



**Tämä on alkuperäisen artikkelin  
rinnakkaistallenne.**

**This is an electronic reprint of  
the original article.**



# Uuden ja vanhan rajalla!

Pauliina Mattila, projektityöntekijä

Kuinka lähdet uuteen vuoteen? Autuaan onnellisena ja hyvin levänneenä vai joko syke alkaa kohota, kun seisot lähtöviivalla starttia odotellen? Miten taakse jäänyt vuosi menikään? Ajatuksissa voi olla monta juttua. Päällimmäisenä ehkä ihan loppuvuoden tapahtumat.

Mielessä käy, kerkesinkö hoitaa kaiken valmiiksi vai jäikö osa hommista vielä odottelemaan valmistumista? Mitä kaikkea jäi huomioimatta tai rehellisesti unohtui? Muistinko levätä riittävästi, palauduinko? Miten kävikään joulun odotusten, toteutuivatko toiveet? Tuliko varmasti syötyä ja tankattua sen verran että jaksaa tipattoman tammikuun ja kaikki ne omaa hyvinvointia edistävät pyristelyt ja puristukset, jotka on tapana aloittaa näin uuden vuoden koittaessa. Ja kuinka pitkä onkaan se lupausten lista? Huh...

Jospa kuitenkin lähtisi niin tyhjältä pöydältä kuin voi.

Mitä toivon tulevalta? Uusi tapa ajatella, uusi tapa suhtautua, uusi tapa toimia, uusi harrastus, uusi työ, uusi ystävä – mitä näitä nyt on? Uusiin alkuihin on hyvin monta tulokulmaa. Jokainen päivä itsessään on uusi ja tuo mukanaan mahdollisuuden. Voit itse valita minkä askeleen otat kohti unelmaasi tänään niin, että toiveet toteutuu. Ehkä olisi hyvä käyttää muutama hetki niihin toiveisiin. Hmm...

Hyvä keino aloittaa on antaa aikaa itselle ja tutustua itseensä. Tässä muutamia vinkkejä

Yksi tapa lähestyä voi olla tutustua Aki Hintsan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin malliin, jonka ytimessä ovat seuraavat kysymykset:

Tiedätkö kuka olet?

Tiedätkö mitä haluat?

Hallitsetko omaa elämää?

(Oskari Saari – Aki Hintsa – Voittamisen anatomia)

Sinua voi puhutella Pentti Sydänmaanlakan ajatukset Älykkäästä itsensä johtamisesta. Hänen mukaansa meillä jokaisella on oma yrityksemme johdettavana, Oy Minä Ab. (Pentti Sydänmaanlakka, Älykäs itsensä johtaminen – Näkökulmia henkilökohtaiseen kasvuun)

Ehkä haluat lähteä etsimään elämän salaisuutta Jaakko Alasaarelan kirjan – Sinä Pystyt – saattelemana. Mahdollisuus on myös osallistua My Way 2 hankkeen tarjoamaan Sinä pystyt -valmennukseen.

Kaikki nämä teokset ovat omalla tavallaan mielenkiintoisia ja lukemisen arvoisia. Ne voivat oivalluttaa ja avata uusia mahdollisuuksia.

Lähdetään yhdessä tähän vuoteen hyvällä ololla, hyväksynnällä, läsnäololla ja rakkaudella. Elämä kyllä tarjoilee meille ne kaikista oivalluttavimmat mahdollisuudet ja tilanteet, sekä tilaisuudet oppia jotain uutta. Voit hengittää muutaman kerran syvään ja todeta että sinä riität! Tästä on hyvä jatkaa!

Pauliina Mattila

Projektityöntekijä, kehitysinsinööri

Centria-ammattikorkeakoulu

etunimi.sukunimi@centria.fi