

Sujuvampaa arkea

© Sandy Talarmo

Kuinka tyytyväinen olet seuraaviin asioihin elämässäsi juuri nyt?

1 = en lainkaan tyytyväinen, 5 = erittäin tyytyväinen

Fyysinen hyvinvointi	1	2	3	4	5
Mieliala	1	2	3	4	5
Tunne arjen sujuvuudesta	1	2	3	4	5
Kodin järjestyksen toimivuus	1	2	3	4	5
Kotitöiden sujuvuus	1	2	3	4	5
Hoidettavien asioiden määrä	1	2	3	4	5
Aamujen sujuvuus	1	2	3	4	5
Iltojen sujuvuus	1	2	3	4	5
Aika läheisten kanssa	1	2	3	4	5
Rentoutuminen hyvillä mielin	1	2	3	4	5
Unen määrä ja laatu	1	2	3	4	5

Mistä olet erityisen iloinen juuri nyt?

Mikä asia vaivaa sinua eniten tällä hetkellä?

Millä pienellä muutoksella voit tehdä arjesta sujuvampaa jo tänään?

Sujuva arki on tunne

Sujuvampi arki kelpaisi varmasti kenelle tahansa. Oletko pysähtynyt miettimään, mitä se käytännössä tarkoittaisi?

Milloin sinusta itsestäsi tuntuu siltä, että arki on sujuvaa? Tuo sisäinen kokemus on eri asia kuin se, että jokainen asia elämässä on suorassa, paikallaan ja hallinnassa. Millaiset asiat tuovat sinulle sujuvuuden tunteen? Mitkä tilanteet arjessasi ovat merkityksellisimpiä kohtia?

Huomaat tärkeimmät kohdat ehkä siitä, että hermostut herkimmin silloin, kun juuri nämä asiat eivät suju. Kaiken ei tarvitse olla järjestyksessä, mutta näiden asioiden sujuvuuteen kannattaa keskittyä. Kun sinulle tärkeimmät asiat sujuvat, ne todennäköisesti tuovat eniten iloa ja keveyden tunnetta arkeesi. Levällään ollessaan samat asiat aiheuttavat turhimmat hermoilut ja ajanhukat.

Elämässä tulee jatkuvasti eteen isompia ja pienempiä poikkeustilanteita. Aikataulut eivät pidä, ilmaantuu kaikenlaista äkillistä, pakka menee sekaisin. Kun arjen oleelliset asiat ovat hyvässä järjestyksessä, eivät tällaiset yllätykset keikauta heti venettä kumoon.

Sinun ei tarvitse odottaa, että saat kotisi kauttaaltaan järjestykseen ja elämäsi niin sanotusti hallintaan. Pienetkin muutokset ratkaisevissa paikoissa helpottavat elämää yllättävän paljon.

Mikä olisi yksi pieni muutos, joka antaisi sinulle tunteen sujuvammasta arjesta jo tänään?

Sandy Talarmo

LCF Life Coach, koulutettu ammattijärjestäjä