



# Sami Minkkinen

**Mielen valmentaja ja hypnotisoija**

[www.samiminkkinen.fi](http://www.samiminkkinen.fi)



*Muistiinpanot on kirjoitettu tavallisen TerveysSummit-katsojan toimesta toisille katsojille. Huomioithan, että muistiinpanot EIVÄT ole lääketieteen ammattilaisen kirjoittamat ja oikeellisin tieto on aina haastattelussa, jonka pohjalta muistiinpanot on tehty! TerveysSummit ei ole vastuussa elämäntapamuutoksista, tai mistään muista toimista jotka näiden muistiinpanojen pohjalta tehdään.*

## **Näin selvisin kaiken menettämisestä ja nousin takaisin jaloilleni velkavankeuden ja konkurssin jälkeen**

Minkkinen uupui todella pahasti ja sen myötä hän joutui ajamaan kaikki yrityksensä konkurssiin. Hän menetti terveytensä, hyvinvointinsa, luottotietonsa ja myös taloudellisesti kaiken. Pelko tuntemattomasta oli kova. Perhe auttoi selviytymisessä ja myöhemmin hän tapasi nykyisen puolisonsa Heinin.

Toipumisen prosessi oli lopulta Minkkisen isoimpia siunauksia. Kun on menettänyt kaiken, niin on vapaa tekemään mitä tahansa ja sitä ei voi rahassa mitata. Vapaus ei kuitenkaan tarkoita sitä ettei olisi vastuullinen.

Pankit kieltäytyivät avaamasta Minkkiselle tiliä. Hän lainasi siskoltaan rahaa ja laittoi jälleen oman yritystoiminnan käyntiin lokakuussa 2019. Kun alamme uskoa tulevaisuuteen enemmän kuin nykyhetkeen, niin tulevaisuudesta tulee uusi nykyhetkemme.

Vaikka Minkkinen menetti kaiken niin hänelle ei silti käynyt mitenkään. Hän alkoi kuntoilla ja oli terveempi kuin aiemmin. Voimme menneisyyden epäonnistumisten eli tulosten takia onnistua tulevaisuudessa vieläkin paremmin. Jos on käynyt läpi konkurssin, se kannattaa sanoa suoraan. Konkurssi on merkki siitä että olet ollut rohkea ja lähtenyt yrittämään, mutta se ei vain toiminut. Meillä ei ole mitään pelättävää, koska lopulta mikään ulkoinen ei pysty satuttamaan meitä jos tunnemme itsemme.

Minkkinen päätti pyhittää koko loppuelämänsä toisten ihmisten auttamiselle. Mikään tilanne ei ole toivoton. Voimme milloin vaan lähteä suuntaamaan huomiota uusiin asioihin. Meistä pidetään aina huolta. On surullista että liitämme henkistä hyvinvointiamme ulkoiseen menestykseen ja rahaan. Meillä on velvollisuus auttaa lähimmäisiämme ja usein jo toisen kuunteleminen on riittävä apu.

Kun päästämme irti vanhasta niin tulee aikaa ja tilaa uuden syntymiselle. Minkkinen alkoi elää nykyhetkessä emotionaalisesti ja ajatteli minkälaisia asioita hän haluaa kokea. Hän teki unelmakarttojen lisäksi unelmavideoita ja sijoitti positiivisia asioita tulevaisuuteensa. Elämä alkoi muuttua kun hän poistui itse elämän tieltä.

Voimme pelätä sitä että saamme elämään hyvää ajatellen että emme ansaitse sitä. Meille ei ole määritelty maksimi iloa. Kaikki on oman ajattelumme lopputulosta. Kenenkään ihmisen hyvinvointi ei ole pois keneltäkään toiselta, vaan se lisää muiden hyvän olon määrää. Lähipiirin tuki on todella tärkeä. Tarkoituksemme on kokea oman näköistä elämää jolloin oikeat ihmiset tulevat siihen ympärille.

Meillä on usein oletusajattelua. Kun alamme puhdistamaan tietoisuutta niin törmäämme usein tähän oletusajatteluun. Jos emme tee sille mitään niin tutkitusti jopa 80% ajatuksista on sävyltään negatiivisia. Kannattaa aktiivisesti luoda omaa tulevaisuutta. Voimme tehdä kaikkea mitä rakastamme ja ihan mitä haluamme. Mietimme liikaa mitä muut ajattelevat, vaikka sillä ei ole mitään väliä.

Ei kannata odottaa oikeaa fiilistä vaan alkaa aktiivisesti tekemään uusia fiiliksiä. Lopulta haemme kuvitteellista tunnekokemusta. Kun keskitämme huomion hyvien tuntemusten kokemiseen niin ympäristö alkaa tarjoamaan parempia asioita kuin mitä olisimme edes osanneet kuvitella. On tärkeää ajatella tunnetta eikä vain sitä mitä haluaa.

Tarvitsemme jonkun oman vision tai mission koska ilo syntyy tekemisen kautta. Fake it till you make it. Vaikka harjoittelisi vain mielessään jotain taitoa niin hermoston kannalta se on todellista. Maailma on valmis antamaan meille kaiken, mitä uskallamme kuvitella.

Tärkeintä on tehdä mitä tahansa paitsi päättää oma elämä. Ajatukset ovat väliaikaisia. Olemme koko ajan yhden ajatuksen päässä valoisammasta tulevaisuudesta. Joskus kannattaa viedä itsensä eri ympäristöön, koska se auttaa näkemään asioita eri tavalla. Jos on täysin uupunut niin pitää soittaa jollekin. Jos epäilee että läheinen on uupunut niin voi mennä kysymättäkin kylään tarkistamaan että kaikki on hyvin. Meidän on otettava vastuu. Pienikin määrä valoa valaisee pimeyttä.

Mittaamme yhteiskunnassa asioita aivan liikaa rahalla. Sillä ei ole väliä asummeko vuokralla vai onko meillä asuntolaina. Lopulta emme saa mukaan mitään kun kuolemme. Tärkeintä on tunteet ja kokemukset. Minkkisellä ei ole kiinnikkeitä ja siksi hän tekee mitä huvittaa. Hänelle tärkeitä arvoja ovat vapaus, kiitollisuus ja rakkaus. Vapaus päättää omasta elämästä on tärkeintä.

Voimme elää niukkuuden maailmassa, tai runsauden maailmassa, jossa ei puutu mitään. On tärkeää että pidämme huolta itsestämme ja omasta hyvinvoinnistamme. Minkkisen perheyritys lahjoittaa tuotostaan 10 % hyväntekeväisyyteen.