

Itsetyydytys on ihanaa

Kielteisellä asenteella ei ole mitään käyttöä työyhteisössä eikä omassa elämässä. Ainoastaan myönteisellä, eteenpäin vievällä asenteella luodaan onnistumisia. Asenteesta syntyy työyhteisön ihmisten hyvinvointi, jaksaminen ja menestys. Asenne huokuu meistä, sillä me virittelemme kanssaihmiset joko myönteisiksi tai kielteisiksi itseämme ja asiaamme kohtaan. Oma myönteinen elämän asenteeni avaa onnistumisen portteja, kielteisyys sulkee ne nokkamme edestä. Jokainen rakentaa asenteensa itse. Urautuminen arjen rutiineihin tappaa myönteisen tavan suhtautua asioihin.

Lähes jokainen allekirjoittaa nämä väittämät, mutta harva tarttuu itseään niskasta kiinni tehdäkseen omaa elämäänsä mukavamaksi. Omasta hyvinvoinnistahan tässä on kysymys, niin henkisestä kuin taloudellisesta. Olen ihmetellyt toisenkin kerran sitä, miksi oman elämänlaadun kehittämiseen suhtaudutaan niin vastahakoisesti. Kysymyshän on vain siitä, että pysähdyn ajattelemaan omaa elämääni ja sitä, miten voisin tehdä siitä entistä leppoisamman ja helpomman. Voisin nauttia arjesta ja sen mukanaan tuomista mukavista asioista. Saisin nauraa entistä useammin, viettää aikaani miellyttävien ihmisten seurassa, saisin kehuja ja kannustusta sekä kavereita, jotka pitävät minua kivana, seurallisena ja sympaattisena tyyppinä.

Itse me teemme elämämme raskaaksi

Minkälaiset asiat tuottavat hyvää mieltä? Kielteisyyden kulttuurissa kasvaneena me joudumme oikein miettimään vastausta tuohon kysymykseen. Ei tahdo löytyä montakaan vastausta. Olemme urautuneet kuittaamaan vain kielteisiä juttuja. Kiroamme epäonnistumista mutta emme taputtele poskiamme lapsen tavoin onnistuessamme. Valitamme kun vatsa ei ole toiminut kahteen päivään mutta emme iloitse silloin kun voimme vain pudottaa, paitsi ensimmäisellä kerralla hiljaa itsekseen.

Huomaamme sateisen ja tuulisen sään, kerromme siitä jopa vieraille ihmisille mutta aurinkoista aamua emme kommentoi kuin korkeintaan siten, että paistaa pahasti silmiin tai kyllä on likaiset ikkunat. Eräs tuttavani voitti Lotossa vuonna 97 vähän yli 350.000 markkaa. Tänä päivänäkin hän manaa sitä, että voittajia oli kaksi. Muuten hän olisi saanut yli 700.000 markkaa. Tottahan se ottaa päähän.

Jätä varjot selän taakse, käännä kasvot aurinkoon

Loikoile aamulla pari minuuttia sängyssäsi ja mieti mitä mukavaa tänään tekisin. Kuinka nappaisin työkaverit hyvälle tuulelle. Kenelle viidelle ihmiselle tuottaisin tänään hyvän mielen. Päätä, että tänään en valita mistään sellaisesta asiasta jolla ei ole todellista merkitystä. Mikäli jokin olematon asia ottaa päähän, kysyn Mitä Sitten??? Millä keinoilla tuotan itselleni erityisen hyvän mielen, miten palkitsen itseni onnistuessani, vaikka vain pienessä asiassa. Teen jotain hullua, erilaista ja nautin siitä. Kokeile vaikka vain yhden kuukauden ajan. Mikäli arkesi ei ole ollut yhtään leppoisampi, niin voitthan palata takaisin murjotuksen ja valittamisen maailmaan. Ei se ole sen vaikeampaa, eikä siinä ole mitään hävittävää.

Niin metsä vastaa

Omalla myönteisyydellä virittelemme kanssaihmiset samalle kanavalle. Kanssakäyminen on helpompaa ja asiat luistavat jouhevammin. Mikäli virittely ei onnistu, ei vika ole sinussa. Sillä ihmisellä saattaa olla virsikirja sekaisin, eikä hän kykene myönteisyyteen. Mitä Sitten??? Ei siitä kannata pahoittaa omaa mieltään. Ja jos et saa kiitosta niin meillä Etelä-Pohojammaalla pruukatahan sanua jotta: ”Aina mä oon itte ittiäni kehuu ja aina mä oon kans kehuuksi tullu”.