

– Hypnoosi avaa väylän alitajuntaan

Mentaalivalmentaja Minna Marsh muistuttaa, että jokaisen ihmisen syvillä tarpeilla ja niiden mukaisella elämällä on väliä. Hän auttaa vapaaksi mielen jumeista, että sisäinen energia pääsee virtaamaan ja mahdollistaa uuden luomisen. Hypnoosi on osoittautunut hyväksi työkaluksi.

Teksti: Reetta Ahola
Kuvat: Marika Kiviharju

– Ihmisenä kehittyminen ei ole helppoa, mutta sisäinen työskentely on kuin laittaisi rahaa pankkiin omaan hyvinvointiin satsaten, Minna Marsh kannustaa.

Mistä olen tulossa, minne olen menossa ja mitä tapahtui lapsuudenperheessäni? **Minna Marsh**, 54, pohdiskeli viideksi vuodeksi venähtäneen, alun perin puoleksi vuodeksi suunnitellun au pair -pestinsä aikana Kaliforniassa. Hän lähti USA:han 19-vuotiaana vuonna 1984 ja palasi takaisin Suomeen 24-vuotiaana.

– Olennaisin havahtuminen oli, kun jenkiläiset kaverini kysyivät minulta, miksi olen aina niin kovin huolestunut. Tulin itse tietoiseksi huolestuneisuudestani ja oivalsin, että siellä taustalla jyllää valtava pelko. Lähdin rakentamaan elämään luottamisen kivijalkaa. Tutkiskelin itseäni, meditoin, luin henkistä kirjallisuutta ja ennen kaikkea opettelun rakastamaan itsenäni, Minna kertoo.

Suomeen palattuun hän opiskeli Jyväskylän yliopistossa filosofian maisteriksi pääaineenaan englantilainen filologia.

Toisissa hän oli markkinointialalla.

– Työilmapiiriä leimasi vahva pelolla hallitseminen. Pitkään asiaa mietittyäni pyysin päästä yt-neuvotteluissa pois. Perustin mielen valmennukseen keskittyvän yritykseni ja aloitin mentaalivalmentajan työt 15 vuotta sitten vuonna 2007.

– Mentaalivalmennus oli tuolloin maailmalla jo hyvin tuttua, mutta Suomessa aivan uutta. Olenkin Suomen ensimmäinen mentaalivalmentaja, Minna toteaa.

Kiteytettynä hänen mentaalivalmennuksensa punaisena lankana on, millä keinoin ihminen voi rakentaa merkityksellistä elämää ja mennä kohti tärkeitä tavoitteitaan. Hänen asiakkaina on esimerkiksi yksittäisiä ihmisiä, aikuisia ja lapsia, yrittäjiä, yrityksiä ja huippu-urheilijoita.

– Mentaalivalmennuksessa käyttämäni menetelmät pohjautuvat muun muassa kognitiiviseen psykologiaan, aivotutkimuksiin ja talonpoikaisjärjen käyttöön. Olennaista on kognitiivisen psykologian perusta eli että ihminen on oppivainen olento, ja hän pystyy muuttamaan myös häntä kaventavia toimintamalleja.

– Muutoksen mahdollistamisessa tärkeintä on, että ihminen kykenee ottamaan vastuun oman elämänsä tilasta ja että hän haluaa muuttua ja on motivoitunut tekemään työtä muuttamisensa eteen. Esimerkiksi kah-



Rescue-koira Lillin Minna Marsh pelasti Virosta. Toinen rescue-koira tuli hänelle kevättalvella Liettuasta.

litsevien käyttäytymismallien kohdalla ihmisen opettelee havaitsemaan, mitä hankalissa tilanteissa hänessä tapahtuu ja miten tuon tilanteen synnyttävä ajatus salamannopeasti muuttuu tunteeksi, joka alkaa ohjata käyttäytymistä. Tilanne saattaa olla vaikkapa jokin sana tai ilme, jonka ihminen on oppinut tulkitsemaan viestiksi siitä, että hän ei olisi riittävän hyvä.

Täydentää metodeja

Tunteista toiminnan ohjaajana Minna on saanut merkittävää lisätietoja ja työhönsä tärkeitä työkaluja kliinisen hypnoterapeutin opinnoista, joksi hän valmistuu piakkoin.

– Metodina hypnoterapia täydentää mentaalivalmentajan työtäni loistavasti.

Minna kertoo, että kliininen hypnoterapia on täydentävä terapiamuoto, jolla autetaan asiakasta keskustelun ja hypnoosin avulla.

Kuka

Minna Marsh

- 54-vuotias.
- Asuu Helsingissä.
- Perheessä aikuinen poika.
- Lemmikkeinä kaksi rescue-koiraa, joista toinen on pelastettu Virosta ja toinen Liettuasta.
- Koulutukseltaan filosofian maisteri ja elokuvakäsikirjoittaja.
- Mentaalivalmentaja ja kirjailija. Julkaissut yhden romaanin ja kolme tietokirjaa. Neljäs tietokirja on tulossa. Sekä romaani että tietokirjat käsittelevät ihmisenä kasvamista, sen mahdollisuuksia ja väijäämättömyyttä.
- Lähivastaanottoja, yritysvalmennusta. Verkon kautta tapahtuva englanninkielinen mentaalivalmennus mahdollistaa asiakkaiden osallistumisen ympäri maailmaa.
- Harrastaa muun muassa joogaa ja transsendenttista mediaatiota sekä henkisen kirjallisuuden lukemista.
- Tutustu Minna Marshin palveluihin: minnamarsh.com

– Hypnoosin teho perustuu siihen, että syventyneessä ja keskittyneessä tilassa sisäinen kontrollia ylläpitävä portinvartija väistyy ja avaa tien alitajuntaan, jossa sijaitsevat tunnekeskus ja tiukimmat uskomukset. Olen monesti huomannut, että meidän ihmisten on paljon helpompi muuttaa toimintaamme ja käytöstämme kuin ajatuksiamme, mutta myös mielen tasolla tapahtuva muutos antaa tasolle eli alitajuntaan on mahdollista päästä hypnoterapian avulla.

Minna korostaa, että alitajunta on merkittävä käyttäytymisemme kompassi.

– Noin 95 prosenttia toiminnastamme on alitajunnan ohjaamaa. Toimimme monessa tilanteessa automaattisesti. Näin ollen, mitä enemmän mielessämme on tallentuneena esimerkiksi käsittelemättömiä traumoja ja kaventavia uskomuksia, sitä enemmän käyttäytymismallimme voivat toimia meitä haavoittavasti.

Minnan mukaan alitajunta alkaa kehittyä viimeisen raskauskolmanneksen aikana ja on seitsemään ikävuoteen mennessä valmis.

– Äidissä odotusaikana tapahtuvat sähköiset ja kemialliset reaktiot eli äidin energia myös tunnetasolla, lähipiirin reagointi ja ylipäätään tunnelma niin raskausaikana kuin varhaislapsuudessa tallentuvat alitajuntaamme ja sieltä käsin ohjaavat toimintaamme, vallankin psyykkisesti kuormittavissa tilanteissa. Esimerkiksi minun alitajuntaani on lapsuudessa piirtynyt pelko. Se heijastui jatkuvana huolissaan olemisena, kertoo Minna.

Mielen panssari hellentyy

Minnan mielestä kaksi parasta tapaa muokata alitajuntaa ovat hypnoosi ja omien toimintatapojen muuttaminen.

– Hypnoosin avulla myös toimintatapoja on helpompi alkaa muuttaa, kun hypnoosi avaa mielen ilman että ihmisen tarvitsee itse niin kovasti ponnistella. Hypnoosi hellentää mielen panssaria, ja avoimen mielen kanssa on helpompi itse sitten työskennellä – toki ohjauksessani.

Minna korostaa, että esimerkiksi nykyään kovin suositut voimalluseet eivät toimi, jos ihmisen alitajunta ei ole niiden kanssa samaa mieltä. Kannettu vesi ei kaivossa pysy.

– Alitajunnan tarkoitus on olla ihmisten turvasatama ja suoja yllättävissä tilanteissa, ►



*– Kun mieli selkiytyy ja
pubdistuu, sisäinen rauha
ja voima kasvavat.*

**Albert
Einstein on
Minna Marshille
tärkeä muusa.
– Hän sanoi:
Kaikki aine
on energiaa,
energia on valoa,
ja me olemme
valo-olentoja.**

mutta jos siellä vallitsee pelon tai itsensä mitätöimisen tai ylenpalttisen kaikkivoipaisuuden ilmapiiri, niin turva on kovin hataraa, ja sitä haetaan helposti ulkoisista lähteistä. Silloin kun turva on sisäisessä rauhassa, niin myös muutokset oman elämän suhteen mahdollistuvat. Ihminen oivaltaa, ymmärtää ja hyväksyy, että kaikkea ei voi saada, mutta tärkeimmät asiat voi.

– Yksi asiakkaani kiteytti tämän mielestäni upeasti: Olen alkanut huomata, että mikään itseni ulkopuolelta tuleva ei voi tuoda minulle kestävästä täyttymystä.

Myötätuntoinen peili

Elämä on Minnan mielestä jatkuva oppikoulu.

– Vaikka tiedän hyvin paljon mielen toiminnasta ja minulla on työkaluja mielen tietoiseen muokkaamiseen, niin silti minullekin tulee joskus ns. sumuisia vaiheita. Kirkkaus ja selkeys kristallisoitavat taas,

kun tutkiskelen itseäni ja syvennän näemyksiäni henkistä kirjallisuutta lukemalla. Fyysisinä metodeina jooga ja meditaatio toimivat erinomaisesti sisäisen rauhan lähteinä, ja vegaaninen ravinto kirkastaa myös mieltä. Oma sisäinen matkan teko vapauttaa minussa merkittävästi energiaa ja laittaa energian taas virtaamaan entistä voimakkaammin.

Niin itselleen kuin asiakkailleen Minna haluaa olla myötätuntoinen, mutta jämäpti peili.

– Asiakkailtani usein kysyn mentaalivalmennuksemme alussa, millaisiin silkkihan-sikkain haluat, että käsittelen sinua!

Itsensä kanssa hyvin juttuun tuleva kestäää yleensä krouvimpaa käsittelyä.

Itsensä rakastamisen opettelussa Minna hyödyntää erilaisia arviointitestejä, esimerkiksi janaa, jossa positiivisimpana päänä on 10 Rakastan itseäni ja hyväksyn itseni. Janan häntäpäässä oleva nolla viestii, että asia ei voisi vähempää kiinnostaa. Tämän janan avulla mentaalivalmennusasiakkaat arvotta-

vat omaa suhtautumistaan Minnan esittämiin väittämiin ja arviointiin, jotka kuvaavat sitä, miten ihminen suhtautuu itseensä.

– Yleensä me ihmiset arvotamme itsemme ulkoisten asioiden kautta. Määrääviä tekijöitä arvioissamme ovat esimerkiksi ikä, sukupuoli, ulkonäkö, varallisuus, koulutus, työ ja asuinpaikka. Nämä eivät takaa meille sisäistä rauhaa, vaan päinvastoin ajautumme helposti vertailemaan itseämme toisiin ja epäterveisiin kilpailuasetelmiin.

Luopumisen koulussa

Minna on hyväksynyt sen, että elämä on luopumista ja jatkuvaa suostumista uuteen.

– Tämä oivallus on valtava helpotus ja antaa tervettä suhteellisuuden tajua: Olemme vain pienen hetken täällä, niin pienen, että se olkoon meille jokaiselle henkilökohtaisesti mahdollisimman merkityksellinen.

Jatkuvan luopumisen ja uuteen suostumisen hyväksyminen heijastuvat vahvasti myös Minnan suhtautumiseen kuolemaan.

– Minulla ei ole kuoleman pelkoa, muttei myöskään kiirettä. Nautin siitä, että saan olla täällä maailmassa ja kokea erilaisia asioita, ja uskon siihen, että kuolemakin on siirtymävaihe uuteen. Elämäkoulu jatkuu!

Työnsä suhteen Minna on tällä hetkellä uuden edessä. Se innostaa ja inspiroi.

– Olen kehittänyt Suomessa ja maailman mittakaavassa ihan uudenlaisen verkkokurssin, Clear Energy Labin, joka auttaa ihmistä löytämään sellaisen kirkkaan suunnan ja tavoitteen, jonka hän oikeasti tarvitsee. Sen jälkeen ryhmävalmennuksessa opetellaan oman arvon pintaan tuomista, energeettisiä lainalaisuuksia ja alitajunnan uudelleenohjelmointia.

Kyseinen suomenkielinen verkkokurssi sisältää kuusi aihealuetta, digitaalisen työkirjan ja tallenteet. Clear Energy Lab -kurssi maksaa 199 euroa.

– Koodilla “sielunpeili” saat kymmenen prosenttia alennuksen, joka on voimassa huhtikuun 2022 loppuun asti, Minna lupaa. □