

**Tuija Metsäaho**



# Onnenpilkahduksia

**10 kirjoitusta keski-ikäisen  
naisen elämästä**



Onnenpilkahduksia



Tuija Metsäaho

# Onnenpilkahduksia

10 kirjoitusta keski-ikäisen  
naisen elämästä

”Jokainen meistä kimaltaa  
omalla tavallaan”

© Tuija Metsäaho 2023

Kustantaja: BoD – Books on Demand, Helsinki, Suomi

Valmistaja: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa

ISBN: 978-951-56-8913-9

# Sisällys

Lukijalle.....	7
En laihduta enkä vietä tipatonta tammikuussa.....	9
Ystävyys on parasta terapiaa.....	15
Vakituinen työ: paratiisi vai pakkopaita.....	19
Saan kiksejä siitä, että asiat valmistuvat.....	25
Virheet tekevät meistä inhimillisiä.....	31
Myin mersun – ostin lenkkarit ja bussilipun.....	37
Annammeko vallan kirjalle vai kellolle?.....	43
Mieluummin autan muita kuin otan itse apua vastaan.....	47
Ilo irti voimavuosista.....	51
Kunhan saan olla onnellinen.....	57



# Lukijalle

Nämä kymmenen kirjoitusta syntyivät eräässä murrosvaiheessa. Olin jäänyt palkkatyöstä kevytyrittäjäksi, ja koronapandemia eristi meidät koteihimme. Lapseni olivat muuttaneet omilleen. Minulla oli aikaa yllin kyllin.

Päässä risteili monenlaisia mietteitä, ja kirjoittaminen oli luonteva tapa purkaa tuntojaan. Naiseuden voima -blogisivusto vaikutti sopivalta paikalta julkaista tekstejä.

Kirjoituksissani kuvaan suorittajan elämää, joka yrittää totutella rauhallisempaan tahtiin. Liian tiukat säännöt ahdistavat, mutta vapaudellakin on varjopuolensa. Toiminnan nainen ei jää aikaillemaan, vaan käärii hihansa. Joskus tarvitaan valtava pamaus, ennen kuin osaa suunnistaa oikeaan suuntaan.

Toivon että kirjoitukseni herättävät sinussa ajatuksia. Kaikesta ei tarvitse olla samaa mieltä, eikä näitä tarvitse ottaa liian tosissaan. Onnenpilkahduksia lähetän jokaiselle lukijalle.

Omistan kirjan kaikille voimavuosista nauttiville naisille!

Helsingissä 5.6.2023

Tuija Metsäaho







## En laihduta enkä vietä tipatonta tammikuussa

**J**oulumässäilyn ja uudenvuoden kuohuviinien jälkeen pitää panna itsensä ruotuun. Ottaa niskasta kiinni. Tehdä ryhtiilike. Perinteisesti tammikuussa täytyy laihduttaa ja viettää tipatonta. Näin meille ainakin opetetaan.

Minua tämä malli ei puhuttele.

Tammikuu on minulle kuukausista vaikein. Se on pitkä ja kylmä ja pimeä. Tuntuu että se vaan jatkuu ja jatkuu, eikä loppua näy. En ole erityisemmin talvi-ihmisiä, enkä kaippaa lunta. En hiihdä enkä laskettele. Palelen helposti. Toppavaatteissa on hankala liikkua. Nenä vuotaa jatkuvasti.

Täytän vuosia tammikuussa, eikä se ole minulle niinkään ilonaihe. Silloin olisi hyvä tehdä tilinpäätös menneestä vuodesta, enkä jaksa sellaista.

Jos joutuisin tammikuussa vielä dieetille ja tipattomalle, en kestäisi koko kuukautta.

Todettakoon että minä olen sopivan painoinen, eikä minun tarvitse laihduttaa. Aina voisi silti kohentaa ruokailutottumuksiaan. Syödä enemmän vihanneksia, jättää pois lihan. Tarttua vegaanihaasteeseen.

Alkoholia nautin omasta mielestäni kohtuullisesti. Talvi-iltana mikään ei maistu paremmalta kuin pehmeä

punaviini illan hämärissä. Juhlahetkenä poreileva kuohujuoma on omiaan nostamaan ilon pintaan.

Viininlipittämistä voisi tietysti vähentää. Olen kyllä kokeillut tipatonta, mutta silloin oli toukokuu.

### Tahmea tammikuu

Minä kyllä selviän tammikuusta, kunhan saan viettäen sen omalla tavallani.

Ohitan lehtien laihdutusjutut, enkä ryhdy kokeilemaan vegaanin elämää. Heitän sivuun pirteät tarinat tipattomasta kuukaudesta, miten elimistö puhdistuu ja vireystaso nousee. Syön hyvällä omallatunnolla ihan niin kuin ennenkin: kaikkea sopivasti. Ja silloin tällöin kaadan itselleni laisillisen punkkua.

Tammikuussa teen kaiken välttämättömän ja yritän mahduttaa jotain kivaakin mukaan. Pakollisia hommia on sen verran, että saan ne tehtyä. Voin aloittaa erilaisia suunnitelmia, mutta minun ei tarvitse saada asioita valmiiksi.

”En jaksa olla aina reipas  
ja supertehokas.”



Onnenpilkahduksia esittelee keski-ikäisen naisen ajatuksia elämästä. Sinnikäs suorittaja pyrkii hellittämään ja tavoittelemaan tasapainoa. Hyvä itsetuntemus ja sopeutumiskyky auttavat, kun tulee kiperiä paikkoja vastaan. Joskus tarvitaan kuitenkin valtava pamaus, ennen kuin tajuaa, mihin suuntaan kannattaa pyrkiä.

Tuija Metsäaho on suomen kielen maisteri ja kevytyrittäjä. Hän kouluttaa kirjoittamista ja pitää Elämänpuu-blogia, joka kertoo kansantajuisesti kielestä.

Kirjoitukset on julkaistu  
Naiseuden Voima  
-blogisivustolla vuonna 2021.

