

TEHOKAS JA RENTO ELÄMÄN HALLINTA

Osallistujien palautteita ja kokemuksia noin kahden kuukauden jälkeen seminaarista.

Suurin kokemus itseni tuntemisessa oli suuri yllätys. Tulin kurssille ajatellen rentoa työn tekemistä ja ”työ työ työ” miten voin siinä olla parempi, mutta kaikki rentoutumishetket ja ajatukset toisista ihmisistä liittyikin perheeseen. Missään vaiheessa ei tullut työongelmat tai murheet mieleen. Ehkä minulle on sittenkin kaikkein tärkein omat läheiset, ja työ on kuitenkin vain janon ja nälän aiheuttama ”pakkoliike”.

Kaiken kaikkiaan pitämäsi seminaari antoi aihetta miettiä voisinko tehdä asioita toisin ja näin löytää paremman tavan käsitellä asioita niin kotona kuin työssäni. Olen ottanut itselleni vapauden hengähtää aina kun asiat alkavat toistaa itseään ja tekemisestä tulee ns. pakkopullaa eikä mikään työ tule vietyä loppuun, vain keskeneräisiä töitä ja paine kasvaa. Nyt kun otan hetken itselleni olemalla vain silmät kiinni huomaan, että asiat jotka vielä äsken olivat vaikeita, ovatkin vain tehtäviä, jotka ovat ns sanottuja rutiinitehtäviä ja niistä selviytyminen on vain aikatauluttamisesta kiinni. Näin olenkin saanut itselleni aikaa lisää ja turha räpeltäminen on jäänyt vähemmälle. Mielikin on parempi kun työt sujuvat ja asiat tulee tehtyä. Kokonaisuudessaan olen itseni kanssa sujut ja alkanut vuosi on mennyt hyvin. KIITOS vielä kerran seminaarista, joka oikeasti auttoi katsomaan myös peilin toisellekin puolelle ja ymmärtämään itseään paremmin.

Ensimmäkin seminaarin jälkeen lähdin pohtimaan monia asioita hieman eri kantilta ja tein muutamia selkeitä päätöksiä.

Päätös 1: En jatkossa haali kaikkia projekteja vedättäväkseni vaan annan tilaa ns. normaalitöiden hoitamiseen paremmin. Toteutus: Olen kertonut niin esimiehelleni kuin kollegoille, että jatkossa erilliset projektit pitää jakaantua tasan. Olen jopa kahdesta pienemmän projektin vetämisestä kieltäytynyt kohteliaasti. Itse asiassa oli helpompaa kieltäytyä kuin uskoin etukäteen. Olen käyttänyt enemmän aikaa minun oman alueen kehittämiseen ja ongelmien ratkomiseen. Olen aina saanut positiivista palautetta siitä, että minulta ei jää asioita huomaamatta ja tiedän kollegoita paremmin mitä oikeasti alueella tapahtuu. En ole ehtinyt aikaisemmin omasta mielestäni tarpeeksi auttamaan omia alaisia näissä asioissa. Vieläkin on hieman tässä parannettavaa, mutta kunhan saan pari suurempaa projektia päättyämään tämän kevään aikana niin pystyn vielä enemmän panostamaan asiaan.

Päätös 2: Vapaa-ajan pyhittäminen vapaalle. Toteutus: En joka ilta enkä viikonloppuisin tee töitä kotona. Toki jonakin päivinä vielä tulee tehtyä ja samoin viikonloppuisin, mutta vähentynyt varmasti 30%. Olen valmiimpi myös panostamaan vapaa-aikaan. Tässä työntäyteisessä maailmassa välillä unohti sen ja teki vain töitä. Selitti kiireellä kaikkea mitä jäi vapaa-aikana tekemättä. Olen yrittänyt dellata sanan kiire. Pyrin aina vastaamaan ettei ole kiire ja myös toimimaan siten, ettei ole kiire. On aikatauluja jotka säätelevät määrättyjä asioita, mutta kiire ei tule siitä, vaan se on ajattelutapa.

Niin ja autotallin hyllyn tein valmiiksi heti kurssin jälkeen mikä tuli rentoutumisharjoituksissa aina vastaan.

Kurssin jälkeen vaimoni ainakin huomasi muutoksen minussa. On myöntänyt kehuneensa miestään muillekin...? Kyllä huomasin itsekin, että otin muuta ympäristöä huomioon selkeästi entistä enemmän. Varsinkin pyrin itse tekemään asioita enemmän ja vasta sen jälkeen oli ehkä kanttia vaatia muiltakin. Tämä siis kotona ja homma on toiminut vieläkin ja voisin sanoa, että jotain muutosta on tapahtunut toisten huomioimisessa. Töissä minulla on ollut parempi "huumori" ja ehkä en ole ollut niin kireä. Tässä on kuitenkin joitakin opettavaisia konflikteja ollut ns. alaisten kanssa, joissa oma tilannehallinta ei ole ollut parhaimmillaan, mutta olen ne analysoinut omalta osaltani ja saanutkin hoidettua paremmin ja erilaisella tavalla. Kaikkiaan voin kommentoida, että olen ollut positiivisemmalla yleistuulella ja ns. pienemmät jutut eivät ole rasittaneet ajatuksia ja jotenkin olen nähnyt selkeämmin tekemisiäni.

Seminaari tuli minulle kuin tilauksesta. Olen opetellut (huom! vaikka en vielä täysin osaa, mutta harjoitukset jatkuvat...) rentoutumaan. Hyvän olon tunne on kasvanut ja elämäni laatu on kohonnut ja mikä parasta, kohoaa edelleen. Ehkä seminaarin paras anti oli ymmärtää elämäni hallinnassa asioiden tärkeysjärjestys. Työ ei ole kaikki kaikessa, vaikka on tärkeää. Opin myös hyväksymään itseni sellaisena kuin olen. En pyri enää orjalliseen täydellisyyteen huolimatta siitä, että olenkin melko perfektionistinen. Kiitos siis vielä! Mielestäni jokaisen tulisi joskus katsella pieneen sieluunsa ja vaikka yleensä vain peiliin kyselläkseen itseltään mihin on menossa ja mitä tekee. Tämä seminaari antoi mahdollisuuden minulle pysähtyä ja tarkastella omaa elämääni ”jatkosuunnitelmien” tekemiseksi. Kiitos myös seminaaristamme Ilolassa. Kirjasi on loistava. En millään malttaisi lukea tarpeeksi hitaasti ”maistellen”, vaan ”ahmin” rivejä ja sivuja. Täytynee lukea kirja vielä pari kertaa uudestaan...

En tosin ole mappia avannut, joten kiitos, että muistutit. Olen kyllä tehnyt joitakin kokeiluja ja mielestäni onnistunutkin, ainakin eturauhasvaivojen jälkeisissä nukahtamisongelmissa on tapahtunut selvää edistymistä. Stressimittari osoittaa tällä hetkellä viittä, kun se kurssilla näytti seiskaa.

Minun tavoitteenani olli vähän rauhoittua, sillä kiireessä ja stressissä pyörin kuin hyrrä, tai paremminkin kuin pyörremyrsky. Loma hämöttää jo ensi viikolla, joten työpino kasvaa sitä mukaa,. Eilen olin jo kauhun partaalla, mutta nyt olen taas saanut mielikuvaharjoituksilla ”mökillä kalja kädessä, sipsipussi vieressä, varpaat lämpimässä vedessä, aurinko paistaa ja lapset ja aviosiippa nukkuvat päiväunia”, itseni rauhoittumaan.