

Uskalla olla Hullu!

Kun elämä urautuu rutiininomaiseksi, niin kaikki alkaa tympiä. Pienet, suorastaan olemattomat asiat saavat elämän sekaisin tai ainakin pinnan kiristymään, jopa palaamaan. Elämään astuu eripuraa kotioiloissa ja myös työpaikalla. Mikään ei oikein kiinnosta. Haluttomuus valtaa tilaa yhä enemmän.

**Työ, työkaverit, harrastukset, jopa oma elämäkumppani alkavat tympiä. Ajatukset pyörivät yhä enemmän epämiellyttävissä asioissa, valittamisesta muodostuu elämäntapa, ainoa seurustelu-
lumuoto.**

Riko rutiineja pysähdy ajattelemaan asioita. Se mikä sinusta nyt tuntuu älyttömältä, lapselliselta ja hullulta on mitä parasta lääkettä elämänlaadun nostamiseksi. Harjoittele pienillä jutuilla, opettele hulluksi. Miten kävisi jos et katsoisi Kauniita ja Rohkeita tai Salattuja elämiä vaikkapa viikkoon? Lukisit sanomalehden vasta illalla? Kävisit perheesi kanssa syömässä ravintolassa ihan tavallisena arki-iltana? Voisitko elää viikon katsomatta tetevisiota ollenkaan? On mahtava tunne, kun keksii jotain muuta tekemistä rutiinikäyttäytymisen sijaan.

Naura

Olisiko tulevan viikon teema vaikka nauraminen? Hakeudu sellaiseen seuraan ja tilanteisiin, jossa saat nauraa sydämesi pohjasta. Opit näkemään asioita ja elämää aurinkoisten linssien läpi. Pian huomaat kuinka paljon arkielämä sisältää huumoria, hauskoja tilanteita ja rentouttavia hetkiä. Jos siitä ei ole muuta hyötyä, niin ainakin se, että ajatuksiin ei sillä hetkellä mahdu surullisia tai masentavia ajatuksia. Mieti kuinka monta vitsiä muistat tai osaat. Opettele repimään huumoria eri tilanteista. Se on mukavaa. Käytä rutiinia työkalunasi, älä anna sen ohjata elämääsi.

Nauti itsestäsi

Piehtaroi itsetyydytyksessä. Opettele nauttimaan aivan pienistäkin onnistumisista. Nauti niistä julkeasti.

Pohojammaalla on sanonta: *"Aina mä oon itte ittiäni kehuu ja aina mä oon kans kehutuksi tullu"*.

Vaatimattomuus rumentaa ihmistä. Nauti oivalluksistasi, itsestäsi, aikaansaannoksistasi ja koko elämästäsi. Jos et nauti, niin elämä on raskasta ja kun se on raskasta, et voi siitä nauttia.

" Sitte itketähän jos perästä kuuluu, mutta ei koskaa etukätehen " on

myöskin niitä pohojalaasia elämäntoimivisauksia. Uskalla elää ja nauttia. Riko rutiineja, ajattele - keksi ja hulluttele.

Luovu kielteisyydestä

Kielteisellä asenteella ei ole mitään käyttöä, ei työssä eikä yksityiselämässä. Ainoastaan myönteinen, eteenpäin vievä elämänsenno johtaa onnistumisiin, antaa jaksamista, elän iloa, virkistää arkea ja tuo tyydytystä elämään.

Uskalla nauttia arjesta, onnistumisistasi ja elämästäsi. Uskalla myös epäonnistua. Epäonnistuminen ei tee ihmisestä huonompaa, päin vastoin, se antaa kasvupohjaa itsensä ymmärtämiseen, hyväksymiseen ja kehittämiseen.

Usko huomisen paremmuuteen

Jos uskot, että huomisen päivä voisi olla hiukkaseenkaan parempi kuin tämä, niin miksi se ei voisi alkaa tänään, nyt heti?

- Olli Linjala -