

*Sirkka Santapukki heittää haasteen:*

# Olet vastuussa elämästäsi

*Punaiseen neulepuseroon ja ruutuhameeseen pukeutuneen naisen puhe vangitsee kuulijansa, vaikka luentosalin seinät ja lattia imevät kohdevalojen kylmän valon. Terveysvalmentaja, oivalluskouluttaja ja kirjailija Sirkka Santapukin puhe soljuu katkeamattoman vuolaasti. Hän kylvää kuulijoiden mieleen taikasanojaan: oivallus, minusvoima ja vapausvoima. Toiveenaan, että ne lähtisivät itämään kuulijoiden mielessä.*

**S**antapukin sanaisesta arkusta pursuaa kokemuksen rintaäänellä evästyksiä jokaisen janoamaan onnelliseen ja tasapainoiseen elämään.

– Pitää ymmärtää, että kehon ja mielen terveyteen ja omaan hyvinvointiin voi vaikuttaa parhaiten oivaltamalla itsessään olevan voiman ja elämällä tuon oivalluksen todeksi, tämä on minusvoima. Vapausvoima on minusvoiman todeksi elämistä, Santapukki kertoo.

Minusvoima on kuin elämän eliksiiri. Siitä saa elinvoimaa, puhtia, aloitekykyä ja uskallusta. Uskallusta vaikka lähteä työpaikasta, jossa ei viihdy tai puhtia lopettaa epätyytyvävä ihmissuhde.

## Elämän ihmelääkettä

– Minusvoima syntyy, kun ihminen tuntee vastuunsa ja tekee niitä asioita, joista hän pitää ja on kiinnostunut. Minusvoima on apuna myös hankalissa tai vastentahtoisissa tilanteissa, koska vastuunottaminen kannustaa tarttumaan toimeen. Esimerkiksi epä-

mukavan tehtävän tekemisen jälkeen voi tulla innostuksen ja vapauden kokemuksia: sainpas homman viimein tehtyä!, Santapukki selventää.

Minusvoiman löytämiseen ei tarvita vippaskonsteja, vaan jokaiselle löytynee sopivia keinoja. Minusvoimaa ei herätetä muiden evästyksillä tai ohjeilla, vaan se vaatii omakohtaista tietoa havahtumista vastuuseen itsestä, oma-aloitteellisuutta ja päättävyyttä – halua muuttaa elämäänsä ja elää omannäköistä elämää. Ulkopuolisen antamat neuvot eivät yksin auta, jollei ole sisäistä halua muutokseen.

**Koskaan ei ole myöhäistä muuttaa elämänsä suuntaa.**

## Kriisi voi vapauttaa

Jokaisen elontielle kasaantuu vastoinkäymisiä, sairauksia, menetyksiä ja vaikeita elämäntilanteita, jotka voivat masentaa ja näivettää uskoa paremmasta huomisesta. Toisaalta kriisien ja hankaluuksien kautta voi saada uudenlaista rohkeutta valintojen tekemiseen ja oppia ottamaan enemmän vastuuta omasta elämästään, koska selviytyäkseen vaikeuksista on keksittävä uusia ratkaisuja.

– Elämän kolhut ovat onnellisuuden, elinvoimaisuuden ja iättömyyden rakennus- ja polttoainetta, kunhan niitä oppii käsittelemään oikein, eikä jää niiden vangiksi.

Epämukavat elämäntilanteet voivat aiheuttaa uupumista ja masennusta. Santapukki näkee uupumisen ja apeuden kuitenkin normaaleina reaktioina, joista voisi päästä irti ottamalla vastuun itsestään ja muuttamalla ajatuksiaan ja elintapojaan.

– Kyvyttömyys ottaa vastuuta itsestään lamaannuttaa. Muut voivat tukiä ja auttaa, mutta täytyy toimia itse. Kun tulee suru, pitää itkeä.

Oikein paha järkytys voi purkautua tärinä, joka on luonnollista. Älä patoa tunteitasi vaan pura ne pois, Santapukki tähdentää.

## Vältä valittamista

Mikäli ihminen ei itse tajua tai osaa ottaa vastuuta omasta elämästään ja jaksamisestaan, keho tekee sen hänen puolestaan. Keho ja mieli vaativat rauhoittuakseen lepoa ja rentoutumista sekä oikeanlaista ravintoa, mutta jos ihminen painaa entiseen malliin täysillä, hän todennäköisesti sairastuu.

Turhanpäiväinen valittaminen ja tekosyiden keksiminen voivat saada ihmisen voimaan vain huonommin.

– Asian esilletuominen vapauttaa ja antaa voimaa. Tästä vastuunotosta

seuraa vapaus syyllisyydestä ja puhdas omatunto. Esimerkiksi jos oma työ ei kiinnosta, voi olla vapauttavaa alituisen valittamisen sijaan tunnustaa, että puurtaa pelkästä rahasta ilman mitään päämäärää, Santapukki havainnollistaa.

Koskaan ei ole myöhäistä muuttaa elämänsä suuntaa. Santapukin mukaan hyvinvointi kiteytyy näihin seikkoihin: hyväksy kaikki tunteesi ja ominaisuutesi, pura epämukavat tunteet, tee työtä unelmiesi eteen, vaali vastavuoroisia ihmissuhteita, lisäksi muista sopiva ravinto, mieleinen liikunta ja riittävä lepo.

Luennon lopuksi Santapukki innostaa salin täyden kuulijakunnan toistamaan kolme kertaa kanssaan: minä olen minä ja kelpaan kyllä!

Lähteet:

Sirkka Santapukin Oivalla yhteys terveyden, kauneuden ja iättömyyden välillä -luento Tampereella 15.11.2014 Sihteeriyhdistyksen syyskokouksen yhteydessä

Santapukki Sirkka, Vapausvoima – oivalla vastuun ilo. Kirjapaja, Helsinki 2014

www.sirkkasantapukki.fi



Minusvoima on voimaa, joka saadaan kun ihminen rohkenee ottamaan vastuun itsestään. Minusvoimasta saa elinvoimaa, puhtia ja uskallusta, kertoo terveystalmentaja, oivalluskouluttaja ja kirjailija Sirkka Santapukki.