

Tervetuloa kuuntelemaan Tukipunoksen ja Suomen kipu ry:n rentoutusäänitettä. Olen Asta Heikkilä.

Tämän äänitteen teemana on vapaus.

Kun kuuntelet rentoutustallenteen, voit rentoutua todella hyvään rentoon oloon ja samalla vapautua kaikesta turhasta mitä et tarvitse enää. Meillä kaikilla on mielessä ja ajatuksissa asioita, jotka häiritsevät, joista irti päästäminen tuo hyvää oloa, lisää hyvinvointia. Vapauttaa energiaa. Vapauttaa sinut tekemään asioita, joita olet aina halunnut tehdä. Tuo levollisuutta.

Voi olla, että sinun on nyt aika vapautua jostain menneisyyden kokemusten tuomasta painolastista tai huolista. Onko nyt aika vapautua kivusta, jota olet kantanut mukasi kauan.

Tänään voi antaa itsesi vapautua niistä. Aivan turvallisesti.

Voit nyt lähteä...rentoutumaan ja vapautumaan.

Asetu mukavaan asentoon. Voit antaa silmiesi sulkeutua. Hengitä rauhallisesti. Rentoutuminen alkaa kohta, ehkä jo nyt voit levollisesti, rauhallisesti täysin turvassa rentouta omalla tahdillasi syvälle rentouteen juuri niin syvälle kuin sinun juuri nyt on hyvä rentoutua. Ehkä mietitkin jo miten syvälle voitkaan vaipua.

Mitä rauhallisemmin hengität, sitä syvemmälle rentouteen rentoudut mitä syvemmälle rentouteen rentoudut, sitä rauhallisemmin hengität. Hengität syvempään, syvempään rentoudut.

Voit antaa kaikkien ilmeiden jollain tavalla valua pois kasvoiltasi. Tunnet olosi rauhoittuvan, vapautuvan Voit rentoutua turvalliseen rentouteen, rentouteen syvälle rentoutua hyvään oloon rauhalliseen.

Voit hengittää kerran oikein syvään sisään ja ulos. Ja rentous syvenee todella syvälle hyvään oloon. Ja tunnet ihanan lämmön tunteen ja olosi on hyvä ja miellyttävä ja muuttuu hetki hetkeltä yhä miellyttävämmäksi.

Jokainen meistä on rentoutunut todella hyvin, jossain paikassa. Joskus. Kotona omassa sängyssä illalla tai lomalla, ulkona luonnossa, kevyen tuulen hivellessä kasvoja auringon lämmittäessä. Lapsena on rentoutunut ja siellä parhaassa paikassa, omassa turvapaikassa, paikassa, jossa on ollut rakastettu ja huolehdittu on ollut hyvä rento vapaa olo. Monta kertaa jo olet rentoutunut todella hyvin.

Ja voit antaa itsesi rentoutua vielä syvemmälle. Nyt.

Näet edessäsi alaspäin vievät houkuttelevan kauniit rentouden portaat. Vielä syvemmälle rentouteen voit vaipua astelemalla rentouden kauniita portaita alaspäin. Ota askelma näillä rentouden portailla alaspäin ja kun otat askeleen, voit antaa rentoutesi asteen kaksinkertaistua. Astu askelma alaspäin nyt. Ja tunnet, miten rentoutesi kaksinkertaistuu.

Ota toinen askelma alaspäin näillä portailla nyt ja rentoutesi taso kaksinkertaistuu jälleen. Syvälle ihanaan oloon, levolliseen turvalliseen rauhaisaan. Seuraavalla askeleella alaspäin voit antaa rentoutesi tuplaantua. Ota askel nyt. Levollisuus, rauha. ja vielä yksi askelma ota askel nyt ja aivan humpsahdat syvälle rentouteen.

Olet tasapainoisessa syvässä rentouden tilassa. Mitä tasapainoisemmaksi kehosi tulee, sitä tasapainoisemmaksi mielesi tulee. Alitajuntasi toimii tällaisessa hyvässä olotilassa joustavasti ja vaivatta ja toimii sinun puolellasi ja sinun puolestasi niin, ettei sinun tarvitse huolehtia siitä vaan se tekee oikean suuntaisia asioita vapaasti ja vaivattomasti. Helposti ja itsestään selvästi. Syvälle, yhä syvemmälle vaivut, syvälle alas rentoon olotilaan vaivut oloon vaivattomaan, kuuntelet ääntäni ja puhetta ja voit antaa itsesi kuulla, vapautua.

Sinulla on, niin kuin meillä kaikilla on, menneisyydessä asioita, kokemuksia, tapahtumia, jotka tulevat ikävinä mieleen. Haittaa hyvinvointia, häiritsee ajatuksia, nostaa monenlaisia tunteita. Mistä kaikesta on nyt

hyvä päästää irti. Irti päästäminen lisää hyvinvointia. Mitkä asiat menneisyydessä voi jo jättää taakse. Menneisyys on ollut ja mennyt. Sen ei tarvitse määritellä sinua. Kertoa millainen olet tänään. Menneisyys on tarina, jota olemme tottuneet kertomaan. Mutta voit kertoa uutta tarinaa, luoda itsesi uusien tarinoiden kautta uudeksi.

Päästä irti menneisyydestä, sitten elämäsi mahtuu uutta, hyvää, valtavasti hyvää. Hyvän määrä ei ole vakio, sillä ei ole ylärajaa. Elämäsi mahtuu rajattoman paljon hyvää.

Nyt vielä voit katsoa menneisyyteesi. Se on jollakin tavalla kiinni sinussa. Jossain siinä sinun takanasi. Kun mielikuvissasi nyt käännät hieman katsettasi, näet menneisyyden siinä takaviistossa. Kun olet valmis voit päästää irti menneisyyden ikävistä kokemuksista, turhasta painolastista, omista kärsimyksistä, kivusta. Voit päästää niistä kaikista irti ja saat valtavasti tilaa uudelle, hyvällä.

Nyt tehdään jotain ihastuttavaa. Voi tuntua jännältä tai erikoiselta. Tunnustele miltä tuntuu.

Menneisyys on kiinni sinussa, siinä menneisyydessä on kipukin sinussa kiinni, jossain siinä takana. Kohta se irtoaa, kun lasken kolmeen, voit antaa sen mennä, vapaudu siitä omalla tavallasi, Voit päästää irti menneisyydestä, kivusta, päästää irti kivusta päästää irti. Kun kohta lasken kolmeen, menneisyys ja kipu siinä irtoaa sinusta. 1–2–3 naps

Hengitä sisään, hengitä ulos. Ja menneisyys irtoaa.

Päästit menneisyyden tarinasta irti, omista kärsimyksistä irti. Ja nyt sinussa on valtavasti tilaa uudelle, hyvälle, kaikelle hyvälle. Todella paljon tilaa hyvinvoinnille, terveydelle, ilolle. Uudelle tarinalle, hyvin voivan tarinalle.

Ja nyt kun tunnustelet oloasi, voit ehkä kohta huomata, miten joissakin kehon osissa olo on paljon rennompia ja parempia. Ehkä jo nyt on parempi olo oikeassa kädessä tai vasemmassa kummassa on parempi oikeassa jalassa vai vasemmassa vai päässä vai varpaissa vai varpaissa ja päässä. Selässä, vatsassa. Koko kehossa jo.

Miten nopeasti hermostosi tasaantuu ja alkaa ilmoittaa hyvästä olostasi ja miten mielesi tuntee ja kuulee ja aistii miten hyvin kehosi voi ja vähitellen tai nopeastikin turhat ärsykkeet laimenevat ja liukenevat ja tilalle tulee hyvää oloa. Tulvii aivan. Ja kun hyvä olo tulvehtii hermorakenteissa ja kehossa ja mielessä se vain vahvistuu vahvistumistaan.

Tiedostamattomassa mielessäsi tapahtuu kokoa ajan paljon asioita, rentoutuneena tiedostamaton mielesi työskentelee koko ajan sinun puolellasi ja sinun puolestasi. Tiedostamaton mielesi voi ehkä antaa sinulle uusia näkökulmia, uutta informaatiota, jonka avulla voit entistä paremmin ja vaivattomammin saavuttaa unelmasi, tavoitteesi, haaveesi. Tunnet oivaltavasi asioiden välisiä yhteyksiä uudella tavalla. Ehkä huomaat katselevasi joitakin asioita nyt uudesta näkökulmasta, mikä lisää sinun vaihtoehtojasi asian suhteen, Ja se voi toteutua sinun toiminnassasi käyttäytymisessäsi aivan itsestään, tahattomasti ja automaattisesti.

Voit samanaikaisesti olla erilainen tai samanlainen. Voit kokea samalla monia tunteita. Voit itse myös päättää, voit valita, mitä asioita pohtia, miettiä, ajatella. Asiat tuovat mieleesi mukavia tunteita, ihania hetkiä. Huomaat että näin voit myös valita mitä tunteita haluat kokea enemmän Mitä haluatkaan ajatella. Nehän ovat ajatuksia. Voit säädellä niitä, tehdä valintoja juuri niin kuin sinulle sopii parhaiten. Voit antaa hyvän, vapaan olon vahvistua, lisätä rauhallista, levollista, varmaa oloasi. Voit nauttia olostasi juuri sillä tavalla kuin sinä haluat.

En tiedä vielä, kuinka paljon olet miettinyt hyvää oloa, paranemista, terveyttä ja tervehtymistä. Millaisia asioita toivot itsellesi. Hyvää elämää. Millaisia keinoja oletkaan jo miettinyt, keinoja, joilla pääset kohti

hyvää elämää, kuinka hyvää elämää. Kuinka pitkälle pääsetkään. Mutta onneksi minun ei tarvitsekaan tietää mitä kaikkea alitajuntasi onkaan jo löytänyt ja tietoisuutesi oivaltanut.

Ja millä vauhdilla elämä muuttuu vielä paremmaksi. Ja huomaatko, miten innostus lisääntyy ja halu toimia itselle hyvällä tavalla vahvistuu ja huomaat, miten kuntoudut vaivattomasti ja luonnollisesti. Kun askeleet, joita mielikuvissasi otat oikeaan suuntaan vievät sinut hyvällä tavalla hyvinvointiin. Ja voit poimia lisää ideoita kaikesta mitä kuulet, kuulet tietoisesti ja siitäkkin, jota et tietoisesti kuule tai näe, voit poimia uusia hyviä näkökulmia siihen, miten voit itse lisätä hyvää oloasi. Ajattelemalla itsestäsi itsestään olet toipumassa hyvää vauhtia, kuntotumassa, olet vahva ja neuvokas, rohkea ja sitkeä.

Ja voit tulevaisuudessa ehkä jo ihan lähiaikoina päästä yhä parempaan oloon. On mahdollista voida todella hyvin. Voit ajatella, että tähän voin itse vaikuttaa. Voin antaa kehossani tapahtua hyviä asioita ja voin vahvistaa hyvää ajattelemalla hyviä asioita, onnistumisia ja iloisia asioita. Hyviä kokemuksia. Oppimisen ja oivaltamisen kokemuksia. Voin ajatella missä asioissa olen hyvä. Mitkä ovat vahvuuteni. Olen ...vahva ja innokas, sitkeä, tarkka, nopea oppimaan uusia asioita.

Mielenkiintoista saattaa olla, en vielä tiedä, ehkä et sinäkään vielä, miten voit ajatella menneisyydestä menneisyytenä, asioina. jotka ovat tapahtuneet ja voit hyväntuulisesti jatkaa suhtautumista kokemuksiisi. Ne eivät enää nostata surua mieleesi vaan enemmänkin toteamuksia vain. Niin kävi. Nyt olen tässä. Tulevaisuus on uteliaisuutta kutkuttava. Mitä kaikkea hienoa voinkaan tehdä. Nyt ja huomenna. Tulevaisuudessa. Nyt otan seuraavan askeleen kohti hyvää tulevaisuutta. Uutta. Uutta ajattelutapaa uutta asennetta hyvää vahvaa asennetta.

Voit astella mielikuvissasi tulevaisuuteen. Tulevaisuudessa asiat ovat juuri hyvässä järjestyksessä sopivassa sovussa sulassa onnistunut olet. Oikea asenne. Rohkeus ja varmuus hyvinvoinnista tuntuu hyvältä kuin kesäpäivä kirkas ja selkeä olosi on hyvä ja luottavainen. Ja katsoa sieltä tulevaisuudesta itseäsi voit tähän päivään. Itseäsi voit onnitella siitä, että onnistuit tässä. Vahvistit itseäsi ja saavutit asioita, jotka ovat sinulle tärkeitä. Ei ole väliä mitä oli tätä ennen. Tulevaisuuden minäsi myhäilee tyytyväisenä. Elämä etenee juuri oikeaan hyvään suuntaan.

Miten hyvältä tuntuu, kun asiat etenevät hyvin ja tervehtyminen etenee. Pääset nauttimaan olostasi. Tunnet itsesi elinvoimaiksesi ja hyvinvoivaksi. Terveempi olo. Tyytyväinen olo. Nautiskele. Luovia ajatuksia. Vahvistavia mietteitä, sinä ole vahva, olet aina ollut. Tunnet miten levollisuus ja rauha pyörteilee sisälläsi, joka solussasi aivan. Tunnet, miten ilo lisääntyy sisälläsi, olet samalla niin varma ja vahva, iloinen ja hyväntuulinen.

Käännät katseesi mielessäsi, mielikuvissasi ylöspäin ja näet miten ylläsi alkaa sataa tähtisadetta. Kaunista, kirkasta, vahvistavaa. Värit kimaltelevat ympärilläsi. Tähtien kimmallisuus sataa ylläsi väriä, hohdetta, iloa, hyviä tunteita. kuuluuko helinää. Olet tässä onnistumassa, nauttimassa, iloitsemassa. Terveytesi vahvistuu. Tunnet miten terveys ja hyvinvointi lisääntyvät. Hyvä olo leviää. Miellyttävää kevyttä lämpöä, energiaa vapautuneisuutta, tyyneyttä, iloa, rakkautta, riemua.

Olet oikeassa paikassa, oikealla tavalla, tekemässä oikeaa tehtävää, tosi hyvä ja energinen olo, kaikki hyvä vahvistuu elämässäsi.

Vahva hyvä energia ja hyväntuulisuus valtaa mielesi. Anna mieleesi tulla hyvä olo vahvana ja mukavana. Hauska hieno hetki. Hyväntuulinen. Ihan mahtava tunne.

Kohta voit kaksinkertaistaa tämän tunteen. Kun lasken kolmeen, hyvä tunne kaksinkertaistuu. Yksi kaksi kolme. naps. Anna hyvän tunteen kaksinkertaistua. Hyvä tunne vahvistuu vieläkin vahvemmaksi.

Tässä hyvässä olotilassa voit nyt olla ja nauttia kaikessa rauhassa. Turvassa. Kun sinulla on nyt todella hyvä olo, voit avata silmäsi ja vähän venytellä kehoasi. Kun olet avannut silmäsi, olet täysin valveilla. Pirteä ja hyväntuulinen. Tunnet itsesi vahvistuneeksi ja hyvä olo vahva energinen olo tuntuu kehossasi ja mielessäsi. Hyvän tuulisena voit jatkaa toimiasi.

Kiitos. Voi hyvin. Toivottaa Asta