

Vuonna 2019 riittävän hyvä voisi olla uusi täydellinen

Kilpailu hyvistä suorituksista niin itsensä kuin muidenkin kanssa rasittaa monia. Tänä vuonna uudenvuodenlupauksesi voisi sisältää paremman kunnon tai parempien arvosanojen sijasta lupauksen jatkaa samaan malliin ja keskittyä olennaiseen.

Istuin sohvalla enkä tehnyt mitään, mutta mietin, mitä tekisin seuraavaksi. Voisin lukea kirjaa, mutten ollut sillä tuulella. Voisin siivota yhden laatikon, koska tiesin, että se on sotkuinen. En ole tehnyt vielä mitään hyödyllistä, ja on jo iltapäivä.

Mutta tarvitseeko minun aina tehdä jotain hyödyllistä?

Uutena vuotena monet ihmiset, minä mukaan lukien, haluavat aloittaa alusta. En ole koskaan tehnyt virallisia uudenvuodenlupauksia, mutta pidän ajatuksesta, että voisin unohtaa vanhat tavat viime vuodelta ja kokeilla uusia asioita tai parantaa tapani tehdä asioita.

Pysähdyn välillä miettimään, mitä kaikkea minulla on, millainen olen ja olenko tyytyväinen vai voisiko asioita parantaa. Ajattelin, että vuonna 2019 voisin toteuttaa tämän pohtimishetkeni paremmin.

Mutta silloin olenkin ongelmani ytimessä.

Kyseinen ajatusmalli näyttää yhdistävän useita meistä. Monet ihmiset, jälleen minä mukaan lukien, ajattelevat, että heidän on tehtävä asioita ja pyrittävä tekemään niitä paremmin. On pyrittävä parempaan suoritukseen kuin viimeksi, on pyrittävä antamaan parempia joululahjoja kuin ennen ja on pyrittävä tarttumaan hetkeen paremmin.

Mutta miten hetkeen edes tartutaan paremmin? Pääasiahahan on, että siihen tarttuu.

Sohvalla istuessani huomasin, että oikeastaan olen aika tyytyväinen elämääni ja siihen, mitä se sisältää. Asiat menevät hyvin ja hoidan ne hyvin . Ei minulla oikeastaan ole tarvetta parantaa elämääni. Totta kai on asioita, joissa voisin olla parempi, mutta on myös asioita, joissa olen jo riittävän hyvä. Ja se olkoon tarpeeksi.

Jatkuva parempaan pyrkiminen tilanteessa, jossa siihen ei ole tarvetta, on turhaa ja rasittavaa. Ensi vuonna taidan siis keskittyä jatkamaan asioiden tekemistä sillä tasolla, jolla olen ne tähänkin asti tehnyt. Ja joskus aion vain istua alas tekemättä mitään, jos siihen on tilaisuus.