

Kehu haisee hyvälle

En saa koskaan positiivista palautetta. Onnistumisiani ei huomata. Miksi yrittäisin kun ei kuitenkaan koskaan kehuta? Minulta kysytään usein neuvoa juuri näillä kysymyksillä. Vastaukseni on vastakysymys: ”Mitä olet aikonut tehdä tuolle asialle?” Useimmiten kysyjä hieman hämmentyy, joskus aivan äimistyy. Minunko sille pitäisikin jotain tehdä? Sehän on esimiehen, työkaverin, puolison tai jonkun muun asia.



Meidän suomalaisten ihmisten helmasynti on se, että me emme osaa nauttia niistä asioista joissa onnistumme tai olemme hyviä. Mehän osaamme, olemme aivan maailman huipputaajia, mutta käsittämättömän vaatimattomia. Kuvaamme onnistumistamme hyväksi säkäksi, sattumaksi tai joksikin muuksi peittelyksi. Onnistuminen sinänsä ei ole vielä mitään, täyttymys ja nautinto tulevat vasta siitä kun osaamme nauttia onnistumistamme. Meidän pitää ottaa oppia urheilijoista, jotka häpeilemättä tuulettavat aina onnistumisen jälkeen. Raavaat heteromiehetkin aivan pussailevat ja halailevat toisiaan. Hyppivät toistensa päälle ja ”muodostavat onnistumisläjän”. Juostaan sormet voitonmerkkinä pystyssä, soitetaan mailalla viulua, heitetään kuperkeikkaa ja lähetellään lentosuukkoja. Miksi työpaikalla ei voisi toimia samoin? Siellähän on kysymys paljon tärkeimmistä onnistumisista kuin esimerkiksi sekunnin sadasosan alittamisesta 400 metrin juoksussa.

Kehu itseäsi

Pysähdy huomaamaan onnistumiset, edes muutama niistä sadoista, joita päivässäsi on.

Tarkkaile itseäsi, juuri niitä vähäpätöiseltä tuntuvia juttuja, jotka pieleen mennessä ovatkin kovia mokia. Kehu itseäsi, taputtele poskillesi ja sano Hyvä Minä! Ota tavaksi kehua itseäsi. Se tekee kutaa!

Kerjää kehuja

Minua harmitti aikansa se, kun tein vieraille mielestäni erinomaista ruokaa, eikä kukaan ylistänyt tekemiäni herkkuja. Omiin oppeihini nojaten tein asialle jotakin. Aloin kerjätä niitä! Ennen ruokailun aloittamista nostan viinilasini ja kehotan maistelemaan onko se hyvää. Pakkohan niiden on kehua! Seuraavaksi kastiketta ja taas kehutaan, pihviä ja niin edelleen koko ruokailun läpi. Tapaan jo pöytään kutsuessani sanoa: ”Yritin tehdä vain aivan tavallista ruokaa, mutta kurmeetahan siitä jälleen syntyi”. Siinä on jo kerrakseen kimmoketta kehuille.

Nauti kehuista

Minun sanotaan olevan lapsellinen, kun olen kehujen kipeä. On mahtavaa olla lapsellinen! Siitä tulee hyvä mieli ja jaksaa paljonparemmin. Jokainen kaipaa kehuja, mutta ei kehtaa tunnustaa.

Kehuista täytyy osata nauttia, niitä ei missään tapauksessa saa vähätellä. Vähättely tappaa kehumisen halun ympärillä olevilta ihmisiltä. Nauti itsekehuistasi, siitä että olet huomioinut onnistumisesi. Nauti kerjättyistä kehuista, siitä että olet onnistunut saamaan niitä.

Keskinäinen kehumisen kerho

Sovi työpaikalle muutaman kaverisi kanssa, että keuhutte toinen toisianne monta kertaa päivässä. Aivan pienistäkin asioista. Ensin muut ihmettelevät ja niiden elämä menee muutamaksi päiväksi sekaisin. Hulluksikin nimittelevät, mutta mitä sitten? Pian kateus saa yliotteen ja hekin lähtevät mukaan ja näin kehumisen yleistyy koko työyhteisöön. Kaikilla on mukavaa. Nyt kun oivalsit asian ytimen, älä jätä sitä siihen. Tee muutos elämääsi ja ala kehua itseäsi ja muita. Se on terveellistä pollalle.

Etelä-Pohjanmaalla on selkainen sanonta, joka on aivan totta: ”Aina mä itte oon ittiäni kehuu, ja aina mä oon kans kehutuksi tullu!”

Olli Linjala