

# SISÄLLYS

<b>TERVETULOA HYVÄN MIELEN VUOTEEN!</b> .....	7
<b>NÄIN KÄYTÄT TÄTÄ KIRJAA</b> .....	9
· KIRJAN TAUSTA .....	9
· KALENTERIMALLI .....	9
· KUUKAUSIEN TEEMAT .....	9
· LISÄTIETOA .....	12
· TOIMI NÄIN .....	12
<b>NÄIN KÄYTÄT TÄTÄ KIRJAA YHDESSÄ MUIDEN KANSSA</b> .....	14
· YHTEINEN VAI OMA TAVOITE .....	15
· PELISÄÄNNÖISTÄ SOPIMINEN .....	16
Toiveet ja tarpeet .....	16
Tapaamistahti ja -tapa .....	16
Etenemisen tsemppaaminen .....	17
Tuesta ja palautteesta sopiminen .....	17
· KIRJAN KÄYTTÖ ERI VIITERYHMIEN KESKEN .....	18
Perheenjäsenten kanssa .....	18
Ystävien kanssa .....	18
Muussa viiteryhmässä .....	18
· SISÄLTÖNÄKÖKULMIA YHTEISKÄYTTÖÖN .....	19
· LAHJAKSI .....	20

<b>1. KUUKAUSI: MISTÄ MINÄ TULEN?</b> .....	<b>22</b>
Viikko 1: Kiitollisuus .....	24
Viikko 2: Irti päästäminen .....	28
Viikko 3: Tilanteen hahmottaminen .....	32
Viikko 4: Valitseminen .....	36
<b>2. KUUKAUSI: MINKÄ UNELMAN HALUAN TOTEUTTAA?</b> .....	<b>40</b>
Viikko 5: Oman potentiaalin löytäminen .....	42
Viikko 6: Unelmoiminen .....	46
Viikko 7: Oman voiman tunnistaminen .....	50
Viikko 8: Toivon vaaliminen .....	54
<b>3. KUUKAUSI: MIKÄ ON MINULLE TÄRKEÄÄ?</b> .....	<b>58</b>
Viikko 9: Tosiasioden hyväksyminen .....	60
Viikko 10: Uteliaisuus.....	64
Viikko 11: Kiinnostuksen osoittaminen .....	68
Viikko 12: Merkityksen kokeminen .....	71
<b>4. KUUKAUSI: MITEN KUULEN PAREMMIN OMAN ÄÄNENI?</b> .....	<b>74</b>
Viikko 13: Pysähtyminen .....	76
Viikko 14: Intuitio .....	79
Viikko 15: Kehosta huolehtiminen .....	83
Viikko 16: Luonnosta nauttiminen .....	86
<b>5. KUUKAUSI: MINKÄ TEKEMISESTÄ NAUTIN?</b> .....	<b>90</b>
Viikko 17: Leikkiminen .....	92
Viikko 18: Vahvuuksien tunnistaminen .....	95
Viikko 19: Kokeileminen .....	98
Viikko 20: Iloitseminen .....	101
<b>6. KUUKAUSI: MITEN SAAN VOIMAA TOISISTA?</b> .....	<b>104</b>
Viikko 21: Myötätunto.....	106
Viikko 22: Kuunteleminen .....	109
Viikko 23: Anteeksi antaminen.....	112
Viikko 24: Ystävällisyys.....	116
<b>7. KUUKAUSI: MITEN KOHTELEN ITSEÄNI RAKENTAVASTI?</b> .....	<b>120</b>
Viikko 25: Kielteisyydestä luopuminen .....	122
Viikko 26: Myötätunto itseä kohtaan .....	126
Viikko 27: Rajojen asettaminen .....	130
Viikko 28: Anteeksi antaminen itselle .....	134

<b>8. KUUKAUSI: MITEN USKALTAUDUN KOHTI SITÄ, MIKÄ PELOTTAA? ..138</b>	
Viikko 29: Haavoittuvuuden paljastaminen .....	140
Viikko 30: Tarpeiden ilmaiseminen .....	144
Viikko 31: Ihmissuhteiden vaaliminen .....	148
Viikko 32: Epävarmuuden sietäminen .....	152
<b>9. KUUKAUSI: MITEN SAAN TEHTYÄ UNELMASTANI TOTTA? .....</b>	<b>156</b>
Viikko 33: Tavoitteellisuus .....	158
Viikko 34: Sitoutuminen .....	162
Viikko 35: Palautteen pyytäminen .....	166
Viikko 36: Syventyminen .....	170
<b>10. KUUKAUSI: MITEN VOIN ENNAKOIDA ESTEET? .....</b>	<b>174</b>
Viikko 37: Suojautuminen .....	176
Viikko 38: Lepääminen .....	180
Viikko 39: Voimavarojen vaaliminen .....	184
Viikko 40: Yksinkertaistaminen .....	187
<b>11. KUUKAUSI: MITEN LÖYDÄN UUSIA NÄKÖKULMIA? .....</b>	<b>190</b>
Viikko 41: Seikkaileminen .....	192
Viikko 42: Tutkiminen .....	196
Viikko 43: Hyvän tekeminen .....	199
Viikko 44: Palveleminen .....	202
<b>12. KUUKAUSI: MITEN VARMISTAN, ETTÄ PYSTYN</b>	
<b>JATKAMAAN KOHTI TAVOITETTANI? .....</b>	<b>206</b>
Viikko 45: Huomion keskittäminen .....	208
Viikko 46: Joustavuus .....	211
Viikko 47: Hallinnasta luopuminen .....	214
Viikko 48: Sisukkuus .....	217
<b>VIELÄ YKSI KUUKAUSI: MITEN YLLÄPIDÄN TOIVOA? .....</b>	<b>220</b>
Viikko 49: Sanojen valitseminen .....	222
Viikko 50: Odottaminen .....	225
Viikko 51: Yhteyden luominen .....	228
Viikko 52: Kauneuden vaaliminen .....	231
Viikko 53: Onnistumisen juhlistaminen .....	234
<b>LISÄÄ INSPIRAATIOTA .....</b>	<b>238</b>
<b>MUISTIINPANOSIVUT .....</b>	<b>239</b>