



Maatilayrittäjä - Hyvitä mielesi!

Meillä on tapana löytää ne asiat, jotka ovat huonosti tai menneet pieleen. Ne asiat jäävät vellomaan mieleen ja pulpahtavat esiin yleensä klo 02.15 yöllä aivan yllättäen. Siinä meneekin sitten aamuyön tunnit pyörien ja murehtien asioita. Murheet ja epäonnistumiset kuuluvat elämään, mutta miten niitä saisi tietoisesti lievitettyä?

Yksi keino voisi olla se, että miettii, mitkä asiat ovat hyvin. Listasin muutamia asioita, jotka meillä suomalaisilla maatilayrittäjillä on kunnossa. Ensimmäisenä tulee mieleen, että meillä huolehditaan eläimistä. Maatilayrittäjät tekevät paljon eläinsuojelulain vaatimusten yli. Monien tilallisten jutuista kuulee aidon huolenpidon ja eläimistä välittämisen. ”Kyllähän niiden karvajalkojen puolesta monia itkujakin on tirautettu.”

Toisena asiana tulee mieleen se, että yhä useampi maatilayrittäjä huolehtii itsestään entistä paremmin. Moni jakaa esimerkiksi somessa omia tapojaan hoitaa kuntoaan tai virkistäytyä. Hyvinvointia hoidetaan jopa töiden lomassa äänikirjoja tai musiikkia kuunnellen tai puhumalla puhelimesta kollegan kanssa.

Kolmas hyvä juttu on tilojen välillä vallitseva hyvä yhteishenki. Toiselle annetaan apua ja sitä apua saadaan myös itse. Varsinkin vertaistuen saaminen on erittäin tärkeää, se keventää henkistä taakkaa ja auttaa jaksamaan.

Löytyisikö näistä ilonaiheita myös sinulle? Voit tehdä myös oman listauksen siitä, missä sinä olet erityisen hyvä. Se voi olla vaikka seuraava: ”minä olen hyvä ruuanlaittaja ja innokas siivoaja. Olen hyvä maksamaan laskuja ja huolehtimaan tilaukset ajallaan. Jaksoin tänäkin päivänä huolehtia itsestäni ja otin nokoset.” Keskity siis hetkeksi asioihin, jotka sinulla ovat jo hyvin.

Edessä on kiireinen kevät ja kesä. Toivotan kaikille jaksamista ja hyviä asioita kiireen keskelle!

Kirjoittaja: Vuokko Kraatari

Lue koko blogi: <https://www.syo.fi/syoblogi/oletko-mielesihyvittaja>

Agri-tiimissä sinua palvelevat

Koulutuspäällikkö

- » Päivi Mäkinen
050 342 9350
paivi.makinen@syo.fi

Yritystoiminnan kouluttajat

- » Vuokko Kraatari
040 667 2236
vuokko.kraatari@syo.fi
- » Mikko Vântänen
(*opintovapaalla*)
- » Ilkka Raukola
050 570 7199
ilkka.raukola@syo.fi
- » Mikko Lääveri
040 637 8818
mikko.laaveri@syo.fi
- » Minna Rintamäki
040 646 8819
minna.rintamaki@syo.fi
- » Jenni Koski
050 554 1440
jenni.koski@syo.fi
- » Pirita Yliaho
040 828 4403
pirita.yliaho@syo.fi

Lue lisää

www.syoagri.fi
www.maatilacoach.fi

Seuraa somessa

Intoa opiskeluun löydät
SYOagrin Facebook-sivulta:
facebook.com/SYOagri.

Siellä voit olla helposti
yhteydessä suoraan meihin!