



Lefkoe Uskomus Prosessin askeleet

1. **Kysy Asiakkaalta: Tunnista elämästäsi jokin toistuva malli, jota et ole onnistunut muuttamaan tai jokin ei-haluttu käyttäytymismalli tai tunne, tai joku epämiellyttävä olosuhde.**
2. Huomautus Ohjaajalle: Kun malli on tunnistettu, **Kysy: Kerro mistä tällä hetkellä uskot tämän asian loogisesta johtuvan. (Tuodaan ilmi mallin ydin, eli uskomus.)**
3. Huomautus: Kun asiakas palauttaa mieleensä mahdollisen uskomuksen, testaa sitä kysymällä seuraavat kaksi kysymystä. Jos asiakas vastaa ei kumpaankaan kysymykseen, etsitään tilalle toinen uskomus.
 - a. **Kysymys 1: Sano uskomus ääneen. Uskotko todella näin? Ehkä jokin osa sinua ”tietää”, ettei tämä uskomus olekaan järkevä ja ehkä jokin osa sinusta häpeää siihen uskomista, mutta onko sinulla siitä siltä ”varma tieto” joka tapauksessa?**
 - b. **Kysymys 2: Selittääkö uskomus loogisesti toistuvaa mallia (kohta 1)?**
4. Huomautus: Ohjaa asiakasta löytämään tämän hetken uskomukset aiheuttaneet tapahtumat tai olosuhteet. Jotta löytäminen olisi helpompaa, kysy seuraavat kysymykset:
 - a. **Kysy: Mistä uskomus on sinulle tullut? Mitkä ovat aikaisimmat muistosi, jotka viittaavat tämän uskomukset olemassaoloon?**
5. Huomautus: Kun uskomuksen lähde ja juuri on selvitetty, kysy seuraavat kysymykset asiakkaalta auttaaksesi häntä ymmärtämään, ettei hänen uskomuksensa ole absoluuttinen totuus, vaan hänen oma käsityksensä totuudesta. Kysymykset on suunniteltu asiakasta ohjaamaan itse itseään:
 - i. asiakas on itse rakentanut uskomuksensa useiden tapahtumien tai olosuhteiden seurauksena;
 - ii. asiakkaan kokemus henkilökohtainen totuus on vain yksi lukemattomista eri vaihtoehdoista jotka kaikki ovat mahdollisia maailmassa;
 - iii. asiakas ei ole päätenyt uskomukseensa ”näkemällä totuuden” tai löytämällä ratkaisun johonkin etsimäänsä asiaan;
 - iv. asiakkaan uskomus ei liity todellisiin tapahtumiin, eikä se ole ”luonnollinen” seuraus mistään, vaan uskomus on asiakkaan henkilökohtainen kokemus ja siksi se pätee vain hänen omassa mielessään.



1. **Kysy: Onko se totta, että (käy läpi uskomukseen liittyvät aikaiset muistot) ovat uskomuksesi lähde ja juuri?** (Vastauksen tulisi olla kyllä)
 2. **Kysy: Silloin kun loit tämän uskomuksen itsellesi, oliko tämä ”todistusaineisto” puoltava ja oikeuttava uskomuksen syntyyn, eli oliko uskomus järkipерäinen johtopäätös, johon päädyit?** (Vastaus tulisi olla kyllä)
 3. **Kysy: Oletko huomannut miten valtaosa ihmisistä tuossa samassa iässä luultavasti päättyy samanlaiseen johtopäätökseen kuin sinä?** (Vastaus tulisi olla kyllä)
- v. Huomautus: Onko asiakas päätellyt kyseessä olevista tapahtumista tai olosuhteista ainakin viisi tai kuusi erilaista tulkintaa, ennen kuin hän on tehnyt ratkaisunsa (valinnut uskomuksensa). Eli uskomus on ymmärrettävä valintana monista eri vaihtoehdoista, eikä automaattisena seurauksena jostain. Asiakkaan tulee nähdä selvästi kaikki eri mahdollisuudet.
- i. **Sano: Sinun uskomus on yksi looginen tulkinta niistä kokemuksistasi, jotka sinulla oli uskomuksen luomisen aikaan.**
 - ii. **Kysy: Mitä muita järkeviä tulkintoja voit tehdä nyt näistä samoista tapahtumista?**
- vi. Huomautus: Kun sinulla on ainakin neljä tai viisi tulkintaa, **Kysy: Nyt kuten huomataan, on olemassa muitakin mahdollisia ajattelutapoja näistä samoista asioista, eli onko sinun luomasi uskomus absoluuttinen totuus, vai onko se vain eräs tapa ajatella näistä asioista?** (Vastauksen tulisi olla kyllä, eli uskomus on vain yksi tapa ajatella)
- vii. **Kysy: Kun muodostit uskomuksesi, eikö se näyttänytkin hyvin todelta ja että kuin olisit löytänyt jonkin faktan maailmasta?** (Vastauksen tulisi olla kyllä)
- viii. **Kysy: Näitkö sinä koskaan (kuvaile uskomus tässä) sitä todella kuitenkaan osana maailmaa, eli väreissä, muodoissa ja jossain tietyissä paikkaissa?** (Vastaus tulisi olla ei)
- ix. **Kysy: Mitä sinä tarkalleen ottaen näit?** Huomautus: Asiakkaan tulisi yhdistää kuvailemansa tapahtumat uskomuksen syntymiseen, toisin sanoen, mitä jotkut tietyt ihmiset tekivät tai sanoivat aiemmin hänen elämässään.
- x. **Kysy: Mitä se tarkalleen ottaen tarkoittaa, että (kuvaile uskomus tässä)? Onko tämä ollut totta jo kun synnyit?** (Vastaus tulisi olla ei)
- xi. **Kysy: Jos uskomuksesi ei ollut koskaan esillä nähtävissäsi ja tietoisuudessasi, niin missä se on ollut kaikki nämä vuodet?** (Vastaus tulisi olla ”mielessäni”)
- xii. **Kysy: Onko sinulle nyt totta se, että se mitä luulit aiemmin olevan ainoa totuus, onkin ollut vain seurausta monista asioista ja tapahtumista sekä joidenkin ihmisten puheista, ja tämän vuoksi ainoa paikka, jossa (kuvaile uskomus tässä) on esiintynyt, on sinun mielesi?** (Vastaus tulisi olla kyllä)
6. Huomautus: Laita asiakas huomaamaan, että hänen uskomuksensa on nyt tuhottu.
- a. **Kysy: Sano uskomus ääneen. (Asiakas sanoo) On tämä totta?** (Huomautus: Vastaus tulisi olla ei. Asiakas ei enää usko niin. Myöskään asiakkaan sanoista ei enää kuvastu hänen uskonsa tähän uskomukseen.)



7. Huomautus: Auta asiakasta luomaan uusi positiivinen uskomus juuri kumotun vanhan uskomuksen tilalle. Älä luo uutta itsetuntoon liittyvää uskomusta. (ilmeisesti sama kuin identiteettitaso uskomusta)
- Kysy: Onko elämäsi ollut yhdenmukaista uskomustesi kanssa, vaikka uskomuksesi ei olisikaan ollut totta.** (Vastaus tulisi olla kyllä)
 - Kysy: Pystytkö ymmärtämään sen nyt, että jos olisit aiemmin valinnut uskoa johonkin muuhun tulkintaan niistä, jotka toit aiemmin tässä esille, elämäsi olisi ollut myös sen/niiden kanssa sopusoinnussa siitä eteenpäin?** (Sano asiakkaalle jokin aiemmin esille tulleista tulkinnoista) (Vastaus tulisi olla kyllä)
 - Kysy: Onko sinulle totta, että mikä tahansa tulkinta onkaan valittu, niin sillä on määräävä vaikutus siihen, millainen elämästäsi muodostuu?** (Vastauksen tulisi olla kyllä)
 - Sano: Eli annatpa ajatuksissasi minkä tahansa merkityksen jollekin tapahtumille tai asioille, niin tuosta merkityksestä tulee sinulle totta, vain jo siksi, että sinä sanot niin itsellesi, niin nyt voit luoda uuden positiivisen merkityksen. Uuden ajatuksesi tulee olla positiivinen, esimerkiksi, Minä Olen ... Elämä on ... Eli älä aloita sanoilla kuten Minä haluan ... tai Elämä voisi ...**
 - Huomautus: Kun asiakas luo uuden tarkoituksen/tulkinnan, eli uuden uskomuksen, **Sano: Katso nyt elämääsi ja löydä sieltä tapahtumia, joiden mukaan tämä uusi uskomuksesi on pitävä tulkinta (eli totta).** **Kysy: Kuvaile nuo tapahtumat.**
 - Sen jälkeen kun asiakas on kuvannut kaikki tapahtumat, **Kysy: Onko sinulle totta se, että (Sano uusi uskomus) on järkevä tulkinta ja suhtautuminen juuri kuvailemiisi tapahtumiin?** (Vastaus tulisi olla kyllä)
 - Kysy: Eikö näytäkin sinusta siltä, että maailmassa yleensäkin voidaan pitää faktana, että (kuvaile uusi uskomus tässä)?** (Vastaus tulisi olla kyllä)
8. Huomautus: Onko asiakas luonut itsestään kuvan uskomustensa luoja – joka tulee ilmi hänen käyttäytymisestään ja olosuhteistaan. Älä tee tätä harjoituksen kohtaa jokaisen uskomuksen poistamisen yhteydessä, vaan vain ja ainoastaan tapaamisen viimeisen uskomuksen poiston jälkeen.
- Kysy: Onko se sinulle totta, että sinä itse luot omat uskomuksesi?** (Vastaus tulisi olla kyllä)
 - Kysy: Onko se sinulle totta, että uskomuksesi vaikuttavat ratkaisevasti elämääsi?** (Vastaus tulisi olla kyllä)
 - Kysy: Jos sinä luot omat uskomuksesi, jotka sitten luovat sinun elämäsi, niin mikä sinä silloin olet?** (Vastaus tulisi olla ”oman elämäni luoja”)
 - Huomautus: Seuraavat kohdat d-h tulee tehdä vain ensimmäisellä kolmella tapaamiskerralla uuden asiakkaan kanssa. Sen jälkeen voit aina vain summata asiat yhdeksi muistutuslauseeksi kuten: Kykenetkö näkemään kuka sinä oikeasti olet, kun olet luomisen luoja?
 - Sano: Useimmat ihmiset, kuten sinäkin, kokevat olevansa vain uskomustensa sekä niistä aiheutuvien käyttäytymisten ja tunteiden summa. Huomioi kuitenkin tämä, että vaikka juuri yksi uskomuksistasi onkin juuri haihtunut pois, ja sinä jopa saatoit luulla sitä osaksi sinua itseäsi, niin silti sinun oma identiteettisi on pysynyt muuttumattomana. Katso sisääsi.**



-
- e. **Kysy: Oletko sinä yhä täällä?** (Vastaus tulisi olla kyllä)
- f. **Sano: Sitten sinä et voi olla se, joka sinä luulet olevasi.**
- g. **Kysy: Jos sinä et olekaan vain summa uskomuksiasi, eli et olekaan summa asioita, joita sinä olet itse keksinyt, niin kuka sinä olet?**
- h. Huomautus: Välittämättä siitä millaisia vastauksia tässä kohtaa saat, kysy aina seuraavat kysymykset.
- i. **Kysy: Miten (kuvaile uskomus tässä) tuli sinun mieleesi?** Huomautus: Asiakas kertoo sinulle, miten hän on luonut uskomuksen ja käyttää sen yhteydessä sanaa "minä" vastauksessaan. Pysäytä vastaus heti, kun sana "minä" tulee ilmi. **Kysy: Huomaatko miten uskomuksen luomisessa on pakko olla mukana "minä", ennen kuin uskomus voi syntyä. Eli huomaatko miten sinä olet tulkitsija kaikesta, et siis ole vain tulkinta?** (Vastaus tulisi olla kyllä)
- i. **Sano: On monta tapaa sanoa sama asia: sinä et ole uskomuksesi, sinä olet se, joka kehitteli uskomukset; sinä et ole elämääsi luotu asia, vaan sinä olet luoja; sinä synnyit mahdollisuuden kanssa, että sinulla on kaikki mahdollisuudet; minkä tahansa mahdollisuuden sinä valitsetkin, siitä tulee sinulle itsellesi totta.**
9. Huomautus: Tee asiakkaalle todelliseksi ja ymmärrettäväksi se, että hän on todella uskomustensa luoja. Voitte ainakin kolmella tapaa keskustella aiheesta. Tee tämä vain parilla ensimmäisellä tapaamiskerralla asiakkaan kanssa.
- i. **Sano: On olemassa kolme toisistaan eroavaa tapaa tietää asioita: (1) kognitiivisesti ymmärtämällä, (2) kokemalla, ja (3) luomalla tai erottamalla asian. Olemme lähinnä tietoisia ja tottuneita kahteen ensimmäiseen tapaan. Kaikki varmasti tietävät sen, että käyttämämme sanat ja tapamme kuvata jotain tapahtumaa on erilainen kuin tapahtuma itse. Esimerkiksi ymmärrys uimisesta on erilaista itse uimiskokemuksen kanssa.**
- Ennen tätä päivää sinä saatoit ymmärtää olevasi oman elämäsi luoja ja olet jopa saattanut kokeakin siten tapauskohtaisesti. Tällä hetkellä kuitenkin, kun sinä ymmärsit miten pitää olla olemassa luoja, jotta voi olla uskomus, sinä todella loit itsestäsi oman elämäsi luoja. Sinä et vain ymmärtänyt sitä, vaan sinä koit sen. Sinä loit sen todeksi.
- Kysy: Katso nyt sisääsi. Onko sinulle totta se tässä ja nyt, että sinä tiedät olevasi oman elämäsi luoja tavalla joka menee ylitse ymmärryksesi ja kokemuksesi?** (Vastaus tulisi olla kyllä)
10. Huomautus: Saa asiakas kokemaan tietoisesti se uusi tietoisuuden tila, jossa hän nyt on – luomisen tila. Tee alla oleva kohta A vain ensimmäisellä parilla tapaamiskerralla uuden asiakkaan kanssa.
- a. **Kysy: Onko se totta sinulle elämässäsi, että mitä tahansa olet saavuttanutkin tai kuinka tyytyväinen oletkin ollut elämääsi, niin sinulla on silti aina ollut sellainen tunne, että jotain puuttuu?** (Vastaus tulisi olla kyllä)
- b. **Kysy: Laita kaikki tällaiset tuntemukset syrjään hetkeksi sekä luovu samalla kaikista odotuksistasi ja tuntemuksistasi saavutuksiisi liittyen. Katso sitten itseesi kaikessa rauhassa,**



etsi luovuuden tilasi eli se missä kaikki mahdollisuudet ovat käytettävissä ja muista olevasi oman elämäsi luoja – onko tässä tilassasi nyt mitään, joka puuttuisi? (Vastaus tulisi olla ei)

- c. **Kysy: Mikä on mahdollista?** (Vastaus tulisi olla, että mikä tahansa)
- d. **Kysy: Mitä rajoituksia sinulla on?** (Vastaus tulisi olla, että ei mitään)
- e. **Kysy: Millainen on kokemuksesi itsestäsi luojaana tässä ja nyt?**
- f. Huomautus: tee tämä kohta vain parilla ensitapaamiskerralla uuden asiakkaan kanssa. Kun asiakas vastaa, **Sano: Muut ovat kuvailleet tätä tilaa sanoen, että: mitään ei puutu, voimakas, rauhallinen, tyyni, seesteinen, kokonainen, täydellinen, tyydyttynyt, rajoittamaton, sekä äärettömät mahdollisuudet.**

11. Huomautus: Tee tämä kohta vain muutamalla tapaamiskerralla uuden asiakkaan kanssa. **Sano: Se mitä Lefkoe Uskomus Prosessi ohjaa sinua tekemään on, että sinä (1) kokonaan eliminoit sellaiset uskomukset, joita olet pitänyt totuutena sekä jotka ovat määrittäneet sinun todellisuutesi, ja tällöin automaattisesti koko luomiskäsityksesi muuttuu, ja (2) sinä luot kokonaan uuden tietoisuuden tason, jossa koet itse olevasi kaiken luomisen luoja, ja siksi sinulle on kaikki mahdollista ja kaikki resurssit ovat sinun käytettävissäsi.**

12. Huomautus: Vahvista asiakasta omin sanoin keskittymällä hänen rohkeuteen, tai hänen haluunsa kertoa ja kuulla totuus, hänen haluunsa tutkia oman elämänsä vaikeita ja jopa kipeitä asioita, sekä hänen sitoutuneisuuteensa luomaan hänestä itsestään hänen oman elämänsä luoja.

Huomautus: Asiat, jotka todella sanotaan ääneen, on merkitty sanoilla kuten **“Sano”** ja **“Kysy”**, sekä ne on **lihavoitu**. Selventävät huomautukset on merkitty sanalla ”Huomautus”, jota ei ole lihavoitu.

[*“Steps of the Lefkoe Belief Process”, eli “Lefkoe Uskomus Prosessin askeleet,”* copyright © 1985, revised 1986-2004 Morty Lefkoe) revised June 30, 2004.] *Ja käännetty suomeksi 21.12.2015 Totuuden talossa.*