

TESTASIMME: LÖYTYYKÖ ONNI
ELÄMÄNTAITOKURSSILTA?

"SORI, EN NYT PÄÄSEKÄÄ
TEITKÖ TAAS YSTÄVÄLLE OHA

MENISEN

41 SUOMEN SUURIN NAISTEN VIIKKOLEHTI
11.10.2012 3,90 €

SYÖPÄÄ SAIRASTAVA

DIANA NEUMANN

"Jaksan taistella
uuden rakkauden
voimalla"

PAU
KOIVUNII

"Minulle raha
menettä
merkit
sen

Tuoksut
korut
& **KELLOT**

75 X IHANAA
BLINGIÄ
SYKSYYN



Trendik
uusiomuo
LAULAJA YON
KIERRÄTYSLÖYD

HANNA SUMA
KIRSIKKA-TYT

"Meistä on tu
samanla
itkupille

RENNON TYYLIKÄS
REYKJAVIK
MUOTIA • RUOKAA • YÖELÄMÄÄ

KIRJAILIJA
ROMAN SCHATZ

"Ilman seksiä elämä olisi
sietämättömän yksinäistä"

Kokataa
YHDESSÄ

KÄTEVÄ EMÄN
-KOO MIKOID
HERKKURUU

+ PARHAAT VIIN

←
Unelma-
karttaa askarrel-
lessa on oltava tarkka-
na. Se voi toteutua.

→
Tiina Savolaisen ja
Kaisa Kärkkäisen
rentoutumishetki
lattialla.



MARJUT LAUKIA KUVAT PANU PÄLVIÄ

PAREMMAN PERÄSSÄ

Kokeilimme kolmea
elämäntaitokurssia.
Rauhoittuiko arki,
lisääntyikö rohkeus?

Valitse se kuva, joka puhuttelee sinua eniten. Hoen annettua ohjetta mielessäni kuin mantraa ja kahlaan läpi aikakauslehtien kiiltäviä sivuja. Nyt on oltava tarkkana, tässä suunnitellaan sentään tulevaa, ja edessä siintävä unelmaelämä on tarkoitus visualisoida valtavalle kartongille.

Huomaan, etten oikein tiedä, mitä tulevalta haluan. Parin tunnin väkertämisen jälkeen sormeni ovat paperiliimasta tahmeat, ja arkissa komeilee sees- teinen elämä. Kaiken keskellä myhäilee täydellisen näköinen pariskunta, jonka olen saksinut irti jostain ulkomaisesta muotilehdestä. Miehellä on sylissään pörröinen pikkukoira.

– Tähän nyt tuli tämä koira, kun kuva näytti muuten kivalta, jupisen.

Koira ei oikein sovi elämäni nyt eikä tulevaisuudessa, koska olen allerginen.

– Varo, se voi todella toteutua, kuuluu useammaltakin suunnalta.

Askartelutuokio on osa viikonlopun mittaisen kurssin, Vojo Campin, ohjelmaa. Mikkeliläiseen Kekkolan kartanoon on kokoontunut parikymmentä ihmistä,

jotka kaipaavat elämäänsä muutosta ja haluavat suunnitella polkua kohti kukoistavampaa elämää. Meneillään olevan unelmakarttarajoituksen avulla sitä voi hahmotella. Kuvilla on kuulemma merkitystä siihen, mitä elämässä alkaa tapahtua, joten niitä kannattaa miettiä.

Siitä huolimatta en raaski erottaa karvaturria omistajistaan ja millintarkasti sommittelemastani kokonaisuudesta.

Mistä löytyisi tavoite?

Valitse asia, joka vetää sinua eniten puoleesi liittyen ajatukseen kukoistavasta elämästäsi. Mikä on tulevan elämäsi olennaisin tavoite? Mikä saa sinut kukoistamaan?

– Olkaa itsekkäitä. Mikä lisää juuri teidän hyvinvointianne? Monella on taipumus elää muiden toivomaa elämää, life coach **Maaretta Tukiainen** neuvoo.

Sali hiljenee, kun kukin tutkii sisintään. Vojo Wellbeing on neljän naisen,

”Mikä lisää juuri teidän hyvinvointianne?”



VOJO

Vojo on esperantoa ja tarkoittaa polkua. Maaretta Tukiainen (kuvasa), Kaisa Kärkkäinen, Reetta Rannan ja Pauliina Valpaksen hyvinvointiyritys ohjaa ihmisiä kohti elämänmuutosta. Vojon ensimmäinen viikonloppukurssi järjestettiin vuoden alussa.

MIETI TÄTÄ: Millaisessa elämässä sinä kukoistat?

Kaisa Kärkkäinen, Reetta Rannan, Maaretta Tukiainen ja Pauliina Valpaksen yritys, joka kehittää digitaalisia työkaluja elinvoiman ja itsetuntemuksen lisäämiseen. Vojo Campilla etsitään omanlaista elämää. Siinä apuna ovat life coaching -menetelmät, keskustelut, joogahetket, hyvä ruoka ja rentoutuminen. Aikaa on koko viikonloppu, jota perusarki ei keskeytä. Edes kelloa ei tarvitse katsoa, sillä ruoka-aikojen ja Vojo-pajojen alkamisen tietää tui'un helähdyksestä.

Mutta se kukoistus. Sana toistuu Maaretan luennoissa useasti. Vaikka en uskallakaan kuvailla elämäni kukoistavaksi, perusasiat ovat kunnossa ja olen tyytyväinen. Siksi on vaikea keksiä tavoitetta, joka tekisi kaikesta vielä parempaa. Uudesta urheiluharrastuksesta innostuminen tuntuu aika vähäpätöiseltä, kun muiden leiriläisten tavoitteena on toipua erosta, elää sairauden kanssa tai löytää parisuhde. Haluan silti kokeilla, mitä valmennuksesta saa irti, vaikka mitään erityistä ongelmaa ei ole.

Useimmiten life coachin pakeille hakeutuva suunnittelee elämänmuutosta, johon hän kaipaa tukea ja näkökulmia. Valmennus lähtee ihmisen vahvuuksista,



JÄÄNMURTAJAT

Tekniikan kandi-daatti Karla Niemisen yritys Jäänmurtaajat voitti Be a Change -bisnesideakilpailun vuonna 2010. Karla on itseoppinut ihmissuhdeasiantuntija, jonka kurseilla voi harjoitella muun muassa oikeanlaisen ensivaikutelman antamista, keskustelutaitoja, flirttailua ja verkostoitumista.

MIETI TÄTÄ:

Millaisen ensivaikutelman sinä annat? Vastaako se sitä, mitä olet oikeasti?

ja tapaamisissa pyritään poistamaan esteet tavoitteen tieltä. Leirillä herätellään myös pohtimaan ihmissuhteita, ajankäyttöä ja elämänsäntettä.

Edessäni ei ole mitään ylitsepääsemättömiä esteitä, joten leiri asettaa asiat mitatasuhteisiinsa. Kaikki on hyvin, eikä turhalle synkistelylle ole syytä. Hankalinta on asettaa niitä tavoitteita. Jään odottamaan, että oivallan omani.

Silti ihmetyttää tämä oman elämän ympärillä vauhottaminen. Ovatko ihmiset oikeasti niin hukassa, vai luulevatko he vain olevansa?

Maaretta Tukiaisen mukaan yksi syy life coachin pakeille hakeutumiseen on elämän kaottisuus. Mutta eikö se pitäisi vain hyväksyä? Tehdä parhaansa ja katsoa, mihin se riittää?

Maaretta selittää, että minun ikäiseni eli parikymppiset ovat tottuneet kiireeseen eivätkä tiedä muusta, mutta viisikymppisille tilanne on uusi. Kun on liian monta vaihtoehtoa, joista valita, omaa elämää on hankala hahmottaa. Työelämä vaatii enemmän henkistä kanttia kuin ennen, ja vapaa-ajallakin pitäisi koko ajan olla tekemässä tai menossa.

Näin se monella menee: Kolme-nelikymppinen tekee uraa, kunnes hän palaa loppuun. Lopulta hän saa tarpeekseen työstä suuryrityksessä ja ryhtyy leppoistamaan elämäänsä. Hän muuttaa ehkä maalle tai panee pystyyn oman pienyrityksen. Myös Vojo Campilla on muutama, joka on perustamassa yritystä.

Aina voi parantaa

Aina ei tarvita isoa elämänmuutosta, vaan arki voi parantua pienilläkin teoilla. Siksi kansalaisopistojen itsensäkehittämiskursseilla riittää nyt tunkua, ja self help -opukset keikkuvat myydyimpien kirjojen listoilla.

Yksi näistä kirjoista innostunut on **Karla Nieminen**. Hänen Jäänmurtaajat-yrityksensä järjestää kurseja, joilla osallistujat pääsevät hiomaan ihmissuhdetaitojaan. Hänenkin kurssinsa työväenopistossa täyttyivät tänä syksynä rivakkaan tahtiin. Lisäksi Karlalla on muutama henkilökohtainen valmennettava.

Karla uskoo, että jokainen voi parantaa ihmissuhdetaitojaan. Hän luennoi muun muassa ensivaikutelmasta, keskustelutaidoista, flirttailusta ja verkostoitumisesta. Kymmenen vuotta sitten Karla hoksasi, että hänellä on niiden suhteen reilusti petrattavaa.

– Juhlissa minun oli mahdollisuus jutella tuntemattomille ja suhtauduin moneen

asiaan negatiivisesti. Pidän saamiini treffikutsujakin vitseinä. Suuri oivallukseni oli, että ihmissuhdetaitoja voi harjoitella.

Hän tarttui amerikkalaisiin ihmissuhdeoppaisiin, alkoi urheilla intohimoi- sesti ja kehitti samalla vuorovaikutustaitojaan. Mutta toimivatko jenkkiniksitt kylmässä pohjoisessa?

Karla tarttuu hartioihini. Me suomalaiset emme osaa oikein koskettaa toista, vaikka se lisäksi yhteenkuuluvuutta. Koskettaminen lähentää.

”Ihmissuhdetaitoja voi harjoitella.”

Kaikkia kiinnostaa, millaisen ensivaikutelman he antavat. Minä haluaisin olla muiden silmissä rento, reipas ja uskottava.

– Sinusta saattaa saada kuvan, että olet pahalla päällä, vaikka et olisikaan. Ensivaikutelman voi antaa vain kerran, ja sitä on vaikea muuttaa jälkeenpäin, Karla sanoo.

Happaman vaikutelman korjaamiseen ei paljon tarvita: hymy.

Sisäinen zen hukassa

Entä sitten, kun on oikeasti pahalla tuulella? Kun olen tarpeeksi väsynyt, ei tarvita muuta kuin yksi kädestä livennyt tavara ja olen jo suunniltani.

Tietenkin voisin vain kohauttaa olkiani, nostaa tavaran takaisin paikoilleen ja jatkaa siitä mihin jäin. Huhuu, sisäinen zen! Missä olet, kun sinua kaivataan?

– Kaikki on väliaikaista, eikä ajatukseen voi jäädä roikkumaan, **Heidi Helander-Hyvönen** neuvoa rauhallisesti.

Heidi on mindfulness-valmentaja, ja väliaikaisuus on yksi opetuksista.

Tutkimusten mukaan ihmisten onnellisuus lähti laskuun 80-luvun alkupuolella, vaikka samaan aikaan monella on elämässään kaikkea, mistä voisi haaveilla.



Vojo Campilla viritellään niin kehoa kuin mieltäkin.

Kaverihetki ulkona. Riitta Hämäläinen haluaisi olla paremmin läsnä lastenlastensa elämässä.



MINDFULNESS

Heidi Helander-Hyvönen on Mindfulness-valmentaja. Mindfulness suomennetaan usein tietoisiksi läsnäoloksi. Sillä tarkoitetaan huolellista keskittymistä kulloinkin meneillään olevaan tehtävään. Ideana on hyväksyä asiat sellaisina kuin ne ovat, eikä takertua ajatuksiin. Harjoittelu lievittää stressiä.

MIETI TÄTÄ:

Mitä olet tekemässä juuri nyt? Pysähdy ja tarkkaile, mitä kehosasi ja mielessäsi tapahtuu. Hyväksy ajatukset, päästä niistä irti ja keskity hetkeen.



←
Elämän solmukohtia voi yrittää ratkoa myös kirjallisuuden avulla.

→
Kuuluuko raksutus? Meneillään on mielikuvaharjoitus.



– Ihmisten suurin ongelma on, ettei osata vain olla.

Heidi Helander-Hyvönen kursseille tuo usein stressi, jonka hallintaan mindfulness-meditaatio on kehitettykin. Sen väitetään laskevan stressihormonitasoja, aktivoivan aivojen onnellisuusaluetta ja parantavan verenkiertoa.

Kuten monella muullakin hyvinvointivalmentajalla, myös Heidillä on takanaan jo kaksi uraa liike-elämässä.

– Olen aina ollut pedantti ja kova stressaamaan. Aiemmin saatoin huolehtia siitä, ehdinkö tapaamiseen. Enää en kannan huolia koko ajan mukana.

Mindfulness-harjoituksissa ei ole tarkoitus tyhjentää mieltä, vaan olla läsnä hetkessä: kuunnella esiin nousevia tunteita ja ajatuksia, huomioida ne, päästää niistä irti ja palata takaisin hetkeen.

Yksinkertaisesti ilmaistuna mindfulness on huolellista keskittymistä kulloinkin meneillään olevaan tapahtumaan. Tietoisien läsnäolon tekniikkaa on helppo soveltaa myös kiireisessä arjessa.

– Mindfulnessin avulla ei yritetä muuttaa eikä saavuttaa mitään. Toki terveyttä ja hyvää oloa saa tavoitella, mutta tavoite ei ole se päällimmäinen juttu.

Kun tekeminen on tietoisista, aukeaa mahdollisuus valita.

Kun tekee asioita tietoisesti, aukeaa myös mahdollisuus valita.

– Minulla oli paha tapa upottaa miettimättä käsi keksipurkkiin. Kun aloin keskittyä syömiseen, huomasin, etteivät kekset edes maistuneet hyviltä, Heidi kertoo.

Henkistä hauista harjoittamassa

Bussi matelee ruuhkassa, ja vilkuilen kelloa hermostuneesti. Olen myöhästy-

mässä mindfulness-tunnilta. Muistan, että tällaisina hetkinä voisi hyvin ottaa hetken aikaa itselle, keskittyä hengitykseen ja meditoida. Mutta sillä tasolla en vielä ole. Kun kirmaan Helsingin aikuisopiston luokkahuoneeseen, sykkeeni jyskyttää kuin sadan metrin aitojen jälkeä.

Heittäydyn selälleni jumppapatjalle. Dinggggg. Heidi kolauttaa puukapulalla sointumaljaan, ja harjoitus alkaa.

– Keskity hengitykseesi. Laske hengityksiä yhdestä kymmeneen, ja aina kun ajatus karkaa, palaa takaisin ykköseen.

Yksi, kaksi... Äh. Yksi, kak... Yksi. Yksi. Yksi, kaksi, kolme, neljä. Yksi, kaksi...

Keskityn lähinnä viereisestä luokasta kuuluvaan taululiidun nakutukseen. Harjoituksiin keskittyminen ei tunnu onnistuvan millään.

– Meditointi tuottaa hyvää oloa, mutta ei ole aina helppoa. Saattaa tuntua siltä, että mitään ei tapahdu. Haus ei tässä kasva, mutta yleensä jossain vaiheessa huomaa reagoivansa tuttuihin tilanteisiin eri tavalla kuin ennen, Heidi selittää.

Vaikka tunti ei olekaan osaltani kovin onnistunut, lähdän levollisin mielin. Jo puolentoista tunnin rauhallinen hetki on tehnyt hyvää.

Yksi viikonloppuleiri tai yhden meditoititekniikan harjoittelu ei muuta välittömästi mitään. Olen kuitenkin tajunnut, että voisin lisätä rauhallisia hetkiä arkeeni. Olkoon se tavoitteeni, jota olen miettinyt Vojo Campista saakka.

Leiristä on vierähtänyt aikaa, ja olen jatkanut elämäni samaan malliin kuin ennenkin. En ehkä kovinkaan paljon viisaampana, mutta ainakin olen päässyt pohtimaan elämäni eri näkökulmista.

Olen myös saanut itseni monta kertaa kiinni lassyttämästä vastaantulevalle koiranpennulle. **MM**

Lisätietoa: www.vojo.fi, www.almonda.fi, www.jaanmurtajat.fi

HARJOITUKSET

1 Kiitollisuuspäiväkirja
Tutkimusten mukaan kiitollisuuden osoittaminen lisää onnellisuutta. Kirjaa ylös ennen nukkumaanmenoa 3–5 asiaa, joista sinä olet tänään kiitollinen. Kiitollisuuspäiväkirjan pitoon on kehitetty myös mobiilisovelluksia. Niitä voi etsiä puhelimen sovelluskaupasta hakusanalla *gratitude*. Kiitollisuuden hetket voi merkata myös Vojon iPhone-sovellukseen.

2 Lisää itsevarmuutta
Karla Nieminen vie kurssilaisiaan myös ulos harjoittelemaan. Rohkeus lisääntyy, kun tekee tahallaan virheitä ja huomaa, etteivät muut ole moksiskaan. Kysele tuntemattomilta vaikka ohjeita paikoista tai vaatteista, vaikkeet tarvitsisikaan tietoa. Pue baariin lähtiessäsi päällesi jotain omituisia. Tai uskaltaisitko laulaa kaverisi arpoman kappaleen karaokessa tai SingStarissa?

3 Arjen mindfulness
Ihminen meditoi luonnostaan esimerkiksi urheillessaan, saunassa tai laiturin nokassa. Mindfulness-hetkiä on helppo lisätä arkeen.
■ Kun puhelin soi, hengitä pari kertaa, tyhjennä mieli ja vastaa.
■ Unohda kännykän räplääminen bussissa tai hississä odottaessasi ja käytä hetki rauhoittumiseen.
■ Tee iltasuihkusta mindfulness-harjoitus: Tarkkaile, mitä tapahtuu. Huomioi kaikki aistit. Miltä vesi tuntuu? Miltä saippua tuoksuu? Mitä ääniä kuulet?