

# Kielteinen ihminen on kauhea



**Nälviikö hän todellakin sinua jokaisessa tilanteessa? Sanoiko hän sen todellakin pahaa tarkoittaen? Oliko hänen äänen sävynsä todellakin loukkaava, vähättelevä tai pirullinen? Oliko hän tosissaan oikaistessaan syntynyttä väärinkäsitystä vai yrittikö hän todellakin vain valehdellen kääntää asioita edukseen? Halusiko hän todellakin puuttua asioihisi kertoessaan oman ideansa tai mielipiteensä? Kyttääkö hän todellakin sinua jatkuvasti? Kehuessaan jotain muuta ihmistä, tekeekö hän sen todellakin juonien vain moittiakseen sinua? Onko todellakin näin, vai onko oma asenne pahasti ruvella?**

## **Tuhon tie**

Aivan liian moni parisuhde, työsuhde tai harrastus muuttuu helvetiksi kielteisyyden pesiydyttyä vaikka vain yhden ihmisen asenteeseen. Yhteiselämä tai työ muuttuu täysin mahdottomaksi. Keskustelun pohja sortuu, luulot alkavat elää omaa elämäänsä, muuttuen nopeasti ehdottomaksi totuudeksi. Nämä ”totuudet” vahvistavat kielteisyyttä aina vain syvemmäksi kasvaen läpipääsemättömäksi muuriksi. Ainoa suunta on täydellinen tuho yhteisön ja katkeroituneen ihmisen elämässä.

## **Onko ihminen näin pirullinen**

Kukaan ei tahallaan halua tuhota työyhteisöään, parisuhdettaan tai harrastustoimintaansa. Elämä vain yksinkertaisesti on luisunut rutiininomaiseksi. Rutiini on alkanut ohjata elämää, saanut yliotteen ajatusmaailmasta lamaannuttaen terveen ajattelemisen, asioiden ehdollistamisen. Rutiineihinsa urautuminen johtaa kielteisyyteen, joka ruokkii itse itseään. Surullisinta on, että se imaisee kovin helposti myös ympärillä olevat ihmiset, työkaverit ja läheiset, tuhoaviin syövereihinsä. Kielteisyyden leviäminen on salakavalaa. Se on kuin syöpä.

## **Osta taskupeili**

Pysähdy ajattelemaan asioita, ehdollistamaan toimintatapoja. Se on rutiinien rikkomista. Peiliin katsominen ja itselleen kysymysten asettaminen ovat parasta ennalta ehkäisevää toimintaa. Moni koulu- tai työpaikkakiusaaminen on syntynyt omassa mielessä. Alkanut varmasti yhdestä tai parista todellisesta tapahtumasta. Mikäli nämä nielee kiinnittämättä asiaan huomiota, alkavat pikkuhiljaa kaikki puheet ja tekemiset olla kiusaamista. Asioihin täytyy tarttua niin kauan kuin vielä kykenee, siten ne eivät pääse jalostumaan lamaannuttavaksi arjen rutiiniksi.

## **Asenteisiin voidaan vaikuttaa**

Asennemuutos saattaa alkaa yhden pienen asian oivaltamisesta. Hakeudu myönteisten, eteenpäin vievien asenteiden omaavien ihmisten seuraan. Seuraa heidän suhtautumistaan asioihin. Osallistu erilaisiin myönteisyyttä ruokkiviin tilaisuuksiin, nauti kokemastasi hyvästä olostasi lapsen lailla riemuiten. Tee aloitteita työyhteisössäsi tilaisuuksista ja tapahtumista joissa tavoitteena on myönteisten asenteiden lataaminen. Tee päätös vaikka päivä kerrallaan, tänään en valita mistään. Alkoholitit kykenevät raitistumaan juuri tällä tavalla. Tee päätös siitä, että tänään keuhon jonkun ihmisen tai käyn kiittämässä vaikka työkaveria. Nauti julkeasti saamastasi palautteesta.

## **Myönteisyys on mukava asia**

Myönteisyys avaa portteja hyvinvointiin, parempiin ihmissuhteisiin, ruumiilliseen terveyteen, jaksamiseen ja myös taloudelliseen hyvinvointiin. Jos epäilet, että huomina voisi olla hitusenkaan parempi, miksi se ei alkaisi jo tänään. Aurinkoisempaa asennetta elämään, se on mahdollista.