

## ELÄMÄ ON NYT

Tulevaisuuteen voidaan vaikuttaa tavoitteilla, suunnitelmilla ja teoilla. Tähän hetkeen voidaan vaikuttaa tietoisilla valinnoilla sekä töissä että kotona.

Jokainen hetki voi sisältää uhan ja mahdollisuuden. Se voi lisätä surua tai iloa. Se voi tuntua pettymykseltä tai onnistumiselta. Se voi olla kirous tai siunaus. Sille voi antaa positiivisen tai negatiivisen merkityksen. Se voi myös olla molempia yhtä aikaa.

Itse tapahtuma on vain pieni hetki, mutta merkittävä palanen ihmisen elämässä, koska siihen suhtautuminen synnyttää kokemuksen, joka kiinnittyy alitajuntaan. Samankaltaiset kokemukset muokkaavat vähitellen ajattelu- ja asennoitumistapoja. Voimakkaat kokemukset voivat jopa muokata arvojamme.

Me emme voi antaa lapsillemme onnellista tulevaisuutta ja luvata, että se tulee toteutumaan. Mutta me voimme antaa heille nykyisyyden eli tämän hetken ja siihen liittyvän kokemuksen.

Toisiaan rakastavat vanhemmat istuttavat lastensa mieleen kokemuksia, jotka opettavat itsensä rakastamista ja vahvistavat heidän itseluottamustaan. Lasten kuullen riitelevät vanhemmat istuttavat lastensa mieleen pelkoja ja ristiriitaisia tunteita, joista puuttuu tasapaino, itsensä rakastaminen ja onnellisuus. Rakkaus, mielenrauha ja turvallisuus luovat suotuisan maaperän ihmisenä kasvamiselle.

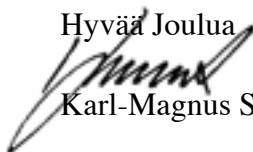
Charlie Chaplin oli aikansa elokuvapioneeri, joka valloitti maailman mykkäfilmeillään, sydäntä lämmittävillä tarinoillaan ja sympaattisella kulkuriahmollaan. Hän kirjoitti itseluottamuksesta ja itsensä rakastamisen tärkeydestä 70-vuotissyntymäpäivänään.

*Kun aloin rakastaa itseäni, ymmärsin aitouden ja yksinkertaisuuden merkityksen. Ahdistus ja kärsiminen olivat vain oireita siitä, että elin vastoin omaa sisäistä totuuttani.*

*Kun aloin rakastaa itseäni, ymmärsin että olen aina oikeassa paikassa oikeaan aikaan ja kaikki tapahtuu juuri oikealla hetkellä. Kyse ei ole tapahtumasta, vaan miten siihen suhtaudun.*

Joulurauhan julistamisen jälkeen joulu on nyt, ja jokainen valitsee minkälaisen kokemuksen se tällä kertaa jättää omaan ja muiden mieleen.

Hyvää Joulua



Karl-Magnus Spiik