

Oman hyvinvointisysteemin ja -rutiinien luominen

Käytyäni aikoinani coachaus-kurssin innostuin jäsentämään systemaattisemmin oman hyvinvointini perustaa. Tuolla kurssilla käytettiin mallina niin sanottua "elämän pitsaa", jossa elämä on jaettu kahteentoista eri osa-alueeseen. Näitä arvioimalla ja analysoimalla saadaan selville, mihin coachattava haluaa keskittyä, ja tätä mallia käytetään lähtökohtana coachaukseen. Käytin tuota mallia myös oman elämäni jäsentämiseen joitakin vuosia, kunnes aloin käyttää myös muita malleja eri kurssien ja kirjojen perusteella, joihin tutustuin. Asta Raamin kurssit ovat aina tuoneet uusia näkökulmia hyvinvointiteemaan, ja niin kävi myös tällä Jolive-kurssilla.

Heti ensimmäisen kerran jälkeen ajatukseni hyvinvointimalleista syveni, ja keksin käsitteen hyvinvointisysteemi. Aloin miettiä, kuinka oleellista itse asiassa onkaan miettiä omaa hyvinvointiaan systemaattisesti ja systeemimäisesti. Oman elämäntyylin ymmärtäminen ja sanoittaminen on itse asiassa tärkeä osa mielenterveyttä, juuri se, että tiedostaa, millaisiin rakennelmiin ja uskomuksiin oma hyvinvointi pohjautuu. Jos sen tiedostaa, sitä voi myös muuttaa haluamaansa suuntaan. Ajatukseni on, että jokaiselle olisi hyväksi pohtia teoreettisesti omaa hyvinvointiaan ja rakentaa sille jonkinlainen malli.

Jenni Spännäri puhui ensimmäisellä kurssikerralla viisaudesta, siitä miten hyvinvoinnin sijaan voisi olla järkevää tavoitella viisautta. Hän esitti myös Judith Glückin MORE-teorian, joka voisi soveltaa myös yhdeksi mahdolliseksi hyvinvointisysteemiksi. MORE-malli näyttää tiivistettynä tältä:

MORE-teoria (Judith Glück) onnellisen ja viisaan elämän pohjana

M – Mastery (tunne siitä, että oma elämä hallinnassa, turvan tunne, perusasioiden hallinta, turvallisen ja toimivan arjen rakentaminen)

O – Openness (avoimuus uusille asioille, seikkailun mahdollisuus omassa elämässä, elämän kehittäminen, unelmointi)

R – Reflection (oma pohdinta, luotto omiin ajatuksiin, laaja-alaisuus ajattelussa, intuitio, ongelmanratkaisu)

E – Emotional skills (tunteiden tiedostaminen ja käsittelytaidot, empatiakyky, kyky katsoa asioita muiden näkökulmasta, kyky ymmärtää omat reaktiot, oman tahdon tiedostaminen)

Pohdin näitä osa-alueita, ja totesin, että tämä toimisi hyvin omana hyvinvointisysteeminäni tämänhetkisessä elämässäni. Oleellista hyvässä hyvinvointisysteemissä on se, että se ei riipu ulkoisista asioista, vaan voit itse vaikuttaa jokaiseen osaan siinä. Tämän takia koen MORE-mallin sopivaksi tähän tarkoitukseen, minkä lisäksi se kattaa hyvin juuri ne osa-alueet, joihin voin omassa hyvinvoinnissaan vaikuttaa. Voin käyttää tätä malliani niin kauan kuin se sopii ajatteluuni ja saan siitä hyvinvointia. Mallia tulee muuttaa tai vaihtaa, jos se alkaa tuottaa ongelmia tai sillä ei pysty ratkaisemaan eteen tulevia asioita. Hyvinvointisysteemin luomisen ideana on se, että saisi oman hyvinvoinnin omiin käsiinsä ja ymmärtäisi ja hyväksyisi sen, että onnellisuus on sisäinen eikä ulkoinen asia.

Kun oma hyvinvointisysteemi on selvillä ja sanoitettu, niin seuraava askel on alkaa luoda sitä tukevia ja sitä käytännön elämään tuovia hyvinvointirutiineja. Sain näihinkin inspiraatiota Jolive-kurssilta, ja poimin jokaiselta kerralta jonkin rutiinin omaan arkeeni, jotka vievät hyvinvointiani haluamaani suuntaan.

Asta Raami puhui ihmeisiin tähtäämisestä ja intuition avulla aluksi mahdottomilta tuntuvien asioiden saavuttamisesta. Näkökyvyn laajentaminen on oleellista oman ajattelun kehittymiselle, ja sitä kautta oman hyvinvoinnin lisäämiselle. Visionäärisyys vaatii vanhojen ajattelutapojen purkamista, uudelle avautumista ja uusille urille uskaltautumista. Turvan tunne on tärkeää, jotta uskaltaa mennä ajattelulaatikkonsa reuna-alueille. Turvaa saa siitä, että tuntee tunteet aina pois ja siivoaa sillä tavalla mieltään, että kehittää omaa psykologista turvallisuuttaan. Näkökyky laajenee, kun uskaltaa olla reunatuntemustensa äärellä.

Elisabet Lahden luoma käsite "lämmin sisu" on avain oman elämänvoimakentän laajentamiseen. Se tarkoittaa rakentavasti epämukavuusalueelle menemistä. Kun laajentaa mukavuusalueitaan yhdessä asiassa, laajentaa mukavuuspalloa joka suunnassa. Epämukavuusalueelle meneminen ei välttämättä ole aina sitä, että pitäisi tehdä enemmän, se voi olla myös sitä, että oppiikin päästämään itsensä helpommalla. Jokaisella ihmisellä on oma kasvun suunta. Lämpimän sisun käyttämisessä pitää olla tietoinen sen rajoista, sitä pitää osata käyttää oikein, ei liikaa ja toisaalta tarpeeksi. Sisugarastoa pitää osata täydentää, ja omasta elämänvoimasta pitää huolta. Lämpimän sisukkuuden opettelu vaikuttaa olevan oleellista hyvinvoinnin kehittämisessä.

Turvallisen tilan merkitys nousi esiin useamman kerran, hieman kuin toistuvana teemana tai johtopäätöksenä. Turvaa voi lisätä myös kehollisuuden kautta, ja muun muassa tästä puhui Sini Länsivuori. Ongelmia ja jopa traumoja voidaan ratkaista kehollisesti, välillä sanoja tai sanallistamista ei välttämättä tarvita, tai sanat voivat löytyä kehollisuuden kautta. Myös omien rajojen vahvistaminen kehollisten harjoitusten kautta oli mielenkiintoista ja avasi kehollisuuden maailmaa itselle mielenterveyden kehittämisessä. Asioita voi tosiaan ratkoa myös kehon ja liikkeen kautta, eikä vain pohtimalla niitä mielessään.

Kehollisuus liittyy jopa aivojen toimintaan, Minna Huotilaisen mukaan aivot eivät sijaitse vain päässä vaan koko kehossa, esimerkiksi osittain autonomisessa hermostossa. Nykyaika on liian kiireistä tai ainakin kiireisen tuntuista autonomiselle hermostolle, ja se aiheuttaa sen, että elimistö on selviytymismoodissa paljon enemmän kuin sen pitäisi. Tästä seuraa kehon ja aivojen sairastumista. Olisi tärkeää muuttaa ympäristöä kiireettömäksi tai ainakin sellaiseksi, jossa ei koko ajan tuntuisi kiire. Tavoittele ajan venyttämistä ja ajattomuutta, ajattele pitkiä ajatuksia, ja katso mihin asti ne ulottuvat.

Sain kurssilta paljon ideoita sekä oman että työpaikan hyvinvoinnin ja viisauden kehittämiseen. Ylevien ja pitkien ajatusten ajattelu vie kohti jotain uutta, kohti omaa sisäistä intuitiota, jonka kautta avautuu eteen koko maailmaan mahdollisuudet. Olen kiitollinen kaikesta, mitä olen oppinut Jolive-matkalla, joka ei lopu tähän, vaan jatkuu jollakin tapaa. Aion käyttää kaikkea oppimaani sekä omassa elämässäni kuten myös työyhteisössäni, esimerkiksi pitää pieniä alustuksia ja keskusteluja kurseilla käydyistä teemoista. Tällä kurssilla alkaneet ajatusten virrat laajenevat ja yhdistyvät uusiksi uomiksi sekä ihmisten henkilökohtaisessa että yhteisessä ajattelussa. Juuri tällaisten laajempaa ajattelua mahdollistavien kurssien avulla syntyy uusia ihmiskunnan intuitiota eteenpäin vieviä innovaatioita.