



## Mikä olisi riittävän hyvää elämää?

Riittäisikö sinulle riittävän hyvä? Mitä aineksia sinä elämän torilta valitset?

Nykyään tulee joka tuutista erilaisia "malli esimerkkejä" sen suhteen millainen on onnellinen ihminen.



Ei saa tehdä liikaa töitä koska pitäisi elää tai pitäisi tehdä tehokkaammin töitä..  
eläminen tuntuu nykyään olevan sitä, että käyt aktiivisesti kuntosalilla, spinningissä, joogassa, lenkillä jne. Tai, että matkustelet paljon ja koet jatkuvasti uutta.



On ikään kuin hämärtynyt kokonaan se, että vaikka toisaalta korostetaan oman itsen tärkeyttä enemmän kuin kenties koskaan aiemmin niin silti tuntuu, että vain tietynlaisesti elämää toteuttaessa olisi onnellinen.



Tuntuu, että on täysin sivuutettu ja hylätty mahdollisuus, että joku voi olla juurikin tyytyväinen tehdessään paljon töitä, jollekin toiselle vapaa-aika on tärkeämpää. Mutta se mikä on oikein on juurikin vain sinun päätettävissä.

Ja onnellisuus tuntuu olevan kovin tavoiteltavaa. Ja tuntuu, että nykyään elämme harhassa, että ihminen olisi luonnostaan jotenkin äärimmäisen onnellinen olento. Ja se ei pidä paikkaansa, ihmisen luonnollinen olotila on aika neutraali. Kun tekee asioita mitkä ovat kiinnostavia itselle, niin silloin ei mieti koko ajan olenko onnellinen vai onneton. Silloin ihminen vain on ehkäpä



tyytyväinen tai siinä on luultavasti läsnä silloin tämä kuuluisa flow.





Tarkista sitten kirjoititko jotain sellaista mikä ei ole sinun vallassasi?

Hyödynnä aiempaa Millainen maailmani pitäisi olla tekniikka ja tarkenna tyytyväisyyteen tarvittavia tapahtumia niin, että ne ovat sellaisia mihin sinä voit vaikuttaa.

**Kirjoita tarvittaessa vielä täsmennys asioista jotka toisivat elämääsi tyytyväisyyttä ja jotka ovat vallassasi.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---