

# RENEW

# Reset Start

Pysähdy. Ymmärrä. Muuta.

Käytännön opas ja työkirja haastaviin hetkiin

BY PÄIVI TÄHTINEN



# Introduction

## MITÄ ON RENEW-METODI



Todellinen muutos ei aina synny halusta eikä tahdonvoimasta.

Joskus suurin muutos alkaa siitä, että ymmärrät, miksi toimit kuten toimit - ja mitä kehossasi, mielessäsi ja hermostossasi oikeasti tapahtuu.

RENEW on yhdistelmä kaikista tuntemistani menetelmistä - Se on kokonaisvaltainen lähestymistapa itsensä ymmärtämiseen ja pysyvämpään muutokseen.

<https://paivitahtinen.com/renew>

KUN YMMÄRRÄT  
ITSEÄSI PAREMMIN  
OSAAT MUUTTUA  
PAREMMIN

-  
JA KESTÄVÄMMIN

-  
Muutos syntyy  
mielen ja kehon  
yhteistyöstä.

# MIKSI TÄTÄ TARVITAAN?



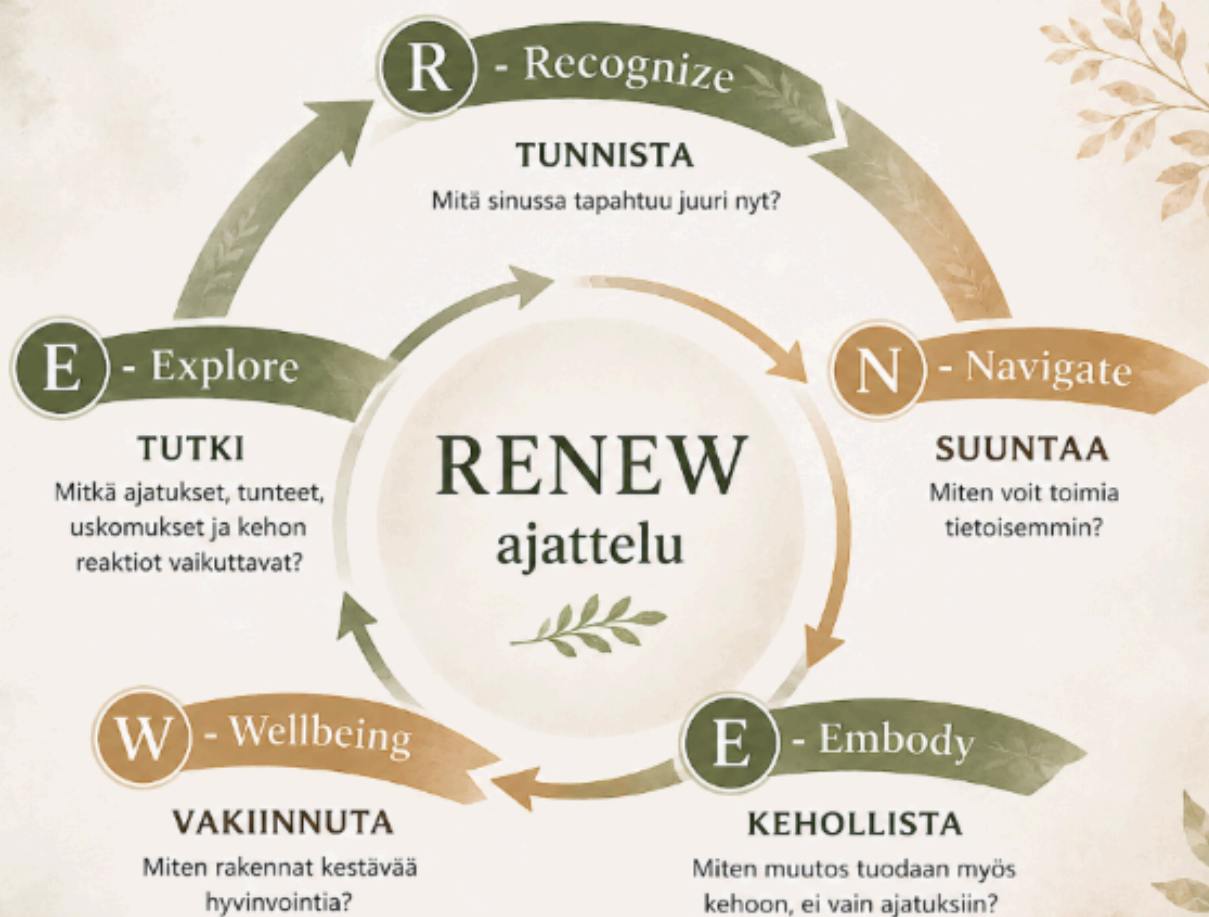
## Miksi pelkkä tieto ei riitä?

- hermosto reagoi ennen tietoista ajattelua
- vanhat toimintamallit aktivoituvat automaattisesti ja alitajuisesti
- keho muistaa ja varastoi kokemuksia
- ajatukset eivät aina kerro totuutta
- muutos ei ole vain "ajattele positiivisesti"

<https://paivitahtinen.com/renew>

RENEW  
TOIMII  
KOKO IHMISEN  
TASOLLA  
UUDISTUMINEN  
TARVITSEE  
SEKÄ TIETOA  
ETTÄ TASAPAINOA

# RENEW-AJATTELU



RENEW ei rakennu menetelmien ympärille -  
menetelmät ovat apuvälineitä.  
Varsinainen matka on paluu omaan itseen.



R-E-N-E-W

## RENEW-KAAVA

### 1 RECOGNIZE - TUNNISTA

Ensimmäinen askel on pysähtyä huomaamaan, mitä tapahtuu ja missä tapahtuu. Tee tämä heti, kun pystyt ja tulet huomaamaan, että tunnistaminen nopeutuu koko ajan. Lopulta tunnistat ja pysäytät tapahtuman jo ennen sen alkamista.

### 2 EXPLORE - TUTKI

Usein reaktiomme eivät synny vain tästä hetkestä - vaan siitä, mitä mieleemme tulkitsee tilanteen tarkoittavan ja mihin perittyyn tai menneisyyden aiempaan kokemukseen tai asiaan se kohdistuu - Tässä vaiheessa tutkitaan tunteita ja tarpeita reaktion takana.

### 3 NAVIGATE - SUUNTAAN

Automaattinen reaktio ei ole ainoa vaihtoehto ja tässä vaiheessa tehdään mielen tasolla suuntaus uuteen - miten aiotaan jatkossa toimia automaattisen toiminnon sijaan.

### 4 EMBODY - KEHOLLISTA

Muutos ei tapahdu vain ymmärtämällä. Tässä vaiheessa puretaan vanhat toimintamallit kehosta. Kun keho tuntee turvaa kaikissa tilanteissa, pystyt helposti suuntaamaan toimintasi minne haluat.

### 5 WELLBEING - VAKIINNUTA

Kestävä muutos rakentuu pienistä toistuvista valinnoista. Tässä vaiheessa totutetaan keho uuteen, vahvistetaan kehon turvaa ja sitä mikä on meille tärkeää - muistaen oman hyvinvoinnin tärkeys.

# Renew - kaava

## MIKÄ ON TÄRKEÄÄ

Tärkeää ei ole se, teetkö kaikki seuraavilla sivuilla mainitut tehtävät vai et tai teetkö ne juuri siten, kun on mainittu - tapoja ja sanoja on tuhansia.

Tärkeää on, että alat havainnoimaan sitä mitä aidosti tapahtuu ja mitä ovat tapahtumien taustalla olevat omat tarpeesi.

Tärkeää on, että lakkaat syyttämästä niin itseäsi, muita kuin yhteiskuntaa tai koko maailmaa mistään mitä sinulle tapahtuu ja alat tietoisesti keskittymään siihen, mitä sinä haluat ja tarvitset.

Tärkeää on, että alat rakentamaan uutta elämääsi siten, että niin hermostosi, mielesi kuin koko kehosi pysyy mukana muutoksessa.

Tärkeintä on, että saavutat tasapainon ja rauhan niin itsesi kuin ympäristösi ja koko maailman kanssa.

TÄRKEINTÄ ON, ETTÄ  
ELÄT ELÄMÄÄ,  
JOKA TUNTUU HYVÄLTÄ  
JUURI SINULLE.



# RECOGNIZE

## TUNNISTA

Ensimmäinen askel muutokseen on pysähtyä huomaamaan, mitä oikeasti tapahtuu juuri nyt.



### MITÄ MINUSSA TAPAHTUU JUURI NYT?

Mitä tapahtui juuri ennen tätä oloa?

---

---

---

Mitä ajattelen juuri nyt?

---

---

Mitä tunnen juuri nyt?

- pelko     ärtymys     suru  
 pettymys     häpeä     epävarmuus  
 viha     tyhjyys     muu: \_\_\_\_\_

Mitä kehossani tapahtuu?

Missä tämä tuntuu?

- rintakehä     kurkku     vatsa  
 hartiat     pää     kädet  
 jalat     koko keho     en tiedä

Miltä se tuntuu?

- puristus     paine     levottomuus  
 kuumuus     kylmyys     jännitys  
 tyhjyys     värinä     väsymys  
 muu: \_\_\_\_\_

Mikä on automaattinen impulssini juuri nyt?

- vetäytyä     puolustautua     miellyttää     kontrolloida     syyttää  
 paeta     some     syöminen     nukkuminen     jähmettyä     muu: \_\_\_\_\_



#### PIENI PYSÄHDYS

Pysähdy hetkeksi.  
Hengitä sisään... ja ulos.  
Huomaa vain. Älä yritä vielä muuttaa mitään.



#### PYSÄHDY 60 SEKUNTIA.

*Hengitä. Havainnoi. Ole.*

Mitä haluan itselleni juuri nyt eniten?

---

---





# EXPLORE

## TUTKI



Tutkimalla ajatuksiasi, tunteitasi, uskomuksiasi ja kehon reaktioitasi ymmärrät, mikä vaikuttaa oloosi juuri nyt.

---

### MITÄ TARINAA MIELESI KERTOO TÄSTÄ TILANTEESTA?

---

---

---

---

### MITÄ USKON JUURI NYT?

- En riitä
- Minua ei arvosteta
- Minun pitää selvitä yksin
- Olen epäonnistunut
- Minut hylätään
- En ole turvassa
- En osaa
- muu: \_\_\_\_\_

### AJATUS VAI FAKTA?

Ajatus:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Fakta:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Usein mieli tarjoaa tarinoita, ei totuuksia. Erota ajatukset faktoista.

### MIKÄ TUNNE ON PINNALLA?

- pelko
- häpeä
- viha
- suru
- pettymys
- yksinäisyys
- epävarmuus
- syyllisyys
- tyhjyys
- muu: \_\_\_\_\_

### MISSÄ TUNNE TUNTUU KEHOSSA?



Miltä se tuntuu kehoissa?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### JOS TÄMÄ TUNNE VOISI PUHUA, SE SANOISI:

---

---

---



### MIKÄ OSA MINUSSA AKTIVOITUI?

- sisäinen kriitikko
- suorittaja
- miellyttäjä
- kontrolloija
- vetäytyjä
- pelastaja
- pelokas osa
- muu: \_\_\_\_\_



### POHDI HETKI

Mitä haluan ymmärtää itsestäni paremmin juuri nyt?

---

---

---



### MUISTA

Utelaisuus on lempeämpi kuin tuomitseminen. Tarkoitus ei ole muuttaa menneisyyttäsi, vaan ymmärtää itseäsi paremmin.





# NAVIGATE SUUNTAA

*Automaattinen reaktio  
ei ole ainoa vaihtoehto.*



Nyt kun olet tunnistanut ja tutkinut, voit valita tietoisemman suunnan eteenpäin.

### MIKÄ ON OLLUT VANHA TOIMINTATAPANI?

Miten olen yleensä reagoanut tämän tyyppisissä tilanteissa?

---

---

---

---

### MIHIN SE YLEENSÄ JOHTAA?

Mitä seuraa, kun toimin samalla tavalla kuin ennen?

---

---

---

---

### MIKÄ OLISI TIETOISEMPI TAPA TOIMIA?

Miten haluaisin toimia nyt, kun tiedän paremmin, mitä tarvitsen?

---

---

---

---



### MITÄ TARVISEN JUURI NYT OIKEASTI?

En mitä mieli haluaa automaattisesti - vaan mitä todella tarvitsen.



lepo



turvaa



rajaa



keskustelua



lohtua



selkeyttä



liikettä



ravintoa



unta



yhteyttä



aikaa

muuta: \_\_\_\_\_

### UUSI VALINTA

Täydennä lause:

Tällä kertaa valitsen \_\_\_\_\_

koska \_\_\_\_\_



Pieni tietoinen valinta  
tässä hetkessä voi  
muuttaa koko suunnan.

### SITOUTUMINEN ITSELLE

Mikä yksittäinen teko vie minua tähän suuntaan jo tänään?

---

Milloin teen sen?

---



# E EMBODY KEHOLLISTA

*Tuo uusi valinta myös kehoon.  
Keho oppii kokemuksen kautta.*

Ajatusten oivallukset eivät juuru ennen kuin ne tuntuvat myös kehossa. Tässä vaiheessa vahvistat turvallisuutta, rauhoitat hermostoa ja luot uuden kokemuksen itsestäsi.



## MITEN KEHO VAIKUTTAA MIELEENI?

Mitä kehossani tapahtuu, kun voin hyvin?

---



---



---

Mitä kehossani tapahtuu, kun olen stressaantunut?

---



---



---

## MITÄ KEHONI TARVIKSEE JUURI NYT?

Mitä tarvitsen, jotta oloni on turvallisempi ja rauhallisempi?

<input type="checkbox"/> lepo	<input type="checkbox"/> turvaa	<input type="checkbox"/> keskustelua	<input type="checkbox"/> lohtua
<input type="checkbox"/> liikettä	<input type="checkbox"/> ravintoa	<input type="checkbox"/> vettä	<input type="checkbox"/> valoa
<input type="checkbox"/> luontoa	<input type="checkbox"/> yhteyttä	<input type="checkbox"/> musiikkia	<input type="checkbox"/> muu: _____

## VALITSE KEHOLINEN HARJOITUS

Valitse yksi tai useampi, joka tukee sinua juuri nyt.



**Hengitys**  
Syvä, rauhallinen hengitys. Pitkä uloshengitys.



**Maadoitus**  
Tunne jalkojen kosketus maahan. Ole tässä hetkessä.



**Ravista**  
Ravista kehoa kevyesti. Vapauta jännitystä.



**Ääni**  
Päästä ääni vapaasti: humm, ahh, laula, äännä.



**Venyttele / Liiku**  
Avaa kehoa lempeästi. Liike vapauttaa.



**K27-aktivointi**  
Naputtele solisluiden alta. Rauhoita ja aktivoi.



**Perhoshalaus**  
Risti kädet rinnan päälle ja naputtele vuorotellen.



**Muu tapa, mikä:**  
\_\_\_\_\_

## TEE HARJOITUS TIETOINEN.

Kuvaile lyhyesti, mitä teit ja mitä se tuntui kehossasi.

---



---



---



*Vinkki:*

Pienikin kehon huomio voi muuttaa koko olosi. Aloita pienestä.

## MILLAINEN KEHOLLINEN OLO HALUAN VAHVISTAA?

Miten haluan tuntua kehossani useammin?

♥ _____	♥ _____
♥ _____	♥ _____
♥ _____	♥ _____

*Valinta vahvistuu toistolla.*

Joka kerta kun valitset kehoa kuuntelevan tavan, rakennat uutta polkua hermostollesi.





# WELLBEING VAKIINNUTA

*Hyvinvointi ei ole päämäärä.  
Se on päivittäisiä valintoja.*



Kun toistat pieniä, itsellesi tärkeitä valintoja,  
rakennat kestäväää hyvinvointia ja turvallisuuden tunnetta.

## MITÄ OPIN TÄSTÄ TILANTEESTA?



Mitä tämä tilanne opetti minulle itsestäni,  
tarpeistani tai reaktioistani?

---



---



---



---

## MIKÄ LAUKAISI REAKTIONI?



Mikä tapahtuma, ajatus tai tilanne  
aktivoi minut?

---



---



---



---

## MIKÄ AUTOI MINUA?



Mitkä keinot, ajatukset tai ihmiset  
tukivat ja autoivat minua?

---



---



---



---

## MITÄ TEEN ENSI KERRALLA AIEMMIN?

Mitä pieniä merkkejä voin huomata aiemmin ja toimia toisin?

- Huomaan kehoni viestit aiemmin
- Pysähdyn ennen kuin reagoin
- Hengitän ja rauhoitan hermostoni
- Tarkistan, mitä oikeasti tarvitsen
- Valitsen tietoisemman toimintatavan
- Asetan rajan aiemmin
- Muu: \_\_\_\_\_



## MITÄ HALUAN VAHVISTAA ITSESSÄNI?

Valitse 1-3 asiaa, joita haluat vahvistaa.

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Läsnäolo          | <input type="checkbox"/> Rajat         |
| <input type="checkbox"/> Itseluottamus     | <input type="checkbox"/> Selkeys       |
| <input type="checkbox"/> Rauhallisuus      | <input type="checkbox"/> Armollisuus   |
| <input type="checkbox"/> Itsemyötätunto    | <input type="checkbox"/> Kiitollisuus  |
| <input type="checkbox"/> Rohkeus           | <input type="checkbox"/> Yhteys kehoon |
| <input type="checkbox"/> Luottamus elämään | <input type="checkbox"/> Muu: _____    |



*Pienet valinnat rakentavat  
suurta muutosta.*

## PÄIVIVITÄSEN HYVINVOINNIN PERUSTAT

Valitse itsellesi tärkeitä peruspilareita ja kirjaa, miten aiot huolehtia niistä tällä viikolla.



UNI

---



RAVINTO

---



NESTE

---



LIIKE

---



PALAUTUMINEN

---



YHTEYS

---



ILO & MERKITYS

---

## PYSÄHDY HETKEKSI

Miltä minusta tuntuu nyt, kun olen kulkenut RENEW-mallin läpi?  
Mitä huomaan kehossani, mielessäni ja sydämässäni?

---



---



---



## MINUN HYVINVOINTIA VAHVISTAVA AIKOMUKSENI

Minä päätän tänään...

---



---

*Olen tärkeä. Minä riitan.*





*Renew - tärkeää*

## MUISTA

Automaattiset tapahtumat ja reaktiot et ole "SINÄ"

Ne ovat vain tapoja toimia, jotka olet oppinut elämäsi aikana.

Olet jo lapsena oppinut keinoja selviytyä. Keinot ovat silloin olleet hyviä ja huomaa, että olet osoittanut suurta viisautta keksiessäsi ne! Mutta tarvitsetko niitä enää?

Usein lapsuuden tavoista on aikuisena jäljellä enää automaatiot - reaktiot, jotka tulevat niin nopeasti, että et ehdi tietoisella mielellä niitä hallitsemaan.

Usein ne myös voimistuvat ajan mittaan - ja saattavat vyöryä yli..

Lisäksi tilanteet, joissa automaatio syntyy, saattavat jatkuvasti lisääntyä.

Saatat vaihtaa paikkaa ja ihmisiä, mutta aina lopulta sama tilanne tai samankaltainen ihminen palaa elämääsi...Tämä johtuu siitä, että kehomme on OPPIVA ja se sekä etsii että kiinnittää huomiota jatkuvasti tilanteisiin, joita se pitää TÄRKEÄNÄ.

Eikä kehomme arvota tilanteita hyvien ja pahojen kesken... Keho pitää tärkeimpinä niitä tilanteita ja tapahtumia, joista tulee voimakkaimmat TUNTEET ja REAKTIOT!

KEHO TARVITSEE MEILTÄ SIIS TIEDON SIITÄ, MIKÄ ON NYT MEILLE TÄRKEÄÄ.

Työkirjan avulla voit syventyä tilanteeseen ja nähdä selkeämmin sen, mitä oikeasti tapahtuu ja mitä oikeasti tarvitset.

Kun tiedät ja ymmärrät, voit opettaa sen keholle - Kehon tulee ymmärtää, että uusi toiveesi on sinulle nyt tärkeää ja haluat sitä.

Ja koska kehosi on oppinut ennenkin, se oppii nytkin.

Ja, kun vanha tilanne vielä tulee, totea vain "tämä on sitä vanhaa" ja opeta uutta.



*Renew - harjoituksia*

**BONUS**

Harjoituksia, kun perinteiset "huomaa ja havainnoi ja rauhoitu" eivät auta

## Älä "hengitä ja rauhoitu" vaan PUHALLA!

PUHALLA kaikki ilma ulos! Sulje samalla silmät ja anna pään painua alas. Älä puserra vaan anna ilman valua hitaasti ulos. Rentouta pää ja hartiat. Pidä silmät suljettuna ja huomaa, miten keuhkot ja koko keho tyhjenee ilmasta. Puhalla vielä ulos myös nenän kautta ja pysähdy, kunnes keho haluaa luonnollisesti hengittää sisään. Anna sitten keuhkojen täyttyä! Pidä kuitenkin silmät suljettuna ja tunne vain miten kehosi täyttyy ilmasta. Nosta samalla pääsi ylös kohti taivasta! Pidätä hetki. Rentouta hartiat. Voit nostaa kädet ylös ja venyttää taakse. Puhalla sitten suun kautta ulos ja palaa normaaliin asentoon. Avaa silmäsi. Miltä maailma nyt näyttää? Pystytkö reagoimaan tietoisemmin?

## TUO KEHOLLE TURVAA

Heti solisluun alla, keskellä kuopassa, pehmeässä kohdassa on tehokas akupiste. Naputa sitä ja sano: Olen turvassa. Tämä on jotain vanhaa eikä se kuulu enää minulle. Tämä ei ole tärkeää. En halua tätä enää elämäni. Haluan...ja kerro mitä haluat tilalle.

## RAVISTA STRESSI JA TUNNE POIS KEHOSTA

Ravista tunne pois käsiesi kautta. Jos se ei riitä, ravista hartioita, vartaloa, koko kehoa. Tee lyhyesti tai pitkästi. Näin eläimetkin poistavat stressiä - ja se toimii!

## HEITÄ TUNNE MAAHAN

Jännitä kädet nyrkkiin ja koukkuun, kerää kaikki raivo niihin nyrkkeihin - Sihise sitten "TSSSSSS" ja heitä samalla kädet lujaa maata kohti, taakse asti, avaten kaikki sormet levälleen ja kumartaen. Nouse ylös ja tunnustele helpottiko. Toista tarvittaessa.

Havaintoja

Uusi suunnitelma

---

A series of 18 horizontal dotted lines for writing.

Lopuksi

# OLET OTTANUT TÄRKEÄN ASKELEEN



Olet pysähtynyt.

Olet havainnut.

Olet kuunnellut itseäsi.

Ehkä olet huomannut vanhoja malleja.

Ehkä olet päättänyt jotain uutta.

Muutos ei synny täydellisyydestä -

Muutos syntyy pienistä tietoisista hetkistä.

Yhdestä hengityksestä - tai ulos puhalluksesta :)

Yhdestä uudesta valinnasta.

Yhdestä hetkestä, jossa et toistanut vanhaa -

tai huomasit vanhan entistä nopeammin.

Ole itsellesi lempeä. Joka päivä on uusi päivä.

**Ja tämä päivä on juuri täydellinen aloittaa.**

Jos haluat syventyä lisää:

✦ RENEW Communication

Ymmärrä stressireaktiot ja  
vuorovaikutus eri ihmisissä

✦ RENEW Elements

Tutki kehon viestejä ja tarpeita  
elementtien kautta

✦ RENEW 60 Day Reset

Rakenna pysyviä uusia tapoja

✦ Personal RENEW Session

Henkilökohtainen ohjaus

JATKA MATKAASI

KLIKKAA ITSESI  
MUKAAN



[tahtinenapaivi@gmail.com](mailto:tahtinenapaivi@gmail.com)

<https://paivitahtinen.com/>