

**POSITIIVAREIDEN LUKIJAT KERTOVAT:
Kuinka säilytän positiivisuuteni**

Läpileikkaus suomalaiseseen yhteiskuntaan ja sen asenteisiin. Positiivareiden internetsivujen kävijät ja lukijat kertovat omakohtaisesti pystyvät säilyttämään positiivisuutensa.

Vapaasti käytettävissä lähde mainiten: www.positiivarit.fi

Kuulin kerran tällaisen Zen tarinan:

Mies käveli kivisellä tiellä paljain jaloin ja mietti, miten kärsimys vähenisi. Vastaan tullut munkki opasti häntä: et voi päällystää koko maapalloa pehmeällä nahalla, mutta voit tehdä kengät jalkaasi.

On siis aloitettava itsestään. Löydettävä positiivisuutta pienistä asioista ja jaettava sitä omassa lähipiirissään!

Kukka

=====

Tämä kysymys on vaikea. Elämme ajassa, jossa saamme tiedon välittömästi maapallon toisella puolella tapahtuvasta katastrofista, on se sitten luonnon tai ihmisen aiheuttama. Lehdet ja TV tiedottaa koko ajan kauheista tapahtumista. Mihin tahansa silmäsi käännät näet vain tuskaa ja elämän irvikuvan. ...

Itse olin kokenut henkilökohtaisesti väkivaltaa useita vuosia parisuhteessani. Parisuhteesta irrottauduttuani en kestänyt nähdä enää yhtään väkivaltaa... Selvisin seuraavat muutamat vuodet niin että en lukenut päivälehtiä, en katsonut uutisia televisiosta, itse asiassa minulla ei ollut edes TV:tä. Apuna tilanteessani oli se että minulla oli pieni tyttö, josta huolehtia ja työ, jota tehdä eli ei jäänyt liiemmin vapaata aikaa. Vapaan ajan käytin kehittävien kirjojen lukemiseen ja elämäkatsomukseeni muokkaamiseen, itseni etsimiseen. Halusin ymmärtää elämää, halusin löytää ratkaisun ja etsin ja etsin. Tutustuin ihmisiin, jotka etsivät samalla tavalla ja heidän kanssaan olin vuorovaikutuksessa.

Jälkeenpäin olen ymmärtänyt että säilytin mielenrauhan valitsemalla sen mitä luen ja keiden kanssa keskustelen. Valitsin seurani ja kiinnostukseni kohteen niin että se tuntui minusta hyvältä.

Vuosien kuluessa olen lukemani ja elämän ihmettelemisen ja muiden kanssa pohdintojen kuluessa luonut oman maailmankuvani, oman totuuteni elämästä. Tulin siihen tulokseen, että minä itse voin vaikuttaa vain omaan elämäni ja vain siihen miten elämän tuomiin tilanteisiin suhtaudun. Kun tulee katastrofi, minun on elettävä sen kanssa ja elämänhaluni pitää minut hengissä ja luovuus minussa keksii keinot aina miten mennä eteenpäin. Näin on kaikkien ihmisten laita. Elämän tyrskyt ja myrskyt tulevat, jotta minä kehittyisin, jotta me ihmiskuntana kehittyisimme. Kun näen tai kuulen jotain kauheaa auttaa siihen sama kuin shokkiin... Hengitän rauhallisesti ja menen

sisimpääni ja muistan kerran keksimäni ajatuksen: elämä meissä pitää peliään ja elämä haluaa pysyä hengissä minussa, meissä kaikissa. Uskon siihen, että me ihmiset olemme näkymättömillä langoilla toisimme sidottuja. Muualla sattuneeseen katastrofiin suhtaudun niin että annan itseni ensin rauhoittua ja sitten rauhani levitä ympärilleni... aina kun sen muistan. Jotkut tapahtumat koskettavat niin läheisesti omaa kokemustani että niiden kanssa rauhoittuminen kestää pitempään mutta aina kuitenkin löydän lopulta rauhan. Uskon että mikään mitä tapahtuu ei tapahdu turhaan. Olen havainnut että itse asiassa se, joka vaikuttaa elämääni, olen minä itse. Sitä tulee vastaan, jota pelkään tai tahdon saavuttaa ja sen löydän mitä haen ja etsin. Pelkojen kohtaaminen ja työstäminen on kaiken avain.

Pelon voi voittaa vain sen kohtaamalla.

Syvin pelko on tietysti kuoleman pelko, jonka käsittely onkin jo monen kirjan pituinen juttu. Uskon että meillä ihmisillä on luonnostaan halua elää ja laajentaa kokemustamme elämästä. Silti voimme suhtautua kuolemaan rauhallisesti, jos ymmärrämme, että elämä itse asiassa ei pääty kuolemaan vaan kuolema on kehon kuolema, ei minän kuolema, ei itsen kuolema. Tästä aiheesta löytyy paljon kirjallisuutta, jos haluaa etsiä ja asiaa laajemmin pohtia.

Elämä pitää meissä peliään... hymyillen

=====

Minua on auttanut se, että välillä jätän uutiset, kaikissa muodoissaan, väliin moneksi päiväksi. Ei maailma siihen kaadu, vaikka ensin tuntuukin siltä. Se vanha sanonta "joka tietoa lisää, se tuskaa lisää" on kyllä totta. Meihin kaikkiin kertyy iso määrä ylimääräistä tuskaa ylenmääräisen tiedottamisen/tietämisen, lue info-ähkyn takia. Kun vähentää sen "syöntiä" ähky helpottaa ja asiat, joihin voit itse vaikuttaa tulevat paremmin esille, ja kaiken lisäksi jää voimaa tarttua niihin paremmin, kun ei ole valmiiksi masentunut niiden murheista, joihin ei voi vaikuttaa.

Lissu

=====

Kun pannuun on yöllä laitettu rasvaksi Kokin oiva aamiainen, riittää maukkaasta ruoasta positiivista energiaa koko päiväksi. Se vain toimii. Älkää kysykö miksi! Maistelkaapa! (Taitaapa olla vähän samaa kuin Jeesuksen leivässä ja kalassa!)

AA

=====

Hoidan itseäni hyvin kaikin tavoin, liikun, nukun paljon, yritän syödä terveellisesti. Kun itse on kunnossa jaksaa auttaa muita ja olla ystävällinen.

Hoida itseäsi

=====

Asun Teksasissa ja hirmumyrsky Rita on kohdallani täyttä totta. Tällä hetkellä yritän pitää mieleni rauhallisena ja toivon, että myrsky muuttaa suuntaa ja perheeni sekä kotini säilyy

vahingoittumattomana.

Juuri nyt ajatuksissani pyörii iso asia "mitä minä voin tehdä, jos hurrikaani tulee?". Yleensä toki asiat joiden kanssa painin ovat paljon pienempi ja silloin yritän paneutua yhteen asiaan kerrallaan. Rasvaan omaa pannuani käyttäen luonnon pieniä ihmeitä ja kauneuksia; laskeva punainen aurinko, värikkäät perhoset tai vilistävät sisiliskot. Olen huomannut, että täällä Teksasissa missä kaikki on niin suurta elämän kohokohdat löytyvät pienen pienistä asioista. Täytyy osata pysähtyä ja oppia löytämään ne hyvät rasvat siihen omaan pannuun, silloin ei pala pohjaan.

Suomalainen Teksasissa

=====

Tämä hetki on tärkeä! Yritän keskittyä oleelliseen ja olen "armollinen" itselleni, jos se ei aina onnistu. Energia kannattaa laittaa niihin asioihin, joihin voi jollain tavalla vaikuttaa, muuten "akku" saattaa hiipua. Tämän jälkeen kellään ei ole kivaa!

Mikähän meistä aikuisista tekee niin varovaisia ja epäileviä yms.? Kuitenkin jokaisen elämä on aika lyhyt, ei kannata haaskata sitä, elämähän ei saa olla rangaistuslaitos! Tämäkin oli hyvä hetki!

Hymy

=====

Tunnen usein, että kaikki kasautuu ja viimeisin pikkuasia on saamassa minut raivokohtaukseen. Silloin yritän sanoa itselleni, että pysähdy, rauhoitu. Olet väsynyt, huomenna tilanne on parempi. Älä pura viattomiin lapsiisi omaa stressiäsi.

Maailman katastrofien keskellä ongelmani eivät pienene kuin hetkeksi, se on inhimillistä. Omalle kohdalle tulleet kriisit ovat kyllä pysähdyttäneet pitkäksi aikaa. Esim. vakavasta sairaudesta parantuminen on antanut ilon terveydestä ja jokaisesta päivästä, jolloin omin jaloin pääsen liikkumaan.

Liikunta on voimanlähde. Hetki omaa aikaa iltaisin. Yleensä se on vain puolisen tuntia, kaiken muun ajan imee työ ja perhe. Työmatkat voi käyttää henkiseen latautumiseen. Tahdonvoimalla pidän itseni kasassa. Sanon lapsilleni, tänään olen päättänyt, ettei mikään suista minua raiteiltaan, mutta tarvitsen siinä teidän apuanne.

Anne

=====

Minä olen yrittänyt itse sisäistää tämän lauseen: "Jos et voi vaikuttaa siihen, mitä ympärilläsi tapahtuu, voit valita itse sen, miten siihen suhtaudut." Tässä on asian ydin ja avain vaikeistakin asioista selviämiseen. On jo paljon, jos tiedostaa ja pystyy havainnoimaan omaa suhtautumistaan ja vähitellen siitä sitten voi ruveta muuttamaan sitä. On totta, että aina ympäristössämme tulee olemaan negatiivisia asioita monessa eri muodossa, mutta jos osaamme suhtautua niihin niin, että ne eivät meitä lamaannuta, vaan otamme ne haasteina ja meitä kasvattavina asioina, voimme kääntää ne positiiviseksi voimavaraksi. Täytyy vain pysähtyä ja kuunnella itseään ja löytää yhteys omiin tunteisiin ja sitä kautta vahvistaa ymmärrystään ja hyväksymistään vaikeissa asioissa. Olen

omakohtaisesti todennut, että muutos on mahdollista ja palkitsevaa.

Pohdiskelija

=====

Täällä Jenkeissä on sanonta; "Count your blessings". Käytännössä se tarkoittaa että jos sinusta joku/jotkut asiat on huonosti, ala laskemaan niitä jotka on hyvin. Sinulla on perhe, mahdollisesti lapsia, hehän ovat ilo, koti ja työpaikka, kengät jalassa, ruokaa kaapissa, ystäviä jne. Yhtäkkiä huomaat kuinka monta asiaa on hyvin ja kuinka voit olla kiitollinen paljosta. Mikä se olikaan joka äsken niin tuntui suurelta ja rasittavalta? Iloista jatkoa!

Anskunen Floridasta

=====

Minulla on vain yksi elämä täällä eletävänä ja tulee elää sen mukaan että olen Onnellinen ja tyytyväinen. Maailman katastrofeille en voi mitään. Tietenkin jokainen meistä voi auttaa edes vähäsen. Olen kolmen lapsen äiti ja myyntityössä. Välillä tuntuu -varsinkin aamuisin, että voihan nenä! mutta töihin on lähdettävä ja asiat selvitettävä, nyt vain on niin ja that`s it! Mottoni on "kaikesta selviää, enemmän tai myöhemmin" - Kyllä elämä on ihmeellinen asia!

Aurinkoa Sinunkin sydämeesi.

Ansku

=====

Yritän keskittyä kaiken tämän maailman keskellä siihen mitä hyvää olen saanut ja jälleen kerran olla onnellinen siitä. Joka aamu yritän ajatella, että päivä on täynnä mahdollisuuksia ja tämä päivä on ainutlaatuinen, se ei tule takaisin. Vaikka tuntuukin ikävältä ajatella, että mikä tahansa kohtaaminen voi olla viimeinen, niin se kannattaa. Näin itse ainakin keskityn paremmin lähimmäisiini. Harjoittelun kautta oppii positiivisuuteen.

Annu

=====

Ei pala pohjaan mikään, kun muistaa, että "in a hundred years all the new people" eli sadassa vuodessa porukka kokonaan vaihtunut. Suhteellisuus auttaa; jotkut pienet mokatkaan eivät liiemmin rassaa ja suuret ongelmatkin saavat näin oikeanlaiset mittasuhteet, kun muistaa että sadan vuoden päästä en murehdi tätä. Take one step at a time! / Tossua toisen eteen!

Telluksen tallaja

=====

Täytynee turvautua pariin tunnettuun kliseeseen kyetäkseni kuvaamaan oman pannunrasvausfilosofiani:

Minua ainakin suojelee vakaa usko siihen, että sääli todella on sairautta, joka vain heikentää. Maailma on täynnä kohtaloita ja tarinoita - haluaisin tuntea ja kuulla ne kaikki, mutta samalla tiedän ja ymmärrän, että elämään kuuluu aina se varjopuolikin sisältäen ne kaikki traagiset seikat. Niitäkin tarvitaan, sillä todellisen naurun voi oppia vain itkemällä. Menettäisin paljon, jos kovettaisin itseni niin, etten tuntisi mielenkiintoa muita kohtaan, jolloin en kykenisi muiden elämään tutustumaan. Mutta vähintään yhtä paljon menettäisin, jos en kovettaisi itseäni niin, etten sääli, sillä se lamauttaisi minut ja estäisi minua tekemästä mitään asioiden eteen. Omatuntoni olisi varmasti kurjassa kunnossa, jos en tekisi sitä, mitä voin.

Tosiasia on sekin, että kaikkia ei voi pelastaa, mutta itsestään on hyvä aloittaa. Todellisuus kun on epäoikeudenmukaisuutta ja jokaisella on isoja ja pieniä murheita - järkeistämällä asioita saa tunteet riittämään itselleen ja lähipiirilleen.

Luka

=====

Osallistun esim. Nälköpäivä keräykseen. Itselle tulee hyvä mieli ja apua tarvitseva saa avun.

Anu

=====

Minulle ei tuota minkäänlaista vaivaa pitää ajatuksia muissa asioissa kuin katastrofeissa ja terroristeissa. Ei sittenkään, vaikka mieheni murehtii kovasti. Tässä muutama vinkki, miten se saattaa onnistua:

- A) En katso uutisia enkä lue lehtiä viikkoon tai kahteen, kun tiedän, että jotain on tapahtunut
- B) En kerta kaikkiaan ajattele niitä kuin hetken kuultuani uutisen
- C) Lahjoitan rahaa avustuskeräyksiin

Kylmäsydäminen?

=====

Kun jokin asia ei suju tai onnistu ja alan vaipua epätoivoon, minulla on tapana kysyä itseltäni: "Verrattuna mihin tämä on katastrofi?" Se auttaa pitämään pannun rasvattuna ja elämän mittasuhteet oikean kokoisina, sillä eihän mikään "hyttysen pissan kokoinen" asia - joita itse suuretelemani asiat yleensä ovat - merkitse valtameressä juurikaan mitään.

Christine

=====

Totta kai maailma on täynnä asioita jotka vetävät mielen matalaksi, niin henkilökohtaisella kuin isommallakin mittakaavalla mitattuna. Minusta kuitenkin hyvä vastalääke negatiivisille voimille ihmisten keskellä on rakkaus eli arkisemmin toinen toisestaan valittaminen. Toisten huomioiminen osana omaa elämää antaa paljon positiivista energiaa sekä itselle että ympäristölle. Kuten viisas sanonta sanoo: auttaa toinen puhkeamaan kukkaan on melkein kuin kukkisi itse.

Toisaalta minusta kaikkeen voi vaikuttaa jollakin tavalla, vaikka moni onnettomuus onkin kaukana, pienillä päätöksillä voimme olla tukena kaukaiseenkin hätään.

Itselleni paras mittari omasta positiivisuudesta on juuri se, että pystyn iloitsemaan pienistä asioista. Kun kaikki ympärillä alkaa näyttämään ärsyttävältä, sireeni päässäni hälyttää, että tarttis tehrä jotain. Usein pelkkä fyysinen lepo auttaa asettamaan asiat jälleen oikeaan tärkeysjärjestykseen.

Kun tapaan ihmisiä joiden elämässä on kaikki solmussa, rohkaisen heitä ratkomaan ongelman kerrallaan. Usein se ensiarvoinen avain on oma terveys, eli toisin sanoen omasta itsestä huolehtiminen ja valittaminen, joka usein ylisuuren taakan painaessa päälle unohtuu. Toisaalta sairaana on vaikeampi ratkoa ongelmavyöhytettä, joka tuntuu kaatuvan päälle. Kun ensimmäinen askel on otettu, toinen askel on jo kevyempi. Joten ei heitetä airoja mereen, kun pitäisi soutaa! Usein sanonkin epäilijöille, että mikään ei ole mahdotonta, jos vain tahtoa riittää.

Taytta elamaa

=====

Jätän lukematta ikävät uutiset. Aina se ei ole mahdollista, mutta silti yritän kaivaa lehdistä ja netistä vain positiivisia uutisia. Toisaalta tapahtumat ovat yksi osa tätä elämää, joten yritän nauttia kaikesta hyvästä, mitä tielleni tulee.

Eija

=====

Saahan sitä ajatella tsunameja ym. katastrofeja, minä ainakin ajattelen ja suren kaikkien puolesta jotka moisia joutuvat kokemaan. Aikani surtuani olen kiitollinen siitä mitä minulla on; elämä. Ja johan ylimääräiset murheet pysyvät poissa. Ainakin seuraavaan tsunamiin asti.

Eitzu

=====

Joka iltaiset hellät yhdessä olo hetket aviomiehen kainalossa auttavat jaksamaan kaikkien ikävien uutisten keskellä. Myös rahallinen avustus omien varojen mukaan antaa enemmän kuin vie.

Eveliina

=====

Minä ajattelen isoäitiäni, hänellä on paljon paljon kokemuksia, ja aina hän on positiivinen. Aina hän jaksaa. Minä mietin jotain kaunista minulle tärkeää.

Enoni sanoo: elämä on kovaa, mutta ilman kovaa ei olisi elämää. Sitten mietin tupamme räsymattoja sitä laulua, että ei se elämä ois mitään ilman niitä tummia raitoja. Liikaa ei saa surra ja sen minkä voi tehdä tekee...enempää ei voi...kyllä yksikin ihminen voi vaikuttaa mieltipäs positiivarien positiivisia Hra Kokkia... miksi muuten ajattelet , että et onnistu... siinä on jo valmis negaatio...

Hanna

=====
Ajattelen, että täytyy nauttia jokaisesta päivästä minkä täällä viettää - hyväntekeväisyyteen osallistun rahallisesti, siten voin auttaa hädässä olevia olivatpa he missä tahansa maailmassa.

Kuitenkin elämä on elämistä varten, nauttikaamme siitä!

Toivottavasti Kari saat pannuusi kunnon voit näistä viesteistä ja pääset eteenpäin kuin rasvattu!

Eila

=====
Vaikutan aina miten pystyn mihinkin; antamalla vähän keräykseen tms. Muutoin vaikutan siihen mihin pystyn - perheeseen, läheisiin, ystäviin. Ajattelen niin, että pienikin hyvä kiertää kauas pikkuhiljaa; jos jokainen tekisi parasta mahdollista läheisilleen, eikös maailman olisi hyvä? No, aina ei onnistu, mutta yrittämättä ei ainakaan. En ota kauheaa stressiä maailman kamaluuksista, koska vaikutan niihin mihin pystyn. Ja toisaalta, ainoastaan terveydellä jne. on väliä, joten yritän siksikin olla liikaa välittämättä muiden jutuista. Sellaisena päivinä kuin tänään, kun eroaa rakkaastaan, tietää mikä merkitsee eniten ja miten siihen voi vaikuttaa.

ElinaS

=====
Kesti aikansa Ymmärtää, että pitää keskittyä enemmän omiin asioihinsa ja hoitaa ne niin hyvin kuin pystyy, silloin kun kaikki maapallon ihmiset niin tekisivät, elämä täällä olisi paljon parempaa suuremmalle ihmismäärälle kuin nyt. Unohtamatta muita kanssaeläjiä, auttamalla kun voin, keskityn oman elämäni, hyvinvointi lisää hyvää ympäristöönsä.

Hymyhuulin

=====
Helppoa. Lopetin sanomalehtien lukemisen 11 vuotta sitten, niissä on hyvin vähän muuta, kuin onnettomuuksia, pahoinpitelyjä, katastrofeja, ym.

Luen sen sijaan kaikkea muuta: kirjoja, viikkolehtiä, artikkeleita, tietolehtisiä. Tällä hetkellä on menossa yksi Tom Lundbergin positiivinen kirja, Tommy Hellstenin kirja (ne antavat aina aivoille polttoainetta), Paulo Coelho'n kirja (ajattelua) ja yksi romaani jossa voi seikkailla erilaisissa paikoissa ja erilaisten ihmisten joukossa.

En katso myöskään uutisia, saan tarvitsemani tiedot helposti internetistä, eikä tarvitse osallistua väkivaltaan jota tv:stä tulee tuutin täydeltä.

Ajattele mitä haluat ottaa vastaan

Näihin katastrofeihin ei kannata juuttua - Itse osallistun keräyksiin ja se on pakko tällä hetkellä riittää. Perhe, ystävät ja harrastus pitävät mielen positiivisena ja luulen että hoitamalla oma lähiympäristö voin vaikuttaa myös pitkällä tähtäimellä laajemmin.

Lapsenlapsen hymy, halaus ja kehityksen seuraaminen antaa myös konkreettinen tuntuma siihen että voin vaikuttaa tulevaisuuteen.

Ihailen ja kunnioitan niitä ihmisiä jotka lähtevät paikan päälle auttamaan mutta tiedän että minä en pysty siihen.

Pienistä pisaroista merikin on tehty

=====

Tuntuu todellakin, että maailman meno aika monella mittarilla mitattuna menee koko ajan vaan hurjemmaksi. Voimakkaat myrskyt, toistuvat tulvat, sodat, maanjäristykset, nälänhätä...kaikenlainen levottomuus. Minulle kristittynä nämä ovat merkkejä, jotka löydän Raamatustani - on kyse 'aikojen lopusta'.

Jos katsoisin vain sitä, mitä tapahtuu ympärilläni, se tekisi minut varmasti levottomaksi, mutta usko Kristukseen vapauttaa tällaisista peloista ihmeellisesti! Ja tämä vapaus on kaikille tarjolla. 'Usko Herraan Jeesukseen niin sinä pelastut, niin myös sinun perhekuntasi'. Siunausta!

Julia

=====

Pitämällä mielessä sen tosiasian, että kaikkeen, tai ainakin melkein kaikkeen, voi yksilötasolla vaikuttaa.

Muistamalla miten onnekas olen terveenä, asuen turvallisissa olosuhteissa ilman luonnonkatastrofeja, huomioimalla miten pienistä asioista elämän onni on lopultakin kiinni. Muistamalla olla pitämättä itsestänselvyytenä monia tärkeitä asioita kuten puhdas vesi, sähkö, työpaikka, lämmin koti ja perhe. Hymyilemällä maanantaiaamunakin, huomioimalla kanssaihminen kohteliaisuudella, pienillä yllätyksillä, asioilla jotka katkaisevat päivärutiinit. Heittämällä viestin ystävälle ehdottaen teatterissa tai konsertissa käyntiä. Laittamalla lapsille heidän herkkuruokaansa, jättämällä joskus siivouksen tai muun 'pakolliseksi' katsotun teon vähemmälle ja käyttämällä sen ajan perheen yhteisiin harrastuksiin. Muistamalla pienillä summilla katastrofien uhreja, veteraaneja, avun tarpeessa olevia. Piipahtamalla naapurin vanhuksen luona juttusilla ja kysymässä voinko tänään auttaa jotenkin.

Edellä mainitun jaksan tehdä muistamalla huolehtia myös itsestäni - lukemalla, tekemällä käsitöitä tai puutarhatöitä, lenkkeilemällä. Kun näen aiheuttavani ihmisille iloa, olen onnistunut tavoitteissani.

Hanna

=====

Pidä kehosi liikkeessä - liiku lihaksillasi. Harrasta jotakin. Anna itsesi levätä - myös aivojen ja ole välillä vain olemassa. Mene metsään, suolle, järvelle, tunturiin - siis luontoon.

Tee jotakin mitä et ole aikaisemmin tehnyt - vain haaveillut. Mieti joskus miten jonkin asian voisi tehdä päinvastoin kuin olet sen normaalisti tehnyt - tee myös niin, jos se tuntuu järkevältä.

Älä stressaa mieltäsi tulevilla asioilla - jos teet suunnitelman, älä kuvittele miten asiat menee, vaan tee kaikki voitava, kun on tekemisen aika. Ota opiksi menneestä.

Sulje joskus kaikki sähköiset mediat. Valitse välillä seuraavassa järjestyksessä: 1.kirja/lehti
2.radio/musiikki 3.TV/Videot ja 4.netti yms.

Liikkuja

=====

On ihmisiä, jotka epätoivoisesti tarvitsevat apua elämän tai luonnon aiheuttamissa katastrofeissa. On ihmisiä, jotka ovat valikoituneet lempeämmän elämän ja tasaisemman luonnon alueelle. Meitä onnekkaita siis tarvitaan, jotta voisimme auttaa onnettomia. Muutenhan heillä ei olisi mitään toivoa - annetaan sitä siis heille, kun meillä on siihen kerran mahdollisuus!'

Aina on toivoa

=====

Positiivisuutta pitää opetella ja harjoitella. Usein ajatukset tahtovat kulkea samaa kehää. Etenkin jos on taipuvainen pessimismiin. On yritettävä muuttaa ajatuksiaan optimistisemmiksi. Maailmaahan ei voi muuttaa. Ajatuksiaan voi. Mutta se on jännä juttu, että kun ajatuksiaan on saanut muokattua, maailmakin näyttää jotenkin erilaiselta. Aivan kuin se olisi muuttunut...

Positiivisuus alkaa aamulla

=====

Jos ajattelet mitä kaikkea maailmassa tapahtuu johon et voi vaikuttaa - tunnusta oma pienuutesi. Hoida omat asiasi niin hyvin, että sinut tuntevat ottaisivat oppia.

Pidä huoli lähimmäisistäsi

=====

Olemalla oma itseni ja kuuntelemalla sisintäni. Minulla on vain yksi elämä ja haluan elää sen juuri niin, että minulla on hyvä olla.

Hessutyttö

=====

Pitää nauttia täysillä silloin kun on mistä nauttia, ja muistaa olla kiitollinen siitä mitä on saanut vaikka se välillä kyllä melkein hävettää, kun maailmassa tosiaan on niin paljon niitä joilla ei ole.

Eikä saa jättää vaikuttamatta silloin kun voi vaikuttaa. Olkoon se sitten pientä naapuriapua, nälkäpäiväkeräys, ystävänpalvelus, pari kaunista keuhvaa sanaa, isoa tai pientä tilaisuutta toisen ihmisen auttamiseen, tukemiseen, piristämiseen ei pidä jättää käyttämättä. Niin pientä hyvää asiaa tai sanaa ei olekaan ettei sitä kannattaisi sanoa ja tehdä. Ei ne paljon maailman tilannetta kirkasta, mutta valtamerikin koostuu pisaroista. Ja se on vain kumma miten hyvän olon sillä huomaa hankkineensa sivutuotteena ihan vahingossa itselleen.

Ja johonkin on vain vedettävä se raja, missä kohdin toteaa, että tälle asialle minä en mitään voi joten päästän irti. On osattava hellittää. Pelkkä murehtiminen ainoastaan kuluttaa energiaa. Kun on tehnyt minkä voi, pitää päästää irti.

Ja pään nollaamiseen paras paikka ja keino on luonto. Mennä metsään tai veden äärelle, istua hiljaa, katsella ja kuunnella, tuntee itsensä hyvällä tavalla pieneksi, niin pieneksi että on turvassa.

Ellen

=====

Kun tuntuu, että tulee vain ikäviä uutisia vaihdan tv:n tai radion kanavaa tai suljen kokonaan. Minulla voi mennä päiväkausia, etten katso tv:tä lainkaan, radiota kuuntelen kylläkin. Ja luen kirjoja. Iltapäivälehtiä en lue. Eli rajoitan uutisinfoa sopivasti. Pidän huolen, että tiedän tärkeimmät mitä maailmalla tapahtuu, mutta en halua kuulla enempää. Haluan valita itse ajatukseni.

Yllä olevaan voi lisätä vielä YT-neuvottelut! Mikä neuvoksi? Ylös, ulos ja lenkille, joko metsäpolulle tai järvenrantaan. Metsässä voi ihailla ihania ruskan värejä. Järven rannalla voi tutkailla muuttolintujen muuttopuuhia. On muuten tarkkaa järjestäytymistä! Nokitaan ja tuupitaan siinäkin. Sopu löytyy ja linnut jatkavat tyytyväisenä matkaansa. Näistä lähtee "päivän eväät" ikäville ja ahdistaville asioille ja oma elämä tuntuu helpommalta. Hyvää syksyä.

Hilkka

=====

Juuri tuo mitä Kari sanoikin, että keskityn niihin asioihin joihin itse voin vaikuttaa. Onnettomuus uutisten seuraamisen tai niistä keskustelemisen jätän niin vähälle kuin on mahdollista. En lähde mukaan asioiden repostelemiseen ja kauheuden kauhistelemiseen. Kaikella on tarkoituksensa ja sitä on turha lähteä kyseenalaistamaan. Vaikka saattaa tuntua tyllyltä ja tunteettomalta, en myöskään lähde suremaan toisten ihmisten suruja ja tekemään niistä taakkaa itselleni. Elän päivän kerrallaan ja keskityn niihin asioihin, jotka ovat tänään tärkeitä. On turha murehtia eilistä, otan opiksi eilisestä, mutta en jää kiinni eilisen asioihin. On myös turha pelätä huomista. Se tulee aikanaan. Elän tänään niin hyvin kuin osaan ja kiitän joka päivä niistä hyvistä asioista, joita jokaisena päivä on elämässäni ollut, sillä niitähän on joka päivä, vaikka olisi vastoin käymisiä, puutetta, sairautta yms.. Niin kauan, kun on elämää, on myös aihetta kiittää, aihetta olla aidosti kiitollinen.

Irku

=====

Positiivisuuteni pitää yllä muistot lapsuudesta kun olin pieni puoliorpo turvaton lapsi ja itse ei omaan kurjuuteensa voinut vaikuttaa.

Nyt voin ja nämä vanhat ikävät muistot pitävät positiivisuuttani yllä ja mottoni on että kyllä se aurinko paistaa risukasaankin kun vain uskoo ja yrittää.

Toiseksi vanhin sisaruksista

=====

Uutisia ei tarvitse katsoa aina, maailma pyörii kuten pyörii. Lehteäkään ei tarvitse aina lukea, onnettomuudet ovat jo tapahtuneet ja murhat tehty, joista kirjoitetaan. Keskity päivän askareisiin ja tee parhaasi.

Nainen

=====

Täytyy myöntää, että otan lunkisti, ja olen suunnittelematta ajankäyttöäni - ainakin välttelen sitä aina viimeiseen asti. On vain aikaa tehdä asiat omalla ajallaan.

Sitten kun tiedän että jokin asia täytyy tehdä tietyn ajan sisällä ja kalenteri täyttyy menoista, tietenkin pidän kiinni noista aikatauluista ellei se nyt ala käymään ylivoimaisesti voimille ja terveydelle!

Fiilistelijä

=====

Nykyinen nopea ja kattava tiedonvälitys "rasittaa" meitä. Lisääkö tieto siis tuskaa? Vai herättääkö se meitä miettimään maapallomme tilaa? Katastrofeja on ollut ennenkin, emme vain ole aina saaneet siitä tietää. Emme ainakaan jo samana päivänä olohuoneeseemme tarjoiltuna.

Mitpä minä teen? Yritän elää kuormittamatta itseäni ja ympäristöäni tarpeettomasti. Minun ja läheisten hyvinvointi lähtee aina minusta itsestäni, ainakin osaksi. Kysyn itseltäni mihin minä voin tänään vaikuttaa? Miten teen sen positiivisesti? Teen asiat mieluummin ennemmin kuin myöhemmin.

Jopo

=====

Positiivisuutta voi harjoitella. Aamun voi aloittaa päättämällä että tänään tulee hieno päivä ja että minä ainakin yritän omalta osaltani vaikuttaa sekä omaan että muiden hyvinvointiin. Pienet ystävälliset teot ja sanat tutuille tai tuntemattomille päivittäin auttavat antamaan valoa elämään, 1/2-1 h ulkoilu raittiissa ilmassa päivittäin antaa potkua tunkkaiseen ja pimeään vuodenaikaan.

Suurin osa suomalaisista pärjää taloudellisesti hyvin, harvalla meistä on todellista pulaa esim. ruoasta. Kannattaa miettiä voisiko luopua jostain tarpeettomasta ostoksesta ja kuukausittain antaa pienen summan hyvään tarkoitukseen, kohteita riittää. Siitä tulee itsellekin hyvä olo. Omat tuloni ovat toistaiseksi vielä kovin pienet, mutta silti tililtäni menee kuukausittain 10 euroa hyvään

tarkoitukseen. Olen päättänyt, että avustumääräni kasvaa suhteessa tulojeni määrään.

Tärkeimpänä kaikesta pidän sitä, että säilyttää lapsen uteliaisuuden elämään. Elämme ihmeellisessä paikassa, maapallomme on täynnä ihmeitä, joka ainoa ihminen on ainutkertainen, maailman meret ja sademetsät täynnä elämää, joista emme vielä tiedä mitään. Älkäämme ottako elämäämme ja tätä ihmeellistä planeettaa itsestänselvyytenä.

Sisar Kuu

=====

Kun unohdin omenapiirakkataikinasta veden ja uunista valmistuikin mureneva piirakkaa muistuttava mössö, havaitsin että tuloksena oli erinomainen jälkiruoka maidon tai vaniljakastikkeen kanssa nautittavaksi.

Unohdan käsitteen "täydellinen epäonnistuminen". Usein asiasta voi ajatuksissaan löytää myönteisenkin puolen.

Kaija

=====

Minä ajattelen, että voin vaikuttaa omalla toimillani hyvinkin moneen asiaan. Aina vaikutukset eivät ole vain niin suoraan nähtävissä. Yritän toimia maailmaa ja sen ihmisiä rakastaen, se ei vain ole aina niin helppoa, mutta onnistuu kyllä. Joskus minulta kuitenkin pannu kärehtää, mutta se ei näköjään olekaan maailman loppu.

Kaija

=====

Jos oikein alkaa ahdistaa, suljen telkkarin ja netin, istahdan lastenhuoneen lattialle ja keskityn tosissani siihen, mitä lapset tekevät. Pari satukirjaa nelivuotiaan kommenteilla höystettynä saa tajuamaan, että loppujen lopuksi meillä on vain tämä hetki - ja siinä on valtavan paljon hyvää. Hetkessä elämisen taito pakkaa meiltä aikuisilta unohtumaan, kannattaa tehdä opintomatka asiantuntijoiden eli lasten maailmaan.

Lapsilla oppipoikana

=====

Tiedotusvälineet mekastavat huonoilla uutisilla. Todellisuudessa niitä on koko ajan yhä vähemmän. Terrorista ja luonnononnettomuuksista huolimatta elinikä, terveys, pituus ym. ovat kehittyneet uskomattoman paljon parin vuosisadan, jopa vain viime vuosikymmenten aikana, jopa köyhimmissä maissa, etenkin kaupalle avoimimmissa. Sodat ja ihmisoikeusloukkauksetkin ovat vähenemään päin niin virallisten kuin kansalaisjärjestöjenkin tilastojen mukaan.

Tietysti loputtomasti tehtävää on vielä jäljelläkin, ja meidän kaikkien olisi hyvä yrittää pysyä kohtuullisessa määrin ongelmista selvillä ja tehdä jatkuvasti kohtalaista panosta paremman maailman eteen. Siihen kuitenkin tulee tyytyä ja olla tuntematta minkäänlaista huonoa omaatuntoa siitä, ettei tee vieläkin enemmän. Suomessahan kuolee joka vuosi 40 000 ihmistä, maailmassa ehkä

100 000000 ja aina sinä voisit tehdä enemmän heidän eteensä, se tie on loputon suo. Välttämällä huonoa omaatuntoa teet maailmaa onnellisemmaksi. Kuolleisuus kuitenkin vähenee koko ajan ympäri maailmaa, vaikka kuinka yksittäisiä onnettomuuksia nostettaisiin otsikoihin.

Optimisti

=====

On turha murehtia sitä, mihin ei voi vaikuttaa. Se mitä tapahtuu minusta riippumatta tapahtuu joka tapauksessa ja on vain minusta kiinni miten siihen suhtaudun. Kaikissa tapahtumissa on aineksia katastrofiin tai menestykseen. Eräs maastopyörällä alamäkiajoa harrastava ystäväni antoi ohjeen: "Älä katso siihen kiveen joka kaataa sinut sillä jos niin teet kaadut varmasti. Pidä katse sillä reitillä josta selviät." Tämä ohje toimii loistavasti kaikessa muussakin elämässä.

KariV

=====

Aina ollaan selvitty: maailmansodan monivuotisista kauheuksista, nälänhädästä, mustasta surmasta ja mitä kaikkea niitä onkaan. Joka päivässä on taatusti jotain hyvää, vaikkapa vaan uuden päivän valkeneminen yön pimeyden jälkeen. Säännöllisesti. Omia ajatuksiaankin voi ohjaillla Tuulen viemän Scarletin tavoin, jolla asiat olivat tosi huonosti: "Ajattelen niitä vasta huomenna."

Katariina

=====

Miten pitää pannu rasvattuna, hyvä kysymys! Keskityn tietoisesti käsillä oleviin asioihin. Jos ajatukset karkaavat muualle, kun pitäisi tehdä keskittyneesti töitä, siirryn tekemään jotakin konkreettista ja fyysistä, jolloin tuntuu, että saan jännitystä purettua. Tällä hetkellä olen muutosvaiheessa ja karkailevat ajatukset ovat tuttu juttu. Keskittymisessä auttaa esim. joogan harrastaminen = rentoutumisen oppiminen, joka parantaa myös unta. Silloin kun on syystä tai toisesta rankkaa, kannattaa yrittää pitää elämä mahdollisimman säännöllisenä, se edistää jaksamista.

Katri

=====

Itse pidän pannuni rasvattuna - siten, että nyt olen jo laittanut joitain kertoja avustusta nälkäpäivä-keräyslippaisiin.

Ja lisäksi, otan annokset lisäenergiaa Sauvakävely-lenkillä - kauniin luonnon ja järvimaiseman syleilyssä - tällaisena kauniina Sunnuntaina, kuin meillä tänäänkin on.

On asioita, joihin me emme voi aina vaikuttaa, vaikka tahtoisimmekin. Avustamisella voi mielestäni vaikuttaa auttaa. Ja kannattaa nauttia luonnosta - ettei maailman melskeen seurannassa pannu pala vaan pohjaan !! Ylös ulos ja lenkille.

"Sauvakävelevä"-tyttö

=====

Uskon ajatukseen, että kaikki tapahtuu niin, kuin niitten kuuluu tapahtua. Mutta miksi tuollaisia kamalia tilanteita tulee? Jossain asia on "määrätty", enkä sille itse voi mitään. Joten ei kannata hötkyillä. Se mikä on tapahtunut, on tapahtunut, eikä asiaa voi enää muuttaa. Voi vain toivoa, ettei vastaavaa enää tule eteen. Mutta jos tulee, niin tulee. Kannattaa uskoa hyvään huomiseen ja kiittää siitä, ettei omalle kohdalle ole osunut onnettomuuksia. Jos sellainen joskus tulee kohdalle, se tulee. Etukäteen ei kannata pelätä, koska sillä antaa pelon hallita itseään. Hallitaan me elämäämme niin hyvin kuin pystytään, ei anneta pelolle valtaa!

Kissu

=====

Joskus on pakko ohittaa uutiset, koska samaakin onnettomuutta jauhetaan monta kertaa päivässä tv:ssä ja kaikissa lehdissä. Silloin kun itsellä on muutenkin surullinen fiilis ja mieli maassa on todellakin paras jättää maailman murheet ulkopuolelle. Silloin kun niitä kuuntelee voi löytää ilon aiheita elämästään, kun meillä on asiat hyvin, eikä onneksi meitä uhkaa yhtä pahat katastrofit.

Myös se täytyy muistaa, ettei kukaan voi auttaa kaikkia maailman ihmisiä.

Milli

=====

Parhain konsti pitää pää kasassa kaiken keskellä on pyrkimys nauttia pienistä asioista; kirkaista syksyisistä päivistä, hyvästä kirjasta ym. mukavasta. Ystävätkin ovat korvaamattomia. Liiallinen asioiden vtvominen ei auta, pahoja asioita tapahtuu kaiken aikaa, mutta yhtä lailla hyviäkin, me ihmiset emme vain huomaa aina sitä hyvää ympärillämme.

Kirsi

=====

Katson uutiset vain kerran päivässä, siis illassa.

Uutispimento, melkein

=====

Samaa olen pohtinut minäkin. Minua on hieman auttanut ajatus, että maailmassa on aina ollut ja (toivottavasti) tulee aina olemaan paljon sekä hyviä, että pahoja asioita/tapahtumia. Eli vaikka jossain tapahtuukin hirveyksiä, jossain myös koetaan hyviä hetkiä ja parannetaan maailmaa. Tämä on vain hyväksyttävä elämään kuuluvana ilmiönä.

Yksi tilapäinen keino on "säästää" itseään tietämystä kaikkea maailmalla tapahtuvaa. Esim. vietä viikko, jolloin et lue sanomalehtiä, katso/kuuntele uutisia ja käytä säästyvä aika mieluisaan tekemiseen; kirjojen lukemiseen, musiikin kuunteluun, liikuntaan yms..

Lurjus

=====

Kyllä se rasvattuna pysyy kun on omiakin asioita jotka täytyy saada kuntoon, ei siinä enää ehdi muita murehtimaan. Ja sitä paitsi... raamatussakin sanotaan..."älkää turhaan huolta kantako"...vai miten se nyt menikään...

Mutta kaikella on tarkoituksensa vaikka ei sitä aina heti voi uskoa!

Saara

=====

Psykoterapeuttiystäväni on sanonut, että olisi hyvä, jos ihminen itkisi silloin kun itkettää. Elämässä on tilanteita, jolloin normaali ihminen suree. Omaisen menetys, suuronnettomuudet, työpaikan menetys. Kun asiat on itketty ja surtu pois, on taas helpompi jatkaa eteenpäin. Elämää tämä vain on. Suomessa vaan jostain syystä pidetään itkemistä heikkouden merkinä ja lukuisat sananlaskutkin pyrkivät kieltämään itkemisen. Mieluummin tartutaan pulloon.

Lissu

=====

Miksi keskittyä asioiden murehtimiseen, kun voi käyttää energiansa ongelmien ratkomiseen. Voitat oman elämäsi ratkomalla ongelmat, hävität ja häviät sen murehtimalla.

Muistutan aina itselleni asioiden suhteellisuutta. Onko tämä nyt sen arvoista?

Luonnon katastrofeista. Jokaisen tulisi tuntea vastuunsa kuluttajana. Kuluttaja päättää sen, mitä valmistetaan, mitkä tehtaat tupruttelevat piippujaan. Kuluttajissa on valtava volyyymi.

Lotta-Inkeri

=====

Minun isäni on kuollut, mutta ajattelen Juice Leskisen sanoin. "vaikka minun isäni on kuollut se ei tarkoita, että hän on lakannut olemasta".

Elämässä mennään eteenpäin pienin askelin ja koko ajan on ajateltava, että fyysinen poismeno ei tarkoita henkistä erkanemista. Se kantaa.

mm

=====

Kyllä tuhoja on nyt liikaa tapahtunut ja niitä tulee miettineeksi. Nämäkin ikävät asiat pitää vaan käsitellä.

Paljon luonnonmullistuksia ollut

=====

En ota upseerien murheita, omissa on tarpeeksi.

Maikki

=====

Noudatan eräässä koulutuksessa kuulemaani ns. peruna kerrallaan taktiikkaa: samalla lailla kuin kuorisi kattilallisen perunoita - homma täytyy tehdä yksi kerrallaan eikä oikotietä ole.

Silloin kun minun tehtävänäni on saada kattilallinen perunoita kuorittua, keskityn siihen. Kattila täyttyy ja asia etenee, kunhan malttaa kuoria perunan kerrallaan, menneitä tai tulevia on turha murehtia!

Manta

=====

Kun maailman kauheudet alkavat ahdistaa, lopetan lehtien lukemisen ja uutisten katselun. Keskityn omaan pieneen piiriini. Ajattelen läheisiäni ja kaikkia hyviä asioita, joita ympärilläni on. Lähetän mielessäni voimia onnettomuuksien ym. uhreille. Jos voin, lahjoitan pienen summan rahaa tms.

Ihmisten pahat teot toisiaan kohtaan ovat kaikkein käsittämättöimpiä. Yritän itse olla hyvä ympärilläni oleville ihmisille. Joskus onnistun huonommin, joskus paremmin. Vaikka tiedän, etten voi parantaa koko maailmaa, voin ainakin yrittää levittää hyvää eteenpäin.

Mari

=====

Yrittämällä elää täällä Suomessa, niin että voin auttaa lähimmäisiäni antamalla aikaa tms. Tulee itsellekin hyvä mieli, kun voi auttaa (esim. hoitamalla kummilasta tms.)

Hiiri

=====

Itse pidän tärkeänä keskittymistä. Kun huomaan että ajatukseni, keskittymiseni on jossakin sellaisessa joka ei ole minun vaikutusalueella, sanon itselleni, "keskity oikeisiin asioihin!". Asioiden vavominen mielessä on todella turhaa, ongelman kohdatessa siihen pitää tarttua sarvista kiinni ja tehdä asian eteen jotakin. Silloin se ei muutu ahdistukseksi josta ei saa otetta. Ja annan sen sitten olla. Mietin monesti ajan käytön tehokkuutta, siihen on myös tosi hyvänä keskittyminen, ei kuvittelekaan hoitavansa upeasti miljoona asiaa samanaikaisesti.

Maria

=====

Luen uutiset tekstiTV:stä iltaisin. Yleensä skippaan kuinka monta kuoli jos minkäkinlaisessa onnettomuudessa Kiinassa ja Venäjällä tai muualla maailmassa koska se ei ole uutisia vaan kuolleiden lista. Jos haluan todella tietää jostakin aiheesta enemmän tutkin sitä monelta eri kantilta esim. netin kautta, jotta saisin mahdollisimman monipuolisen ymmärryksen edes yhdestä asiasta josta olen kiinnostunut. Ihmisellä on itsensä rakentama kupla ympärillään. Me elämme kuplan

sisällä koska se antaa meille turvallisuuden tunteen ja pitää meidät jokseenkin kasassa kaiken ympärillä pyörivän mylläkän keskellä. Kuplan muodostaa perhe, koti, työ ja harrastukset. Näiden asioiden ymmärtäminen ja käsitteleminen on vielä mahdollista koska voimme vaikuttaa kuplassa oleviin asioihin. Kuplan ulkopuolella on taas asiat joille emme itse voi tehdä mitään kuten esim. myrskyt, sodat ja maailman epätasapaino. Jos 'kuplasi' on ympärilläsi voit saada voimia ja kuulumisen tunteen sen kautta. Vaikka emme voi kaikkea ymmärtää ainakin siinä omassa elintilassamme voimme olla toimivia hyvinvoivia yksiköitä. Älä avaa itseäsi koko maailmalle, et voi kantaa sitä olkapäilläsi. Kevennä mieltäsi ja pudota maailman murheet...rakenna hyvä elämä siinä missä olet ja silloin jaksat auttaa niitäkin jotka tarvitsevat apuasi.

Ei mikään Atlas

=====

Omassa elämässä on sen verran miettimistä ettei paljon ehdi maailman menoa murehtia!

Maruzella

=====

Se on oikeastaan yksinkertaista. Koen, että pystyn vaikuttamaan oman elämäni tärkeisiin asioihin paljon ja ne toisaalta vievät melkein kaiken aikani, joten ei edes jää aikaa murehtia muuta. Työ ja kahdesta lapsesta huolenpito ovat ne pääasialliset "pannunrasvat" omassa elämässäni - ja tuntuu välillä, että vuorokauden tunnit eivät aina edes niihin riitä. Arki tuntuu kuitenkin hyvältä.

Maaria, 35 v.

=====

Minä pidän salaisuudet ominani, en niitä levittele ympäri kylää jos joku kertoo minulle jotain niin silloin sen pidän sisälläni.

Myöskin on asioita jotka pidän sisälläni vaikka kukaan ei minulle kertoisi mitään. Omia ajatuksia pitää olla ja niihin voi suhtautua ja pitääkin suhtautua niin että se on vain minun oma ajatus. Jos voin johonkin asiaan vaikuttaa niin kyllä minä sitten vaikutan ja kuuntelen esim.; ystävien asioita jotka jäävät sitten vain minun omakseni ja mietin niihin jonkun ratkaisun joskus onnistun ja taas joskus pääni on niin tyhjä ettei siitä tule mitään tai niin omia murheita tai asioita että pitää laittaa kaikki omiin lokeroihin ja näin voi taas alkaa avotyöskentelyn. Kyllä kaikilla jos tuo on vertaus niin joskus se pannu kiehahtaa yli tai palaa pohjaan ei sellaista kai ihmistä löydykään etteikö joskus näin kävisi.

Maikki

=====

Osallistumalla Tsunami-, Nälkäpäivä- ym. vastaaviin keräyksiin, joiden rahojen perillemeno on suhteellisen varmaa, turvaan itselleni hyvän omantunnon tällä saralla.

Jutteleamalla naapurin vanhuksen kanssa, viemällä hänelle silloin tällöin esim. suppilovahveroita - hän on sieni-ihminen viimeisen päälle, mutta ei enää vuosin ole päässyt metsään - silloin tulee

molemmille hyvä mieli.

Nauttimalla joka ikisestä päivästä, mukavasta työstä ja kivoista työkavereista. Tekemällä asioita, jotka tuntuvat hyvältä itseni kannalta pidän itseni tyytyväisenä ja onnellisena. Ihanaa on huomata, että jos sanoo mahdollisimman monta mukavaa asiaa työkavereilleen ,alkaa ilmapiiri työpaikalla ihan selvästi muuttua kevyemmäksi.

Pyrkimällä siihen, että mahdollisimman harvoin tulee tilanne, jossa mietin "miksi tehnyt niin kuin alunperin ajattelin ja teki mieleni". Koska olen sen monasti huomannut, että se mikä ensimmäisenä tulee mieleen on se oikea vaihtoehto - aina ei ole hyvä harkita kovin kauaa - tilaisuus menee ohitse. Toisaalta taas joidenkin asioiden jälkeen pitää 'nukkua yön yli'.

Se vaatii opettelua: itse löysin uskon omaan itseeni ja rohkeuden elää ja nauttia olostani NLP -kurssilta. Mutta sielläkin se vaati aikansa ennen kuin niitä positiivisuuden ja onnen hetkiä alkoi olla selvästi enemmän kuin vähemmän mukavia hetkiä.

Sitkeys palkitaan. Värikästä syksyä kaikille positiivisille!!

Marja T.

=====

Päivän aloitan yleensä 15-30 min. kävelylenkillä luonnossa.

Kävellessäni hengitän syvään ja nautin vuodenaikojen vaihtelevista näkymistä. Ajatuksissani suojaan ja siunaan itseni. Lataan päähäni myönteiset odotukset sekä itseni että tapaamieni ihmisten suhteen.

Huonoja uutisia välttelen tietoisesti mm. jättämällä lukematta IS ja IL, OHO ym. lehdet, jotka myyvät "hirveillä" asioilla.

Pyrin mahdollisuuden mukaan poistumaan seurasta, jossa vatvotaan vain kielteisiä asioita. Yritän ensin suunnata keskustelua myönteisempään suuntaan.

SIUNAUSTA JA ENKELEITÄ!

Aurinkoenkeli

=====

Koen hyväksi vältellä TV-uutisten katselemista ja muutenkin uutisten kuuntelemista ja sanomalehdistä ko. uutisten lukemista niinä päivinä, kun asialla pahimmillaan mässäillään. Se on liian paljon jatkuvaa saman asian toittamista ja vatvomista. Tämä ei tarkoita sitä, että olisin tunteeton tms. vaan haluan pysyä toimintakykyisenä niitä tekoja varten, joiden kautta voin vaikuttaa.

Kyselyikäisten lasten äiti

=====

Ihmisen on niin kovin vaikea ymmärtää kaikkia katastrofeja ja onnettomuuksia maailmassa. Mutta ehkä niitä ei tarvitsekaan ymmärtää, vaan ajatella myötätuntoisesti toivoen onnettomuuden uhreille sekä heidän omaisilleen tukea, lohtua ja rakkautta säälän sijaan. Ajatuksilla kun on niin suuri voima! Joka kerta, kun huomaa surevansa tai murehtivansa tapahtumia, voi yrittää opetella muuttamaan ajatuksiansa positiiviseen suuntaan toivomalla kaikkea hyvää maailmaan...rakkaudella!

Murmeli

=====

Hiljennyn ajatuksineni. Asun metsänreunassa ja katselen puita, taivasta ja kuuntelen luonnon ääniä. Totean aina siinä katsellessani, että olen onnellinen ihminen. Minulla on ihanat lapset, oma koti, ruokaa joka päivä ja arjen työ, vaikka se on väliin raskasta. Minullahan on siis kaikki hyvin. Ei ole hurrikaaneja, tsunameja, pahoja maanjäristyksiä, nälkää.... Iloitsen arjen pienistä asioista, läheisteni terveydestä. Olen onnellinen kun sen itse oivallan.

Pienestä onnellinen

=====

Maaillmalla sattuu ja tapahtuu, samoin kotisuomessa. Saan voimia nuorista, heillä on unelmia.

Olen kiitollinen joka aamu, että taas heräsin, se on uusi mahdollisuus kokea ja nähdä jotain mielenkiintoista ja kaunista, taas yksi päivä lisää elämänkaareen. Olen luopunut televisiosta, en halua nähdä raakoja uutiskuvia, älyttömiä Tosi-TV ohjelmia. Harrastan, tapaan ystäviä, käyn luennoilla, luen sanomalehtiä, kierrätän, lahjoitan. Elän jokaista päivää täysillä, jos se onkin viimeinen. Hymyilkää!

KAKTUS

=====

Uskon että Jumala auttaa jokaista joka luottaa Häneen, sillä varmaan Jumala ei anna meille koskaan tapahtua sellaista jota todella emme kestä. Meidän tulee vain luottaa Jumalaan.

NeitiM

=====

Maaillmassa tapahtuu joka päivä paljon hyvää - ja paljon pahaa. Keskittymällä positiivisiin, pieniin, arjen asioihin, ihmettelemällä luonnon kauneutta ja kaikkea kivaa pientä ympärilläni, ihmisissä jne. Se pitää mielen virkeänä ja positiivisena.

Milli

=====

Keskittymällä konkretiaan eli pidän silmäni, korvaani ja tunteeni auki niissä tilanteissa, joissa kulloinkin olen. Juuri siinä, missä olen ja mitä / keitä kohtaan, voin parhaani mukaan ja parhaiten vaikuttaa. En voi vaatia itseltäni enempää, enkä haluakaan, koska sopivasti on sopivasti kaikkien kannalta.

Minna

=====

Jalat maassa!

Valitettavan usein vaan ihmisille pitää tapahtua jotain kamalaa, ennen kuin pystyy suhtautumaan asioihin niin. Minulla se oli esikoislapsen sairastuminen alle vuoden ikäisenä. Tänä päivänä tuo poika on melkein kymmenen ja täynnä virtaa, joskus jopa liikaakin, ainakin näin äidin mielestä. Toinen asia, joka pysäytti, oli oma kolarointi moottoripyörällä. Suojelusenkeli oli mukana, ja vaikka mopon kävi todella huonosti, itsellä vain sääriluu murtui ja ego... Se tietysti kärsi. Mutta siitäkin selvitettiin ja sen jälkeen on ajettu jo monta ja taas monta tuhatta kilometriä! "So not, hyppy kulkee" sanoi Matti Nykänenkin aikoinaan! Ainoa asia, johon todella voi vaikuttaa, on oma elämä ja se on liian lyhyt hukattavaksi turhaan murehtimiseen! "Elä niin, ettet sure vaikei huomista tule", on oiva motto jokaiseen päivään!

Mopominna

=====

Elämällä tavallista elämää, jossa mietin oman elämän kehittämistä mielekkäämmäksi ja toteutan asioita pikku hiljaa. Sekä ystävien auttamista niissä asioissa joissa voin. Sillä tavoin elämä tuntuu mielekkäältä. Kantava ajatus ratkaisuissa on kestävä kehitys, kulutuksessa ja käyttäytymisessä. Ostetaan uutta tarpeeseen, ei itsetarkoituksellisesti. Pienet teot ratkaisevat ja nimenomaan niillä voi vaikuttaa.

Minni

=====

Suojelen pannua ja suosin suomalaista rypsiöljyä. Luen vain "hyvät uutiset" lehdestä, katson mukavia ohjelmia ja luen lempeitä nautinnollisia kirjoja. Vietän aikaa hyvässä seurassa, usein lapsien kanssa. Teen viihdyttäviä asioita, joista tulee hyvä mieli.

Liikun luonnossa ja katselen kauniita maisemia. Kuuntelen hyvää musiikkia ja rentouttavia ääniä. Nautiskelen auringonnousuista ja kynttilänvalossa juodusta aamukahvista ja iltateestä.

Olen tietoinen maailman tilanteesta ja tapahtumista, mutta vältän mässäilemästä liialla medianäkkärillä.

Minttu

=====

En ole enää vuosiin lukenut sanomalehtiä tai katsonut televisiota. Joku voi ajatella, että kuinkas sitä pysyy ajan tasalla maailman asioista jollei seuraa tiedotusvälineitä, mutta ensinnäkin - kyllä kaiken olennaisen jostain kuulee ja toiseksi - olen ollut huomattavasti onnellisempi lopetettuani uutisten seuraamisen, niissä kun kerrotaan suurimmaksi osaksi vain kauheuksista eikä niistä hyvistä asioista, joita maailma on pullollaan.

Mira

=====

Pyri kiinnittämään huomiosi hyvään kaikessa ja kaikkialla. Se kasvaa mihin keskityt! myös seuraava Reinhold Neibuhrin Tyyneysrukous ajatuksena on auttanut: "Jumala, anna minulle tyyneyttä hyväksyä asiat joita en voi muuttaa, rohkeutta muuttaa asioita joihin voin vaikuttaa ja viisautta erottaa nämä toisistaan."

Mirka

=====

Annetaan pannun olla keittiökaapissa, ei taatusti pala pohjaan.

Nilla

=====

Sitähän ei millään estä, etteikö joskus aina ole huonompia aikoja, jolloin kaikki tuntuu menevän pieleen. Jo se auttaa, kun tietää, että se "kausi" menee aina jossain vaiheessa ohi!

Olen ottanut tavakseni aina illalla nukkumaan mennessäni, pää jo tynnyssä, miettiä positiivisia asioita menneestä päivästä. Yritän löytää niitä ainakin viisi. Asioiden ei tarvitse olla suurensuuria, joskus se on vain se, että jaksoin tänään nousta sängystä. Tai, ettei satanut vettä työmatkalla. Aluksi tuntuu tyhmältä, ja asioita on vaikea löytää, mutta ajan myötä helpottuu ja tämä toimii!

Päivän aikanakin yritän löytää pienen ilonpilkkeen joka asiasta, varsinkin niistä, jotka meinaavat alkaa harmittamaan.

Asiat ovat aika paljon ajatustyötä, mutta siihen tulee ikään kuin tapa.

Pyrin myös auttamaan ihmisiä - läheisiä - pienilläkin asioilla, koska niistä heille tulee hyvä mieli. Tsunami. ym. katastrofien auttajaksi tai estäjäksi minusta ei ole. Toki keräykseen voin roposen antaa. Asiat vain tapahtuvat, yksittäisestä pienestä ihmisestä ei estäjäksi ole. Hyväksy tämä ja toimi niiden ihmisten kanssa joita voit auttaa.

Onnellista ja stressitöntä elämää sinulle toivottelee sitä itsekin yrittävä..

Hermokimppu

=====

Olen ajatellut niin, että vaikuttamalla tähän omaan lähiympäristööni kehä alkaa kasvamaan ja jossain kaukana se voi koskettaa myös esim. hirmumyrskyn uhreja. Pidän huolen siitä, että itse olen ystävällinen ja autan niitä joita pystyn, ehkä he antavat hyvän kiertää.

Outi

Ulkoilu, liikunta ja ystävien kanssa seurustelu auttaa tareeraamaan asioita oikeisiin mittoihinsa. Kaverit on lisäksi hyvä omistaa eri ammattipiireistä kuin mitä itse on. Sekin saa asioita näkemään uudelta kantilta.

Paavo

=====

Kaikkea voi vastaanottaa vain rajallisesti. Ei minun tarvitse katsoa kaikkia uutisia ja lehtiä, voin rajata ja jaksaa paremmin.

Mitä minulla on mies, lapset ja koti ja auto... Jos koti ja auto otetaan pois, selviän kyllä miehestä ja lapsista olisi mahdolloman tuntuista luopua. Minulla on heidät NYT ja huomaan iloitsevani kaikesta, pienestäkin yhteisestä suuresti ja saavani "meistä" iloa ja voimaa. Työni lastenpsykiatrialla on rankkaa, mutta on ihana nähdä kuinka lapset lähtevät uudelleen kasvuun jo pienelläkin tuella. Heillä on pitkä matka kasvaa, minulla paljon lyhyempi kyllä minä sen jaksan.

Pepe

=====

Samaan asiaan huomaan itsekkin törmääväni aika ajoin ja olen tietoisesti yrittänyt opetella rajanvetoja mielessäni. Olen huomannut että saan hyvän mielen itselleni antamalla vaikka pienenkin avustuksen johonkin keräykseen, se riittää ja pieni juttu on varmasti parempi kun ei mitään.. Koko maailman murheita ja asioita ei voi kukaan meistä kantaa harteillaan. Joskus on parempi vaikka olla katsomatta uutisia, pitää radion kiinni ja täyttää ajan jollain mielekkäällä. Se ei mielestäni ole välinpitämättömyyttä vaan itsensä suojelua. Upeaa on että jotkut omistavat ja antautuvat enemmän ja konkreettisesti (kuten esim. vesitankkiprojekti) mutta ei kannata kantaa huonoa omaatuntoa tai riittämättömyyden tunnetta itsessään. Kaikki me olemme kuitenkin erilaisia, toiset herkempiä kuin toiset. Ajoittain voisi kutsua itsensä vaikka iltateelle ja kysyä: "mitä minulle nyt kuuluu?", kiittää itseä, taputella vaikka vähän olkapäälle ja jatkaa tyytyväisenä eteenpäin.

Päivi

=====

Usko tai älä niin Aamiais-Jussin ohjeella: minulla on valta ja vapaus valita pidäkö muutaman päivän vaikka taukoa television, radion ja päivän lehtien uutisannista. Kierrätän omassa kodissa jätteet ja käytän pyörääni tai "julkisia" mahdollisimman paljon, olen lopettanut tupakoinnin, vältän turhia pakkauksia...osallistun mielihyvin keräyksiin mutta suuria onnettomuuksia en suurellakaan tahdonvoimallani - ainakaan toistaiseksi - pysty estämään

Päivi

=====

Olen pyrkinyt miettimään asioita niin, että pienet jutut ovat maailmassa tärkeitä ja arvokkaita, harjoitellut elämistä tässä ja nyt. Kun saa kannustusta ja rohkaisua läheiseltä ystävältä vaikeana hetkenä, se kantaa uskomattoman pitkälle.

Lasten kanssa työskennellessäni en pysty tekemään töitä muuten, kuin olemalla läsnä jokaisessa hetkessä täysillä, jokainen hetki on olemassa vain kerran ja se on juuri siksi niin arvokas. Jotenkin näiden ajatusten kautta olen saanut hieman lohtua siihen, kun monilla työssä kohtaamillani lapsilla on vaikea elämäntilanne, ja mietin, miten voisin heidän oloaan helpottaa. Joskus elämä tuntuu niin kovin epäreilulta ja epäoikeudenmukaiselta. Mutta jos voin edes hetken aikaa olla heidän rinnallaan, olemassa hetken vain heitä varten koko olemuksellani ja tunnen, että ajatuksemme kohtaavat, se merkitsee jo paljon.

Hannele

=====

Elämällä tätä hetkeä ja nauttimalla siitä mitä tänään olen saanut aikaan. En voi luonnonolosuhteille mitään, vaikka ne koskettavatkin, täytyy vain yrittää antaa vaikkapa muutama euro keräyksiin ja olla näin mukana "Hengessä".

Roponen

=====

Teen sen minkä voin. Loput hoitaa ja kaikesta vastaa taivaan ja maan luoja.

He has the whole world in His hands

=====

Itse otan päivän, joskus vain hetken kerrallaan, että jaksan. Tyyneysrukouksestakin on itselleni paljon apua, vaikken itse AA:lainen olekaan, eli Jumala suokoon minulle tyyneyttä, hyväksyä asiat, joita en voi muuttaa, rohkeutta muuttaa, mitkä voin, ja viisautta erottaa nämä toisistaan. Tässä on sellaista viisautta, että se rauhoittaa mielen ja sielun...

Päbsykkä

=====

Karma! Se kuulostaa Suomalaisen korvaan melkein karmealta, mutta se on oikean hyvä ajatusvaihtoehto stressittömämpään elämään! Uskovat ihmiset hokevat mielessään, että se on Jumalan tahto kun sattuu jotain ikävää ja jättävät asian Herran haltuun! Turha kaikkia ikäviä asioita on pyöritellä mielessään, kun me ei kuitenkaan niille mitään mahdeta! Sanokaamme siis karma, kun meille sattuu jotain ikävää ja annetaan ikävän asian mennä eteenpäin, jotta mekin voimme elämässämme mennä eteenpäin!

Karma

=====

Älä missään nimessä lue lukemasta päästyäsi juttuja noista hirveistä luonnonkatastrofeista. Minä melkein sekosin tsunamin takia. Omat lapset pitävät minulla jalat maassa. On vain hyväksyttävä, että on asioita joihin emme voi vaikuttaa, eikä meidän ehkä ole tarkoituskaan!

Trisse

=====

Tsempattavaa riittää: takanani 6 viikkoa aloittamaani amk:n aikuiskulutusta neljänä, toisinaan viitenäkin iltana viikossa työpäivän jälkeen, edessä enää neljä, viisi vuotta...

Eläkeikäkin hämmöttää jo kymmenen vuoden päässä!

Kunnon kalenteri, asioiden laittaminen tärkeysjärjestykseen ja itseni armahtaminen. Kuulostaa teoriassa ihan helpolta! Tätä minä opiskelen, oikein tosissani, lipsahduksiakin tosin sattuu. Tärkeintä kaikessa on pitää mieli avoinna ja armahtaa itseään!

amklainen, 53v

=====

Pidän yllä positiivisuuttani maailman menon suhteen ajattelemalla ja viettämällä päivittäin iloisia hetkiä rakkaimpieni kanssa. Iloitsen joka aamu lasteni unisista hymyistä, kiukunpuuskistakin. Olen onnellinen tästä hetkestä, toivon joskus tietysti parempaakin. En ummista silmiäni pahuudeltakaan, mutta mielestäni on vain elettävä täysillä ja otettava elämältä vastaan kaikki mitä sillä on etemme tarjota. Mikä ei tapa, se vahvistaa!

Piitu

=====

Parhaiten ajatukset pysyvät kasassa "surkeuden" keskellä, kun palautan mieleeni kaikkea iloista ja hyvää mitä elämä on tielleni kuljettanut. Palautan myös mieleeni mitä ja missä olen onnistunut ja mitkä asiat ovat hyvälle mielelle saaneet. Se antaa uskoa ja auttaa fokusoimaan ajatukset "oikeille" raiteille.

Tärkeä seikka on myös ollut pari todella hyvää ystävää, jotka jaksavat kuunnella minua niin iloissa ja suruissa. Voin siis täysin avautua heille. Joskus ystäväni kanssa hämmästelemme miestemme "ärsyttävyyttä", mutta siihen olen tokaissut: "Ajattele, ilman miehiämme emme olisi tutustuneet toisiimme ja siitä saamme kiittää heitä!" - Siis jokaisessa asiassa löytyy myös SE hyvä puoli. Joskus SE saattaa vaan kestää kun kaivautuu syvältä, syvältä esiin.

Ja muista myös, että Sinulle on annettu tärkeä tehtävä tähän maailmaan: elää tätä päivää! Se, että elät tätä päivää, voi olla monen pelastus, kun kohtaavat Sinut. Näkevät hymyilevät kasvosi, auttavaisen luonteesi, reippauden - siis miten ajattelet sitä myös loistat ulos pain.

Aurinkoisia hetkiä elämäsi päiviin!

Kanssa tallaja

=====

Näin unta
Rakkaani lemmikkejä poimi
Minä yhtenä niistä pienistä
Mitä lienee ajatellut poimiessaan
En tiennyt paikkaani kukkakimpussa

yksi monista samanlaisista

Ajattelin förgätmigej älä unohda minua
Lemmikki mielikukkani, lemmikkinä olin
yhtenä kimpussasi, mitä lienee ajatellut
Sinä tai minä unessa.

Minä edelleenkin sadun sammakko

Katselin kaunista kuvaa, muistin oikein, kaunis olet mielessäni, sielussani ja minulle kauniin joulun teit

Kuvasi, kirjeesi, tuli kiitos, soit minulle joulun ja joulumielen aurinkoisen, hymysi muistan ja minulle joulumielen toit.

Sieltä kaukaa vaeltajan muistoista tuli mieleeni jasmiinipensas täydessä kukassaan, kauniit valkoiset kukkatertut huumasivat vaeltajan ja tämä ainutkertainen kokemus toi mieleen sinut aikanaan vaeltaja, etsijä pysähtyi teki myös päätöksen löytää sinut

Löysin sinut ystävän, löysin sinut
minulle rakkaan ystävän jasmiinituoksuisen

Vaan kuinka säilyttää ystävän rakkaan

En tiedä, en tiedä, vaikka kuinka toivoisin

Niin paljon kuin sydämeni joutui itkemään

siitä ja siitä ja siitä aikanaan ja arpia on ja pieni sydän kovettui. Ei enää rakkautta ei enää hellyyttä rakastetulle, ei koskaan

Jäljelle jäivät rakkaat tyttäret, elämäni hinta elämästä. Tänään isänä tiedän Olen maailman paras isä heille toisaalta ainoa mikä heillä on ressuikoilla, mutta palautetta tulee jatkuvasti. Hei isi, olet maailman paras isä kaikessa.

Erään ystäväni ajatuksia elämästään.

Lemmikkini-förgätmigej

=====

Mieheni kuoli yllättäen 11,5v.sitten. Minulle jäi kaksi murrosikäistä lasta ja uusi koti josta oli 1/2milj.markkaa velkaa. Mitään vakuutuksia ei ollut, ja elimme syvintä "lama-aikaa", joten asunnon myyntikään ei ollut tuolloin järkevää. Minulla oli parhaimmillaan jopa 3.työpaikkaa, ja päivän kerrallaan elämämme vain sujui jollain lailla.

Tuolloin opin hyvin tärkeän asian jota olen yrittänyt noudattaa. Teen "TÄNÄÄN" parhaani.

Päivä kerrallaan

=====

Kyllähän maailman tapahtumat koskettaa mutta kuitenkin on opittava näkemään ne oman elämän vahvuudet, hyvät jutut elämällä juuri tätä hetkeä, tulevasta kun ei voi tietää tuleeko se ja minkälaisena...

Pirjo

=====

Monesti olen ajatellut samaa. Miten suojata lapset siltä kaikelta ikävältä ja kielteiseltä, mitä tiedotusvälineet syöttää joka päivä? Miten he kykenevät käsittämään sen kaiken, kun aikuisillakin

ottaa välillä lujille. Tässäkin toimii se paljon puhuttu mielen voima. Jos sille syötetään vain kielteistä, miten ihmeessä voi pysyä myönteisenä. Aikuinen sentään pystyy jotenkin elämäkokemuksen avulla selviämään, mutta lapsen ja nuoren osa pelottaa.

Olen miettinyt joskus, että otan yhteyttä Yleisradioon tai MTV:oon, että alkaisivat lähettää edes kerran illassa pelkästään myönteisten asioiden uutisia. Onhan meillä niitäkin niin, miksi ei annettaisi niitä mielen evääksi. Ei yksin kymppiutisten loppukevennyksellä jaksa. Olisikohan tuossa ideaa, jos kerättäisiin nimilista ja Kokki-Jussi lähettäisi sen TV-päättäjille?

Pirre

=====

Kaikkien suurten onnettomuuksien ajattelemisen saa olon ahdistuneeksi. Mutta vastapainona voi miettiä kaikkia hyviä pieniä omia asioita, joista voi iloita ja olla tyytyväinen. Omilla ajatuksilla voi ohjata tunnetilojaan, - kokeile! Jokaisella on myös mahdollisuus jollakin tapaa auttaa katastrofin uhreja, sekin tuottaa itselle hyvän olon.

Pirri

=====

Hyvin surullisten tapahtumien edessä minusta tulee erittäin nöyrä, pysähdyn todella miettimään omaa elämääni ja huomaan pikkusuruissani olevani onnekas ja omaavani ihania ominaisuuksia, asioita ja läheisiä, joita olen pitänyt itsestänselvyytenä.

Työläintä on ennen ja jälkeen lasten TV-ohjelmien tulevien TV-uutisten raakojen raporttien ja kuvien pitäminen poissa pikkuisten katseilta ...

Pipe

=====

Joskushan sitä todella palaa pohjaan. Se on itselleni merkki siitä, että olen elossa ja uskollinen itselleni sekä periaatteilleni. Niihin kuuluvat aktiivinen paatumisen ja kyynisyyden vastustaminen sekä olosuhteanalyysi: jos en voi muuttaa olosuhteita, teen U-käännöksen. Jossain muualla positiivisuuttani osataan arvostaa.

Katastrofit eivät kuulu lähivastuuni piiriin, joten hoidan SPR:n kautta pienen kontribuutioni. Tiedän, että se vähäkin tekee paljon hyvää kohteessa. Terveiset Pentti-Oskarille ja hatunnosto!

Oleellista peruselämässä kuitenkin on ihan ydinihmissuhteiden hoito. Äiti Teresakin tapasi suuttua kaikille rikkaille eurooppalaisille maailmanparantajille, jotka tulivat kirkastamaan hänen luokseen sädekehänsä: hän ärähti, että menkää kotiin ja hoitakaa ensin läheisenne. Jos kaikki tekisivät niin, maailma olisi huomattavasti parempi.

On myös hyvä muistaa, ettei muita ihmisiä voi muuttaa. Sen muistaa parhaiten, kun ajattelee, miten vaikea on muuttaa itseäänkin... SE on kuitenkin mahdollista, ja suurimpia seikkailujani elämässä onkin ollut sukeltaa oman persoonani syövereihin, tutkia sitä alitajunnan syvimpiä sopukoita myöten. Jouduin siihen pakkosaumaan juuri burnoutin koettuani, mutta voin vakuuttaa, että

kokemus kannatti!

Lämmin iso kiitos terapeuteilleni ja tukiryhmälleni! Höykytys ei mennyt hukkaan.

Mankelin läpi aurinkoon

=====

Joskus yksin oleminen on parasta terapiaa. Jotkut kävelevät luonnossa, mutta minä ompelen, maalaan silkkiä, askartelen. Siinä samalla ajatukset lentävät asiasta toiseen. Käsillä tekeminen, suunnittelutyö ja toteutus ikään kuin tyhjentävät pään. Haravoiminen, metsässä kävely, matonkuteiden leikkely, ihan mikä tahansa käy tähän tarkoitukseen. Olet elossa ja tunteva ihminen kun onnettomuudet ym. vaikuttavat sinuun. Ei näitä tunteita kuulukaan välttää, vaan käsitellä, se meitä kasvattaa. Hysteriaan vaipuminen ei auta vaan järkevä asioiden työstäminen.

Mini

=====

Aloita jokainen päiväsi onnen ajatuskin ja elä kuin se olisi elämäsi viimeinen päivä ja toivo että näitä päiviä on paljon edessäpäin. Menneitä ei kannata murehtia, niitä ei onneksi takaisin saa.

"Katso uskoen ylöspäin, rakkaudella sivullepäin, kiittäen taaksepäin ja toivoen eteenpäin"

Myönteinen asenne

=====

Noin yleensä ongelmaa ei edes ole, pieni lapsi, omakotitalo, aviomies ja vaativa työ kyllä pitävät ajatukset tehokkaasti omissa asioissa. Mutta jotkut maailman tapahtumat ovat todella niin järkyttäviä, että ne pistävät väkisin ajattelemaan. Olen antanut itselleni luvan puhua asiasta, väännellä ja käännellä sitä ja uuvuttaa kaikki ympärilläni puhumiseni kanssa. Mutta kun asiaa on aikansa tehokkaasti punnut eikä ole yrittänytään unohtaa sitä, se käsiteltynä painuu taka-alalle ihan itsestään. Toimii myös pienemmässä mittakaavassa, asian ei tarvitse olla luonnonkatastrofiluokkaa että sen saa tällä tavalla pois päivittäisistä ajatuksistaan!

Riikka

=====

Siinäpä se, kun ei ole ensinkään aikaa ajatella niin....tiesitkö, että vanhainkodeissa on paljon vanhuksia ja hoitajilla ei ole aikaa ulkoiluttaa heitä? Kun vaikutat, ei jää aikaa ajatella...

Nana

=====

Joku sanoi kerran, että tiedonvälitys turhaan "syyttää kauhu-uutisia", kun niihin ei voi vaikuttaa - tulee vain ahdistunut olo. Joten yksi keino voisi olla kuuntelematta uutisia 50 kertaa vuorokaudessa.

Riitta

=====
Kun on itse läpikäynyt kriisin esim. sairastumisen kautta ja joutunut sen myötä hyväksymään sen, ettei kaikkeen voi itse vaikuttaa. Asioita vaan tapahtuu ja niille ei voi mitään. Pitää vain muistaa, että onnettomuus/kriisi on aina jonkin uuden vaiheen alku, on vain toivottava että kaikki muuttuisi hyväksi.

Lisbet

=====
Uskomalla Jumalaan ja siihen, että kaikelle on tarkoituksensa. Mitä vaan tuleeekin, terveyttä, sairautta, onnea, onnettomuutta, niin kaikki käy lopulta minun parhaakseni. Etsin joka päivä ja koko ajan pieniä ihmeitä ympäriltäni ja niitä myös löydän.

Yksi pieni ihminen

=====
Olen ollut vakavasti sairaana vuoden. Nyt olen onnellisesti saanut palata työelämään. Olen onnellinen jokaisesta päivästä, jonka saan elää. Aamuisin totean, että heräsin taas uuteen päivään. Jokainen päivä on nykyisin hyvä päivä, vaikka kolotuksiakin on. Tsunamit, hirmumyrskyt ym. ovat asioita, jotka huolestuttavat, mutta keskityn nykyisin omaan itseeni ja pieneen elinympäristööni. Läheiset ovat kaikkein rakkaimmat - koko maailmaa en voi pelastaa tai surra. Toki olen myötämielinen ja tuen, jos voin. Kohdista energia sinne, mistä siitä on eniten hyötyä!

Takaisin elämässä

=====
Pieni pojanpoika jota saan tavata ainakin kerran viikossa usein kaksikin. Hänessä näen tämän hetken riemun ja huomisen tulevaisuuden ja näen hänet myös sukupolvien ketjussa.

Eilen illalla opettajani sanoi lapsi on tärkein. Kiitän häntä niistä sanoista ja teoista joita hän opettajana tekee pienemmille koululaisilleen. On heidän puolellaan.

Marge

=====
Kirjoitan joka aamu yhden Positiivareiden AJATUKSEN rosan väriselle 7,5 x 7,5 cm:n muistilapulle. Kiinnitän sen tietokoneeni näytön "kylkeen", etten vajoaisi masennuksen suohon!

Säde

=====
Iloitsen siitä, mitä minulla on ja mitä tulen tulevaisuudessa saavuttamaan. Keskityn ja panostan asioihin sen voimalla, että siten pääsen tavoitteeseeni. Joskus on keskityttävä vain olennaiseen tai muuten ei pääse perille.

Myönteisesti

=====

Kieltämättä paistinpannussani olevat paistokset ovat viime aikoina palaneet pohjaan useastikin, syynä valtavan laadukas kanadalainen paistinpannu, jossa teflon pysyi kiinni, jopa pari päivää huolimatta siitä, että hoidin pannua niin kuin nyt teflonia hoidetaan. Mietin siinä, että tulipahan testattua palohälytin.

Muutoin mietin usein miksi kortit jaettiin näin? Miksi minä en ole tuolla kadun kulmassa kerjäämässä ja pullo kourassa? Vuoden kulutta se voin olla minä...niinpä tämä hetki, tämä tuokio on kullan arvoinen, koska meistä kukaan ei tiedä onko meillä edes sitä paistinpannua huomenna.

Kehveli

=====

Ajattelen terveen itsekkäästi vain niitä asioita elämässäni mihin voin aivan oikeasti vaikuttaa, ja mitkä ovat tämän oman elämänpiirini hallinnassa.

Olen oppinut löytämään/ajattelemaan elämästä ne hyvät ja eteenpäin vievät puolet.

Huomasin tässä viimeisessä suuressa elämän muutoksessani, työpaikan vaihto, muutto ja tyttären muutto. Että jätin turhan pelon pois.

Nämä siivet kantaa ja hyvä tulee. Jokainen päivä on mahdollisuus löytää hyvää omasta elämästä. Se pitää oikeasti löytää sieltä missä milloinkin olet. Kannan vain ne asiat mukana jotka on minun.

On paljon ihmisiä jotka haluavat laskea taakkansa toisten harteille, silloin kuuntelijalle tulee liian raskasta, näissä tilanteissa pitää viheltää peli tiukasti poikki.

Terveesti itsekäs ja itsenäinen Sari

=====

Keskittymällä tähän hetkeen ja sen antiin. Pitämällä itseni tietoisena ja tekemällä tietoisia valintoja. Kannattaa muistaa, että jokainen joka syntyy myös kuolee. Ei ihminen sen kummallisempi ole siinä suhteessa kuin muukaan luomakunta. Pyrkii päivittäin helpottamaan jonkun ihmisen elämää että hänellä olisi helpompi hengittää. Näkemällä se hyvä mitä ympärillä on. Näkemällä jotain hyvää "hävityksen" keskellä. itse en hätkähdä luonnonmullistuksista, vuodenaikojen vaihtelut niin kuin sään vaihtelut ovat aivan normaalia. Tahallinen toisen vahingoittaminen on minulle rankempaa.

Iras

=====

Äidiltäni olen oppinut vanhan sanonnan, joka toimii ihan jokapäiväisessä elämässä: "Asioilla on tapana järjestyä!" Oma elämä on ollut välillä melkoistakin päähän potkimista, mutta kaikesta olen selvinnyt ja ihan täysipäisenä, joten sanonta pitää omankin kokemuksen perusteella paikkansa.

Olen myös huomannut, että miltei kaikissa asioissa ja tapahtumissa on myös jotain myönteistä, vaikka ei heti siltä tuntuisikaan. Joten nykyään mietin hetken tai kaksi ennen kuin alan valittaa ja vinkua. Yleensä pienen miettimisen jälkeen asiasta löytyykin se positiivinen puoli!

Tällainen ajatusmalli ei ole minullakaan luonnostaan ollut, vaan on vaatinut opettelua ja oman asenteen muuttamista, mutta kyllä se on ollut vaivan arvoista! Myönteisellä asenteella arjen isot ja pienet vastoinkäymiset on paljon helpompi kohdata.

Sari 8)

=====

Perheen avulla säilytin positiivisuuteni niinäkin päivinä, kun maailmalta kantautuu vain huonoja uutisia ja töissä asiat takkuavat.

Pelaamme illalla lasten kanssa "vanhanaikaisesti" lautapeliä, saunomme yhdessä, istumme takan ääressä, luemme yhdessä - näistä pienistä asioista saan Paljon voimaa arjen tuiskeeseen!

Sari

=====

On oikein myötäelää toisten elämää; kuunnella ja olla läsnä, mutta emme voi ottaa toisten murheita omiksemme.

Emme voi luonnonkatastrofeille mitään; ne eivät ole meidän hallinnassamme kuten tämä hirveää tuskaa tuottanut tsunami.

Minun positiivisuuteni (ja joskus vähemmän positiivisuus) lähtee omasta perheestä ja arjen pienistä iloista. Omat ...juuri ne omat rakkaat harrastukset ja pienet tekemiset ,jotka tuottavat minulle tyytyväisyyden ja onnistumisen tunnetta; ovat ensiarvoisen tärkeitä.

Olen saanut 4 tervettä lasta, työtä, ystäviä, terveyttä ja uskon korkeimpaan...ja lukemattomat pienet ilot, joita päivittäin lapseni minulle suovat sekä heidän ystävänsä ja elämäkumppaninsa.

Joka asiassa täytyy surun ja tuskaisen ajan jälkeen yrittää löytää se positiivinen puoli Jatkaa elämää luottaen sen jatkuvuuteen.

Elä kuin tämä päivä olisi viimeinen....

Pisara

=====

Kun kuulen katastrofeista maailmalla, se tuo mieleeni aina kiitollisuuden siitä että olen saanut syntyä Suomeen. Ajattelen, kuinka paljon pahasta saamme säästyä, kun maamme sijaitsee juuri tässä kohdassa maapalloa, ei mannerlaattojen yhtymäkohdassa eikä ison myrskyävän meren rannalla. Usein vasta silloin ymmärtää kuinka hyvin asiat itsellä ovat, kun joutuu kuulemaan miten toiset menettävät niin paljon. Yritän myös mahdollisuuksien mukaan auttaa niitä kanavia pitkin, joihin tiedän voivani luottaa.

S. Anneli

=====

Lievästi kehitysvammainen tyttäreni, jolla on myös ADHD, on opettanut minut arvottamaan eri asioita keskenään. Pysähdyn usein miettimään onko jokin asia murehtimisen arvoinen. Kaikki on kuitenkin niin suhteellista.

Töissä minulla on lasteni kuvat seinällä. Kun alkaa harmittaa katson vain kuvia ja tunnen itseni maailman onnellisimmaksi ihmiseksi. Tepsii joka kerta.

Kurkista peiliin kun harmittaa. Hymyile sitten itsellesi. Yllätyt!

Sirpa

=====

Minulla on motto elää tämä hetki hyvin, tehdä tästä hetkestä se hyvä ja onnellinen hetki, jota muistella huonona hetkenä... Minulla 2 ihanaa lasta joille sanon joka päivä rakastavani heitä... Heidän iloiset kasvonsa ovat minun päivän paisteeni synkkinä aikoina... Toinen mottoni on että asioilla on tapana järjestyä, syytä murehtia turhia... Toimii!

Tämä hetki paras hetki

=====

Pidän pannun rasvattuna siten että aina silloin tällöin ajatusten nollaamiseksi harrastan SUIHKUSSA NAURAMISTA.

Toinen harrastukseni on positiivisen ajattelu.

Kyllä näillä jo pärjää...

YliPoppamies

=====

Positiivisuus on helpoin säilyttää olemassa olevien asioiden kautta - iloitsemalla ystävistä ja terveydestä. Yritän ajatella myös positiivisesti silloin, kun joku sanoillaan tai teoillaan loukkaa minua - ehkä hänellä on itsellään paha olla.

Orvokki

=====

Olen oppinut elämään tätä päivää ja tässä hetkessä. Joskus kun kuitenkin mieltä painaa ja masentaa niin ajattelen, että aina löytyy joku jolla asiat ovat vielä huonommin kuin minulla. Minulle musiikki on se asia josta saan voimia ja hyvää mieltä.

Tarja

=====

Tiedäthän miten vaikeissa neuvotteluissa tarvitaan sovittelijaa, mukavat olosuhteet, avustajia jne. silti ympärillä voi ukkostaa ja monenlaista voi tapahtua ihan omassa siviilielämässäkin, samalla kun hoidat asioita, neuvottelet, myyt jne.

Tunne-elämä on sellainen asia, johon itse sisältäpäin voi parhaiten vaikuttaa. Minulla on tapana jättää aina pieni ilmatila yläkertaan riippumatta ympärillä tapahtuvista asioista. Päässä tuntuu samanlaiselta, kuin jos istuisi sellaisen ison jumppapallon päälle, se ei mene littaani. Se ilmatila on varattu kestävämmille asioille, joiden purkua voi sitten jatkaa kun on oma rauha. Se ilmatila suojaa myös silloin kun kohtaat sellaista pahuutta, jota silmiin katsottaessa lähtee ääni, menee toimintakyky jne. Siellä on turva-alue. Kaikkea kun ei voi ratkaista! Ajankäyttö, käytännön asiat ja sen sellaiset ovat pieniä kysymyksiä, mutta joskus isojen kysymysten kanssa kaverin olkapäähän voi olla avuksi. Niillä aluksi mainitsemillani asioillakin on puolensa. Mieti esim. hautajaisia, siellä on lukuisia surijoita jakamassa Surullisten taakkaa. Sama käytäntö voisi olla hyödyllistä pienemmissäkin murheissa. Kokoonnutaan puimaan asiaa!

Taru

=====

Paras neuvo tuohon tilanteeseen voisi olla neuvo, jonka sain joogaopettajaltani: "Elä aina tässä hetkessä, ja tee täysillä sitä, mitä teet juuri nyt. Älä murehdi turhaan menneitä ja tulleita". Tarkoittaa siis tässä yhteydessä sitä, että tsunami ja hirmumyrskyt eivät murehtimalla poistu, vaikka kauheita asioita ovatkin.

Taru

=====

Minulla on todella ihana poika, jota seuratessa pystyy unohtamaan maailman murheet ja kauheet.

TeeKoo

=====

Katsetko illalla tv-uutisia? Jäävätkö kuvat liian voimakkaina mieleen ja ajatuksiin? Itse en ole 10 vuoteen katsonut tv-uutisia vaan luen ne mieluummin aamulla lehdestä. En tahdo pakoilla maailman tuskaa, vaan suojelen itseäni vaipumasta epätoivoon. Keskityn auttamistyöhön omalta osaltani mm. tukemalla nepalilaisen "kummipoikani" koulunkäyntiä ja osallistumalla keräyksiin.

Tiina E.

=====

Seison pari tuntia Nälkäpäiväkeräyspöytävieressä ja hymyilen ohikulkijoille. Iloitsen jokaisesta eurosta ja sillä saatavasta neljän kilon jauhopussista! Rahalla, isollakaan ei maailmaa pelasteta ilman hyvää tahtoa, mutta hyvää tahtovan lantilla saa jo paljon se, joka vähän tarvitsee.

Tuija

=====

Pelkkä ajatus siitä, että asioille joille en voi mitään, on sellaisia joita minun ei kuulu murehtia. Totta kai hetkellisesti itken ja suren onnettomuuksia ja ihmisten julmuutta. Minun voimanlähteeni on Jumalassa ja luonnossa. Voin mennä yksinäiseen paikkaan ja koota ajatukseni, itkeä ja unohtaa. Autan jos voin ja sitten jätän asiat Jumalan eteen.

Älkää mistään murehtiko...

=====

Olen Ajatusten Aamiais-addikti!

Vaikka miten kurjalta elo herätessäni tuntuisi, vaikka päivä näyttäisi taas yhdeltä "turhalta" ja tekisi mieli jäädä muhruamaan peiton alle - niin vääntäydyn vaikka "hampaat irvessä" päätteelle ja luen Ajatusten Aamiaisen kokonaan! Siitä se AINA lähtee...

Jaksan olla kiitollinen sille ystävälleni, joka aikoinaan tilasi minulle Aamiaisen - ja ennen kaikkea Kokki-Jussille kumppaneineen! Ilman teitä tässä maassa olisi monta tuhatta masentunutta enemmän...haluan omalta osaltani omissa ympyröissäni toteuttaa teidän positiivisuuttanne - kykyjeni mukaan. Voimia ja siunausta teille edelleen!

Tuula-hdus

=====

Minulla ei itselläni ole lapsia, ja siksi haluan toivottaa sinulle voimia jaksaa omien lapsiesi kanssa ja haluan, että yhteiskunta käyttää verovarvoja lasten kasvatukseen, opetuksen ja harrastusten tukemiseen. Onnellista Äitienpäivää / Isänpäivää Sinulle toivottaen.

P.S. Ei siis mitään tsunamista, joten mihin tämä kysely johtikaan?

Ulla

=====

Ympärilläsi on aivan riittämiin ihmisiä, jotka mielihyvin paneutuvat muihin asioihin kuin omiinsa saatikka työntekoon joten sinun ei tarvitse sitä tehdä.

Päivän mietelauseetta hieman mukaillen olen päiväni saanut rullaamaan ilman pohjaanpalamista.

Ulla

=====

Kyllähän se monesti huolestuttaa ja mietityttää, kun seuraa maailman tapahtumia.

Mutta uskon kohtaloon - jos jotakin on sattuaakseen, niin tuleman pitää, tai sitten ei, riippumatta siitä, miten kovasti asioita etukäteen pelkään tai edes mietin. On paljon asioita, joihin en voi itse vaikuttaa, joten niitä asioita on silloin turha etukäteen pelätä.

Kohtalo

=====

Positiivisuus säilyy kun viettää aikaa lasten parissa. kyllä murheet unohtuu, kun alat pelata lasten kanssa jotain hauskaa peliä. lapset levittävät ympärilleen iloa ja päivänpaistetta; ilo löytyy pienistä asioista!

ope

=====

Luonnonkatastrofeille emme voi kai mitään, niiden seuraamusten hoidosta kunhan otamme vastuun ja muistamme silloin kuinka toivoisimme itse saavamme apua jos olisimme uhreina.

Päivittäisessä elämässä positiivisuus pysyy yllä kun muistaa kuinka pienillä asioilla voi tehdä oman ja toisten elämän helpommaksi. Se pysähtyminen suojatien reunaan ja tien antaminen palkitaan lähes poikkeuksetta hymyllä ja jos ei palkita, niin tiedän itse ainakin yrittäneeni. Kun siirrämme katseen pois omasta navastamme ja alamme katsella ympärillemme kysellen mitä voin tehdä SINUN hyväksesi asiat alkavat kaikkiaan näyttää positiiviselta.

-z-

=====