

SISÄLLYS

TERVETULOA HYVÄN MIELEN VUOTEEN! 7

NÄIN KÄYTÄT TÄTÄ KIRJAA 9

- KIRJAN TAUSTA 9
- KALENTERIMALLI 9
- KUUKAUSIEN TEEMAT 9
- LISÄTIETOA 12
- TOIMI NÄIN 12

TEHTÄVÄSIVUT 14–229

1. KUUKAUSI: MISTÄ MINÄ TULEN? 14
 - Viikko 1: Kiitollisuus 16
 - Viikko 2: Irti päästäminen 20
 - Viikko 3: Tilanteen hahmottaminen 24
 - Viikko 4: Valitseminen 28
2. KUUKAUSI: MINKÄ UNELMAN HALUAN TOTEUTTAA? 32
 - Viikko 5: Oman potentiaalin löytäminen 34
 - Viikko 6: Unelmoiminen 38
 - Viikko 7: Oman voiman tunnistaminen 42
 - Viikko 8: Toivon vaaliminen 46
3. KUUKAUSI: MIKÄ ON MINULLE TÄRKEÄÄ? 50
 - Viikko 9: Tosiasioiden hyväksyminen 52
 - Viikko 10: Uteliaisuus 56
 - Viikko 11: Kiinnostuksen osoittaminen 60
 - Viikko 12: Merkityksen kokeminen 63

4. KUUKAUSI: MITEN KUULEN PAREMMIN OMAN ÄÄNENI?	66
Viikko 13: Pysähtyminen	68
Viikko 14: Intuitio	71
Viikko 15: Kehosta huolehtiminen	75
Viikko 16: Luonnosta nauttiminen	78
5. KUUKAUSI: MINKÄ TEKEMISESTÄ NAUTIN?	82
Viikko 17: Leikkiminen	84
Viikko 18: Vahvuuksien tunnistaminen	87
Viikko 19: Kokeileminen	90
Viikko 20: Iloitseminen	93
6. KUUKAUSI: MITEN SAAN VOIMAA TOISISTA?	96
Viikko 21: Myötätunto	98
Viikko 22: Kuunteleminen	101
Viikko 23: Anteeksi antaminen	104
Viikko 24: Ystävällisyys	108
7. KUUKAUSI: MITEN KOHTELEN ITSEÄNI RAKENTAVASTI?	112
Viikko 25: Kielteisyydestä luopuminen.....	114
Viikko 26: Myötätunto itseä kohtaan	118
Viikko 27: Rajojen asettaminen	122
Viikko 28: Anteeksi antaminen itselle	126
8. KUUKAUSI: MITEN USKALTAUDUN KOHTI SITÄ, MIKÄ PELOTTAA?	130
Viikko 29: Haavoittuvuuden paljastaminen	132
Viikko 30: Tarpeiden ilmaiseminen	136
Viikko 31: Ihmissuhteiden vaaliminen.....	140
Viikko 32: Epävarmuuden sietäminen	144
9. KUUKAUSI: MITEN SAAN TEHTYÄ UNELMASTANI TOTTA?	148
Viikko 33: Tavoitteellisuus	150
Viikko 34: Sitoutuminen	154
Viikko 35: Palautteen pyytäminen	158
Viikko 36: Syventyminen	162
10. KUUKAUSI: MITEN VOIN ENNAKOIDA ESTEET?	166
Viikko 37: Suojautuminen	168
Viikko 38: Lepääminen	172
Viikko 39: Voimavarojen vaaliminen	176
Viikko 40: Yksinkertaistaminen	179
11. KUUKAUSI: MITEN LÖYDÄN UUSIA NÄKÖKULMIA?	182
Viikko 41: Seikkaileminen	184
Viikko 42: Tutkiminen	188
Viikko 43: Hyvän tekeminen	191
Viikko 44: Palveleminen	194

12. KUUKAUSI: MITEN VARMISTAN, ETTÄ PYSTYN	
JATKAMAAN KOHTI TAVOITETTANI?	198
Viikko 45: Huomion keskittäminen	200
Viikko 46: Joustavuus	203
Viikko 47: Hallinnasta luopuminen	206
Viikko 48: Sisukkuus	209
VIELÄ YKSI KUUKAUSI: MITEN YLLÄPIDÄN TOIVOA?	212
Viikko 49: Sanojen valitseminen.....	214
Viikko 50: Odottaminen	217
Viikko 51: Yhteyden luominen	220
Viikko 52: Kauneuden vaaliminen.....	223
Viikko 53: Onnistumisen juhlistaminen	226
 LISÄÄ INSPIRAATIOTA	 230
MUISTIINPANOSIVUT	231