

## **Tee kestäviä muutoksia ajatteluusi ja toimintaasi Mielitsemppareilla**

Kun opetellaan uusia asioita, uusia ajatuksia, siihen pätevät samat säännöt kuin oppimiseen yleensä. Oppiminen nimittäin tarvitsee alitajuista tiedon hautumista. Kun toistetaan jotain asiaa, oli se sitten mitä tahansa, se alkaa jäämään mieleemme. Jotta mieleemme jääneet voimالاuseet muuttuisivat toiminnaksi, tarvitaan siihen lisäksi halu muuttua, halu alkaa toimimaan voimالاuseiden mukaisella tavalla.

Aluksi voimالاuseiden sisältämät ajatukset voivat tuntua vierailta. Kun niitä kuulee toistetuksi, ne alkavat koko ajan tuntua enemmän ja enemmän mahdolliselta ja lopulta luontevilta. Pelkkä kuuntelu ei siis auta ajatusten ja tapojen muuttamisessa, siihen tarvitaan myös tiukka päätös toimia toisella tavalla ja tietysti se muuttunut toiminta. Mielitsempparit ohjaavat sinua kuitenkin oikealle tielle, kohti onnistumisia ja kohti menestymistä elämässäsi.

### **Toimivatko alitajuntaan vaikuttavat äänitteet oikeasti?**

Alitajuntaan vaikuttavista äänitteistä on tehty useita tutkimuksia ympäri maailmaa. Alitajuntaan vaikuttavat viestit ja äänitteet eivät kontrolloi käyttäytymistäsi. Ne ohjaavat vain ajatuksiasi siihen suuntaan, mihin haluat käyttäytymisesi muuttuvan.

Alitajuntaan vaikuttavat äänitteet ja muut alitajuntaan vaikuttavat menetelmät eivät ole pelkkää hömppää tai muotivillitystä. Koko ajan tehdään uusia tutkimuksia, miten alitajunta ohjaa meitä ja millä tavalla saamme vaikutettua alitajuntaan. Uusia tutkimuksia tehdään myös siitä, miten motivoivat sanat vaikuttavat ajatteluunne ja käyttäytymiseenne. Tämän päivän hektisessä elämänmenossa, kovassa stressissä ja vaatimustason noustessa sekä opiskelujen, töiden, että jopa perhe-elämän suhteen kaikki apu on tarpeen.

### **Miten Mielitsemppareita käytetään?**

Mielitsempparit ovat äänitteitä, joita voit kuunnella milloin haluat, vaikkapa polkupyörää tai autoa ajaessasi, kävellessäsi, ruokaa laittaessasi tai sukkaa kutoessasi. Itse voit päättää mikä sinusta on paras tapa käyttää Mielitsempparia.

Tärkeintä Mielitsemppareiden käytössä on kuitenkin se, että kuuntelet äänitettä säännöllisesti vähintään muutaman viikon ajan ja mielellään monta kertaa päivässä. Silloin Mielitsempparin ajatukset alkavat vaikuttaa alitajunnassasi ja ohjata toimintaasi.

Ne Mielitsempparien sanat ja lauseet, jotka alitajuntasi hyväksyy, jäävät vaikuttamaan mieleesi. En väitä, että kaikki lauseet välttämättä tehoaisivat sinuun heti, se ei ole edes mahdollista. Mielitsempparien motivointilauseista on kuitenkin yritetty tehdä niin yleispäteviä, että suurin osa ihmisistä voi hyväksyä Mielitsempparien ajatukset suhteellisen helposti.

Tarja Kupias Loistotähti