

OLEMISEN TILA

Vastasyntyneellä lapsella on valtava ihmisarvo, vaikka hän ei osaa tehdä mitään. Hän nukkuu, syö, kakkii, nauraa, itkee... Hän vain on ja ihmiset ympärillä ovat haltioissaan.

Sama ihmisarvo meillä on edelleen, vaikka olemme kasvaneet aikuisiksi. Se on henkinen olemisen tila, jossa voimme hyvin ja akut latautuvat.



Miten usein saat yhteyden tähän energialähteeseen? Miten usein olet oikeasti onnellinen? Osaatko nauttia itsestäsi? Pystytkö arkipäivinä kokemaan saman ihanan tunteen kuin esim. kesälomalla kauniin päivän ja saunomisen jälkeen? Eräs yrittäjä sanoi kerran: ”Vietän koko loppuelämäni itseni kanssa. Siksi aion pitää huolta, että olen hyvässä seurassa.”

Henkinen arvomme on mittaamaton. Mutta mitä teemme henkisen kuntosuunnitelman ylläpitämiseksi? Perheen kanssa vietetään ns. laatu-aikaa. On rentoja viikonloppuja ja mukavia lomia. Joskus kuntoillaan. Mutta riittävätkö ne? Miltä arki näyttää?

Ajanhallinnan valmennuksessa pohdimme yhden työpäivän organisoimista siten, että työt tulee tehtyä ja on hyvä olo. Yksi keino on varata aikaa myös tehtäville, jotka ilmestyvät päivän mittaan, vaikka aamulla niistä ei ole vielä tietoa. Jos suunnittelee työpäivän ikään kuin ei tulisi yllätyksiä, syntyy helposti stressiä. On helppo syyttää keskeytyksiä, mutta vika on suunnittelussa. Ihminen aiheuttaa itse itselleen ylimääräisiä paineita, kun panee riman jatkuvasti liian korkealle. Rento ja tehokas olemisen tila hajoaa, jolloin ajaututaan ylikierroksille ja väsähtämiseen.

Eräs osallistuja kokeili tätä ”vara-aikaa” kaksi viikkoa, mutta se ei toiminut. Hän sovelsi idean siten, että teki perjantaista itselleen vara-ajan ja hoiti työnsä viikoittain samalla tavalla kuin useimmat tekevät ennen lomaa eli hän siivosi pöytänsä joka perjantai. Kuukauden kuluttua motivaatio oli korkeampi ja työ maistui paremmalle. Hän huomasi myös saavansa enemmän aikaa kuin ennen. Paras palaute tuli perheeltä: ”Olet nykyään paljon mukavampi viikonloppuisin kuin ennen!” Hän oli ollut tyypillinen suorittaja, joka ajautui jatkuvasti ylikierroksille. Perjantaisin hän meni kotiin, mutta mieli jäi työpaikalle.

Miten vietämme joulua? Onko se suorittamista (velvollisuus-joulukortteja, siivoamista, pakko-lahjoja, liikaa ruokaa...) vai tapahtuma, jossa kaikilla on oikeasti hyvä mieli? Joulun perinteet ovat arvokkaita, kun niihin sisältyy alkuperäinen joulun idea ja aito olemisen ja kohtaamisen tila.

Työpaikoillakin voimme osoittaa työkavereille arvoa, mikä heillä on, vaikka joskus voivat olla hankalia. Se on valintakysymys. Saman voimme tehdä kotona, sukulaisten, ystävien, tuttujen ja tuntemattomienkin kanssa. Kun käyt ostoksilla, katso kassaa silmiin, hymyile ja puhu ystävällisesti, niin näet minkälainen valta sinulle on annettu joulumielen levittämiseksi ympärillesi.

Hyvää joulua


Karl-Magnus Spiik