

INNOSTUMISESTA OLEMISEEN

Innostuminen on energinen tunnetila, joka liittyy usein mieluisaan tehtävään, onnistumiseen, yllätykseen, tapaamiseen tai muuhun positiiviseen asiaan. Sama tunne on myös hyvin voimaannuttava, kun saa itsestään kaiken irti tai tekee uuden ennätyksen. Pallo maaliin jalkapallo-ottelussa saa koko joukkueen hyppimään innosta.

Innostumisen pohjalla oleva hyvän olon tunne tarkoittaa kevyttä tyhjäkäyntiä, joka ylläpitää ”moottorimme” kuntoa eli mielen ja kehon tasapainoa. Kun tehtävän suorittaminen edellyttää enemmän kierroksia, kirkas tavoite ja keskittyminen toimivat kaasupolkimen tavoin ja lisäävät tekemiseen energiaa. Kun tehtävä on suoritettu, jalka nousee kaasupolkimelta ja moottori palaa tyhjäkäynnille ylläpitäen mielen ja kehon tasapainoa.

Vahva **innostuminen** on **intohimoa**, jossa tunnetilassa syntyy usein ennätyksiä ja hurjia tuloksia. **Kiihkeys** on vielä voimakkaampi energinen tila, jossa moottorista otetaan kaikki irti. Mutta jos kiihkeys jää pysyvästi päälle, mielen tasapaino alkaa horjumaan, elimistön vastustuskyky heikkenemään ja seurauksena voi olla vakava sairastuminen. Olen urani aikana tuntenut kiihkeästi toimivia ja työssään menestyneitä ystäviä ja asiakkaita, jotka yllättäen kuolivat keski-iässä. Heillä oli aina jotain menossa. Vapaa-aikanakin he olivat rauhattomia; jatkuvasti piti suorittaa tai vähintään suunnitella jotain.

Tohtori Jagdish Parikh: *”Harvardin MBA-koulutus opetti, että stressi on kaunista: älä koskaan ole tyytyväinen saavutuksiisi, tavoittele aina seuraavaa. Tehtäviä pitää olla enemmän kuin niiden tekemiseen tarvittavaa aikaa. Tunsin syyllisyyttä, jos en joka hetki tehnyt jotain. Mieleni oli jatkuvasti levoton ja sain vakavia stressioireita. Intialainen kulttuurini opetti toisin. Mielenrauha on ihmisen tärkein voimavara. Siksi tietoisuus itsestään on niin tärkeä.”*

Jagdish Parikh kirjoitti jo vuonna 1998 kirjan itsensä johtamisesta. Sen ideana on hallita itseään ottamalla etäisyyttä omaan elämäänsä; tarkkailla ikään kuin helikopterista olemistaan ja tekemisiään.

Suurelle osalle tuntemistani ihmisistä olisi tärkeä oppia ajoittain tyhjentämään mielensä ja jopa pitkästymään. Mieli ja aivot tarvitsevat varikkopysähdyksiä ja verrattuna kilpa-autoihin, pysähdyksen aikana ne huoltavat ja korjaavat itse itsensä.

Joulu on rauhan ja hiljentymisen aikaa, jolloin keskitymme usein läheisiimme - mutta sen voi tehdä myös itselleen ja pohtia omia vaikuttimiaan ja tekemisiään. Milloin ja miten saavutan olemisen tilan, jossa mieleni on tyhjäkäynnillä ja koen aitoa rentoa hyvää oloa.

Hyvää joulua

Karl-Magnus Spiik

