Oili Valkila

Hanki ihana, peloton elämä!

Hanki ihana, peloton elämä

Rohkeus ei ole pelon puutetta, vaan pelon hallintaa.

- Rudyard Kipling

Oili Valkila

Hanki ihana, peloton elämä

Toinen, muutettu painos. Ensimmäinen painos kirjasta julkaistiin vuonna 2013 Basam Booksin kustantamana.

© Oili Valkila 2017

Julkaisija: Will & Way
Kustantaja: BoD – Books on Demand, Helsinki, Suomi
Valmistaja: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa

ISBN 978-951-568-0105

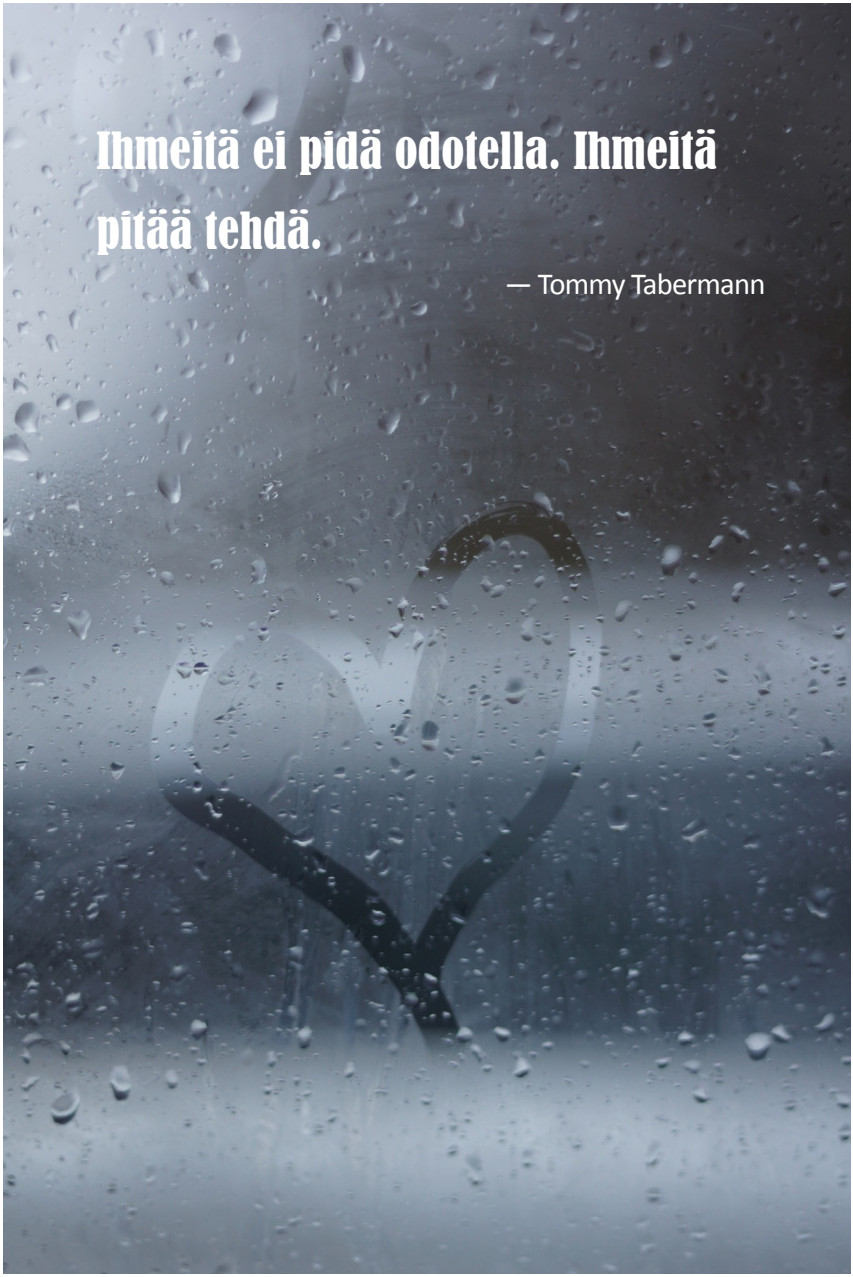
Sisältö

Tämä kirja vaati tulla kirjoitetuksi 9
Miksi et ryhtyisi tyytyväiseksi? 10
Tee elämästäsi myönteisyyden mylly 14
Suurin este matkalla onneen on pelko 17
Voit päästä pelostasi 20
Anna energian virrata vapaasti 21
Riiduta pelkosi nälkään 26
Riisu syyllisyyden musta viitta 33
Joskus syyllisyys voi olla perusteetonta 35
Revi häpeän tumma huntu 41
Lapseen kasvatettu häpeä 43
Tytön häpeä 47
Nuoren häpeä 49
Äidin häpeä 51
Miehen häpeä 52
Korjataan häpeän syvät jäljet 54

Henkinen kipu sairas-tuttaa kehon ja mielen
– henkinen lääke parantaa 59
Olet jakamaton kokonaisuus..... 64
Mindfulness – ymmärrä ja hoida mieltäsi..... 69
Anna elämäntaidot lapsillesi lahjaksi..... 71
Mitä myönteisyys oikeasti on?..... 81
Kielteisyys on helppo ratkaisu – mutta kallis..... 82
Tiedosta oma kielteisyytesi 87
Uskalla olla onnellinen 90
Miten myönteisyyttä opetellaan?..... 95
Kiitollinen ei voi olla kielteinen..... 97
Tasan sitä saat, mitä tilaat..... 100
Miksi saat tarkalleen sitä, mitä tilaat?..... 102
Entä jos et saakaan, mitä tilaat?..... 106
Päätä, mitä todella haluat – ja hanki se elämääsi!..... 111
Luo uutta alitajuntaa..... 117
Tee haaveistasi toiveita 121
Ohjelmoi itsesi uudelleen 124
Luo eloisia mielikuvia..... 125
Keksi voimalauseita ja -sanoja..... 126
Tee peilistäsi kaverisi..... 129
Puhu itsellesi 132
Kirjoita ja piirrä 133
Älä takerru kielteisiin ajatuksiin..... 134
Suojele itseäsi 135
Itsensä tunteminen on tärkeää..... 139
360 astetta minusta 142
Hyvä minä!..... 147
Onko tarinasi totta?..... 148
Eläköön lapsellisuus, ilo ja leikki..... 153

Hyvyys on hyve 156
Elämänilo ja onni tulevat tasapainosta 159
Suojele itseäsi pahalta..... 160
Kauneudesta löydät myönteisyyttä 162
Luonto ohjaa tasapainoon 164
Anna armoa itsellesi..... 166
Myönteisyys onnellistaa ihmissuhteesi 171
Myönteisyys auttaa avioliitossa ja -erossa..... 174
Päätät itse, mitä tunnet 179
Myönteisyys onnellistaa työelämän 183
Sosiaalisuudesta voi pitää taukoja 187
Myönteisen jumala on elämä 191
Hellitä kontrollikouristukseta 193
Luot itse jumalasi..... 194
Nöyryys on valtava voimavara 197
Nöyrä ei tiedä olevansa nöyrä 198
Seinään törmäämisen siunauksellisuus 199

Kirjallisuutta..... 202


Ihmeitä ei pidä odotella. Ihmeitä pitää tehdä.
— Tommy Tabermann

Tämä kirja vaati tulla kirjoitetuksi

Jokunen vuosi sitten, juuri joulun alla, minussa todettiin yllättäen rintasyöpä. Jäin juuri sopivasti osuneelle vuosilomalle odottamaan leikkausta ja totuttelemaan ajatukseen vakavasta sairaudesta kohdallani.

Joulun alla pitkäaikainen ystäväni Riitta Pulla soitti minulle tietämättä mitään tilastani. Hän oli tullut siihen tulokseen, että minun on kirjoitettava kirja asioista, joista meillä on yhteinen näkemys, ja joista olimme monesti keskustelleet. Hänestä meidän oli saatettava nuo ajatukset myös muiden käyttöön. Ajattelin, että nyt myöhästyit, sillä minun kirjoitukseni alkavat olla kirjoitetut. Olin monessakin mielessä väsynyt, mutta lupasin miettiä asiaa ja palata siihen joulun jälkeen.

Olin kapinoinut muutaman päivän sitä vastaan, että tuo oikeastaan niin kutkuttava ja kiinnostava kirjoittamisajatus tuli esiin minulle liian myöhään. Olin aina halunnut kirjoittaa ajatukset kirjaksi, mutta saamattomuuttani lykännyt sitä. Yhtäkkiä havahduin ja tajusin, että sehän oli juuri nyt lähetetty minulle tehtäväksi, jotta unohtaisin oman tämänhetkisen sairauteni ja kiinnittäisin huomioni asioihin, joihin voin vaikuttaa ja ehkä auttaa muita. Tunsin itseni heti paljon terveemmäksi.

Tapasimme Riitan kanssa pian leikkaukseni jälkeen asian tiimoilta ja vakuutuimme, että kirja on kirjoitettava mahdollisimman pian. En enää pelännyt kuolevani, vaan olin täynnä elämää ja innostusta.

Tapasimme kirjoittamisaikana aina välillä ja kävimme huimia, ilon ja naurun täyteisiä keskusteluita kulloinkin työn alla olevista ajatuksista. Välillä olin myös kieltämättä väsynyt ja menettämässä uskoni itseeni ja kykyyni saada ajatukset selkeästi paperille. Silloin Riitta käytti valtavaa elämänkokemustaan, ihmistuntemustaan ja henkistä voimaansa manaten minut aina lämmöllään ylös negatiivisuudestani, johon olin taantunut. Vähitellen sain voimani ja myönteisyyteni takaisin ja tunnen suurta kiitollisuutta siitä, että saimme koota nämä asiat muidenkin luettavaksi. Tämä kirja vaati tulla kirjoitetuksi juuri nyt, tähän aikaan elämästä.

Miksi et ryhtyisi tyytyväiseksi?

Elämä on jännittävä seikkailu, joka tarjoaa yllätyksiä ja ihmeitä jokaisena päivänämme. Se voi tarjota uskomattoman määrän tyytyväisyyttä, iloa, rakkautta, hauskuutta, huvia ja onnea. Kaikki se on kädenojennuksen päässä meistä jokaisesta rotuun, ikään, varallisuuteen, oppineisuuteen tai sukupuoleen katsomatta. Miksi silti niin harva ojentaa kätensä ja ottaa? Miksi kestämme huonoa työpaikkaa, huonoja ihmissuhteita, stressaavaa taloutta? Miksi tyydymme vain valittamaan asioista, kun voimme

muuttaa niitä?

Me koemme olevamme uhreja: sairauden, rumuuden, varattomuuden, lahjattomuuden, osattomuuden, uskalluksen puutteen ja kohtalon uhreja, jotka eivät kerta kaikkiaan voi saavuttaa sitä, mitä haluavat. Niin kauan kuin olemme mielessämme uhreja, emme saakaan mitään muuta kuin lisää sitä samaa kurjuutta kuin aiemminkin.

Voimme myös muuttaa asian, se on yhtä paljon omassa vallassamme kuin sekin, että ruikutamme asioistamme. Voimme tehdä myönteisyydellä keikauksen elämässämme ja ryhtyä oman elämämme toteuttajaksi/ sankariksi/johtajaksi/ supermieheksi/ subjektiksi/tekijäksi/ toimijaksi/ päättäjäksi/ kuninkaaksi/presidentiksi… Se vaatii vain halua ja uskallusta hylätä pelko ja ryhtyä luottamaan elämän kantokykyyn ja rakastamaan. Juuri niin yksinkertaista se on.

Neuvoa keikauksen tekemiseen saa tästä kirjasta. Asiat, joita tässä kirjassa käsitellään, ovat tunnettua totuutta, mutta omassa teknisessä tehokulttuurissamme unohdettua ja vaiettua. Ulkomaiset elämäntaito-oppaat kertovat niistä, mutta usein niiden ilmaisu tuntuu meistä vieraalta ja hieman epäuskottavalta. Asia on kuitenkin juuri niin hyvä kuin miltä se kuulostaa. Siinä ei kukaan opi valmiiksi yhdellä eikä kahdellakaan lukemalla, vaan siinä kehittyy vähitellen oppien, ihmetellen ja harjoitellen.

Maailma on koko ajan yhä pienempi ja globaalimpi. Verkostot ja sosiaalinen media helpottavat yhteyksien pitämistä ihmisten kesken ympäri palloamme. Lukuisia verkkoja ja järjestelmiä on vuosikymmenten ajan perustettu, että uhkaavat konfliktit maiden välillä ehdittäisiin ratkaista ajoissa neuvottelupöytien äärellä ennen kuin tartutaan väkivaltaisiin äärikeinoihin. Yhteisiä ongelmia kuten nälänhätää tai energia- ja ilmasto-ongelmaa pyritään selvittelemään maailmanlaajuisesti. Silti yksittäiset ihmiset kokevat yhä voimakkaammin hätää, avuttomuutta ja pelkoa.

Silti valtiot sotivat ja polkevat ihmisoikeuksia ja sopimuksia.

Ahdistus näkyy meillä Suomessa muun muassa siinä, että mielenterveysongelmat aiheuttavat yhä suuremman osan työkyvyttömyyseläkkeelle jäämisistä. Nelisensataa tuhatta suomalaista syö psyykenlääkkeitä, osa heistä kestääkseen kovenevaa työelämää. Elintasosairaudet kuten diabetes ja yleisimmät syövät lisääntyvät ja aiheuttavat yhä suuremman osan ennenaikaisista kuolemista. Silti meidän olisi yhteiskuntamme ikärakenteen vuoksi työskenneltävä yhä vanhemmiksi ja kestettävä kovaa työelämää yhä pidempään.

Kasvavan ahdistuksen takana on halvauttavin tunteistamme, pelko. Pelko on perussyy lähes kaikkien ongelmiemme taustalla. Rakkauden ja luottamuksen vastakohta ei suinkaan ole viha kuten usein luullaan, vaan pelko. Kaikki globaalistuminen ja suuret mahdollisuudet yhteyksien pitoon yhtenevässä maailmassa voivatkin toisaalta katsottuna olla pelottava tekijä; hallinnantunne, jota pienessä elämänpiirissä ennen oli, on yhä vaikeampi ja jopa mahdoton saavuttaa. Maailma ilmiöineen muuttuu niin nopeasti, että yhden sukupolven aikana ihmisten pitää jaksaa muuttua moneen kertaan ja monessa suhteessa. Työpaikat vähenevät lopullisesti sellaisina kuin ne tähän asti on tunnettu ja yhä useampi työllistää jatkossa itsensä. Sen vuoksi kaikkien on oltava valmiimpia muuntautumaan sopiviksi niihin väheneviin tehtäviin, joita palkkatyönä enää on tarjolla, ja niistä on kilpailtava kymmenien muiden kanssa. Niiden perässä on muutettava uusille seuduille ja katkottava omaa läheisten verkostoakin ilman, että uutta kovin nopeasti syntyy. Elintasoa on pudotettava entisestä. Monista ne tuntuvat pelottavilta asioilta.

Evoluutiovauhti ei muutoksessa enää riitä, emmekä oikein tahdo kestää revoluutiota. Maailmamme on kyllä globaali, mutta osaako ihminen elää sellaisessa yhteisössä? Valmiutemme siihen eivät ole ehtineet vielä

kehittyä. Tiedon tasolla olemme kyllä kansainvälistyviä ja globaalistuvia – maapalloistuvia, kuten sana joskus suomennetaan. Tunnetasolla ihminen kykenee kuitenkin samastumaan vain rajalliseen ”kotiseutuun”. Esimerkiksi Helsinki on maailmanlaajuudessa ajatellen pieni kaupunki. Silti se on monelle hankala mieltää kokonaisuudessaan kotiseuduksi. Tuntuu luonnikkaammalta olla ”kalliolainen”, ”töölöläinen” tai ”kontulalainen”. Ihminen kotiutuu ja leimautuu ihmisen kokoiseen paikkaan, sillä outous ja suuruus pelottaa.

Samaan aikaan elinympäristömme oireilee ja kertoo eri tavoin, ettei se enää jaksa kantaa seurauksia pidäkkeettömästä elintavastamme. Se ahdistaa meitä ilmiönä, ja ehkä vielä enemmän siksi, että emme tunne voivamme vaikuttaa ympäristöömme kovinkaan paljon. On hyvä, jos asuntomme lämpö tuleekin vastaisuudessa öljyn sijaan maalämmöstä, mutta kestävään kehitykseen panostaminen pienessä pohjoisessa maassa voi tuntua turhauttavalta, kun samaan aikaan Kiinassa perustetaan viikoittain useita hiilivoimaloita.

Vanha maailmamme tuntuu olevan sortumassa ilman, että uutta ja ehompaa olisi näkyvissä. Pelon määrä on suuri ja käsin kosketeltava. Pelko aiheuttaa monet muut ongelmamme: negatiivisuutemme ja pahan kierteemme, ahdistuksen ja tyhjyydentunteen. Niiden lisääntyminen taas puolestaan lisää pelkoa ja ahdistusta. Negatiivinen kierre imee meidät yhä syvemmälle surkeuteemme, jos emme tee sille mitään. Pelko on aina lähellämme ja sen helmaan on helppo heittäytyä mutta mitä hyvää se antaa? Paranevatko ja poistuvatko pelottavat asiat sillä, että pelkäämme niitä? Jos voimme vaikuttaa niihin asioihin, miksemme vaikuta heti? Jos emme voi vaikuttaa niihin, eikä pelkomme auta mitään, miksi suotta antautua pelon valtaan?

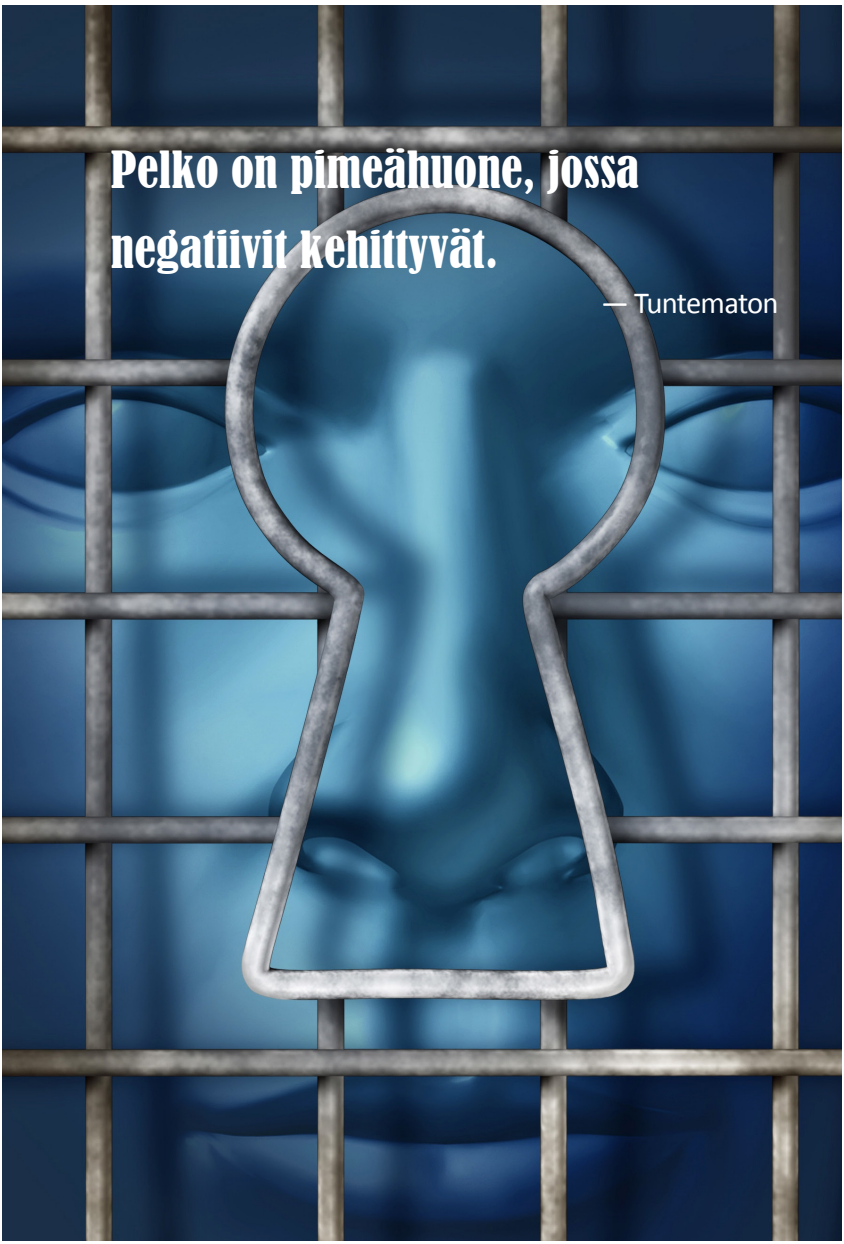
Tee elämästäsi myönteisyyden mylly

Me haluamme parempaa elämää; muutosta ja eheyden tunnetta, jotain, mihin tarttua ja luottaa. Parempaan elämään pääsemiseksi on olemassa ratkaisuja, ja niistä kerrotaan tässä kirjassa. Tämä kirja on kirjoitettu, jotta sinäkin saisit uudenlaisia ratkaisumalleja ja pääsisit pois omasta negatiivisuuskierteestäsi. Saat elämääsi ihan mitä tahdot, kun hankkiudut eroon peloistasi ja negatiivisista ajatusmalleistasi vaihtamalla myönteisen vaihteen päälle ja ryhtymällä elämäsi subjektiksi. Kun alat saada juonesta kiinni ja onnistut muuttamaan ajatuksiasi myönteisemmiksi, huomaat piankin konkreettisia, palkitsevia muutoksia elämässäsi. Kun yhä useampi meistä poistaa pelkojaan ja parantaa elämäänsä, se ei voi olla vaikuttamatta koko elinympäristöömme tällä pallolla.

Tämä on käsikirja, joka kertoo sinulle, miten muutat ajatteluasi ja sen avulla elämääsi haluamaasi suuntaan. Sen alkupuolella paljastetaan ja analysoidaan niitä tekijöitä, jotka estävät meitä elämästä täyttä, ihanaa ja pelotonta elämää. Loppuosa on omistettu sille, miten nuo esteet voitetaan käytännössä ja aletaan elää tietoisina ja onnellisina ihanaa, rohkeaa elämää. Päälukujen lopuissa on Ota askel -osioita, joissa kootaan yhteen luvun konkreettisia toimntaehdotuksia. Niistä on hyötyä, kun alat hankkitua eroon peloistasi.

Elämän salaisuus ei piile siinä,
mitä sinulle tapahtuu, vaan siinä mitä teet
sillä, mitä sinulle tapahtuu.

– Norman Vincent Peale


Pelko on pimeähuone, jossa negatiivit kehittyvät.
— Tuntematon

Kaikki mahdollisuudet ovat käsissäsi
– luottamus elämän kantokykyyn on valinta.

Elämä on jännittävä seikkailu, joka tarjoaa ihmeitä jokaisena päivänämme. Miksi silti niin harva ojentaa kätensä ja tarttuu niihin? Miksi kestämme huonoa työpaikkaa, huonoja ihmissuhteita, stressaavaa taloutta? Miksi tyydymme vain valittamaan asioista, kun voimme muuttaa niitä?

Hanki ihana, peloton elämä! opastaa pois rajoittavasta negatiivisuuskierteestä. Kun hankkiutuu eron peloistaan, saa elämältään enemmän, mitä tahtoo. Myönteinen vaihde parantaa elämänlaatua – ja samalla koko maailma voi muuttua.

Hanki ihana, peloton elämä! on selkeästi ja avartavasti kirjoitettu, suomalaiseen elämänmalliin soveltuva opas myönteisempään elämään.

Oili Valkila on viestintäkouluttaja ja yrittäjä. Hän sairastui rintasyöpään vuonna 2010. Hanki ihana, peloton elämä! on syöpähoitojen kypsyttämä teos.

9 789515 680105