

Mul on rõõm jagada seda, mida unistused on mulle juba õpetanud, et julgustada ja inspireerida ka teisi tooma oma ellu soovitud tööd, armastust, kogemusi või ka füüsilist vormi.

Unista julgelt!

Olen kümme aastat õppinud arstiteadust, mis lähtub tõendus põhisusest ning on oma olemuselt loodusseadusi järgiv reaalteadus. Siiski ei alustanud ma seda teed, et olla abistaja, vaid et teada saada, kuidas inimene ja tema sisemaailm töötab. Minu suurim soov on seejuures olnud tegeleda haiguste ennetusega: välja uurida, mis on see, mida igaüks saab enda jaoks teha, et püsida elurõõmsa, energilise ja tasakaalukana. Haiglas töötades olin aga silmitsi juba olemasolevate häiretega ning nägin, et sellisel puhul olen alati samm maas – püüdnud elimineerida tagajärgi, kusjuures paljuski oleks neid saanud ära hoida.

Kuigi ennetamine on meditsiinis kogu maailmas aina tähtsamaks muutumas, ei peeta seda Eestis riiklikul tasandil veel piisavalt oluliseks. Psühhiaatri residentuuri lõppedes oleks minu järgmine loogiline samm olnud lepinguline töökoht haiglas – ning kuigi see töö ja ka kolleegid oleksid olnud üsna toredad, teadsin ma, et see ei too sära minu silmisse. Tunneksin, et ei rakenda täielikult oma oskusi ega saa teha just seda, mis kõige enam rõõmu pakub. Kogu selle kümne aasta jooksul oli kasvanud minus soov töötada tervetega, mul oli oma visioon ennetava meditsiini keskusest ning tahtmine see ellu viia. Kolleegid olid äärmiselt skeptilised: „Ükski terve inimene ei tule psühhiaatri juurde, keegi ei ole nõus maksma.“ Neil oli oma kogemus ja ma sain väga hästi aru, et kui tahan seda teha, pean muutma lähenemisnurka.

See ei olnud mul vaja luua endale mitte ainult töökohta, vaid ka eriala, mida veel olemas polnud. Seejuures on „sära silmades“

olnud minu peamine indikaator ning toeks koostööst kasu saanud inimeste tagasiside. Minu õpetaja Ingvar Villido räägib, et õige tee tunnend ära sellest, kui kogu ümbritsev soosib su tegevusi – mis võimaldab ka säral silmades püsida. Minu teine mentor Gina Deveci rõhutab, et sära ei saagi tekkida, kui teed tegevusi, mis sulle põnevad ei ole. See on ummiktee, millel jätkates vaid kaotad aastaid ja lükkad oma elu edasi.

Usu imedesse

Luba endal AVANEDA sellele, mida sa tõeliselt soovid, mitte sellele, mida sa arvad end soovivat või mis sulle tundub, et peaksid soovima. Avane sellele, mida sa päriselt tahad.

Võib juhtuda, et võtad omaks soove, mis on valdavad nendes gruppides, kuhu sa kuuluda tahad. Näiteks, kas sinu tutvusringkonnas on au sees töötada vaid neli päeva nädalas ja ka sinule on hakanud tunduma, et see ongi see, mida sa tahad? Sama lugu on reisimisest, vaimse hariduse, jooga, brändiriie-rahast, ökoeluviisi ja palju muuga. Ükski nendest unistustest pole ei hea ega halb, küsimus on hoopis selles, kas need on ka päriselt SINU unistused. Nii et võta hetk ja vaata enda sisse – saa hea kontakt sellega, mida sa oma elult tahad. Ole hästi aus. Jälgi, kui tekib sisevestlusi nagu: „Raha, see on vaid pinnapealsetele inimestele. Mind huvitavad palju sügavamad teemad... aga ma tahan ka reisida, annetada ning osta tervislikku ökotoitu...“

Rahaga on nagu mitmete teiste unistustega, et näeme selles mingit lugu ja kuvandit, mille on loonud

ühiskond, ja mitte vahendit oma elu elamiseks. Vaesuses pole tegelikult midagi spirituaalset ning rikkus ei välista päris kindlasti sisemist arengut. Kohtle raha kui energiat ning kui sul on lugupidav ning tervitav meelestatus selle suhtes, siis voolab seda külluslikult. Hea spirituaalne ettevalmistus võimaldab juhtida oma elu kõiki valdkondi; tõeliselt vaimsed inimesed peaksid olema võimelised manifesteerima, mida iganes neil vaja on. Näiteks suurem osa idamaistest gurudest on olnud üsna jõukad ja nende vahenditega ehitanud aasrameid, koole, haiglaid ning toitnud vaesemaid.

Hea, kui saad seda teha ilma eelarvamusteta – lõpetades enesepettuse ja tunnistades endale, mis on see, mida sa elult tahad. Mingit graafikut ega nimekirja pole vaja: luba endal avaneda sellele, missuguseid kogemusi sa oled tulnud saama. Pime aeg soodustab sisekaemust, omaenda sees oleva tarkuse kuulamist. Kui leiad end midagi ihaldamas, siis küsi veel kord: kas see on mu tegelik soov? Külluses pole midagi inetut ega räpast – maake-ra hoolitseb meie eest külluslikult, ema hoolitseb beebi eest külluslikult. Miks me arvame, et soovis olla külluslikult elus toetatud on midagi määrduvat?

Loo oma soovitud elu

Parematel päevadel mõtled sa ehk:
 ✓ ma olen tänulik oma annete eest ja valmis vastu võtma kõike, mida elul on pakkuda;
 ✓ ma soovin astuda välja nendest piirangutest, mida ise endale sean, ja kogeda enamat;
 ✓ ma tean, et on olemas põhjus, miks ma olen siin ja just sellisena.

Kuid oma tumedamatel päevadel tunnend võib-olla frustratsiooni. Ühe intelligentse, haritud ja võimeka naise jaoks, kes on valmis panustama kogu ühiskonna hüvanguks, võib kõige raskem olla taluda teadmist, et tema võimeid ja teadmisi ei rakendata. Et tal pole väljundit, või isegi, et pole kedagi teist silmapiiril seda pakkumas.

Ära valeta endale, et miski on hästi, kui see tegelikult nii pole. Ära püüa otsida viise, kuidas leppida asjadega, mida sul on voli ise muuta. Vastasel juhul elad sa oma elu teiste seatud tingimustel, teiste loodud standardite järgi. Täitmas kellegi teise unistusi. Kelle jaoks? Usalda, et sa oled siin põhjusega, ja ära karda, et oled nii eriline, et oled ainukesena ilma jäetud annetest

Jah, elamine oma põhimõtete järgi nõuab julgust, kuid seesama julgus on alati sinu sees olemas olnud.

ning oskustest, mida kõigil teistel paistab olevat küllaga. See, et sa ei tea, mida teha, on vaid üks lugu, mida ise endale pidevalt kordad, kuni jäädkki uskuma.

Mida just sina tahad?

Kui sa ikka veel käid tööl kohas, kus sinu silm ei sära ja kus sa näed pidevalt puudusi, siis ilmselt pole sulle veel küllalt saanud. Või oled suhtes, mis on ammu ületanud termini „parim enne“, ja pole ennast veel piisavalt kallutanud otsustamiseks, et aitab silmade kinnipigistamisest. Meie mõtetes leidub alati põhjendusi ka kõige ebatervemate valikute jaoks, kui me vaid ise tahame neid valikuid õigustada. Kui sa elad ikka veel elu, mida sa tegelikult pole tahtnud, siis ilmselt sa usud endiselt neid lugusid. Alles siis, kui sa lõpuks otsustad, et sul on küllalt lugudest, nagu „mul pole piisavalt

raha“, „see pole võimalik“ või „ma ei saa sinna midagi parata“, saab sinu jaoks tekkida teistsugune vaade.

Niikaua, kui sa oled oma uskumustes kättesaadav puudusele, ei muutu sinu olukord isegi siis, kui sa väga püüad. See puudus võib hõlmata majanduslikku virelemist, jäisust või hoolimatust partnerlusuhtes, elurõõmu puudumist, oma hingega kontakti puudumist, puudust aja, energia, kvaliteedi, tervise, toetuse, sõpruse jm tasemetel. Vaata oma elu erinevaid valdkondi ja pane tähele, kus oled sa kohanenud puudusega. Taanda niikaua, kuni eristuvad mõned suured teemad, ja sea need tähtsuse järjekorda. Milliste kogemuste jaoks oled sa end kättesaadavaks teinud? Tüdimusele? Valule? Ohvri rollile? Enda allasu-

rumisele?

Alles siis, kui ütled endale: „Ükskõik mis – ma ei nõustu enam läbi sõrmede vaatama ja puudusel pole enam minu elus ruumi,“ oled sa valmis. See transformatsioon toimub, kui sa muutud kättesaamatuks puudusele. Sa saad otsustada – see on üks vägevamaid asju üldse, mis sinu valduses on. See pole otsus „võib-olla ma proovin teisiti“ ega „ma katsetan, kas õnnestub“. See on „ma ei loobu enne, kui õnnestun“, „ma teen kõik, mis vaja“ ja „mingu või terve meri kahte lehte“ tasemel otsus. Sa ei kavatse taganeda. See on koht, kus sa põletad oma selja taga kõik puudusesse viivad sillad. Puhasta oma sisemaailm, lastes lahsti kõigest sellest, millele ei ole sinu elus kohta. Kes siis veel seda teeb, kui mitte sina!

Liiga tihti me kardame elada ja oleme hirmul, et keegi kritiseerib

või et meie valikud ei pruugi kõigile meeldida. Jah, elamine oma põhimõtete järgi nõuab julgust, ent seesama julgus on alati sinu sees olemas olnud. Kui sa pole leidnud olukordi, kus seda kasutada, lõkkele puhuda, siis nüüd on see käes. See sõnum pidi sinuni jõudma, täpselt sellisel viisil ja just praegusel hetkel. Kuna kõik suured hüpped toimuvad pisikeste sammude tulemusel, siis võta ette üks valdkond ja vaata, mida on just seal vaja muuta.

Luba endale õnnelikkude elu

Luba endal vastu võtta head. Õnneks antakse meile seda heldelt, kuigi me sageli keeldume. Võin sulle kinnitada, et elu muutub palju külluslikumaks, kui sa kasvatad endas oskust võtta vastu kingitusi. Kas tuleb tuttav ette:

„Sul on nii ilus kleit!“ – „Ah, mis, see on mul juba vana asi.“

„Sa näed täna nii ilus välja!“ – „Ma ei maganud tegelikult just kõige paremini.“

„Ma tänan sind!“ – „Pole tänu väärt.“

„Sa tegid nii maitsva toidu!“ – „See õnnestus täiesti kobamisi, tegelikult pole ma hea kokk.“

„Mulle väga meeldis sinu ettekanne!“ – „Minu või? Ega see nüüd midagi nii erilist ka polnud.“

Me kõik unistame ja soovime helget, head ja külluslikku elu, ent miks on nii, et kui killukest sellest pakutakse, tõrjume selle eemale? See tekitab põhjendatud küsimu-

se: kas sa siis ikka päriselt ka tahad neid häid asju, mida sa justkui tahad? Kas on ka päriselt hästi, et sul on hea elu? Muidugi mõtled, et loomulikult ma tahan! Aga sügaval sisimas seda aktsepteerida ei pruugi olla nii lihtne.

Ilmneb, et me isegi kardame võimalust, et kõik lähebki päriselt hästi. Me saame teada, et olemegi päriselt võimekad ja meis on palju väge. Paistab, et hoopis suurem hirm on meil selle ees, kuivõrd suurteks tegudeks me suutlikud oleme. Kui oled juba ükskord omaks võtnud, et sinu elu on su enda kätes, ja enesele tunnistanud, et sa määrad selle kulguga ise, siis pole enam kellegi teise otsa vaadata – mitte halbade asjade toimumises, vaid eelkõige heade asjade ärajäämises. Selles, miks sa elad oma elu vaid poolel rinnal – ja aastate möödudes saabub seda suurem kibestumus, mida rohkem tegemata jäi. Sellisel hetkel sa taipad, et mitte keegi teine ei takista sind, ainult sa ise.

Loo omale ise eriala

See on saanud eilseks päevaks, kus millegi kordasaatmiseks tuli eelnevalt neli aastat ülikoolis õppida. Paljudes valdkondades on teadmised hangitavad käigupealt, just elulises ja reaalses kontekstis. Ja kuigi varasemalt rõhutati, et vali oma annetest välja üks ning keskendu sellele, muudavad just need lisahuvid selle, mis sinus on, eriliseks. On olemas inimesed, kes vajavad

just sellist sünteesi, mida ainult sina oma taustast lähtuvalt oled võimeline pakkuma.

Ühenda need tegevused ja huvid, millega tegelemine ajendab sind hommikul voodist ülesse hüppama, ja ära püüa iga hinna eest sobitada juba olemasolevatesse raamidesse. Näiteks polnud paljusid meile praegu iseenesest mõistatavaid töövald-

kondi kümme aastat tagasi olemaski. Kuni keegi soovis selle luua, lähtuvalt oma kirest ja varasematest oskustest.

Juhul kui sa kunagi oled mänginud unistusega olla iseseisev, vaata – ükskõik mida sa ka valid luua või arendada –, kas ka viie aasta pärast oleks sinu tegutsemises õhin ja silmades sära. Et miks sa iseseisev olla tahtsidki?

Ühenda need tegevused ja huvid, millega tegelemine ajendab sind hommikul voodist ülesse hüppama, ja ära püüa iga hinna eest sobitada juba olemasolevatesse raamidesse.



Ratsionaalne, maskuliinne lähene mine ütleb, et kõigepealt kaardista turg ja selle vajadused ning siis loo midagi nõudluse katmiseks. Kuid energia on olemas juba enne selle väljendumist ja vormumist. Imelised kokkusattumused ja ratsionaalsus ei sobi kokku. Selleks, et saaks juhtuda sinu soov või midagi veelgi enam, PEAD sa olema valmis, et juhtuvad irratsionaalsed asjad. Täiesti mõistetamatud sündmused, mis annavad su plaanidele hoopis teise hoo. Olla kõrgemalt poolt juhendatud väljendub inspiratsioon, mitte ratsionaalsuses.

Igäühel on midagi ainulaadset anda ning maailm on palju rikkam paik, kui me kõik võimaldame väljenduda oma potentsiaalil.

On aegu, kus me peame olema fokusseeritud ja ütleva EI keskpärasusele. Ja on aegu, kus me peaksime pöörama tähelepanu elu väikestele üllatustele. Mõnikord on lihtsalt vaja minna kaasa sosinatega, mida kannab tuul. Nii et vorm on tähtis, kuid ilma sisuta on see vaid tühi karp. Inimesed ei taha sinult seda, mida pakuvad neile ka kõik teised. Nad tahavad sind just sinu unikaalsuses.

Nii et ise oma elu luues pane kokku see, mis resoneerub just sinuga. Kui sinul silmad säravad, väljendub see teatud energias, vibratsioonis, ja SEE tõmbab teisi ligi. See on see, mida rõhutatakse lausega „ole sina ise“. Alles siis vaata, milline struktuur kõige paremini sinu poolt loodut toetab.

Kõige ohtlikum tsoon siin on see, kui ütled endale: „See käib kah“, „No, sobib küll“, „Las siis olla“, „Pole midagi erilist“ jne. Ära anna oma JAH-sõna tegevustele ja tulemustele, mis sind ei innusta. Ehkki see pole alati kõige ratsionaalsem

valik, on alati kindel see, et KUI sa midagi ise valid, siis teed sa seda täie innu ja pühendumusega. Ja selliselt tehtud asjad ei jää tähelepanuta.

Õpi küsima

Pole suurt ja kõigile kehtivat üldist missiooni ning erinevates elufaasides on võimalusi teostada mitmeid. Näiteks uurimine, mida sa oma elult päriselt tahad, võib mingil hetkel ollagi su kõige tähtsam missioon. Sinu missiooniks võib olla emadus ja soov pakkuda lastele head arengukeskkonda. Otsusta, mida sa tahad, sõnasta see iseendale

võimalikult detailselt ja siis pühendu selle teostamisele.

Sa pole seejuures üks. Selleks, et oma missiooni täita, vajad sa palju tuge. Kui sa aga ei julge küsida – kui lihased, mida me selleks kasutame, on nõrgad –, ei jõua sa ka eriti kaugele. Parimal juhul julgeme küsida niipalju, et kuidagimoodi hakkama saada. Kogu universumil pole tegelikult midagi selle vastu, kui sa soovid kogeda oma elus rohkemat – aga kui sa ei küsi, siis sulle seda ei pakuta. Neid lihaseid tuleb treenida. Ka paljud meie aja suurkujud soovivad: „Unista suurelt.“ Meil aga on Eestis vanasõna „Suur tükk ajab suu lõhki“. Loomulikult tuleb ajastusega nutikas olla, kuid rohkem peegeldab see vanasõna meie hirmusid kui midagi muud. Sa ju tead, et igäühele antakse kanda just niipalju, kui ta suudab. Ja natuke peale. Aga mitte kunagi liiga palju.

Usalda, et see, mis saad, on sulle just praegu paras amps. Seejuures on äärmiselt tähtis õppida eneseväljendamist – ära pudista, vaid

harjuta küsimist, eneseväljendust ja enda unistuste eest seismist. Kui tahad saada seda, mida küsid, siis hoolitse selle eest, et sa väljendad ennast täpselt. „Too mulle midagi head,“ ütleb naine mehele, kui see reede õhtul poodi läheb. Mees tuleb tagasi kuivatatud vobladega – tema arust on just see hea. Võid ka küsida endalt: „Mida ma saan sellest, kui peidan end segaste lausete taha ega ole valmis end selgelt väljendama?“ Kui see on korduv teema, mille kohta oled ka teistelt tagasisidet saanud, siis on siin peidus mingi kummaline väärtus (mis ei ole muidugi päriselt väärtus, vaid hoopis aegunud või vale informatsioon).

Kõik on ju omavahel seotud ja palju suurem kui ainult sina. Tea seda, hooma seda. Suhtu respektiivalt Tollesse, kes kõike korraldab. Vaata ringi – see, et sa oled kuidagi eral-

datud või sind on unustatud üksi sihitult ekslema, on illusioon. Sa oled suhtes kõige elavaga, seda ei saa pikalt ignoreerida, isegi kui sa tahaksid. Seetõttu, taasta endapoolne kontakt, märka seda kõikjalolevat elusust, teadlikkust.

„Kõikjalolev! Ma pöördun sinu poole täna, et paluda suurt hüpet. Sellist, mis võimaldaks mul näha kogu elu avaramas kontekstis ja vastu võtta seda küllust, mida sa pakud oma armastuses minu vastu. Aita mul märgata neid inspiratsioonihetki, mis ajendaksid mind tegutsema, et elu, mida sa oled minu jaoks hoolivalt kujundanud, saaks muutuda minu igapäevaseks reaalsuseks.“

Ära rahuldu keskpärasega

Varem või hiljem jõuad sa kohta, kus saad endalt küsida: Miks peaks see,

millel pole minu elus kohta, üldse siin olema?

Miks ma venitan? Kui kaua ma veel kavatsen jääda kõrvale, ootama?

Ja kui sa nüüd korraks lubaksid endal unistada:

Kui ma ei mängiks lihtsalt VÄIKESTE panustega, milline oleks mu elu siis?

Kui mul ei oleks piiranguid?

Just sellest tee oma uus norm.

Olgu see töö, suhted või isiklik areng – sa saad pakkuda parimat vaid siis, kui sul endal on sära silmades. See on tähtis sinu enda elukvaliteedi jaoks, sinu eneseteostuse jaoks. Ent mitte ainult. Isegi suurem on kogu ühiskonna kasu: igäühel on midagi ainulaadset anda ning maailm on palju rikkam paik, kui me kõik võimaldame väljenduda oma potentsiaalil. **S**