



PELKO

Paras hyppykaverisi

Leena Väistö
Turpikset 2023

väistöcoaching

PELKO: PARAS HYPPY- KAVERISI



- Pitää hengissä
- Muistuttaa, että ollaan elossa
- Osoittaa, missä tarvitaan muutos



PELKO

Jännitys

Viha

Häpeä

Ahdistus

Kateus

Suuttumus

Epätoivo

PELKO

Jännitys

Viha

Häpeä

Ahdistus

Kateus

Suuttumus

Epätoivo



=

PELKO

- Pitää hengissä







-Primääri tunne



- Primääri tunne
- Kaikella elollisella pelkoreaktio



- Primääri tunne
- Kaikella elollisella pelkoreaktio
- Kaikki energia uhkaan



- Primääri tunne
- Kaikella elollisella pelkoreaktio
- Kaikki energia uhkaan
- Kaikki muu jää taka-alalle



- Primääri tunne
- Kaikella elollisella pelkoreaktio
- Kaikki energia uhkaan
- Kaikki muu jää taka-alalle

Aika säilyä hengissä!





-Elämä viritetty yhteyteen



- Elämä viritetty yhteyteen
- Ihminen tarvitsee toisia



- Elämä viritetty yhteyteen
- Ihminen tarvitsee toisia
- Pelko yhteyden menetyksestä



- Elämä viritetty yhteyteen
- Ihminen tarvitsee toisia
- Pelko yhteyden menetyksestä

Ei kannata urpoilla liikaa!

- Pitää hengissä
- Muistuttaa, että ollaan elossa





Kyse ei ole siitä mitä teet.
Kyse on siitä, miksi teet sen.



- Pitää hengissä
- Muistuttaa, että ollaan elossa
- Osoittaa, missä tarvitaan muutos



Keho, mieli ja pelko

Ihminen

Ihminen

Keho



Ihminen

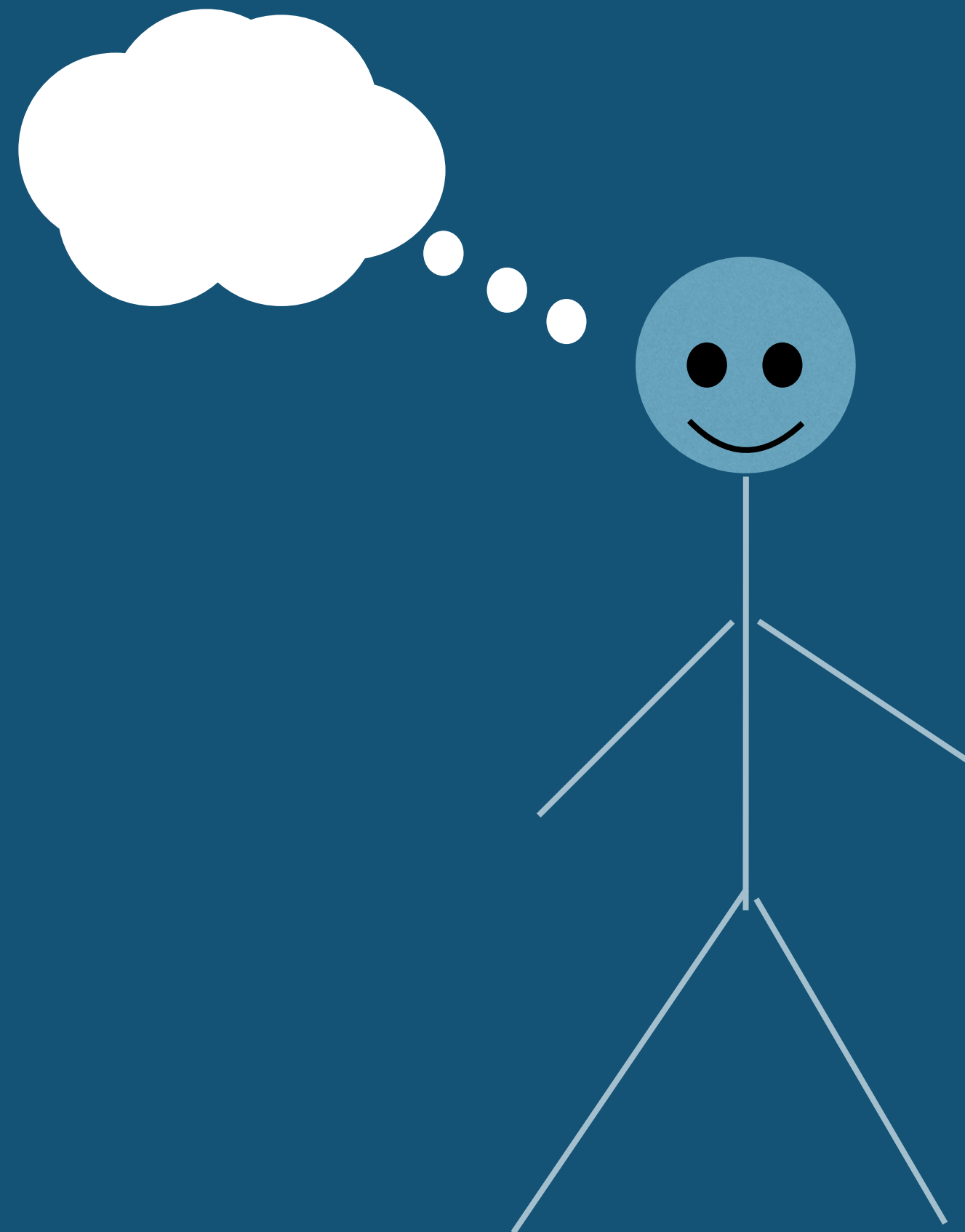
Mieli

Keho



Ihminen

Mieli



Keho
Vartalo
Aivot
Hermosto

Ihminen

Mieli

Sisäinen olemus

Ajattelu

Tulkinta



Keho

Vartalo

Aivot

Hermosto

Ihminen

Mieli

Sisäinen olemus

Ajattelu

Tulkinta



Keho

Vartalo

Aivot

Hermosto

Kieli: Tunteet

Ihminen

Mieli

Sisäinen olemus

Ajattelu

Tulkinta

Kieli: Ajatukset



Keho

Vartalo

Aivot

Hermosto

Kieli: Tunteet

Ihminen

Mieli

Sisäinen olemus
Ajatukset
Tunteiden tulkinta



Keho

Vartalo
Aivot
Hermosto

Ihminen voi, miten mieli voi

Ihminen



Kristen Ulmer, The art of fear

Ihminen



NOKIA

Kristen Ulmer, The art of fear

Ihminen



1000 työntekijää
Kaikilla oma rooli
Kaikki tarpeellisia
Kaikilla ääni

Kristen Ulmer, The art of fear

Ihminen

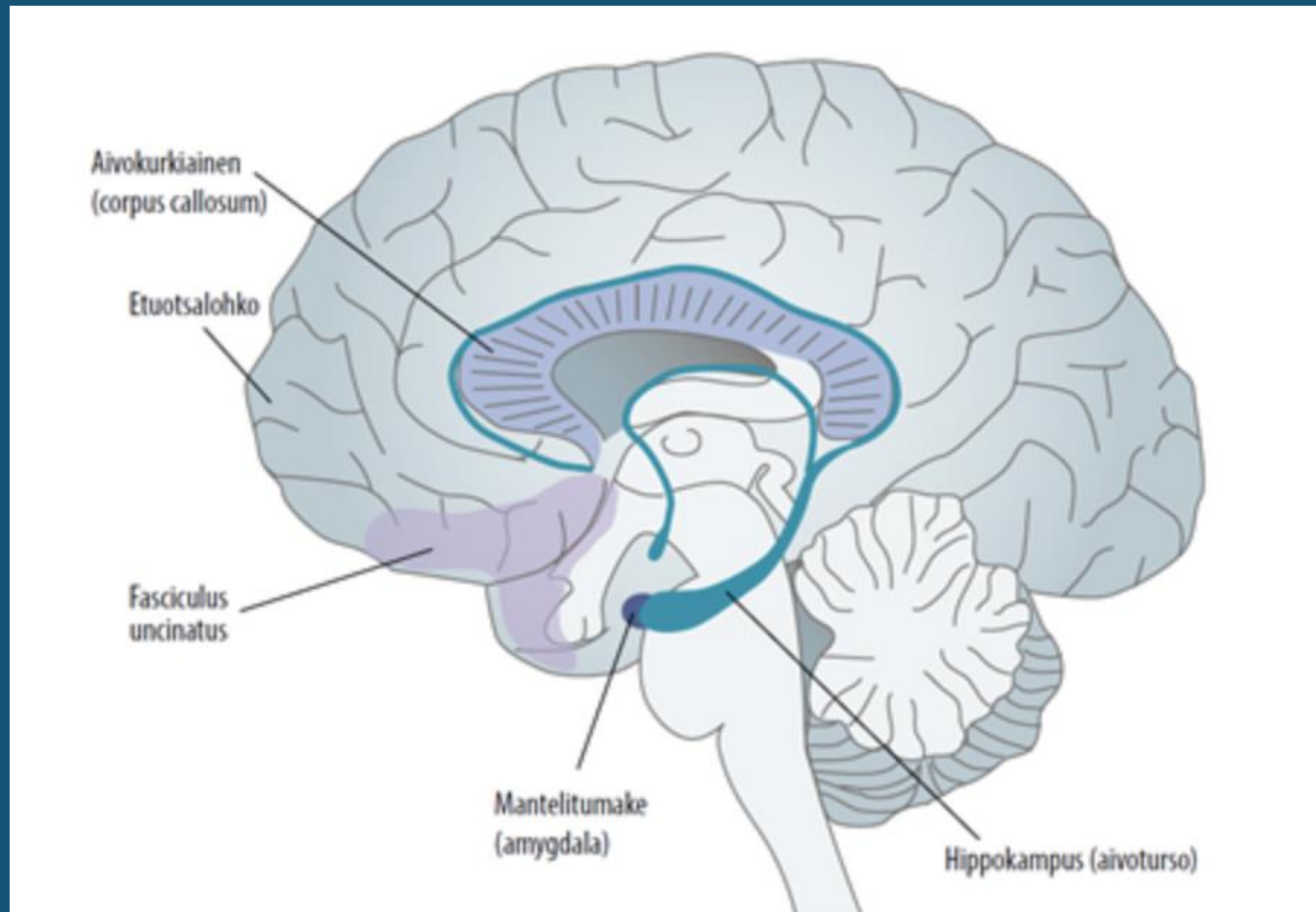
Toimitusjohtaja
Johtaa
Suunnittelee
Tekee päätökset



1000 työntekijää
Kaikilla oma rooli
Kaikki tarpeellisia
Kaikilla ääni

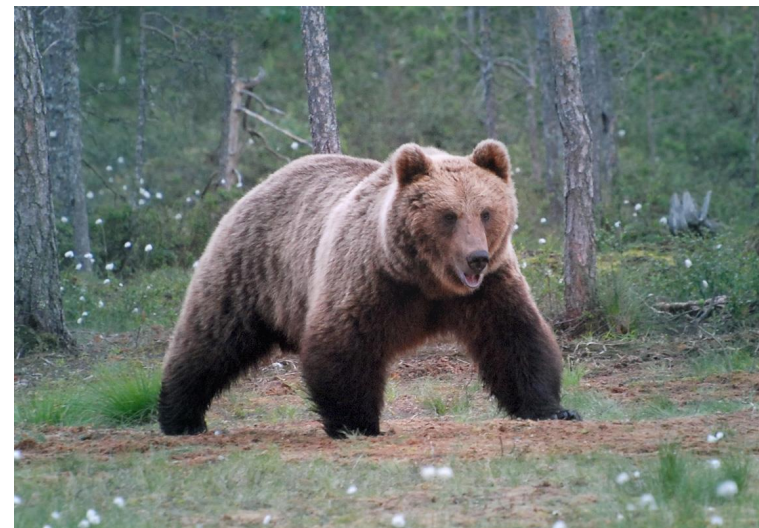
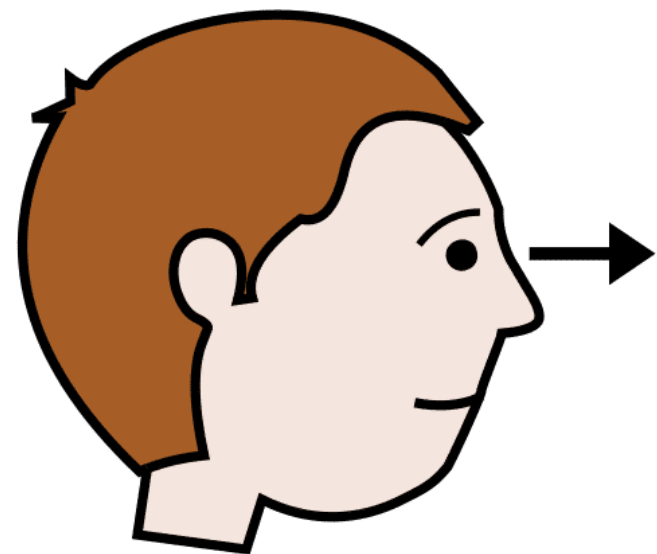
Keho ja pelko

PELKO AIVOISSA

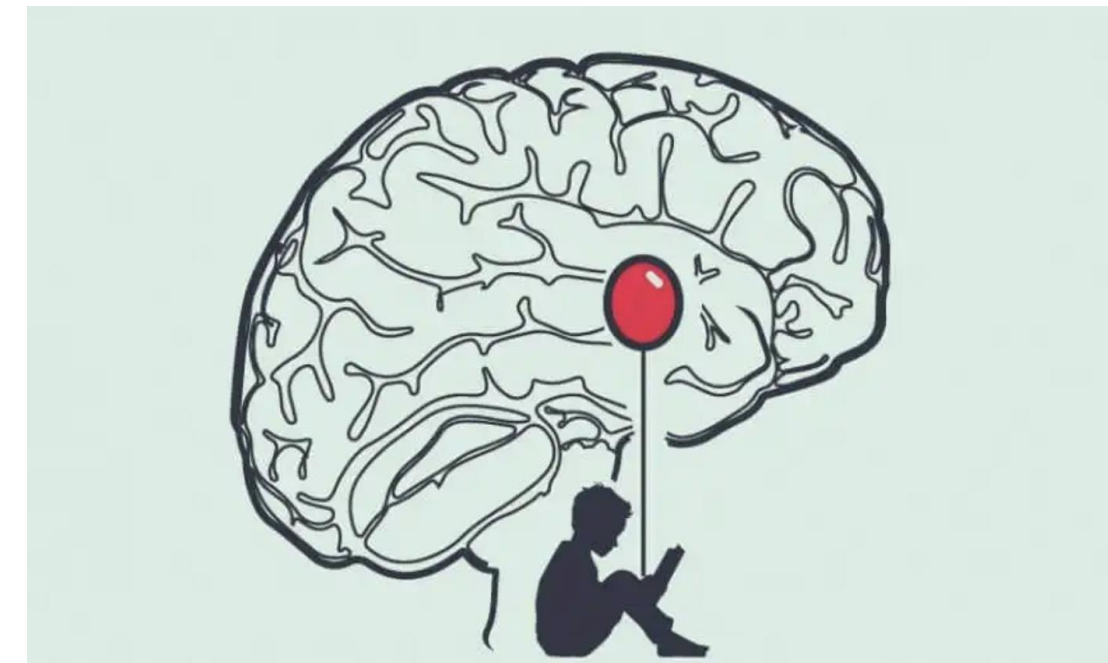
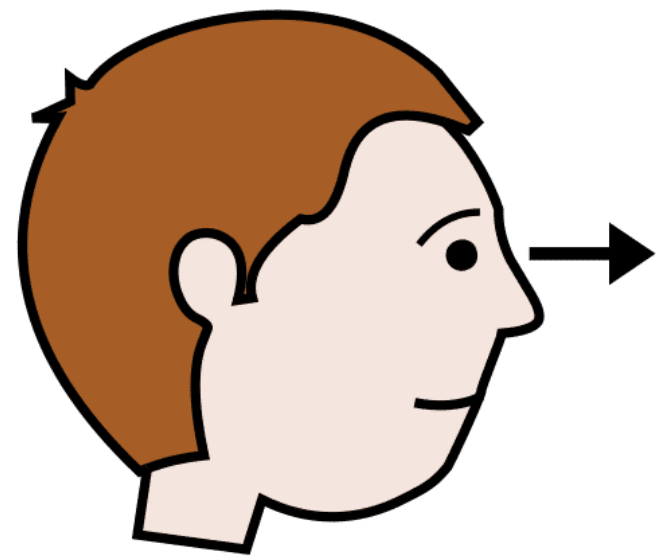


- Uhka
- “Liskoaivojen” mantelitumake
- Alkeellisillakin eläimillä
- Välitön kehon viritys toimintaan

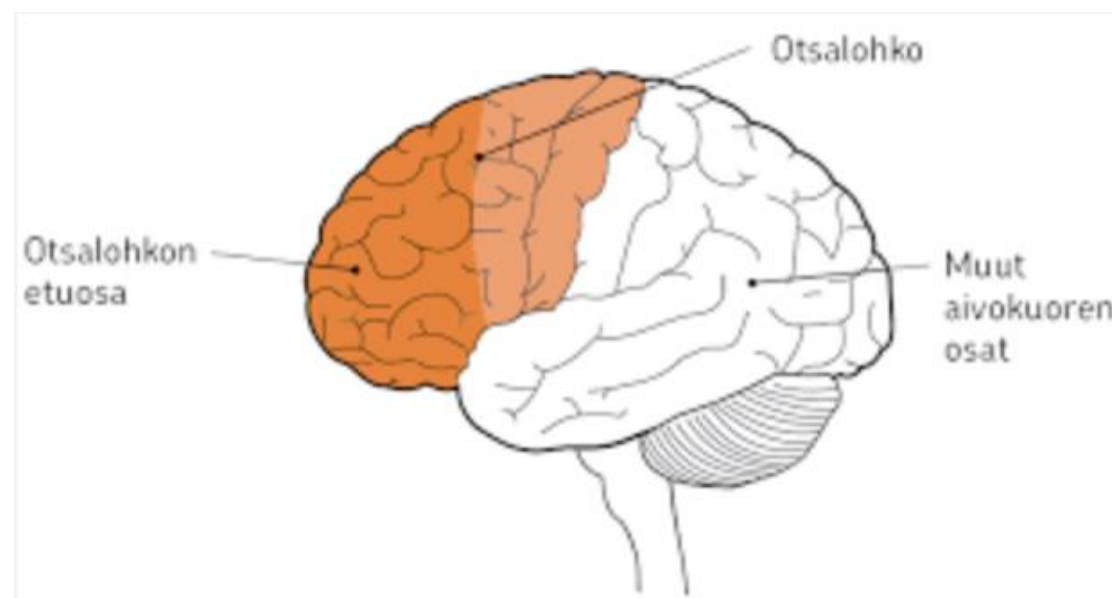
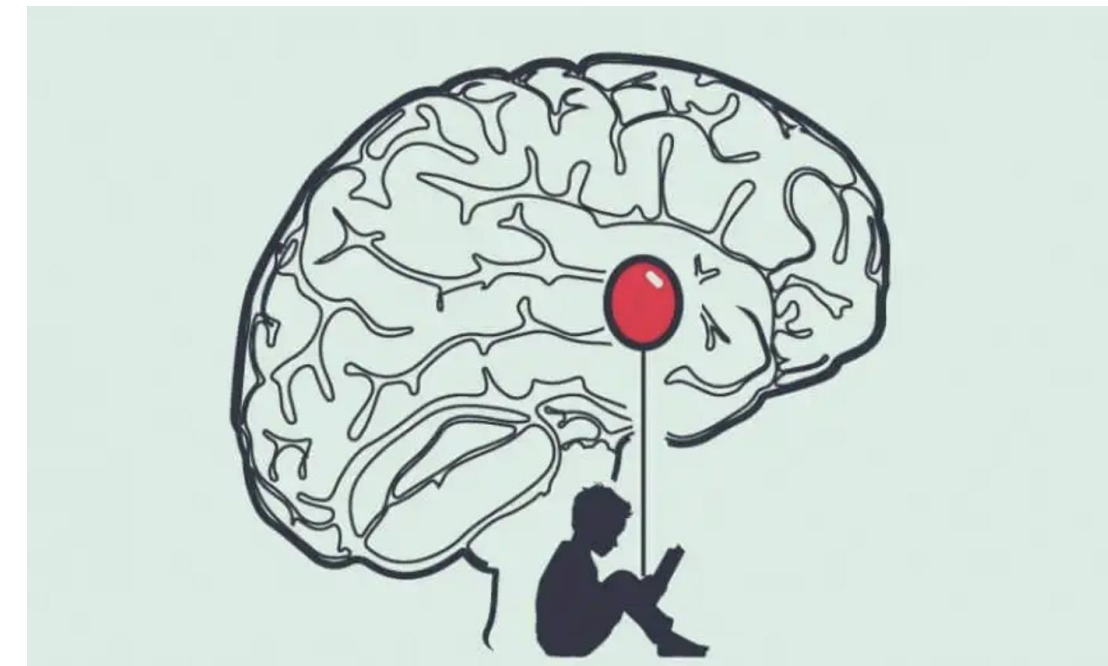
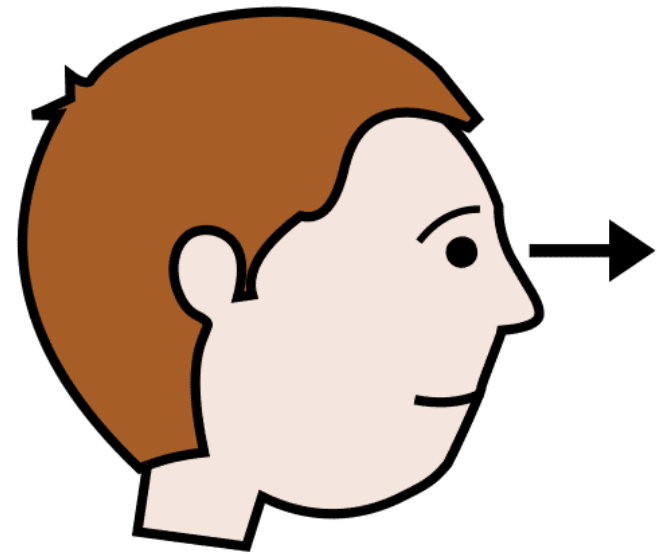
PELKO AIVOISSA



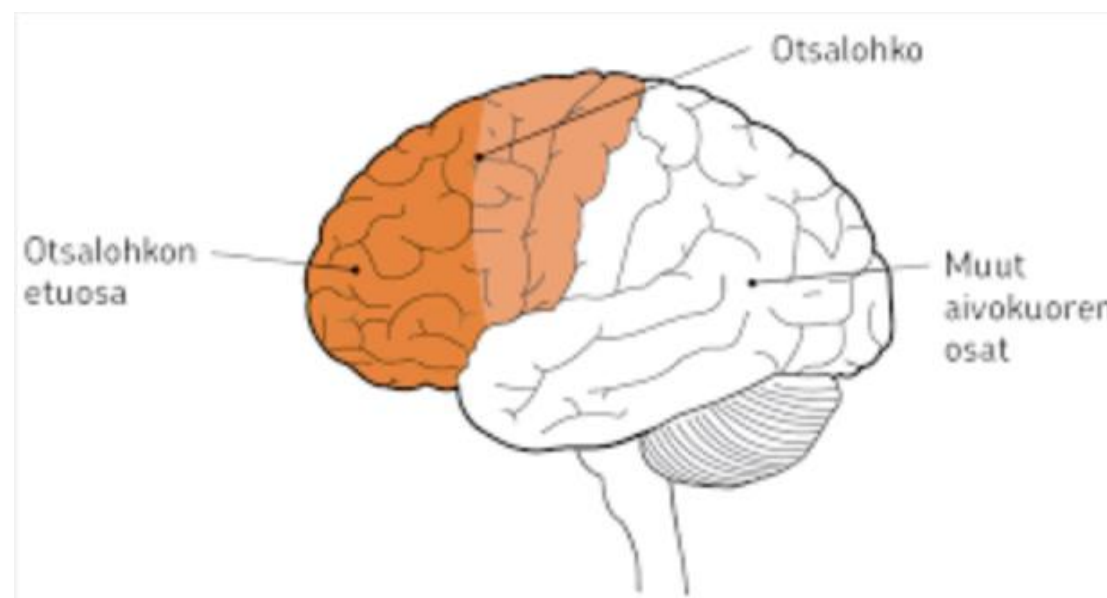
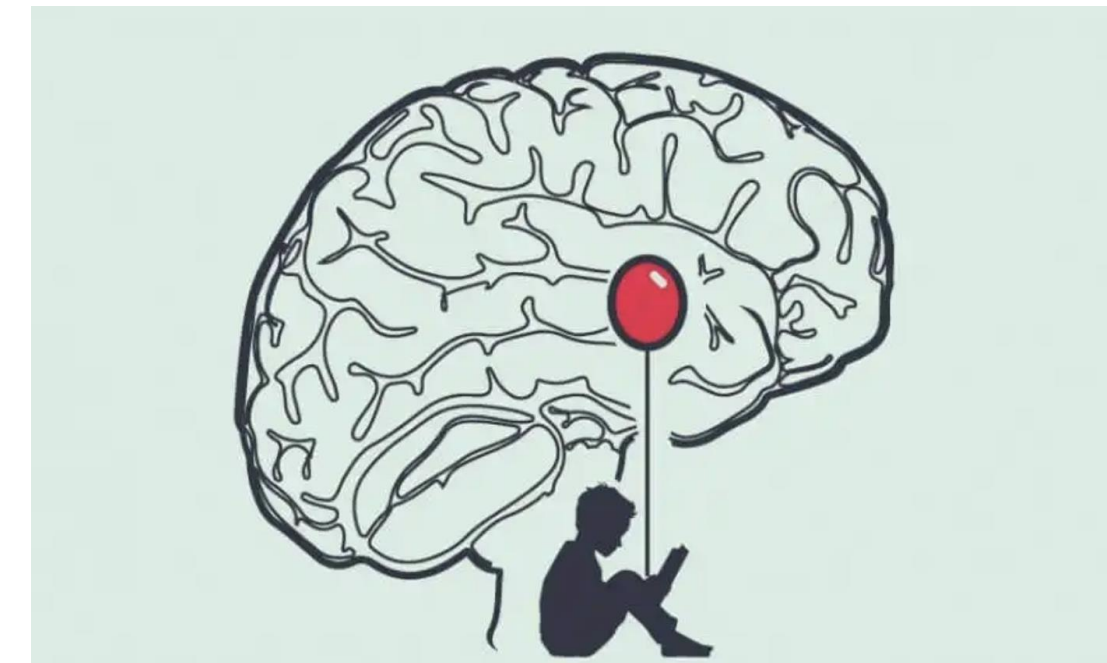
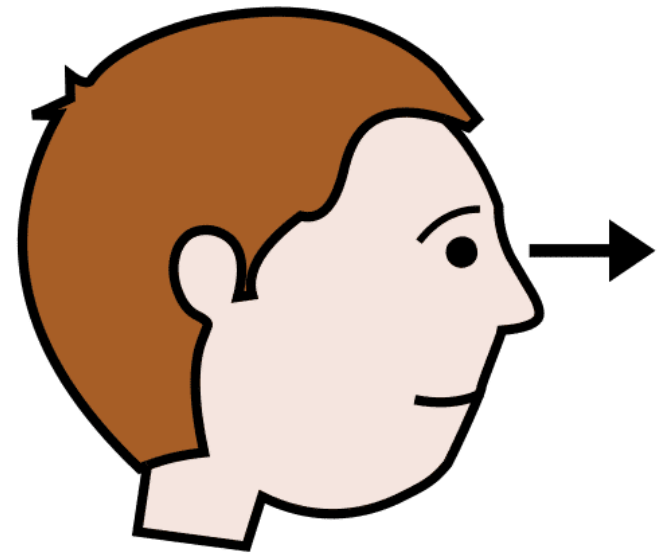
PELKO AIVOISSA



PELKO AIVOISSA



PELKO AIVOISSA



Ei uhkaa



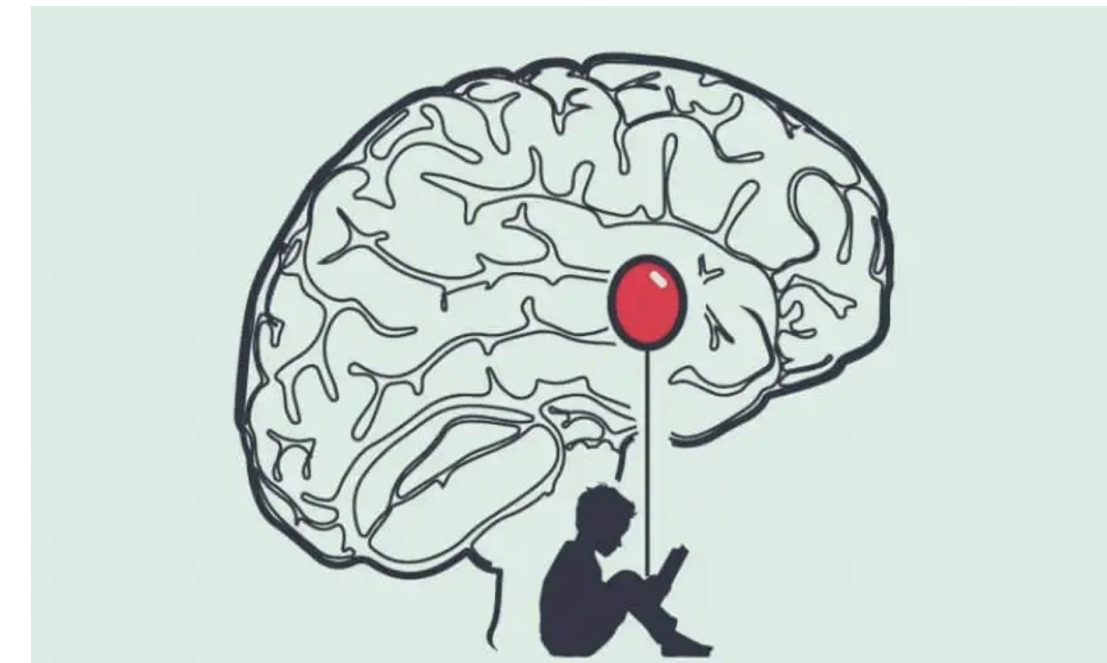
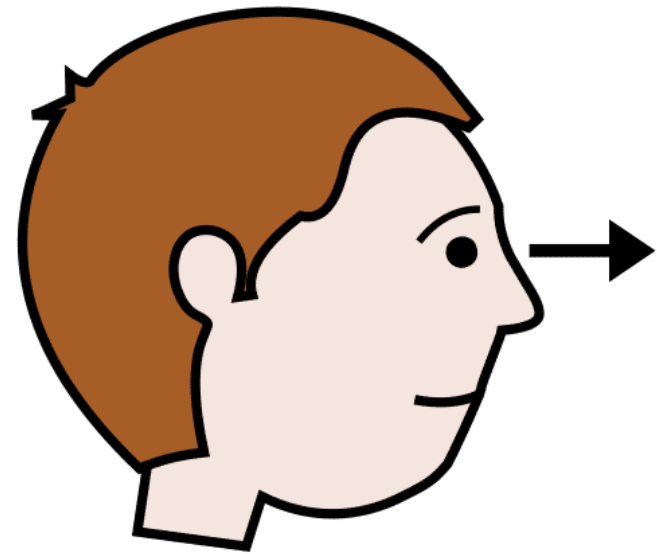
Ei pelkoreaktiota

Uhka

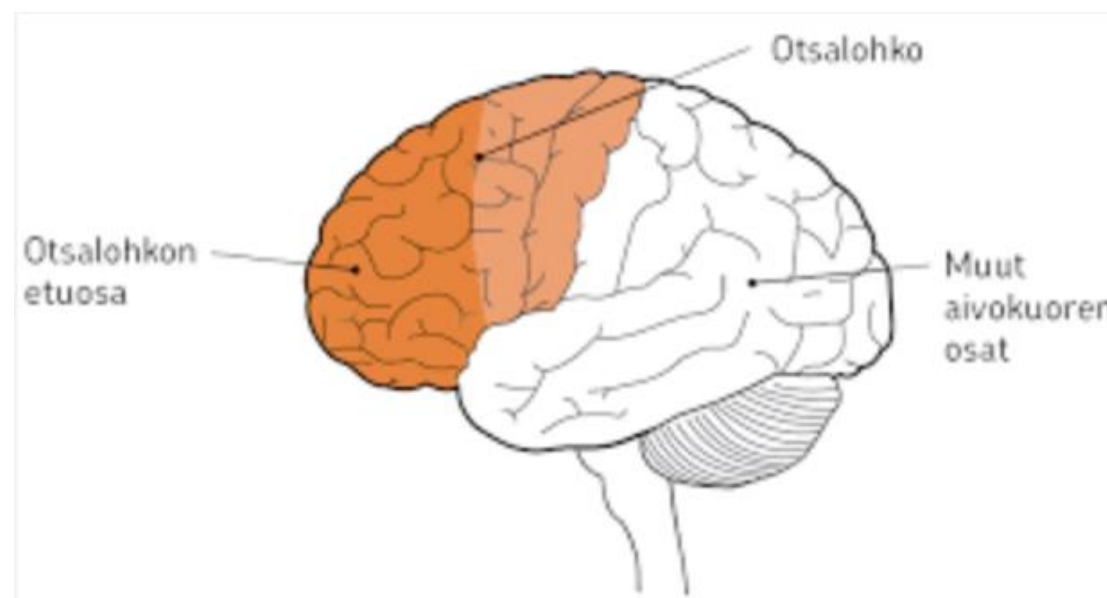


*Pelkoreaktio:
valmistaa kehon
toimimaan*

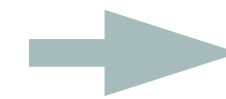
PELKO AIVOISSA



Stressireaktio:

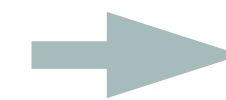


Ei uhkaa



Ei reaktiota

Uhka



*Pelkoreaktio:
valmistaa kehon
toimimaan*



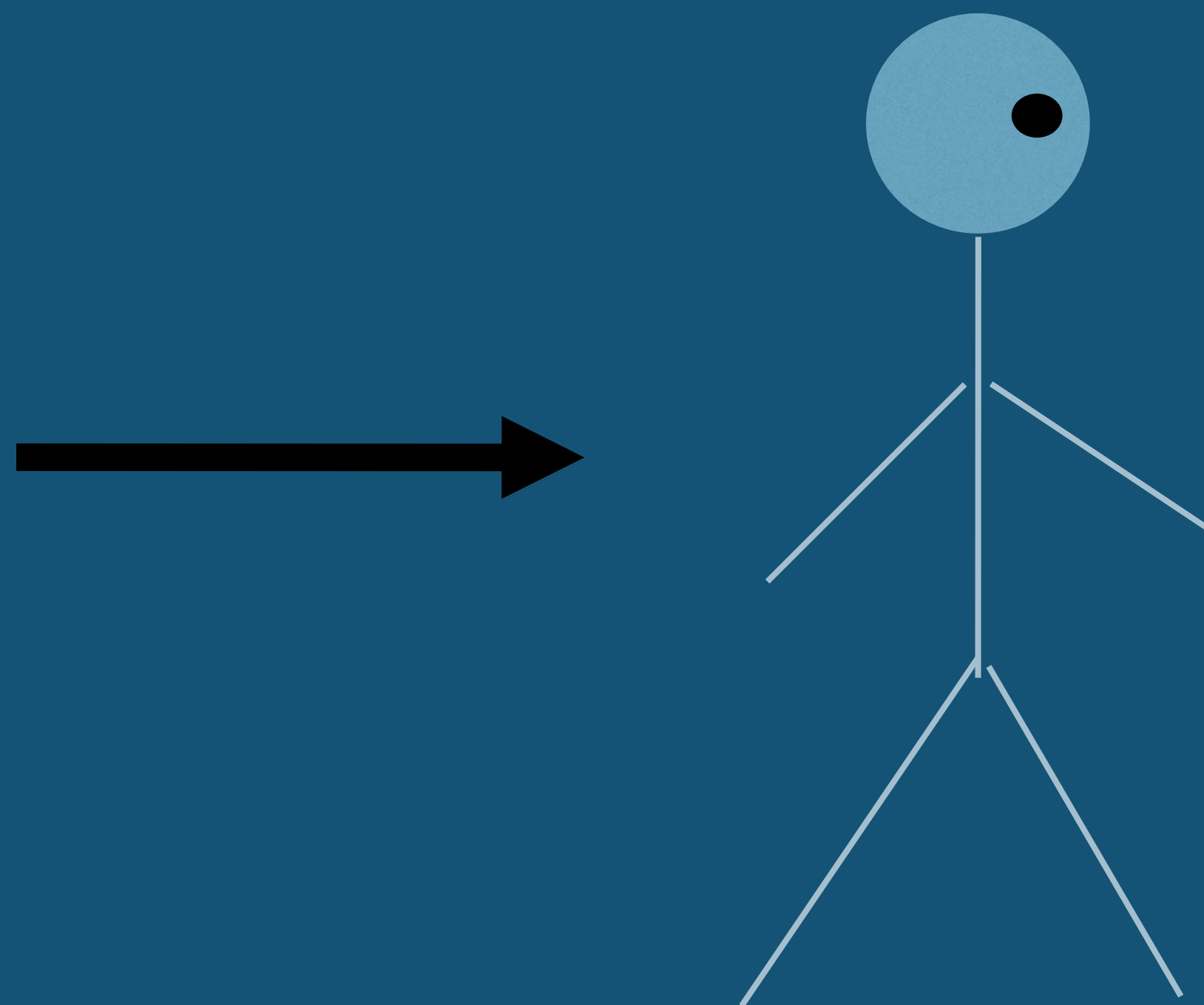
Taistele

Pakene

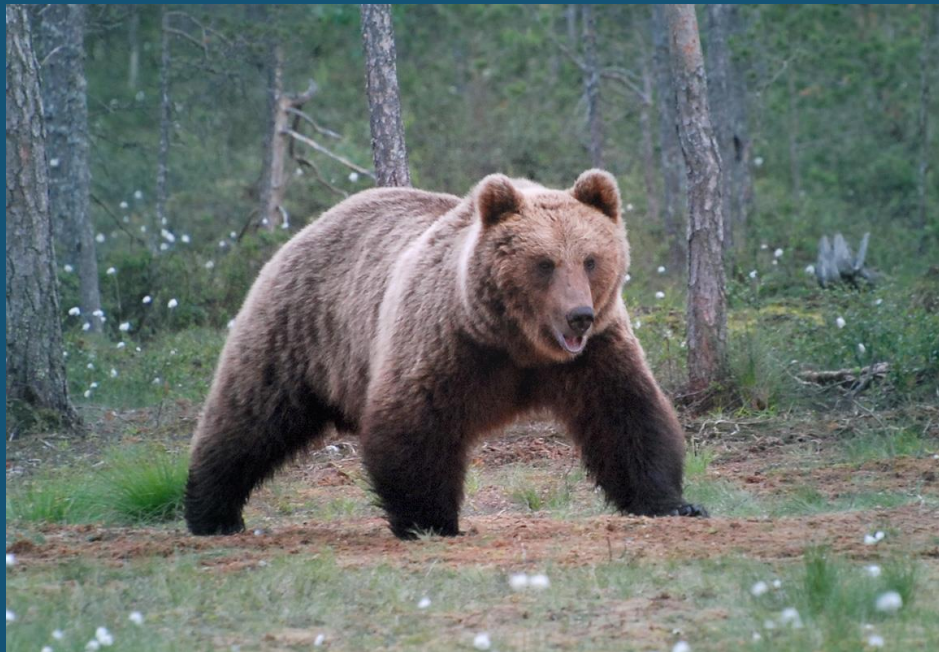
Jähmety

Kehon kieli on tunteet

Tunteet

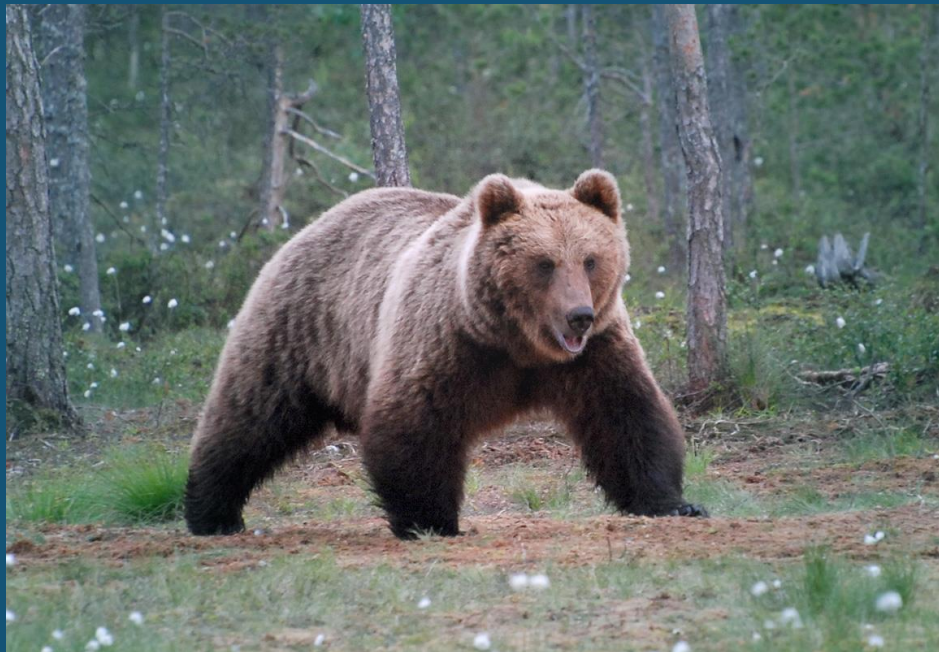


Tunteet



Tunteet

PELKO



Tunteet



Tunteet



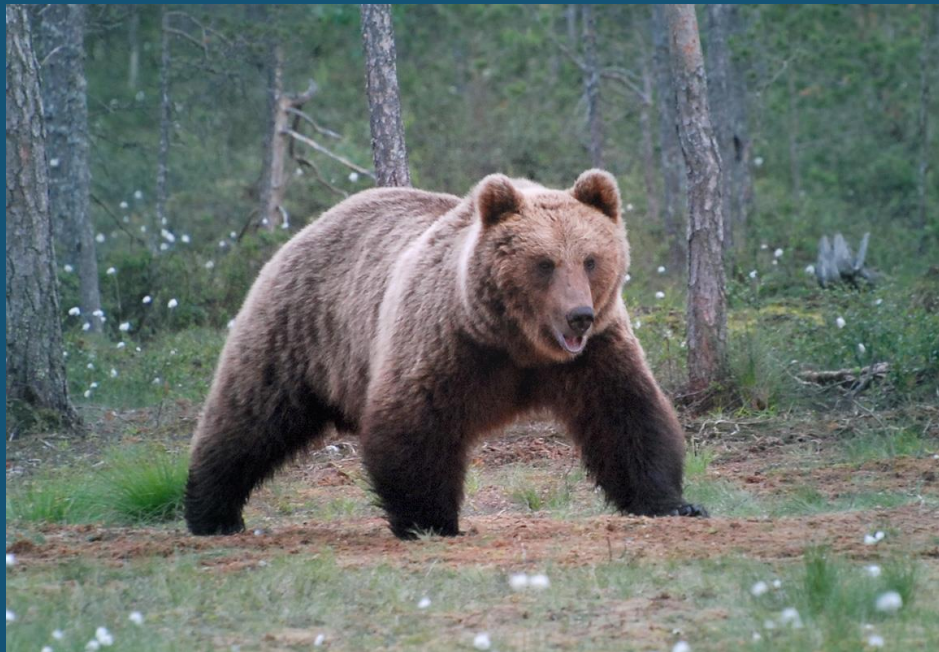
Tunteet

RAKKAUS



Tunteet

PELKO



RAKKAUS



Mieli ja pelko

Mieli

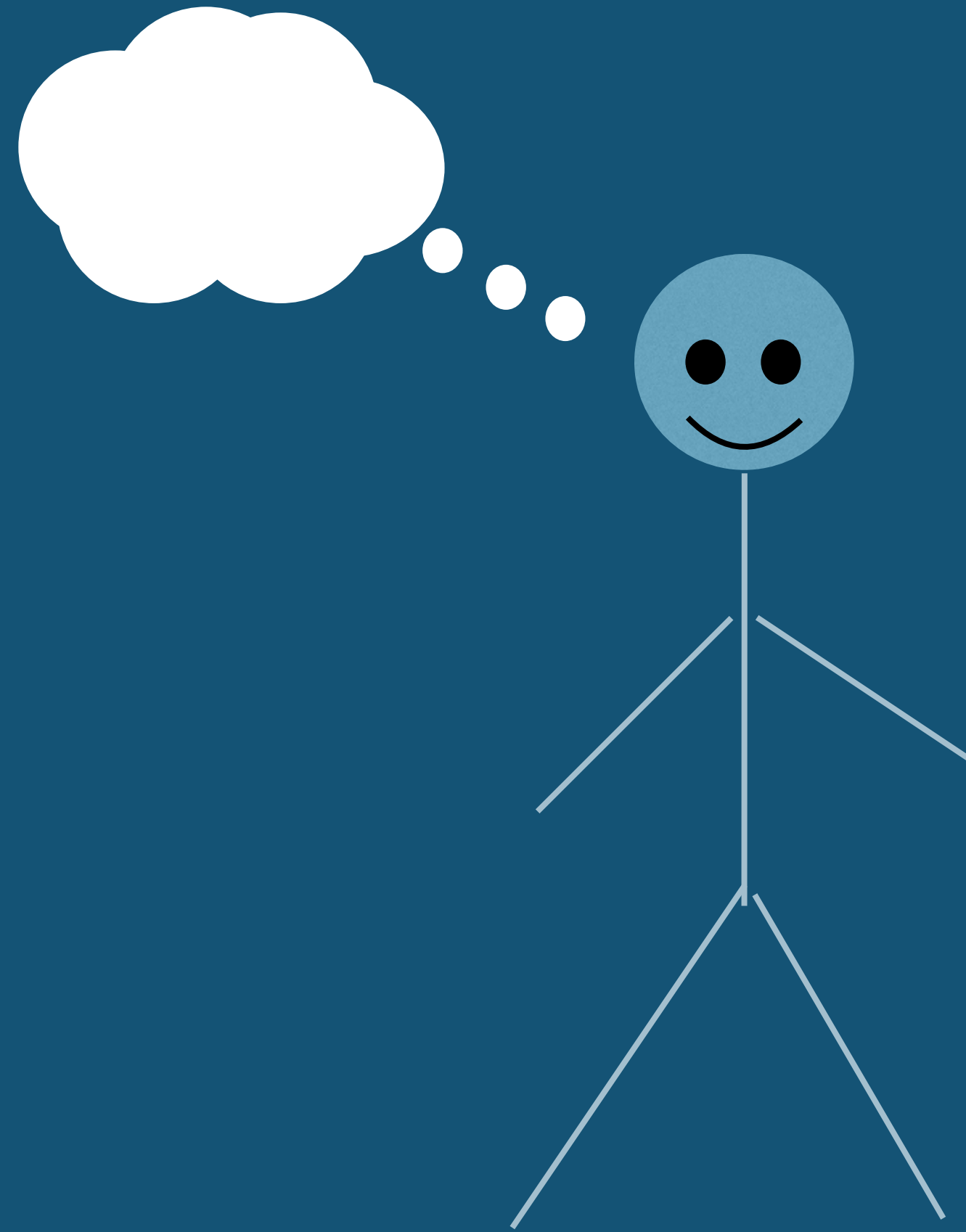


Mieli



- *Tunteet syntyy kehossa*

Mieli



- *Tunteet syntyy kehossa*
- *Mieli tulkitsee ja nimeää ne*

Mieli



- *Tunteet syntyy kehossa*
- *Mieli tulkitsee ja nimeää ne*
- *Kuunnellaan kehoa tai ei*

Mieli



- *Tunteet syntyy kehossa*
- *Mieli tulkitsee ja nimeää ne*
- *Kuunnellaan kehoa tai ei*
- *Toteutetaan potentiaali tai ei*

Mieli



- *Tunteet syntyy kehossa*
- *Mieli tulkitsee ja nimeää ne*
- *Kuunnellaan kehoa tai ei*
- *Toteutetaan potentiaali tai ei*
- *Muisteleminen*

Mieli



- *Tunteet syntyy kehossa*
- *Mieli tulkitsee ja nimeää ne*
- *Kuunnellaan kehoa tai ei*
- *Toteutetaan potentiaali tai ei*
- *Muisteleminen*

Mielen voima!!!!



Pelko ei ole ongelma.
Ongelma on, jos sitä ei
kuunnella.

Pelko tekee itsensä kuulluksi.
Tavalla tai toisella.

Mielen kieli on ajatukset



MIELLEN TEHTÄVÄ

AIATELLA
▶ 60 000 - 70 000 ajatusta / päivä



MIELLEN TEHTÄVÄ

AJATELLA

► 40 000 - 70 000 ajatusta / päivä

► Suurin osa negatiivisia



MIELLEN TEHTÄVÄ

AJATELLA

▶ 60 000 - 70 000 ajatusta / päivä

▶ Suurin osa negatiivisia

▶ 90% ajatuksista samoja kuin eilen



MIELLEN TEHTÄVÄ

AJATELLA

▶ 60 000 - 70 000 ajatusta / päivä

- ▶ Suurin osa negatiivisia
- ▶ 90% ajatuksista samoja kuin eilen
- ▶ Ajatusten sisältö syntyy uskomuksista



MIELLEN TEHTÄVÄ

AJATELLA

▶ 60 000 - 70 000 ajatusta / päivä

- ▶ Suurin osa negatiivisia
- ▶ 90% ajatuksista samoja kuin eilen
- ▶ Ajatusten sisältö syntyy uskomuksista
- ▶ Tiedostamattomia



MIELLEN TEHTÄVÄ

AJATELLA

▶ 60 000 - 70 000 ajatusta / päivä

- ▶ Suurin osa negatiivisia
- ▶ 90% ajatuksista samoja kuin eilen
- ▶ Ajatusten sisältö syntyy uskomuksista
- ▶ Tiedostamattomia
- ▶ Ei totta



MIELLEN TEHTÄVÄ

AJATELLA

➤ 60 000 - 70 000 ajatusta / päivä

- Suurin osa negatiivisia
- 90% ajatuksista samoja kuin eilen
- Ajatusten sisältö syntyy uskomuksista
- Tiedostamattomia
- Ei totta
- Suurin osa rajoittavia



MIELLEN TEHTÄVÄ

AJATELLA

▶ 60 000 - 70 000 ajatusta / päivä

- ▶ Suurin osa negatiivisia
- ▶ 90% ajatuksista samoja kuin eilen
- ▶ Ajatusten sisältö syntyy uskomuksista
- ▶ Tiedostamattomia
- ▶ Ei totta
- ▶ Suurin osa rajoittavia

Sinä et et ole sinun ajatukset!

Olen _____

(esim. epäonnistunut, tyhmä, hidas oppimaan)

Minulla on ajatus, että olen _____

(esim. epäonnistunut, tyhmä, hidas oppimaan)

Huomaan, että ajattelen että olen _____

(esim. epäonnistunut, tyhmä, hidas oppimaan)

Sinä et ole sun ajatukset!

Mutta jos et hallitse niitä,
sinusta tulee sun ajatukset.

“

Your thoughts are incredibly powerful.
Choose yours wisely.

— *Joe Dispenza*

AJATTELEVA MIELI HALTUUN



AJATTELEVA MIELI

HALTUUN
▶ Muuta ajatukset





AJATTELEVA MIELI

HALTUUN

▶ Muuta ajatukset

▶ Samalla tunteet muuttuu



AJATTELEVA MIELI

HALTUUN

▶ Muuta ajatukset

▶ Samalla tunteet muuttuu

▶ Seuraa fysiologian muutos



AJATTELEVA MIELI

HALTUUN

▶ Muuta ajatukset

▶ Samalla tunteet muuttuu

▶ Seuraa fysiologian muutos

▶ Elämä muuttuu



AJATTELEVA MIELI

HALTUUN

▶ Muuta ajatukset

▶ Samalla tunteet muuttuu

▶ Seuraa fysiologian muutos

▶ Elämä muuttuu

Uhka = Stressivaste. Aina





AJATTELEVA MIELI

HALTUUN

▶ Muuta ajatukset

▶ Samalla tunteet muuttuu

▶ Seuraa fysiologian muutos

▶ Elämä muuttuu

Uhka = Stressivaste. Aina

*Mutta, voit vaikuttaa,
minkä koet uhkana.*



AJATTELEVA MIELI

HALTUUN

► tunnista ajatus ajatukseksi



AJATTELEVA MIELI

HALTUUN

- ▶ tunnista ajatus ajatukseksi
- ▶ Sinä et ole sinun ajatukset



AJATTELEVA MIELI

HALTUUN

- ▶ Tunnistajätätus ajatukseksi
- ▶ Sinä et ole sinun ajatukset
- ▶ Aloita pienestä



AJATTELEVA MIELI

HALTUUN

- ▶ Tunnistajatus ajatukseksi
- ▶ Sinä et ole sinun ajatukset
- ▶ Aloita pienestä
- ▶ Nykyhetki ainoa hetki muuttaa mitään

“Accept - then act.

*Whatever the present moment contains, accept it as if
you had chosen it. Always work with it, not against it.*

*Make it your friend and ally, not your enemy. This will
miraculously transform your whole life”*

—Eckhart Tolle

Pelko ja taidon kehittyminen

Mitä on TAITO?





“Taito on tiedostamatonta kehonosien liikettä sovelletussa ympäristössä tavoitteen ja tarkoituksen mukaista. ”



MOTORISET

OMINAISUUDET
VOIMA

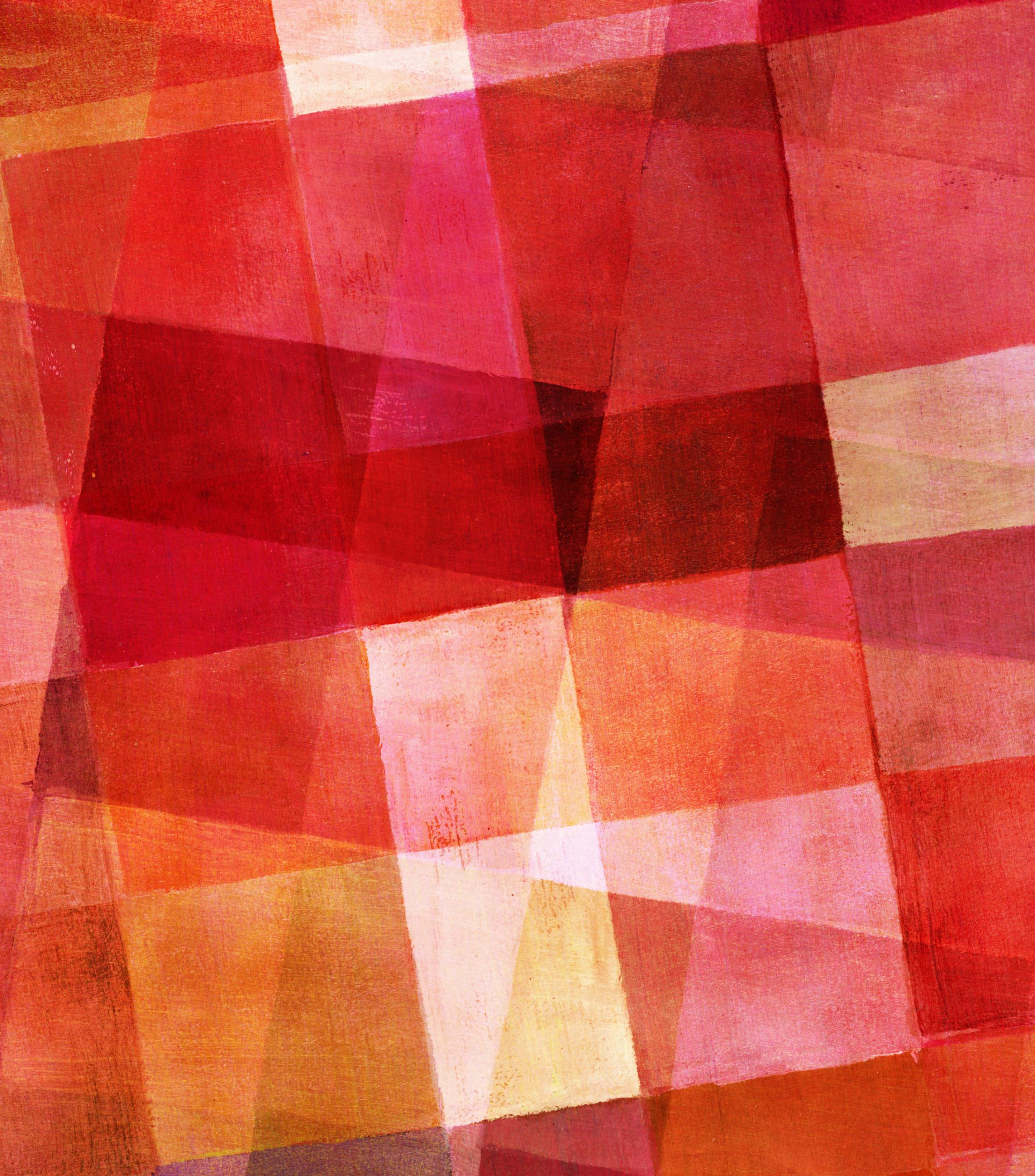
LIKKUVUUS

NOPEUS

KESTÄVYYS

TAITO





Taito luokitellaan yhdeksi **viidestä** motorisesta ominaisuudesta.

TAITO

VOIMA

LIIKKU-VUUS

NOPEUS

KESTÄVYYS

Taitava ja laadukas liikkeen suorittaminen ja harjoittelu auttaa motoristen ominaisuuksien kehittämisessä.



LENTOTAIDON KEHITTÄMINEN



LENTOTAIDON KEHITTYMINEN

► Päämäärä



LENTOTAIDON KEHITTÄMINEN

- Päämäärä
- Pikkutaidot



LENTOTAIDON KEHITTÄMINEN

- Päämäärä
- Pikkutaidot
- Ei hyvää tai huonoa suoritusta



LENTOTAIDON KEHITTÄMINEN

- Päämäärä
- Pikkutaidot
- Ei hyvää tai huonoa suoritusta
- Monipuolisuus



LENTOTAIDON KEHITTÄMINEN

- Päämäärä
- Pikkutaidot
- Ei hyvää tai huonoa suoritusta
- Monipuolisuus
- Oppiminen = tavoitellun suorituksen toisto

TAIDON KEHITTYMINEN



TAIDON KEHITTYMINEN

► Pimeä huone



TAIDON KEHITTYMINEN

- ▶ Pimeä huone
- ▶ Huomion jakaminen vs. fokus



TAIDON KEHITTYMINEN

- ▶ Pimeä huone
- ▶ Huomion jakaminen vs. fokus
- ▶ Mikä oleellisinta?



MITEN IHMINEN OPPII



MITEN IHMINEN OPPII

► Oppiminen = tapa



MITEN IHMINEN OPPII

- Oppiminen = tapa
- Tapa = toisto



MITEN IHMINEN OPPII

- Oppiminen = tapa
- Tapa = toisto
- Ei olemassa lahjakkuutta



MITEN IHMINEN OPPII

- Oppiminen = tapa
- Tapa = toisto
- Ei olemassa lahjakkuutta
- Toisto toisto toisto



MITEN IHMINEN OPPII

- Oppiminen = tapa
- Tapa = toisto
- Ei olemassa lahjakkuutta
- Toisto toisto toisto
- Huom! Laadukas toisto!



OPPIMINEN JA PELKO



OPPIMINEN JA PELKO

► Positiiviset tunteet nopeuttaa



OPPIMINEN JA PELKO

- Positiiviset tunteet nopeuttaa
- Nykyhetki on ainoa hetki oppia



OPPIMINEN JA PELKO

- Positiiviset tunteet nopeuttaa
- Nykyhetki on ainoa hetki oppia
- Fokus



OPPIMINEN JA PELKO

- Positiiviset tunteet nopeuttaa
- Nykyhetki on ainoa hetki oppia
- Fokus
- Stressi = ei ole aika oppia.
On aika selviytyä!



OPPIMINEN JA PELKO

- Positiiviset tunteet nopeuttaa
- Nykyhetki on ainoa hetki oppia
- Fokus
- Stressi = ei ole aika oppia.
On aika selviytyä!
- Stressivaste
 - taistele
 - pakene
 - jähmety



-Näe asiat niin kuin ovat



.....

-Näe asiat niin kuin ovat

-Hyväksy asiat niin kuin ne ovat



.....

-Näe asiat niin kuin ovat

-Hyväksy asiat niin kuin ne ovat

-Tee suunnitelma



.....

-Näe asiat niin kuin ovat

-Hyväksy asiat niin kuin ne ovat

-Tee suunnitelma

-Usko itseesi

Lopuksi

- Pelko on tärkeä liittolainen!



Lopuksi



- Pelko on tärkeä liittolainen!
- Käytä pelkoa kehitykseen

Lopuksi



- Pelko on tärkeä liittolainen!
- Käytä pelkoa kehitykseen
- Muista, et ole ajatuksesi

Lopuksi



- Pelko on tärkeä liittolainen!
- Käytä pelkoa kehitykseen
- Muista, et ole ajatuksesi
- Vaikein asia muutoksessa on olla tekemättä samoja valintoja, kuin eilen

Lopuksi



- Pelko on tärkeä liittolainen!
- Käytä pelkoa kehitykseen
- Muista, et ole ajatuksesi
- Vaikein asia muutoksessa on olla tekemättä samoja valintoja, kuin eilen
- Muutos tapahtuu epä-mukavuusalueella

Lopuksi



- Pelko on tärkeä liittolainen!
- Käytä pelkoa kehitykseen
- Muista, et ole ajatuksesi
- Vaikein asia muutoksessa on olla tekemättä samoja valintoja, kuin eilen
- Muutos tapahtuu epä-mukavuusalueella
- Anna elämän tapahtua

.....

Kun sä muutat sun ajatukset,
sä muutat sun elämän.