

Tilaa ajatuksille?

UUSI VUOSI JA UUDET LUPAUKSET paremmasta hyvinvoinnista, niinhän me usein teemme. Samalla minulla alkoi toinen kausi puheenjohtajana. Päätän pysähtyä hetkeksi. Mitä edeltävät neljä vuotta ovat pitäneet sisällään, miltä tuleva kausi näyttä?

Hyvinvoinnin näkökulmasta huomaan eläneeni harrassa. Kohta tilanne tasoittuu, hetken päästä ehdin ja jaksan paremmin. Tiedän, ettei sitä hetkeä tule. Tulee uusia asioita ja entistä kiireellisempiä juttuja. Koska kiireestä ja riittämättömyyden tunteesta tulee uusi, normaali olotila? Koska on liian myöhäistä hidastaa?

FILOSOFIAN AKATEMIAN toimitusjohtaja **Karoliina Jarenko** muistuttaa, että meidän tulee pitää aivot ja sydän hyvässä kunnossa. Havahdun, onko arjessa riittävästi tilaa ja aikaa ajatustyölle? Tajuan, että jo muutaman päivän loman aikana huomaan ajatusten kulkevan kuin siivillä. Miten asioita voisi kehittää, tehdä uudella tavalla? Näinhän sen pitäisi olla – joka päivä.

Mitä pitää tapahtua, että hidastaa ja muuttaa arkea? Ja miten muutoksesta tulee pysyvää?

AKI HINTSA PUHUU coresta – ytimestä. Hän kysyy kysymään, tiedätkö kuka olet? Mitä haluat? Hallitsetko omaa elämäsi? Menestyksen, ammatin tai sosiaalisen statuksen kautta olisi helppo vastata, mutta löytyykö sieltä arvoihin perustuva identiteetti? Ovatko arvot ja tavoitteet linjassa?

Huomaan, että vastaaminen ei ole helppoa.

Jarenko kannusti miettimään omia voimavaroja liikennevalojen kautta. Onko tilanne päivästä toiseen punaisella? Mitkä asiat saavat valon vihreäksi?

Oma hyvinvointi on yksi tärkeimmistä asioista. Lentokoneessakin opastetaan: Laita happimaski ensin omille kasvoille ja vasta sitten auta muita. Teemmekö asioita, mitä opetamme muille?

Hintsakin oli mestari opastamaan muita energioiden jakamisessa, mutta hänellä itsellään oli samoja vaikeuksia kuin hänen asiakkaillaan. Aika ei tahtonut riittää läheisille ja itselle.

Päätän löytää oman coren ja aikaa ajatuksille. Oletko sinä löytänyt jo omasi? Tästä vuodesta tulee aiempiakin parempi. ■

Tiina Mäkinen

puheenjohtaja, Suomen Fysioterapeutit ry
tiina.makinen@suomenfysioterapeutit.fi

Tid att tänka?

NYTT ÅR OCH NYA LÖFTEN om att må bättre, låter det bekant? För mig innebär det nya året även början på min andra period som ordförande. Jag bestämmer mig för att stanna upp en stund. Vad har de gångna fyra åren fört med sig, hur ser den kommande perioden ut?

Vad gäller välmåendet inser jag att jag levat i en illusion. Snart blir det lugnare, om en stund hinner och orkar jag bättre. Jag vet att den stunden aldrig kommer. Det kommer nya saker att göra och allt mer brådskande ärenden. När blir stressen och känslan av otilräcklighet det nya normala tillståndet? När är det för sent att bromsa upp?

KAROLIINA JARENKO, verkställande direktör på Filosofian Akademia, påminner om vikten av att hålla hjärnan och hjärtat i skick. Jag hajar till – har jag tillräckligt med tid och rum i vardagen för att tänka? Jag märker att mina tankar redan under en semester på några dagar flödar fritt. Hur kan vi utveckla saker och ting och göra dem på ett nytt sätt? Så här borde det ju vara – varje dag.

Vad krävs det för att vi ska bromsa upp och ändra kurs i vardagen? Och hur blir förändringen bestående?

AKI HINTSA TALAR om begreppet core – kärnan. Han uppmanar dig att fråga dig själv vem du är. Vad vill du? Har du kontroll över ditt eget liv? Det är lätt att svara på frågorna genom att hänvisa till framgång, yrke eller social status, men har du också en identitet som grundar sig på värderingar? Är värderingarna i linje med ambitionerna?

Jag inser att det inte är lätt att svara på.

Jarenko uppmuntrar oss att fundera på våra egna resurser i form av trafikljus. Är ljuset rött dag ut och dag in? Vilka faktorer får det att slå om till grönt?

Det egna välmåendet är en av de viktigaste faktorerna. Också på flygplanet instrueras vi att placera syrgasmasken över vårt eget ansikte innan vi hjälper andra. Gör vi själva det som vi lär ut till andra?

Hintsa var en mästare på att lära andra hur man fördelar sin energi, och ändå hade han själv samma svårigheter som sina klienter. Tiden ville inte räcka till för de närmaste och honom själv.

Jag bestämmer mig för att hitta min core och ta mig tid att tänka. Har du redan gjort det? Det här året kommer att bli bättre än någonsin. ■

