

Mikä muuttui tänä keväänä?

Lähdin avoimin mielin tälle JoLiven matkalle, vailla toiveita tai ennakko-odotuksia. Näin matkan päätyttyä jäin miettimään mitä koin, mitä sain ja mikä muuttui pysyvästi. Huomasin saaneeni elämänohjeiksi, neuvoiksi ja avuksi merkittäviä teemoja. Pari isoa kysymysmerkkiä sai vastaukset ja luulen, että olen hieman valmiimpi taas jatkamaan tältä pysäkiltä kohti seuraavaa.

Seuraavat ajatukset ja muistiinpanomerkinnot haluan muistaa vielä vuodenkin päästä:

MENE RAKENTAVASTI EPÄMUKAVUUSALUEELLE

- kasvattaa sisua
- aivot tottuvat epämukavuuteen
- kyky pitää sydän auki
- on mahdotonta kasvaa kokonaisuuteen, ilman turvallista yhteisöä
- sisu auttaa ravitsemaan vanhoista tavoista irti

Olen saanut valtavasti rohkeutta ja itseluottamusta sekä onnistumisen kokemuksia, kun olen lähtenyt rikkomaan tietoisesti oman mukavuusalueeni rajoja. Olen altistanut itseäni, sallinut itseni kokea jännitystä, hengittänyt vaikean tunteen kanssa ja tietoisesti etsinyt keinoja pysyä siinä tunteessa ja sitten kun on ollut sen aika, etsinyt lempeän tien pois. Jälkeenpäin olen kokenut isoja onnistumisen tunteita ja myötäiloa itseni puolesta.

ANNA ITSELLESI MAHDOLLISUUS NÄHDÄ UUTTA

- Anna ajatuksille tilaa, rauhaa, hiljaisuutta
- ratkaisun puuttuminen johtuu omasta näkökyvyttömyydestä
- kun koet turvaa, pystyt laajentamaan näkökulmaa

Pysähdy, kuuntele ja kohtaa aidosti toinen ihminen, joka on eri mieltä kanssasi. Lue ja katso artikkeleita, uutisia, kirjoja ilmiöistä, joita et ymmärrä tai joista et tiedä tarpeeksi. Näin olen pyrkinyt tekemään kevään aikana ja olen huomannut oman myötätuntoni heränneen. Vastakkainasettelu ei tuota hyvää, vaan myötätuntoinen kohtaaminen edistää kaikkien hyvinvointia.

VIISAUTEEN LIITTYY YMMÄRRYS SIITÄ, ETTÄ ET TIEDÄ KAIKKEA

- tavoittele viisautta, saat onnellisuutta
- myötätuntoinen viisaus

Kyky olla väärässä, halu kokea ja oppia uutta ja kerro lisää -kysymys ovat laajentaneet omaa näkökulmaani jo pitkään. Oman keskeneräisyyden hyväksyminen ja yhdessä ja yhteisönä eläminen sekä oppiminen on osa minua.

AJATUKSET HILJENTYVÄT LIIKKEEN AVULLA

Ajattelu on supervoimani, mutta se on myös supermurskaajani. Olen yrittänyt vähentää ajattelua pysähtymisen kautta siinä onnistumatta. Ajatukset hiljentyvät liikkeen avulla -oivallus on ollut yksi merkittävin hyvinvointiani edistävä tekijä tällä matkalla. Sallin supervoimani edelleen olla osa elämäni, mutta supermurskaajan yritän jättää seuraavalle pysäkillä.

TOIVO, EPÄTOIVO

- Toivo ja epätoivo sisaruksia
- elämään kuuluu sekä toivo että epätoivoa
- toivottomuus on niiden vastakohta
- miten pidän toivon ja epätoivon kierron liikkeellä

Sen ymmärrys, että elämään kuuluu aina toivoa, mutta myös epätoivoa, luo lohtua itselleni. Niin kuuluukin olla, että välillä sydän on syrjällään huolesta ja toisinaan se pakahtuu onnesta. Nämä sisarukset, toivo ja epätoivo, kulkevat ikään kuin kahdeksikkoja, luoden itselleni turvaa, myötätuntoa, voimaa, sisua ja rohkeutta. Omaa hyvinvointia tukevia rakenteita tulee vaalia etenkin silloin, kun kaikki on hyvin. Omiin tapoihin, ajatteluun, kehoon tulee juurruttaa rutiineja, jotka edesauttavat hädän hetkellä. Lämmintä sisua tulee vahvistaa etukäteen, jotta tosipaikan tullen sisu osaa sitten vetää minut suosta.