

**POSITIIVAREIDEN LUKIJAT KERTOVAT:
Päiväni onnistumisia ovat olleet**

Läpileikkaus suomalaiseen yhteiskuntaan ja sen asenteisiin. Positiivareiden internetsivujen kävijät ja lukijat jakavat päivänsä onnistumiset.

Vapaasti käytettävissä lähde mainiten: www.positiivarit.fi

Minun päivän onnistumisia ovat olleet:

- * onnistuin selviämään autolla ruuhkan läpi kolhuitta
- * onnistuin olemaan joko kokonaan tai lähes ilman tupakkaa
- * sain siivottua kauan siivousta odottaneen hyllyn
- * sain ainakin muutaman ihmisen nauramaan työssä
- * onnistuin saamaan ihastukseni kohteelta huomiota
- * sain soitettua puhelun yksinäiselle 90-vuotta täyttävälle tädilleni
- * sain laitettua postia EU-parlamenttiin Romanian kulkukoirien julman kohtelun lopettamisen puolesta
- * näiden lisäksi kirjaan mieleni päiväkirjaan asioita, joista olen kiitollinen

Alberta

=====

Vaikka ois kuinka kurja päivä sulla ollut, siinä on varmasti ollut näitäkin: sait herätä terveenä, aurinko paistoi, aistit kukkien tuoksun, lintujen laulun, lumen kimalluksen, joku oli sinulle ystävällinen, söit hyvän lounaan, löysit parkkipaikan, sinulla on ystäviä, läheisiä, onnistuit työssä, on koti, auto, ruokaa, juomaa, vaatteita, lämpöä jne. Nämä eivät ole itsestäänselvyyksiä kaikilla.

Tilasin itselleni eilen tuon kirjan ja ajattelin, että vaikka mulla olisi ollut kuinka kamala päivä tahansa, laitan näitä asioita siihen, jos ei mitään muuta "onnistumista" keksi. Nämäkin asiat ovat tavallaan "onnistumisia", koska kaikilla ei ole edes näitä...

Anniina

=====

Heh, olen 3-vuotiaan, erittäin kovapäisen ja uhmaisen, mutta ihanan tytön äiti. Päivät on joskus rankkoja ja kun illalla mietin asiaa, koen onnistumiseksi jo "pikkuasiat" kuten että:

- Pystyin hillitsemään itseni enkä räjähtänyt totaalisesti, kun tyttö mm. syötti kaikki kissan kuivaruuat koiralle, pesi sohvan kaatamalla siihen kastelukannulla vettä... ym. älynväläyksiä.

- Olen saanut todellakin tehtyä kaikki sille päivälle suunnitellut hommat ja vieläpä ilman kiirettä ja stressiä.

- Olen saanut jonkun muun hyvälle tuulelle, vaikka vain tervehtimällä ystävällisesti tai auttamalla jotenkin.

Murmeli

=====

Lapsenlapsi otti oma-aloitteellisesti yhteyttä.

Mummeli

=====

Aamulla väsyneenä ajelen töihin, ja aurinko nousee taivaanrannasta maalaten taivaan punaisen eri sävyillä, en voi kun ihaila ja ihmetellä - ja hymyillä.

Tai toisinpäin illalla... Olen pulahtanut avantoon ja istun ulkona talvipakkasessa, ja katson sitä samaa taivaanrantaa, mikä tällä kertaa auringon laskeutessa on sinisen eri sävyjen maalaama. Juuri silloin olen äärettömän kiitollinen ja onnellinen. Tunnen syvällä sisimmässäni suunnatonta rauhaa.. Minulla on kaikki hyvin juuri sillä hetkellä ja se on tärkeintä, hetkessä eläminen.

Äitiliini

=====

- Huomasin ihaila lumisia puita
- Kuulin eka kerran talitintin
- Muistin kehua työkaveria kun hän keitti kahvit valmiiksi
- Sain sähköpostin
- Asiakas kiitteli
- Oli huippuhyvää lounasruokaa ja kotona leivottua leipää
- Muistin hymyillä töihin kävellessä ja tuntematon vastaantulija hymyili takaisin
- Muistin olla onnellinen uusista työtiloista
- Mukavaa kun on perjantai ja töissä on perjantaipullat

Kun on vähästä onnellinen saa olla onnellinen usein.

Anne P

=====

Ei niiden kovin kummoisia tarvitse olla.

Se on jo onnistuminen, kun saa vastahymyn tai on voittanut itsensä. Minä, melkoinen sohvaperuna, koen onnistuneeni, kun lähdän lenkille ja saan vielä houkutelua jonkun mukaani haukkaamaan raitista ilmaa.

Tai kun teen ruokaa ja sen maku vastaa mielikuvaani ja saan vielä lapsetkin onnellisiksi.

Tai kakku nousee eikä lässähdä.

Tai onnistun olemaan mokailematta. Toisaalta saan iloista mieltä aikaan, kun kerron niistä. (Olen nimittäin töppäilyn valioluokkaa.)

Ansku

=====

Olen viittä vaille viisikymppinen kolmen pienen lapsen äiti. Heitin kertaheitolla elämäni uusiksi, kun päätin opiskella uuden, kokonaan erilaisen, luovan ammatin vielä tässä iässä. Jokainen päivä tuo uusia onnistumisen elämyksiä vastaan. Minä opin vielä! Minä oivallan, osaan soveltaa. Olen löytänyt luovan, uskaltavan lapsen sisältäni. Tartuin mm. videokameraan ensimmäistä kertaa elämässäni ja opettelin editoimaan. Olen varmaan elämäni loppuun asti ylpeä ensimmäisestä videofilmistäni, jossa yksinkertaisesti trukki tulee ja sitten se menee. Kesto puolitoista minuuttia. Oscarin arvoinen leffa.

Ja tein muuten pirun hyvää makkarakastiketta eilen!

Anne

=====

Jouduin kaksi viikkoa sitten sairaalaan loukattuani pahasti jalkani. Oli huoli sairaasta miehestä kotona, mutta sitten kuulin, että lapsenlapsemme oli ollut papan kanssa yötä kotona ja siskoni oli käynyt keittämässä heille.

Sairaalassa hoitaja kävi keittämässä minulle kahvia, kun ruoka ei maistunut. Kaiken kiireen keskellä tällä hoitajalla oli aikaa vaihtaa muutama ystävällinen sana kanssani. Ihmiset ovat IHMISIÄ paikasta riippumatta. Koska sairaalassa oli täyttä, makasin leikkausta odottaessani käytävällä ja luokseni tuli pyörätuolilla halvaantunut nainen. Hän ei päivitellyt osaansa, vaan oli täynnä iloa. Vaihdoin osoitteita ja nyt hän on soittanut jo pari kertaa. Tämä kaikki tapahtui vajaa kaksi viikkoa sitten.

Meidän tulee vain löytää tähtihetkemme, sillä niitä on, kun kuljemme aistit avoimina.

Ihania aurinkoisia päiviä jokaiselle onnistujalle.

Annukka

=====

Minäkin pidän päiväkirjaa onnistumisista jo pari vuotta. Mitä hyviä asioita omaan päiväkirjaan kirjoittaa, on henkilökohtainen juttu. Toiselle se voi olla, että yrittää ujoudesta eroon ja on uskaltanut lähestyä vierasta ihmistä kadulla. Opiskelijalle se voi olla onnistunut koe tai hyvin kirjoitettu aine ja työttömälle onnistunut hakemus, joka johti työhaastatteluun.

Ansku

=====

Olen itsekin vasta aktiivisen positiivisen "urani" alussa, 24-v ja onnistumisia olen kirjannut siitä asti, kun kävin Tampereella kuuntelemassa Jussin luennon Saavutusten seikkailu 22.11.2005.

Olen itsekin miettinyt, millaisia onnistumisia ihmiset vihkoihinsa kirjaavat, ja tullut siihen tulokseen, että kukin varmaan kirjaa sellaisia onnistumisia, jotka liittyvät niihin asioihin, jotka he kokevat elämässään tärkeiksi (viitaten "Elämän suuret kivet" -tarinaan, kts. arkisto). Minulla onnistumisia on kertynyt paljon parisuhteeseen ja ystävyysuhteiden ylläpitoon sekä omasta hyvinvoinnistani huolehtimiseen liittyvistä asioista. Myös opiskelu- ja työasiat hoituvat joskus niin, että koen onnistuneeni - niissä kuitenkin tuntuu, että pitäisi pystyä asettamaan lyhyempiä etappeja, että onnistumisia voisi kirjata useammin. Se onkin tämänhetkinen haasteeni: pienten osatavoitteiden asettamisen taito. Kirjaan vihkooni myös saamani positiiviset palautteet, vaikka ne ehkä muistaisi muutenkin!

Annika

=====

Tervehdys, ei onnistumisen tarvitse olla konkreettinen itsensä jollain tasolla voittaminen tai sellainen, että saa jonkun työn tehtyä ja saa siitä kiitosta muiltakin. Mielestäni noita asioita on esim. ne jutut päivästäsi joita voit illalla miettiä, että voi hitsi toi ja toi tekemäni tai sanomani asia sai aikaan todella hyvän ja onnellisen tunteen, tunteen siitä että se oli oikea juttu tehdä ja jossain tapauksissa se on ehkä vaatinut vähän rohkeutta tai hieman normaalista toiminnastasi poikkeavaa asiaan tarttumista. Ne on niitä asioita joita päivästä on hyvä ottaa mukaan seuraavaan päivään.

Tuossa yhteydessä voi sitten "rapistaa" toiseen kasaan ehkä sellaisia vähän ikävämpiä juttuja jotka voi kuluneen päivän jälkeen jättää siihen niitä raahaamatta enää seuraavaan päivään. Onnistumisia on mielestäni kaikki mistä itse koet saavasi jotain erityistä tai läheisesi sinun ansiostasi.

Nuku

=====

Minulle suurinta onnistumisen tunnetta tuottavat asiat, joilla saan autettua jotakuta toista tai tuotettua toiselle hyvän mielen. Se voi olla esimerkiksi oven auki pitäminen vieraille ihmiselle hymyn kera tai joku muu toisen huomioimista osoittava ele. Kun saan hymyn tai ilahtuneen kiitoksen vastaukseksi, oloni on onnellinen. Aina niin ei tapahdu, mutta kun tapahtuu, tuntuu, että tuossa on kaltaiseni pieniä hyviä tekoja arvostava ihminen.

Anu Aurinkoinen

=====

Tänään onnistuin suukottamaan lapseni hereille uuteen päivään sekä kertomaan miehelleni kuinka paljon häntä rakastan. Onnistuin soittamaan vanhemmilleni ja pyytämään anteeksi, etten ole tarpeeksi usein pitänyt yhteyttä heihin. Onnistuin myös tekemään sellaisen työn loppuun, jonka tekeminen ei ole minulle mieluista ja olen asiaa siirtänyt ja siirtänyt. Onnistuin myös saamaan aidon hymyn todella masentuneen ihmisen kasvoille. JA tänäänkin olen onnistunut tuntemaan onnistumista ja siitä seuraavan ilon.

Tässä minun onnistumiseni tälle päivälle...huomenna niitä on paljon lisää.

Onnistuja

=====

Tähtihetkeni:

* asiat, jotka ilahduttivat/onnistuivat tänään
-> hieno ilma ja kävelylenkki

*asiat, jotka vastoinkäymisten jälkeen onnistuivat
-> sain tehtyä viivästyneet työt

*asiat, joissa olen joskus onnistunut
-> työnhaku viimevuonna (taas edessä)

Mukavinta on, kun saa tehtyä jotain, joka jää mieleen tähtihetkenä. Silloin onnistuminen ei ole vain sattumien summa, vaan toteutunut hyvä aikomus!

Ansu

=====

Määrittele tapahtumalle (negatiiviselle tai positiiviselle) kolme hyötyä. Aluksi ne ei aukea heti, mutta hetken kuluttua voit luetella hyötyjä enemmänkin. Hyödyllinen asia tarkoittaa konkreettista onnistumisen kohdetta.

Esimerkki, jossa edellinen on onnistumiseni. Siis mitä hyötyä:

- 1) Monet voivat onnistua enemmän
- 2) Monille voi syntyä positiivinen ajattelutapa
- 3) Vähemmän vaivaavia asioita

...ei sen kummempaa!

HAT

=====

Päivä, jolloin ei ole ollut lainkaan pomppuja. Silloin ei tule kolmea onnistumista, mutta yksi työpäivän kokoinen iloa tuottava asia. Yleensä kun aina on jotain sovitettavaa ja selvitettävää. Tavallisesti pomppuja on paljon, joten niistä on valittava onnellisin hymy asiakkaan kasvoilta tai parhaiten mennyt tilanne.

Anisur

=====

- Osasin luokanvalvojana kannustaa ja antaa positiivista palautetta murkkuikäisille oppilailleni siitä, että kaikki osallistuivat koulumme liikuntapäivään (kukaan ei ollut lintsannut).

- Jouduin puhuttamaan oppilastani rajusta käytöksestä, jossa toinen satutti itsensä. Osasin valita oikeat sanat ja sain luotua sellaisen tilanteen, että puhuttamani poika kertoi rehellisesti itse, mitä oli sattunut. Myös yhteydenotto em. pojan kotiin sujui myönteisesti.

8 lk:n luokanvalvoja

=====

Kun on kielteinen käsitys itsestä ja ympärillä olevasta, on vaikea löytää onnistumisia. Siksi en aluksi yrittänyt pakottaa itseäni väkisin vaan armollisesti laitoin sen mitä löysin ympäriltäni; useana päivänä alussa kirjoitin vain, että aurinko paistoi. Ehkä kuitenkin masennukseni läpi pystyin sen näkemään ja tajusin sen tulevan itselleni minusta huolimatta. Aurinko nimittäin paistoi todella kirkkaasti viikon päivät!

Toisena asiana aloin merkitä ylös ihmisiä, joita olin kohdannut sinä päivänä. Näissä tapaamisissa oli ollut sitä jotain; olin taas saanut itseni ulkopuolelta jotain - lahjaa, joista nämä ihmiset itse eivät edes tajunneet, mutta heidän sanansa olivat tulleet ajallaan. En merkinnyt pitkiä rämpsyttyjä, kun en jaksanut. Mutta muistan jo näistä maininnoista, että ohikiitäviin kohtaamisiin oli sisältynyt paljon. Ajattelen, että näissä kaikissa kuvastui kuitenkin jotakin orastavaa siitä, että aloin nähdä arjen pienissä asioissa jotain sellaista, mitä en ollut ennen pitänyt minään.

Kolmas asia, joita olen ajatellut kirjata on kielteisten ajatusten muuttuminen valoisaksi. Eli kun olen päässyt tuhoisista ajatuksistani myönteisimmille vesille ts. aamun vihaiset, rajoittavat ajatukseni ja kokemukseni ovat sulaneet päivän mittaan eivätkä ne ole vallanneet päivää. Päästyäni niistä ylitse olen voinut toimissani tehdä illalla jo aivan erilaisen ja myönteisen ratkaisun. Vaikkapa pestä saunan ja valmistaa juhlanan aterian perheelle ilman taka-ajatuksia.

Eikä muiden tarvitse edes koskaan tietää kuinka mustien ajatusten vallassa olin ollut, eli olen lopettanut analysoinnin ääneen, joka toista ei kiinnosta...

Heppuli

=====

Poikani (20 v.) sairastaa erittäin vaikeaa masennusta ja kaksisuuntaista mielialahäiriötä. Hänen piristämisekseen on kokeiltu kaikkea mahdollista lääkityksen ja terapian lisäksi. Mikään ei tunnu auttavan. Jos saan hänet edes kerran päivässä hymyilemään tai hyvälle tuulelle olen onnistunut päivässäni. Näitä onnistumisen hetkiä meille tarjoaa esim. sorsien syöttäminen joella, yhdessä katsottu elokuva, tai hyvä sarjakuva päivän lehdessä. Joskus onnistumiseen riittää kahvilassa käynti, tai juttutuokio. Aina ei tarvitse tehdä mitään suuria tekoja. Pienikin asia saattaa mullistaa päivän suuntaan tai toiseen.

Anita

=====

Ei pidä yrittää löytää liian suuria asioita, koska niitä ei kuitenkaan joka päivä tapahdu. Onnistuminen noin jokapäiväisellä tasolla on varmaankin sitä, että jonkin asian tekemisestä jää itselle hyvä mieli. Silloin joku muukin on yleensä samaa mieltä... Joka tapauksessa on tärkeää, ettei rimaa aseta liian korkealle, koska silloin käy juuri niin kuin jo on tapahtunut eli vihko jää tyhjäksi.

Pienistä asioista kasvaa iso puro

=====

Useimmiten ne tähtihetket ja onnistumisten omenat ovat pieniä suuria asioita kuten: tänään sain vihdoin siivottua, koneellinen pyykkiä on pesty, töissä ilahdutin työkaveria, nukuin hyvin ja näin kauniita unia, sain puolisolta haleja & suukkoja kun tulin kotiin, rakkaan ystäväni tyttövauva on oppinut laittamaan nyrkin suuhun.. jne.

Asta

=====

Takana on taas yksi pitkä työpäivä ja yli neljä tuntia ylitöitä, mutta kun kysyt mitkä olivat päiväni tähtihetkiä... Tänään sitä olivat ne hetket jolloin sain työkaverini tuntemaan itsensä todelliseksi tähdeksi. Osoituksena siitä kiitollisuus silmissä, rentouttava naurun pyrähdys työpaineiden keskellä, yksinkertainen suora sanallinen kiitos. Tai se kun työkaverini kiitti naistenpäivän tervehdyksestäni. Tunsin, että olin tehnyt hyvän työn noiden jokaisen kohdalla. Työpäiväni oli merkityksellinen.

Jos olisit kysynyt saman kysymyksen aiemmin tällä viikolla, vastaukseeni olisi kuulunut työmatkalla kuultu tikan nakutus, turvonneet urvut pensaissa enteillen keväästä ja koskettavan kaunis katkennut pajunoksa valkoisine pajunkissoineen.

Pajunkissa

=====

Minun onnistumisiani jopa sääilmiöt, jos ovat suosiollisia, esim. auringonpaiste. Vaatii vähän opettelua oppia löytämään omat onnistumiset, siis ne joita itse tekee, mutta pienellä harjoittelulla se onnistuu.

Myönteisyys leviää

=====

Olen samassa tilanteessa, eli vihko hankittu eilen ja tämän päivän onnistumiset ovat:

- Heräsin aamulla virkeänä. Sain 17v. tyttärenti sekä 48v. ukkoni mukaan aamulenkillä, upea aamu.
- Saimme yhdessä perheen kanssa tehtyä kaikki ja vähän enemmänkin kuin oli päiväksi tarkoitettu.

Leivoin suolaisen piirakan omasta päästä ja se tuli syötyä keuhujen kera. Muikkukauppias toi hyvät muikut joista jäi perheelle vielä puolisen kiloa vaikka koira pääsi salaa kähveltämään suurimman osan.

Kerrassaan hieno päivä.

Eilor

=====

Minä kirjoittaisin koko päivän tapahtumista ne kolme tärkeintä olivatpa ne sitten kuinka 'pieniä' tahansa.

Kun sairastan syvää masennusta, enkä joka päivä saa edes puettua päivävaatteita päälleni saatikka postilaatikolla käytyä, niin pieniä ovat minun tähtihetkeni.

Kirjoitan esim.

- 1) sain käytyä suihkussa - hyvä minä!
- 2) Kävin kaupassa ensimmäisen kerran kuukauteen - upeata!
- 3) Sain viimeinkin ostettua sen kauan ostoslistalla olleen keittiön pöytäliinan ja siivottua kaiken pöydälle kertyneen roinan oikeille paikoilleen!

Fantastinen päivä, kerta kaikkiaan!

Siis mitä tahansa, mikä on Sinun tilanteessasi ikään kuin enemmän, kuin on välttämätöntä, tai enemmän kuin mitä yleensä teet.

Eine

=====

Eilisestä:

- * Ehdin töissä tekemään lupaamani tarjouksen
- * Tutustuin ihanaan ammattitaitoiseen ihmiseen, joka on työssä samalla työnantajalla kanssani, mutta eri tehtävässä. Keskustelun jälkeen huomasimme, että voimme auttaa toinen toisiamme palveluksemme paremmin asiakkaitamme!
- * Kävin illalla mieheni kanssa yhdessä lenkillä ja ehdittiin käydä akuutit asiat aikuistenkeskustelu.
- * Sain illalla monta suukkoa ja halia tyttäreltämme 1 v ja pitkän halin pojaltamme 8 v

Tämänpäiväisestä:

- * heräsin aamulla levänneenä hyvin nukutun yön jälkeen!
- * Sain asiakkaalta positiivista palautetta koko meidän tiimille!
- * Ehdin aamulla lukea aamusaduksi Harry Potteria pojalleni
- * Olen saanut lukea Hesarin rauhassa ja juoda teekuppini istualtaan
- * Tyttö nukkuu päiväunia ja äidillä on omaa aikaa!
- * Sain sovittua kaksi tärkeää palaveria ja yhden koulutustilaisuuden tiimillemme! Nämä on roikkuneet todo -listalla viikon!

Pienet asiat ja onnistumiset auttavat jaksamaan!

"elli"

=====

Aamun onnistuminen voisi olla siinä että yleensä herää uuteen aamuun, siitä on hyvä lähteä keräämään sitten onnistumisia lisää...

Ihana aamu

=====

Minulle onnistumisia voi olla vaikka se, että onnistuu tekemään hyvää ruokaa. Tai myyntialanihmisenä se, että on saanut jonkin kiperän tilanteen hoidettua niin että asiakaskin on selvästi tyytyväinen. Siitä on hyvä jatkaa yhteistyötä myöhempääkin. Onnistumisen fiilis vaikka siitä, että juoksulenkillä huomaa taas edistystä kunnon suhteen kun katsoo taaksepäin.

Treenisalilla, jos olet nokkelampi kun sparrivastustajasi, se voi johtua hyvästä päivästä, tai ottelusilmän harjaantumisesta, mutta hyvä mieli tulee. Hetki, jolloin toteaa että onpas hienoa että olen tuohonkin joskus tutustunut -> Munkin on pakko olla hyvä tyyppi kun on niin paljon hyvä tyyppisiä kavereina.

En tiedä voiko sitä laskea onnistumiseksi, kun tuntuu siltä että on syntynyt mahtavaan perheeseen. Se on kai vaan hyvää tuuria. Niin ja kun vaikka duunikaveri naljailee hassuja sulle ja taputtaa sua samalla olalle ja hymyilee. Siitäkin tulee hyvä mieli... Mä oon kai syntynty positiivariksi. En halua pitää "pienimpiäkään" asioita itsestänselvyyksinä.

Anna

=====

Minäkin vasta aloittelen onnistumisten kirjaamista. Toimin ihmissuhdetyössä, joten onnistumisiin kirjaan usein esimerkiksi hyvin menneen keskustelun, hymyn "asiakkaan" huulilla, tehtävän jonka olen vihdoon saanut tehtyä jne. Kotihommista onnistumisiin pääsee myös tehdyt tehtävät tekemättömien töiden listalta (onnistuun ottamaan itseäni niskasta kiinni), karkkihyllyn ohi käveleminen, ratkottu isompi tai pienempi ongelma tai tehty päätös jota on jo pidempään miettinyt.

Hanna

=====

On hienoa, kun huomaa, että ei yhtään enää ketuta, kun työkaveri ei vastaa huomeneen. Antaa kaikkien kukkien kukkia..

Hieno onnistuminen: Koirani on lakannut vetämästä lenkillä (ainakin vähentänyt) niin, että emäntä ei enää lennä vaakalentoa. Oppi menee vähitellen perille.

Hienoa kun mies kiittää ateriasta, vaikka se on mikrossa hätäisesti lämmitettyä eilistä.

Hannele

=====

Ehkäpä aluksi tuntuu, että miten voi olla viikon aikana 21 erilaista onnistumista ja kolmen kuukauden aikana yli 200 jne.

Ystävällisen hymyn ja iloisen tervehtimisen voi hyvin kirjata onnistumisten joukkoon. Ne tuntuvat pieniltä asioilta, mutta ajattele niin, että jos et saisi niitä tai et itse pystyisi siihen - tuntuisi varmaan aika kurjalta.

Pian huomaat, kun saat itsestäsi irti jonkin positiivisen asian, niin se alkaakin kasvaa korkoa ihmisissä joiden kanssa olet tekemisissä - olet onnistunut.

Entäpä sitten, kun mikään ei onnistu, aamulla heräät äreänä, tuntuu kurjalta, työt eivät edisty, teet virheitä, olet väsynyt ja illalla haluaisit painua maanalle - missä silloin on onnistunut? Onnistumisia sille päivälle on vaikea löytää. Vähän myöhemmin huomaat kuitenkin miten vastoinkäymisten myötä opit jotain uutta, ja seuraavalla kerralla olet jo onnistuja.

Ajattele asioista kaksi näkökulmaa - tämä asia on nyt näin - entä jos se olisikin toisinpäin? Aikaa myöten huomaat, että hyvinkin pienet ja vaatimattomilta tuntuvat asiat saavat sinussa heräämään onnistumisen tunteen.

Onnea Onnistumaan!

=====

Vaikka se, kun saa jonkun toisen hymyilemään.

Heidi

=====

Jokaiselle onnistumiset ovat erilaisia, toisen onni, on toisen epäonni.

Toinen tarvitsee isoja tekoja, toisille riittää, jopa päivän valkeneminen.

Hymytyttö

=====

Minun ehdottomia "tähtihetkiä" päivissäni ovat:

- saada joku ihminen hymyilemään
- löytää jokin asia josta voi kehua ja antaa arvostusta toiselle ihmiselle
- tuntee onnistuvansa jossakin asiassa erittäin hyvin, vaikka se olisi sitten omien hiusten kampaaminen
- saada auttaa ihmistä tai eläintä
- tuottaa iloa itselle/toisille ihmisille/Jumalalle

Helena Hannele

=====

Onnistumiset esim. töissä helpommin muistaa kirjata. Mutta onnistumisia tapahtuu ihan arkiasioissa. Onnistunut ruoka perheelle. Hyvä minä :) . Onnistuneet neuvottelut yökylästä lasten kanssa. Kiva uintireissu lasten kanssa. Käsityön valmistuminen. Viikkosiivous! Lenkillä käyminen. Kilon painon pudotus! Riidan välttäminen puolison kanssa halauksen avulla.

Muistin ostaa kaupasta tarvittavat, vaikka kauppalista jäi kotiin...

Aina eivät nuokaan onnistu, mutta silloin kun onnistuvat, ovat ne onnistumisia sille päivälle!

Heli

=====

- Työkavereiden leppoiset "huomenet".
- Asiakkaan kiitos palvelun päätteeksi.
- Hei, laukkaa ratsu reima.

Helios

=====

Minulle tulee onnistumisen tunne siitä, että olen positiivisella tavalla ylittänyt itseni: laiskanpulskeana luonteena minulla on paha tapa jättää asioista se aivan viimeinen silaus tekemättä, esim. palautan kirjaston kirjat pari päivää myöhässä, kengät jäävät keittiön lattialle eteisen sijasta jne. Jos huomaan olevani sortumassa tällaiseen hutilointiin ja teenkin asian kunnolla loppuun, tunnen onnistuneeni. Parasta onnistumista on kuitenkin se, että muistan ääneen sanoa jotain positiivista miehelleni, lapsilleni tai työkavereilleni myös silloin kun he rähjäävät minulle tai ovat muuten pinna kireällä eli osoitan välittäväni heistä juuri sellaisina kuin he ovat. It's the little things that make the world... Iloista kevättä kaikille!

Kaukametsän pakolainen

=====

Kirjaa ylös asioita, jotka sinulle päivän aikaan tuottavat iloa ja joista on jäänyt hyvä mieli. Tänään vihkooni raapustaisin esim.

- 1) Hellyttävä rakkaudentunnustus mieheltäni
- 2) Jäniksen jäljet portaittemme edessä
- 3) Postissa tullut kirje vanhalta tutulta.

Hellurei

=====

- asiakkaalta saatu positiivinen palaute kesken kiireisen työpäivän
- kummitytön puhelinsoitto; 4-vuotias kertoo omista kuulumisistaan ja ihmeistään, ei voi kuin hymyillä ja "kadehtia" lapsen aitoa intoa ja luonnollisuutta
- kevätauringon kimaltelu hangilla ja raitis pakkasilma; kiitos että saan elää ja olla olemassa, nauttia siitä

Heli

=====

- Kävin ulkona, aurinko paistoi täydeltä terältä ja lumi narskui kävellessä.
- Silitin ja taittelin pyykit kaappiin.
- Join vettä useamman lasillisen.

Nainen

=====

Tietokoneeni toimintaongelman syyn selvitys (nörtti kyllä - ja ylpeä siitä...) tai ruoan/leivonnaisten onnistuminen, jonkin aikaa tekemistä odottaneen homman tekeminen, ehtiä keskiviikkona töistä ajoissa katsomaan nelosen kokkiohjelman...

Janetta

=====

Tähtihetkiä on kävely töistä kotiin, n 3,5 km. Se virkistää todellakin, varsinkin kun osa matkasta kulkee pitkin pellonreunaa ja metsäpolkua pitkin. Tähtihetkiin kuuluu jutustelu työkaverin kanssa, jossa hän jakoi unelmansa ja tulevaisuudenhaaveensa kanssani, olin todella mielissäni luottamuksesta. Illan viimeisiin tähtihetkiin kuuluu jutustelu ja iltasadun lukeminen 8 v tytölleni.

Jaana

=====

Eilisen onnistumiset olivat minulla seuraavat:

Töissä: alainen tuli kertomaan mieltä painavasta asiastaan ja keskustelu kanssani helpotti häntä, sain valmiiksi työpaikkahakemuksen moninaisine liitteineen ja vein sen postiin, työkaveri kysyi neuvoa ja tuntui myös pitävän sitä hyvänä.

Kotona: koiralenkillä vielä aurinko paistoi viimeisiä säteitään, en syönyt kuin yhden digestive keksin illalla (se laihdutus!), katsottiin yhdessä miehen kanssa nauhalta aamuinen Sydämen asialla.

Jaana

=====

Kaikki mikä ei ole negatiivista...eli paljon erilaisia asioita. Tuon positiivisten asioiden kirjauksen tarkoituksena on kait saada meidät huomaamaan että paljon hyviä asioita tapahtuu päivän mittaa mutta niitä ei vain helpolla huomioi, negatiiviset vain tuppaa muistamaan paremmin. Pitäisi oppia juuri unohtamaan ne negatiiviset ja muistamaan positiiviset, siinä se kikka on...

JaniP

=====

- *Hymyileminen vastahakoiselle ihmiselle niin että hän hymyilee takaisin
- *10 vatsalihasliikettä
- *Omien tai toisen käsien hoitaminen
- *Pölyjen pyyhkiminen

Jonsaki

=====

- Olen saanut tänään tehdä jonkun ihmisen iloiseksi/onnelliseksi.
 - Jos onnistun olemaan kokonaisen päivän hermostumatta turhasta, kirjaan sen ylös.
 - Liikuntasavutukset, ne ei mene koskaan hukkaan ja koko ajan paranevia tuloksia on kiva lukea.
- Esim. kuntosalilla painokilojen lisääminen, uintikilometrien lukumäärät, yms.

Ja näin kesää kohti mennessä tietysti, pudonneita kiloja on kiva kirjata ylös...

Jonna

=====

Tein tänään vuoden työsopimuksen, tosin se on palkkatuen muodossa oleva työ, mutta kuitenkin saan hieman enemmän rahaa kuin mitä pelkällä työmarkkinatuella maksettaisiin. Tulee päiviini jotain tarkoitusta, on kiva aamulla nousta kun tietää olevansa tarpeellinen yhteisössä. Katkaisee mukavasti pitkän horrosvaiheen elämässäni. Ja kesää kohti ollaan menossa. Siitäkin kiitos!

Jorge

=====

Olin aikoinaan itse loppuun palamisen takia masentunut ja minusta tuntui, ettei minun päivästä löydy yhtään kirjattavaa asiaa. Vaikka yleensä en ole siihen pystynyt, tällä kertaa laskin rimaa.

Kirjasin seuraavia asioita: sängystä ylös nouseminen aamulla, ruoan laitto, hymyileminen, tiskaus jne. Mietin iltaisin, että hitto kun tiskasin hienosti tänään. Kuulostanee hullulta, mutta tuo luo positiivista asennetta ja tuo itsevarmuutta päivä päivältä. Ja ihmisrauniolle, jota ei hetki sitten kiinnostanut nousta ylös sängystä aamuisin, kun ei löytänyt tulevasta päivästä yhtään syytä siihen, tuo oli jo iso askel.

Pikku hiljaa huomaat, että kirjattavia asioita alkaa löytyä listaa ajatellen liikaakin. Toisaalta minun ei ainakaan tarvinnut edes pohtia riman nostamista, vaan merkitykselliset onnistumiset kyllä löysivät itse itsensä mieleeni iltaisin. Kaikki oli vain kiinni asennemuutoksesta. Pienin askelin liikenteeseen.

Pienin askelin liikkeelle

=====

Tänäänkään en sanonut sille inhottavimmalle työkaverille pahasti! JIPPII. Siivosin kahvihuoneen pöydän, enkä kiukunnut kellekään sen siivottomuudesta, hyräilin vain ja kestin!

Heitin hiekkaa työpaikan rappusten eteen kun kukaan ei ollut sitä tehnyt, enkä solvannut että ei tuotakaan ole se J O K U tehnyt, jolle se kuuluu.

Kävelin parkkipaikalle ja naapurin autossa oli parkkiaika loppu, LIISAT tulossa. Sujautin kolikon hänen mittariin. Kuinka ollakaan: äiti ja sairas lapsi tulikin lääkäristä, jossa ajat oli myöhässä, kuten niin usein. Hän huokaisi ja ihmetteli. Kävelin hymyillen pois.

Tänään en sitten imuroi. Annan aikaa itselleni, yhden ylimääräisen päivän pölyt ei maailmankaikkeudessa miltään tunnu, mutta minusta tuntuu hyvältä vain kerrankin olla.

-MANTU-

=====

Esimerkkejä onnistumisista:

- Jos uskallan tehdä jotakin, mitä olen aina halunnut, mutta en ole rohjennut yrittää.
- Joskus ei edes tiedä onnistuneensa ennen kuin joku antaa positiivista palautetta jostakin tehdystä työstä. Se on kai luettava onnistumisien joukkoon.

Luonnon ystävänä koen usein onnistumisia nähdessäni harvinaisen linnun tai kasvin. Eräs mieleen painuneista tapahtumista oli noin 20 vuotta sitten, kun omakotitalomme pihanurmikolle laskeutui monisatapäinen kottaraisparvi.

Onnistumisia

=====

Pienestähän ne onnistumiset lähtevät. Olen aina pyrkinyt olemaan erityisen huomaavainen ja ystävällinen koulumme kirjastonhoitajaa kohtaan, ja tänään tuntui siltä, että sain "palkkion" ystävällisyydestäni. Kirjastonhoitaja auttoi löytämään kirjan, jota kovasti tarvitsin ja jota heidän kirjastossaan ei ollut. Olin todella iloinen ja lähetin vielä kiitospostia myöhemmin. Olen varma, että hänelle jäi ylimääräisestä työstä hyvä mieli. Itselleni puolestaan jäi onnistunut olo.

Oona

=====

Aluksi on hankala keksiä onnistumisia ja on parasta aloittaa ihan pienistä tavallisista jutuista - kuten vaikka siitä että ehti aamulla ajoissa töihin tai että onnistui keittämään perunat polttamatta kattilaa.

Pikku hiljaa oppii ajattelemaan asioita onnistumisina eikä enää mieltä onko jokin asia kelvollinen listalle. Perusidea on että kaikki mikä ei mennyt pieleen on onnistunut ja jopa pieleen mennessä on aina jotain onnistunutta.

Katariina

=====

Mahdollisia onnistumisia minun listassani voisi olla mm.

- muistin vihdoin soittaa neuvolaan ja varata ajan
- pystyin pitämään suuni kiinni, vaikka X oli taas tosi ärsyttävä
- onnistuin kulkemaan vaatekaupan ohi, vaikka siinä ikkunassa oli maailman kaunein pusero
- muistin maksaa vesimaksun ajallaan
- jaksoin pelata pojan kanssa pelejä ja antaa hänelle huomiota vaikka väsytti ihan kauheasti ja olisin halunnut vain nukkua

Neiti Hajamieli

1. Jos herään aamulla "ihmisten aikaan" ennen kahtatoista, enkä esim. kello 16-21. Ilman opiskelua ja päivätyötä tällainen unirytmni on välillä liiankin tavallinen. Tällä hetkellä unirytmni on sentään normaali.

2. Ilmoittauduin tänään lukioon, jossa aion suorittaa keskenjääneet opiskeluni. Koska olen 21-vuotias, pääsen kirjoituksiin jo 1,5-2 vuoden päästä! Jännittää jo valmiiksi.

3. Onnistunut suoritus on joka päivä itsestään muistuttava rakas koira, alaskanmalamuutti, jonka viisitoistavuotiaana itse rippikoululahjarahoillani ostin. Olisin voinut tuolla 4500mk ostaa jotain muutakin, mutta ehdottomasti halusin koiran. Oma pentu sanoi heti kennelissä "minä olen sinun", katsoi silmiin ja tuli syliin.

Se on nyt kuusivuotias ja joka kerta kun sen näen, tunnen olevani onnistunut!

Kira

=====

Ihan tavalliset arkisetkin asiat kelpaavat kirjattaviksi mielestäni päivän onnistumisiin. Esim. Olet tiskannut, ulkoillut, pessyt pyykkiä, askarrellut, tehnyt lumityöt, käynyt katsomassa tuttavaa, olet kuunnellut toisen huolia - päivämme ovat täynnä pieniä onnistumisia - joista kannattaa mielestäni arvostaa ja antaa itselle kiitosta ja palautetta!!

"kukas sen kissan hännän...."

=====

Minulla ne Onnistumisen ilot ja merkinnät tulevat esim.

- säilytin malttini ja hyväntuulisuuteni vaikka asiakas oli to-del-la hankala
- sain jonkun toisen ihmisen hyvälle tuulelle ystävällisyydellä
- sain myytyä tuotteen jota "kukaan" ei osta
- autoin vanhuksen jäisen ja liukkaan kohdan yli

Jotenkin sitä on vuosien aikana oppinut löytämään niitä ihan pieniä asioita, jotka itse tulkitseen onnistumisiksi.

Kirsi

=====

Asioiden ei tarvitse olla suuren suuria ja mullistavia. Pienistä asioista kasvaa ajan mittaan suuria juttuja. Pienet onnistumiset ovat ne, jotka saavat päivät maistumaan maukkailta ja iltaisin voi hyvillä mielin mennä nukkumaan.

Itse pidän vihkoa onnistumisista ja positiivisista asioista ja ne asiat, jotka bongaan ovat pieniä asioita, mutta jotka tuovat iloa ja auttavat jaksamaan huomiseen. Tällaisia ovat ulkoilu, jonkin tuon loppuun saattaminen, ilon tuottaminen toisille ihmisille ja niistä hyvän mielen saaminen itselle.

Ilo kasvaa pienistä asioista! Ne ovat mielestäni päivän tähtihetkiä, joita mieluusti bongailen ja joista sitten vihkoni sivut täyttyvät ja tuottavat iloa vielä jälkepäin kun niitä lueskelee.

Pienistä asioista kasvaa suuri ilo

=====

Aivan ensimmäisenä onnistumisena pidän sitä että voin avata silmäni ja pystyn nousemaan sängystä ylös... Oikeastaan siinä on jo kaksi... Kun vielä saavun työpaikalle ja suoritan annetut tehtävät niin siinä on jo neljä...välillä tuntuu ettei oikein huvittaisi mikään mutta kun saan siitä huolimatta kaiken tehtyä niin onnistumistahan se on - kun pystyn pitämään itseni tyytyväisenä niin siinä sivussa osansa saa kanssakulkijatkin...tähtihetkiä on kun saan olla lastenlasten seurassa ja kuulen että : "sä oot meidän oma Kikka-mummi " ...silloin tiedän etten ole elänyt turhaan.

Mummin onnistunut päivä

=====

Niistä tähtihetkistä en tiedä, mutta jos mitään muuta ei ole löytynyt olen kirjannut "säilyin hengissä tämän päivän", hieman helpompänä päivänä " en ajanut kolaria työmatkalla" tai "jaksoin olla huutamatta pojalleni"

Tähtihetkiäkin toki joskus on tielle sattunut, mutta joskus täytyy olla ylpeä tosi arkisista jutuista ja odottaa että toisena päivänä loksahda jättipotti tilille.

Kirsti

=====

Melkein mikä tahansa tapahtunut voi päästä listalle, kunhan on kyse jutusta, mikä ei tapahdu joka päivä. Esimerkiksi ystävien/sukulaisten yhteydenpidot, kortit yms. Suursiivoukset, ikkunoitten pesut ja kesällä mattojen pesut, nekin pääsevät minun onnistumisiin. Tähtihetkiä on päivittäin ja onnistumisten kirja saa sisältöä aina, kun ehtii sinne vain kirjoittaa. Hyvä ostos.

Irmeli

=====

Luin Helinä Siikalan Voiman ja ilon kirjasta hengitysohjeita. Olen toteuttanut ja saanut apua unettomuuteeni.

Olen onnistunut aloittamaan säännöllisen uimahallissa käynnin liikkumattomuuden jälkeen.

Lapsenlapsen halaus halipulaani on todellinen onnistus!

Onnistuimme mieheni kanssa pääsemään hankalan asian yli parisuhteessamme. Puhuminen auttaa!

Mama

=====

- * hieno ilma tänään
- * aurinko paistaa
- * tein hyvää ruokaa

- * mukavan ihmisen puhelinsoitto
- * sain itseni hiihtoladulle

Kissojen ystävä

=====

- HUOMAAT OPPINEESI UUDEN ASIAN,NIKSIN, TYÖN
- HYMY IHAN TUNTEMATTOMALLE
- LÄHIMMÄISEN AUTTAMINEN ESIM. KAUPASSA
- YSTÄVÄLLINEN SANA TAI HALAUS
- KUKAT VAIKKA TYÖNANTAJALLE, YLLÄTYS

KUKKA

=====

Lista on loputon, joka päivä. Tässä muutamia, jotka pääsevät listalle tänään:

- sain nieltä ilkeyden, joka olisi tehnyt mieli lohkaista.
- en mennyt mukaan, kun työpaikalla kaikki penkoivat erään ihmisen yksityisasiota.
- imin itseäni kevätauringon säteitä aamulla ja jätin ajattelematta, että voi ei 9 tunnin työpäivä edessä. Ja ikkunasta näen auringon koko päivän.
- auto toimi, eikä yhtään uutta vikaa ilmennyt tänään Jess!
- kumppanini kertoi tänäänkin rakastavansa mua
- lapset ovat terveitä, nuorimmainen sai kokeesta 9-
- soitin äidille ja hänellä oli käynyt ystävä kylässä, joten yksinäisyys ei vaivannut tällä kertaa niin paljon kuin yleensä
- sain maksettua kaikki laskut, eikä mitään jäänyt rästiin
- Positiivari Jussi on olemassa!

Leena

=====

Ihania hetkiä päivässä ovat esimerkiksi minulle lapseni lausumat ihanat kannustukset tai huomioonnot elävästä elämästä. Samaten kun töissä saa työkaverin tai asiakkaan ilahtumaan jostakin tekemästani asiasta tai sanomisesta. Aamulla voi olla vaikka erityisen kaunis luonto, kun kävelee töihin, kaunis kukka tienposkessa tai puiden uudet lehdet. Ne onnen hetket ovat aivan pienen pieniä pipanoita, katsele ja kuuntele ja mieti itsekkin miten voisit toisia ilahduttaa. Vastavuoroisuuden lakien mukaan jossain vaiheessa tulee Sinullekin paljon hyvää takaisin. Mukavia tähtihetkiä elämääsi!

Leenuiliini

=====

Sana Kiitos! Se on niin uskomattoman tiukassa tänä päivänä. Aivan kuin se kuluisi, jos sitä käyttää tai aivan kuin sen antaja olisi jotenkin lepsiilija. Itse yritän muistaa viljellä sitä niin paljon kuin mahdollista, koska se ihan oikeasti lämmittää mieltä, ainakin minun, joka työskentelen asiakaspalvelussa.

Leila

=====

Päivätyöni lisäksi opiskelen iltaisin, joten onnistumiseni liittyvät pääasiassa kouluun ja töihin.

Tähän tapaan:

- tuottelias työpäivä: tuntuu hyvältä, kun saa aikaan
- päivän / viikonlopun suunnitelmassa pysyminen kiireestä huolimatta
- ajoissa herääminen varhaiseen kokoukseen

Noiden lisäksi on kuitenkin paljon pieniä tai muille kenties itsestään selviltä tuntuvia asioita, jotka kirjaan omaan onnistumislistaani.

Esimerkkejä tältä vuodelta:

- uuden rentoutumismuodon löytäminen ja ottaminen osaksi viikko-ohjelmaa
- monimutkaisen pankkiasian selvittäminen
- portaiden käyttäminen hissien sijaan (ja tämän kirjaan joka kerta :)
- elämäni ensimmäisen sudoku-tehtävän ratkaiseminen!

Onnistumisten lisäksi tai sijaan kirjaan myös ilon tai kiitollisuuden aiheita, joita riittää silloinkin, kun on stressaantunut ja allapäin tai varsinaiset "onnistumiset" tuntuvat muuten olevan kaukana:

- pitkä, nautittava kirja / elokuva
- hyvä kupillinen teetä
- ystävät ja tuttavat: sekä ihmiset itse että heidän onnistumisensa
- kaunis, ystävällinen myyjätär ja tämän tekemä herkullinen salaatti
- energiajuoma, jonka avulla väsynyt aamu muuttui pirteäksi päiväksi
- ystävällinen sana ventovieraalta
- auringonpaiste talven pimeyden jälkeen
- se paras biisi radiosta juuri oikealla hetkellä

Noin yleisesti onnistumiset ovat minulle asioita, jotka jaksan, viitsin, pystyn, osaan, teen - joskus jopa ponnistelen kovastikin tai muuten ylitan itseni. Ilon- ja kiitollisuudenaiheet puolestaan ovat elämän pieniä nautintoja ja yllätyksiä sekä asioita, joista tulee hyvä mieli.

Täydennä esim. virke "Tänään olen kiitollinen..." tai vastaa kysymykseen "Mistä minulle on tänään tullut hyvä mieli?" Niillä pääset jo pitkälle!

Hypergirl

=====

Olen yli 5-kymppinen täti-ihminen pieneltä paikkakunnalta. Onnistumisia on mielestäni monenlaisia. Ilahtuin kovasti kun eräänä aamuna töihin tullessani pieni koululainen tervehti minua ja kävelimme yhdessä pienen matkan ja juttelimme koulusta. Yksi ilonaiheeni on sisareni lastenlasten spontaanit halaukset, ne kantavat päivään. Samoin olen tuntenut onnistuneeni jos saan jonkun työkaveristani nauramaan vaikka ihan tyhmällekin asialle. Myös silloin kun asiakas lähtee toimistostani tyytyväisenä kiittäen tai lopettaa puhelun kiitokseen, silloin koen onnistuneeni taas yhden ihmisen kohdalla. Näistä pienistä jutuista niitä onnistumisia kertyy yllättävänkin helposti.

Tätiliini

=====

Perheessämme kirjaamme silloin tällöin iltaisin lasten kanssa onnistumisia ja päivän ilonaiheita. On upeaa ja hauskaa huomata kuinka lapsi innostuu miettiessään päivän huippuhetkiä. 4-vuotiaan päivän onnistuminen voi joskus olla esim. "äiti teki illalla parempaa ruokaa kuin mitä tarhassa oli!" Eli arjen pikku hetkistähän se onnemme koostuu - se on aikuisenkin hyvä muistaa.

10-vuotiaamme kuittaa nykyisin vihkon avatessamme : "äiti, sä haluat varmaan taas ihan ensimmäiseksi ilon aiheeksi laittaa sen että olemme tänäänkin olleet terveitä!"

Kotikokki

=====

Kello on vasta yhdeksän ja mä oon jo onnistunu .

1. eilinen flunssa tuntuu hellittävän
2. Onnistuin herättämään Jonnan (13v.) hyväntuulisena aamupuurolle ja kouluun
3. autoni käsijarru ei ollut jumittunut (joskus pakkasella on ollut)

Mitä kaikkea hyvää tänään vielä ehtiikään tapahtua

LiisaT

=====

Usein päivän onnistumisia ovat arkipäiväiset asiat: Lapsen halaus ja kirkkaat silmät tuikkien hymyilyt (olet onnistunut kun lapsesi noin rakastaa), asiakkaan kiitokset siitä että sait työsi tehtyä hyvin ja kosketettua häntä hieman syvemmältäkin kuin vain pintapuolisesti palvellessa ja ehkä suurin päivieni onnistuminen on kun huomaat tehneesi parhaasi, olleesi rehellinen itsellesi kuin toisille ja näin saanut rauhan ja tiedät kuinka Luojamme sinua rakastaa. Onnistumisia kaikille!

Sydämen asialla

=====

Ainakin, jos on onnistunut iltaan asti pysymään hyvällä tuulella ja suuttumatta uhmaikäiselle eli on onnistunut hillitsemään itsensä. Työsaavutukset, perheen kanssa yhdessä tekeminen, kuntosalilla yms. käynti, soittaminen ystävälle pitkästä aikaa, siivous jne.

Kyllä niitä onnistumisiakin on päivässä

=====

Hei, J-P!

Ettäkö millaisia onnistumisia voin löytää päivän varrelta? No, ne kai on jokaisella hieman erilaisia, mutta minulla ne voisivat olla naisen näkökulmasta katsottuna seuraavanlaisia:

Olen saanut jonkun iloiselle tuulelle esim. lähetetyn viestin kautta, nähdä lasteni kasvoilta paistava ilo, kun olen onnistunut yllättämään heidät positiivisesti, hyvin onnistuneet kahvikutsut ystäväni kesken, kiitettävä arvosana palautetusta etätehtävästä, mahtava fiilis luennon jälkeen, joka on antanut minulle enemmän kuin ajattelinkaan jne..

Muutama esimerkki kotimme arjesta:

- Miten mukava olo tulikaan, kun osasin "räyhäämättä" keskustella murkkuni kanssa, vaikka mieli olisi tehnytkin sanoa jokin itselleni päivänselvä asia niin isosti, että se olisi mennyt kerta laakista jakeluun. Kyllä oli kiva katsella tyytyväisen oloista lastani ja sanoa se vielä hänellekin ääneen.

- Miten mukava tunne on illan päätteeksi huomata, että ei antanut tänäänkään lorvikatarrille tilaa, vaan on tehnyt pienen tuumailun jälkeen aina jonkun homman pois alta. Minulla kun on taipumus huokaista enemmän kuin syvään samaa rataa pyörivän, päivästä toiseen toistuvan ja vähemmän kiinnostavan asian edessä esim. pyykkishow.

- Tyytyväinen perheen pää, joka raskaan työpäivän päätteeksi vielä jaksaa kehua vaimonsa laittamaa, arkisissa tunnelmissa tehtyä päivällistä. Mikä ihana tunne, kun on onnistunut tekemään arkisesta aterialta onnistuneen illan "juhla-aterian". Ei se juju niinkään ole itse ruoassa, vaan lausutuissa sanoissa ja kauniissa ajatuksessa!

Minulla tällaiset asiat ovat onnistumisen hetkiä. Eli ihan normaaliin arkiseen elämään liittyviä, jonka seassa saattaa joskus olla todellisia helmiä: minulla opiskelijaäitinä, kun saan aina yhden osa-alueen suoritettua monen lapsen melskatessa ympärilläni. Kyllä silloin on vilpittömästi onnellinen onnistumisestaan!

Toivottavasti osasin edes vähän antaa sinulle vinkkejä onnistumisista. Kaikella ikävälläkin on aina kääntöpuolensa, joka on vain osattava katsoa positiivisin mielin. Minun mottoni on aina ollutkin, että vaikeuksien kautta voittoon!

Mukavaa löytöretkeä ja onnistumisen jatkoa sinulle!

Maaruska, sisukas onnistuja

=====

Onnistuin ajamaan oikean liittymän ohi moottoriteillä, kun oli ystävän kanssa hyvä keskustelu kesken. Ja tästä "harharetkestä" onnistuttiin molemmat saamaan hyvää tekevät naurut.

Hiihtoretki, jonka järjestelyihin sain osallistua, sujui ihanasti. Aurinko paistoi ja latu oli kunnossa, opas oikea papupata ja kaikille retkeläisille tuli hyvä mieli.

Illalla oli onnellinen lapsistani ja onnistuin välttämään turhauttavat "pitää ehtiä" -ajatukset.

Mamma

=====

Ei onnistumiset tarvitse olla "tähtihetkiä". Onnistuminen on sitä, että kun mies tulee töistä kevyen suikon sijaan antaa kiihkeän suudelman ja katsoo, kun toisella syttyy silmät. Vie kissanhiekat ulos illalla ja samalla katselee tähtitaivasta, tai kun kuulee illanhämyssä ekakertaa pöllön soidinhuudon.

Kun saa ruokakassit kaupasta autoon kiroamatta kertaakaan. Muistaa soittaa isosiskolle, vaikei ole asiaakaan.

Jokaisella on varmaan omia "erikois-onnistumia". Jo se, että maha toimii, voi tuoda iloa päivään!

Itse en niitä kirjaa, mutta voisi olla hyväkin asia!

Missu

=====

Hoi perheen äiti, kokeile alkaa itkemään kesken hommien, perheen nähden. Luulenpa, että vähintään perheenpää, mies siis, alkaa älytä, että sinä tarvitset latautuaksesi omaa aikaa.

Meillä ainakin mies häkeltyi ja hämmästyti, teki kaikkensa, etten enää itkisi. Mutta loppuun palamiseni oli niin totaalista, ettei siitä meinannut millään tulla loppua. Lopun illan sain itselleni ja ajatuksilleni. Mielenkiinnolla odotan, onko se jatkuvaa, omaa aikaa riittäväsi.

Itkevä äiti

=====

Selasin kalenteriani, johon kirjaan omia onnistumisiani. Sieltä löytyivät mm. seuraavat: "ostimme pojalle hyvät käytetyt sukset, kävin lenkillä, varasin matkan, ostin laskimen, kävin hammaslääkäriässä, siivosimme, kivat synttärjuhlat, mukava teatteri-ilta."

Onnistumisia ovat siis tuiki tavalliset asiat, joita ei ehkä aina saa aikaiseksi, mutta nyt sai, tai pienet poikkeamat arkisista rutiineista. Lisäksi kirjaan esim. töitä, jotka saan päätökseen työpaikalla yms.

Uskon, että kun onnistumisen "riman" pitää aluksi alhaalla, alkaa suurempiakin onnistumisia kertyä, tai ainakin entistä useammat asiat alkavat tuntua onnistumisilta.

Mari

=====

Minä aloitin myös onnistumisien kirjaamisen ihan hiljattain.

Kirjaan ylös kaikki sellaiset asiat joista olen tullut iloiseksi. Kirjoitin esimerkiksi siitä, kun työkaveri ilahtui kun ostin hänelle naistenpäivänä suklaapullan kahvitunnille. Tai siitä, kun asiakas kiitteli hyvästä palvelusta.

Kirjoitan myös sen, miten tunnen tyytyväisyyttä kun saan vapaapäivänä pestyä pyykit ja siivottua kodin jne. Ne pienetkin ilot ja onnistumiset laitan ylös. Totta kai on niitä päiviä, jolloin ilon aiheet tuntuvat olevan tiukassa, mutta kummasti sitä oppii katsomaan asioita valoisammalta puolelta. Sitten sitä alkaa jo oikein odottamaan, että pääsee kirjaamaan ylös kivoja juttuja kun niitä päivänmittaan tapahtuu.

Tsemppiä, kyllä se siitä lähtee!

Maria

=====
Sinä itse päätät mikä on sinun kohdallasi onnistuminen! Olen kolmen kuukauden sisällä kokenut isäni sairastumisen massiivisen aivoinfarktin takia sekä omalla kohdallani irtisanomisen yli 30 vuoden työurakan jälkeen samalla työnantajalla. Päivän onnistumiset pitää aika usein "hakemalla hakea", mutta minulle riittää tällä hetkellä jos voin kirjata esim. "pystyin auttamaan ventovierasta ihmistä kun hän kysyi neuvoa". Eli, mielestäni onnistumiset on omasta tilanteesta kiinni, onnistumisten kirjaaminen on oikeastaan se tärkeä pointti: että oppii löytämään omasta elämästään positiivisuutta, kaikesta huolimatta.

Pollyanna

=====
Kirjaan vihkooni (olen kirjannut kohta jo 2 vuotta) hyvin arkisia asioita, sellaisia mitä taatusti kukaan muu ei näe onnistumisina. Siellä lukee sellaisia asioita kuin 'luin', 'luin lapsille', 'lenkillä', 'aikaisin nukkumaan', 'saunassa', 'laiskotteluilta kotona'. On siellä sitten sellaisiakin asioita, kuin 'esikoinen oppi tekemään rusetin' (mitä oli useita kertoja usean vuoden aikana opeteltu menestyksettä) tai 'sain uuden asiakkaan' (yrittäjä kun olen). Eli ehkä se on enemmänkin positiivisten asioiden päiväkirja kuin varsinaisesti onnistumisten. Toisaalta, lenkillä käyntikin on onnistuminen, kun ajattelee että meni todella monta vuotta kun en kuntoillut lainkaan. Lukeminen lapsille on mukavaa, miellyttävää yhdessäoloa lasten kanssa. Eli on kai sekin jonkinlainen onnistuminen. Minulla on aina viikolla krooninen univaje jota sitten viikonloppuna kurotaan umpeen, joten aikaisin nukkumaan meneminen on saavutus sekin! Asioiden kirjaamisessa olen pitänyt pääasiana sitä, että kirjattu asia tuottaa minulle itselleni hyvää mieltä ja iloa - samapa se mitä joku muu siitä ajattelisi. Ja usko pois, se toimii!

MK

=====
Jos olen oikein ymmärtänyt on Kokki-Jussi yrittänyt meille opettaa, että niitä hyviä asioita löytyy jokaiselle...

Oma elämäni on tänä talvena ollut aika rankkaa, mutta sellaisetkin asiat, jotka ovat hyvin arkipäiväisiä ja pieniä nostettuna tällaisella kirjauksella esiin auttavat seuraavan päivän jaksamista. Asiat, jotka tarkoitan ovat tosi makrokosmosta: onnistua keittämään hyvää kahvia, löytää parkkipaikka normaalia pienemmällä ponnistuksella, saada joku hymyilemään (pieni häivähdys silmissä ja suupielessä lasketaan), kiittää kaupan kassaa, kissan tyytyväinen puskaus pitkin sääriä.

Yllättävästi näitä positiivisia asioita alkaa kertyä enemmän kuin ne kolme päivässä...

Opettelija

=====
Minulle on tärkeää jos onnistun tekemään jonkun ihmisen onnelliseksi vaikka lähettämällä täältä kortin tai itse tehdyn dian. Käyn sauvakävelyllä jos sen pystyn pitämään se tuottaa liikuntaa ja iloa tuollaisia pieniä arkisia asioita niistä minulle tulee hyvä mieli jos huomaa että toinenkin tulee siitä iloiselle tuulelle. Jos on suru puserossa, niin silloin yritän olla rinnalla vaikka en voisi sanon sanoa

kaverille mitään - niin olen hiljaa ja kuuntelen koska sanat eivät merkitse kaikkea. Näillä minulla on hyvä olla ja päivän piristys on kun luen näitä sivuja aamuisin kun herään. Minulla on tässä pöydällä äitivainajan kuva jossa hän nauraa niin että se tarttuu kun katsoo ja sitten on hupikortti, jossa on tällainen vähän pullea nainen ja sauvat kainalossa ja teksti TEKNIikka PELAA - muistutus siitä että sauvat käteen ja lenkille. Siä ne ajatukset tuulettuu kun menee toisesta korvasta sisälle toisesta ulos niin siinä on tuuletusta aivoissa. Kyllä pitää tunnustaa, että käydään pelaamassa hedelmäpeliä naapurin rouvan kanssa - tätä harrastetaan. Kaikilla asioilla on kaksi puolta ottaa sen paremman puolen eli sen positiivisen niin päivästä tulee parempi.

Maikki

=====

Hei Juha-Pekka!

Minulla voi päivän onnistumisia olla esimerkiksi se, että olen saanut itseni kivusta ja särystä huolimatta pakotettua (houkuteltua) lenkille ulos aurinkoiseen kirpeään maalisolmaan.

Onnistuminen voi olla sitäkin, että en yritä koko ajan tehdä jotakin näkyvää, vaan otan kerrankin päiväni löysin rantein ja teen ihan vain sitä mikä tuntuu hyvältä - vietän ns. "pyjamapäivän".

Paras onnistuminen on se, että osaan päivän aikana edes yhden kerran sanoa EI sellaisessa tilanteessa, kun huomaan että taas joku yrittää käyttää hyväkseen minua.

Onnistuminen on sekin että en sorru kuitaamaan lounasta/päivällistä lenkkimakkaralla vaan teenkin itselleni oikein herkullisen ja terveellisen aterian.

Mukavia keväisiä onnistumisen hetkiä kaikille positiivisille!

Marja

=====

Koen onnistuneeni, kun tavallisessa arjessa esim. kadulla tai kaupassa saan tuntemattoman ihmisen kanssa viritettyä parin ylimääräisen sanan avulla yhteiset hymyt, jopa herjat tai naurut.

Onnistuminen on tässä tavallisen kääntämistä yllätykselliseen ja iloon.

Onnistumista on tietysti myös se, jos saavuttaa asettamansa tavoitteen sille päivälle, ja se, että saa päivään mahdutetuksi jonkun "hyvän työn", sellaisen, mistä ei ole muuta hyötyä minulle kuin tekemisen ilo.

Mape

=====

1. Ylitän itseni ja annan jalankulkijan mennä suojatien yli, vaikka minulla muka olisi kiire ajaa eteenpäin.

2. Sanon kivoja asioita työkaverista, vaikka hän ei olekaan yleensä "se kiva työkaveri".

3. Soitan puhelun ystävälle, jolle on pitänyt jo kauan soittaa.

Yleensäkin siis asioita, joissa katson parantuneeni jotenkin entisestä.

Jatta

=====

Itse kirjasin en niinkään aina onnistumisia vaan ilonaiheita esim. kaunis ilma, hieno auringonlasku tai -nousu, rauhallinen kahvihetki, mukava uni, jaksaminen huonosti nukutun tai valvotun yön jälkeen, läheisen soitto, koskettava elokuva tai musiikki yms. Ei siis mitään kummallisia eikä suuria asioita, vaan pieniä arjen hetkiä, jotka tuottavat hyvää mieltä.

Jatta

=====

Kaikki pienet hyvät hetket ovat kirjaamisen arvoisia, esim. saat jonkun ihmisen hymyilemään, olet ollut terve, säästyit riidoilta koko pitkän päivän, autoit toista ihmistä tavalla tai toisella, ajattelit tai sanoit jotain positiivista jollekin, säästit rahaa ostamalla tarjouksesta jne. jne.

Mairotti

=====

Päiviin voi sisältyä niin monenlaisia onnistumisia ; aurinko paistaa, hyvä hiihtosää, viesti ystävältä, lapsien ilo...

Itselleni eilen tuotti todellista iloa se, kun yksi ystävästäni kutsui minut ja muita naisystäviäni elokuvaan juhlistamaan syntymäpäiviään! Meille jaettiin karkkipussit ja Trip-pillimehut, joilla skolasimme meille Ylpeille ja Ennakkoluuloisille nuorekkaille n. nelikymppisille! Se oli hauska ja hieman erilainen yllätys juhla!

Marjukka

=====

Tässä muutama esimerkki jotka ovat minulle onnistumisia:
- jos saan jonkun hymyilemään sanomalla tai tekemällä jotain
- toisten auttaminen ja huomioiminen
- oman tavoitteen saavuttaminen esim. töissä

Pidän onnistumisena jopa sellaisia asioita jotka eivät ole välttämättä omaa aikaansaannostani esim. "vihreä aalto" liikenteessä.

Marko

=====

Kun olen vihdoin tehnyt jonkin työn tai asian, jota olen syystä tai toisesta siirtänyt aina tuonemmaksi, ja joka kuitenkin koko ajan on tuolla "takaraivossa" vaivaamassa

Kun saan vilpittömän kiitoksen tai positiivisen palautteen asiakkaalta, työkaverilta, pomolta, aviomieheltä, ystävältä... jostain jota tein tai sanoin hänelle

Kun olen tehnyt jotain luovaa käsilläni

Kun harrastuksieni kautta koen elämyksiä, osaamista, nautintoa

Siinä joitain esimerkkejä minun tähtihetkestäni. Ja hyvin pienistäkin asioista osaa nauttia, kun oivaltaa että pienistä iloista koostuu onnellinen olotila...

Mimmi

=====

Minä merkitsen kirjaan esimerkiksi sellaisen asian, jos olen ollut ystävällinen epäystävälliselle. Jos olen saanut tehdyksi jonkin työn, joka on vaivannut minua jo pitkään, Jos olen onnistunut ruoanlaitossa uutta reseptiä kokeillessani. Jos olen pystynyt auttamaan jotakuta, joka on ollut avun tarpeessa. Joskus vähemmän onnistuneina päivinä minulle riittää, että merkitsen kirjaani sen, että olen jaksanut ottaa kirjan esille ja miettiä, missä olen onnistunut.

Merja P.

=====

Koen kyllä sellaisenkin asian onnistumiseksi, jos esimerkiksi kaupassa palvelua saadessani saan myyjän vastaamaan hymyyn. Jos olen pystynyt ilahduttamaan jonkun päivää ja jättämään hänelle hyvän mielen edes hetkeksi, se on onnistumista.

Pienet jutut voivat olla onnistumisia. Keitinpäs aamulla hyvää kahvia. Onnistuin olemaan palaverissa ajoissa jne..

Pienet jutut ja hymy

=====

1. Ihmisen hymy, kun avaan hänelle oven.
2. Bussikuski muistaa minut iltapäivälläkin ja hymyilee takaisin.
3. Kehumalla jotakuta sain hänen päivänsä hetkeksi valoisaksi, ja se näkyi hänen kasvoiltaan.
4. Äidin, mummin, mieheni tai ystävän hämmästyneen iloinen ilme jonka sain aikaan viemällä hänelle kukkia ilman syytä.
5. Kaksivuotiaan kummitytön hihkunta kun olimme luistelemassa.

Kun pienetkin ilon hetket hyväksyy onnistumisiksi, on elämä onnistumisia tulvillaan! Ja itse pidän mainitsemiani asioita tosi isoina...

Mia

=====

Vihkoa ei ole - pitäisi kai hankkia - eikä onnistumisia tunnu löytyvän.. Mutta jos ystävällisyyteen vastataan ystävällisyydellä, se on onnistumista. Kun tuntee hyvää mieltä jostain, se on onnistumista.

Kun pystyt olemaan ärähtämättä lapsellesi, se on onnistumista. Kun osoitat hellyyttä, se on onnistumista. Kun saat hellyyttä, se on onnistumista. Kun vanhus töissä on tyytyväinen ja kiittää, se on onnistumista. Kun osaat lohduttaa, olla tukena ystävällesi, se on onnistumista. Kun illalla kiität taas tästäkin päivästä, se on onnistumista. Kun pystyt pitämään pahanmielen loitolla, se on onnistumista. Kun iloitset aurinkoisesta päivästä, se on onnistumista. Kun olet saanut itsesi lenkille ja lenkin jälkeen tunnet taas sen ihanan hyvänolon, se on onnistumista.

Milla

=====

Hankin oman kirjan noin vuosi sitten maaliskuussa, ja olin myös vähän ihmeissäni mitä siihen kirjoittaisin. Sitten ajattelin että vähäpätöisimmätkin asiat muuttuvat suuriksi iloiksi jos niitä osaa arvostaa ja niinpä ensimmäisen kirjauspäiväni muistiinpanot olivat suurin piirtein näin:

- heräsin oman rakkaan vierestä ja ensimmäiset sanat jotka kuulin olivat "rakastan sinua elämäni nainen".
- tokaluokkalaisen poikani hauska tokaisu aamulla ja yhteinen hehetyks hauska tilannekomiikka
- lumihanki kimmelsi kuin timanttipelto kun ajelin aamulla töihin kovassa pakkasessa ja kirkkaassa auringonpaisteessa. Ihana näky!

Ja nämä onnen hetket olivat vasta päivän ensimmäisen tunnin aikana! Vasta illalla näiden asioiden kirjoittamisen jälkeen tajusin kuinka moni pieni hetki on tähtihetki, jos sille sen arvon vain haluaa antaa. Kirjaa en ole aina muistanut päivittää, mutta toimii hyvin silloin tällöinkin esille otettuna. Ja edelleenkin tulee niin hyvä ja lämmin olo kun noita ensimmäisiä kirjauksiani luen!

Mimmu

=====

- * lapseni iloinen ilme mumminsa sylissä
- * lapseni kantaminen kantoliinassa
- * uuden imurini huipputehokkuus

Mira

=====

- Aamurumba lasten kanssa ilman, että "hermo menee".
- Ajo ruuhkassa ilman, että haukun mielessä jokaisen mielestäni törttöilevän autoilijan.
- Se, että pystyn OIKEASTI hyväksymään toisen ihmisen eri näkemyksen minulle tärkeässä asiassa.
- Että pystyn "tuulettamaan" nousevan kiukun, raivon ja turhautumisen.
- Että viitsin nähdä enemmän vaivaa laittaakseni edes vähän monipuolisemman päivällisen, tai siivoamaan vähän huolellisemmin tai järjestämään sen komeron jota olen vuoden verran katsellut jaksamatta tarttua asiaa.

Onnistumiset koostuvat näin pienistä asioista - päivittäin !

Onnen Myyrä

=====

Tämä menisi tänään päivän tähtihetkiin: Aamulla kun lähdin töihin toivotin kotiin jääville lomalaisille mukavaa lomapäivää. Tähän unenpöpperöinen poikani 5 v: "Hyvää työpäivää äiti!" Mikä ihanampaa...

Onnellinen äityli

=====

Tämän päivän ensimmäinen tähtihetki oli kun mieheni sanoi aamulla, että "on ihanaa kun minulla on sinut". Toinen oli kun sorruttuani työmatkalla ostamaan levyn suklaata, tarjosin sitä työkavereilleni ja sain näin ilahduttaa heitä. Kolmatta odotellaan... (klo on 8.40)

Mirja Espoosta

=====

Aloittamani karkkilakko pitää edelleen. Ja olen syönyt varsin terveellisesti.

Opin paljon uutta treeneissä. Muistin myös venytellä treenien jälkeen.(Olen kuin rautakanki)

Tein aloitteen uuden harrastuksen aloittamiseksi.

Järjestin lapsille tavallista enemmän laatu-aikaa.

Soitin ystävälleni ja juteltiin pitkään.

Sain ystävältäni viestin, jossa hän kehuu kirjailijan lahjojani ja kehotti harkitsemaan toimittajan uraa.

Keskustelupalstalla sain kiitoksia kannustavista sanoista.

Maire

=====

Mielestäni kaikki pienetkin ilon ja onnistumisen aiheet olisi syytä kirjata ylös... Katto päätä päällä, en riidellyt kenenkään kanssa, sain lenkkini tehtyä, ruoat pöytään, tutustuin uuteen ihmiseen uuteen asiaan...pienistä se lähtee. Ei sinne ole joka päivälle mitään maxi super jylläävä ole kirjoitettavaksi vaan juuri niitä pieniä onnistumisia päivän varrelta...

Tytti

=====

Päivän tähtihetkeni saattavat olla hyvinkin lyhkäisiä, joskus vain silmänräpäyksen verran. Kirjaan ne kalenteriini ja merkitsen ne pallolla, "helmenä". Päivän helmet voivat olla ystävän piristävä

puhelu, lasten oivallukset ja suloiset sattumukset; ihana, ajan seisauttava hetki oman miehen kanssa, hyvä leffa tai oma onnistuminen esim. ihmissuhteissa.

Vastasin nyt itse asiassa kysymyksen vierestä, mutta edellä mainituista helmistä voi kehua ja kiittää myös itseään.

Niina

=====

Työpaikassani on paljon keski-ikäisiä ihmisiä, minä itse mukaan lukien. Päivittäisiä puheenaiheita ovat sairaudet, kuolemat, hintojen nousut, onnettomuudet, iltapäivälehtien kohujuorujen otsikot.. Ikään kuin maailmassa ei tapahtuisi mitään hyvää.

Eilen sain kyllikseni ja ehdotin että ensi viikon alusta jokainen joka aloittaa masentavan keskustelun, maksaa kahvikassaan sakkona euron. Sain vastaan naurun remakan. Tänään perjantaina harjoitellaan, ja ensi viikosta aletaan mielialan ja keskusteluaiheiden kohotus.

Olen luonteeltani ujo, ja siksi kirjaisin ehdotukseni omaan vihkooni "päivän pelastuksena".

Tirlittan

=====

Minulla on kaksi pientä lasta, poika joka on 4 vuoden ja tyttö joka on 1,5 vuoden. Tyttö ns. ottaa äidiltä sen ajan mitä tarvitsee kun taas poikaa tulee enemmän toruttua ja käskettyä. Lupasin itselleni, että joka päivä yritän muistaa sekä kehua poikaani että olla niin paljon komentamatta. Joinakin päivinä onnistun toisina en. Hymy poikani kasvoilla kertoo milloin olen onnistunut kehumisessa.

Äiti

=====

- Pakkasaamuna yllättää mukavasti kun bussi tulee ajallaan.
- Työkaveri tarjosi pullaa kahvitunnilla
- Illalla olin reipas ja kävin kuntosalilla

Pieniä asioita, mutta jokaisesta päivästä varmasti jotain löytyy kun ajattelee. Ihan jokaisesta. Niitä ei vaan huomaa ellei siihen kiinnitä huomiota.

Olga

=====

- 1) Auto käynnistyi, vaikka pakkasta oli aamulla -32.
- 2) 17-vuotias lapseni halusi halata, ehdotti ihan itse!
- 3) Osasin pitää lounaalla suuni kiinni, enkä kommentoinut pisteliäästi, vaikka työkaveri provosoi.

Päivi

=====

Kun saan jonkun nauramaan tai muuten hyvälle tuulelle. Toisen auttaminen. Muuten vaan mukava työpäivä.

Päivi

=====

Aluksi ei kannata rimaa laittaa kovin korkealle niistä onnistumisista. Voipi kirjata vaikka niitä asioita, joista tulee hyvä mieli. Esim. kaverille jutteleminen tai hyvän ruuan laittaminen tai kovan treenin läpi vetäminen.

PK

=====

Tänään juuri läpikäydyn palleatyräleikkauksen jälkeen pidän onnistumisena sitä, että pystyn nielaisemaan.

Onnistumiset löytyvät yleensä elämän pienistä asioista. Kerran, pitkän elämän alamäen jälkeen huomasin eräänä päivänä, kuinka kaunis luonto asuinympäristössäni oli. Silloin tiesin kuuluvani kuitenkin onnistujien joukkoon.

Pieneltä lapselta saatu vastaushymy valaisee koko päivän.

Onnistumista voi olla sekin, ettei jotain tapahdu. Eilen olin leikkauksen jälkeen ensimmäistä kertaa ulkona ja onnistuin kävelemään puolisen tuntia kaatumatta ja satuttamatta arkoja haavojani.

Älä etsi onnistumista isoista ja kaukaisista asioista, koska ne parhaat onnistumiset ovat siinä aivan lähellä

Pertti

=====

Pyykkivuoren pienentäminen, siivous, yhteydenotto ystävään, väsyneenäkin jaksoin suorittaa töissä kohtuu määrän tehtäviä, renkaiden vaihto, hymy tuntemattomalle, joka palautui korkojen kera...

Siis rima ei saa olla liian korkealla. Varsinkin nyt, kun on perhettä, niin huomaa osaavansa iloita paljon yksinkertaisemmista onnistumisista.

Pipsa

=====

- lapset olivat tänään terveitä ja itsekin olen.
- onnistuin tänään tekemään referaatin, kirjallisen opiskelutehtävän, joka oli vieraalla kielellä
- voitin itseni ja lähdin lenkille vaikka sää ei suosinut
- siivosin, vaikka ei juurikaan huvittanut. Iloa ja tyydytystä tuli runsaasti tekemisestä, että tuloksista.

- onnistuin varamaan viikonloppumatkan itselleni ja miehelleni
- onnistuin sopimaan riidan ja myöntämään oman osuuteni siinä
- onnistuin auttamaan ihmisiä heidän omassa ajattelussaan eteenpäin. Tarjosin enemmän vaihtoehtoja kuin neuvoja.
- onnistuin olemaan mukava, huumorintajuinen ja suvaitsevainen kun vietimme perheen koti-iltaa lauantaina lasten kanssa.
- tapasin ystäväni ja puhuimme kaikki tärkeät asiat läpi
- onnistuin tänään auttamaan naapuriani lastenhoidossa
- onnistuin vihdoinkin pääsemään teatteriin

Pirjo

=====

En pidä kirjaa onnistumisista, mutta jokaisesta päivästä niitä kyllä löytää, kun vain katsoo "sillä silmällä". Minulle uutena hoitoalankin yrittäjänä onnistuminen on puhelinsoitto asiakkaalta, joka haluaa minulle ajan. Kiitos hyvästä hoidosta ja itsellä tunne, että on tehnyt hyvää työtä tai vaikkapa se, että on saanut vastaantulevan henkilön vastaamaan hymyyn.

Pirjo, Oulusta

=====

Oletko onnistunut laittamaan vaatteesi itse päälle ja vielä oikein päin? Oletko onnistunut tervehtimään yhtäkin henkilöä ensimmäisenä? Oletko onnistunut välttämään kolarin tai muun törmäämisen päivän aikana? jne. Huomaat ehkä, että onnistumiset ovat hyvin pieniä, kun ne vain näkee. Ja ne suuremmat kyllä kuuluttavat itsestään ilman muuta. Aloitapa vihkoosi kirjaaminen tänään ja laita siihen kolme pienen pientä, muka itsestänselvyyttä, onnistumiseksesi. Ne ovat jo sinussa. Avaa rakkaudella silmät itseesi.

Omat onnistumiseni ovat hyvin samanlaisia, esimerkiksi eilen onnistuin saamaan itseni liikkeelle toisen kerran potkukelkkailemaan uudelle aurinkoiselle jäätielle. Syntymäpäivänäni onnistuin päätöksessäni pitää itselleni juhlat. Ostin lahjan, piccolo kuohuviinin ja kakkua, pidin juhlapuheen itselleni peilin edessä ja nautin hyvästä juhlahengestä. Siinä onnistuin!

Onnistumisiin!

Pirjo

=====

Erään tähtihetken kaivan muistoistani yhä uudelleen ja uudelleen. Tyttärentyttäreni 3-vuotiaana antama rutistus ja rakkaudentunnustus: Minä rakastan Sinua mummi!

Pirri

=====

1. Jos onnistun ilahduttamaan jonkun ihmisen käytökselläni (kiitoksella, huomioimalla jne.)
2. Päivä ilman riitelyä murrosikäisten lasten kanssa.
3. Saatu suora, positiivinen palaute perheenjäseneltä, asiakkaalta tai ystävältä.

4. Lähdin jumppaan vaikka kuinka väsytti.
5. Töiden valmiiksi saaminen kovasta kiireestä huolimatta.
6. Perheen kiitokset hyvästä ateriasta.
7. Onnistuin parkkeeraamaan auton pieneen väliin.

Pikkulintu

=====

- 1) Olen saanut työkaverini tänään nauramaan, vaikka hänen työpäivänsä oli todella rankka ja täynnä vastoinkäymisiä.
- 2) Esimerkilläni sain pienen koululaisen kulkemaan turvallisesti suojatien kohdalta tien ylitse.
- 3) Toivotin puhelinmyyjälle hyvää työpäivän jatkoa, vaikka en itse tilannutkaan häneltä mitään. Hän oli siitä hyvin mielissään.

Yks vaa Hämeestä

=====

Pidän onnistumisena; Hymyn syttymistä tai kuuntelevaa ilmettä, puhe kumppanin kasvoilla, sekä seuraani hakeutumista ja puhumista/ kertomista heidän arkiasioistaan. Työni on vapaaehtoistyötä vammaiset lapset ja -nuoret, vanhukset ja asunnottomat.

Tyynekaarina

=====

- ONNISTUMISTA ON KAIKKI. EI OLE OLEMASSA EPÄONNEA-

RIITU

=====

Onnistumien voi olla pieni tai suuri. Vaikkapa hillitset hermosi tilanteessa, jossa yleensä tulistut. Saat sellaisia asioita hoidettua ja tehtäviä tehtyä, mitkä yleensä jäävät sinulta mieluummin roikkumaan. Onnistut ilahduttamaan lähimmäistäsi.

Pienistä pisaroista tulee suuri onnistumisten virta. Ja kun ensin onnistut pienissä asioissa, kasvaa nälkä ja uskallus syödessä. Pian teet sellaisia asioita, joista aiemmin uskalsit vain unelmoida!

Rohkeutta Positiiviselle tiellesi!

Riitta

=====

Auta jotakuta - kiitos tai pelkkä hymy on tähtihetki.

Rita

=====

Mikä tahansa pienikin asia, joka on mennyt mukavasti tai joka on tuottanut iloa jollekin toiselle. Sellainen, jonka tapahtumisesta tulee itselle hyvä mieli. Ei niiden tarvitse olla maailman - tai edes hengenpelastuksia.

Kohtelias ele tai teko, jonkun neuvominen tai auttaminen, puhelinsoitto tai tekstiviesti ystävälle muuten vaan, hyvä hankinta, pidättäytyminen jostakin 'turmiollisesta' teosta, kuten vaikka lihottavan leivoksen ostosta... Riittäähän noita onnistumisen aiheita pitkin päivää, kun ei ole turhan kriittinen.

Rico

=====

Juha-Pekka,

Ensimmäinen onnistumisesi: ostit sen vihon.

Toinen: pyydät neuvoja ja ideoita.

Kolmas: luet ne.

Onnistumista on

* hymy, jonka onnistut sytyttämään jonkun kasvoille metrossa ruuhka-aikana

* se että pääset aamulla ylös sängystä, johon olisi niin mukava jäädä

* kaverin auttaminen

Joskus voi tulla ISOJA onnistumisia, mutta opettele näkemään kaikki ne pienet, joita päiväsi ovat tulvillaan. Se helpottaa myös niiden suurempien havaitsemista!

Onnistumisia

RitvaMK

=====

Päivittäiset onnistumiset ovat pieniä asioita, joista tulee itselle hyvä, ylpeä olo. Asioita jotka haluaa tehdä uudestaan tulevaisuudessakin, koska huomasi onnistuvansa ja olevansa hyvä niissä, ja huomasi tuovansa iloa itselleen, muille tai molemmille!

- Pidin deadlinesta kiinni ja vieläpä onnistuin työssä erinomaisesti.
- Paistoin kunnon pippuripihvit ensimmäistä kertaa elämässäni.
- Viettelin kumppanin menestyksekkäästi.
- Annoin kumppanille tunnustusta, josta hän kiitti vilpittömän onnellisena.
- Pidin kiinni viikon herkkulakosta.
- Keskustelin mielenkiintoisia opiskelutoverin kanssa, johon on aikaisemmin ollut vaikea saada yhteyttä.
- Otin oma-aloitteisesti yhteyttä mahdolliseen tulevaan työnantajaan.

Sanni

=====

Olen neljän pienen lapsen äiti ja pidän myös päiväkirjaa, johon kirjaan päivän onnistumisia. Onnistuminen on hyvä hetki lapsen kanssa, pysähtyminen ihmettelemään luonnon ihmeitä; lumitähtiä, jääkiteitä. Onnistuminen on rauhallinen kahvihetki, syvällinen puhelu ystävän kanssa. Onnistuminen ei ole sidottu suorittamiseen, saavuttamiseen, vaan onnistuminen tarkoittaa sitä, että näkee arjen pienet ilot ja hyvät hetket!

Äiti-79

=====

Palveluammatissani onnistumisena voi aina pitää toisen ihmisen hyvälle tuulelle saamista ja sitä, että huomaa toisen ihmisen huomanneen, kuinka hyvää palvelua hän sai.

Yleensäkin toisen ihmisen, ihan vaikka oman perheenjäsenen hyvälle tuulelle saaminen ja ilahduttaminen on onnistumista. Lenkillä käyminen on onnistuminen, kiitoksen saaminen on onnistuminen. Kaikki arjen pienet asiat, jotka saavat toiselle tai itselle hyvän mielen.

SasuK

=====

Välillä onnistumisia tulee haettua sitä kautta, millaista itselle tyypillistä negatiivista käytöstä on välttänyt päivän aikana:

- En kiukustunut puolisolalle, vaikka hän oli myöhässä.
- Annoin lapselle positiivista palautetta ja ohjasin, enkä heti kiukustunut ongelmatilanteessa.
- Soitin sukulaiselle tai ystävälle ilahduttaakseni.

Tai näitäkin olen joskus käyttänyt:

- Ajoin vihreätä linjaa töistä kotiin.
- Kaupan kassa hymyili.
- Postista ei tullut yhtään laskua tänään.

Positiivisuutta opetteleva

=====

Siinäpä se onkin, että kääntää normaalisti negatiivisena näkemänsä asiat positiivisiksi ja kas, aivan kuin huomaamatta onnistumiset alkavat kasvaa... Esimerkiksi jos perheessämme riidellään paljon, en kirjoita onnistumiseksi, että tänään perheessämme ei riideltä vaan tänään onnistuin arvostamaan perhettäni heidän olemassaolostaan ja yhteiselo sujui rauhallisissa merkeissä. Jonkin ajan kuluttua olenkin voinut jo kirjata, että onnistuin nauttimaan murrosikäisen tyttärenti kanssa keskusteluista, joista itse opin paljon tai onnistuin yllättämään mieheni tulella hyväntuulisena kotiin ja osoittamalla sen jne.

Sarima

=====

Omia onnistumisiani on esim. kohteliaisuus kanssaihmisille, liikuntahetken järjestäminen arkipäivään, herkullisen ruuan valmistus, vaikeuksissa olevan ystävän kuunteleminen/tukeminen,

tulppaanikimppu sairastuneelle naapurille, kävely työpaikalle auto sijaan, hetkeen pysähtyminen ja siitä nauttiminen, saunassa paineitten poistuminen...

Onnistumisia a la Sarkku

=====

Päivän tähtihetkiä:

- Se että tekee jonkun iloiseksi
- Kun on saanut päivän aika loppuun jonkun roikkumaan jääneen tehtävän
- Kun on kertonut läheisilleen että välittää heistä

Sarppa

=====

Eilisen päivän tähtihetkiin pääsi "aamujumppa" rakkaan puolisoni kanssa ennen töihin lähtöä ja 2 tunnin yksinäinen hiihtoretki. Tämän päivän tähtihetki on, kun saan veljeni lapset hoitoon ja voin sillä tavalla helpottaa heidän arkikiireitään.

Tukka sekaisin

=====

Tänään sain asiakkaistani monet iloisiksi ja positiivisiksi, olemalla itse mallina heille. Tein pitkän koiralenkin, hännänheiluttajieni kanssa ja sain kokeesta H4.

Tai:

Imuroin ja luuttusin koko huushollin, hellin itseäni tunnin hieronnalla ja lähdin tyttäreni kanssa uimahalliin.

Tai:

Rentouduin hyvän kirjan parissa, olin päivän kylässä ystävättäreni luona ja kuinka hyvä olo tuli kun kolasin koko pihan lumet pois.

Onnistuja eukko

=====

Kello on nyt vasta 11.59 ja jos tähän mennessä kertyneistä päivän tähtihetkistä parhaat valitsisin, olisi mukana ehdottomasti aamun unisen koululaisen hyvää huomenta-halaus, aurinkoinen linnunlaulu ja bussinkuljettajan kanssa heitetty vitsit.

Omat tähtihetkeni eivät suinkaan aina ole ihan omia saavutuksia, muiden onnistumiset ovat yhtä tärkeitä...

Mutta päivää on vielä paljon jäljellä, katsotaan mitä vihossani lukee illalla!

Aurinkoista päivää!

=====

1. Ystävällinen hymy toiselta
2. Spontaani positiivinen tunnustus; kiitos, olen iloinen, että kuuntelit minua
3. Yleensä myös positiivisen palautteen saaminen, vaikka pienenkin
4. Ehkä kysymys; mitä sinulle kuuluu tai kuinka SINÄ voit tänään?

Sirpale

=====

Yleensä asiat jotka olen pystynyt hoitamaan hyvin, tai missä olen ylittänyt itseni. Mielestäni kuitenkin rimaa ei tule asettaa liian korkealle. Hyvän sään hyödyntäminen ulkoilemalla voisi olla myös päivän tähtihetki/ tai ulkoilu koiranilmalla.

Sisko

=====

Painonpudottajana onnistumisiini merkitsen, mikäli olen pysynyt "pisteillä". Siitä tulee niin hyvä mieli.

Myös sellaiset asiat kuin, että sain opetettua koiranpennulle uuden asian, elin päivän kiukustumatta tai että sain tehtyä vaativan koulu- tai työtehtävän.

Mielestäni voit kirjata vihkoosi kaikki sellaiset asiat, joista päivän aikana tuli sinulle hyvä mieli tai asiat, joiden tekemistä olet miettinyt pitkään ja sait ne vihdoin tehtyä.

Tärkeintä on ajatella positiivisesti, löytää jokaisesta asiasta se positiivinen puoli. Kirjaa ylös sellaisia asioita. Niin itse tekisin.

Taidankin hankkia heti itselleni vihkon, että pääsen kirjaamaan.

Sissiliini

=====

Tähtihetkiäni ovat, kun

- * onnistun ilahduttamaan jotakuta toista (vaikka hymyn verran)
- * onnistun itse ilahtumaan (vaikka hymyn verran)
- * saan tehdyksi valmista (vaikka osavalmista)
- * onnistun kokemaan rentouden (vaikka hetken)
- * huomaan, miten hyvin asiani ovat (vaikka kolottaa tai pännii)
- * saan lähdeyksi ulkoilemaan (vaikka hetkeksi)
- * onnistun olemaan välittämättä jonkun ilkeistä kommentteista (vaikka ne kohdistuisivat minuun)

Hyviä onnistumisen hetkiä Sinulle (vaikka pieniäkin)!

Soile

=====

Pieniä arkipäivän hyviä asioita ja onnistumisia, kuten: sain työkaverini hymyilemään...onnistuin työtehtävissäni...asiakas oli tyytyväinen... Ei asioiden tarvitse olla kummallisia - pääasia, että etsit päivän hyviä asioita niin pian huomaat, että onkin vaikeaa karsia kaikista hyvistä jutuista vain ne kolme...

Sonja

=====

Reippailu luonnossa, rauhallinen lukuhetki yksin tai lapselle, kauan kesken olleen työn saattaminen valmiiksi, lapsen ja miehen kehuminen kerta päivään, halauksen antaminen kiireisen päivän piristykseksi, kun itsestä tuntuu hyvältä ja syynä hyvään oloon voi olla aivan mikä tahansa kunhan itse on tyytyväinen.

Suska

=====

Mukavan ihmisen kohtaaminen, onnistumisen tunne työssä, oman lapsen suusta kuulunut oivallus. mitä vaan mikä saa suupielet ylöspäin!

Tanja

=====

Olen käyttänyt onnistumisvihkoa jo muutaman vuoden hyvällä menestyksellä. Se on totta että varsinaisia onnistumisia tulee harvemmin, mutta siinä tämän idean hienous onkin, että asiaa "joutuu" pohtimaan ja sitä kautta huomaamaan vähän pienempiäkin positiivisia tapahtumia, joita kuitenkin lähes päivittäin tapahtuu. Itse kirjaan vihkoon sellaiset asiat joista on tullut hyvä mieli, tai tuntuneet hyvältä. Se voi olla jokin todellinen onnistuminen työssä tai harrastuksissa, mutta myös jotain mitä joku on tehnyt minulle tai minä jollekin toiselle, joka on tuntunut hyvälle. Jos ei muuta keksi, niin voi kirjoittaa vaikka, että "Olen edelleen elossa".

Tapani

=====

Olen oppinut jo jotain siitä, ettei positiivisuus olekaan sitä turhaa sananhelinää vaan siinä tosiaan oppii näkemään pienissä asioissa elämän ilon ja että niistä saa voimaa. Voi kun voisi saada täältä työpaikalta ihmisiä miettimään sitä, miten eri tavalla asiat voi sanoa ja ajatella. Saman asian voi sanoa niin ikävästi ja pilaten monen muunkin mielen, kun taas kääntämällä asian paremmin päin, jaksaisi itsekkin paremmin.

Eilisiä onnistumisia minulla oli:

- Aamujuna oli uutta mallia, pääsin hyvälle ikkunapaikalle ja työmatka oli yhtä juhlaa.
- 3 eurolla autoin vanhuksia ja samalla jumppasin seurakunnan toimesta tunnin. Valtavan hyvä idea auttaa muita ja itseäänkin.
- Hyvä uni ja koiran selkä vasten omaa selkää.

Tarja

=====

Jos onnistun saattamaan yhdenkin ihmisen hyvälle mielelle päivän aikana, sanomalla hänelle positiivisen kommentin; palvelusta kaupassa, lapselle, parantaakseni hänen itsetuntoaan, kiittämällä häntä, työkavereille. Minulla on tapana ollut vuosia "anna edes yksi positiivinen palaute jollekulle päivässä". Koen sen suureksi onnistumiseksi, kun näen kanssakulkijan tulevan hyvälle mielelle.

Tarja

=====

Olet osunut asian ytimeen, minä olen myös hankkinut sen kirjan mutta on vaikea laittaa siihen JOKA päivä onnistumiset. Minä joudun tosissaan miettimään, mitä siihen laittaisin.

Olen laittanut ihan omia, pieniä juttuja koska niistähän se lähtee... Esim. miten töissä olen onnistunut saamaan yhdelle ihmiselle hymyn kasvoille...

Onnistunut korjaamaan koneen...

Onnistunut kirjoittamaan sähköpostin oikein niin että se meni jopa perille...

Onnistunut tekemään päivän työt niin että jaksoi vielä illalla lähteä lenkille...

Onnistunut olla pahoittamatta lapsen mieltä vaan hali oikein isosti...

Siis näitähän löytyy!

Angelos

=====

Tänään olen onnistunut seuraavissa asioissa:

1. Nousin kellon soidessa, vaikka väsytti ja teki mieli painaa torkkua, ja alakertaan päästyäni olin jo hereillä - ja ajoissa! Jäin hyvin aikaa kahvinjuontiin ja vaatteiden valitsemiseen - olen tyylikäs tänään!!
2. Tein koiran kanssa riittävän lenkin ja annoin hyvän aamupalan, ettei tarvitse surra työpäivän mittaan, onko sillä hätä tai nälkä.
3. Sain aamukahdeksalta oppilaat hyvälle tuulelle kehumalla heidän hymyileväisyyttään.
4. Pidin heille hyvän ja mielenkiintoisen, kunnolla valmistellun oppitunnin.
5. Ylitin itseni kehtaamalla antaa heille riittävästi läksyä, että ehdimme koko kurssin aikataulun mukaisesti. (Tämä oli tosi merkityksellistä ensi viikon stressimäärääni ajatellen!)

Nyt on vasta aamu ja kello on kymmenen, mutta mikään ei ole mennyt pieleen ja ilmakin on ihanan aurinkoinen... Onnistumisia ropisee varmaan samaa tahtia iltaan asti!

Iloinen pupu

=====
Onnistumista on vaikka se kun tulen töihin muutaman päivän kurssin jälkeen ja työtoverit tulevat joukolla mun huoneeseen ja höpisevät kaikki kilpaa ja kysyvät kurssista ym - näkee että ne on kaivanneet. Tai sitten onnistumista on se kun ajaa aamulla autolla töihin auringon paisteessa ja on vaan niin iloinen ilman mitään suurempaa syytä että tekisi mieli kiljua. Tai vaikka se et tytär soittaa ja ilmoittaa kenen luo on koulun jälkeen menossa. Lukuisat kerrat jolloin on pyytännyt ilmoittamaan tuloksetta, alkavatkin tuottaa tulosta.

Ei ne elämän onnistumiset mitään isoja koskaan ole, mutta niistä tulee iso potti jos ne pienetkin kerää yhteen.

Onnistuja

=====
Minulla ei ole kyseistä vihkoa, mutta tuli mieleeni kiittää siitä että olen jaksanut kaikki päivän vaatimukset, huolehtinut itsestäni ja kantanut vastuuta ympäristöstäni. Lauseet löytyy Voi hyvin - lehdestä, joita luen iltaisin itselleni. Lehti 8/05, sivu 83. Iltaisin luen ne itselleni voimalauseiksi jaksamiselle.

Tiina

=====
Omat onnistumisen hetkeni ovat hyvin arkisia, mutta silti niin isoja;
- kauniisti katettu päivällinen perheelle
- se että jääkaapissa on ruokaa
- koululaisten energian ja ihmeellisyyden huomaaminen
- maailmankaikkeuden lempeä huumori arjessa

Voi näitähän voisi listata vaikka kuinka paljon. Onnistuminen on mielestäni ihmisen asenne elämään yleensä; jos teet hyviä tekoja toisille, niin ne hyvät teot tulevat myös sinulle!

Tiina

=====
Onnistuminen voi olla niinkin pieni asia kun aamulla ajoissa herääminen, ettei aina tarvitse hosua ja juosta tukka putkella. Ei onnistuminen tarvitse olla mitään isoa ja mahtavaa. Kaikki semmoinen mistä tulee itse hyvälle tuulelle tai millä olet saanut jonkun muun iloiseksi ja hyvälle tuulelle.

- titi -

=====
Ihan yksinkertaiset asiat, joissa päivän mittaan onnistuu ja niitä on, mutta usein niitä ei vain oivalla edes arvostaa. Esimerkkeinä vaikka seuraavia; onnistuin ilahduttamaan ystävääni puhelulla tai yllätysvierailulla, muistin uusia kirjastonkirjat ajoissa, koira oli tyytyväinen pitkän lenkin jälkeen, itse leivotut pullat maistuivat hyvältä, jaksoin olla ahkera töissä perjantainakin

väsyyksestä huolimatta, lapsi kiitti kauniisti hyvästä päivällisestä... Tässäpä näitä arjen tähtihetkiä muutamia esimerkkinä! Onnistumisia kaikille toivotellen.

Tiina

=====

Tähtihetkiä viikon varrelta:

1. Olin onnellinen keväisestä linnunlaulusta matkalla töihin ja ilahtunut onnentunteesta ma-aamuna.
2. Kävin jumbassa ja ylitin omat rajani.
3. Sain naistenpäivänä kimpun ruusuja, mutta koska niitä ei oltu pakattu, ne eivät olisi kestäneet pakkasessa kotiin asti. Vein ne lähellä asuvalle ystävälleni, joka ei osannut odottaa pikaista visiittiäni oven takana. Oli ihana tuottaa hänelle iloa!
4. Palkkaneuvotteluissa luotin itseeni ja ammattitaitooni (ja se oli vaikeaa!), ja sain toiveeni läpi. Mahtavasti lisää itseluottamusta!
5. Tiiviistä työrytmistä huolimatta olen jaksanut olla kollegoille ystävällinen. Ja niin metsä vastaa kuin sinne huudetaan.
6. Sain valmiiksi roikkuneen työtehtävän. Mikä helpotus!
7. Päivä on selvästi pidentynyt, ihana valo!

Titta

=====

Aurinkoinen aamu, sehän on tähtihetki, ja kun saa herätä uuteen päivään terveenä. Ja postin tulo, jos vaikka jotain kilpailupalkintoja ja tietenkin kerran kuussa Positiivari Plussa!

Toiveajattelua!

=====

Aluksi tähtihetkiä olivat yksinkertaisesti:

1. Nousin sängystä ylös aamulla, vaikka olisin voinut jäädä lojumaan sinne koko päiväksi.
2. Olin ystävällinen ärsyttävälle lehtikauppiaille
3. Kävin kävelyllä

Vähitellen oppii löytämään päivästä paljon, paljon pieniä onnistumisia... Onnea matkaan onnistumisen tiellä!

Typykkä

=====

Onnistumisien kirjaa en pidä, mutta minun kirjaani pääsisi esim. toisen ihmisen hymy, tai oven aukaiseminen, jokin pieni mutta tärkeä ele. Hyvän mielen tuottaminen kanssaihmiselle tai hänen yllättäminen positiivisella asialla. Tietenkin jotkut isot jututkin tulisivat kirjattua, mutta sellaisia tulee varmaan harvemmin kohdalle. Pieniä asioita tulee päivittäin, jos ja kun ne huomaa.

Tuikka

=====

Yritän löytää positiivisia asioita, joita voi olla vaikka auringonpaiste, ystävällinen hymy tai palvelu kaupassa, kunnon naurut työkaverin kanssa tai vaikkapa soitto ystävälle. Kirjoitan muistiin myös harrastuksista tulleita positiivisia ajatuksia (hyvä treeni, tehokas tuokio käsityöharrastuksen parissa jne.) Tietysti omat onnistumiset merkataan ylös, joita voi olla vaikka projektin valmistuminen töissä tai kotona tehty siivous. Ja jos en syystä tai toisesta joka päivä löydä kolmea positiivista juttua, niin en stressaa siitä. Seuraavana päivänä niitä voi olla vaikka 10 ja kirjoitan ne kaikki ylös.

Tuula

=====

Onnistumiset ovat aika pieniä juttuja, mutta kuitenkin asioita jotka ovat minua ilahduttaneet.

- olin kampaajalla ja sain kehuja uuden kampauksen myötä. Luulen että muutama mies vilkaisi minua vähän pidempään.
- kurssihaastattelu meni hyvin. Lopputulosta en tiedä vielä, mutta itse haastattelusta "jäi hyvä maku suuhun".
- näin mahtavat revontulet (19.1)
- olin isosiskoni kanssa elokuvissa (edellisestä kerrasta oli jo monta vuotta)
- kissanpentumme saivat uuden hyvän kodin

Tuula

=====

Itse en kirjaa onnistumisia, mutta meillä on tapana poikani(4,5v) kanssa aina illalla miettiä, ennen nukkumaan menoa, mikä oli tässä päivässä parasta. Molemmat kertovat yleensä 3-5 asiaa, jotka oli mukavia sinä kyseisenä päivänä.(Tämä ehkä vastaa kirjaamista.)

Olen kertonut onnistuneesta työpäivästä, mukavasta puhelusta ystävän kanssa, siitä kuinka oli kiva lähteä töihin aamulla kun ei poika kiukutellut ja kaikki meni nappiin, tai kotona jostain iloisesta hetkestä tai sanomisesta jonka poika tai mies on sanonut/tehnyt. Se onnistuminen voi olla vaikka iloinen hyvän huomenen toivotus joka saa sinut hyvälle mielelle - ehkä hymyilemäänkin! Ei kannata miettiä onnistumisia liian vaikeiksi asioiksi, varsinkin pienet asiat ilahduttavat, kun niitä vähän miettii!

Onnea sinulle positiivisuuden tielle!

Hymyile niin sinulle hymyillään

=====

Tähän vuodenaikaan painin aivan arkisten ja maallisten onnistumisten kanssa.

Minua vaivaa kevätsymys tai jopa yleisväsymys. Joka tapauksessa en tahdo saada mitään aikaiseksi päivän mittaan.

Ja kaikki tietävät, miten kevätaurinko paljastaa kodin joka nurkan ja niissä lymyävän villakoira-valjakon.

Siispä JOS onnistun ryhdistäytymään niin, että pian kotini tuoksuu puhtaalta eikä tomulta, niin SE on ilman muuta ylös kirjaamisen arvoista.

Väsyttäis niin...

=====

Jo se että saa jonkun hymyilemään tai jopa nauramaan on pieni onnistuminen.

Tietysti ne kaikki tilanteet ja teot joista itse kokee onnistumisen tunnetta tai hyvää oloa.

umk

=====

Kyllä minustakin tuntui alussa hieman vaikealta, jopa "kornilta".. eihän joka päivä voi olla onnistumisia! Mutta otin ihan semmoisen maanläheisen otteen asiaan, eli kirjasin ne asiat, joista tulin hyvälle/paremmalle tuulelle. Aivan pieniä hetkiä, kuten: Kerkesin aikaisempaan bussiin, näin ihanat kengät, ruoka onnistu hyvin, jaksoin pikku kävelylenkin, kuu oli melkein täysi ja upean näköinen, tein sen taulukon valmiiksi, silitin ison kasan yms. Näistähän se arkinen elo koostuu, tasaisesta harmaasta, jota piristää muutama kaunis tuokio! Ja niitä mahtuu jokaiseen päivään kun oikein miettimään alkaa.

Taru

=====

Onnistumiset varmasti vaihtelevat päivittäin, mutta minä voisin kirjata omat hyvät hetkeni esim. näin:

- 1) Opiskelen tällä hetkellä työn ohessa. Tein etätehtävän sovitussa aikataulussa ja omasta mielestäni tehtäväni oli huolellisesti ja perustellusti tehty. Olen tyytyväinen lopputulokseen.
- 2) Ilahdutin entistä työkaveriani lähettämällä hänelle postikortilla nimipäiväonnittelut. Sain häneltä sähköpostilla kiitokset ja terveiset "paluupostina".
- 3) Työpäivän jälkeen koen myös onnistumisen tunteita, kun olen saanut tulosta aikaiseksi: olen hoitanut neuvotteluja, tehnyt raporteja, selvittänyt ongelmia, tuottanut uusia kehitysideoita...

Virpi

=====

Minä pitäisin sitä onnistumisena jos pystyn olemaan hiljaa silloin kun tekisi mieli sanoa jotain tosi pahaa..

Virpukka

=====

Olen samaiseen vihkoon joka ilta kirjannut, mitä HYVÄÄ, KIVAA, POSITIIVISTA tänään tapahtui.. Onnistuminen toki kuuluu näiden joukkoon, mutta skaalan saa laajemmaksi... Välillä kirjaan riittää vain auringonpaiste, se, että jaksoin nousta jne. Viikon verran kun näitä "keräilet",

huomaat jo päivän aikana mieltiväsi että tämänpä taas kirjoitan illalla Kirjaan. Onnellisia hetkiä Sinulle!

Tämä tepsii!

=====

Yritän aina iltaisin kerrata mielessäni päivän tapahtumat. Aika itsestään sieltä nousevat esiin ne asiat, ihmiset tai tilanteet, jotka saavat hymyilemään... Se saattaa olla onnistunut presentaatio töissä, hyvä teko tuntemattomalle, onnistunut ruokakokeilu tai ihan vain rauhallinen hetki metsässä kävellen. Onnistuminen kun on muutakin kuin saavutuksia ja menestystä; se voi olla pieni hengähdys, jolloin tavoittaa itsestään jotain olennaista.

Aina päivä ei tietenkään ole erityisen onnistunut ja silloin onnistuminen voi olla ihan vain se, että on selvinnyt kuitenkin iltaan asti ja malttaa huonosta päivästä huolimatta kerrata sen itselleen, jättää ikävät kokemukset taakse ja katsoa uuteen päivään täynnä intoa.

Wilma

=====

Päivän onnistumisena minulla voi olla jonkin rästihomman pois teko, ajoissa töihin ehtiminen, jonkin uuden asian oppiminen/sisäistäminen, asiakaspalautteen saaminen, se kuinka huomaan jonkun ilahtuvan jostain mitä sanon tai teen..

Oikeastaan mikä tahansa itselleni asetetun tavoitteen saavuttaminen tai "tahaton" hyvän mielen tuottaminen.

-z-

=====