

Suomen suosituin työyhteisöjen asennekouluttaja

Olli Linjala Miesten Aamiaisella

Meijerillä lauantaina 28.12. klo 8.30

Urautuminen arjen rutiineihin tuhoaa ihmisen elämän. Se tappaa halun, lamaannuttaa ajattelemisen ja estää uusien mahdollisuuksien huomaamisen. Suurin syy työssä uupumiseen, parisuhteiden kariutumiseen sekä taloudelliseen ja henkiseen pahoinvointiin on nimenomaan arjen rutiineihin urautumisessa. Rutiini on oiva työkalu, mutta kun se saa elämästä yliotteen alkaa kokonaisvaltainen taantuminen joka saattaa johtaa jopa itsemurhaan.

Olen kouluttanut kaikenlaisissa työyhteisöissä yli 700.000 suomalaista. Tavoitteenani on ollut, myös huumorin keinoin, herätellä ihmisiä ajattelemaan eli rikkomaan omia rutiineitaan. Löytämään työhön ja työyhteisön yhteishengen uusia oivaluksia mielenkiinnon lisäämiseksi, leppoisemman ja mukavamman fiiliksen aikaansäämiseksi. Työ ei polta ihmistä pohjaan vaan siihen urautuminen ja ne ihmissuhteet, jotka ovat päässeet rupeutumaan työyhteisössä. Tunne on jaksamisen voimavara.

Oivalluksia omaan elämään

Urautuminen omiin rutiineihin vie elämänhalun. Syntyy pelko tiloja, koska kaikenlainen uusi ja rutiineista poikkeava pelottaa. Katkeruus ja kateus alkavat syödä omaan elämänlaatuun tarvittavia voimia. Valittamisesta muodostuu elämäntapa. Henkinen sontaämpäri täyttyy ja se tulee tyhjättyä niiden ihmisten päälle, joita juuri sillä hetkellä eniten tarvitsisi. Ajattelemat toimitukset tulee häytyttäneeksi läheisimmät ja tärkeimmät ihmiset ympäriltään. Syntyy henkinen tyhjyys ja yksinäisyys. Mustasukkaisuutta, oikeassa olemisen tarve hallitsee elämää

ja rutiinit pienentävät elämän pelikenttää ahtaammaksi ja ahtaammaksi. Ajatteleminen pelottaa.

Myönteinen eli eteenpäin vievä elämänasenne

Ihmiset joilla on elämässään valtavasti punaisia valoja päällä, pilkkaavat ja naureskelevat myönteisyyttä. He piilottelevat omaa heikkoutta itsetuntoon toimintansa taakse. Kuitenkaan myönteisyydestä ei ole mitään haittaa. Myönteisyys hamuaa onnistumista, elämän laatua ja tuottaa ympärille hyvää mieltä. Ainoastaan myönteisyydellä löydetään ratkaisuja vaikeisiin asioihin ja saadaan vietyä elämää eteenpäin. Luodaan henkistä ja taloudellista hyvinvointia.

Hyvä Uuden Vuoden päätös

Aloitamme kohta uuden vuoden. Tehdään siitä parempi kuin tämä kuluva. Tehdään hyvä päätös ja ruvetaan rikkomaan rutiineja. Rakennetaan itsellemme entistäkin myönteisempi eli eteenpäin vievämpi tapa asennoitua omaan elämäämme. Opetellaan huomamaan elämästämme niitä hyviä asioita, joita kuitenkin päivittäin on pilvin pimein. Mitä pahaa voisi olla siinä, että haluaa kohentaa oman elämänsä

laatua, tuottaa läheisilleen hyvää mieltä, tulla paremmin toimeen muiden ihmisten kanssa eikä niin usein tarvitsisi tarpoa elämää vastatuuleen otsa rypyssä.

Meijerillä, Miesten Aamiaisella, pelimerkkejä elämään

Itse olen sukeltanut oman elämäni paskakaivon pohjia myöden mudassa rämpien. Eikä vain kerran vaan kahdesti. Molemmilla kerroilla olen selviytynyt sieltä ylös kovalla työllä, itseni tutkiskelulla, myönteisellä asenteen rakentamisella ja tietojen johdatuksella.

Näistä kokemuksista olen jalostanut nykyisen työni. Puhun vain omista keinoistani onnistumiseen ja siitä miten näitä sukelluksia voi itse kukin välttää. Palaute, täysi kalenteri ja yli 13 vuotta jatkunut kysyntä kertovat siitä, että sukelluksillani on ollut tarkoitus.

Elämän ei tarvitse olla sekaisin jotta voi tulla Meijerille 28.12. klo 8.30 seurakunnan tarjoamalle aamiaislle. On hienoa ja hyödyllistä pysähtyä joskus ajattelemaan myös oman elämän laatua. Jos yksikin oivalus syntyy, niin aamun rutiinien rikkominen ei ollut turhaa.