

MAARETTA TUKIAINEN

NÄYTE

HYVÄN



MIELEN

↪ TAIDOT ↩



PS-KUSTANNUS

MAARETTA TUKIAINEN

- **Ammatti:** Tietokirjailija, muutosvalmentaja ja muotoilija. Oma yritys Moodit Oy. Asiakkaita ovat yritykset, organisaatiot ja yksityishenkilöt. Myös kysytty puhuja ja juontaja.
- **Monialainen koulutus:** Kasvatustieteen maisteri, HuK (elokuva- ja TV-tiede), muotoilija AMK, valmentaja (ICC, LCF life coach, NLP Master Practitioner).
- **Pitkä työkokemus media-alalta:** TV-kanavan johtaja, kustannustoimittaja, elokuvakriitikko, TV-juontaja, kolumnisti ja toimittaja.
- **Julkaissut aiemmin kaksi kirjaa:** *Luova tila – tulevaisuuden työpaikka* (Rakennustieto 2010) ja *Egosta fantasmaan – tie karismaattiseen itseesi* (Talentum 2013).
- **Keväällä 2016 tulossa myös:** Kirja ”*Huippunaisia. Menestystarinoita*” yhdessä Jaana Villasen kanssa (Kauppakamari) sekä YLE TV1:llä esitettävä asiaohjelmasarja työelämän tulevaisuudesta, jossa on juontajana ja toimittajana.
- **Inspiroituu:** Elinikäisestä oppimisesta, taiteesta, uusien ihmisten kohtaamisista ja yllättävistä, käännteentekeväistä ideoista.

KIRJAN SISÄLTÖ

JOHDANTO

Liikkeelle
Perinteinen ja positiivinen psykologia
Hyvän mielen taidot
Hyvä mieli jokamiestaidoksi

I MITÄ HYVÄN MIELEN TAIDOT OVAT JA MIHIN NIITÄ TARVITAAN?

NÄIN KÄYTÄT KIRJAA JA KORTTEJA

Kirjan ja korttien kokonaisuus
Kirjan sisältö ja käyttö
Korttien sisältö ja käyttö
 Itsenäinen harjoittelu
 Harjoittelu ystävän kanssa
 Asiantuntijatyössä
Ajoitus ja aikatauluttaminen
Uuden taidon oppiminen
Haluttu muutos käytäntöön
Edistymisen seuranta

MUUTOSSUUNNAT YHTEISKUNNASSA

Mitä meille kuuluu?
Self-helpistä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin
Tulevaisuuden muutossuunnat hyvinvoinnin näkökulmasta

HYVÄN MIELEN TAITOJEN LÄHTÖKOHDAT

Inhimillinen kasvu on mahdollista
Ihminen on kokonaisuus
Oppiminen on elämänmittainen polku
Käyttäytymisen muutosta voi tukea ja ohjata
Itsetuntemustyössä näkyväksi tekemisellä on keskeinen rooli
Moniaistisuudella voidaan tukea elämänmuutoksia ja hyvinvointia
Yhdessä luova ote avaa uusia käyttötarkoituksia

II OSA MITEN HYVÄN MIELEN TAITOJA HARJOITETAAN?

A MYÖNTEISYYDEN TAILOT

Myönteisyyden taidot kiteytetysti
Myönteisyyden taitojen taustaa

1 KIITOLLISUUS

Tarina
Tehtävät

2 MERKITYKSEN KOKEMINEN

Tarina
Tehtävät

3 VAHVUUKSIEN TUNNISTAMINEN

Tarina
Tehtävät

4 HYVÄN TEKEMINEN

Tarina
Tehtävät

5 ILOITSEMINEN

Tarina
Tehtävät

6 OMAN POTENTIAALIN HYÖDYNTÄMINEN

Tarina
Tehtävät

7 TOIVON VAALIMINEN

Tarina
Tehtävät

8 ONNISTUMISEN JUHLISTAMINEN

Tarina
Tehtävät

Lue lisää myönteisyyden taidoista

B TAHDONVOIMATAIDOT

Tahdonvoimataidot kiteytetysti
Tahdonvoimataitojen taustaa

9 OMAN VOIMAN TUNNISTAMINEN

Tarina
Tehtävät

10 HUOMION KESKITTÄMINEN

Tarina
Tehtävät

11 SITOUTUMINEN

Tarina
Tehtävät

12 SUOJAUTUMINEN

Tarina
Tehtävät

13 JOUSTAVUUS

Tarina
Tehtävät

14 HALLINNASTA LUOPUMINEN

Tarina
Tehtävät

15 SISUKKUUS

Tarina
Tehtävät

Lue lisää tahdonvoimataidoista

C VUOROVAIKUTUSTAJDOT

Vuorovaikutustaidot kiteytetysti
Vuorovaikutustaitojen taustaa

16 YHTEYDEN LUOMINEN

Tarina
Tehtävät

17 KIINNOSTUKSEN OSOITTAMINEN

Tarina
Tehtävät

18 HAAVOITTUVUUDEN PALJASTAMINEN

Tarina
Tehtävät

19 KUUNTELEMINEN

Tarina
Tehtävät

20 IHMISSUHTEIDEN VAALIMINEN

Tarina
Tehtävät

21 JOUSTAVIEN RAJOJEN ASETTAMINEN

Tarina
Tehtävät

22 TARPEIDEN ILMAISEMINEN

Tarina
Tehtävät

23 SANOJEN VALITSEMINEN

Tarina
Tehtävät

Lue lisää vuorovaikutustaidoista

D MYÖTÄTUNTOTAIDOT

Myötätuntotaidot kiteytetysti
Myötätuntotaitojen taustaa

24 TOSIASIOIDEN HYVÄKSYMINE

Tarina
Tehtävät

25 MYÖTÄTUNTO TOISIA KOHTAAN

Tarina
Tehtävät

26 MYÖTÄTUNTO ITSEÄ KOHTAAN

Tarina
Tehtävät

27 ANTEEKSI ANTAMINEN TOISILLE

Tarina
Tehtävät

28 ANTEEKSI ANTAMINEN ITSELLE

Tarina
Tehtävät

29 KIELTEISYYDESTÄ LUOPUMINEN

Tarina
Tehtävät

30 YSTÄVÄLLISYYS

Tarina
Tehtävät

Lue lisää myötätuntotaidoista

E LUOVUUSTAIDOT

Luovuustaidot kiteytetysti
Luovuustaitojen taustaa

31 UTELIAISUUS

Tarina
Tehtävät

32 TUTKIMINEN

Tarina
Tehtävät

33 KOKEILEMINEN

Tarina
Tehtävät

34 SEIKKAILEMINEN

Tarina
Tehtävät

35 LEIKKIMINEN

Tarina
Tehtävät

36 UNELMOIMINEN

Tarina
Tehtävät

37 INTUITIO

Tarina
Tehtävät

38 PALAUTTEEN PYYTÄMINEN

Tarina
Tehtävät

Lue lisää luovuustaidoista

F LÄSNÄOLOTAIDOT

Läsnäolotaidot kiteytetysti
Läsnäolotaitojen taustaa

39 PYSÄHTYMINEN

Tarina
Tehtävät

40 KAUNEUDEN VAALIMINEN

Tarina
Tehtävät

41 LUONNOSTA NAUTTIMINEN

Tarina
Tehtävät

42 KEHOSTA HUOLEHTIMINEN

Tarina
Tehtävät

43 LEPÄÄMINEN

Tarina
Tehtävät

44 YKSINKERTAISTAMINEN

Tarina
Tehtävät

45 VOIMAVAROJEN VAALIMINEN

Tarina
Tehtävät

Lue lisää läsnäolotaidoista

G ITSENSÄ JOHTAMISEN TAIDOT

Itsensä johtamisen taidot kiteytetysti
Itsensä johtamisen taitojen taustaa

NÄYTE S. 8-9

46 TILANTEEN HAAMOTTAMINEN

Tarina

Tehtävät

47 VALITSEMINEN

NÄYTE S. 10-15

Tarina

Tehtävät

48 SYVENTYMINEN

Tarina

Tehtävät

49 TAVOITTEELLISUUS

Tarina

Tehtävät

50 ODOTTAMINEN

Tarina

Tehtävät

51 EPÄVARMUUDEN SIETÄMINEN

Tarina

Tehtävät

52 PALVELEMINEN

Tarina

Tehtävät

53 IRTI PÄÄSTÄMINEN

Tarina

Tehtävät

Lue lisää itsensä johtamisen taidoista

NÄYTE S. 16

LOPUKSI

LÄHDEKIRJALLISUUS

HAKEMISTO



JOHDANTO

LIIKKEELLE

Kuvitellaan seuraavanlainen tilanne. Pitkä odotuksesi on vihdoinkin palkittu: olet patikointiretkellä unelmiesi kohteessa. Olet valmistellut reissua pitkään ja perusteellisesti: hankkinut tarkoituksenmukaiset varusteet, suunnitellut reitin huolella ja harjoitellut lyhyempiä patikointimatkoja ahkerasti etukäteen. Ei ole kerta kaikkiaan mitään, mihin et olisi etukäteen mielessäsi valmistautunut.

On ensimmäinen vaelluspäivä. Sää on loistava, matkaseura mieluista ja tunnelma korkealla. Oivallat, että sinulla on kaikki mahdollisuudet tehdä vaellus aikataulun mukaisesti juuri niin kuin olet suunnitellut.

Harmi kyllä, niin ei kuitenkaan tule tapahtumaan.

Jossain vaiheessa tietoisuutesi puikahtaa vaimea tuntemus. Se tulee vasemman jalkasi päkiän tienoilta. Ennen kuin ennätät jäädä pohtimaan asiaa tarkemmin, yksi matkatovereistasi ehdottaa pientä spurttia. Se kohottaisi hyvin pulssia ennen lounastaukoa. Olet heti valmis leikkimieliseen kisaan. Nousu näyttää lyhyeltä. Korkeusero on vain muutaman kymmenen metrin suuruinen ja reitti valmista polkua. Lähdette matkaan. Tunnet jälleen jotain vasemmassa päkiässäsi, nyt voimakkaampana. Irvistät ja jatkat nousua, sillä et halua päästä määränpäähän viimeisten joukossa. Mieluiten haluaisit sinne ensimmäisenä.

Mitä ylemmäs kipuut, sitä ikävämmältä päkiässäsi tuntuu. Tuntemus vähitellen muuttunut kivuksi. Askeltaminen sattuu. Puret hammasta ja jatkat kipuamista. Perillä sinulla olisi aikaa tutkia jalkasi perin pohjin. Mitään vakavaa se tuskin on.



Kävelet eteenpäin ja ajattelet välietappia. Päkiää kivistää. Hälvenät mielesi ja runttaat menemään. Vielä parikymmentä metriä ja olet perillä – ensimmäisenä, aivan kuten suunnittelitkin!

Kun koko matkaseurue on päässyt paikalle, unohdat päkiäsi, sillä suuntaatte saman tien lounaalle. Istuessasi et edes muista koko asiaa. Vasta kun jatkatte matkaa, hoksaat, ettet sittenkään ollut tutkinut jalkaasi. Päättät jättää sen iltaan. Mitä jokin pieni hiertymä nyt tekisi? Ei mitään. Yöksi siihen voisi laittaa salvaa. Aamulla koko juttu olisi pois. Mutta ensin pitäisi päästä perille päivän lopulliseen kohteeseen.

Kävelet. Jalkaasi koskee yhä enemmän. Kävelet eteenpäin. Kyllä sinä vielä kestät. Mitä luulet, missä vaiheessa aiot pysähtyä katsomaan, mitä jalallesi on tapahtunut?

Se riippuu luonnollisesti monesta asiasta: kipukynnyksestäsi, sinnikyydestäsi ja kilpailuhenkisyydestäsi sekä siitä, miten harjaantunut olet torjumaan epämiellyttävät impulssit tietoisuudestasi, mikäli ne uhkaavat estää sinua saavuttamasta tavoitteitasi.

Oletetaan, että päivä on kääntynyt jo iltaan ja olette enää muutama kilometrin päässä määränpästä. Sinua väsyttää enemmän kuin haluaisit myöntää. Kivun tuntemus jalassa on muuttunut niin yhtäjaksoiseksi, että olet alkanut jo turtua siihen. Yhtäkkiä jalkasi lipeää polulla olevalta kiveltä ja vasen kenkäsi liikaa äkisti. Kipu vihlaisee nyt niin kovasti, että horjahdat ja sinulta pääsee voihkaisu. Perässäsi kulkeva seuralainen tarttuu sinuun kiinni ja kysyy, mikä hätänä. Vedet kihoavat silmiisi, mutta tiuskaiset, ettei sinua mikään vaivaa. Seuralaisesi ottaa sinua olkapästä ja istuttaa polun vieressä olevalle kivelle. Hän sanoo, ettei aio jatkaa ennen kuin kerrot, mistä kiikastaa.

Puhisten purat vasemman vaelluskenkäsi nauhat ja kaivat päkiäsi esiin. Se on tulipunainen ja kuuma. Päkiässä on pienen pieni kohta,

jossa iho muodostaa poimun. Tuon poimun reuna on hankautunut rikki, ja ihon sisään on mennyt pikkuruinen hiekansiru, jota ei paljaalla silmällä näe. Sen mukana haavaumakohdasta on pujautanut elimistöösi bakteeri.

Puhdistat rikki menneen ihon. Hiekansiru irtoaa, mutta bakteeri ei katoa. Se jatkaa matkaansa elimistössäsi.

Se, mitä tästä seuraa, riippuu olosuhteista ja päätöksistäsi. Hierymäkohta ehkä tulehtuu ja alkaa sitten märkiä. Jos märkiminen saa jatkua pidempiä aikoja, tulehdus saattaa laajeta. Pitkäaikaisesti hoidotta jäävä, märkivä raaja paranee hitaasti. Mitä vanhempi olet, sitä hitaammin raaja paranee. Jos sinulla sattuu olemaan diabetes, paraneminen on entistä vaikeampaa. Pahimmassa tapauksessa haavauma ei parane lainkaan ja raaja joudutaan amputoimaan. Amputoitu raaja voi aiheuttaa aavesärkyä vielä pitkään poistamisen jälkeen. Tavantomaisempi vaihtoehto tietysti on, että elimistön puolustusmekanismi saa bakteerin kammitettua ja jonkin ajan kuluttua hiertymä tervehtyy.

PERINTEINEN JA POSITIIVINEN PSYKOLOGIA

Niin sanottu perinteinen psykologia on ollut pitkään kiinnostunut ihmismielen haasteista ja ongelmista – siis niistä kehityshäiriöistä, toimintamuunnoksista ja kehityskuluista, joiden seurauksena normaali kehitys häiriintyy ja mielelle aiheutuu erityisiä haasteita. Edellä kuvattuun patikointitilanteeseen sovellettuna perinteinen psykologia saattaisi hakea selitystä tapahtuneeseen tiettyjen luonteenpiirteitten ja mahdollisten mentaalisten ongelmakohtien kautta. Sitä voisi kiinnostaa vaikkapa se, miksi kehosi lähettämät kipuviestit eivät aluksi päässeet läpi aivoihisi tai mitä ylikorostunut kilpailuviettäsi sinusta laajemmin ottaen kertoo. Onko voittaminen sinulle kenties jonkinlainen pakkomielle? Liittykö toimintaasi muita pakonomaisia piirteitä? Entä miten sijoitut viiden suuren persoonallisuuspiirteen (engl.



Big Five) jatkumoille ja mistä olet kehittänyt toimintamallin, jonka mukaan vahvat eivät valita ja maaliin on päästävää hinnalla millä hyvänsä?

Siinä, että toimintaa aletaan hahmottaa menneisyyden tai tiettyjen pysyviksi oletettujen luonteenpiirteiden kautta, ei ole sinänsä mitään ongelmallista. Monet toimintamallit, joita noudatamme, voivat olla peräisin menneisyydessä elämäämme vaikuttaneilta ihmisiltä: vanhemmilta, lähisukulaisilta ja muilta meille tärkeitä aikuisilta, joskus myös vertaisilta. Osa psyyken toimintamekanismeista voi olla jopa kulttuurisesti periytyviä. Kärsi, kärsi, kirkkaamman kruunun saat. Kuulostaa varmaan tutulta.

Hyvinvoinnin näkökulmasta on kuitenkin tärkeää voida tarkastella kriittisesti niitä mielen malleja ja taitoja, jotka ovat juurtuneet syvään mutta jotka eivät välttämättä enää palvele tarkoitusta. Kielteisiksi urautuneet mallit pohjautuvat usein uskomuksiin, joilla ei ole todellista pohjaa. Ne voivat olla psyyken sisäisen maailman näkökulmasta olennaisia tai jopa välttämättömän tuntuksia mutta riippumattomasta näkökulmasta tarkasteltuna tuhoavia ja aiheuttaa meille ja läheisillemme inhimillistä kärsimystä.

Onneksi on myös toisenlainen tapa tarkastella tuota kiperää patikointitilannetta, johon olit joutunut. Yhtä hyvin on nimittäin mahdollista keskittyä niihin voimavaroihin, joita patikoinnissa käytit – tai olisit voinut käyttää, jos olisit tiennyt niiden olemassaolosta. Jos esimerkiksi olisit ollut harjaantuneempi kuuntelemaan tarkemmin kehosi tuntemuksia, olisit luultavasti löytänyt kivensirun päkiäsi alta heti, kun se oli sinne pujahtanut.

Jos taas olisit osannut suhtautua omaan suoriutumiseesi armollisemmin, et ehkä olisi alun perinkään keskittynyt kilpailemiseen vaan pysähtynyt ja pitänyt tauon. Olisit voinut myös pyytää muita pysähtymään kanssasi ja antamaan sinulle apua ja tukea. Jos olisit tällä tavalla omilla teoillasi osoittanut olevasi haavoittuvainen kuten kuka tahansa muukin, olisit kenties saattanut kokea jaettua myötätuntoa

ja merkityksen täyttämää yhteyttä matkakumppaneittesi kanssa: olittehan te yhteisellä matkalla.

Nämä edellä mainitut taidot ovat esimerkkejä tämän kirjan ja siihen liittyvien korttien teemasta: hyvän mielen taidoista.

HYVÄN MIELEN TAIDOT

Hyvän mielen taidot ovat psyykkisiä taitoja, joiden avulla kuka tahansa voi kehittää omaa mieltään joustavammaksi. Kun mieli on joustava, on helpompi toimia tarkoituksenmukaisella tavalla erilaisissa muutoksissa. Myös haastavien tilanteiden hallinta helpottuu. Hyvän mielen taidot ovat siis taitoja, joiden avulla elämä sujuu ja siihen saa iloa ja energiaa. Samalla vaihtoehtojen määrä kasvaa, ajattelu laajenee ja yhä useampi asia tulee mahdolliseksi.

Hyvän mielen taidot auttavat elämään merkityksellistä elämää, jossa ihminen tunnistaa oman potentiaalinsa ja uskaltaa ylittää itsensä. Hyvän mielen taitojen ansiosta elämä on nautinnollista, tavoitteellista ja selkeää, ja ihminen on niin sanotusti elementissään.

Hyvän mielen taidot perustuvat positiivisen psykologian tieteellisesti todistettuihin tutkimustuloksiin. Tieteenhaarana positiivinen psykologia on syntynyt perinteisen psykologian rinnalle haastamaan ja rikastamaan perinteisen psykologian rajatumpaa kysymyksenasettelua. Tämän kirjan ja korttien esittämät hyvän mielen taidot pohjautuvat voimavarakeskeiseen, positiiviseen psykologiaan sekä kokonaisvaltaiseen ihmiskuvaan, jonka mukaan jokaisen on mahdollista kasvaa ja kehittyä halki elämänsä, ei pelkästään lapsuudessa ja nuoruudessa. Tämä ajatus on keskeinen muun muassa elinikäistä oppimista koskevassa tutkimuksessa.

Tässä kirjassa esitettävää hyvän mielen taitojen yhdistelmää ei sellaisenaan löydy mistään yksittäisestä tutkimuksesta, mutta kirjan keskeiset teoreettiset kivijalat ovat positiivisen psykologian perustajien



Martin Seligmanin ja Mihály Csíkszentmihályin teorit kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista, oppimisesta ja luovuudesta. Keskeisessä roolissa ovat myös Sonja Lyubomirskyn onnellisuutta ja Barbara Fredricksonin positiivisuutta ja pyyteetöntä rakkautta käsittelevät tutkimukset. Lisäksi hyödynnän alan kotimaista tutkimusta, muun muassa *Positiivisen psykologian voima* -teoksessa julkaistuja artikkeleita.

Koska positiivinen psykologia on jo pohjimmiltaan moni- ja poikkitieteellinen, myös tämän kirjan teoreettisessa viitekehyksessä on aineksia eri tutkimusperinteistä ja oppiaineista. Osa hyvän mielen taidoista ammentaa myös psykoterapia-alan ammattilaisten testaamista ja käyttämistä menetelmistä, kuten tietoista läsnäoloa hyödyntävästä mindfulnessista sekä NLP:stä (Neuro Linguistic Programming). NLP perustuu mielikuvaharjoituksiin ja ajattelun rakenteiden muokkamiseen niin, että ihminen saa omat sisäiset voimavarat optimaalisesti käyttöönsä. Kirjassa on mukana myös käytänteitä ekspressiivisestä taideterapiasta sekä keho–mieli-yhteyttä vahvistavasta Mind-Body Bridgingistä (MBB).

Hyvän mielen taitojen perusote on valmentava ja yhdessä kokeileva. Kirja ja kortit kutsuvat sinua tutkimaan, millaisia taitoja sinulla jo on ja mitä haluaisit itsessäsi kehittää. Ennen kaikkea hyvän mielen taidot syntyvät itse kokeilemalla ja harjoittelemalla, eivät pelkästään lukemalla.

HYVÄ MIELI JOKAMIESTAIDOKSI

Syy tämän kirjan ja korttien luomiseen on sekä henkilökohtainen että yhteiskunnallinen. Olen itse vaihtanut alaa ja ammattia urani aikana lukuisia kertoja – siitä itsekin yllättyen. Vaikka ensin opiskelinkin kasvatustieteen maisteriksi, varsinaisen urani olen tehnyt median ja työyhteisöjen parissa.

Toimenkuvani ovat vaihdelleet. Olen työskennellyt oppimateriaalien ja taidekasvatusoppaiden kustannustoimittajana, elokuva- ja



TV-kriitikkona, tehnyt TV- ja radio-ohjelmia, opettanut yliopistossa ja keskiasteella sekä kirjoittanut lukuisia kolumneja.

Pisin yhtäjaksoinen työrupeama kului TV-kanava Subin johtajana, jolloin vastasin sekä kanavan sisällöstä että markkinoinnista. Samaan aikaan opiskelin Lahden Muotoiluinstituutissa sisustusarkkitehdiksi, minkä päätteeksi julkaisin ensimmäisen kirjani *Luova tila – tulevaisuuden työpaikka* (2010). Vuodesta 2011 olen toiminut muutosvalmentajana yritysmaailman ja organisaatioiden palveluksessa. Tänä aikana olen perehtynyt ihmismielen toimintaan lukuisissa valmennusalan ammatillisille suunnatuissa koulutuksissa.

Koska ajatteluni perustuu positiiviseen psykologiaan, elinikäiseen oppimiseen sekä ihmisen sisäisiin voimavaroihin, uskon, että jokaisen on mahdollista kasvaa ja elää itsensä näköistä elämää. Nämä taustatekijät sekä ne ihmisten huikeat kasvutarinat, joita olen matkani varrella päässyt todistamaan, eivät jättäneet minua rauhaan ennen kuin käärin hihat ja ryhdyin toimeen: kehittämään tätä työkalua, jonka avulla kuka tahansa voi halutessaan ottaa hyvän mielen taidot haltuun.

Yhteiskunnallinen syy kirjan kirjoittamiseen on huomattavasti monisyysempi. Viime vuosina media on nostanut esiin yhä synkkeneviä uutisia suomalaisesta työelämästä ja kansalaisten ongelmista. On nähty hurjia lukuja työpahoinvoinnin vuotuisesta hinnasta ja uutisoitu keskittymiskyvyn hajoamisesta. Kun mieli järkkyy, ihminen voi ajautua peruuttamattomiin tekoihin – ääripäissään niinkin draamatisiin kuin perhesurmiin.

Samaan aikaan tiede on kuitenkin edennyt aimo harppauksin mielenkiintoiseen suuntaan. On saatu uutta, tutkittua tietoa ihmismielen toiminnasta, muun muassa myötätunnosta, intuitiosta ja meditoinnin vaikutuksista. Nykyisin onkin tarjolla valtava määrä ihmismieleen liittyvää tutkimustietoa, jota ei ole vielä ennätetty soveltaa käytäntöön. Itselleni tämä on ollut mitä innostavin luova haaste: yhdistää uusi, monialainen tutkimustieto ja luoda sen pohjalta helppo työkalu, jota kuka tahansa voi käyttää.



Kun lisäksi sekä Mielenterveysalan keskusliitto että Suomen Mielenterveysseura ovat moneen otteeseen ottaneet kantaa ennalta ehkäisevän hyvinvointityön tärkeyden puolesta, olen itse rohkaistunut uskomaan siihen, että tällaiselle työkalulle olisi tarvetta myös ammatilaiskäytössä.

Heinäkuussa 2015 yli 15 000 suomalaista kerääntyi Helsingin keskustaan osoittamaan mieltä avoimen ja monikulttuurisen Suomen puolesta. Kimmokkeen mielenosoitukseen oli antanut perussuomalaisten kansanedustajan Olli Immosen provokatiivinen Facebook-kirjoitus, jossa hän peräänkuulutti taistelua monikulttuurisuuden painajaista vastaan (sanavalinnat Immosen). Kommentille syntyi räjähdysmäisellä nopeudella kasvanut Facebook-vastaliike, joka sai suomalaiset osallistumaan Meillä on unelma -mielenosoitukseen. Mielenosoitus käynnisti vilkkaan poliittisen arvokeskustelun.

Minullakin on unelma. Siihen kuuluu avoimen ja monikulttuurisen Suomen lisäksi se, että ylilyöntejä ei enää tapahtuisi. Uskon siihen, että jos jokainen Suomessa asuva, edustipa hän mitä syntyperää, kansalaisuutta tai ryhmittymää tahansa, *tuntee itsensä* läpikotaisin, tarve ulkoistaa ongelmat johonkin yksittäiseen ihmisryhmään katoaa. Ihminen, joka tietää, kuka hän on, ei yleensä ajattele jonkun toisen olevan viemässä häneltä jotain pois, olivatpa ajat sitten taloudellisesti kuinka haastavat tahansa.

Hyvän mielen taidot ovat mielestäni väline myös tähän. Niiden avulla on mahdollista oppia tuntemaan itsensä ja kehittää rakentavia taitoja elää sovussa yhdessä toisten ihmisten kanssa niin, että yhteinen hyvä lisääntyy.

Kun elämään tulee lisää vaihtoehtoja, jousto lisääntyy. Joustavuus taas on tutkitusti yhteydessä koettuun hyvinvointiin. Mitä joustavammin pystyy jossain tilanteessa valitsemaan usean eri vaihtoehdon väliltä, sitä enemmän erilaisia toimintamalleja tilanteessa on.

Monesti paras keino päästä pattitilanteesta eteenpäin on yksinkertaisesti vain kokeilla vanhan toimintamallin sijaan jotain uutta.



Jos hallussa on suuri määrä erilaisia hyvän mielen taitoja, melko todennäköisesti ongelmatilanteeseen löytyy myös jokin uusi, helpottava ratkaisu.

Kirjan ja korttien tarkoitus on siis saattaa hyvän mielen taidot kaikkien suomalaisten tietoisuuteen niin, että niistä tulisi *jokamiestaitoja*. Jokamiestaidot ovat sellaisia yleisesti käytössä olevia voimavaroja, joita kuka tahansa voi halutessaan joustavasti käyttää ja rakentaa niiden avulla oman arkensa ja elämänsä sellaiseksi, jossa hänellä on hyvä olla. Kun yhden ihmisen elämä muuttuu, myös hänen ympärillään olevien elämä muuttuu.



ITSENSÄ JOHTAMISEN TAIDOT



1. *Tilanteen hahmottaminen*
2. *Valitseminen*
3. *Syventyminen*
4. *Tavoitteellisuus*
5. *Odottaminen*
6. *Epävarmuuden sietäminen*
7. *Palveleminen*
8. *Irti päästäminen*

ITSENSÄ JOHTAMISEN TAIDOT KITEYTETYSTI

Monet hyvän olon taidoista kulminoituvat kykyyn johtaa itseä ja omaa toimintaa. Tässä tavoitteellisuudella ja sisäisellä motivaatiolla on keskeinen rooli. On osattava erottaa olennainen epäolennaisesta ja kyettävä valitsemaan se, mihin syvennyy. Omien arvojen tunnistamisella on siinä keskeinen rooli. Mitä paremmin tietää, mikä itselle on kaikkein tärkeintä, sitä selkeämmin osaa suunnata ja rajata tekemisensä ja jättää turhan vähemmälle.

Itsensä johtaminen lähtee liikkeelle oman tilanteensa tarkasta ja rehellisestä tarkastelusta. Mitä hähmyisemmin itsensä mieltää, sitä epämääräisempää on myös tekeminen, jota arjen tasolla harjoittaa. Itsetuntemus on siten itsensä johtamisen taidon perusta.

Tavoitteiden asettaminen ja niitä kohti ponnisteleminen ovat tärkeitä taitoja, joilla on myös selvä yhteys kokonaisvaltaisesti koettuun hyvinvointiin. Itseään johtamaan pystyvä ihminen osaa myös odottaa oikeaa hetkeä, jolloin toimia.

Epävarmuuden ja keskenään ristiriitaisten tunteiden sietäminen on yksi vaikeimmista hyvän olon taidoista. Siinä kehittyminen on myös varma merkki henkisestä vahvuudesta ja kyvystä johtaa itseään. Mitä paremmaksi sietokyky kehittyy, sitä enemmän uskaltaa laajentaa omaa osaamistaan ja kokeilla uusia alueita, joilla toimia.

Kun ihminen onnistuu nousemaan itsekeskeisyydestään ja alkaa tarkastella asioita laajemmasta perspektiivistä, hänessä lisääntyy usein myös halu palvella muita. Tällöin ihminen näkee itsensä osana jotain itseään ja omia halujaan suurempaa. Tästä seuraa usein voimistuneita merkityksen ja tarkoituksen kokemuksia.

Lopullinen johtajuus mitataan siinä, osaako ihminen päästä irti siitä, mikä ei enää palvele, siitä huolimatta, että itse haluaisi siitä syystä tai toisesta edelleen pitää kiinni. Todellista itsensä johtamisen kykyä on se, että päästää irti ja jatkaa matkaa.

2. VALITSEMINEN



ELÄN ARVOJENI MUKAISTA ELÄMÄÄ.



TAITO LYHYESTI

Valitseminen on taito, joka merkitsee omien arvojen seuraamista. Päätöksentekohetkellä on syytä kysyä itseltään, miten tehty valinta liikuttaa: viekö se lähemmäs omia arvoja vai kauemmas niistä? Kyky valita on siten myös kykyä tehdä päätöksiä ja rajata jokin vähempiarvoinen vaihtoehto pois. Se on kykyä tunnistaa ja tunnustaa ne asiat, jotka ovat itselle kaikkein tärkeimpiä. Valitseminen on siis arvotyötä konkreettisimmillaan.



TARINA

Jossain vaiheessa Karoliina totesi rajan tulleen vastaan. Miten hän saattoi puhua yhtä ja samaan aikaan tehdä jotain aivan toista? Oli totisesti tullut aika alkaa toimia omien arvojen mukaisesti.

Toiminnan naisena Karoliina kääri hihat ja aloitti blogin. Hän ilmoitti julkisesti, ettei vuoteen ostaisi kolmihenkiselle perheelleen muita kuin suomalaisia tuotteita. Blogilleen hän antoi nimen Little Mrs Finland.

Alku oli hankalaa. Hygieniatuotteitten markkinaa hallitsivat Unileverin kaltaiset jätit. Vaati aikamoista vaivannäköä löytää tuotteille kotimaiset vastineet. Olihan vuoden aikana pakko hoitaa henkilökoh- taista hygieniata projektista huolimatta. Tavallisten kauppojen hyllyltä niitä ei kuitenkaan löytynyt.

Muutaman tuotteen hän taaperoikäisen lapsensa vuoksi rajasi kokei- lun ulkopuolelle. Vaikka Suomessa ei banaania eikä avocadota viljellä, hän aikoi ostaa niitä jatkossakin lapselleen – ulkomailta tuotuina. Myös lapsen kenkien hankinta aiheutti päänvaivaa.

Starttivaikeuksien jälkeen projekti lähti etenemään. Se sai välittö- mästi suuren määrän mediahuomiota ja herätti keskustelua puolesta ja vastaan. Ihmisiä kiinnosti tietää, millainen ihminen elää noin kirjaimel- lisesti arvojen mukaista elämää ja miten se käytännössä onnistuisi.

Siitä kaikesta Karoliina kertoo blogissaan. Helsingissä keväällä 2015 pidetyssä tilaisuudessa hän kiteytti oman reseptinsä arvojen mukaiseen elämään näin:

– Mielestäni jokainen voi omalla toiminnallaan vaikuttaa. Ostopro- sessi on aina valinta. Se, että perheeni ostaa suomalaisia tuotteita, tukee suomalaista työtä. Lisäksi lähellä valmistettu on useimmissa tapaukses- sa myös ekologisempi valinta.



POHDI

Ota kynä ja muistivihkosi ja pohdi seuraavaa. Mitä ilman et voisi elää? Mitkä ovat elämäsi tukipilarit? Minkä itsellesi tärkeän arvon loukkaamista sinun olisi vaikea tai mahdoton kestää?

Pohdi sitten, joudutko elämässäsi tekemään kompromisseja joidenkin ydinarvojesi suhteen. Miksi toimit niin? Voitko tehdä asialle jotain?

KOKEILE

TEE ARVOTALO.

1. Listaa viisi tärkeintä arvoasi. Arvot voivat olla sekä abstrakteja ja elämään liittyviä asioita, joihin uskot ja joita pidät tärkeinä (esim. tasa-arvo, terveys, vapaus, oikeudenmukaisuus), että konkreettisia elämään liittyviä asioita (esim. perhe, parisuhde, ura, raha). Sinä itse tiedät, mitkä asiat ovat sinulle onnellisuutesi ja hyvinvointisi kannalta olennaisia.
2. Laita arvot tärkeysjärjestykseen niin, että 1. on tärkein ja 5. vähiten tärkeä.
3. Ota puhdas valkoinen paperi sekä värillisiä paksuja tusseja tai väripapereita.
4. Hahmottele yksinkertainen kuva talosta, joka koostuu viidestä eri kuviosta. Käytä luovuuttasi ja kekseliäisyyttäsi. Talloissa on useimmiten esimerkiksi tällaisia elementtejä: perustus, seiniä, katto, ovi ja ikkunoita. Lue eteenpäin ennen kuin piirrät.



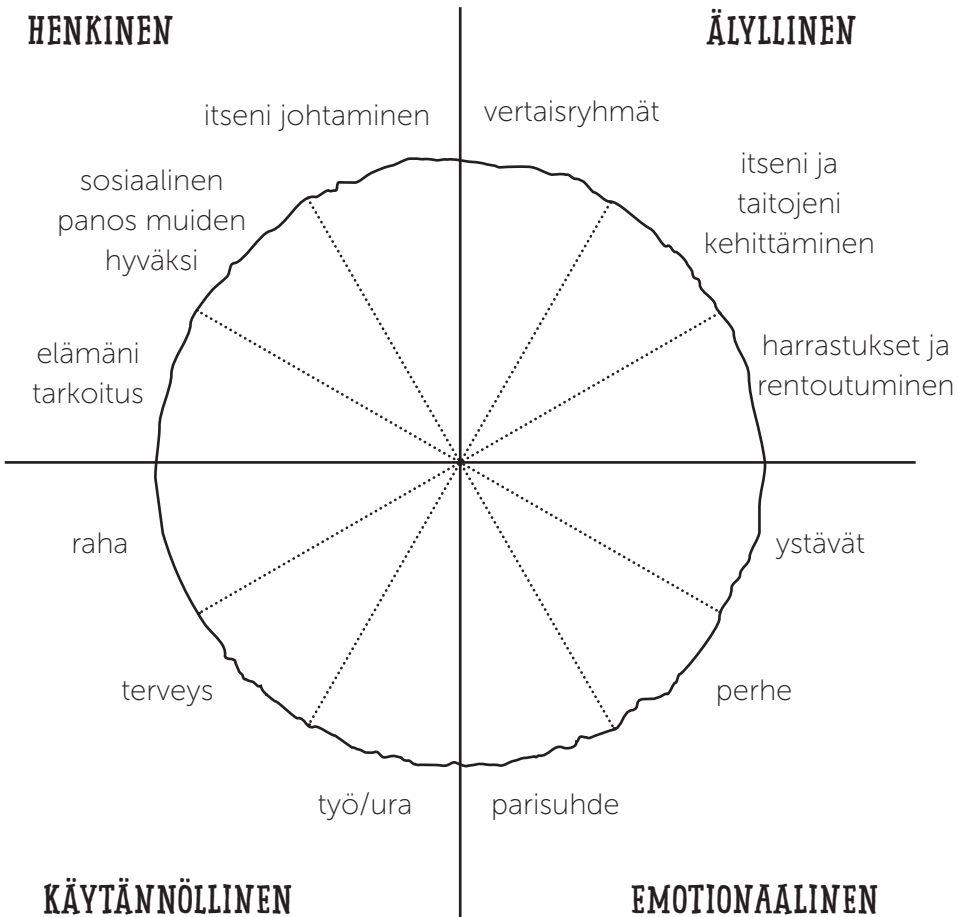
5. Valitse kullekin em. elementille oma värinsä.
6. Päätä, mikä elementti vastaa mitäkin viidestä arvostasi. Onko esimerkiksi perhe talon perustuksena ja vapaus kattona? Yritä pysyä avoimena ja antaa ratkaisujen tulla. Ota näitä valintoja tehdessäsi huomioon se, miten korkealle tärkeysjärjestykseen olet kunkin arvon listannut. Mitä tärkeämpi arvo on, sitä isomman pinta-alan voit sille antaa.
7. Piirrä kuva valmiiksi. Jos käytät väripaperia, leikkaa ja liimaa väripaperit paikoilleen talon muotoon.
8. Kirjoita lopuksi kunkin talon elementin viereen sen arvon nimi, jota elementti kuvaa.
9. Tarkastele arvotaloasi. Mistä se koostuu?
10. Mieti nyt, mihin käytät aikasi arjessa. Mitä talosi arvoja toteutat tavallisten arkipäiviesi aikana ja mitä mahdollisesti vähemmän? Missä määrin toimit arvojesi suunnassa töissä, ihmissuhteissa ja vapaa-ajalla? Huomaatko jonkin ristiriidan?
11. Voit lopuksi myös piirtää tosiasiallisen arvotalon, joka kuvastaa arvojesi sijaan sitä, mihin vuorokaudessa olevan ajan todellisuudessa käytät. Uusi kuva saattaa aiheuttaa sinussa epä mukavaa oloa. Jos niin käy, pohdi, haluatko tehdä elämäsi joitain muutoksia, jotta voisit elää paremmin arvojesi mukaista elämää.



KOKEILE LISÄÄ

OTA OMAN ELÄMÄN POLAROID.

Oman elämän polaroid on ympyrän muotoon laadittu arvio siitä, miten elämäsi eri osa-alueet ovat tasapainossa ja miten tyytyväinen niihin olet. Polaroid antaa tarkentunutta tietoa siitä, mihin asioihin olet keskittänyt energiaa ja huomiota, mitkä osa-alueet kenties jääneet hunningolle.



Täytä oheinen kuvio arvioimalla kukin osa-alue asteikolla 1–10, miten tyytyväinen siihen olet tämän hetkisessä elämässäsi: 1 = et lainkaan tyytyväinen, 10 = erittäin tyytyväinen. Ethän haksahda kuvittelemaan ihannetodellisuuttasi tai ajattelemaan yltiöpositiivisesti. Jos koko elämäsi olisi täysi 10, tuskin olisit ostanut tätä kirjaa. Sitä paitsi kukaan ei tule näkemään tätä kuvaa, ellet itse halua sitä jollekulle näyttää. Polaroid on ensisijaisesti työkalu oman elämäsi kehittämiseen. Se on siis rehellinen tilannekuva. Huomenna se voi olla erilainen. Takuuvarmasti se on sitä vuoden päästä. Tilanteet vaihtuvat, elämä muuttuu.

Kuvion neljä osa-aluetta (käytännöllinen, emotionaalinen, mentaalinen ja henkinen) perustuvat kokonaisvaltaisen ihmiskuvan mukaiseen jakoon ihmiselämän eri osa-alueista hyvinvoinnin osatekijöinä. Jos haluat muuttaa kuviota, voit ilman muuta tehdä niin. Tämä on vain yksi mahdollinen jaottelu.

1. Käytännöllinen

- raha
- työ
- terveyst (sisältäen: uni, liikunta, ravinto)

2. Emotionaalinen

- parisuhde
- perhe
- ystävät

3. Mentaalinen

- taitojen kehittäminen (kurssit, lukeminen, opiskelu, jonkin uuden taidon hankkiminen jne)
- harrastukset ja rentoutuminen
- vertaisryhmät (erilaiset viiteryhmät, joilta saat tukea ammatillisissa ja muissa itsellesi tärkeissä asioissa)



4. Henkinen

- itsenä johtaminen (mm. kyky motivoida itseään, asettaa ja saavuttaa tavoitteita)
- sosiaalinen panos maailman hyväksi (toiminta muiden ihmisten hyväksi, mm hyväntekeväisyys)
- palveleminen (oman elämän tarkoitus, jota varten olen täällä)

Väritä lopuksi lohkot keskustasta alkaen niin lähelle ulkoreunoja kuin antamasi numero edellyttää: 5 = puoliväliin lohkoa keskustasta aloitettuna, 9 = melkein koko lohko jne.

Tarkastele värittämäsi kokonaisuutta.

- Mitkä neljästä osa-alueesta ovat parhaimmalla tolalla?
- Mitkä huonoimmalla?
- Mitä polaroid kertoo arvoistasi?
- Haluatko tehdä tilanteeseen jotain muutoksia? Mitä?
- Valitse yksi yksittäinen lohko alueeksi, johon keskityt seuraavalla viikolla. Miten voit vaikuttaa siihen, että olisit jatkossa tyytyväisempi tuon lohkon edustamaan elämäsi osa-alueeseen?

HYÖDYT

Arvojen mukaan eläminen ennaltaehkäisee työ- tai muuta uupumusta ja masennusta. Elämä on sitä nautinnollisempaa, mitä paremmin ottaa huomioon omat arvonsa ja pyrkii toteuttamaan niitä omassa arjessaan tekemissään valinnoissa.



LUE LISÄÄ ITSENSÄ JOHTAMISEN TAIDOISTA

SUOMEKSI:

Andersson, Claes 2002: *Luova mieli. Kirjoittamisen vimma ja vastus*. Kirjapaja.

Hakanen, Jari 2005: *Työuupumuksesta työn imuun. Työhyvinvointitutkimuksen ytimessä ja reuna-alueilla*. Helsingin yliopiston sosiaalispsykologian laitos. Väitöskirja.

Hakanen, Jari 2009: *Työn imua, tuottavuutta ja kukoistavia työpaikkoja? Kohti laadukasta työelämää*. Työsuojelurahasto.

Martela, Frank 2014: *Valonöörit. Sisäisen motivaation kirja*. Gummerus.

Pietikäinen, Arto 2014: *Kohti arvoistasi. Suuntaa mielekkäisiin muutoksiin*. Duodecim.

ENGLANNIKSI:

Achor, Shaw 2010: *The Happiness Advantage. The Seven Principles that Fuel Success and Performance at Work*. Crown Business.

De Bono, Edward 1999: *Six Thinking Hats*. Black Bay Books.

Grant, Adam 2013. *Give and Take. Why Helping Others Drives Our Success*. Penguin Books.

McGonigal, Kelly 2012: *The Willpower Instinct: How Self-Control Works, Why It Matters, and What You Can Do to Get More of It*. Avery.

Pink, Daniel H. 2009: *Drive. The Surprising Truth about What Motivates Us*. Riverhead Books.



HYVÄN MIELEN KORTIT

HYVÄN MIELEN TAIDOT ON JAETTU SEITSEMÄÄN ERI RYHMÄÄN:

MYÖNTEISYYDEN TAIDOT: kortit 1–8

TAHDONVOIMATAIDOT: kortit 9–15

VUOROVAIKUTUSTAIDOT: kortit 16–23

MYÖTÄTUNTOTAIIDOT: kortit 24–30

LUOVUUSTAIDOT: kortit 31–38

LÄSNÄOLOTAIDOT: kortit 39–45

ITSENSÄ JOHTAMISEN TAIDOT: kortit 46–53

ESIMERKKI HYVÄN MIELEN HETKESTÄ

Varaa itsellesi aikaa viisi minuuttia. Sekoita kortit kuvapuoli alaspäin pöydälle tai lattialle. Sulje silmäsi hetkeksi ja hengitä pari kertaa syvään. Pyri tyhjentämään pääsi kaikista ajatuksista ja olemaan avoin ja vastaanottavainen. Nosta sitten summamutikassa yksi kortti.

Katso kortissa olevaa kuvaa. Mitä näet? Millaisia ajatuksia, tunteita tai keholisia aistimuksia kuva sinussa herättää? Pyri suhtautumaan esiin tuleviin asioihin uteliaan hyväksyvästi.

Lue sitten kortissa oleva vahvistuslause. Voit halutessasi lausua sen myös ääneen. Toista lause mielessäsi muutaman kerran. Kuuntele, mitä se sinussa herättää. Millaisia ajatuksia ja tunteita mieleesi nousee? Tunnetko jotain erityistä kehossasi? Saatat myös nähdä mielessäsi jonkin uuden kuvan. Pohdi, mitä lause voisi merkitä sinulle juuri nyt siinä tilanteessa, jossa olet. Mitä tahansa vahvistuslauseen myötä pintaan nouseekin, pyri suhtautumaan siihen uteliaan hyväksyvästi.

Paina lopuksi lause mieleesi ja ota se ohjenuoraksi alkavaan päivään tai tilanteeseen, johon olet menossa seuraavaksi. Voit myös ottaa siitä kännykällä tai kameralla kuvan ja lähettää itsellesi sähköpostiin, asettaa taustakuvaksi tai pitää esillä työpöydällä työpäivän ajan. Voit halutessasi jakaa ottamasi kuvan sosiaalisessa mediassa tai lähettää sen sähköisesti ystävällesi. Kortteihin tutustuasi keksit varmasti oman tapasi saada niistä vahvistusta arkeen.

INSPIROIVIA HYVÄN MIELEN HETKIÄ SINULLE!

T. MAARETTA



HYVÄN



MIELLEN

KORTIT



MAARETTA TUKIAINEN
KUVAT KRISTA KEITANEN