

Hi there!

Suomenkieli takkuu jo sen verran pahasti, etten saanut viestiäni tätä paremmin tiivistettyä:

Niin se vaan menee, että saa kokea paljon upeita asioita kun on avoin ja antaa intuition johdattaa. Samalla saa kasvaa. Kokemukset kasvattavat aina, olivatpa ne sitten positiivisia tai negatiivisia. Tärkeintä onkin elää täysillä! Tässä muutamia poikkeuksellisen positiivisia kokemuksia kuluneelta kuukaudelta.

Nautin ensimmäisestä Halloweenistäni täysin rinnoin. Kyhäsin naamiaisasun, loihdin kurpitsan, selvisin kauhupalasta sekä jännitin ovilla kiertäviä pelottavia lapsia. Lakanan ja saksien avulla muutuinkin näppärästi kummitukseksi(kuva). Hauskinta asussani oli se, ettei bileissä kukaan tunnistanut minua, mikä oli tavallaan vapauttava kokemus :) Kurpitsanikin keräsi kehuja ja erottui joukosta loisteliaisuudellaan. Koversin nimittäin lähes kaiken syötävän talteen, mikä teki kuoresta ohuen ja valo pääsi loistamaan kokonaisvaltaisesti hehkuen(kuva). Karkkia ei keppostelijoille meiltä löytynyt, joten tarjosin mehukkaita hedelmäpaloja. Lapset olivat silti jopa enemmän haltioissaan sekä saivat samalla johdatusta terveelle polulle :)

Kuinka käy elopainolle kun lähtee pikaruuan luvattuun maahan? Entä erityisesti henkilölle jolla on ollut painonhallintahaasteita koko elämänsä ajan? Lisäksi vielä siirtymäkauden sattuminen samaan aikaan toi lisähaasteensa. Kuukauden jälkeen kävin ekaa kertaa vaa-alla...ja sain todeta saavani etsiä haasteita jatkossa muualta. Painonhallinta on osaltani nimittäin menneisyyttä. Vaaka näytti vähemmän kuin 8 vuoteen!

Miksi näin kävi ja miten voin olla niin luottavainen tulevaisuudestani?

Alituisen vaa-alla käynnin sijaan kuuntelen kehoani ja syön sopivasti silloin kun nälkä. Vaa-asta irtautuminen poistaa myös asian alituisen ajattelun ja sitä kautta liian yrittämisen. Erittäin olennaista on myös elämän tasapaino. Väsymys on merkki levon tarpeesta sekä tylsistyminen tarkoittaa itseä innostavan tekemisen puutetta. Noihin reagoimalla pääsee jo pitkälle. Totta kai ruuan laatu on myös erittäin tärkeää. Kaupoissa on hyvä tarjonta laaturuokaa ja erityisesti luomu on täällä Suomea askeleen edellä.

Pienen tutkimusretken jälkeen kampukseltakin löytyi monipuolinen salaattibaari lukuisten pikaruokapisteiden seasta. Salaattilautanen maksaa 4.5\$ eli n.3,2€ ja siihen saa koota niin paljon syötävää kuin taitoa riittää. Lounas tarjoaakin siis luovaa rakentelua sekä ihailevia katseita ja kehuja niin muilta asiakkailta kuin ravintolahenkilökunnaltakin. Olen päässyt tätä kokonaisvaltaisesti ravitsevaa iloa jakamaan myös uusien ystäväni kanssa(kuva).

Huippuystäviä onkin löytynyt paljon enemmän kuin Suomessa. Ovatko ihmiset täällä erilaisia vai olenko itse avoimempi? Stereotypia pinnallisista jenkeistä ei pidä paikkaansa ainakaan Oregonissa. Reilussa kuukaudessa on jo ehtinyt rakentua useita syviä ystävyys-suhteita, jotka ovat erittäin antoisia ja joissa saa myös antaa. Toisten ihmisten sekä ihmissuhteiden arvostukseni on noussut entisestään. Ne ovat jokaista päivää piristävää elämän suurta rikkautta.

Piristävää ja hauskaa oli myös surffaus! Tartuin ainutlaatuisen mahdollisuuteen oppia nauttimaan uudella tavalla meren voimasta. Parin teoritunnin ja allasharjoituksen jälkeen pääsimme pariiksi päiväksi rannalle. Ekana päivänä löysin itsestäni jälleen sen tärkeän pikkupoikamaisen uuden oppimisen ilon ja innostuksen. Silloin nappasin monta mukavaa aaltoa, mutta toinen päivä meni räpeltämiseksi, koska yritin kehittyä liikaa liian nopeasti. Huippuopetus elämästä. Opetusta oli myös siinä, mitä surffausopettaja sanoi viimeiseksi ennen kuin säntäsimme aaltoihin: "I have two rules. Know your boundaries and have as much fun as you can."

Noista ohjeista on taatusti hyötyä myös tulevalla suunnistuskaudella!
Harjoituskaudesta onkin jo viisi viikkoa takana. Mukavasti ovat treenitkin täällä sujuneet. Yliopistourheilu on USA:ssa huikeata, mutta pojille ei ole täällä juoksujoukkuetta. Onneksi saan kuitenkin treenata tyttötiimin kanssa, joten treeniseurakin on huippua :)

See you later

-a



