

## **SISÄLLYS**

Mistä on kysymys? 11

### **PERINTEINEN MUUTOS 13**

Perinteinen muutos 14

Kovan muutoksen kentillä 15

Minäkuva ja muutos 19

### **PEHMEÄ MUUTOS 21**

#### *PÄÄTÄN!*

Päätös on aloitus 23

#### *TÄHTÄÄN!*

Tavoite on väline 27

Tavoitetta kohti hyvällä mielellä 29

#### *INNOSTUN!*

Ahdistuksesta innostukseen 33

Muutos tapahtuu mukavuusalueella 34

#### *KOKEILEN!*

Kokeilut onnistuvat aina 38

Vapaaehtoinen pakko 39

#### *SÄÄDÄN!*

Jatkuvaa säätämistä 46

Suhtautumisen säätäminen 47

## *ONNISTUN!*

Matka on onnistuminen	52
Repsahdusta ei ole	52
Palkitsemista ei tarvita	53
Pehmeä muutos jatkuu läpi elämän	54

## **TUNTEET MUUTOKSESSA** **56**

Hullu kasi	57
Pakoyritys hullusta kasista	59
Hullusta kasista vapautuminen	61
Taistelun lopettaminen	62
Aidon muutoshalun löytäminen	65
Sabotoivien tunteiden ohittaminen	67

## **PEHMEÄN MUUTOKSEN YDIN** **71**

### *RIITÄN!*

Viidakon elämää	73
Ihmistä kohti	74
Hyväksyntä ennen muutosta	74
Tyytymättömyyttä ei tarvita	77
Eroon häpeästä ja syyllisyydestä	78
Hyväksyntä on valinta	80
Sotaisa ja sopuisa minäsuhte	81
Nykyminä ja tavoiteinä	84
Identiteettinä ihminen	87
Annettu ja hankittu itsetunto	91

## *LIITÄN!*

Liitä muut mukaan muutokseesi	95
Autonomia	96
Ärsyttäviä ihmisiä ei ole	99
Liian kiltin myytti	103
Jämäkkyuden kääntöpuoli	104
Empatia	105
Hyväksyntä ennen ymmärrystä	106
Ihminen ja yksilö	107
Yhteys toiseen ihmiseen	109
Luottamus pehmeässä muutoksessa	110
Luottamus on kahden kauppa	111
Psyykkisesti omavarainen	114
Sisältä tuettu	116

## *KIITÄN!*

Elämälle kiitos	119
Kiitollisuuden kohteita	119
Kiitollisuus lisää tyytyväisyyttä ja luo uutta	121
Kiitän tästä päivästä	122
Kiitollisuuden evoluutio	123
Ilosta ja surusta	124
Maailman valot	125

## *RAUHA*

Rauha syntyy, kun jätetään rauhaan	128
Draamasta rauhaan	129
Yhteenveto pehmeästä muutoksesta	130
Erilaiset maailmat	132
Sopimus rauhaan jättämisestä	134

## **KIRJALLISUUTTA**

**136**

## Mistä on kysymys?

Elämäntapamuutoksista ja muutoksesta yleensä on puhuttu ja kirjoitettu jo valtavasti. Vaikka me käsittelemme samaa teemaa, uskallamme väittää, että tämän kirjan näkökulma muutosten tekemiseen poikkeaa siitä, miten aiheesta yleensä puhutaan ja kirjoitetaan.

Vaikka monet ovat onnistuneet tekemään elämässään suuria-kin muutoksia itsekurinsa ja tahdonvoimansa avulla, on vielä moninkertainen määrä niitä, jotka eivät ole saaneet haluamiaan muutoksia aikaan yrityksistään huolimatta. Tässä kirjassa me esimme muutoksen tekemisen uutta paradigmaa, ajattelutapaa, josta käsin nekin ihmiset, jotka eivät ole onnistuneet muutospyrkimyksissään perinteisellä tavalla, voisivat onnistua. Samalla pyrimme osoittamaan, että tahdonvoima ja itsekuri eivät välttämättä ole niitä ainoita tekijöitä, joilla muutoksia elämäntavoissa ja elämässä yleensä voidaan saada aikaan.

Lukijana sinulla on ehdoton yksinoikeus päättää, lähdetkö muutoksen tielle vai jatkatko elämääsi niin kuin tähänkin asti. Ihmisen hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että hän saa päättää itse toiminnastaan eikä hänen tarvitse alistua toisten käskettäväksi. Tällöin motivaatio muutokseen voi kummuta ihmisestä itsestään eikä se perustu ulkoiseen pakeroon tai muiden odotuksiin.

Me emme kerro sinulle, mitä valintoja sinun pitää elämässäsi tehdä. Sinä teet itse valintasi, kuljet omat polkusi. Me emme myöskään ole kieltämässä ketään käyttämästä perinteistä ajattelutapaa oman muutoksensa eteenpäin viemiseen. Jos tunnet, että pystyt tekemään haluamiasi muutoksia itsekurin ja lujan tahdon voimalla, me sanomme sinulle: Anna mennä! Toivomme vilpittömästi, että onnistut saavuttamaan tavoitteesi.

Kirjan alussa kuvaamme lyhyesti perinteisen muutoksen ajattelutapaa omien kokemustemme kautta. Tarkoituksenamme on

luoda vertailukohtaa sille ajattelumallille, jonka kirjassa esittelemme. Vaikka vanha ja uusi muutostyyppi näyttäytyvät erilaisina ja joskus jopa vastakkaisina, ne ovat samanarvoisia: kummallakin tavalla on mahdollista onnistua. Oikeaa ja väärää tapaa muutosten tekemisessä ei ole.

Me haluamme lähteä etsimään uutta onnistumisen tapaa. Olisi hienoa, jos lähtisit matkalle mukaan.

Killinkoskella, Rauhan majassa, Aleksis Kiven päivänä 2020

Rauno Korpi ja Pertti Tanhua