



## NLP ja nautinto

Eräs toimittaja soitti minulle hiljan ja kysyi, että haluaisinko antaa kommentteja ajatukseni, onko meillä suomalaisilla "lupa voittaa"? Muutaman viikon ajan viljelin kysymystä eri valmennus- ja koulutustilaisuuksiin ja tarinoiden määrä oli uskomaton. Lupa voittaa ja olla parempi kuin muut ei ollutkaan niin helppoa, vaan herätti yllättävän paljon erilaisia tunteita ja tuntemuksia sekä uskomuksia.

Yhtä lailla kysymys lupa nauttia voisi herättää monenlaisia tarinoita. Olen itse purkanut omalla matkallani monenlaisia omaa hyvinvointia rajoittavia sääntöjä sekä valmentaessani asiakkaiden kanssa sparrannut auki paljon rajoittavia uskomuksia, jotka estävät tässä hetkessä oman hyvinvoinnin ja elämästä nauttimisen. Onko sinulla lupa huolehtia itsestä ja kuunnella itseäsi? Entä onko sinulla lupa nauttia tästä hetkestä ilman suorittamisen painetta tai pelkoa siitä mitä muut sanovat, jos annatkin itsellesi enemmän tilaa ja aikaa?

Alkuvuonna vietin muutaman kuukauden saattohoitamassa äitiäni, jonka yllättävä ja aggressiivinen syöpä vei kauniimmille niityille nopeasti. Viimeisen kuukauden

ruokakaupparetket äidin kanssa olivat ikimuistoisia, ja siellä purettiin yhdessä äidin itselle asettamia sääntöjä lupiin ja nauttimisen liittyen. Äidin kommentein: "Nyt minulla on lupa ostaa mitä tekee mieli ilman että katsoo hintalappua. Enhän tiedä montako viikkoa enää täällä maan päällä saan viettää aikaa".

Luvassa nauttia on meidän mahdollisuutemme elää täydempää elämää. Elämää, jossa omat arvot ohjaavat arjen valintoja ja omat rajat pitävät huolta mielen sekä kehon hyvinvoinnista. Eräässä lempikirjassani "Minätyö", joka on Veli-Matti Toivosen ja Marja Koiviston kirjoittama puhutaan paljon henkilökohtaisista luvista. Mitä lupia sinä olet antanut omaan elämäsi?

Dalai Lama on muutamia vuosia sitten sanonut viisaasti: "Ihminen uhraa terveytensä, jotta saisi rahaa. Sitten hän uhraa rahaa saadakseen takaisin terveytensä. Ja sitten hän on niin huolissaan tulevaisuudesta, että hän ei nauti tästä hetkestä; seurauksena on se, että hän ei elä tässä hetkessä eikä tulevaisuudessa; hän elää kuin hän ei koskaan kuolisi, ja sitten hän kuolee, eikä ole oikeastaan koskaan edes elänyt."

Itse olen paljon pysähtynyt itseni ja ryhmien kanssa pohtimaan luottamista, irtipäästämistä ja elämän sallimista. NLP on tuonut paljon välineitä elämän tasapainoon ja elämästä nauttimiseen. Tänään minulle elämän nautinto on sitä, että pyrkii elämään mahdollisimman usein kaikki aistit auki tässä hetkessä, hyväksyen tämän hetken kokonaisuutena ja nauttien elämän pienistä asioista. Pysähtyen päivittäin kuuntelemaan kehon ja mielen tarpeita omien arvojen sekä rajojen mukaisesti. Ja välillä kun innostuneen mopo karkaa käsistä, niin pysähtyy kovimmassa vauhdissa ja päästää irti kaikesta turhasta. Elämää emme kuitenkaan voi hallita, mutta voimme sallia elämästä nauttimisen tässä hetkessä.

Olen juuri matkalla sairaalaan katsomaan rakasta ystävääni, jonka keho ei oikein jaksa, mutta mielen asenne ja huumori taistelee. Hän on jo 76 vuotta ollut sitä mieltä, että "Elämä on elämistä varten", joten sillä ajatuksella toivotan kaikille oikein hyvää kesää!

*Jaana Hautala*  
Suomen NLP-yhdistyksen  
puheenjohtaja

*NLP on tuonut Jaana Hautalalle paljon välineitä elämän tasapainoon ja elämästä nauttimiseen.*

