Eroon murehtimisesta

Opas huoliajatusten hallintaan ja mielen rauhoittamiseen



TERAPIA
Mentorea

Miksi mielesi murehtii?

Murehtiminen voi tuntua loputtomalta noidankehältä. Huoli yhdestä asiasta johtaa toiseen, ja pian koko mieli on täynnä ahdistavia ajatuksia. Monet uskovat, että murehtiminen auttaa heitä valmistautumaan pahimpaan – mutta todellisuudessa **se vie vain energiaa ja lisää stressiä**.

Hyvä uutinen on, että **murehtimisen voi oppia hallitsemaan**. Tässä minioppaassa opit **miksi mielesi murehtii** ja miten voit käyttää **ratkaisukeskeisiä keinoja ja NLP-harjoituksia** saadaksesi huoliajatukset hallintaan.

Murehtiminen on **mielen keino yrittää hallita tulevaisuutta**. Se saa sinut uskomaan, että jos ajattelet kaikki mahdolliset riskit ja skenaariot etukäteen, voit estää niitä tapahtumasta. Mutta todellisuudessa **murehtiminen ei ratkaise ongelmia – se vain lisää stressiä ja vie energiaa.**

Tunnistatko nämä ajatukset?

- "Entä jos jotain pahaa tapahtuu?"
- "Mitä jos en onnistu?"
- "Miten selviän tästä?"
- "Minun pitäisi pystyä hallitsemaan tätä paremmin."

Jos nämä kuulostavat tutuilta, älä huoli – voit oppia muuttamaan murehtimisen **ratkaisukeskeiseksi ajatteluksi**!



Näin pääset irti murehtimisesta - 3 askelta

1. Kirjoita huolesi ylös – ja katso niitä uudella tavalla
Murehtiminen pyörii mielessäsi kehää, mutta kun kirjoitat ajatuksesi paperille, **näet ne selkeämmin**.

Harjoitus:

1. Kirjoita ylös yksi huoli, joka pyörii mielessäsi.
2. Kysy itseltäsi:
    - Onko tämä huoli sellainen, johon voin vaikuttaa?
    - Jos voin vaikuttaa, mitä voin tehdä asialle juuri nyt?
    - Jos en voi vaikuttaa, mitä hyötyä murehtimisesta on?

💡 **Oivallus:** Usein huomaat, että huoliajatukset eivät johda mihinkään konkreettiseen – ja niiden päästäminen irti helpottuu.



2. Muuta ajattelumalliasi – NLP-harjoitus "Entä jos...?"
Murehtiminen perustuu usein **negatiivisiin skenaarioihin** ("Entä jos kaikki menee pieleen?"). Tämä harjoitus auttaa **muuttamaan huoliajatuksesi rakentaviksi**.

Harjoitus:

1. Mieti jokin huoli, joka usein pyörii mielessäsi.
2. Käännä se päinvastaiseen muotoon, esimerkiksi:
    - "Entä jos epäonnistun?" → "Entä jos onnistun?"
    - "Entä jos en osaa?" → "Entä jos opin matkan varrella?"
    - "Entä jos kaikki menee pieleen?" → "Entä jos kaikki meneekin hyvin?"

💡 **Tämä harjoitus auttaa aivojasi etsimään vaihtoehtoisia näkökulmia ja vähentää automaattista negatiivista ajattelua.**

3. Siirrä huomio nykyhetkeen – yksinkertainen rentoutusharjoitus
Murehtiminen vie sinut tulevaisuuteen – mutta ratkaisut löytyvät **tästä hetkestä**. Tämä harjoitus auttaa sinua **pysähtymään ja rauhoittamaan mielesi.**

Harjoitus (2 min):

1. Sulje silmäsi ja hengitä syvään sisään.
2. Tunne, miten kehosi rentoutuu jokaisella uloshengityksellä.
3. Keskity **vain** tähän hetkeen – ei menneeseen eikä tulevaan.
4. Avaa silmäsi ja mieti: **Mikä on yksi pieni asia, jonka voin tehdä juuri nyt?**

💡 **Tämä yksinkertainen harjoitus auttaa katkaisemaan murehtimisen ja ohjaamaan ajatuksesi nykyhetkeen.**



Miksi ratkaisukeskeinen ajattelu toimii?

Kun muutat murehtimisen ratkaisukeskeiseksi ajatteluksi, huomaat:

- **Vähemmän stressiä ja ahdistusta** – et pyöritä samoja ajatuksia loputtomasti.
- **Parempi keskittyminen ja päätöksenteko** – mielesi ei ole täynnä turhia huolia.
- **Enemmän mielenrauhaa ja hallinnan tunnetta** – tiedät, että voit vaikuttaa asioihin.

💡 **Tärkeä muistaa:** Murehtiminen ei tuo hallintaa – mutta sen hallitseminen antaa sinulle mielenrauhan.



Asiakaskokemuksia

"Olin aiemmin jatkuva murehtija. Opin terapiassa, miten tunnistaa turhat huoliajatukset ja vaihtaa ne ratkaisuihin. Elämäni on muuttunut kevyemmäksi!" – Asiakas, 36

"Aiemmin en saanut öisin unta, koska mielessäni pyöri jatkuvasti 'mitä jos' -skenaarioita. Nyt osaan käyttää harjoitustekniikoita ja siirtää huoleni syrjään." – Asiakas, 42

"Olen oivaltanut, että murehtiminen on tapa – ja sitä voi muuttaa. Kiitos tästä! Harjoitukset ovat olleet oikeasti hyödyllisiä." – Asiakas, 50

Asiantuntija

Haluatko kokeilla NLP:tä ja ratkaisukeskeistä terapiaa? Ota yhteyttä ja aloita muutosmatkasi jo tänään!



Olen Maija Aurea.

Ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti
Sertifioitu hypnoterapeutti
NLP Trainer & Coach

Terapia Mentorea
041 3104 656, myös WhatsApp
info.mentorea@gmail.com

Olen valmis auttamaan sinua pääsemään irti murehtimisen kehästä.

Olipa kyse pienistä huolista tai jatkuvasta yliajattelusta, voit oppia hallitsemaan mieltäsi ja saavuttamaan mielenrauhan. Olen nähnyt, kuinka ihmiset ovat vapautuneet huolistaan ja löytäneet keinoja elää kevyemmin – ja tiedän, että sinäkin voit onnistua.

Taustallani on vahva kokemus ratkaisukeskeisestä terapiasta, NLP:stä ja hypnoosista, sekä käytännön työkaluja, jotka auttavat sinua **muuttamaan ajattelumallejasi ja löytämään selkeyden arkeesi**.

Sinun ei tarvitse jäädä yksin murehtimisen kanssa. Ota rohkeasti yhteyttä – tehdään yhdessä tilaa mielenrauhalle ja uudelle, kevyemmälle elämälle.

TERAPIA
Mentorea