

Artikkeli: Vanhan vuoden loppu ja uuden alku, taas!

”kylläpä aika kuluu nopeaan” Kuulostaako tutulta? Nuorempana aika tuntui usein mätelevän hitaasti juhlapyhästä ja vuodenajasta toiseen, mutta mitä enemmän ikävuosia kertyy, sitä nopeampaan vuodet tuntuvat kuluvan. Juhlimme juuri joulua ja keskitalvea, kukin tavallamme, nyt ajatukset kääntyvät uuteen vuoteen ja monella siintelee mielessä jo kevät ja alkukesä. Näin vuoden vaihteen lähestyessä on hyvä pysähtyä miettimään, mitä kukin ajallaan tekee? Suunnitellaanko tulevaa ja eletään ”sitten-kun”-elämää, vai ehditäänkö pysähtyä nauttimaan tästä hetkestä, huomaamaan auringonpaiste, kuura oksilla, maittava ruoka tai hymy toisen ihmisen kasvoilla? Ehditäänkö pysähtyä kuuntelemaan, mitä itselle kuuluu juuri nyt?

Pysähdyin äskettäin miettimään kysymystä: mitä kuuluu? Niin helposti tulee vastattua, että hyvää kuuluu, vaikka ei itsekään olisi ihan varma, mitä oikeasti kuuluu ja miten itsellä menee... Välillä olisi vällän hienoa pysähtyä edes hetkeksi miettimään, mitä itselle kuuluu; Sattuuko tai ottaako kipeää?? Tuntuuko hyvältä vai vähän huonommalta? Mikä asia mietityttää tai ilahduttaa itseä juuri nyt? Onko huolia tai murheita, jotka pyörivät mielessä? Kun on hetken kuulostellut omaa olemista, on helpompi ehkä miettiä, mitä suunnitelmia sitä onkaan valmis tekemään lyhyemmällä ja pidemmällä ajanjaksolla.

Siinä itseään kuulostellessa on hyvä myös muistuttaa itseään siitä, että jokainen meistä on ensisijaisesti vastuussa itsestämme ja omasta hyvinvoinnista, kukaan ulkopuolinen ei voi hyvää oloa meille antaa, eikä toisaalta ottaa sitä poiskaan, jos itse niin päätämme. Meillä jokaisella on varmasti elämässä asioita, joita pitää hoitaa, ihmisiä, jotka tarvitsevat tukea tai läsnäoloa, eläimiä, taloutta tai muuta, jotka vaativat meiltä toimenpiteitä. Jotta jaksaisimme olla läsnä muille, auttaa, tehdä ja toimia, pitää jaksaa itse. Oma hyvä vointi ja jaksaminen, niiden ylläpitäminen on meidän jokaisen omalla vastuulla. Ympäristö, läheiset, yhteisöt ja yhteiskunta antavat meille osaltaan mahdollisuuksia tähän, mutta jokaisen pitää kuitenkin päättää itse pitää itsestään huolta. Jospa tässä vuoden vaihtuessa voisimme päättää keskittyä omaan itseen, pitää itsestä huolta ja sen myötä myös läheisistä ihmisistä ja asioista!

Hyvää uutta vuotta!

toivottavat

Marja ja Annukka