

**ENSIMMÄINEN KEIKKA OLI RANKKA
KOKEMUS – HIKI VIRTASI JA TUKKA
OLI SEKAISIN, MUTTA KYLLÄ
SE VAAN HYVIN MENI.**

Olemme kotikaupunkini Vaasan, eräässä
suuressa loppuunmyydyssä salissa.
Iski ramppikuume! Päätin, että en mene
estradille! Legendaarinen kollega, silloin
julkisuuden valokeilassa Uno Turhapuron
appiukkona paistatteleva näyttelijäkonkari,
Tapio Hämäläinen toteaa rauhallisena,
mene vain. Minua pyörryttää! Ota pöydän
reunasta tukea. Suu on aivan kuiva! Siellä on
riittävästi vettä pöydällä, kuuluu rauhallinen
vastaus. Entäpä jos oikeasti pyörryn!!!?
Minä tulen, vedän jaloista tänne lämpiöön
ja käyn sanomassa: "Mies antoi kaikkensa,
enempää me emme voi vaatia."
Kokemus, rauhallisuus ja huumori laukaisivat
paniikkini ja tilaisuus alkoi sekä loppui
ajallaan. Ikimuistoiset aplodit tuntui kestävän
iäisyyden.

USKALLA OLLA HULLU!



Kun elämä urautuu rutiininomaiseksi, kaikki alkaa tynpiä. Pienet, suorastaan olemattomat asiat saavat elämän sekaisin tai ainakin pinnan kiristymään, jopa palamaan. Elämään astuu eripuraa kotiloissa ja myös työpaikalla. Mikään ei oikein kiinnosta. Haluttomuus valtaa tilaa yhä enemmän. Työ, työkaverit, harrastukset, jopa oma elämänkumppani alkavat tynpiä. Ajatukset pyörivät yhä enemmän epämiellyttävissä asioissa; valittamisesta muodostuu elämäntapa, ainoa seurustelumuoto.

Riko rutiineja – pysähdy ajattelemaan asioita. Se, mikä sinusta nyt tuntuu älyttömältä, lapselliselta ja hullulta, on mitä parasta lääkettä elämänlaadun nostamiseksi. Harjoittele pienillä jutuilla, opettele hulluksi. Miten kävisi, jos et katsoisi *Kauniita ja rohkeita* tai *Salattuja elämiä* vaikkapa viikkoon? Lukisit sanomalehden vasta illalla? Kävisit perheesi kanssa syömässä ravintolassa ihan tavallisena arki-iltana? Voisitko elää viikon ajan katsomatta televisiota ollenkaan? On mahtava tunne, kun keksii jotain muuta tekemistä rutiinikäyttämisen sijaan.



Olisiko tulevan viikon teema vaikka nauraminen? Hakeudu sellaiseen seuraan ja tilanteisiin, joissa saat nauraa sydämesi pohjasta. Opit näkemään asioita ja elämää aurinkoisten linssien läpi. Pian huomaat, kuinka paljon arkielämä sisältää huumoria, hauskoja tilanteita ja rentouttavia hetkiä. Jos siitä ei ole muuta hyötyä, niin ainakin se, että mieleen ei sillä

hetkellä mahdu surullisia tai masentavia ajatuksia. Mieti, kuinka monta vitsiä muistat tai osaat. Opettele repimään huumoria eri tilanteista. Se on mukavaa. Käytä rutiinia työkalunasi, älä anna sen ohjata elämääsi.

Piehtaroi itsetyydytyksessä. Opettele nauttimaan aivan pienistäkin onnistumisista. Nauti niistä julkeasti. Vaatimattomuus rumentaa ihmistä. Nauti oivalluksistasi, itsestäsi, aikaansaannoksistasi ja koko elämästäsi. Jos et nauti, elämä on raskasta, ja kun se on raskasta, et voi siitä nauttia. "Sitte itketähän jos perästä kuuluu, mutta ei koskaa etukätehen", on myöskin niitä pohjalaisia elämänviisauksia. Uskalla elää ja nauttia. Riko rutiineja: ajattele, keksi, hulluttele.

Uskalla nauttia arjesta, onnistumisistasi ja elämästäsi. Uskalla myös epäonnistua. Epäonnistuminen ei tee ihmisestä huonompaa, päinvastoin – se antaa kasvupohjaa itsensä ymmärtämiseen, hyväksymiseen ja kehittämiseen. Jos uskot, että huomisen päivä voisi olla hiukkasenkin parempi kuin tämä, niin miksi se ei voisi alkaa tänään, nyt heti?



AMMATTIYLPEYDESTÄ HYVINVOINTIA JA JAKSAMISTA



Henkisen ja taloudellisen hyvinvointimme perustana on kyky tulla toimeen muiden ihmisten kanssa. Me tarvitsemme muita ihmisiä – kukaan ei pärjää yksin. Tarvitsemme asiakkaittemme ja työkavereittemme myönteistä suhtautumista itseämme kohtaan. Vasta silloin meillä on mahdollisuus onnistua niissä asioissa, jotka sillä hetkellä ovat tärkeitä. Jokainen meistä virittelee kanssaihmissen tunteet meitä kohtaan myönteisiksi tai kielteisiksi, ja se tapahtuu silmänräpäyksessä tietämättämme tai tahtomattamme. Jos lataamme kielteisen tunteen, niin mikään ei oikein tahdo onnistua ja koko touhu tuntuu vastenmieliseltä ja raskaalta sekä polttaa ihmisen pohjaan. Myönteiset, eteenpäin vievät tunteet avaavat onnistumisen portit. On vain yksinkertaisesti mukava toimia päivän askareissa.

Jos ei ole hyvissä väleissä itsensä kanssa, on mahdotonta tulla toimeen muidenkaan ihmisten seurassa. Urautuminen arjen rutiineihin tappaa meistä halun onnistua ja elää leppoisilla fiiliksillä sekä aiheuttaa loppuunpalamista. Se murentaa ammattiylpeyttä ja itsetuntoa. Rutiinit ovat mahtavia työkaluja ja antavat turvallisuuden tunnetta mutta tuhoavat elämän laadun päästessään hallitsemaan elämän kulkua. Muutumme hyvin haavoittuvaisiksi ja epävarmoiksi ja peittelemme heikkoa itsetuntoamme usein hyökkävällä sekä epämiellyttävällä käyttäytymisellä.

Oma henkinen likakaivo tulee useimmiten tyhjätyä läheisimpien ihmisten silmille työpaikalla ja kotona.

Riko rutiineja, ennen kuin ne rikkovat sinut. Koeta kurkkia omasta luutuneesta rutiiniputkestasi hieman ulos, niin huomaat, kuinka nopeasti elämään tulee pitkät valot päälle. Huomaat hienoja arjen asioita. Elämä, työ ja työkaverit esittäytyvät aivan uudessa valossa, asiakkaista puhumat-takaan. Itsetunto kohenee ja sitä kautta myös ammattiylpeys. Vasta oman itsensä arvostamisen kautta syntyy halu etsiä oman elämänsä hyvinvoinnin pelimerkkejä, halu oivaltaa oma todellinen vastuunsa itsensä ja koko työyhteisönsä hyvinvoinnin rakentajana.

Hyvinvointia ja jaksamista ei voi tuoda kukaan muu, vaan sen me rakennamme jokainen itse henkilökohtaisesti. Sinä olet elämäsi ja työyhteisösi kaikista tärkein ihminen. Huolla itseäsi, tuulettele ajatuksia ja pistä kahlehtivia arjen rutiinejasi vähän eri järjestykseen.

**AJATTELE – JO YKSIKIN SYNTYVÄ OIVALLUS SAATTAA
VAIKUTTAA RATKAISEVASTI TULEVAAN**

- Kielteinen asenne tulee kalliiksi.
- Töykeä kohtelu on loukkaus, joka johtaa kostotoimenpiteisiin.
- Urautuminen arjen rutiineihin tappaa ihmisestä halun.
- Asenne ei ole ihmisen yksityisasia kotona, töissä eikä harrastuksissa.
- Lataamme asenteen itseämme kohtaan silmänräpäyksessä.