

# OSA 1

# SISÄINEN VOIMA

Oma mieli on ihmisen vallassa –  
ei se mitä ympärillä tapahtuu.  
Kun tämän ymmärtää, löytää vahvuuden.

MARCUS AURELIUS



**HERÄÄT TUNTEESEEN, ETTÄ TEHTÄVÄÄ ON LIIKAA.** Et jaksakaan uskoa omaan voimaasi saada kaikki valmiiksi ajoissa. Tentti on lähellä, mutta tiedät, ettei tänään kuitenkaan tule luettua niin paljon kuin pitäisi: ajatuksesi alkavat varmaankin harhailla, surffailet liikaa netissä, pidät liian pitkiä taukoja. Tämä päivä tulee toistamaan eilistä. Tentti menee varmasti penkin alle. Tyypillistä. Pitäisi käydä lenkillä, mutta viime kerrasta on niin kauan, että tiedät juoksemisen sattuvan. Tulet pettymään siihen, kuinka lyhyen aikaa jaksat juosta ennen kuin sinun on luovutettava ja alettava kävellä. Yhtä hyvin voit jättää harkat väliin, niin vältät pettymyksen. Sanot itsellesi, että huomenna teet toisin, aloitat uuden ja paremman elämän, mutta syvällä sisälläsi tiedät, ettei niin tule käymään. Ei huomenna eikä ylihuomennakaan.

Astut sisään työpaikan ovesta ja vatsaasi vääntää. Mitä edessä on tänään? Millä tuulella pomo on? Mihin pikkujuttuihin hän tänään puuttuu? Miksei hän luota sinuun?

Tiedät olevasi pätevä, olet tehnyt kirjanpitoa yhtiössä vuosikausia ja tiedät, miten hommat hoidetaan. Mutta mikään ei koskaan riitä. Arvostelu on peiteltyä. Pomo on lukenut kaikenlaista alaisten motivoinnista ja ravaa yhtä mittaa ties millä kursseilla, mutta tyytymättömyys pais-  
taa läpi. Mielenkiintoiset tehtävät menevät aina muille. Tuntuu pahalta nähdä muut kokouksissa, joihin olisit itse halunnut mukaan, tuntuu pahalta kuulla heidän puhu-  
van pomon kanssa strategioista, kun tiedät, että olisit itse pystynyt vähintään samaan. Tai – onko pomo sittenkin oikeassa? Ehkä et olekaan niin pätevä kuin kuvittelit – kun viime vuonna sait osallistua budjetin laadintaan, teit tajuttoman typerän ehdotuksen. Ehkä muut tosiaan ovat pätevämpiä? Ehkä on aivan oikein arvioitu, ettet sovi muuhun kuin laskutuksen hoitamiseen? Lounaalla istut Fredrikin vierelle, kuten yleensä. Hän on sentään kanssasi samaa mieltä siitä, että pomo on kelvoton. Tuntuu hyvältä tietää, että et ole yksin tuntemuksinesi.

Olemme kaikki kokeneet tappioita. Ne ovat saattaneet olla yksittäisiä tilanteita – jokin oma tyhmä tekemme, tai muut ovat kohdelleet meitä epäoikeudenmukaisesti, mutta muisto on kärventynyt mieleen. Olemme kaikki joskus tunteneet muiden olevan paljon parempia kuin itse olemme, heidän hoitavan asioita noin vain, vaikka ne ovat vaikeita meille. Monet tuntevat voimiensa loppuvan, arjen vaatimuksien kertyvän liian suureksi taakaksi. Unelmoimme paremmasta elämästä, toivomme asioiden

selkiytyvän jonain päivänä. Kunhan jotain tapahtuisi. Kunhan saisin uuden työn, rakkaan tai hiukan lisää järjestystä arkeen. Kunhan saisin itseni kerättyä, kunhan en olisi koko ajan stressaantunut ja ehtisin istua alas ja ajatella.

Onneksi tuo tunne ei ole koko elämä. Elämään kuuluu myös hetkiä, jolloin tunnemme olevamme turvassa, vahvoja ja levollisia. Sisäinen voima kasvaa, kun sen eteen tekee lannistumatta töitä. Sisälle muodostuu vakaa perusta, joka luo varmuuden, jota ulkopuoliset tekijät eivät hetkauta. Tähän asti edennyt ihminen tuntee olonsa turvalliseksi, ja hänen sisällään vallitsee rauha. Me voimme oppia hallitsemaan itsemme kaikissa tilanteissa, luottamaan itseemme ja voimaan hyvin.

Olen kohdannut ihmisiä, joilla on paljon sisäistä voimaa, keskustellut heidän kanssaan ja tutustunut heihin. Yksi työni eduista on jatkuvat muistutukset, joita saan ihmisiltä, kun puhumme tästä asiasta. Kaikki keskustelukumppanini antavat minulle jotain. Toivon, että itsekin annan jotain kirjani lukijoille. Olen oppinut ja opin edelleen keskusteluissa paljon sellaista, minkä haluan jakaa laajemmalle.

Itsestäni tuntuu, että juuri nyt minulla on melko hyvä annos sisäistä voimaa, mutta jumalat tietävät, ettei tilanne ole ollut sama aina, ja voi hyvät pyhyidet, kuinka paljon minullakin on puitavaa. Teen töitä vahvistaakseni, lisätäkseni ja hioakseni sisäistä voimaani joka päivä enemmän tai vähemmän aktiivisesti. Uskon sen olevan

ikuisesti jatkuva prosessi. Se ei ole yksittäinen tehtävä, joka valmistuisi kerralla; työtä jatketaan läpi elämän. Sisäisen voiman eteen voi ja pitää tehdä töitä, se pitää tiedostaa, sitä pitää harjoittaa ja yrittää kehittää koko ajan. Läpi koko elämän.

Kun olet lukenut kirjan ensimmäisen osan, ymmärrät paremmin kuin nyt, mitä tällä tarkoitan. Se, mitä sisäinen voima on, on helpompi käsittää, kun on kuullut, mikä sitä vahvistaa ja mikä heikentää.