

MIKÄ ON NIIN TÄRKEÄÄ, ETTÄ ANNAN SILLE JAKAMATTOMAN HUOMIONI?

Mille asioille elämässämme annamme huomiomme? Silloinhan annamme niille samalla myös oman aikamme. Missä asioissa siis oman päämme sisällä vietämme oman aikamme? Ovatko ne asioita, joista tulee meille oikeasti hyvä mieli, vai asioita jotka ennemminkin saavat meidän voimaan pahoin?

On tehty tutkimus, jossa tutkittiin läsnäolon merkitystä koettuun onnellisuuteen. Tutkimukseen osallistuneille asennettiin puhelimeen sovellus, joka päivän aikana silloin tällöin kysyi. Mitä olit tekemässä? Mitä ajattelit? Olitko läsnä siinä mitä teit? Kuinka onnellinen olit?

Tutkimuksessa selvisi, että niinkään ei ollut merkitystä sillä, mitä ihmiset olivat tekemässä. Ainoastaan sillä, olivatko he tekemässään asiassa läsnä, oli merkitystä. Oli ihan sama oliko joku töissä, mutta oli läsnä työssään myös mielensä kanssa, hän saattoi olla onnellisempi kuin hän joka oli lomalla, mutta oli ajatuksissaan ihan jossain muualla.

Koettuun onnellisuuteen vaikutti siis eniten läsnäolo. Ajattele hetki hetkeä menneen vuoden aikana, jotka muistat onnellisina tai hyvinä hetkinä.

Ehkä aika yllättäen nuo hetket saattavat olla tosi pieniä, arkisia hetkiä. Ei mitään suurta ja kummallista tapahtumaa, vaan ihan arjen, oman elämän hetkiä. Itse asiassa sellaisia hetkiä, joita voi kokea lähes joka päivä.

Ainoa asia joka yhdistää noita onnellisia hetkiä, on se, että noissa hetkissä olet ollut läsnä. Sinun on helppo palauttaa nuo hetket mieleesi. Kuulla niihin liittyvät äänet, nähdä laajempi kokonaisuus ja palata ehkä pienempiinkin yksityiskohtiin. Palauttaa mieleen tuoksut, maut, kehon tuntemukset. Nuo hetket ovat elämääsi. Liian usein se vilahtaa ohi, kun vaikka puhelimesta on jotain muka tärkeämpää.

Jos kuvittelemme elävämme kiireessä, kuuntelemaan pään sisäistä puhettamme ja uskomme sitä ja juoksemme sen halujen mukaan, arjen valinnat - se, mille asioille annamme huomiomme saattavat kaivata vähän päivittämistä. Automaatti voi toistaa "ei nyt, on pakko tehdä tätä", "nyt ei ehdi", "pitäisi olla jo jossain muualla" ... pysähtymällä hetkeksi voit tehdä valintoja sisäisen viisauden kautta - mikä on tärkeää juuri nyt. Harva murehtii myöhemmin, että "olisipa tullut siivottua vähän enemmän", "olisi pitänyt tuijottaa ne facebookin uutiset silloin vuosi sitten kaikki vielä uudestaan läpi" ... Vaikka arjessa käytämme aikaamme aika paljonkin kaikkeen tällaiseen ei niin tärkeään toimintaan.