



VIIKON KOONTI NRO II

JCS-koulutusohjelma

Itsestä huolehtiminen ja työhyvinvointi

Itsestään huolehtiminen edellyttää itsetuntemusta

Miten voisi tehdä mitään hyvää toiselle, ilman että ensin tuntee toista hieman ja tietää mitä hän tarvitsee ja mikä hänelle olisi parasta?

Samasta syystä itsestähuolehtiminen vaatii sitä, että tuntee itseään ja tunnistaa omia tarpeitaan. Elämässämme on kolme tärkeää osa-aluetta: keho, mieli ja tunteet. Joillekin ihmisille henkisyys tai hengellisyys lukeutuu myös tähän, mutta kaikille se ei ole tärkeää.

Jokainen näistä osa-alueista on yhtä tärkeä palikka hyvinvoinnissa ja itsestä huolehtimisessa. Ne eivät myöskään ole toisistaan irrallisia palikoita, vaan ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa. Voinnin kohentuminen tai huonontuminen yhdellä osa-alueella vaikuttaa väistämättä myös muihin, myönteisesti tai kielteisesti.

**Opi tuntemaan
itsesi paremmin -
opi huolehtimaan
itsestäsi
paremmin**



Kun aloittaa jonkun työn tai aktiviteetin, on loogista laittaa työpaikka järjestykseen. Kun alkaa työskennellä itsensä kanssa, on syytä kiinnittää huomiota siihen, miten havaintomme ja näkemyksemme itsestämme, muista ihmisistä ja maailmasta on organisoitunut. Käyttäytymistä voi ohjata tiedostamattomat uskomukset sekä vääristyneet tulkinnat, jotka voivat johtaa ristiriitoihin ihmissuhteissa ja töissä. Pohdi esimerkiksi seuraavia lauseita: "Ihmiset eivät pidä siitä, millainen olen." "En ole tarpeeksi hyvä tuohon työhön." "Tämä työ ei johda mihinkään." "Heitä ei voi auttaa." Huomaatko, miten negatiivisia tällaiset käsitykset ovat? Ne voivat lannistaa huomaamatta ja tiedostamatta ja voivat olla hautautuneita syvälle mieleen. Tunnistatko tämän tyyppisiä uskomuksia itsestäsi?



Kakun jakaminen reilusti

Elämässä on monia osa-alueita - mm. perhe, työ, terveys, ystävät, raha. "Elämän kakku" on jaettuna moneen eri palaseen. Voimme olla enemmän tai vähemmän tyytyväisiä näillä eri osa-alueilla. Tyytyväisyyden ja tyytymättömyyden summa kertoo siitä, miten yleisesti suhtaudumme omaan elämään - olemmeko onnellisia vai emme. Ensin pitää tunnistaa, mitkä ovat oman elämän tärkeimmät kakkupalat ja sitten jokaisen kohdalla tutkia ja punnita omaa tyytyväisyyttä sen teeman parissa. Onko tarvetta tehdä parannusta jollain osa-alueella? Vievätkö jotkin elämän palaset liikaa tilaa ja onko joillekin liian vähän? Tavoite on löytää tasapainoa elämän eri alueiden välillä ajallisten ja taloudellisten resurssien ja omien voimavarojen suhteen. Mikään osa-alue ei saisi haukata liian suurta palaa koko kakusta.

Päivittäinen hampaiden pesu

Tiedämme jo, että itsestä huolehtiminen alkaa tunnistamisen työllä: millaiset mielen esteet tai haitalliset uskomukset ovat tyydyttävän elämän tiellä; sen huomaaminen, mitä kaikkea elämä tarjoaa; elämän tärkeimmät "kakun palaset" (työ, perhe, ura, ystävät, terveys, raha, jne). Kun pystyy tunnistamaan mitä on tässä hetkessä, on mahdollista tehdä informoituja päätöksiä siitä, mikä voisi toimia paremmin. Se, että ottaa askeleen taaksepäin ja tarkastelee omaa elämäänsä, on jo itsestä huolehtimisen ensimmäinen askel. Se hiljentää mielen ja tuo tähän hetkeen läsnäolevaksi. Voi tunnistaa, mistä on puutetta ja mitä on liikaa, millaista ajankäyttö on ja missä kohtaa tarvitsee ulkopuolista apua tai tukea. Muista, että itsestä huolehtiminen toimii vain kun sitä tekee päivittäin - kuten hampaiden harjaamisen kohdalla.

