

Itseään voi johtaa – nyt!

Seija Mauro

FlowTraining

***Ihminen matkustaa, jotta voi ihmetellä  
vuorten korkeuksia,  
meren suuria aaltoja , jokien pitkiä  
juoksuja,  
valtamerten loputtomia avaruuksia,  
tähtien kiertoliikettä.***

***Ja itsensä ohi hän menee  
ihmettelemättä.***

St. Augustinus



***”Elämässä on yksi tärkeä hetki. Se on tämä hetki.***

***Elämässä on yksi tärkeä tehtävä. Se on se, mitä juuri nyt teet.***

***Elämässä on yksi tärkeä ihminen. Hän on ihminen jonka kanssa juuri nyt olet.”***

Leo Tolstoi

## **Jason Becker, ALS ia sairastava kitaristi**

- "One night I dreamed I was running. When I woke up I forgot I had a limp, so I walked totally normal until I remembered, "oh, yeah, I have a limp". Then I immediately stumbled. That showed me that if you have control over your mind, you can do anything.

# Mindfulness-energia

- Pysähdy muutamaksi sekunniksi ja tunne hengittäväsi. Sisään ja ulos...
- Tunnustele kynää kädessäsi, pöydän pintaa, kättäsi, toisen ihmisen kättä... Tunne!
- Ota muutama askel keskittyen vain kävelemiseen. Tee siirtymäreitistäsi huoneesta toiseen kävelymeditaatiopolkusi.

- Avaa silmäsi ja näe, mitä katsot
- Avaa korvasi ja kuule, mitä kuuntelet
- Haista, mitä haistelet
- Maista, mitä maistelet

- Tiedosta, mitä ajattelet juuri nyt – kertaatko menneitä vai pohditko tulevia?
- Sano ”ok” sille, mitä on juuri nyt. Kun se kuitenkin on. Havainnoi, älä arvioi. Löydä jotakin, vaikka ihan pienen pientä, jolle voit sanoa ”kyllä”

# Hiljaisuuden ja aktiiviyöskentelyn vuorottelua

- Sisään – ja uloshengitys
- ”Jos olisin lääkäri ja minulta kysyttäisiin neuvoa, sanoisin: ’Luokaa hiljaisuutta.’ Hiljentymisen hetket auttavat paremmin keskittymään tärkeimpään eli juuri siihen, mitä on sillä hetkellä tekemässä.”
  - Tanskalainen filosofi ja teologi **Søren Kierkegaard**

## Hiljaisuus:

- Auttaa rikkomaan rutiineja ja kirkastamaan ajatuksia
- Valmistaa luovaan, hedelmälliseen työskentelytilaan
- Valmistaa yhdessä ajatteluun

## ...jotta työskentelyvaiheessa :

- löytää uusia näkökulmia vanhoihin teemoihin
- pääsee lyhyessä ajassa yhteisymmärrykseen ja yhteisiin sopimuksiin haastavissa teemoissa
- voimaantuu sekä ryhmänä että yksilöinä

# Zen meditation for companies and organizations

- **Esim. Nokia Zen training results:**  
<http://www.zenmanagement.eu/nokiareresults.pdf>
  - Improvements on physical health, psychological health, satisfaction with social relationships, job satisfaction and general happiness
  - "I would recommend the Zen workshop to be offered to all NSN employees. .. A very useful tool in mostly a work/life balance."

Läsnä itselle

?