

Mikä hemmetin itsetunto ?

Itsetunto, itsensä tunteminen. Se ei ole pysyvä olotila, sitä pitää hoitaa päivittäin! On hedelmällistä pysähtyä tutustumaan itseensä. Miettiä onko mieltäni painavat asiat todellisia vai joutavanpäiväisiä tunteita. Turhat voit unohtaa. Pitää miettiä voinko korjata niitä itse tai asiantuntijoiden avustuksella. 90 % voi korjata omalla asenteellaan. Ne ongelmat, jotka jäävät, niiden kanssa pitää vaan yksinkertaisesti opetella elämään.

Miten voin kehittää itsetuntoani? Vältän kusi-päiden seuraa! En lähde mukaan valittamiseen, vaan etsin kavereita, joilta saan enemmän kuin voin itse antaa. Nautin kaikista onnistumisista lapsen lailla. Ihan pienistäkin asioista. Otan kehuja vastaan häikäilemättä, avoimesti nauttien. Aamulla loikoilen sängyssäni pari minuuttia ja suunnittelen mitä kivaa tänään tekisin. Kenelle 5 ihmiselle tuotan hyvän mielen, vaikka vain pirauttamalla puhelimella. Nautin aamusta ja siitä, että saan herätä terveenä uuteen päivään. Rikön aamurutiineja tekemällä jotain oikein hullua, sellaista että saan nauraa sydämeni pohjasta - nimenomaan itselleni.

Ei aina käy niin kuin haaveillaan

Vastoinkäymisissä mietin niiden todellista merkitystä elämäni kulkuun ja toimin sen mukaan. Useimmiten ne ovat täysin merkityksettömiä, turhia murehdittaviksi. Kun harmittaa, mietin onko sillä jotain merkitystä ja kysyn itseltäni, **Mitä Sitten**, miten se vaikuttaa päivääni tai huomiseen. Huomaan useimmiten - ei mitenkään!

Tuotan hyvän mielen heti aamusta

Keittiöön saapuessani tai töihin tullessa, pysähdyn ja mietin hetken, miten saisin perheelleni / porukalle heti aamusta hyvät fiilikset. Ei siihen paljon tarvita. Töihin tullessani paskautiset voi kertoa myöhemminkin, mikäli siihen silloin on vielä tarvetta. Jokainen tietää huonon ilman, kauhean kolarin tai paikkakunnalla tapahtuneen julman murhan. Miksi aloittaa uusi päivä vanhoilla huonoilla uutisilla?

Huonojen ”uutisten” kertomisen voi jättää muille, turha valittaa säätä, liukkautta, murhia tai muita kauhu-uutisia. Jokainen tietää ne jo.

Ihmisten kohtaaminen

Virittelen asenteellani myönteistä ilmapiiriä ihmisiä kohdatessa. ”Hei, mitä **hyvää** sinulle tänään kuuluu?”, ”Mitä **kivaa** sinulle on tänään tapahtunut?”, ”Kyllä olen nauttinut tästä **hienosta** ilmasta!” Näihin tervehdyksiin on vaikea vastata kielteisesti, joten virittelen ystäväänikin miettimään asioita myönteisesti.

Päätän päiväni myönteisin ajatuksin

Ennen nukahtamista muistelen mitä mukavaa tänään tapahtui. Kertaan päivän aikana tapah-

tuneita myönteisiä asioita, niitä on kuitenkin roppakaupalla.

Jos harmittaa, tai tulee mieleen kielteisiä asioita, niin totean itselleni ”**MITÄ SITTEN**”? Huomaan, että ei asiat aina olekaan niin tärkeitä ja merkityksellisiä kuin ne ajattelemattomuuttaan tuntuvat.

Myönteistä elämänasennetta

Hyvä tapa suunnitella mukavien asioiden tekemistä, on etsiä epämiellyttävistä asioista se myönteinen puoli. On pysähdyttävä miettimään, onko todellakin pakko tehdä se epämiellyttävä juttu nyt mitä tapahtuu jos en tee sitä? Useimmiten huomaan, että sillä ei ole mitään todellista merkitystä!

Miten voin kohottaa itseni arvostusta.

Pysähdyn tosissani miettimään asioita, eli rikön niitä kirottuja rutiineja, jotka ohjaavat elämäni kulkua. Mietin, mikä on henkisen hyvinvointini kannalta merkityksellistä mikä ei. Nautin onnistumisistani, niistä vähäpätöisistäkin. Taputtelen poskiani. Olen ylpeä! Opin ymmärtämään oman itsesi tärkeyden, ainutlaatuisuuden ihmisenä! Ajattelen kuinka ainutlaatuinen ja tärkeä juuri minä olen oman perheeni tai työyhteisöni hyvinvoinnin ja turvallisuuden rakentajana! Sen tajuaminen kohottaa ammattiylpeyttäni, itsetuntoani sekä opettaa ymmärtämään elämäni ja sen tärkeyttä.

Lainattua elämäarviointia

Nämä eivät ole kirjoista opittuja asioita. Ystäväni, joka on alkoholisti, on selvinnyt raittiina näillä keinoilla jo yli kaksikymmentä vuotta. Se on mahtava saavutus. Hän on noussut roskapönttöelämästä ja arvostaa nyt terveellä tavalla itseään. Hän on löytänyt elämänsä tarkoituksen. Sen nimi on oman itsensä arvostaminen, terve itsetunto. Se tuo elämän laatua, tilaa nauttia elämästä sekä ympärillä olevien ihmisten vilpittömyyden arvostusta. Rikomalla rutiineja voimme pysähtyä ajattelemaan asioita. Ei jokaisen tarvitse sukeltaa elämänsä paskakaivonsa pohjia myöten. ”Riko rutiinejasi pysähdy ajattelemaan, siinä on keino oman elämänlaatuasi kohottamiseen”, tiivistää täydellisen elämänmuutoksen tehnyt ystäväni.