaamisen (ainakin) neljä tapaa 121 | Puute vai runsaus? 131 | Heikkoudet vai vahvuudet? 133 | Kateus vai kasvu? 140 | Miellyttäminen vai rehellisyys? 143 | Vähättelevä vai kannustava minäpuhe? 146 | Täytyä vai saada? 153 | Ei aikaa vai hyvin ehtii? 156 | Ongelma vai ratkaisu? 160 | Uhka vai mahdollisuus? 164 | Paha vai hyvä raha? 170

MYÖNTEISYYDEN SUPERVOIMAT 177

Kiitollisuus 179 | Rakkaudellinen rohkeus 185 | Aito sinä 187



LOPPUSANAT.....	193
KIITOS	196
KIRJALLISUUTTA	198
KIRJAILIJASTA	200



ALUKSI

Suomen köyhin kunta, Isojoki, pieni punainen mökki, jota asusti pieni perhe, yksi kunnan köyhimmistä, äitini ja minä. Siinä aineellisesti varsin vaatimattomat lähtökohtani, jotka olisivat voineet ja joiden olisi ehkä yleisten uskomuksellisten todennäköisyyksien mukaan pitänytkin rajoittaa mahdollisuuksiani toteuttaa unelmiani ja elää hyvältä tuntuva elämää.

Mieleni sisäinen elämä oli kuitenkin rikasta ja rajoitteista vapaata. Olin vilpittömän sinisilmäinen, utelias, opinhaluinen ja jo lapsena ihmisistä suuresti kiinnostunut. Äitini oli ompelija ja kertoi välillä hieman hävenneensäkin, kun vakiokysymykseni hänen uusille asiakkailleen oli: ”Kuka sä oot, missä sä asut? Mä tuun teille kylään.”

Pääsin kyliin, tutustuin erilaisiin perheisiin ja ihmisiin sekä tapoihin olla ja elää. Uteliaisuuteni kasvoi, maailma oli auki mennä, ja minä menin, hädin tuskin 17-vuotiaana. Menen edelleen seitsemänkymppisenä, samalla palavalla sydämellä. Tuolla menemisellä tarkoitan omien juttujen ja omannäköisen elämän todeksi elämistä.

Onnekkua? Niinkin minulle on sanottu. Asennetta? Niin sanon itse.

Asenteella on nimittäin väliä. Enemmän kuin paljon ja paljon enemmän kuin tulemme ajatelleeksi, sillä asenne on se, joka määrittelee, millaiseksi me oman elämämme koemme. Onko se hyvää vai huonoa, arvokasta vai arvo-tonta ja onko se puolellamme vai meitä vastaan.

Asenteen vaikutusta on tutkittu myös onnistumisen ja menestymisen osalta ja on havaittu, että ihminen, jolla on lähtökohtaisesti keskinkertaiset synnynnäiset ja opitut ominaisuudet, voi yltää huippuonnistumisiin erittäin myönteisen asenteen avulla. Oma kokemukseni muutaman tuhannen aikuisen, pääosin musiikkialalle haluavan tai alalla toimivan valmentamisesta puoltaa näkemystä vahvasti.

Myös ammattitaidon arvioinnissa asenteen osuuden katsotaan olevan jopa 90 prosenttia eri osien muodostamasta kokonaisuudesta. Tiedoille, taidoille, kokemukselle ja verkostoille jää jaettavaksi yhteensä vain yksi kymmenesosa. Ei liene ihme, että useimmat työnantajat korostavat rekrytoinneissaan asenteen merkitystä, ja asennetta selvitetään

erinäisten soveltuvuustestienkin avulla. Onkin hyvä poh-
tia, onko muulla ammattitaidolla kovinkaan paljon arvoa,
jos asenne ei ole kunnossa.

Asenteesta puhutaan paljon, siitä kirjoitetaan paljon,
sen ansioksi lasketaan paljon ja sen sakkaamista syytetään
paljosta, mutta kun sitä pitäisi kuvailla osuvasti, huomaam-
me olevamme sittenkin vähän mystisen, monimuotoisen
ja hankalasti sanoitettavan asian äärellä.

Itseäni tämä elämäämme vahvasti vaikuttava supervoima
on kiehtonut ja poltellut sen verran paljon, että lähdin sitä
uteliaana tutkimaan. Asenne on mielen asia ja ihmismielen
salat ovat kiinnostaneet minua niin kauan kuin muistan.
Leikin jo hyvin nuorena jonkin sortin kotipsykologia poh-
diskellen esimerkiksi kavereiden ajatusten, puheiden ja
käytöksen syitä ja syntyjä. En sentään kirjannut pohdin-
tojani ylös, mikä vähän harmittaakin, sillä olisihan niitä
hauska lukea nyt.

Kiinnostukseni koki uuden heräämisensä muutamia
vuosikymmeniä sitten kohdatessani tuolloisessa hammas-
lääkärin työssäni ihmisiä, jotka suhtautuivat monin eri
tavoin hieman jännittävään ja useimmille pelottavaankin
hoitotilanteeseen. Ihmisiä, joilla oli kerrottavanaan erilai-
sia elämäntarinoita, joista löysin joskus yllättäen yhteyden
jopa heidän ”suunsa sisäiseen elämään”.

Aloin hankkia mielen voimia käsittelevää kirjallisuutta,
jutella potilaiden kanssa muistakin tilanteisiin mahdollisesti

liittyvistä asioista kuin pelkistä hampaiden oirehtimisista ja treenata mielen taitoja myös omassa elämässäni. Vaikuttuin ja vakuutuin.

Vakuuttumiseni on matkan varrella entisestään vahvistunut, ja ilokseni mielen mielettömästä voimasta ilmaantuu yhä enemmän mielenkiintoisia tutkimustuloksia etenkin neurotieteen, neuropsykologian, solubiologian sekä ympäristön ja kokemustemme vaikutusta solun toimintaan tutkivan epigenetiikan aloilta.

Myönteinen asenne on voima, jonka jokainen meistä voi halutessaan valjastaa palvelemaan omaa kasvuaan, onnistumisiaan, unelmiaan, kokonaisvaltaista hyvinvointiaan ja ennen kaikkea elämää omana aitona itsenään. Kielteinen asenne puolestaan on voima, jonka valjastamme – usein tiedostamattamme – rajoittamaan ja estämään kaikkea edellä mainittua hyvää tapahtumasta. Kielteisestä asenteesta ei ole mitään hyötyä, haittaa kyllä.

Sinäkin voit muuttaa asennettasi myönteisemmäksi millä tahansa elämänalueella, liittyy tarve sitten työhösi, harrastuksiisi, ihmissuhteisiisi tai terveyteesi. Kun vapaudut asenteesi rajoittavista ja raskasenergisistä kielteisyyksistä, saat tilaa kasvulle, innostukselle, intohimolle, ilolle, kiitollisuudelle ja rakkaudelliselle rohkeudelle.

Asenteen muuttaminen edellyttää tarpeen tunnistamista ja tunnustamista sekä aitoa muutoshalua. Kestävä muutos rakentuu ymmärrykselle asenteen synnystä, aineksista ja

vaikutuksista, joihin kirjani sinua perehdyttää. Näiden asenteen anatomiaksi nimittämieni perusteiden jälkeen vien sinut asennekorvaamolle, jossa saat tietoa, työkaluja, esimerkkejä sekä rohkaisua tarvittavan muutoksen toteuttamiseen.

Asenteen muuttaminen ei muuta myllerryksiä, joita maailmassa ja lähiympäristössäsi tapahtuu, mutta se muuttaa sinua. Mielenkiintoista kylläkin, että sinun asenne muutoksesi muuttaa usein myös lähelläsi olevien muiden ihmisten asennetta sinuun.

Kirja on yhdistelmä omia ajatuksiani ja kokemuksiani, kuulemaani ja lukemaani, tutkittua ja tutkimatonta sekä valmennettavieni kokemuksia, joista joitakin olen sirotellut kirjaan lainauksiksi. Kirjan lopussa on luettelo lähdekirjallisuudesta, joka on avartanut ajatuksiani ja tietämystäni sekä inspiroinut kirjoittamistani. Perimmäistä ja täydellistä totuutta minulla ei ole asenteesta tai ihmismielestä, kuten ei mistään muustakaan. Avaan, selitän ja yhdistelen asioita niin kuin ne olen itse ymmärtänyt sekä valmennuksissani ja omassa elämässäni hyvään hyödyntänyt.

Kirja ravistelkoon, ihastuttakoon ja miksei vaikka vihasuttakoonkin. Sinä ja vain sinä päätät, oletko halukas muuttamaan asennettasi ja elämääsi. Jos olet, niin toivottan sinut lämpimästi tervetulleeksi kirjani matkaan.

Rakkaudella

Eija Hinkkala



Mikä ihmeen asenne?





ASENNE ON TAPASI OLLA SINÄ

Meillä kaikilla on asenne, tai oikeammin montakin. Lähes jokaiseen asiaan omansa ja välillä jopa samaan asiaan useampi. Puhumme asenteesta arjessamme sujuvasti kuin jokapäiväisestä leivästä pitäen itsestänselvyytenä, mitä se on ja tarkoittaa, mutta tiedämmekö kuitenkin? Me suomalaiset miellämme asenteen usein ”Suo, kuokka ja Jussi” -tyyppiseksi sisukkuudeksi ja sinnikkyudeksi, sellaiseksi, että periksi ei anneta ja pari perkelettä vielä perään.

Eräs tuttu rekrytointialan ammattilainen kuvaa hyvin asenteeseen liittyvän luulon ja tiedon välistä eroa.

*Aina siitä puhutaan, mutta kun pyydän tarkempaa
avausta, saan kuulla vastaukseksi jotain epämääräistä*

*kiertelyä ja kaartelua tai vaihtoehtona, että kyllähän
sä nyt sen tiedät.*

Asenteen kiteyttäminen napakkaan määritelmään onkin haastavaa, koska kyse on huomattavasti moninaisemmasta asiasta kuin osaamme äkkiseltään ajatella. Yksi määritelmä sanoo asenteen olevan mielipide, toinen tunne ja tunteesta johtuva käyttäytyminen, kolmas mielentila, joka määrittelee ihmisen, neljäs sitä ja viides tätä.

Arkikäytössä asennetta voi hyvin kuvata suhtautumistapana. Suhtautumistapana itseän, toisiin ihmisiin, tilanteisiin, tapahtumiin, asioihin, maailmaan, elämään ja aivan kaikkeen. Suhtautuminen voi olla torjuvaa tai sallivaa, hyväksyvää tai hylkäävää ja kaikkea mahdollista näiden väliltä. Sama ihminen suhtautuu eri asioihin eri tavoin, ja eri ihmiset suhtautuvat samaan asiaan eri tavoin.

Arjessa asennetta kuvaavaa suhtautumistapaa syvemmälle uskaltautuu määritelmä, jonka mukaan asenne on tapa olla oma itsemme. Uskon tämän olevan melko lailla asian ytimessä, sillä asenne ohjaa varsin vahvasti kaikkea toimintaamme ja näkyy reaktioissamme sekä tekemisessämme usein sitä tiedostamattamme. On kuitenkin hyvä huomata, että tapa olla minä ei ole sama asia kuin olla oma aito itsensä. Tapa on opittu, aitous ei.

Puolalainen sosiaalipsykologian pioneeriksi katsottu Solomon Asch määritteli asenteen jo 1900-luvun puolivälin

jälkeen luonteenlaaduksi, joka on muodostunut ihmisen aikaisemmista kokemuksista. Jostain syystä yleinen käsityksemme on edelleen pitkälti se, että sekä luonteemme että temperamenttimme olisivat geeniperimämme määrittelemiä kohdusta haetaan ominaisuuksia. Myös nykytutkijoista useat taipuvat arvelemaan, että asenne tosiaankin määrittelee myös luonteemme ja temperamenttimme.

Asenteen kaikkivoipaisesti kattavaa määritelmää huomattavasti tärkeämpänä ja mielenkiintoisempana pidän kuitenkin sen aineiden, anatomian sekä vahvojen vaikutusten ymmärtämistä ja hyvään hyödyntämistä.

●

Tapa olla minä
ei ole sama asia
kuin olla oma
aito itsensä.
Tapa on opittu,
aitous ei.

●

●

Useat nykytutkijat arvelevat,
että asenne määrittelee luonteemme
ja temperamenttimme.

●

ASENNE ON MIELEN ASIA

Me koemme elämämme jokaisen hetken oman mielemme kautta, muuta tapaa meillä ei ole. Siksi sanonkin usein mielen olevan aivan mieletön, minkä voi tulkita niin ja näin. Voisimmeko kuvitella elämää ilman mieltä? Emme alkuunkaan, sillä kuvitteluakaan ei ole ilman mieltä. Rohkenen leikitellä sanoilla ja ajatuksella, että ilman mieltä missään ei ole mitään mieltä.

Vaikuttavuudestaan huolimatta mieli uhmaa tieteellistä todennettavuutta, sillä sitä ei ole toistaiseksi pystytty paikantamaan aivojemme mistään osasta. Mieli ei ole missään ja kuitenkin se on kaikessa ja kaikkialla. Tarkemmin ottaen tiedetään, että meillä on jopa kaksi mieltä, tietoinen ja tiedostamaton.

Tietoinen eli rationaalinen mielemme sisältää älylliset ja analyyttiset kykymme. Se havainnoi, tunnistaa, vertailee, analysoi, hyväksyy ja tekee näihin perustuvia niin sanottuja järkeviä valintoja. Sen toimintatapaa voi kuvata harkintaan perustuvaksi. Tietoinen mieli on kuitenkin melko hidas ja jähmeä, ja sen kyvyillä on rajansa.

Tiedostamaton mieli, alitajunnaksikin kutsuttu, on rajaton ja tietoista mieltä 300 000 kertaa nopeampi, ja se ohjaakin toimintamme jopa 90-prosenttisesti. Elämme pääosin autopilotilla, emmekä ole ollenkaan niin loogisesti ja rationaalisesti ajattelevia ja toimivia kuin kuvittelemme

olevamme. Tällä viisaalla järjestelyllä on hyvä ja elämäämme helpottava tarkoituksensa.

Asenne on tietoisien ja tiedostamattoman mielemme yhteistoiminnan tulosta. Tiedostamattoman osuus asenteen aineksiin ja vaikutuksiin on loogisestikin hallitseva, onhan asenne pääosin matkan varrella tiedostamattomaan mieleemme tallentunutta dataa: ajatuksia, uskomuksia, arvoja, tunteita, kokemuksia, odotuksia, tarpeita ja tahtoa.

Asenne on siis pitkälti kooste menneisyydestämme eli kaikesta siitä, minkä kanssa olemme olleet vuorovaikutuksessa. Lähiympäristömme, läheiset ihmiset, ystävät, vihamiehet, aikakautemme, uskomusjärjestelmämme ja kulttuurimme näkyvät, kuuluvat ja vaikuttavat asenteessamme. Myös seuraamamme media sekä kulloinkin vallalla oleva yleinen mielipide auktoriteetteineen ja sosiaalisine ryhmäpaineineen vaikuttavat.

Olin aiemmin uhmakkaasti sitä mieltä, ettei menneisyyteni mitenkään voi vaikuttaa elämäni tässä ja nyt eikä myöskään tulevaisuuteeni, vaan minä tallon omia polkujani. Kun olen syventänyt ymmärrystäni, olen joutunut tunnustamaan olleeni pahasti väärässä. Kun elämäni aikana kertyneet biljoonat vaikutteet ovat tallentuneena

●

Asenne on tietoisien ja tiedostamattoman mielemme yhteistoiminnan tulosta.

●

tiedostamattoman mieleni valtavaan muistipankkiin, josta käsin ne sitten ohjaavat huomaamattani valtaosaa tekemisistäni, lienee turha väittää, etteikö menneisyyteni olisi varteenotettavasti vaikuttamassa sekä nykyisyyteeni että tulevaisuuteeni.

Tapamme on, että vahvistamme asenteemme tuttuja piirteitä, joiden pohjalta tuotamme taas tuttuja reaktioita ja toimintatapoja. Kun huomioidaan myös tämä, voi kuvata, että asenteemme on muodostunut itse itseään toistavaksi ja vahvistavaksi. Voi myös sanoa, että näin ollen menneisyys muodostaa pitkälti tapani olla minä nyt ja tässä ja vielä huomennakin, mikäli en käytä mahdollisuuttani rikkoa kaavaa. Totutut, mutta toimimattomat tavat ja kaavat on rikottava, kun haluaa muutosta parempaan.

Onkin tärkeä pysähtyä välillä pohtimaan, miten paljon antaa menneisydessä kerätyn mielen haitallisen sisällön rajoittaa ja hankaloittaa elämäänsä ja omia pyrkimyksiään. Miten paljon on valmis kantamaan raskasta ja rajoittavaa mielen taakkaa, joka aiheuttaa turhaa tuskaa, syö aikaa ja energiaa ja hankaloittaa kaivattuja muutoksia.

Ainoat todelliset hidasteet ja esteet omien juttujen sekä omannäköisen elämän todeksi elämiselle löytyvät omasta mielestämme ja omasta asenteestamme. Hieno asia on se, että koska asenne on pääosin kaikkea matkan varrella oppimaamme, sen hyödyttömistä ja pyrkimyksiämme haittaavista aineksista on myös mahdollista oppia pois.

Vapaudu KIELTEISYYDEN PAINOLASTISTA

Oletko ikinä miettinyt, mitä asenne oikeastaan on tai mihin kaikkeen se vaikuttaa? Se määrittelee, millaiseksi koemme elämämme. Asenne koostuu muun muassa tunteista, ajatuksista ja uskomuksista eli asioista, jotka olemme oppineet. Ja koska kyseessä ovat opitut asiat, on täysin mahdollista oppia uudenlainen asenne!

Valmentaja **Eija Hinkkala** antaa muutokseen työkaluja ja huomioi, mitkä tekijät usein haittaavat sitä. Hän kertoo omista ja valmentaviensa kokemuksista sekä aihetta käsittelevistä tutkimuksista. Kun asenne muuttuu myönteiseksi ja kasvuun tukeutuvaksi, syntyy tilaa innostukselle ja ilolle sekä rohkeudelle olla oma aito itsensä.

**”VOIMME TIETOISESTI
VALJASTAA MIELEN VOIMAKSEMME
JA HYVÄNTAHTOISEKSI
MATKAKUMPPANIKSEMME.”**



9 789524 031196
ISBN 978-952-403-119-6 | 17.3
HIDASTAELAMAA.FI | BAZARKUSTANNUS.FI

*Hidasta
elämää -kirjat
kustantaa*

BAZAR