

# Kuntoa kuukaudeksi



30

**POSITIIVISTA PÄIVÄÄ**

"Ihmeitä ei ole tehty pelkästään unelmista.  
Usein ne koostuvat yksinkertaisista, jokapäiväisistä,  
koruttomista asioista."



Syksyllä –98 suoritettiin minulle sydämen ohitusleikkaus. Palattuani sairaalasta kotiin vaimoni antoi minulle Norman Vincent Pealen kirjan 366 *positiivista päivää*. Kirjan sivuilla olevat mietteet ovat sitaatteja, tiivistelmiä vuoden jokaiselle päivälle Pealen yhdeksän kirjan sisältämästä elämänviisaudesta.

Vuotta myöhemmin jouduin pitämään juttutuokion positiivisuudesta Runnin Kylpylässä. Pidin sen Norman Vincent Pealen kirjan pohjalta työstäen esitelmäni koskemaan vain yhtä kuukautta ja annoin sille otsikoksi *Kuntoa kuukaudeksi*. Kävimme keskustellen läpi nuo 30 valitsemaani positiivista sitaattia. Jotta meillä olisi samalla ollut hauskaa, höystin sitaatteja sopiviksi katsomillani vitseillä, sutka-uksilla ja sanonnoilla. Kuin syventelyksi.

Voin sanoa, että harvoin olen pitänyt niin perille menevää esitystä kuin 9.9.1999 Runnin Kylpylässä. Me olimme, että sitaatit opettavat meitä kärsivällisyyteen, sinnikkyYTEEN ja lisäävät innostusta ja uskallusta. Ymmärsimme myös sen, että vain muuttamalla asennettamme me voimme muuttaa omaa elämäämme. Kilvoittelemalla.

Kun myöhemmin Kiuruveden Kirjapainossa faktori Esko Rönkön kanssa keskustelimme sitaattien meissä ihmisissä herättävistä myönteisistä ajatuksista ja samalla sivusimme Runnilla pitämäni esitystä, Rönkkö innostui asiasta niin, että hän halusi Runnilla pitämäni juttutuokion painaa kirjapainomonisteeksi. Kannustavat ajatukset kun tekevät hyvää meille kaikille.

Joulukuussa 1999

Lauri Winberg  
Kotiseutuneuvos

Kun varauksettomasti omaksut "täydestä sydämestäni"-asenteen ja toimit aina positiivisuuden periaatteen pohjalta, voit saada aikaan uskomattomia asioita.

1

Kiuruveden mestaripelimanni, 104-vuotias Antti Kämäräinen sai Kiuruveden vuoden -99 kulttuuripalkinnon. Antti on ihme, ainutkertainen koko Suomessa. Myönteisyydellään hän ihastuttaa kuulijansa ja kun hän soittaa hanuria, kuulija on lyöty ällikällä.

Auta toisia ihmisiä selviytymään ongelmistaan, niin selviydyt helpommin omistasi.

2

Onnelliseksi tulee vain se, joka tahtoo tehdä toisenkin onnelliseksi.

Usko, että kaikissa ongelmissa piilee jotakin arvokasta. Ala sitten etsiä sitä.

3

Hauska taikaleikki aviopareittain, "rököjen" leikkaaminen saksilla.

Kolmesta pyörän sisuskumin mittaisesta ja 4 cm leveästä paperirenkaasta kahta on käsitelty niin, että niitä halkaestaessa toisesta tulee yksi iso rengas ja toisesta kaksi rengasta sisäkkäin. Kolmannelle tulee luonnollisesti kaksi erillään olevaa rengasta.

Kun tyhjennät iltaisin taskusi, tyhjennä myös mielesi kaikista onnettomista ajatuksistasi, niin alat elpyä.

4

Keskustelua ristisanatehtävien ratkaisemiseksi. — Juttu myös Nivalan rovasti Cajanista, joka tunnettiin hyvin velkaiseksi. Joku keksi kysyä häneltä, miten rovasti voi nukkua niin hyvin, kun hänellä on sentään paljon noita velkoja. Tähän rovasti: "Valvokoot velkojat."

Kun sanot itsellesi, että pidät työstäsi, se alkaa tuntua nautinnolta eikä raadannalta.

5

Kerran luennoin eräässä seminaarissa. Kesken luentoni yksi toisensa jälkeen poistui omille asioilleen, toiset anteeksi pyydellen ja toiset salaa luikahtaen. Lopulta kuulijoita oli vain yksi, joka sinnikkäästi istui luentoni loppuun. Utelin häneltä kuitenkin, mikä luennossani oli niin kiinnostavaa, että hän jaksoi istua loppuun saakka. Hän vastasi: "Ei mikään, mutta kun minä olen tämän seminaarin seuraava luennoitsija."

Toivo paljon. Kun toiveikkuus tulee tavaksi, pysyt aina iloisella mielellä.

6

Vanha rovasti näki kaikessa hyvää. Nuoret papit utelivat, mitähän hyvää rovasti näki sielunvihollisessa. Rovasti vastasi: "Pitää sanoa, että on se ainakin ahkera."

Ongelma tekee mielelle sitä, mitä voimistelu lihaksille: karaisee ja vahvistaa.

7

Riita kahden hyvän ystävän, kahden rakastavaisen välillä ei merkitse mitään. Riidat ovat vaarallisia vain silloin, kun ihmiset eivät ymmärrä toisiaan.

Älä näe itseäsi vanhana ja alati vanhentuvana. Elä nuorekkaasti nyt — ja aina.

8

Kipu ja tuskakin on koettava ystävänä, sillä sinä aamuna kun sinä heräät eikä mihinkään koske, saat olla aivan varma, että sinä olet kuollut.

Sinä pystyt, jos ajattelet pystyväsi. Niin käy kuin ajattelet. Ajattele siis, että pystyt, niin sinä todellakin pystyt.

9

1\*9= 9  
2\*9=18  
3\*9=27  
4\*9=36  
5\*9=45  
6\*9=54  
7\*9=63  
8\*9=72  
9\*9=81  
10\*9=90

Tarina 9:n kertotaulusta, että pärjää hyvin kunhan vain jaksaa yrittää.

Oppilas tiesi vain, että  $1*9=9$  ja  $10*9=90$ . Hän merkitsi ylhäältä alaspäin, kuinka monta oli, joita hän ei tiennyt. Niitä oli 8. Sitten hän tarkasti alhaalta ylös, oliko niitä tosiaan 8, joita hän ei tiennyt. Tietämättään hän oli saanut kaikki oikein.

Motivaatio sytyttää sydämeen tulen — tulen, joka saa sisäiset voimat liikkeelle.

10

Tyttö ja poika ovat seurustelleet tois-takymmentä vuotta, mutta poika ei rohjennut tehdä selväsanaista kosintaa. Viimein tyttö sanoo: "Kun me olemme seurustelleet jo näin kauan, niin eikö mentäisi jo lopulta naimisiin." Poika ei vielääkään tajua asiaa, vaan sanoo surullisella äänellä: "Kukapa meistä ennee huolii."

Ole nöyrä, ole avaramielinen ja –sydämellinen, ole ystävällinen; pidät itsestäsi sellaisena, ja niin pitävät muutkin.

11

Pitää olla sen verran narsismia, että edes kerran päivässä viivähtää hetken peilin edessä. Kukapa muukaan meistä pitää, jos emme itsekään.

Jos rakastat ihmisiä, koet vääjäämättä vastarakkautta ja iloa, mikä tekee sinusta onnellisen ihmisen.

12

Onni on kyky rakastaa, vaikeinta rakkaudessa suoda rakastetulle täydellinen vapaus.

Muista aina, että ongelmilla on aina arvonsa, sillä niiden kautta voi kehittyä.

13

Kerrotaan yhdessä ongelmista, jotka loppujen lopuksi ovatkin kehittäneet meitä.

Unohda sana "mahdoton" ja käytä reippaasti sen tilalla dynaamista sanaa "mahdollinen".

14

Kiuruvetinen sananpars: Eihänimme oo mikkaa sokertoppi.

Älä anna minkäänlaisten virheidennujertaa itseluottamustasi. Opi virheistä ja jatka eteenpäin.

15

Matti Pietikäinen kaatoi tukkeja pitkään kantoon. Työnjohtaja hiihtää paikalle ja sanoo äkäisenä: "Juuren piältä Pietikäinen, juuren piältä." Matti jatkaa vain sahaamistaan ja työnsä tahdissa vastaa tyynesti: "Eepä tässä juuren alle oo pyrittykkää."

Kun nouset aamulla ylös, sinulla on kaksi vaihtoehtoa — olla joko onnellinen tai onneton. Päätä olla onnellinen.

16

Keskusteluna tosi rehellisiä mielipiteitä, millaisia itse kukin päätti olla aamulla.

Mitä enemmän sinulla on ongelmia, sitä enemmän olet elossa.

17

Mies meni uusiin naimisiin. Ystävä kysymään: "Kumman kanssa se nyt on mukavampoo?". Siihen mies vastaa: "No, kyllähän se tämän elävän kanssa on aenaa ruttosampoo."

Oikea ruoka, oikea liikunta, oikea ajattelu, oikea rukous, oikea elämäntapa — niistä saat elinvoimaa.

18

Jokainen omassa mielessään miettii asiaa ja sitten yhteisen merkin saatuaan kaikki toteavat yhteen ääneen: "Pitää kilvoitella."

Tee iloisista ajatuksista muistilista ja käy sitä läpi useita kertoja päivässä.

19

Lapin metsätyömailla miehet ovat numeroineet vitsinsä. Uusi mies ihmettelee miesten käytöstä illalla, kun joku sanoo vain numeron, niin sille nauretaan. Uudelle miehelle vieruskaveri selvittää systeemin. Hänpä innokkaana haluaa osallistua vitsien kerrontaan ja paukauttaa "153". Seuraa hetken hiljaisuus, kunnes yksi miehistä nauraa aivan katketakseen. Menettelyä muut ihmettelevät, mutta nauraja valistaa: "Minäpä kuulinkin tämän jutun ens' kerran."

Kun pelkää tehdä jotakin, tee se, niin pelkosi kaikkoaa.

20

Kirkkoherra pyytää, kun on tulossa piispan-tarkastus, ettei naapurin emäntä silloin ripustaisi pyykkiä kuivumaan. Pyykki kun ulottui aivan pappilan kartanolle saakka. Emäntä lupaa olla ripustamatta, mutta laittaa kumminkin piispan-tarkastuspäiväksi pyykin narulle. Tarkastuksen jälkeen kirkkoherra ihmettelee emännälle hänen menettelyään. Emäntä: "Kyllähän siitä miehen kanssa puhuttiin. Mutta me päätettiin ottaa riski. Kun on kerran kyseessä piispa, niin vieköön pyykit jos niin haluaa."

Puhu seuraavat kaksikymmentäneljä tuntia tietten tahtoen kaikesta optimistisesti: työstäsi, lastesi arvosanoista, terveydestäsi ja tulevaisuudestasi.

21

Jokaisen pitää optimistisesti pystyä kertomaan, mistä on kotoisin. Ei esim. näin: "Minä oon Kiuruveeltä, että . . . empä paljon mistään."

Jos haluaisit asioiden muuttuvan, sinun kannattaisi ehkä muuttua itse.

22

Kotona mies vaimolleen: "Meillä ei olisi koskaan riitaa, jos sinä vaan aina tekisit niin kuin minä haluan."

Hyvän idean keksimiseksi on keksittävä paljon ideoita. Ajattele siis ensin, valikoi vasta sitten.

23

Parisuhteessa olevien kannattaa yhteisistä asioista syöttää toiselle erilaisia ehdotuksia ja antaa toisen valikoida. Syntyy keskustelua, jota aina yhteiselämisessä tarvitaan.

Turvaa aina siihen rauhoittavaan tietoon, että pystyt hallitsemaan kaiken, mitä sinulle tapahtuu.

24

Terve itsevarmuus on hyve. Pitää muistaa, että "ei mikkää oo mittää, jos ei mittää minnää pidä". (Rauma 4.8.1996)

Päätä, ettet yritä tehdä kaikkea yhdellä kertaa. Siksihän aika on venytetty.

25

Eläkeläisille riittää yksi työ päivää kohti. Pitää ehtiä käydä kumminkin lääkärissä tarvittaessa. Seuraava juttu on tositahtuma. Kiuruvedellä saksalaissyntyisen tohtori Carl Bössin vastaanotolla potilas sanoo, että häntä liäpästyttää. Tohtori pyytää selittämään tarkemmin, jolloin emäntä: "Kun se kerran liäpästyttää, niin se liäpästyttää ja sillä selevä."



Tee rehellinen arvio omista  
kyvyistäsi ja korota sitä sitten  
kymmenen prosenttia.

26

Kylälle haluttiin saada oma koulu, mutta lapsiperheitä ei ollut tarpeeksi. Joku tiesi naapurikylässä asuvan pariskunnan, jolla oli kymmenkunta lasta ja lisää uskottiin olevan tulossa. Niinpä perhettä yritettiin saada muuttamaan. Perheen isä kuultuaan kylälaisten avunpyynnön nosteli housujaan ja totesi: "No, haluattekos työ yks' vae kaksopettajaesen koolun?"

Elämä ei koettele murtaakseen  
sinut, vaan vahvistaakseen sinua.

27

Yhdessä "Minä komennan"-leikki.

Aluksi kaikki seisovat. Leikkijät johtajan näyttämän liikkeen mukaisesti tekevät samoin, mutta vain silloin, kun liikettä edeltää johtajan sanat "Minä komennan". Väärin tekevät istuutuvat. Lopulta jäljelle jäävät, 2-4, johtaja kutsuu eteen loppuratkaisuun. Hän kuitenkin jättää sanomatta "Minä komennan", joten kukaan ei voita.

Älä vie huomista mukanasä sänkyyn.

28

Turisti Savon maisemissa järvestä vettä hakevalle isännälle: "Pitääkö teidän kantaa kaikki vesi tuosta järvestä?" Siihen isäntä: "Ee tok, vuan sen verran mitä myö tarvitaan."

Makaa joka aamu ennen ylös  
nousemista rentoutuneena sänkyssä ja pudottele tietten tahtoen mieleesi iloisia ajatuksia.

29

Ihmeteltiin aikanaan amerikkalaisten kuussa kävelyä. Emäntä: "Mikä ihme tuo nyt kävellä kuussa. Meijjän Einar se parraampana heenaekana ookeen makkoo aaringossa."

Varaa joka päivä muutama  
minuutti lausuaaksesi ääneen sel-  
laisia sanoja kuin "kiehtova", "tar-  
mokas", "mahtava", "loistava",  
"ihana".

30

Pitää muistaa, että teemme vaikutuksen sanoilla

