

Matkalla kohti onnea oma asenne kaiken A ja O

□ Se mihin uskot, toteutu. Sinä päätät itse, mihin uskot ja mitä toteutat elämässäsi.

30 vuotta päiväkodinjohtajana näytti Sirpa Kososelle, kuinka kiire uuvuttaa, kuinka ihmiset yrittivät pitää huolta itsestään, kävivät kuntoutuksissa, jaksoivat pari kuukautta ja uupuivat taas.

Kosonen huomasi, että ihmiset muuttivat toimintatapaansa kuntoutuksessa, voivat paremmin, mutta palasivat aina uudelleen samaan vanhaan tyyliin.

– Minulla heräsi mielenkiinto, millä muutoksen voisi saada pysyväksi. Sen tiimoilta lähdin opiskelemaan elämäntaidon valmentajaksi ja työnohjaajaksi.

Hänelle selvisi, että on kyse ihmisen omasta asenteesta.

– Jokaisella on oikeus etsiä omaa hyvää elämäänsä. Jokainen itse päättää, haluaako olla osana ongelmaa vai ratkaisua. Jos joku asia rassaa sinua päivittäin, sinun pitää päättää joko elää sen kanssa tai sitten etsiä ratkaisu siihen.

Kososen näkökulma on ratkaisukeskeinen. Hän luottaa positiiviseen psykologiaan ja voimavarakeskeisyyteen. Ja tietää, että muutos on mahdollista.

– On jokaisen henkilökohtainen valinta, haluaako muuttaa itseään rasittavia olosuhteita vai omaa asennettaan sitä kohtaan.

Unelmoi ja haaveile itsesi kohti onnea

Kosonen korostaa, että sitoutuminen on ehdottoman tärkeää, jos aikoo saada tuloksia aikaan.

– Ongelmia ei voi poistaa, mutta suhtautumistaan niihin voi muuttaa. Muutoksen aikaan saamiseen tarvitaan unelmia, päämääriä, visioita, haaveita, tavoitteita ja mielikuvia.

– Jos et tiedä, minne tai mi-



Sirpa Kosonen kävi Kiteellä kertomassa vinkkejä siihen, kuinka jokainen voi itse vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa ja onnellisuuden kokemiseensa omien valintojensa kautta.

tä haluat, et voi tehdä tavoitteita. Pitää luoda mielikuva siitä, mihin pyrkii.

– Muutosta käynnistettäessä tulee aina eteen vastaiskuja, lannistamaan pyrkiviä ihmisiä ja oma mielikin koitaa uskotella, ettei muutos voi onnistua.

Tällaisissa tilanteissa pitää lujasti päättää, tekeekö sitä, minkä tietää olevan itselle arvokasta ja parasta vai jääkö

kiinni ”kilttityttö -syndroomaan” eli tekemään sitä, mitä muut minulta vanhastaan odottavat.

– Pitää muistaa, että kyseessä on minun elämäni, minun päätökseni, minun valintani ja oma henkilökohtainen asiani.

– Jos huomaa, ettei muutos välillä oikeasti etene, tai tulee epäonnistumisia, ei pidä lannistua, vaan ymmärtää

muuttaa toimintatapaansa ja etsiä uusi keino, miten voi päästä tavoitteeseensa, Kosonen kannusti.

Nenä pidetään menosuuntaan

Muutos on helpoin käynnistää, kun tunnistaa itsessään jonkin kielteisen tunteen, joka kertoo siitä, että nyt pitää tarkistaa suuntaa.

Toinen muutoksen käynnistäjä on kriisi. Silloin tilanne on jo siinä pisteessä, ettei ole enää vaihtoehtoja. Voimme siis tässäkin omalla asenteella itse valita, haluammeko tarkastaa suuntaa niin sanotusti hyvän sään aikaan vai vasta viimeisen pakon edessä.

Kosonen korostaa, että tavoitteet kannattaa tehdä realistisiksi, pilkkoa ne välitavoitteisiin ja jopa NAPAan eli naurettavan pieniin askeliin.

– Muutoksen tekemiseen on lähdettävä tekemään töitä, on päätettävä ja sitouduttava hommaan. Ja liikkeelle kannattaa lähteä aina iloa tuottavien asioiden kautta.

– Suunta pitää pitää koko ajan kohti tavoitetta. Eikä edes puhuta siitä, mistä ollaan pyrkimässä pois vaan vain siitä, minne ollaan matkalla!

Kuuntele omaa sisäistä viisautta

Voidaksemme hyvin ja olaksemme onnellisia meidän tulee kehittää itseämme sen sijaan että olisimme aina toisten palveluksessa ja käytettävissä. Pitää osata tunnistaa arvonsa, omat rajansa ja tarkkailla toimintatapaansa.

– Toisten puolesta ei pidä tehdä asioita. Arvot pitää olla kohdallaan ja elää niiden mukaan. Voidakseen elää arvojensa mukaan ja pitää kiinni rajoistaan, kannattaa käyttää minä-viestintää. Kun kertoo toiselle asioista muodossa ”minusta on tärkeää tai minusta tuntuu”, ei loukkaa toisia.

Lisäksi on tärkeää opetella elämään läsnäollessa tässä hetkessä, unohtaa menneiden murehtinen ja tulevan miettiminen.

Intuition eli oman sisäisen äänen ja viisauden kuunteleminen kertoo sen, mikä on juuri minulle henkilökohtaisesti parasta.

– Sen voi kuulla vain silloin, kun ei kiirehdi. Hiljentyä ja rauhoitua, niin sieltä tulee monesti vastaus askarruttaviin asioihin.

Rajat tiedossa ja kiitollisuus mielessä

Omista rajoistaan kiinni pitäminen on monille vaikeaa.

Kosonen kertoi vertauksen,

joka auttaa suhteuttamaan asioita paremmin. Sen mukaan oman rajat ovat kuin pelastusrenkas. Kaikkea ja kaikkia ei pidä lastata mukaan ja ottaa roikkumaan renkaaseen tai lopulta kantokykky loppuu ja kaikki hukkuvat.

– Pitää osata ja uskaltaa miettiä, onko minulla oikeasti voimavaroja auttaa toista vai ”hukutanko” meidät molemmat.

Kiitollisuus kantaa pitkälle silloin, kun ollaan tavoittelemassa onnellisempaa elämää.

– Tämä perustuu siihen, ettei ihminen voi ajatella kahta asiaa yhtä aikaa. Jos miettii, mistä kaikesta voi olla kiitollinen, ei voi samalla murehtia. Silloin valitsee hyvän asenteen ja suunnan. Ja silloin kun hyvinvoinnissa tai onnellisuudessa on vajetta, mikä tahansa tällainen omaehtoinen toiminta sen parantamiseksi muuttaa tilannetta oikeaan suuntaan.

Mitä uskot se toteutuu

Kosonen kertoi oivalluksellaan kuuluisaksi tulleesta amerikkalaisesta kotiäidistä, **Katie Byronista**, joka uupui ja masentui joutuen lopulta laitoshoittoon.

Hän havaitsi, että aina kun hän uskoi jotain, se toteutui. Jos hän siis uskoi, ettei jaksa, hän ei jaksanut. Jos hän uskoi jaksavansa, hän jaksoi.

Byron parantui nopeasti, kun hän kehitti negatiivisten ajatusten ja uskomusten tilalle positiivisia uskomuksia - ja ne toteutuivat. Hän huomasi, kuinka on omasta valinnasta kiinni, kumpaa suuntaa, hyvää vai huonoa elämässään toteuttaa.

On tutkittu, että hyvinvoinnin ja onnellisuuden kokemukseen vaikuttavista tekijöistä puolet tulee geneeissä. 40 % on kiinni asenteesta ja vain 10 % on kiinni ulkoisista olosuhteista.

Ja se, miten sen 40 % asenneosuuden käyttää, ei vaikuta vain hyvinvointiimme ja onnellisuuden kokemukseen, vaan vaikuttaa 7-10 vuoden verran elinikäämme.

Niina Nyrhinen

Sydän ja mieli -tapahtuma Kiteellä Havukka-ahon ajattelijaa monologina

□ Konsta Pylkkäsen mukaan ihmisellä on tässä avaruudessa kusiainen valtuudet. Onneksi niilläkin valtuuksilla voi suoda itselleen mukavan illan Sydän ja mieli -tapahtumassa.

Kiteen Silmu -toimikunta, Kiteen seudun mielenterveysseura ja Kiteen kaupunki ovat kutsuneet Sydän ja mieli -tapahtumaan Kiteesaliin ensi viikon torstaina sotkamolaisen kansantaiteilija **Hannu Väyrysen**.

Väyrynen on harrastelijänäytelijä, joka sai 22 vuotta sitten tehtäväkseen tehdä tulkinnan **Veikko Huovisen**

Pylkkäs-hahmosta.

– Sinä vuonna lähetettiin ensimmäistä kertaa pesäpallootteluita suorana lähetyksenä televisiossa. Ohjaaja olisi halunnut haastatella Huovista ohjelmassa, mutta Huovinen kieltäytyi ujouteen vedoten. Nuorisoteatterin kautta minä sain tehtävän kahdessa viikossa sisäistä Pylkkäsen roolin, Väyrynen muistelee.

Havukka-ahon ajattelijan aatosten siivin televisio tarjoi tuokiokuvia ympäri sotkamolaisten maisemien kolmen minuutin mittaisena inserttinä ennen ottelun alkua. Siitä sai alkunsa taival, jonka tiimoilta Väyrynen pukee Pylkkäsen rooliasun päälleen Kiteellä jo 912. kerran.

Väyrynen sai kirjailija Huoviselta luvan esittää Pylkkäsen roolia monologimuodossa kolmella ehdolla.

– Pitää esiintyä selvin päin ja mieluiten niin, että yleisökin on selvin päin. Toiseksi, en saa poiketa alkuperäisestä



tekstistä ja enkä pistää omiani sekaan. Kolmas ehto oli, että Pylkkästä ei saa esittää

ilmaiseksi.

– Teen tätä Huovisen elämäntyötä jatkaakseni niin pit-

kään kun sitä minulta kysytään. Ja on minulla samantapaisia luonnonläheisiä ajatuksia itselläniikin, Väyrynen paljastaa.

Vuosien mittaan Konstan viisauksista Väyrysen omiksi lempilausehduksiksi ovat nousseet alussa mainittu ihmisen ja kusiaisen valtuuksien samankaltaisuuksien toteutus sekä toteamus ”Voi ihmisen sielu, miten asut reusisessa pesässä”.

Näiden lisäksi illan monologiesityksessä kuullaan muun muassa maailmankaikkeuden kysymyksiä avaruuden valloituksista, lentokaloista, välikäsistä sekä viisusopin lajeista.

Havukka-ahon ajattelijan ajatusten lisäksi illan aikana on tarjolla musiikkia, jota esittää **Sini Ahvensalmi** sekä Pokalista saapuvan **Vesa Martiskaisen** terveysluento.

Tapahtuman lipun hinta sisältää ohjelman lisäksi ruumiinravintoa kahvittelemuksen ja osallistumisen arvontaan.

Niina Nyrhinen