

Enneagrammi



HENNA TUPASELA

MB-MASTERCOACH

**MB-MASTERCOACH KOULUTUKSEN SISÄLTÖ:
ELÄMÄNTAIDONVALMENNUS, ENNEAGRAMMI,
TUNNEVALMENNUS**

Enneagrammi on yhdeksänkulmainen geometrinen symbolikuvio, Ennea on kreikkaa ja merkitsee yhdeksää, gram puolestaan tarkoittaa kuviota tai mallia.

Enneagrammin avulla avaimet itsetuntemukseen ja erilaisuuden ymmärtämiseen ja hyväksyntään

Mikä on sinun lahjasi maailmalle? Miten löydät aidon todellisen itsesi? Miten löydät itsestäsi sen upean timantin, joka olet? Mikä on sinun elämäntehtäväsi? Enneagrammin avulla voit löytää vastauksen!

Enneagrammi- itsetuntemustyöväline havahduttaa hereille

Enneagrammi on ikivanha itsetuntemustyökalu, josta lukemattomat ihmiset kautta vuosisatojen ovat ammentaneet ymmärrystä itseensä ja toisiinsa. Kun tutustuu omaan enneagrammi-tyyppiinsä, on kuin joku olisi päässyt kurkkimaan syvimpiin lokeroihin sisällämme. Tieto hämmentää, ihmetyttää, ihastuttaa ja – auts – toisinaan hiukan koskeekin. Mutta mitä paremmin tutustut itsensä oleviin ominaisuuksiin, sitä enemmän löydät itsestäsi upeita juttuja ja sen loistavan timantin joka olet! Vain aidon itsetuntemuksen kautta pääsemme ilmaisemaan todellista itseämme, voimavarojamme ja löydämme elämäntehtävämme.

Persoonallisuus-enneagrammi jakaa ihmiset yhdeksään päätyyppiin käyttäytymisen perusteella. Emme kuitenkaan ole vain tuota yhtä tyyppiä, vaan se on meidän ensisijainen toimintamallimme. Persoonallisuus-enneagrammi-teorian mukaan jokainen on oppinut jo lapsuudessaan selviytymisstrategian, jonka avulla on saanut turvallisuutta ja onnistumisen kokemuksia. Tätä lapsuudessa omaksuttua selviytymisstrategiaa meistä jokainen käyttää elämän eri tilanteissa. Näitä strategioita on ”yhdeksän hyvää tyyppiä”. Jokaiseen strategiaan liittyy sekä vahvuuksia että heikkouksia. Päätyypit yksinään eivät kerro

kokonaisuutta, vaan ovat karkeita malleja, jotka antavat pohjan tulkinneille. Tyyppi on selvittävä, jotta analyysia voidaan mielekkäästi jatkaa. Päätyyppi ei siis anna vielä täysvaltaista kuvaa koko persoonasta, mutta luo tulkinneille toimivan pohjan. Päätyypin rinnalla henkilön käytökseen vaikuttavat myös siivet eli rinnakkaistyyppit sekä stressi- ja kasvusuunnat, jotka määrättyvät päätyypin mukaan.

Perus-enneagrammi-tyyppimme pysyy samana koko elämämme ajan eli enneagrammi-numerosi ei vaihdu missään elämäsi varrella. Muutokset tapahtuvat psykologisen tervehtymisen/sairastumisen akselilla. Siksi henkilö voi vaikuttaa varsin erilaiselta eri elämänvaiheissa. Perusmotiivit ovat kuitenkin aina samat: lapsuudessa omaksuamme niin kutsuttua selviytymisstrategiaa me sovellamme myös myöhemmin elämässämme eri tilanteissa. Persoonallisuustyyppikuvaukset ovat universaaleja ja pätevät sekä miehiin että naisiin. Omaa enneagrammi-tyyppiä ei ole aina helppoa löytää. Olemme ns. liian lähellä itseämme, jotta voisimme nähdä itsemme objektiivisesti. Toisinaan myös yliarvioimme itsetuntemuksemme.

Enneagrammi-typit ovat kulttuurisidonnaisia, joten eri kulttuureissa arvostetaan erilaisia asioita. Siksi toiset piirteet korostuvat ja toiset pysyvät piilossa. Kaikki perus-enneagrammi-typin kuvaukset eivät

*Toimimme
Sielusi kanavana
www.kultainenlanka.fi*

TILAA OMA SIELUKARTOITUKSESI!

Kanavoinnissa voidaan tutkia oppiläksyjäsi, elämäntehtäviä ja sielukehityksesi eri vaiheita.

Hinta 50 €, tilaus: suvi@soulschoolgotland.info

Lisätietoja: www.kultainenrakkaus.fi



Ajatusten
avulla
sisäiseen muutokseen

Rajajoogan
opetusta
luonteen jalostamiseksi

www.via.fi

 **Kirjeopisto Via**
Olavinkatu 34 B 22, 57130 Savonlinna
(015) 273 558, 050 567 9630
terttu.seppanen@via.fi



**Uusi
SAFIIRI**

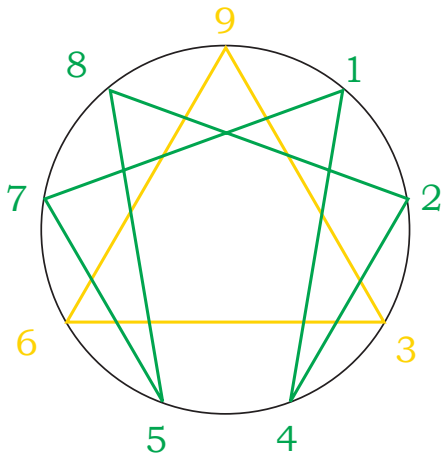
Tilaukset
015 543112 tai 040 825 5165
uusisafiiri@via.fi
www.uusisafiiri.fi

Integraalihenkisyyden Aikakauskirja



SELVÄNÄKIJÄ-PARANTAJA

TARJA SAHARI
0700-9-3008
www.tarjasahari.net
2,31 min+pvm. PL 50, Hki 25



päde sinuun kaiken aikaa, koska persoonallisuutesi vaihtelee eri terveydentasoilla stressitilanteesi ja kasvusuuntasi mukaisesti. Enneagrammi käyttää tyyppien kuvaamiseen numeroita, koska ne ovat neutraaleja, eivät arvota tyypejä järjestykseen. Et välttämättä ole aina tyytyväinen omaan tyyppiisi, mutta kun opit enemmän muista tyypeistä, huomaat, että kaikilla on omat haasteensa ja lahjansa. Enneagrammin tarkoitus ei ole rajoittaa, leimata ja lokeroida laatikkoon. Päinvastoin se auttaa meitä ymmärtämään itseämme ja sitä kautta tapaamme hahmottaa maailmaa. Kaikki tyytit ovat yhtä hyviä!

Enneagrammin mukaan jokaisella ihmisellä on kolme voimavarakeskusta; tunne-, ajattelu- ja toimintakeskus. Elämän varrella, osin geneeistä, osin ympäristön vahvistuksista tai hylkäämisistä johtuen kukin meistä on alitajuisesti valinnut suosikkikeskuksen ja tukikeskuksen. Kolmas keskus on alistettu ja siksi osin käyttämätön. Kuitenkin

jokaisella keskuksella on oma tehtävänsä. Emme voi hoitaa toimintakeskuksen asioita tunnetaidoilla tai ajattelukeskuksen asioita toimintakeskuksen taidoilla. Siksi saatamme toimia tavoilla, jotka eivät rakenna elämää tai johda toivottuun tulokseen. Hämmennymme ja yllätymme itsekkin reaktioistamme, jotka tuntuvat liian voimakkailta asiaan nähden. Ihmissuhteemme saattavat olla vaikeita ja ristiriitaisia.

Alitajuiset mekanismit toimivat tasapainoa vastaan. Enneagrammi on eräs tapa tulla tietoisiksi näistä mekanismeista ja oppia ottamaan käyttöön oikeat keskuksat kulloinkin tarvittaviin tilanteisiin. Voimme luopua vahvimman keskuksen ylivallassa ja ottaa käyttöön alisteisen keskuksen voimavaroja, jolloin elämämme ja toimintamme tasapainottuvat. Opimme myös ymmärtämään omaa ja toisten käyttäytymistä. Eri-laisuus saa selitystä, joka auttaa hahmottamaan persoonien rikkautta.

Enneagrammi piirtää eteemme yhdeksän tapaa hahmottaa elämää. Kukin tapa on yhtä hyvä ja oikea, mutta samalla kukin yhdeksästä tyypestä johtaa omalla tavallaan yksipuoliseen elämään. Enneagrammin syvin tarkoitus on tehdä meidät tietoisiksi siitä, missä olemme ja auttaa meitä ottamaan käyttöön enemmän ja samalla pääsemään vapaiksi alitajuisien mekanismien ylivallassa. Vahvuuksien yliviljely kääntyy itseämme vastaan. Kun otamme käyttöön vähiten käyttämämme keskuksen lahjat, saamme elämämme tasapainoa ja ihmishuhteisiimme lepoa.

Miten jako yhdeksään sitten tapahtuu

Yleisimpiä kuvauksia eri tyypeille ovat:

1. perfektionisti ja eettinen uudistaja
2. auttaja ja huolehtiva ystävä
3. menestyjä ja tehokas suorittaja
4. romantikko ja individualisti
5. tarkkailija ja omavarainen
6. kyseenalaistaja ja lojaali tuki
7. innostuva ja hauska seikkailija
8. itsevarma ja vaikuttaja
9. sopeutuva ja rauhaa rakastava

Yllä olevasta listasta näkee luultavasti yhden kuvauksen, joka tuntuu omimmalta. Se saattaa olla merkki siitä, että olet tunnistanut perustyyppisi. Saattaa myös olla, että kuvaus tuntuu sellaiselta, millainen haluaisit olla. Silloin olet luultavasti luonut itsestäsi ihannekuuvan, mikä ei kuitenkaan vastaa totuutta. Jokaisesta on mairittelevaa lukea omista hyvistä ja ylpeyttä aiheuttavista puolistaan. Kuitenkin vähintään yhtä tärkeää olisi tulla tietoisiksi omista heikkouksistaan, jotka aiheuttavat kipua ja kärsimystä itse kullekin. Omaksi itseksensä ei voi kasvaa ilman ymmärrystä ja rehellisyyttä siitä, mikä itselle on vaikeaa. Muutoksia ei voi tapahtua, ellei ensin näe, mitä pitäisi muuttaa. Kaiken pohjalla on kuitenkin halukkuus kasvattaa itsetuntemustaan ja voimaantua sekä eheytyä.

Henna Tupasela kertoo lisää enneagrammista Turun henkisen keskuksen illassa torstaina 1.3. klo 18.30. Katso s. 13.

Itsetuntemusta taideterapian keinoin

yksilöopetuksena tai ryhmille.

Hyvän Olon Ovi / Hoituhuone Savannah
Päivi Ahlroos, puh. 040 548 8157
paivi.ahlroos@littoinen.fi



Jaana Rusi Ennustaja, Astrologi

Tulkintoja yli 10 vuoden menestyksellisellä kokemuksella Lenormand-korteilla.

Tulkintoja ja kursseja Helsingissä, Tampereella ja Turussa.
Läpi vuoden puhelimitse +49-30-29 77 41 00

Lisätietoja sekä tarkat ajankohdat löydät osoitteesta:
www.lucetia.eu mail@lucetia.eu



Kartoita ympäristösi terveysriskit !

Suomen Säteilykontrollin verkkokaupasta mittalaitteet:

- matalataajuisten sähkökentän ja magneettikentän mittaukseen
- radiotaajuisten säteilyn mittaukseen
- radon-kaasun pitoisuuden mittaamiseen



Tuotevalikoimastamme löytyy myös tuotteet terveellisempään kännöksen käyttöön.

Suomen Säteilykontrolli
www.sateilykontrolli.fi
info@sateilykontrolli.fi - 029 123 0899

**Laulajatar
Jira
Virtanen**

Tunteella ja taidolla

Pyydyskalliontie 4
20660 Littoinen
044 9945753