

Kokeile itse tai jonkun kanssa  
ja tee harjoitus:

## **Muuta aikaasi ja vähennä kiirettäsi**

Meillä kaikilla on kokemuksia siitä, miten aika tuntuu joskus pitkältä ja toisinaan taas liian lyhyeltä. Tekninen aika, esimerkiksi 60 minuuttia on lapsuudessa joulupukkia odoteltaessa tuntunut valtavan pitkältä ja työkiireiden keskellä liian lyhyeltä.

Henkilökohtainen aikakokemus on meillä jokaisella mielikuvina, koska mieli osaa luonnostaan lyhentää ja pidentää aikaa. Seuraava harjoitus voi auttaa sinua purkamaan kiireitäsi.

1. Ajattele huomista, ensi viikkoa, seuraavaa kuukautta ja kiinnitä huomiota siihen, missä itsestäsi katsoen "tulevaisuutesi" vaikuttaisi olevan. Jos voisit piirtää ilmaan viivan kuvaamaan tulevaa aikaa, niin minne päin sen piirtäisit? Monilla ihmisillä tulevaisuus hahmottuu itsestä etuoikealle, mutta tarkista asia kohdallasi.

2. Tarkista seuraavaksi, missä tässä sinun tulevaisuuden "viivallasi" on tuleva viikko. Jos voisit merkitä, mihin laittaisit merkin - minkä kokoinen ja miten pitkä on tuleva viikko?

3. Voit nyt nähdä mielessäsi seuraavat seitsemän päivää sekä kaikki tehtävät mitä siihen viikon kuuluu. Millainen tunne sinulle herää, mahtuvatko ne viikon "viivallesi" eli riittääkö aikasi? Onko aikaa sopivasti?

4. Jos tuntemuksesi on kielteinen (esim. liikaa kiirettä), kokeile, mitä tapahtuu, kun annat ajan pidentyä. Tehtävät säilyvät samana, mutta aikalinjasi venyy pidemmäksi. Jos viikko alkuperäisessä mielikuvassa oli esim. kaksi metriä sinusta oikealle, anna sen venyä neljän metrin pituiseksi. Millainen tunne ajan riittävyydestä nyt syntyy? Voit vastaavasti kokeilla myös ajan lyhentämistä.

Tämän harjoituksen tarkoituksena on vähentää stressiäsi. Kun tunnet ajan riittävän, muutos tuo mukanaan miellyttävämmän olon. Pystyt työskentelemään rauhassa ja tehokkaasti.

(lähde: Riitta Asikainen  
NLP-kouluttaja)