

Jokainen ihminen on naurun arvoinen

Miksi me jokainen emme voisi tehdä työtä ilotalossa? Paikassa jossa voi nauraa rentouttavasti monta kertaa päivässä. Oltaisiin kuin 7 kääpiötä, tehtäisiin työtä laulellen. Osattaisiin nauraa omille pikku mokille, väärinkäsityksillemme ja suhtautua huumorilla työkavereittemme väärällä jalalla sängystä nousemiseen. Tehtäisiin töitä suu hymyssä ja nautittaisiin elämästämme, johon oleellisena asiana kuuluu työ. Se ei ole erillinen osa elämää, siitäkin on lupa nauttia.



Urautuminen arjen rutiineihin tappaa elämästä ilon.

Kun rutiini saa elämästä yliotteen eli alkaa johtaa elämää, niin silloin tulee tympään-tymistä, huumorintaju häviää, kaikki on tylsää, suvaitsevaisuus katoaa ja oikeastaan mikään ei enää tuota mielihyvää

.Suklaakin lihottaa, aurinko paistaa inhottavasti silmiin, telkkarista ei tule mitään ja siksi koko ilta on pilalla.

Koska viimeksi nauroit vatsasi kipeäksi?

Etsi humoristista seuraa. Hakeudu iloisten ihmisten lähelle. Olisiko siinä ideaa, että kahvitunnit pyhitettäisiin iloisille asioille, sellaisille että saisi nauraa rentouttavasti edes kahdesti päivässä?

Voisitko sinä olla se moottori, joka saisi aikaan iloisen ilmapiirin työpaikalle? Lue vitsejä, kirjoita niitä ylös ja lauo tulemaan kahvitauoilla. Muut lähtevät mukaan hyvin pian ja näin nauru raikuu ja on mukava lähteä jatkamaan päivän aherruksia.

Muutu hulluksi

Minulle hulluksi nimittely on arvonimi. On ihanaa olla hullu! Itsellä on hauskaa ja muutkin tulevat siihen mukaan. Hulluilla on halvat huvit. Onhan se paljon järkevämpää kuin kalliit murjotukset. Usein kun jokin asia ottaa oikein pirusti aivoon, alan nauraa itsekseni tekonaurua. Jatkan niin kauan, että nauran aivan oikeasti vedet silmissä. Kyllä helpottaa ja asioita voi käsitellä aivan uudesta lähtökohdasta. Useimmiten teen sen aivan itsekseni ihan vaan ympäristössä olevia tiukkapipoja suojellakseni. Heiltähän saattaisi mennä elämä sekaisin kun pitäisi lähteä nauruun mukaan. Hulluudessa on jännä puoli. Ensin minua sanotaan hulluksi, sitten muut lähtevät hullutteluun mukaan ja hetken kuluttua kun kaikki ovat mukana, olemmekin taas normaaleja.

Mikä on hullua, mikä ei?

Naura itsellesi

Elämä ei suinkaan ole niin vakavaa, miksi se usein mielletään. Meillä on satoja nauramisen paikkoja päivittäin jo ihan

omassa toiminnassamme. Ei nauruun tarvita kerrottuja vitsejä. Jos omille toilailuille, niille samoille, joille me muiden tekemisessä nauramme, niin sehän jo riittää päivän annokseksi. Vai, kuulutko ihmisiin, joille ainut todellinen ilo on vahingonilo?

Riko rutiineitasi

Kokeile kuinka elämä muuttuu, kun teetkin asioitasi vähän eri tavalla mihin olet tottunut. Sekoita pakkaasi vähän kerrallaan. Lähde vaikka töihin aivan eri reittiä ja tutustu samalla ympäristöön. Nauti pikku pakasesta, auringonpaisteesta, luonnosta, katsele rakennuksien yksityiskohtia, toivota jokaiselle vastaantulijalle hyvää huomenta ja seuraa heidän reaktioitaan. Töihin tullessa voit ilahduttaa työkaverisi toivottamalla kädestä pitäen hyvää huomenta ja iloista työpäivää. Leivo pussilinen pikkupullia ja ilahduta työkaverisi kahvitunnilla, ihan muuten vaan. Hymyile silmiin katsoen jokaiselle kenet tapaavat ainakin muutaman hymyn takaisin. Siitä päästäänkin helposti naurun puolelle.

Olli Linjala