

NÄIN KÄYTÄT TÄTÄ KIRJAA

KIRJAN TAUSTA

Hyvän mielen vuosi on *Hyvän mielen taidot*-kirjan (2016) itsenäinen jatko-osa ja tehtäväkirja itsetuntemuksen kehittämiseen. Se tarjoaa eväitä hyvän mielen taitojen harjoitteluun ja itselle tärkeiden tavoitteiden saavuttamiseen. Hyvän mielen taidot ovat mielen taitoja, joilla on tutkitusti hyvinvointia lisäävä vaikutus. Niiden avulla elämään tulee lisää joustoa ja vaihtoehtoja.

Kirjan harjoitteet perustuvat *Hyvän mielen taidot*-kirjaan koottuun tutkimustietoon, joka on peräisin positiivisesta psykologiasta ja luovuusteorioista. Kuvitusten kautta kirja houkuttelee vastailemaan kysymyksiin rennosti ja pilke silmäkulmassa.

Kirjan taustaoletuksena on käsitys ihmisestä kokonaisvaltaisena olentona, joka koostuu neljästä osa-alueesta: kehosta, tunteista, mielestä ja sisimmästä. Voidakseen hyvin ihminen tarvitsee yhteyden niihin kaikkiin.

Valmennuksellinen ote, jota kirjassa sovelletaan, on synteisi ammattilaisten käyttämistä tuloksellisista menetelmistä, kuten voimavarakeskeisestä valmennuksesta, NLP:stä eli neuro linguistic programmingista sekä taideterapiasta. Näiden menetelmien yhteinen ydinajatus on, että ihminen on itsensä paras asiantuntija ja että myönteisiä ajattelumalleja vahvistamalla käyttäytymistä on mahdollista ohjata haluttuun suuntaan.

KALENTERIMALLI

Hyvän mielen vuosi on jaettu kahteentoista kuukauteen ja yhteen lisäkuukauteen. Jokaista kuukautta tukee oma teemansa, jota tarkastellaan neljän eri viikkoteeman avulla. Kukin viikkoteema on käytännössä yksi hyvän mielen taito, joita on yhteensä 53. Vuoden voi aloittaa mistä kohtaa kalenterivuotta tahansa, sillä päivämäärät merkitään kirjaan itse.

KUUKAUSIEN TEEMAT

Kirjan rakenne on luotu niin, että harjoitusten avulla käyt vuoden aikana läpi itsellesi merkityksellisen unelman toteuttamiseen liittyviä vaiheita, ennakoit mahdollisia esteitä sekä vahvistat voimavarojasi ja onnistumisen edellytyksiä. Sivutuotteena opit lisää itsestäsi ja elämästäsi ja harjoitat itseäsi ja muita kohtaan erilaisia taitoja, muun muassa jämäkkyyttä ja lempeyttä.

Jokaisella kuukaudella on oma teemansa, johon sen kuukauden viikkotehtävissä keskitytään:

TEEMAT

1 MISTÄ MINÄ TULEN?

Ensimmäinen kuukausi lähtee liikkeelle siitä, missä olet juuri nyt elämässäsi, mitä hyvää edellisvuonna on tapahtunut ja mikä kaikki on tällä hetkellä hyvin. Sen jälkeen voit päästää irti siitä, mikä ei enää palvele, ja pohtia, mikä on sinulle jatkossa tärkeää ja mikä taas ei. Kuukauden harjoitusten avulla sinulle selkenee, missä olet elämäsi eri osa-alueitten suhteen.

2 MINKÄ UNELMAN HALUAN TOTEUTTAA?

Toisen kuukauden aikana tarkastelet toistaiseksi piilossa olleita kykyjäsi, tunnistat oman voimasi ja opit vaalimaan toivoa. Kuukauden harjoitusten myötä kiteytät itsellesi merkityksellisen unelman sekä valjastat käyttöösi ne voimavarat, taidot ja kyvyt, jotka sinulla on unelmasi toteuttamiseen.

3 MIKÄ ON MINULLE TÄRKEÄÄ?

Kolmas kuukausi johdattaa sinut tosiasioiden äärelle. Se haastaa sinut tarkastelemaan itseäsi rehellisesti ja tunnistamaan, kuka sinä erilaisten naamioiden alla pohjimmiltasi olet. Harjoitusten avulla pohdit kiinnostuksesi kohteita ja sen osoittamista, sekä tarkastelet, mikä kaikki sinua vetää puoleensa ja mitkä asiat ovat sinulle merkityksellisiä.

4 MITEN KUULEN PAREMMIN OMAN ÄÄNENI?

Neljäs kuukausi kutsuu sinua olemaan läsnä, hyödyntämään sisälläsi olevaa viisautta sekä huolehtimaan kehostasi itsellesi luontaisella tavalla. Kuukauden tehtävien avulla opit myös hakemaan iloa ja lohtua luonnosta sekä vahvistamaan kykyjäsi pysähtyä läsnä olevaan hetkeen.

5 MINKÄ TEKEMISESTÄ NAUTIN?

Viides kuukausi on omistettu leikille ja ilolle. Sen tehtävät haastavat sinua tutkimaan, minkä asioiden tekemisestä nautit tekemisen itsensä vuoksi, missä olet erityisen hyvä ja mitä kaikkea uutta voisit kenties kokeilla. Harjoitusten avulla opit myös kehittämään vahvuuksiasi sekä nauttimaan arjen pienistä iloista.

6 MITEN SAAN VOIMAA TOISISTA?

Kuudes kuukausi on pyhitetty empatialle ja vuorovaikutukselle. Sen avulla opit vahvistamaan kykyäsi kuunnella sekä osoittaa myötätuntoa muita ihmisiä kohtaan. Harjoitukset haastavat sinua myös antamaan anteeksi toisille ihmisille sekä osoittamaan ystävällisyyttä muille.

7 MITEN KOHTELEN ITSEÄNI RAKENTAVASTI?

Seitsemäs kuukausi haastaa sinua luopumaan itseäsi vahingoittavista ajatuksista ja tavoista sekä osoittamaan myötätuntoa itseäsi kohtaan. Harjoitusten avulla opit myös laittamaan muille ihmisille rajat sekä antamaan itsellesi anteeksi. Siten suhde itseesi vahvistuu, sisäinen puheesi muuttuu myönteisemmäksi ja elämänhalusi voimistuu.

8 MITEN USKALTAUDUN KOHTI SITÄ, MIKÄ PELOTTAA?

Kahdeksas kuukausi on pyhitetty pelkojen kohtaamiselle. Se auttaa sinua hyväksymään ja paljastamaan oman haavoittuvuutesi ja ilmaisemaan tarpeitasi rakentavasti. Harjoitusten avulla opit vaalimaan rakentavia ihmissuhteita sekä sietämään epävarmuutta. Jatkuvan muutoksen maailmassa nämä ovat elintärkeitä taitoja.

9 MITEN SAAN TEHTYÄ UNELMASTANI TOTTA?

Yhdeksäs kuukausi keskittyy unelmasi toteuttamiseen. Harjoitusten avulla opit toimimaan tavoitteellisesti, sitoutumaan tavoitteeseesi sekä pyytämään palautetta edistymisestä. Tärkeää on myös kykyä syventyä keskeisten asioiden tekemiseen ja taitojen kehittämiseen unelmasi toteuttamisen kannalta. Tätä kautta myös tahdonvoimasi ja palautumiskykyäsi vahvistuvat.

10 MITEN VOIN ENNAKOIDA ESTEET?

Kymmenes kuukausi haastaa sinua ennakoimaan polullesi ilmaantuvat esteet. Opit suojautumaan häiritseviltä tekijöiltä, rytmittämään omaa tekemistäsi sekä lepäämään itsellesi hyödyllisellä tavalla. Samalla pystyt paremmin pitämään huolta omista voimavaroistasi sekä yksinkertaistamaan arkeasi.

11 MITEN LÖYDÄN UUSIA NÄKÖKULMIA?

Yhdestoista kuukausi on omistettu tutkimiselle ja näkökulmien etsimiselle. Harjoitusten avulla tutustut omaan tapaasi seikkailla, tutkia ja tehdä hyvää. Siten vahvistat myös kykyäsi hahmottaa itsesi osana jotain itseäsi suurempaa, jolla on sinulle merkitystä. Myös kykyäsi palvella toisia paranee.

12 MITEN VARMISTAN, ETTÄ PYSTYN JATKAMAAN KOHTI TAVOITETTANI?

Kahdestoista kuukausi auttaa sinua jatkamaan maaliin asti. Opit yhä paremmin keskittämään huomiosi, joustamaan toimenpiteissäsi sekä tarpeen tulleen luopumaan hallinnasta. Näin sisukkuutesi ja sinnikkyytesi vahvistuvat ja tavoitteesi saavuttaminen voi edistyä yllättävilläkin tavoilla.

13 MITEN YLLÄPIDÄN TOIVOA?

Viimeisen kuukauden aikana keskiössä on toivon ylläpitäminen. Silloinkin, kun olet mielestäsi jo tehnyt kaiken voitavasi, voit edistää unelmasi toteutumista. Vaalimalla kauneutta ja ylläpitämällä yhteyttä itseesi ja muihin vahvistat omaa hyvinvointiasi ja opit toimimaan oikealla hetkellä. Kaikkein tärkeintä on kuitenkin se, että tapahtui mitä tapahtui, puhut itsellesi ja muille rakantavalla tavalla, ja että kun unelmasi viimein on totta, pysähdyt juhlistamaan onnistumistasi yhdessä muiden kanssa.

LISÄTIETOA

Jos kiinnostuit kirjan taustalla olevista tieteellisistä tutkimustuloksista, löydät ne kootusti *Hyvän mielen taidot* -kirjasta. Sieltä löydät myös paljon lukuvinkkejä, tosielämän tarinoita sekä pohdintatehtäviä ja harjoituksia.

Kirjaan liittyvät kiinteästi myös *Hyvän mielen kortit* (2016), joiden avulla hyvän mielen taitoja voi harjoitella arjessa. Kustakin hyvän mielen taidosta on pakassa kortti, jossa on aina kunkin taidon nimi, inspiroiva kuva sekä vahvistuslause. Esimerkiksi kortissa numero yksi taitona on kiitollisuus ja vahvistuslauseena ”Elämässäni on asioita, jotka ovat hyvin”. Kun ajatuksen keskittää lauseeseen, se lisää myönteisyyttä arjessa.

Hyvän mielen korttien lisäksi taitoja voi harjoitella myös *Inspiraatiokorttien* (2016) avulla. *Inspiraatiokortit* on suunniteltu arjen jumi-tilanteiden purkamiseen elämyksellisten kehoituslauseiden avulla. Niiden avulla saa heräteltyä inspiraatiota ja luovuutta.

Voit käyttää *Hyvän mielen vuosi* -kirjaa yhdessä *Hyvän mielen korttien* ja *Inspiraatiokorttien* kanssa.

TOIMI NÄIN

Aloita Hyvän mielen vuosi haluamasi kuukauden ensimmäisenä päivänä. Kirjoita kuukauden nimi ensimmäiselle kuukausisivulle (esimerkiksi syyskuu) ja kirjoita kuukausipohjaan tuon kuukauden päivämäärät viikonpäivittäin (esimerkiksi pe 1.9., la 2.9. su 3.9. jne.).

Laadi sitten tälle kuukaudelle oma kokonaissuunnitelmasi niin, että huomioit siinä tulevan kuukauden tärkeät asiat. Etene sitten viikkoon numero 1 ja laadi kyseiselle viikolle viikkosuunnitelma sekä tee sen viikon viikkotehtävät. Muista varata viikkokalenterista aikaa tärkeiksi kokemillesi asioille.

Seuraavalla viikolla sinua odottavat jälleen uusi viikkosuunnitelma ja erilaiset viikkotehtävät. Jatka samalla tavalla viikko kerrallaan yhteensä neljän viikon ajan. Joka kuukauden loppuun on varattu tilaa pohdinnalle. Mikäli varattu tila ei riitä, voit jatkaa pohdintoja lopussa oleville muistiinpanosivuille. Halutessasi voit myös ottaa tämän kirjan rinnalle muistivihkon, johon voit vuoden aikana pohtia prosessin herättämiä ajatuksia ja tunteita laajemmin.

Kun kuukausi vaihtuu, laadi taas uusi kuukausisuunnitelma ja jatka viikko kerrallaan samalla tavalla kuin edellä. Halutessasi voit pitää taukoa yhden tai useamman kuukauden ajan. Jos kärsit vakavista mielenterveysongelmista,

suosittelemme käyttämään kirjaa tukihenkilön tai ammattilaisen tukemana. Kirja on ensisijaisesti suunnattu mielenterveyden ennaltaehkäisyyn ja tukemiseen tilanteessa, jossa ihmisellä on voimavaroja kehittää omaa elämäänsä. Sen täyttäminen voi kuitenkin herättää monenlaisia tunteita, joista voi olla hyvä tarvittaessa puhua jonkun läheisen ihmisen kanssa.

Kirjan jokaisen aukeaman oikeassa reunassa on musta navigaatiopalkki, johon on kirjattu kuluvan kuukauden järjestysnumero. Palkin alta löydät kyseisen kuukauden teeman. Navigaation avulla voit tarkistaa teeman viikkotehtäviä tehdessäsi.

Luonnollisesti voit myös tehdä kirjan tehtävät aivan missä järjestyksessä itse haluat. Tällöin voi olla hyvä merkitä kirjan sisällysluetteloon, mitkä osiot olet jo tehnyt, jotta pysyt selvillä etenemisestäsi. Etenitpä millä tavalla tahansa, muista, että itse tiedät parhaiten, mikä lisää hyvää mieltä arkeesi ja auttaa sinua luomaan itsellesi hyvän mielen vuoden. ♥

