

## Hyvinvointi ja kasvu: 6 - 5: Positiivinen kasvu voimavarana

Positiivinen kasvu ei tarkoita sitä, että meidän tulisi koko ajan kehittää itseämme ja pyrkiä parhaimpaamme. Se on myös ihmettelyä, oppimisesta nauttimista, iloa tavoitteiden saavuttamisesta ja itselle sopivan matkatahdin löytämisestä. Koko elämä on kasvua, joten tämä on asia, jossa emme koskaan tule valmiiksi. Positiivinen kasvu on myös itsemme hyväksymistä juuri sellaisena kuin olemme nyt, keskeneräisenä, uutta oppivana ja virheitä tekevänä. Myötätuntoinen suhtautuminen itseemme on voimavaramme kasvun keskelle ja auttaa meitä kokeilemaan uusia asioita.

Jotta voisimme kasvaa, on tarkoitus myös mennä ajoittain epämurkkualueelle, jossa oppiminen ja kehittyminen tapahtuvat. Se tarkoittaa, että uskallamme kohdata pelkojamme ja ylittämme tekosyyt. Pelkoalueen ylittämällä pääsemme oppimisen alueelle ja sieltä kasvun alueelle. Kasvu ei useinkaan ole helppoa, koska siinä joutuu tuntemattomille vesille. Siksi moni meistä saattaa jäädä paikoilleen vuosiksi. Hyvinvointimme takia meidän tulisi kuitenkin nähdä itsemme kehittyvänä ja kasvavana sekä katsoa ympäristöä ja toisia ihmisiä uteliaan tutkivasti. Sitä kautta menemme eteenpäin.

Vahvuudet rakentavat pohjan hyvinvoinnille ja jaksamiselle. Kasvuvahvuudet ohjaavat taas kehittymään. Siinä menemme epämurkkualueelle. Ajattelemme: *"Tämä ei ole vahvuuteni, mutta haluan kokeilla ja kasvattaa tätä taitoa."* Saatamme kokeilla jotain täysin päinvastaista ja löytää sitä kautta uusia mahdollisuuksia. Kasvuvahvuudet voivat auttaa meitä myös vahvuuksien tuomien esteiden läpi. Esimerkiksi jos vahvuutenasi on innostus, voi olla että otat kerralla paljon tavoitteita ja kompastuskiveksi tulevat liian korkeat tavoitteet. Kokeile tällöin toimia päinvastoin. Ota kasvuvahvuudeksi harkitsevaisuus ja ota tarkoituksella hitaammin. Esimerkiksi jos nyt mietit tätä kurssia ja mitä harjoituksia haluat tehdä ja kokeilla, voi innostus viedä sinut suunnittelemaan kymmenen tavoitetta ensi kuuksi ja ottamaan heti käyttöön kaksikymmentä harjoitusta. Pysähdy ja mieti, että jos tällä kertaa tekisit toisin? Ota yksi tavoite, yksi harjoitus ja tee sitä seuraavan kuukauden ajan tai tee kuukausitavoitteen sijaan vuositavoite ja sille väliaskeleet.

Kehitys ja kasvu ei ole koko ajan eteenpäin menemistä. Välillä voi tuntua, että ei ehdi tekemään mitään kurssin harjoituksia tai elämässä tulee haasteita, jotka hetkellisesti heikentävät hyvinvointia. Tärkeintä on, että ei luovuta ja lopeta kokonaan. Joskus seikkaillaan tuulissa ja myrskyissä. Sitten etsitään uutta reittiä hyvinvointiin ja tasapainoon. Itselle positiivisen psykologian harjoitukset ovat olleet pelastus haastavissa tilanteissa. Varsinkin haastavissa tilanteissa lisäksi harjoitusten tekemistä ja otan niistä tukea arkeen sekä työssä jaksamiseen. Saatamme välillä stressaavissa tilanteissa tai kiireessä toimia hyvinvointimme vastaisesti. Nipistämme unesta, jätämme liikunnan ja syömme huonosti, vaikka juuri silloin tarvitsisimme näitä kaikkein eniten. Samoin toimii mielen hyvinvointi. Stressaavissa tilanteissa tarvitsemme näitä harjoituksia kaikkein eniten. Ennakoivasti meidän kannattaa tehdä niitä rauhallisemmissa vaiheissa, jotta paineen alla ne tulevat jo automaattisesti.

Muista myös, että et juokse tavoitteesta toiseen. Välillä on hyvä pysähtyä ihmettelemään sitä kaikkea mitä on jo oppinut, mitä osaa ja nauttia työnsä tuloksista. Kuten aivan kurssin alussa yhdessä pohdittiin, on sisäistä tasapainoa ja mielen hyvinvointia vaikeampi mitata kuin kehon. Tuloksia tulisi kuitenkin pysähtyä juhlimaan ja niistä nauttia. Taputtaa itseään olalle onnistuneen tunteiden käsittelyn jälkeen tai jakaa onnistuneen mikrotauon ilo työkaverin tai puolison kanssa. Onnitella itseään jokaisen vahvuuden löytämisestä ja kannustaa kasvuvahvuuksien käytöstä sekä puhua myötätuntoisesti niinä päivinä kun ei onnistu.

Positiivinen kasvu on elämänasenne ja tapa. Se on uteliasta suhtautumista itseensä ja maailmaan. Halua kasvaa, kehittyä ja oppia uutta. Se ei ole projekti, joka alkaa ja loppuu, vaan koko ajan käynnissä oleva prosessi. Siksi siinä voi edetä täysin omaan tahtiin, koska sitä eivät sido aikataulut eikä määräajat. Se on sinun omaa kasvuasi ja vuoropuhelua itsesi kanssa sekä oppimista itsestä suhteessa toisiin ja ympäröivään maailmaan. Puhu itsellesi kauniisti ja suhtaudu itseesi rakastaen, niin voit löytää voimavaroja ja vahvuuksia, joita et edes tiennyt itsessäsi olevan.

### Ydinajatuks

- Positiivinen kasvu on koko ajan käynnissä oleva prosessi

- Se vie kohti syvempää itsetuntemusta
- Se on dialogia itsensä ja toisten kanssa syventäen ymmärrystä itsestä, toisista ja maailmasta
- Kasvu ei ole koko ajan etenevää, vaan myös pysähdykset ja takapakit ovat osa kehitystä
- Sinä olet oman kasvusi ohjaaja ja määrääät etenemisen tahdin

### **Pohdi**

- Millä tavalla suhtaudut omaan kasvuusi ja kehitykseen?
- Millä keinoin tuet omaa kasvua ja kehittymistäsi?

Tähän liittyviä harjoituksia löytyy harjoituskirjasta.