

# **NAINEN, LUE TÄMÄ.**

**Henkinen  
itsepuolustusopas**

**by lida Hynnälä**

**#DareToBeBeautiful**



# Hei nainen!


Hei nainen! Minulla on suuri kunnia edustaa Suomea kansainvälisessä **Face of Beauty International 2024** -kilpailussa Taiwanissa keväällä 2024. Kilpailun päämääränä on edistää nuorta naisjohtajuutta, kauneutta ja hyväntekeväisyyttä.

Missin rooli vaatii päättäväisyyttä, rohkeutta ja itsetuntemusta. Jotta voi toimia inspiraationa muille, täytyy tietää minkä puolesta haluaa puhua sekä olla valmis seisomaan sanojensa takana. Tämä ei aina ole ollut minulle helppoa. Monet nuoret naiset, kuten minä itsekin, ovat kamppailleet usein 'kiltin tytön syndroomaksi' kutsutun ilmiön kanssa, mikä tarkoittaa sitä, että he pyrkivät miellyttämään muita liikaa ja asettamaan muiden tarpeet toistuvasti omiensa edelle.

**#DareToBeBeautiful** on kampanja, jonka olen luonut tukeakseni naisten itseilmaisua. Se kannustaa naisia **kertomaan mielipiteitään, asettamaan rajoja ja ilmaisemaan itseään vapaasti**. Nämä ovat taitoja, jotka jokaisen nuoren naisen tulisi oppia.

Osana kampanjaa olen luonut tämän henkisen itsepuolustuksen oppaan, joka on tarkoitettu jokaisen naisen luettavaksi. Kiitos, että otit aikaa lukeaksesi sen!

*Iida Hynnälä*

Face of Beauty International Finland 2024 

WWW.IIDAHYNNILA.COM

@IIDAHYNNILA

#DareToBeBeautiful



# Sisällys

01 TUNNE  
ITSESI.  
SIVUT 1-5

02 TERVEET  
IHMISSUHTEET.  
SIVUT 6-10

03 HENKINEN  
ITSEPUOLUSTUS.  
SIVUT 11-24

04 ITSEVARMUUS JA  
UNELMAT.  
SIVUT 25-28



## Sisällöstä

Oppaan sisältö pohjautuu sekä omiin henkilökohtaisiin kokemuksiini että työhöni lyhytterapeuttina. Mikäli haluat antaa palautetta tai korjausehdotuksia sisältöön, otan ehdotukset mielelläni vastaan sähköpostilla [iida@studioface.fi](mailto:iida@studioface.fi).

# 01. Tunne itsesi.

## Itsetuntemus

Itsetuntemus on kuin pääsylippu oman elämän kulissien taakse. Se tarkoittaa **omien ajatusten, tunteiden, toiminnan** ja ainutlaatuisten piirteiden tietoista havainnoimista.

Se on kuin katsomista peiliin, mutta heijastuksen sijaan tarkkaillaan syvemmin omaa sisäistä maailmaa.

Ajattele sitä **henkilökohtaisena supervoimana.**

Itsetuntemus on keskeinen osa tunneälyä ja henkilökohtaista kehitystä. Se antaa mahdollisuuden tehdä harkittuja päätöksiä, hallita tunteita sekä saavuttaa syvempää ymmärrystä omista vahvuuksista sekä heikkouksista.



# 01. Tunne itsesi.

## Itsetuntemus

Ota hetki itsellesi ja pohdi seuraavia kysymyksiä:

- Millä persoonallisuuden piirteillä kuvailisit itseäsi?
- Mitkä ovat tärkeimmät arvosi ja periaatteesi, joista pidät kiinni tilanteesta riippumatta?
- Mitä asioita haluaisit lisätä omaan elämääsi?
- Entä mitä asioita haluaisit vähentää tai mistä haluaisit kokonaan luopua?
- Mitkä ovat keskeisimmät vahvuutesi?
- Entä heikkoutesi?
- Mitkä ovat henkilökohtaiset tavoitteesi?
- Ketkä ovat tärkeimmät ihmiset elämässäsi?
- Millaisia ihmisiä haluat ympärillesi?
- Missä paikassa tai tilanteessa koet olevasi parhaimmillasi?

Huomaa, että yhtä tärkeä kysymys kuin **“Mitä haluat?”** on myös kysymys **“Mitä et halua?”**

# 01. Tunne itsesi.

## Omanarvontunto

Omanarvontunnolla tarkoitetaan sitä, miten arvokkaaksi ja tärkeäksi tunnet itsesi. Omanarvontunto on yksilöllinen kokemus ja koostuu monesta tekijästä, mutta on joitakin yhteisiä tekijöitä jotka vaikuttavat sen muodostumiseen:

- Itsetuntemus
- Sosiaaliset suhteet ja perhehistoria
- Yhteisölliset ja kulttuuriset vaikutteet
- Saavutukset
- Itsensä hyväksyminen
- Psyykinen hyvinvointi
- Elämäntapahtumat
- Tulevaisuuden suunnitelmat ja tavoitteet

### **Muista!**

Näiden taustatekijöiden tarkastelu voi auttaa sinua ymmärtämään, mistä omanarvontunto koostuu. Se kuitenkin ja muuttuu kehittyä elämän varrella ja voit myös itse vaikuttaa siihen!

# 01. Tunne itsesi.

## Omanarvontunto

On taas itsetutkiskelun aika! Pohdi seuraavia kysymyksiä:

- Mitä omanarvontunto juuri sinulle tarkoittaa?
- Mistä tiedät, milloin osoitat itsellesi sellaista arvoa jonka ansaitset?
- Onko joitain tilanteita, joissa sen osoittaminen on sinulle vaikeaa? Mistä luulet, että se johtuu?
- Mitkä tavat, rutiinit ja valinnat boostaavat omanarvontuntoasi?



# 01. Tunne itsesi.

## Omanarvontunto

Tässä on muutamia kiinnostavia seikkoja omanarvontunnon kannalta:

- **Omanarvontunto ei ole pysyvä tila:** Monet saattavat luulla, että omanarvontunto on pysyvä ja muuttumaton, mutta todellisuudessa se voi vaihdella riippuen elämäntilanteesta ja tapahtumista.
- **Sosiaaliset suhteet vaikuttavat omanarvontuntoon:** Vuorovaikutus toisten kanssa vaikuttaa omanarvontuntoomme. Positiiviset ihmissuhteet lisäävät omanarvontuntoa, kun taas negatiiviset suhteet voivat heikentää sitä.
- **Sisäisellä puheella on merkitystä!** Aivomme eivät aina erottele kovin hyvin mielikuvitusta ja todellisuutta toisistaan; sekä kuvitellut tilanteet että todelliset tapahtumat saavat aikaan samankaltaisia reaktioita aivoissamme. Kiinnitä siis huomiota siihen miten puhut itsellesi; aivosi ottavat sen tosissaan!



# 02. Terveet ihmissuhteet.

## Terveen ihmissuhteen tunnusmerkit

Jokainen ihmissuhde on omanlaisensa, mutta on olemassa tunnusmerkkejä, joista tiedät olevasi hyvässä ja turvallisessa ihmissuhteessa:

- **Luottamus:** Vahva luottamus on hyvän ihmissuhteen perusta. Osapuolet voivat luottaa, että heidän tunteensa ja ajatuksensa otetaan tosissaan ja lupaukset pidetään.
- **Kunnioitus:** Molemminpuolinen kunnioitus on myös hyvän suhteen kulmakiviä. Kunnioitus tarkoittaa, että ihmissuhteessa ei tarkoituksella loukata, häpäistä tai vähätellä toista.
- **Tuki:** Hyvässä ihmissuhteessa tarjotaan vastavuoroisesti emotionaalista tukea sekä kannustetaan toista kohti henkilökohtaisia unelmia ja tavoitteita.
- **Konfliktien ratkaisu:** Yhteentörmäykset kuuluvat ihmissuhteisiin, mutta terveissä ihmissuhteissa konfliktit selvitetään rakentavasti ja kunnioittavasti.

# 02. Terveet ihmissuhteet.

- **Positiivinen vaikutus:** Hyvällä ihmissuhteella on positiivinen vaikutus osapuolten hyvinvointiin. Ne tuovat iloa ja täyttymystä.
- **Vuorovaikutus:** Hyvä ihmissuhde rakentuu avoimelle, rehelliselle ja kunnioittavalle kommunikaatiolle. Molemmat osapuolet kuuntelevat toisiaan aktiivisesti.

## Miten ihmissuhteesi voivat?

Valitse nyt 3 ihmissuhdetta lähempään tarkasteluun. Mieti ensimmäisenä asteikolla 1-10, miten kukin yllä mainittu elementti toteutuu tällä hetkellä näissä suhteissa.

Toisena, mieti missä osa-alueissa voisi olla parantamisen varaa, ja miten itse voit asiaan vaikuttaa. On tärkeää kiinnittää huomiota toisen toiminnan lisäksi myös omaan toimintaan, sillä ihmissuhde ovat **kaksisuuntainen tie**.

### Pikatesti:

*Voit testata ihmissuhteen laittaa yhdellä kysymyksellä: Antavatko vai ottavatko ne enemmän? Luota intuitioosi, se usein kertoo oikean vastauksen!*

# 02. Terveet ihmissuhteet.

## Tunnista epäterve ihmissuhde



**Sisältövaroitus! Tämän sivun teksti voi olla triggeröivää.**

Jokaisessa ihmissuhteessa on haasteensa, mutta on asioita, jotka eivät koskaan kuulu terveeseen suhteeseen:



**Väkivalta.** Väkivaltaa voi olla fyysistä, psyykkistä, seksuaalista tai taloudellista. Fyysinen väkivalta on usein helpoin tunnistaa ja todistaa, koska se jättää näkyviä jälkiä. Psyykinen väkivalta on usein huomaamattomampaa, mutta se voi olla yhtä vahingollista.



**Kontrolli ja manipulointi.** Toinen osapuoli yrittää kontrolloida tai manipuloida toisen käyttäytymistä, päätöksiä ja ajatuksia.



**Eristäminen.** Toinen osapuoli pyrkii eristämään toisen esimerkiksi sosiaalisista aktiviteeteista tai muista ihmissuhteista, esimerkiksi perheen ja ystävien kanssa.



**Hylkääminen.** Toinen osapuoli toistuvasti ja tarkoituksella hylkää toisen emotionaaliset tai fyysiset tarpeet.

# 02. Terveet ihmissuhteet.

## Tunnista epäterve ihmissuhde



**Sisältövaroitus! Tämän sivun teksti voi olla triggeröivää.**

### Sumutus

Sumutus on psyykkisen väkivallan muoto, jossa toinen osapuoli saa toisen epäilemään asioiden todennäköisyyttä tai omaa mielenterveyttään.

Sumutus voi kuulostaa esimerkiksi tällaisilta lauseilta:



# 02. Terveet ihmissuhteet.

## Tunnista epäterve ihmissuhde



**Sisältövaroitus! Tämän sivun teksti voi olla triggeröivää.**

Jos tunnistat väkivallan merkkejä omassa ihmissuhteessasi, on tärkeää että et jää yksin. Muista, että tilanne ei ole sinun syysi, ja että apua on saatavilla. Jos on mahdollista, kerro tilanteesta luotettavalle ihmiselle tai hakeudu ammattiavun piiriin.

**Sinä ansaitset aina reilua ja kunnioittavaa kohtelua kaikissa ihmissuhteissasi, et yhtään vähempää!**



# 03. Henkinen itsepuolustus.

## Omien rajojen ja tarpeiden tunnistaminen

Omien ja toisten tarpeiden tasapainottaminen on avain terveisiin ihmissuhteisiin ja hyvinvointiin. Jos keskittyy jatkuvasti enemmän toisten tarpeisiin kuin omiinsa, se voi johtaa uupumukseen ja epätasapainoisiin ihmissuhteisiin.

Omista tarpeista huolehtiminen ei ole itsekkyyttä: päinvastoin, niistä huolehtiminen on tärkeää sekä oman että muiden hyvinvoinnin kannalta. Kun pitää huolta omista tarpeistaan, voi paremmin olla myös läsnä ja tukena muille. Lentomatkestämisen turvaohjeistuksesta tuttu kehoitus laittaa **ensin happinaamari itselle** ja sitten vasta muille, pätee myös tähän.

Rajojen asettaminen ja omista tarpeista huolehtiminen on yhteydessä **vapauteen ja itsenäisyyteen**. Priorisoimalla omat tarpeesi, annat itsellesi mahdollisuuden olla oma itsesi ja elää elämääsi omien arvojesi ja tavoitteidesi mukaisesti. Annat itsellesi mahdollisuuden ja vapauden tehdä päätöksiä, jotka tukevat omaa hyvinvointiasi.

# 03. Henkinen itsepuolustus.

## Omien rajojen ja tarpeiden tunnistaminen

### Miten tunnistaa omat rajat

- **Kuuntele itseäsi:** Tarkastele aktiivisesti mielesi ja kehosi tuntemuksia eri tilanteissa. Kiinnitä huomiota, miten erilaiset tilanteet vaikuttavat sinuun ja tunnista mikä saa sinut tuntemaan olosi epämukavaksi.
- **Tunnista tarpeesi:** Mieti hetken, mitkä tarpeet ovat sinulle tärkeitä eri elämän osa-alueilla, kuten työssä, ihmissuhteissa ja vapaa-ajalla. Pohdi, että mikä tukee ja tyydyttää näitä tarpeita ja mikä taas voi olla esteenä niiden tyydyttymiselle.
- **Reflektoi aiempia kokemuksia:** Käy läpi aiempia tilanteita, joissa koit olosi epämukavaksi ja joissa koet rajojesi ylittyneen. Mieti mitä voit oppia näistä tilanteista, jotta voit tunnistaa tarpeesi tulevaisuudessa.

# 03. Henkinen itsepuolustus.

## Omien rajojen ja tarpeiden tunnistaminen

Miten asettaa omat rajat ja viestiä niistä

- **Selkeys ja suoruus:** Aseta rajoja selvästi. Käytä selkeitä ja ei-tulkinnanvaraisia ilmauksia.
- **Itsevarmuus:** Ole itsevarma ja jämäkkä asettaessasi rajoja. Muista, että sinulla on oikeus asettaa ja puolustaa niitä.
- **Kunnioitus:** Ilmaise rajojasi kunnioittavasti muista kohtaan. Pyri välttämään tuomitsemista tai syyttämistä ja keskity omiin tarpeisiisi ja rajoihisi.
- **Kuuntelu:** Kuuntele myös toisen osapuolen tarpeita ja näkökulmaa. Kuuntele aktiivisesti ja pyri ymmärtämään, pitäen samalla kiinni omista rajoistasi ja tarpeistasi.
- **Harjoittelu:** Harjoittele rajojen asettamista oikeissa tilanteissa eri paikoissa ja eri ihmisten kanssa. Sekin on taito, jossa voi kehittyä.



# 03. Henkinen itsepuolustus.

## Omien rajojen ja tarpeiden tunnistaminen

### Sisäinen ja ulkoinen vastustus

Kun asetamme rajoja, se voi saada aikaan vastustusta niin omassa sisäisessä maailmassamme kuin myös ulkopuolelta. **Ulkoinen vastustus** voi tulla ihmisiltä, jotka eivät ole tottuneet siihen että asetamme rajoja tai jotka hyötyvät rajojemme ylittämisestä. **Sisäinen vastustus** voi herätä omista pelostamme ja epävarmuudestamme siitä, miten muut reagoivat. Mahdollisen vastustuksen tunnistaminen ja ennakoiminen on tärkeää.

Seuraavalla sivulla on tarkempia esimerkkejä sekä ulkoisesta että sisäisestä vastustuksesta, joita voimme kohdata rajoja asettaessamme.

# 03. Henkinen itsepuolustus.

## Omien rajojen ja tarpeiden tunnistaminen

### Sisäinen ja ulkoinen vastustus

Ulkoinen vastustus:

- **Toinen osapuoli:** Jos toisella osapuolella on erilaiset tarpeet, voit kohdata vastustusta ja vastaväitteitä.
- **Keskeytys tai vähättely:** Toiset voivat keskeyttää sinut tai vähätellä tarpeitasi ja väittää niitä epärealistisiksi tai tarpeettomiksi.
- **Sosiaaliset paineet:** Ympäröivä yhteisö tai kulttuuri voi painostaa sinua ylittämään rajojasi, sanomalla esimerkiksi että "näin on aina tehty" tai "kaikki muutkin tekevät näin"
- **Syylittäminen:** Toiset voivat yrittää saada sinut tuntemaan syyllisyyttä ja manipuloida, sanomalla esimerkiksi "jos todella välität minusta niin.."

# 03. Henkinen itsepuolustus.

## Omien rajojen ja tarpeiden tunnistaminen

### Sisäinen ja ulkoinen vastustus

Sisäinen vastustus:

- **Epävarmuus:** Voit tuntea epävarmuutta tai pelkoa toisen osapuolen reaktiosta, sekä epävarmuutta siitä että oletko tarpeeksi vahva tai oikeutettu asettamaan rajojasi.
- **Syällisyys:** Voit tuntea syällisyyttä kun laitat omat tarpeesi toisten tarpeiden edelle, etenkin jos olet tottunut olemaan hyvin auttavainen ja mukautuvainen.
- **Hylätyksi tulemisen pelko:** Saatat arkailla asettaa rajoja, koska pelkää menettäväsi toisen osapuolen hyväksynnän, aiheuttavasi konfliktin tai menettäväsi toisen kokonaan.
- **Pettymyksen aiheuttaminen:** Voit kokea aiheuttavasi pettymyksen toiselle, kun asetat omia rajojasi.

# 03. Henkinen itsepuolustus.

## Rakentava kritiikki

Välillä on haastavaa tunnistaa rakentavan ja ei-rakentavan kritiikin ero, mutta on joitakin seikkoja joita voit pitää mielessä kohdatessasi kritiikkiä.

### **Rakentava kritiikki:**

- On tarkoitettu parantamaan tilannetta tai suoritusta
- Palaute keskittyy konkreettisiin ja havaittavissa oleviin asioihin
- Kriitikin yhteydessä tarjotaan ehdotuksia ja mahdollisia ratkaisuja
- Kritiikki annetaan rakentavaan, kunnioittavaan ja positiiviseen sävyyn

### **Ei-rakentava kritiikki:**

- On usein liioiteltua ja henkilökohtaista
- Kritiikki keskittyy virheiden ja puutteiden alleviivaamiseen ja siitä puuttuu ehdotukset
- Kritiikki sisältää syylistämistä tai alentavia ilmaisuja
- Tuntuu loukkaavalta ja epäreilulta

# 03. Henkinen itsepuolustus.

## Rakentava kritiikki

Jos joku antaa sinulle asiatonta kritiikkiä, voit käsitellä sitä esimerkiksi näin:

- **Kuuntele tarkasti:** Anna toisen osapuolen puhua loppuun ja yritä ymmärtää heidän näkökulmaansa
- **Kysy kysymyksiä:** Jos kritiikki ei ole selkeää ja tuntuu epäreilulta, kysy lisää yksityiskohtia ja selvennyksiä
- **Aseta tarvittaessa rajat:** Jos kritiikki on tönkeyttä ja asiatonta, sinulla on oikeus puolustaa itseäsi. Voit kertoa kohteliaasti, mutta jämäkästi, että odotat molemminpuolista kunnioitusta keskustelussa. Voit esimerkiksi käyttää lausetta: "Arvostaisin sitä, että kävisimme tämän keskustelun rakentavassa ja kunnioittavassa hengessä." Sinulla on myös oikeus poistua tilanteesta, mikäli muutosta ei tapahdu.
- **Pyydä tukea:** Jos kritiikki vaivaa sinua, kerro siitä luotettavalle ihmiselle. He voivat auttaa sinua käsittelemään asiaa ja pohtia yhdessä kanssasi, miten toimia.

# 03. Henkinen itsepuolustus.

## Vaikeiden keskustelujen käyminen

Aina silloin tällöin, kohtaamme tilanteita joissa meidän tulee nostaa esiin vaikea asia tai aihe. Monesti voi tuntua siltä että on helpompi vain vältellä keskustelua, jonka tiedämme olevan epämukava. Se on täysin ymmärrettävää – kukapa nauttisi konflikteista. Välttely tarjoaa kuitenkin usein vain hetkellisen ratkaisun, varsinkin jos kyseessä oleva asia on tärkeä tai jatkunut pitkään.

Seuraavalla sivulla on esimerkki kuvitteellisesta keskustelusta, jossa vaikeasta aiheesta on keskusteltu kunnioittavaan ja itsevarmaan sävyyn.



# 03. Henkinen itsepuolustus.

## Vaikeiden keskustelujen käyminen

\*Kaksi henkilöä istuu kotona olohuoneessa illalla\*

Henkilö 1: *“Voidaanko istua hetkeksi alas? Haluaisin puhua yhdestä asiasta.”*

Valitse rauhallinen aika ja paikka

\*Molemmat istuvat alas\*

Käytä minä-muotoa

Henkilö 1: *“Minusta tuntuu, että voisimme olla enemmän läsnä toisillemme kun olemme yhdessä. Minua huolettaa, että kasvamme erillemme. Mitä sinä ajattelet asiasta?”*

Anna tilaa tunteille

Ole avoin kysymyksille ja kysy niitä

Henkilö 2 *\*vaikuttaa ärtyneeltä\**: *“En ymmärrä mitä tarkoitat, minun mielestäni vietämme paljon aikaa yhdessä. Mitä tarkoitat?”*

Kuuntele keskeyttämättä

Henkilö 1 *\*kuuntelee\**

Pidä rauhallinen puheääni

Henkilö 1: *\*puhuen rauhallisesti ja ottaen katsekontaktin\**: *“Minulle olisi tärkeää että tekisimme jotain yhdessä, sen sijaan että selaamme vain puhelimia. Nautin seurastasi ja uskon, että yhteinen tekeminen lähentäisi meitä.”*

Keskity yhteisiin tavoitteisiin

# 03. Henkinen itsepuolustus.

## Vaikeiden keskustelujen käyminen

Henkilö 2: *“Mitä meidän pitäisi sitten tehdä?”*

 Tarjoa ratkaisuja

Henkilö 1: *“Ehkä voisimme sopia joka viikolle yhden treffi-illan, jolloin sammutamme puhelimet ja teemme asioita, joita teimme ennenkin yhdessä.”*

Henkilö 2: *“Ehkä olet oikeassa, voimme koittaa sitä”.*

Muista, että et voi aina vaikuttaa toisen ihmisen reaktioon, mutta voit aina vaikuttaa omaan toimintaasi, silloinkin kun lopputulos ei ole toivomasi mukainen. Pidä myös mielessä, että **sinulla on oikeus ilmaista tunteitasi ja ajatuksiasi ihmissuhteissa**. Terveessä ihmissuhteessa on turvallista kommunikoida.



# 03. Henkinen itsepuolustus.

## Konkreettiset keinot sanoa "ei"

On tärkeää osata sanoa **ei**. Ystävällisyys ja avuliaisuus ovat ihania piirteitä, mutta ne voivat kääntyä itseä vastaan, jos aina sanoo kaikkeen **kyllä**.

Tässä on tyypillisiä tilanteita, joissa on tärkeä osata sanoa ei & esimerkki lauseesta, jolla voit kieltäytyä kohteliaasti ja itsevarmasti kussakin tilanteessa:

- Kun sinulta pyydetään lisätöitä
  - > "Kiitos että mietit minua tähän tehtävään, mutta juuri nyt minun aikatauluuni ei mahdu enempää töitä aiempien lisäksi."
- Kun sinua pyydetään lainaamaan rahaa tai tekemään taloudellisia sijoituksia
  - > "Arvostan sitä, että pyysit juuri minulta, mutta juuri nyt en pysty lainaamaan rahaa."
- Kun sinut kutsutaan tapahtumaan tai juhliin, johon et halua osallistua
  - > "Olen kiitollinen kutsusta, mutta minulla on muita suunnitelmia. Ehkäpä toiste!"

# 03. Henkinen itsepuolustus.

## Konkreettiset keinot sanoa "ei"

- Kun sinua pyydetään antamaan aikaa tai panostusta asioihin, jotka uhkaavat omia tarpeitasi tai hyvinvointiasi.
  - > "Ymmärrän asian tärkeyden, mutta minun täytyy priorisoida oma hyvinvointini juuri nyt. Toivon että ymmärrät."
- Kun sinua pyydetään tekemään jotain vastoin arvojesi tai uskomuksiasi.
  - > "Kunnioitan näkökulmaasi, mutta minusta itsestä ei tunnu hyvältä osallistua tähän."
- Kun sinua pyydetään ottamaan vastuuta asioista, jotka eivät ole sinun vastuullasi.
  - > "Olen otettu että luotat minuun tässä asiassa, mutta luulen ettei tämä kuulu osaamis-/vastuualueelleni."
- Kun et enää halua tavata jotain ihmistä
  - > "Haluan olla rehellinen kanssasi. Minusta tuntuu, että haluamme hieman eri asioita, ja nyt minusta tuntuu siltä, että en halua enää tavata."

# 03. Henkinen itsepuolustus.

## Konkreetitset keinot sanoa “ei”

Muista, että sinun ei tarvitse tuntea syyllisyyttä kun kieltäydyt. **Sinulla on oikeus päättää** missä ja kenen kanssa haluat käyttää aikasi ja energiasi.

Jos epäröit, luota itseesi ja omaan vaistoosi.

**Pikatesti** toimii tässäkin: antaisiko vai ottaisiko kyseinen asia enemmän?



# 04. Itsevarmuus ja unelmat.

## Kehonkieli

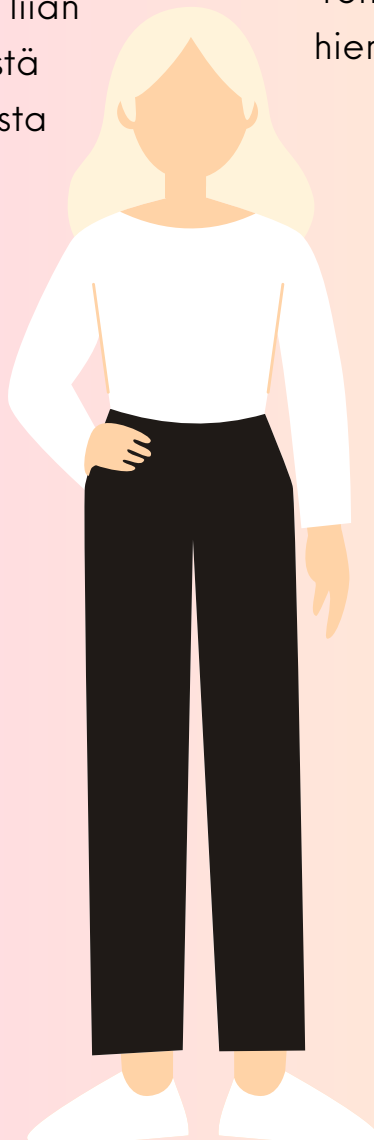
Hyödynnä kehonkieltä ilmaistaksesi itseäsi itsevarmasti ja selkeästi! Tässä on muutamia asioita, joita voit pitää mielessä:

**Katsekontakti,**  
mutta vältä liian  
intensiivistä  
tuijottamista

**Hymy!**

**Kädet** vartalon  
vieressä, ei  
vartalon edessä

**Molemmat jalat** tukevasti  
maassa ja eteenpäin  
suunnattuna. Jos esimerkiksi  
toinen jalka osoittaa pois  
päin, se saattaa olla merkki  
epämukavuudesta tai halusta  
poistua tilanteesta. Myös  
jalkojen ristiminen voi viestiä  
defensiivisyydestä



**Hyvä ryhti.** Hartiat  
rentoina, leuka  
hieman ylhäällä

**Eleiden synkronointi**  
keskustelukumppanin kanssa.  
Peilaamalla toisen  
kehonkieltä voit luoda  
yhteyttä ja luottamusta

Ylöspäin  
suuntautuneet  
**kämmenet** viestivät  
avoimuudesta

**Muista hyvä  
kädenpuristus!**  
Jämäkkä kädenpuristus  
viestii itsevarmuudesta ja  
rohkeudesta.

# 04. Itsevarmuus ja unelmat.

## Oman polun löytäminen

Nauti matkasta, kun etsit omaa polkuasi elämässä. Muista, että polkusi on uniikki ja unelmasi ovat valideja!

Joskus itsetuntemuksen matkalla voi olla ulkoisia tai sisäisiä esteitä. Joskus ihmiset tai kulttuuriset normit ympärillämme voivat olla lannistavia. Toisten vähättelevät sanat voivat kaikua korvissamme pitkään, ja ajan kuluessa muuttua "totuudeksi" mielellämme. Joskus uskon puute omiin kykyihin tai häpeän tunne voivat heikentää uskallusta toteuttaa itseämme ja tehdä asioita joita todella haluaisimme tehdä.

Sinulla saattaa olla itsestäsi vahvoja uskomuksia, jotka pidättelevät sinua. Ehkä ajattelet, että et ole hyvä jossain, sinusta ei ole johonkin tai joku asia ei ole sinun juttusi. Oletko koskaan kyseenalaistanut näitä uskomuksia? Oletko koskaan miettinyt, että mistä ne juontavat juurensa? Sen oivaltaminen, että **ajatukset ja tunteet eivät ole faktoja**, auttaa ravistelemaan näitä rajoittavia uskomuksia.

# 04. Itsevarmuus ja unelmat.

## Oman polun löytäminen

Nyt mieti jotain unelmaa joka sinulla on mielessäsi ja pohdi seuraavia kysymyksiä:

- Mikä on pienin mahdollinen askel kohti unelmaasi, jonka voit ottaa jo tänään?
- Kuka voi auttaa ja tukea sinua?
- Ajattele pelkoa tai negatiivista uskomusta unelmaan liittyen. Asteikolla 1-10, miten realistinen pelko on?
- Jos pelkosi kävisi toteen, mikä on pahinta mitä voisi tapahtua?
- Miten ja keiden avulla selviäisit siitä?
- Jos unelmasi ei toteudu siten kuin alunperin suunnittelit, mistä voit silti olla itsessäsi ylpeä?
- Mikä (edes hyvin pieni) osa unelmastasi toteutuu jo nyt tämänhetkisessä elämässäsi?

# 04. Itsevarmuus ja unelmat.

Uskallatko olla  
**oma itsesi?**  
Annatko itsesi  
**unelmoida?**

## Oman polun löytäminen

Jos et ole varma mihin suuntaan lähteä, voit aloittaa esimerkiksi näillä kysymyksillä:

- Jos voisit tehdä mitä tahansa ilman mitään rajoitteita (aika, raha, tms.), mitä tekisit?
- Mitkä olivat unelmasi lapsena?
- Mitkä asiat antavat sinulle aidosti innostuksen, ilon ja energisyyden tunteita?

Muista, että unelmat voivat myös muuttua, ja niiden on hyvä antaa kehittyä ja muuttua samalla kuin itse kasvat ja muutut ihmisenä. Pyri olemaan **luova, utelias ja joustava** unelmiesi suhteen.





# Kiitos!

**Sydämellinen kiitos** jokaiselle upealle naiselle! Kiitos kun luit oppaani; toivon että se herätteli ajatuksia ja siitä jäi jotain mukaan otettavaa.

Elämän varrella kohtaamme erilaisia tilanteita, tapahtumia, mahdollisuuksia ja ihmisiä. Joskus ne antavat ja joskus ne ottavat enemmän.

Voimme aina vaikuttaa omaan toimintaamme. Luota omaan intuitioosi ja sisäiseen viisauteesi.

Toimintamme kautta voimme toimia myös esikuvana tuleville sukupolville ja nuorille tytöille. Haluan kannustaa sinua tutkimaan omaa itseäsi, kertomaan mielipiteitäsi, asettamaan rajoja sekä ilmaisemaan itseäsi anteeksi pyytämättä sekä ulkoisesti että sisäisesti.

## **Dare To Be Beautiful!**

Olet tervetullut seuraamaan matkaani Face of Beauty International 2024 -kilpailuun Instagramissani **@iidahynnTimer**. Mielelläni kuulisin myös ajatuksiasi oppaastani, joten älä epäröi laittaa viestiä.

## **Kiitos!**