



<b>NÄIN KÄYTÄT TÄTÄ KIRJAA</b>	<b>6</b>
<b>YLEISET TEHTÄVÄPOHJAT</b>	<b>8-15</b>
Tämän hyvän mielen matkan luo .....	8
Tässä kuussa tärkein tavoitteeni on .....	9
Kuukausikalenteri .....	10
Viikkosuunnitelma .....	11
Tehtävälista .....	12
Karsimiskartta .....	13
Kuukauden yhteenveto .....	14
Tyhjä pohja .....	15
<b>MYÖNTEISYYDEN TAIDOT</b>	<b>16-15</b>
Kiitollisuus .....	16
Merkityksen kokeminen .....	19
Vahvuuksien tunnistaminen .....	21
Hyvän tekeminen .....	24
Iloitseminen .....	26
Oman potentiaalin hyödyntäminen .....	28
Toivon vaaliminen .....	31
Onnistumisen juhlistaminen .....	34
<b>TAHDONVOIMATAIDOT</b>	<b>36-54</b>
Oman voiman tunnistaminen .....	36
Huomion keskittäminen .....	40
Sitoutuminen .....	42
Suojautuminen .....	45
Joustavuus .....	48
Hallinnasta luopuminen .....	50
Sisukkuus .....	52
<b>VUOROVAIKUTUSTAITOT</b>	<b>55-75</b>
Yhteyden luominen .....	55
Kiinnostuksen osoittaminen .....	57
Haavoittuvuuden paljastaminen .....	59
Kuunteleminen .....	62
Ihmissuhteiden vaaliminen .....	65
Rajojen asettaminen .....	68
Tarpeiden ilmaiseminen .....	71
Sanojen valitseminen .....	74

<b>MYÖTÄTUNTOTAITO</b>	<b>76–95</b>
Tosiasioiden hyväksyminen .....	76
Myötätunto .....	79
Myötätunto itseä kohtaan .....	81
Anteeksi antaminen .....	84
Anteeksi antaminen itselle .....	87
Kielteisyydestä luopuminen .....	90
Ystävällisyys .....	93
<b>LUOVUUSTAITO</b>	<b>96–117</b>
Uteliaisuus .....	96
Tutkiminen .....	99
Kokeileminen .....	101
Seikkaileminen .....	104
Leikkiminen .....	107
Unelmoiminen .....	109
Intuitio .....	112
Palautteen pyytäminen .....	115
<b>LÄSNÄOLOTAIDOT</b>	<b>118–134</b>
Pysähtyminen .....	118
Kauneuden vaaliminen .....	120
Luonnosta nauttiminen .....	122
Kehosta huolehtiminen .....	125
Lepääminen .....	128
Yksinkertaistaminen .....	131
Voimavarojen vaaliminen .....	133
<b>ITSENSÄ JOHTAMISEN TAITO</b>	<b>135–157</b>
Tilanteen hahmottaminen .....	135
Valitseminen .....	138
Syventyminen .....	141
Tavoitteellisuus .....	144
Odottaminen .....	147
Epävarmuuden sietäminen .....	149
Palveleminen .....	152
Irti päästäminen .....	155
<b>MISTÄ LÖYDÄT LISÄÄ INSPIRAATIOTA</b>	<b>158</b>
<b>YHTEENVETO HYVÄN MIELEN KASVUPOLUSTA</b>	<b>159</b>