

LIISA UUSITALO-AROLA

SUUNNASSA

KIRJA SINULLE, JOKA HALUAT SELKEYTTÄ ELÄMÄÄSI



tuuma



SISÄLLYS

Aluksi	9
Mieluummin sokea kuin näkemystä vailla?	13
Suunta jonnekin vaiko jostakin?	15
Mikä sinua liikuttaa?	17
Tarpeet tavoitteiden takana	17
Sisäistä, ulkoista vai sisäsyntyistä motivoitumista?	19
Kaikki muuttuu, mutta jokin sinussa pysyy silti ennallaan.	23
Tunnista uteliaisuuden vastavoimat	24
Tie, joka muuttaa kulkijaansa.	28
Ystävällisyys avaa tien oivalluksille	33
Muistilista kohtaamisiin itsesi kanssa	37
Kasvata tietoisuuttasi	39
Terästä havaintokykyäsi.	41
Kuuntele kehollista tietämistäsi	42
Tutustu tunne-elämääsi	45
Sipulin kuoriminen	47
Miten oikeastaan ajattelet?	50
Käynnistä sisäinen keskustelu	52
Sisäiset äänet	53
Dialoginen kirjoittaminen	56
Turvaudu Viisaaseen mieleen.	58
Tutustu Kriitikkoosi	63
Anna sananen Skeptikolle	68

Katso elämäsi kokonaisuutena	73
Kartanpiirtämisen perusasiat	74
Arvot, tavoitteet ja suunta	77
Jokaisella äänellä voi olla monta roolia	80
Minäkokemuksen ydin ja pärjäämisen keinot	84
Kiintymyssuhteet muovaavat elämää	86
Resilienssi, arvot ja elämän suunta	89
Entä jos haluatkin useaan suuntaan ja useaa asiaa?	92
Tunnistatko itsessäsi monipuuhaajan?	93
Ylivoimaiset kokemukset jättävät jälkensä.	97
Kokoa kaikki yhteen.	103
Tee suunnastasi totta.	111
Johda itseäsi lavealla otteella.	113
Kasvata turvan tunnetta	116
Muutoksen ennusmerkit	117
Kehitä taitoja ja jätä itsesi rauhaan	120
Viisaan mielen taidot	122
Suunnassa pysymisen taidot	124
Hyödynnä pieniä kokeiluja	126
Luonnollinen tie on kevein kulkea	128
Käynnistä hyvän mielen kierre	133
Nojautu syvällisiin syihin	136
Piiskurin aika on ohitse	139
Tee tilaa intuitiolle	144
Vinkkejä luovaan elämään.	146
Kasvata tavoitteellisuuden taitojasi	149
Aseta tavoitteet taitavasti	155
Tee sitä, mikä toimii.	159

STOP- ja SOBER-aidot	161
Seuraa tavoitteen toteutumista	166
Ota elämäsi haltuun	169
Inventoi osaamisesi	174
Parasta sinua	175
Iloitse moninaisuudestasi	183
Syvenny oleelliseen	187
Vahvista keskittymistäsi	190
Tarkenna erottelukykyäsi	191
Käytä kekseliäisyyttäsi	195
Tie luovuuteen	198
Mikä tehoaa häpeään?	200
Opi arvostamaan epävarmuutta	202
Uudista voimavarasi	206
Säästä voimia, muodosta rutiineja	211
Huolehdi kehon ja mielen tasapainosta	213
Huolehdi psykologisesta palautumisestasi	219
Jotain ihan muuta	220
Sinun näkemyksesi	223
Pisteestä A pisteeseen B – ja sitten?	226
Rakastaa ja tehdä työtä	229
Kyllästymisen ihmeellinen voima	231
Miten neuvoisit itseäsi	233
Loppusanat	235
Viitteet	236
Lähteet	246

ALUKSI

Mitä sinä ajattelet elämäsi suunnasta? Itseni ajatus saa kiemurtelemaan jonkinlaisessa nolouden, ylevyyden, katumuksen ja toiveikkuuden sekamelskassa. Mikä ihmeen suunta? Vanhanaikaista, sotkuista, omituisen vakavamielistä. Kuka haluaa olla missään tekemisissä sellaisen kanssa? Ja silti, tässä nyt on – kokonainen kirja haastavasta, yhtä aikaa maailmaa syleilevästä ja jokapäiväistä arkea koskettavasta aiheesta, jota tuskin kukaan voi kokonaan välttää ajattelemasta mutta jossa tuskin kukaan voi myöskään väittää olevansa ekspertti.

Kirja on jatkoa sille, mitä olen aikaisemmin kirjoittanut uupumukselta, siitä toipumisesta ja lyhytterapeuttisesta itseavusta. Aihepiirit liittyvätkin suorastaan elimellisesti yhteen. Niin pitkään kuin oireet vaivaavat ja huoli oman tilanteen vakavuudesta on päällimmäisenä, ei elämän suunnan kaltaisiin kysymyksiin keskittyminen useinkaan ole ajankohtaista. Mutta melkein heti kun olo helpottuu, nousevat nämä laajemmat elämän kysymykset esiin.

Luonnollista se onkin, sillä todennäköisesti kaikkiin kriiseihin sisältyy myös merkitysten kriisi. Uupumus samoin kuin masennuskin nostaa esille kysymyksen, miten minun nyt pitäisi tämän koettuani ajatella elämästä. Mikä ajatuksistani pitää edelleen paikkansa ja mikä ei? Miten minun olisi hyvä ajatella asioista, etten enää joutuisi sellaiseen tilanteeseen, josta juuri

SUUNNASSA

selvisin? Mitä aivan pohjimmaltani ajattelen tämän kaiken merkityksestä ja omasta paikastani maailmassa?

Kirjan ensimmäisen puolikkaan ja sen tehtävien äärellä pääset katsomaan sisäänpäin ja selvittelemään, millaisesta näkökulmasta ja millaisten silmälasien läpi katsot itseäsi ja maailmaa. Tämä selvittelytyö luo myös mahdollisuuden astua askeleen sivuun siitä, mikä tuntuu yleensä itsestään selvältä. Kirjan jälkipuoli puolestaan suuntautuu ulospäin kysymykseen, miten tärkeäksi kokemiaan asioita voi toteuttaa elämänsä arjessa. Samalla pallo siirtyy yhä enemmän sinulle, kun etenet jatkuvasti pidemmälle ja syvemmälle oman näkemyksesi ja suuntasi muodostamisessa. Jotkin tärkeät näkökulmat, kuten se mitä oman suunnan kirkastuminen voi tarkoittaa läheisissä ihmissuhteissa, jäävät vielä pääosin tämän kirjan ulkopuolelle. Kaikkea ei vain saa mahtumaan mukaan!

Kirjassa hyödynnetään psykologista tutkimusta ja psykoterapioiden piirissä kehitettyjä menetelmiä, mutta on selvää, ettei tällaisen aihepiirin parissa voi pärjätä pelkällä psykologialla. Mukana onkin aineksia monenlaisista lähteistä oppimisteorioista ekologiseen suunnitteluun asti. Toivottavasti koet erilaisten ajatuskulkujen ei aina niin puhdasoppisen yhdistelemisen yhtä innoittavaksi kuin minäkin!

Elämän suunnasta ei oikeastaan myöskään voi kirjoittaa yksin. Kirjaa kirjoittaessani olen käynyt keskustelua muun muassa monivuotisten työkuoppaneitteni PsT, kouluttajaterapeutti Katri Kannisen ja kehoterapeutti, kirjallisuusterapiaohjaaja Reija Suntion sekä Helsingin ortodoksisen seurakunnan pappi isä Petri Korhosen kanssa. Erityisesti kirjan loppupuolella taas esiintyy peitenimellä omaa elämänsuunnan kokemustaan jakavien ihmisten kertomuksia. Heistä taloushallinnon asiantuntija Maija ja järjestelmäarkkitehti Antti esiintyivät jo Uuvuksissa-kirjassa: nyt saamme tietää, mitä heille kuuluu tänään. Muut puheenvuorot heijastelevat niiden elämäntilanteiden kirjoa, joissa aikuinen voi päätyä pohtimaan suuntaansa. Hannu etsii tietään puolisonsa sairastuttua parantumattomasti, Katja puolestaan on

ALUKSI

vapaaehtoisesti väistynyt johtotehtävistä ja ottaa nyt elämäänsä haltuun uusista lähtökohdista. Katriinan, Mariannen ja Kristiinan elämä on tällä hetkellä vakaammassa vaiheessa, mutta pohdittavaa on riittänyt heilläkin. Esko ja Elli puolestaan ovat kuvitteellisia henkilöitä, joiden maailmassa yhdistyy elementtejä useiden tapaamieni tai tuntemieni henkilöiden tarinoista.

Kuluneen vuoden aikana olen ehtinyt ehkä enemmän kuin koskaan ennen luotailla elämää ja sen suuntia myös läheisteni kanssa – erityisesti veljeni Pentin, tätini Maijun, setäni Maurin, serkkujeni Hannun, Sirkan, Olavin, Matin, Kaijan ja Päivin, mieheni Matin ja hänen siskonsa Riitan, poikieni Valtterin, Atson ja Pyryn ja monien muiden ystävien ja sukulaisten sekä yllättäen matkan varrella vastaan tulleiden ihmisten kanssa. Koulutuksissa ja työnohjauksissa kohtaamistani viisaista ja taitavista kollegoista puhumatakaan.

Lämmin kiitos teille kaikille!

Samoin lämpimät kiitokset jälleen kerran sopivasti tukeville ja tilaa antaville Tuuma-kustannuksen ammattilaisille sekä Suomen Tietokirjailijoille, joka on tukenut kirjan valmistumista taloudellisesti.

– Liisa

MIELUUMMIN SOKEA KUIN NÄKEMYSTÄ VAILLA?

Millaista olisi elää ilman minkäänlaista tunnetta elämän suunnasta? Olisiko se jännittävää seikkailua, jossa koskaan ei tiedä, mikä odottaa kulman takana? Tuskaista ajeltimista, jossa mistään ei saa kiinni? Ahnasta eteen osuvien tilaisuuksien ja mahdollisuuksien kärkkymistä? Vaiko vain ihan tavallista elämää? Varmastikin näitä kaikkia ja vielä paljon muuta. Ihmiset ovat erilaisia siinä, kuinka suureksi tarve ymmärtää omaa elämää ja sen merkityksiä kasvaa. On hetken lapsia, jotka osaavat ottaa elämän kevyesti ja elää päivän kerrallaan. On niitä, jotka ylipäätään eivät koe tarpeelliseksi ajatella asioita laajassa mitakaavassa. Kuitenkin suuri joukko kaipaa elämäänsä ainakin jonkinasteista ohjaavaa ideaa, isompaa kuvaa tai karttaa, jonka mukaan suunnistaa. Toisille tämä tarve on suorastaan piinallisen pakottava, ja jos kuulut tähän ihmisryhmään, kirja on kirjoitettu aivan erityisesti juuri sinulle.

Tosiasiassa kokonaan suuntaa vailla oleva elämä on useimpien mielestä raskasta. Se, mikä ehkä alkoi seikkailuna, muuttuu helposti ajeltimiseksi, jos suunnasta ei ole tietoa tai se vaihtelee jatkuvasti. Ajeltimiseen taas liittyy usein ikäviä irrallisuuden ja ulkopuolisuuden tunteita, jos ei ole mitään eikä ketään, johon sitoutua. Lisäksi meillä on tarve tehdä itse omaa elämäämme koskevia päätöksiä ja valintoja. Mitä enemmän etsimme

SUUNNASSA

johdonmukaisuutta valintoihimme, sitä kirikkaammaksi kasvaa valintojen taustalla vaikuttava kokonaiskuva, jota kutsun tässä kirjassa näkemyskeksi. Kun sinulla on näkemystä, voit aina halutessasi nousta kuin oman elämäsi vuoren harjalle ja tutkailla kokonaistilannetta: Mikä olisi viisasta nyt? Mitä juuri sinä katsot parhaaksi tällä hetkellä ja tässä tilanteessa? Millaisia haasteita haluat ottaa ja mihin suuntiin kehittyä? Näkemys auttaa erottamaan tärkeät asiat vähemmän tärkeistä. Kuurosokea vaikuttaja ja kirjailija Helen Keller on todennut: *On paljon pahempaa, jos näkemys puuttuu kuin jos on sokea eikä näe¹.*

Helen Keller olikin varmasti poikkeuksellinen ihminen näkemyksellisydessään. Vuonna 1880 syntynyt Keller menetti pikkulapsena sairastetun infektion vuoksi näkönsä, kuulonsa ja kehittymässä olleen puhekykynsä. Sinnikäs tyttö keksi itse viittomia, joiden avulla hän kommunikoi perheensä kanssa. Näkemyksellinen oli kuitenkin myös hänen äitinsä, joka etsi ja löysi Helenille opettajan ja mahdollisuuden opiskella. Niin kuurosokea nuori nainen oppi muun muassa lukemaan useita kieliä pistekirjoituksella ja oli ensimmäinen yliopistotutkinnon suorittanut kuurosokea Yhdysvalloissa. Ja mitä Helen Keller tekikään valmistuttuaan? Hänestä tuli voimakas aktivisti, kuurojen, sokeiden ja muuten syrjittyjen auttaja, joka ei vähimmässäkään määrin vetäytynyt pulmiensa taakse. Hän kiersi maailmaa, kirjoitti useita kirjoja, puhui ja luennoi pitkän elämänsä loppupuolelle asti.

Harva meistä venyy Helen Kellerin mittoihin päättävyydessään sen paremmin kuin hänen opettajansa ja lähes elinikäisen avustajansa Anne Sullivanin mittoihin sitoutumisessaan. Silti jokainen voi tutkailla, löytyykö itsestä jollekin asialle palava pieni helenkeller tai annesullivan. Kaikkien kutsumus ei johda barrikadeille, mutta todennäköisesti jokaisen arvojärjestyksessä jotkin asiat nousevat ylitse muiden. On asioita, jotka kiihdyttävät, innostavat tai suuttuttavat, jotka saavat pidättämään henkeä ja sydämen sykkimään nopeammin. Jokin koskettaa meitä jokaista, ja juuri näissä asioissa on niin näkemysten kuin siitä kumpuavan suunnankin alku.

MIELUUMMIN SOKEA KUIN NÄKEMYSTÄ VAILLA?

Se, mitä sinä koet elämässä tärkeäksi, on sinun näkemyksesi ytimessä. Näkemykseen sisältyy kuitenkin myös se, mitä ajattelet mahdollisuuksitasasi toteuttaa sinulle tärkeitä asioita. Niinpä näkemys voi olla yhtä hyvin laaja kuin melko suppeakin. Koska suuntaan taas tiivistyy kaikki se, mitä haluat pitää huomiosi kohteena ja minkä haluat jättää sivummalle, voi suppea näkemys tarkoittaa melko yksioikoisesti määrittyvää suuntaa ja harvoja vaihtoehtoja sen toteuttamiseen. Mitä pidemmälle työstät näkemystäsi, sitä enemmän todennäköisesti näet myös erilaisia mahdollisuuksia toteuttaa sitä. Et ole riippuvainen yhdestä vaihtoehdosta vaan pystyt luomaan uusia reittejä vanhojen käydessä hankaliksi toteuttaa.

SUUNTA JONNEKIN VAIKO JOSTAKIN?

Näkemyksestä ja sitoutuneesta tekemisestä kasvaa merkityksellisyyden tunne. Ilman merkityksellisyyden kokemusta ihmisen on vaikea elää. Helppoinakin aikoina ihminen masentuu, jos se katoaa elämästä. Toisaalta ihminen kestää ja jaksaa hyvin paljon, jos hänellä on siihen tärkeäksi kokemansa syy.² Silti suunta ja sitoutuminen herättävät lisää kysymyksiä. Jos löytääkin elämälleen suunnan, onko sen tarkoitus johtaa jonnekin? Onko jossain maali tai päämäärä, jota kohti elämä kulkee? Ja pitäisikö sellainen löytyä? Tähän tuskin kenelläkään on varmaa vastausta, mutta aika usein me silti hahmotamme elämämme nyt–sitten-mallin mukaan.

Lähes jokaisessa ajassa ja hetkessä on omat vaivansa ja puutteentunteensa, ja niinpä me hyvin herkästi lähdemme rakentamaan mielessämme mallia elämästä, jossa meitä häiritsevä asia onkin poissa ja harras toiveemme on täyttynyt. Niinpä kun elämä ennen oli kovaa, monet toivoivat kärsimysten saavan palkkionsa tuonpuoleisessa. Nykyisin moni torjuu heti paikalla tällaisen ajatuksen, mutta samalla jää huomaamatta, että edelleenkin elämäm-

SUUNNASSA

me usein rakentuu jonkin tulevaisuudessa odottavan täyttymyksen varaan. *Sitten kun olen laiha, sitten kun olen valmistunut, sitten kun olen löytänyt puolison, sitten kun tämä projekti on valmistunut, sitten kun olen levännyt...* Helpotuksen odotetaan saapuvan myöhemmin, sitten kun jokin ratkaisevaksi koettu asia on toteutunut.

Parempien aikojen odotus kertoo tietysti usein tärkeistä tarpeista ja kai-puista. Kaikelle on aikansa, ja ajankohtaiseen pitääkin panostaa. Fyysinen hyvinvointi, yhteyden kokeminen toiseen ihmiseen, asioiden aikaansaami-nen ja tekemistä rytmittävä lepo ovat useimpien mielestä tavoittelemisen arvoisia asioita. Siltikin ne lupaukset ja toiveet, joiden ajattelemme toteutuvan erilaisiin saavutuksiin ja elämän merkkipaaluihin päästessämme, täytyvät ihmeen harvoin. Usein me jatkamme matkaamme oikeastaan edes huomaamatta, miten ja milloin tavoitteisiin päästiin, sillä saavutettu tavoite ei välttämättä tunnukaan missään. Elämän täyteläisyyden tunne tulee jostain muusta, mutta mistä? Siihen onkin vaikeampi laittaa sormeaan.

Vaikka siihen on vaikea tyytyä, suunnassa pysyminen on itsessään pal-kitsevaa. Me tarvitsemme jotain, mihin sitoutua ja suunnata energiamme silloinkin, kun kukaan ei voi taata, että toiveemme ja tavoitteemme viimein palkitaan ja onni odottaa viimeisen mutkan takana. Tietoisuus suunnasta auttaa tekemään valintoja, kehittymään, arvostamaan saavutuksia ja myös arvioimaan niiden mielekkyyttä. Osittainkin tietoisuus siitä, missä ja mi-hin olet menossa omassa elämässäsi, vähentää sellaisia hukkareissuja ja har-hapolkuja, jotka haluat välttää ehkä siitäkkin syystä, että olet nähnyt ne jo. Toisaalta se voi rohkaista rohkeuteen ja riskinottoon silloin, kun tiedät, että askel on valitsemassasi suunnassa. Tavoitteetkin saavat merkityksensä siitä, että niiden saavuttamisella on väliä – ne kertovat jostain muustakin kuin vain siitä, että jälleen on tullut mahdollisuus liittää yksi uusi sulka hattuun. Lyhyesti sanoen tietoisuus suunnasta auttaa sinua ohjaamaan itseäsi ja teke-mään valintoja syvällisesti. Se tietää mielenkiintoista elämää.

YSTÄVÄLLISYYS AVAA TIEN OIVALLUKSILLE

Kun alat työstää ja tiivistää omaa suuntaasi ja sen taustalla vaikuttavaa näkemystä, voit ajatella, että astut sisään omaan tutkimuslaitokseesi. Ensin pääset selvittelemään tähänastista suuntaasi muistelemalla, kuvittelemalla ja havainnoimalla itseäsi tositilanteissa. Hyvin mahdollisesti et olekaan pelkästään sitä mitä luulet, vaan oman ajattelusi ja toimintasi havainnoiminen näyttää sinulle uusia puolia itsestäsi. Näiden puolien kanssa taas pääset läheisemmin tutuksi toisilla, mielikuvia hyödyntävillä menetelmillä. Samoin kuin missä hyvänsä tutkimustoiminnassa havainnoista tehdään yhteenvetoja, jotka auttavat ymmärtämään, mistä oikein on kyse. Aivan viime vaiheessa tarvitaan myös tavoitteiden asettamisen ja saavuttamisen keinoja, joihin paneudutaan kirjan loppupuolella.

Aivan ensimmäiseksi kuitenkin varmistetaan, että sisäiselle liikkeelle ja luovuudelle löytyy niiden tarvitsema tila. Päätöksenteon tutkijat ovat jo kauan tienneet, että ratkaisut tehdään tunteella, vaikka ne jälkikäteen perustellaankin järkiargumenteilla. On ikään kuin sisäsiistimpää yrittää vaikuttaa järkiolennolta, mutta silti me kaikki olemme alttiita toimimaan tunteen pohjalta. Niinpä kun esimerkiksi myyjä haluaa, että päätökset syntyvät nopeasti, hän pyrkii herättämään huolta ja hätää ja luomaan samalla mielikuvan, että tarjolla on valmis ratkaisu ongelmaan.

Hätäntyyessä ihmisen havaintokenttä kapeutuu, kaikki huomio suuntautuu välittömään ongelmanratkaisuun ja päätöksenteon paine kasvaa. Pienimuotoisen hädän aikaan saamiseen ei aina tarvita enempää kuin tietoa siitä, että himoittuja vaatekappaleita tai kirjoja on nettikaupassa vain yksi. *Apua! Nyt pitää tilata heti tai jään ilman – ihan varmasti joku jossain nettiavaruuden toisella laidalla on juuri valmiina painamaan osta-nappulaa.* Kun tilanne on ohi, tajuat oikein hyvin, että saman kirjan tai mekon saisi muualtakin, ilmankin voisi elää tai pahimmassa tapauksessa muistat, että kirja

SUUNNASSA

on jo hyllyssäsi. Toisin sanoen monet arkisista tai koko elämänkin ratkaisuistamme eivät välttämättä ole niin harkittuja, saati luovia kuin mieluusti ajattelisimme.

Kun halutaan herätellä luovuutta, mielikuvitusta ja vähän myöhemmässä vaiheessa myös terävöittää intuitiota, on toimittava täsmälleen vastakkaisella periaatteella. Silloin rakennetaan psykologisen turvallisuuden ja hyväksynnän varaan. Työn maailmassa psykologisella turvallisuudella tarkoitetaan ilmapiiriä, jossa tavoitteet ovat korkealla mutta etsiminen ja erehtyminenkin on sallittua²⁶. Tällaista ilmapiiriä voit rakentaa myös omaan henkilökohtaiseen tutkimuslaitokseesi, kun muistat, että työelämässäkin paremmat tiimit kertovat tekevänsä enemmän virheitä. Oppimiskykyisissä tiimeissä virheistä ei rangaista vaan niihin suhtaudutaan uteliaasti oppimisen mahdollisuutena ja tiedonlähteenä.

Tarkoittaako tämä, että kun vain hyväksyy itsensä ja virheensä, kaikki muuttuu paremmaksi? Kyllä ja ei. Kasvu tarkoittaa myös itsensä ylittämistä ja vaivannäköä, mutta eteneminen on paljon helpompaa ilman jatkuvaa itsekritiikkiä taakkaa ja epäilystä, että kaikesta huolimatta ei kelpaa, osaa tai riitä.

Sitä sinun ei kuitenkaan tarvitse pelätä. Alkuun pääset jo seuraavien tehtävien avulla.

MIELUUMMIN SOKEA KUIN NÄKEMYSTÄ VAILLA?

OIVALLUSTEN TUNNESILTA

Veikkaan, että olet tähänastisessa elämässäsi jo ehtinyt kokea useitakin positiivisen oivalluksen hetkiä. Oivalluksen ei tarvitse olla suuri tai mullistava – se voi olla vaikka vain havainto, että sittenkin osasit ja selvisit jostain, vaikkapa työhaastattelusta paremmin kuin odotit.

Milloin mahdoit kokea viimeksi tällaisen oivalluksen hetken? Palauta tilanne mieleesi ja koeta saada kiinni kaikista ajatuksista ja tuntemuksista, joita hetkeen liittyi.

Kulje mielessäsi taaksepäin kuvitteellisella elämänjanallasi. Missä kaikissa kohdissa olet kokenut jotain vastaavaa? Etene kuin seuraisit helminauhaa, helmestä toiseen. Kirjoita oivallusten kohdat nopeasti muistiin – niistä pystyt ammentamaan vielä paljon. Muista arvostaa kokemuksiasi. Elämäsi todelliset tähtihetket määrittivät siitä, mitä koet ja mitä kokemuksesi merkitsevät sinulle itsellesi, eivät siitä millä asia näyttää tai kuulostaa ulospäin.

Käy vielä kertaalleen kokemuksellinen helminauhasi läpi. Miten voisit tiivistää opin, jonka olet saanut onnistumisen ja oivalluksen hetkistäsi? Mitä haluat muistaa jatkossakin?

MILTÄ MATKASI VOISI NÄYTTÄÄ?

Miltä nyt aloittamasi matka kohti suurempaa selkeyttä ja näkemyksellisyyttä voisi näyttää? Millainen uskot sen olevan luonteeltaan ja millaisia teemoja arvelet siihen sisältyvän? Tunnustele näitä hyllyssäsi näkyvien kirjojen selkämukisista löytyviä tapoja nimetä se, mitä olet nyt alkamassa. Millä tyylillä sinä mieluiten hahmottelisit omaa matkaasi? Millainen tyyli tällä hetkellä tuntuisi vievän sinua parhaiten eteenpäin? Toimisiko pää- ja alaotsikon yhdistelmä paremmin? Tietenkin voit myös keksiä tai etsiä omasta kirjahyllystäsi kokonaan oman otsikon.

- Enkö koskaan ole tarpeeksi hyvä?
- Elämän tarkoitus
- Unelmahommissa
- Elämää, ei taistelua
- Rakas keho
- Tunne minut!
- Konflikti päivässä
- Luova tauko
- Syvälle ulottuvat juuret
- Uuvuksissa
- Luova kutsumus
- Palaudu & vahvistu

LÄHTEET

- Adams, K. (1990). *Journal to the self. Twenty-two paths to personal growth*. Grand Central Publishing.
- Adams, K. (2011). *The journal ladder. A developmental continuum of journal therapy*. Adapted from *Journal Therapy as a Pathway for Healing and Growth*, an invited paper presented at the 1st International Conference on Humanities Therapies, September 2009, Kangwon National University, Chuncheon, South Korea. Center for journal therapy. https://journaltherapy.com/wp-content/uploads/2011/01/CJT_Journal_Ladder-FINAL.pdf
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health – how people manage stress and stay well*. Jossey-Bass.
- Arzy, S. (2021). Agency, ownership, and the potential space. *Brain Sciences*, 11(4), 460. <https://www.mdpi.com/2076-3425/11/4/460>
- Aurelius, M. (170–180). *Itselleni. Keisarin mietteitä elämästä* (suom. M. Ahonen). Basam Books. Internet Archive. <https://archive.org/details/imrls/page/n59/mode/2up>
- Bernier, D. (1998). A study of coping: Successful recovery from severe burnout and other reactions to severe work-related stress. *Work & Stress*, 12, 50–65.
- Bourne, E. J. (2000). *Vapaudu ahdistuksesta. Työkirja paniikista ja peloista kärsiville*. Rikurex kustannus.
- Brown, B. (2015). *Rising strong. How the ability to reset transforms the way we live, love, parent, and lead*. Random House. Suomeksi (2015) *Nouse vahvempana. Vaikeuksien kautta voittoon. Viisas elämä*.
- Bullet journal. <https://bulletjournal.com/>
- Cameron, J. (1992/1997). *Tie luovuuteen. Like. Alkuteos The artist's way: A spiritual path to higher creativity*. Putnam.

LÄHTEET

- Cameron, J. (2004). Kultasuoni. Matka luovuuden sydämeen. Like.
- Center for Journal Therapy. <https://journaltherapy.com/lets-journal/a-short-course-in-journal-writing/>
- Clear, J. (2020). Pura rutiinit atomeiksi. Näin saat aikaan muutoksen, joka pysyy. Tuuma-kustannus.
- Crittenden, P. (2008). Raising parents. Attachment, parenting, and child safety. Willan.
- Csikszentmihályi, M. R. (2005). Flow – elämän virta. Tutkimuksia onnesta, siitä kun kaikki sujuu. Rasalas.
- Dreyfus, S. E. & Dreyfus, H. L. (1986). Mind over machine. Free Press.
- Eagleman, D. (2020). Aivot. Ihmisen tarina. Atena.
- Edmondson, A. (2014). Building a psychologically safe workplace. TedX Talk 5.5.2014. <https://www.youtube.com/watch?v=LhoLuui9gX8>
- Ellis, A. (2003). Early theories and practices of rational emotive behavior theory and how they have been augmented and revised during the last three decades. Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 21(3/4).
- Frankenhaeuser, M. (1993). Kvinnligt manligt stressigt. Wiken.
- Frankl, V. (1981). Ihmisyyden rajalla. Otava.
- Fredrickson, B. (2000). The role of positive emotions in positive psychology. The broaden-and-build theory of positive emotions. American Psychologist, 56, 218–226. <https://peplab.web.unc.edu/wp-content/uploads/sites/18901/2018/11/fredricksonampsyc2001.pdf>
- GAS Omat tavoitteeni -lomake. Kela. <https://www.kela.fi/documents/10192/3861304/GAS1.pdf>
- Gendlin, E. (1978). Focusing. Bantam Books.
- Gendlin, E. (1996). Focusing-oriented psychotherapy. A manual of the experiential method. Guilford Press.
- Greenberg, L. & Paivio, S. (1997). Working with emotion in psychotherapy. Guilford Press.
- Hakanen, J. (2004). Työuupumuksesta työn imuun: Työhyvinvointitutkimuksen ytimesä ja reuna-alueilla. Sosiaalipsykologian alan väitöskirja. Helsingin yliopisto. Työ ja ihminen. Tutkimusraportti 27. Työterveyslaitos.
- Hanna, F. J. (2009). Vaikeat asiakkaat terapiassa. Miten edistää myönteistä muutosta. Edita.

SUUNNASSA

- Harris, R. (2012). Onnellisuusansa. Elinvoimaa hyväksymisen ja omistautumisen avulla. Duodecim.
- Hawkins, P. & Shohet, R. (2000). Supervision in the helping professions. An individual, group, and organizational approach (supervision in context). Open University Press.
- Hemenway, T. (2001). Gaiā's garden. A guide to home-scale permaculture (2. painos). Chelsea Green.
- Hesse, H. (1952) Arosusi. WSOY. Alkuperäinen Der Steppenwolf (1927). S. Fischer Verlag.
- Hobfoll, S. (1989). Conservation of resources. A new attempt at conceptualizing stress. *The American Psychologist*, 44(3), 513–524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
- Huotilainen, M. & Moisala, M. (2019). Keskittymiskyvyn elvytysopas. Tuuma-kustannus.
- Hänninen, V. (2002). Sisäinen tarina, elämä ja muutos. Väitöskirja. Tampereen yliopisto. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/67873/951-44-5597-5.pdf>
- Jaakkola, K. (2018). Palaudu ja vahvistu. Tammi.
- Kanninen, K. & Sigfrids, A. (2012). Tunne minut. Turva ja tunteet lapsen silmin. PS-kustannus.
- Kanninen, K. & Uusitalo-Arola, L. (2015). Lyhytterapeuttinen työote. PS-kustannus.
- Kegan, R. & Lahey, L. L. (2009). Immunity to change. How to overcome it, and unlock the potential in yourself and your organization. Harvard Business Review Press.
- Keller, H. (1905). The story of my life. Doubleday, Page & Company. <https://digital.library.upenn.edu/women/keller/life/life.html>
- Kiresuk, T. J., Smith, A. & Cardillo, J. E. (1994). Goal attainment scaling: Applications, theory, and measurement. Erlbaum.
- Kirjoittavat generalistit. (2022). Mikä on generalisti? <https://generalistit.fi/generalistit/mika-on-generalisti/>
- Knausgård, K. O. (2011–2016). Taisteluni 1–6. Like.
- Koivisto, M., Korkeila, J., Stenberg, J.-H. & Taiminen, T. (2020). Epävakaata persoonallisuutta. Duodecim.
- Kolb, D. (1984). Experiential learning: Experience as the source of learning and development. Prentice-Hall.
- Kondo, M. (2016). Siivouksen elämänmullistava taika. Bazar.

LÄHTEET

- Kondo, M. & Sonenschein, S. (2020). Työnilon löytämisen taika. Bazar.
- Korkeila, J. (2008). Stressi, tunteiden säätely ja immunitaati. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim, 124(6), 683–692. <https://www.duodecimlehti.fi/duo97123>
- Käver, A. (2005). Elämää, ei taistelua. Hyväksyminen elämänasenteena. Edita.
- Leiman, M. (2012). Psykoterapioiden yhteinen perusprosessi. Teoksessa S. Eronen & P. Lahti-Nuuttila (toim.), Mikä psykoterapiassa auttaa? Integriivisen lähestymistavan perusteita (s. 71–90). Edita.
- Liisan verkkosivut. <https://liisauusitaloarola.fi>
- Little, B. R. (2014). Me, myself, and us. The science of personality and the art of well-being. Public Affairs Books.
- Little, B. R. & Joseph, M. (2007). Personal projects and free traits: Mutable selves and well beings. Teoksessa B. R. Little, K. Salmela-Aro & S. D. Phillips (toim.), Personal project pursuit. Goals, action, and human flourishing (s. 375–400). Psychology Press.
- Martela, F. (2015). Valonöirit. Sisäisen motivaation käsikirja. Gummerus.
- Martela, F. & Jarenko, K. (2015). Draivi. Voiko sisäistä motivaatiota johtaa. Talentum.
- Mattila, J. (2021). Uupumuksesta takaisin elämään. Kirjapaja.
- Mednick, S. A. (1962). The associative basis of the creative process. Psychological Review, 69(3), 220–232. https://pdfs.semanticscholar.org/927c/10385d93d538e-2791f8ef28c5eaf96e08a73.pdf?_ga=2.123907778.996958494.1642507884-1750882768.1642507884
- Mezirov, J. (1991). Transformative dimensions of adult learning. Jossey-Bass.
- Michie, S., Atkins, L. & West, R. (2014). The behaviour change wheel book: A guide to designing interventions. Silverback.
- Mielenterveystalo. Unettomuuden omahoito. HUS. Terveyskylä. https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/unettomuuden_omahoito/Pages/default.aspx
- Myllyviita, K. (2021). Häpeän hoito. Duodecim.
- Mäki, L. (2012). Rento Akan kaali. Neirokustannus.
- Neff, K. (2011). Itsemyötätunto. Luovu itsesi soimaamisesta ja löydä itsevarmuutesi. Viisas elämä.
- Nehmad, A. (1997). Beyond state shifts – metashifts. Reformulation. ACAT News Summer. https://www.acat.me.uk/reformulation.php?issue_id=37

SUUNNASSA

- Newport, C. (2016). Deep work. Hur du finner fokus och djupjobbar i en distraherande värld – strategier för kontroll, mindre stress och digital minimalism. Volante.
- Nilsonne, Å. (2004). Kuka ohjaa elämäsi? Tietoisuustaidot arjen apuna. Edita.
- Ogden, P., Minton, K. & Pain, C. (2006). Trauma and the body: A sensorimotor approach to psychotherapy. W. W. Norton & Company.
- Pihlaja, S. (2018). Aikaansaamisen taika. Näin johdat itseäsi. Atena.
- Poijula, S. (2018). Resilienssi. Muutosten kohtaamisen taito. Kirjapaja.
- Proust, M. (1908–1922, suomeksi 1972–2007). Kadonnutta aikaa etsimässä 1–10. Ota-va.
- Puttylike – a home for multipotentialites. <https://puttylike.com>
- Raami, A. (2016). Älykäs intuitio. Kustantamo SS.
- Raeuori, A. (2016). Mindfulnessin terveysvaikutukset – mitä lääkärin on hyvä tietää? Duodecim, 132(20), 1890–1897. <https://www.duodecimlehti.fi/duo13356>
- Rainier, T. (2004). The new diary. How to use a journal for self-guidance and expanded creativity. Tarcher/Penguin.
- Risku, M. (2017). Irti uupumuksen kierteestä. Työuupumuksesta toipuminen ja työkyvyn palautuminen kuntoutuskertomuksissa. Tampereen yliopisto. Sosiaalipsykologia. Pro gradu -tutkielma. https://www.acat.me.uk/reformulation.php?issue_id=37
- Robinson, K. (2009). The element. How finding your passion changes everything. Viking.
- Rock, D. (2009). Your brain at work. Harper Business.
- Rollnick, S. & Miller, W. (1995). What is motivational interviewing? Behavioral and Cognitive Psychotherapy, 23, 325–334.
- Roos, D. (2016). Don't read this book. Time management for creative people. BISPublishers.
- Rosenberg, M. B. (2015/2021). Rakentava ja myötäelävä vuorovaikutus. Nonviolent Communication NVC (5., uudistettu painos). Viisas Elämä.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation on intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychologist, 55, 68–78.
- Ryle, A. & Kerr, I. (2002). Introducing cognitive analytic therapy. Principles and practice. Wiley.

LÄHTEET

- Sadeniemi, M., Häkkinen, M., Koivisto, M., Ryhänen, T. & Tsokkinen, A.-L. (2021). Viisas mieli. Opaan tunnesäätelyn vaikeuksista kärsiville. Duodecim.
- Seligman, M. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. Atria Books. Kindle Edition.
- Siefen, H. (2021). Uteliaisuuden taito. Kun oppiminen on tietämistä tärkeämpää. Tuuma-kustannus.
- Sinek, S. (2009). Start with why. Portfolio/Penguin.
- Sterling, P. (2020). What is health? Allostasis and the evolution of human design. The MIT Press.
- Stone, H. & Stone, S. (1989). Embracing our selves. The voice dialogue manual. New World Library.
- Strout, E. (2020). Olive Kitteridge. Tammi.
- Strout, E. (2021). Olive, taas. Tammi.
- Sukula, S. & Vainiemi, K. (2016). GAS-menetelmä. Käsikirja, versio 4. <https://www.kela.fi/documents/10180/0/Gas+-k%C3%A4sikirja/07692e5a-c6d0-48f0-97a1-0737c4add7f8>
- Särkelä, L., Tikkanen, S. & Haanpää, P. (toim.) (2015). Kognitiivis-analyttinen psykoterapia. Duodecim.
- Tieteen termipankki. Filosofia: paradigma. <https://tieteentermipankki.fi/wiki/Filosofia:-paradigma>
- Tukiainen, M. & Keltanen, K. (2018). Luova tauko. Löydä oma tapasi elää. Cozy Publishing.
- Uusitalo-Arola, L. (2014). Suukko-opiskelusta. Suukko: suunnitelmallisuutta ja kokemuksellisuutta. Käsitön taiteen perusopetus, julkaisematon päättöportfolio. Espon työväenopisto.
- Uusitalo-Arola, L. (2019). Uuvuksissa. Kirja sinulle, joka tahdot voimasi takaisin. Tuuma-kustannus.
- Uusitalo-Arola, L. (2020). Uuvuksissa-työkirja. Käynnistä myönteinen muutos. Tuuma-kustannus.
- Uusitalo-Arola, L. & Kanninen, K. (2021). Terapian tarpeessa? Lyhytterapeuttinen itsehoito. Tuuma-kustannus.
- Varjokorpi, K.-M. (1995). Jack Mezirowin oppimisenäkemyksen soveltamisesta suomalaisen aikuiskoulutukseen. Aikuiskasvatus, 1. <https://doi.org/10.33336/aik.92305>

SUUNNASSA

- Virolainen, H. & Virolainen, I. (2019). Onnistunut muutos. Sisäisestä muutoksesta ulkoiseen muutokseen. Viisas elämä.
- Virtanen, A. (2021). Psykologinen palautuminen. Tuuma-kustannus.
- Voice Dialogue International. <https://www.voicedialogueinternational.com/>
- Wapnick, E. (2015). Why some of us don't have one true calling. TEDXTalk 26.10.2015. https://www.ted.com/talks/emilie_wapnick_why_some_of_us_don_t_have_one_true_calling
- Wapnick, E. (2017). How to be everything. A guide for those who (still) don't know what they want to be when they grow up. Harper Collins.
- Winnicott, D. W. (1971). Playing and reality. Tavistock.
- Wiseman, R. (2015). Pää tyynyyn. Hyvän unen kahdeksan oppituntia. Atena.
- Youtube, Liisan kanava. <https://www.youtube.com/channel/UCn2mEYQeH4Ocu6h-F4hhmTCg>
- Åhman, H. (2019). Keskusteluälykkyyden painetilanteissa. Alma Talent.