

MAARETTA TUKIAINEN

HYVÄN
♥
MIELEN
↔ VUOSI ↔
∞
TEHTÄVÄKIRJANI

tuuma





TERVETULOA HYVÄN MIELEN VUOTEEN!	7
----------------------------------	---

NÄIN KÄYTÄT TÄTÄ KIRJAA	9
-------------------------	---

• KIRJAN TAUSTA	9
• KALENTERIMALLI	9
• KUUKAUSIEN TEEMAT	9
• LISÄTIETOA	12
• TOIMI NÄIN	13

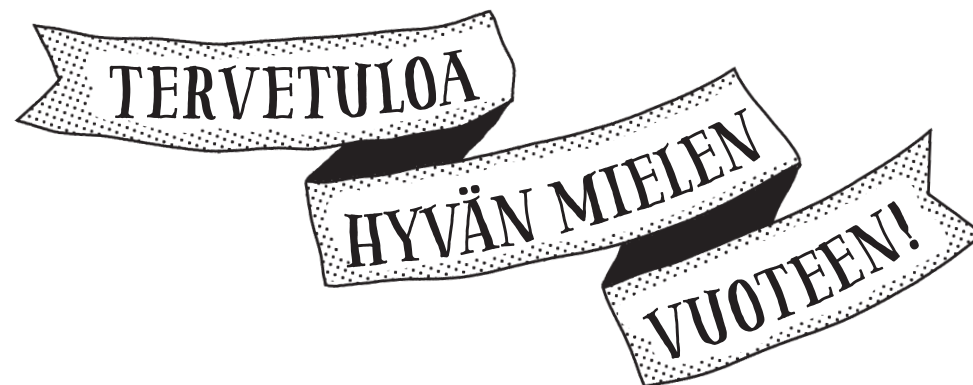
TEHTÄVÄSIVUT	14–229
--------------	--------

1. KUUKAUSI: MISTÄ MINÄ TULEN?	14
Viikko 1: Kiitollisuus	16
Viikko 2: Irti päästäminen	20
Viikko 3: Tilanteen hahmottaminen	24
Viikko 4: Valitseminen	28
2. KUUKAUSI: MINKÄ UNELMAN HALUAN TOTEUTTAA?	32
Viikko 5: Oman potentiaalin löytäminen	34
Viikko 6: Unelmoiminen	38
Viikko 7: Oman voiman tunnistaminen	42
Viikko 8: Toivon vaaliminen	46
3. KUUKAUSI: MIKÄ ON MINULLE TÄRKEÄÄ?	50
Viikko 9: Tosiasioden hyväksyminen	52
Viikko 10: Uteliaisuus	56
Viikko 11: Kiinnostuksen osoittaminen	60
Viikko 12: Merkityksen kokeminen	63

4. KUUKAUSI: MITEN KUULEN PAREMMIN OMAN ÄÄNENI?	66
Viikko 13: Pysähtyminen	68
Viikko 14: Intuitio	71
Viikko 15: Kehosta huolehtiminen	75
Viikko 16: Luonnosta nauttiminen	78
5. KUUKAUSI: MINKÄ TEKEMISESTÄ NAUTIN?	82
Viikko 17: Leikkiminen	84
Viikko 18: Vahvuuksien tunnistaminen	87
Viikko 19: Kokeileminen	90
Viikko 20: Iloitseminen	93
6. KUUKAUSI: MITEN SAAN VOIMAA TOISISTA?	96
Viikko 21: Myötätunto	98
Viikko 22: Kuunteleminen	101
Viikko 23: Anteeksi antaminen	104
Viikko 24: Ystävällisyys	108
7. KUUKAUSI: MITEN KOHTELEN ITSEÄNI RAKENTAVASTI?	112
Viikko 25: Kielteisyydestä luopuminen	114
Viikko 26: Myötätunto itseä kohtaan	118
Viikko 27: Rajojen asettaminen	122
Viikko 28: Anteeksi antaminen itselle	126
8. KUUKAUSI: MITEN USKALTAUDUN KOHTI SITÄ, MIKÄ PELOTTAA?	130
Viikko 29: Haavoittuvuuden paljastaminen	132
Viikko 30: Tarpeiden ilmaiseminen	136
Viikko 31: Ihmissuhteiden vaaliminen	140
Viikko 32: Epävarmuuden sietäminen	144
9. KUUKAUSI: MITEN SAAN TEHTYÄ UNELMASTANI TOTTA?	148
Viikko 33: Tavoitteellisuus	150
Viikko 34: Sitoutuminen	154
Viikko 35: Palautteen pyytäminen	158
Viikko 36: Syventyminen	162
10. KUUKAUSI: MITEN VOIN ENNAKOIDA ESTEET?	166
Viikko 37: Suojautuminen	168
Viikko 38: Lepääminen	172
Viikko 39: Voimavarojen vaaliminen	176
Viikko 40: Yksinkertaistaminen	179
11. KUUKAUSI: MITEN LÖYDÄN UUSIA NÄKÖKULMIA?	182
Viikko 41: Seikkaileminen	184
Viikko 42: Tutkiminen	188
Viikko 43: Hyvän tekeminen	191
Viikko 44: Palveleminen	194

12. KUUKAUSI: MITEN VARMISTAN, ETTÄ PYSTYN	
JATKAMAAN KOHTI TAVOITETTANI?	198
Viikko 45: Huomion keskittäminen	200
Viikko 46: Joustavuus	203
Viikko 47: Hallinnasta luopuminen	206
Viikko 48: Sisukkuus	209
VIELÄ YKSI KUUKAUSI: MITEN YLLÄPIDÄN TOIVOA?	212
Viikko 49: Sanojen valitseminen	214
Viikko 50: Odottaminen	217
Viikko 51: Yhteyden luominen	220
Viikko 52: Kauneuden vaaliminen	223
Viikko 53: Onnistumisen juhlistaminen	226

LISÄÄ INSPIRAATIOTA	230
MUISTIINPANOSIVUT	231



KAKSIKYYMENTÄ vuotta sitten Suomessa julkaistiin harvinainen levy. Siinä kaksi lasta räppäsi arkisia havaintoja konemusiikin säestyksellä. Levy myi platinaa, ja lapset palkittiin Emma-gaalassa vuoden yllättäjinä. Yksi levyn kappaleista oli pitkään oma lempikappaleeni. Sen sanat kuuluvat näin:

*”Tärkeää on pienet, pienen pienet askeleet.
Jos et astu askeltakaan, mitä sinä teet?
Tärkeää on pienet, pienen pienet askeleet.
Ennenkin on isot pienempiä seuranneet.”*

Tuo levy oli Ellan ja Aleksin *Lenni Lokinpoikanen*. Levyn olivat luoneet kaksi ammattimuusikkoo: Teleks-yhtyeen Markus Koskinen ja Egotripin Sampo Haapaniemi. Levyllä esiintyneiden lasten oikeaa henkilöllisyyttä ei tiedetä. Miksi levystä tästä huolimatta tuli niin suosittu?

Syitä oli varmasti useita, mutta niistä tärkein lienee se, että levy onnistui kierteuttämään jotain olennaista elämästä. Arki on täynnä pieniä askelia, ja pienet askeleet ovat tärkeitä. Mitä pienet edellä, sitä suuret perässä.

PIENIN ASKELIN TAVOITTEeseen

Tuon levyn julkaisusta lähtien olen luottanut pienten askelten voimaan. Pieni askel on lyhyt ja tuntuu helpolta. Niin helpolta, että niitä voi ottaa monta peräkkäin. Mitä seuraa, kun ottaa monta pientä askelta peräkkäin? Oman kokemukseni mukaan silloin isotkin asiat tulevat mahdollisiksi, joskus jopa suoranaiset ihmeet. Niinpä henkilökohtainen mottoni on jo pitkään kuulunut näin: *pienet ihmeet saavat aikaan suuria muutoksia.*

Tämä kirja perustuu tuohon ajatukseen. Hienoa, että kirja on nyt kädessäsi. Se on pieni askel, jonka olet ottanut, ja siitä voi seurata jotain suurta, sillä olet päättänyt panostaa itseesi. Jos sait kirjan lahjaksi, onnittelut siitä, että sinulla on läheinen, joka välittää siitä, miten voit.

Itsetuntemuksen kehittäminen on merkki välittämisestä – sekä itsestään että muista. Ihminen, joka tuntee itsensä ja elää sen mukaan, säteilee ympärilleen hyvää. Yhden ihmisen hyvinvointi hyödyttää siten aina useampaa, ja pienistä askelista syntyy jotain suurempaa. Välttämätöntä se ei kuitenkaan ole. Pienillä askelilla on myös arvo sinänsä.

Yllättävän moni kuitenkin kipuilee arkensa kanssa. Osa puhuu jopa kaaoksesta. Sanoo, että arki on sotkua, josta on hankala saada otetta, että viikosta toiseen aikataulut, sähköpostit ja erinäiset tekemättömät asiat jauhavat jalkoihinsa. Mikä avuksi, moni kysyy. Miten voisin saada mieleni järjestykseen?

JÄRJESTYSTÄ MIELEEN JA ARKEEN

Helpoin tapa lisätä kotiin järjestystä on siivota. Myös mieleen voi soveltaa samaa tekniikkaa. Senkin voi siivota. Tämä ei kuitenkaan tarkoita ajattelupaastoa, tunnedieettiä eikä minkään gurun laatimaa henkilökohtaista valmennusohjelmaa. Elämänsä sopivan järjestyksen voi luoda itse.

Hyvän mielen vuosi -kirjan avulla voit siivota mielestäsi pois turhan ja saada arkesi sujumaan haluamallasi tavalla. Kaaoksen kesytettyäsi kukoistat siinä, mitä teet, nautit ihmissuhteistasi, asetat itsellesi merkityksellisiä tavoitteita ja jaksat ponnistella niiden eteen. Tätä kautta saat myös kiinni siitä, mikä on unelmasi ja miten voit tehdä siitä totta arjessa.

Viime aikoina on julkaistu paljon kirjoja, jotka keskittyvät unelmointiin. Unelmointi on toki elintärkeä taito – monien muiden taitojen joukossa. Sillä on roolinsa myös tässä kirjassa. Mutta ellet ole tietoinen siitä sotkusta, joka pääsi sisällä vallitsemaan, ei ole kovin todennäköistä, että unelmasi toteutuu. Sen tiellä on vielä liian monta estettä.

POHDINTATEHTÄVIÄ OMAN ELÄMÄN TARKASTELUUN

Helpottaakseni tietäsi kohti itsellesi tärkeiden asioiden toteutumista olen laatinut kirjaan helppoja ja hauskoja tehtäviä. Voit ajatella niitä askelina, joiden avulla tutkit ja luot tietä kohti tavoitettasi. Tehtäviin ei ole niin sanottuja oikeita vastauksia, koska jokainen on itse oman elämänsä paras asiantuntija. Sinä tiedät, mikä on sinulle merkityksellistä ja tärkeää. Niinpä tehtävien perimmäinen tarkoitus onkin toimia lähinnä näkökulmien tarjoajana ja uinuvien puoliesi herättelynä. Kun itsestään saa lisää puolia käyttöönsä, itselle merkityksellisen elämän rakentaminen helpottuu.

Toivottu muutos voi joskus olla pienestä kiinni. Kun oivaltaa pienten asioiden suuruuden, saa käyttöönsä käänteentekeviä voimia. Toivon sydämestäni, että tämä kirja tarjoaa sinulle sopivankokoisia askelia elämäsi tärkeiden asioiden tarkasteluun ja itsellesi merkityksellisen elämän luomiseen.

MITÄ PARHAIN TA MYÖTÄTUULTA HYVÄN MIELEN VUOTEESI!

Helsingin Tapanilassa 12.1.2024

Maaretta

Instagram @maaretta.tukiainen

Facebook @Maaretta Tukiainen

LinkedIn @Maaretta Tukiainen

#hyvänmielenvuosi



KIRJAN TAUSTA

Hyvän mielen vuosi on tehtäväkirja itsetuntemuksen kehittämiseen. Se tarjoaa eväitä hyvän mielen taitojen harjoitteluun ja niiden avulla itselle merkityksellisen elämän luomiseen. Hyvän mielen taidot ovat mielen taitoja, joilla on tutkitusti hyvinvointia lisäävä vaikutus. Niiden avulla elämään tulee lisää joustoa ja vaihtoehtoja.

Kirjan harjoitteet perustuvat akateemiseen tutkimustietoon positiivisen psykologian, vuorovaikutusteorioiden ja luovuustutkimusten saralta. Taus-taotuksena on käsitys ihmisestä kokonaisvaltaisena olentona, joka koostuu neljästä osa-alueesta: kehosta, tunteista, mielestä ja sisimmästä. Voidakseen hyvin ihminen tarvitsee yhteyden niihin kaikkiin. Sitä mukaa, kun itsetuntemus vahvistuu, myös suhteet toisiin ihmisiin todennäköisesti paranevat.

Kirjan ote on toiminnallinen. Kuvitusten avulla kirja houkuttelee vastailemaan kysymyksiin rennosti ja pilke silmäkulmassa. Kuvia voi pohdintojen ohessa myös värittää.

Valmennuksellinen ote, jota kirjassa sovelletaan, on yhdistelmä ammatti-laisten käyttämiä, testattuja menetelmiä muun muassa voimavarakeskeisestä valmennuksesta sekä toiminta- ja taideterapiasta. Näiden menetelmien yhteinen ydinajatus on, että ihminen on oman itsensä paras asiantuntija ja myönteisiä ajattelumalleja vahvistamalla käyttäytymistään voi ohjata haluamaansa suuntaan elämänsä vaikuttavien reunaehtojen rajoissa.

KALENTERIMALLI

Hyvän mielen vuosi on jaettu kahteentoista kuukauteen ja yhteen lisäkuukauteen. Jokaista kuukautta tukee oma teemansa, jota tarkastellaan neljän eri viikkoteeman avulla. Kukin viikkoteema on käytännössä yksi hyvän mielen taito, joita on yhteensä 53. Vuoden voi aloittaa mistä kohtaa kalenterivuotta tahansa, sillä päivämäärät merkitään kirjaan itse.

KUUKAUSIEN TEEMAT

Kirjan rakenne on luotu niin, että harjoitusten avulla käyt vuoden aikana läpi itsellesi merkityksellisen tavoitteen toteuttamiseen liittyviä vaiheita, ennakoiti mahdollisia esteitä sekä vahvistat voimavarojasi ja onnistumisen edellytyksiä. Sivutuotteena opit lisää itsestäsi ja elämästäsi ja harjoitat itseäsi ja muita kohtaan erilaisia taitoja, muun muassa jämäkkyyttä ja lempeyttä.

1. VIIKKO

KUUKAUDEN TEEMA MISTÄ MINÄ TULEN?



KIITOLLISUUS NOSTAA MIELIALAA



Kiitollisuus on myönteinen tunne, jonka harjoittamisella on tutkitusti mielialaa nostava vaikutus. Kiitollisuutta voi vaalia kohdentamalla ajattelunsa niihin asioihin, jotka elämässä ovat hyvin. Kiitollisuutta voi myös kokea jo tapahtuneesta. Mielellään voi kerrata asiat, jotka menivät hyvin tänään, tällä viikolla tai kuluneena kuukautena. Kiitollisuus lieventää masennusta ja sairauden aiheuttamaa ahdistusta. Se myös lähentää ihmisiä toisiinsa ja vahvistaa sosiaalisia suhteita.

ELÄMÄSSÄNI
ON ASIOITA,
JOTKA OVAT
HYVIN

VINKKI: Pidä kiitollisuuspäiväkirjaa kännykkään, vihkoon tai muuhun haluamaasi paikkaan joka päivä kuluvan viikon ajan.

ASIOITA, JOISTA OLEN KIITOLLINEN JUURI NYT:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



1
Asiat, joista olet erityisen kiitollinen.

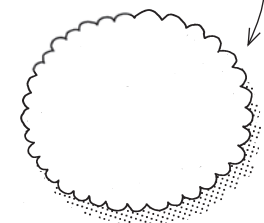
2
Tapahtumat, jotka ovat mahdollistaneet sen, missä olet nyt.

3
Asiat, joista olet saanut vuoden aikana voimaa.

MILLAISEN kakun teet ja kenen kanssa siitä nautit?

VERTAUSKUVA

Kiitollisuus on kuin:





3. KUUKAUSI

MIKÄ ON MINULLE TÄRKEÄÄ?

TÄSSÄ KUUSSA TÄRKEIN TAVOITTEENI ON:

KUUKAUDEN TEEMA

Tässä kuussa pohdit, mikä on sinulle tärkeää ja merkityksellistä sekä mikä vetää sinua puoleensa. Samalla pyrit tarkastelemaan elämääsi rehellisesti ja avoimesti.

VIKKOTEHTÄVIEN TEEMAT:

- Tosiasioiden hyväksyminen
- Uteliaisuus
- Kiinnostuksen osoittaminen
- Merkityksen kokeminen

Tavoitteeni on minulle merkityksellinen, koska opin sen avulla lisää itsestäni mm. näissä asioissa:

1

2

3

KUU

Lisää päivämäärät kalenteriin.

Luo kokonaiskuva tästä kuukaudesta. Kirjaa kalenteriin tavoitteesi näkökulmasta tärkeät asiat. Lisää myös kaikki muut tässä kuussa merkitykselliset asiat. Merkitse kohokohdat = ★, uudet projektit = ■, tärkeät päivämäärät = ●, tärkeiden ihmisten kohtaamiset = ♥ + nimi.

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU

3. KK

MIKÄ ON MINULLI TÄRKEÄÄ?

35. VIIKKO

KUUKAUDEN TEEMA

MITEN SAAN TEHTYÄ UNELMASTANI TOTTA?

TAITOTARHA

Kirjoita kylvötikkuihin taidot, joita tarvitset tavoitteesi saavuttamiseen.

PALAUTTEEN

PYYTÄMINEN

PALAUTE AUTTAA KEHITTYMÄÄN

Palautteen pyytäminen on tapa jäsentää ja tukea omaa etenemistä tavoitteen saavuttamiseksi. Muiden näkemykset projektista, jota edistämme, auttavat hahmottamaan, missä kohtaa hankettamme todellisuudessa olemme. Jos haluaa kehittyä, on elintärkeää pyytää ja vastaanottaa palautetta. Palaute auttaa näkemään itsensä ulkopuolisin silmin. On kuitenkin hyvä rajata kohdat, jolloin palautteelle antautuu. Varsinkin luovissa prosesseissa liian varhain palautteelle antautuminen voi olla tuhoisaa. Parhaimmillaan palaute voi kuitenkin toimia merkittävänä kehityksen ja kasvun tukena.

PYYDÄN MUILTA PALAUTETTA KEHITYKSENI TUEKSI

VINKKI: Pyytäessäsi palautetta voit rajata hyvin-kin tarkasti, mistä tarkalleen ottaen toivot saavasi palautetta. Muista kertoa toiveesi selkeästi palautteenantajalle. Kiitä palautteesta, jonka saat.

TAIDOT JA TEKEMISET, JOISTA SAATAVA PALAUTE OLISI AVUKSI TAVOITTEEN SAAVUTTAMISESSA:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



9. KK

MITEN SAAN TEHTYÄ UNELMASTANI TOTTA?