

# SISÄLLYS

Lukijalle	9
<b>1 Mitä tiedämme tunteista ja tunteiden säätelystä?</b>	13
Myyttejä tunteista	13
Tunteiden syntyminen	19
Tunteiden luokittelu	21
Tunteiden säätely	24
Tunteiden säätely ja joustavuus	27
Tunteet syntyvät itsesäätelyn ja ympäristön risteyksessä	28
Tunteiden säätely ja tietoinen läsnäolo	30
Tunteiden säätely ihmissuhteissa	35
Tunteiden säätelytaidot opitaan jo lapsena	37
Toinen ihminen apuna tunteiden säätelyssä	39
Milloin tunteiden säätelyä kannattaa harjoitella?	43
<b>2 Tunteet mielen sisältönä</b>	45
Tunteet, ajatukset ja toiminta	45
Mistä ahdistuneisuus koostuu?	48
Ajatusvääristymät	50
Tunteet ja muisti	55
Kun tunne synnyttää tunteita	58
Tunteen muuttuminen negatiiviseksi	60
Tunteiden tukahduttaminen	65
Tunnottomuus	67
Tunteiden tunnistaminen omassa kehossa	70
Tunteisiin tutustuminen	72
Kuinka kesytät tunteesi	77
<b>3 Mitä uskomuksia tunteisiin liittyy?</b>	80
Tunteisiin liittyvät uhkakuvat	80
Haitalliset uskomukset	87
Tunteiden hyödyt ja edut	90
Mitä olet oppinut tunteistasi jo lapsena?	92
<b>4 Onko pakko hymyillä?</b>	94
Onnellisuuden tavoittelu esteenä onnellisuudelle	94
Tunteet, joita emme halua	98

Tunne kompassina vai kompastuskivenä?	103
Miten hyödyntää ikävältä tunteita?	105
Tunteiden hyväksyminen ja käyttäminen polttoaineena	108
<b>5 Tunteet hälytyskellona</b>	111
Huolet ja murehtiminen	111
Stressi	116
Kun työ vie tunteesi	117
Tunteet ja unettomuus	120
Tunteet ja energia – masennus ja uupuminen	122
Toimiiko perushuolto?	124
<b>6 Tunteet suhteessa toiseen</b>	127
Miellyttäminen	127
Kehon viestit vuorovaikutuksessa	131
Tunteiden tarttuminen	132
Suojautuminen toisten tunteilta	133
Tunteet perheessä ja parisuhteessa	135
Jämäkkyys	140
<b>7 Viha</b>	146
Viha ja pelko – taistele tai pakene	146
Käyttöohjeet vihalle	147
Mitä hyötyä vihasta on?	150
Irti ylimääräisestä vihasta	151
Vihaa ruokkivat ajatukset	153
Joskus viha on vain jäävuoren huippu	155
Onko vihan alla häpeää?	157
Viha ja itsekriittisyys	159
Kun suutut läheiselle ihmiselle	161
Miten viha kesytetään?	164
<b>8 Rakkaus</b>	166
Intohimoinen vs. myötätuntoinen rakkaus	166
Rakkauden kolme komponenttia	168
Pitkien ja onnellisten liittojen piirteitä	170
Rakkaus katalysoi lisää tunteita	171
Rakastuminen – aikamatka lapsuuteen	172
Kun toinen on turvaton ja toinen välttelee	175
Rakkaus ja pelko	176

Pelko yksin jäämisestä	178
Uskallus olla yksin ja ottaa vastaan läheisyyttä	180
<b>9 Suru</b>	184
Suru osana elämää	184
Suru sosiaalisena tunteena	188
Suru reaktionä roolin menetykseen	189
Suru yllätysvieraina	191
Pettymys	197
Kaupaus	198
<b>10 Pelko</b>	200
Pelko perintönä	200
Pelot ja kasvatust	202
Miten minun pelkoni ovat syntyneet?	203
Pelkojen kohteet	206
Pelko ja ahdistus	208
Paniikki	210
Turvattomuus ja ihmissuhteet	212
Mikä pelkoa ylläpitää?	214
Pelkojen voittaminen	220
Pelon hyväksyminen	221
Miten lähestyä pelkoa?	223
Kuka on se minä, joka pelkää?	225
<b>11 Kuinka lisään miellyttäviä tunteita?</b>	228
Mistä koostuu viisas mieli?	228
Tunteen muuttaminen toimimalla	232
Mielihyvän lisääminen arvojen mukaisilla teoilla	233
Nautinnollista vai merkityksellistä elämää	238
Myötätunnon löytäminen	239
Myötätunnon vahvistaminen	241
Myötätunto itseä kohtaan	244
Lähteet	248