

Sisällys

Alkusanat	8
----------------------------	---

Millainen olen?

Kuka olen?	10
Oma vai omaksuttu identiteetti?	13
Mikä on temperamentti?	15
Temperamenttini	16
Voiko temperamentti olla vääränlainen?	19
Traumat järkyttävät mieltä	23
Mistä tulen?	28
Mitä minussa tapahtuu?	34
Voiko itseään rakastaa?	38
Miksi näen itseni niin huonona?	44

Miltä minusta tuntuu?

Stressaa!	50
Ylivalpas vai apaattinen?	54
Vakauttamiskeinoja ylivireydestä optimaaliseen vireystilaan .	58
Vakauttamiskeinoja alivireydestä optimaaliseen vireystilaan .	61
Ennakointi on itsestä huolehtimisesta	63
Tunteet kertovat, mikä on tärkeää	65
Tunnet, miten tulkitset	69
Tunteet, ajatukset ja käytös	71
Mihin vihaa tarvitaan?	74
Ahdistaa	77
Hävittää	81
Miten tunteiden kanssa tulee toimeen?	83

Tunteen salliminen on ensimmäinen askel	84
Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen auttavat puhumaan tunteista	88
Tunnesäätely auttaa kohtaamaan tunteen	94
Ongelmanratkaisu auttaa kohtaamaan omat tarpeet .	101

Mitä tarvitsen?

Tunnista tarpeesi, voi hyvin	104
Kehotarpeet:	
Onko kehossani mukava vai tukala olo?	107
Turvatarve:	
Olenko turvassa vai uhattuna?	109
Yhteystarve:	
Olenko tärkeä ja rakastettu?	112
Arvostustarve:	
Onko minulla merkitystä?	116
Itsenäisyystarve:	
Olenko oman elämäni ohjaksissa?	120
Yhteisöllisyystarve:	
Kuulunko joukkoon?	125
Hyvinvoinnin kova kolmikko	129
Miksi nukkua?	129
Miksi liikkua?	134
Miksi syödä?	138

Minä ja muut

Kuka on minulle tärkeä?	141
Entä jos olen yksin?	144
Miksi joku kiusaa?	150
Miten ymmärtää toista?	152
Mikä kaikki minuun vaikuttaa?	154
Opi kuuntelemaan muita	156
Rajat suojana	158
Tunnista turvalliset ihmissuhteet.	160
Miten pitää kiinni rajoista?	163
Riidat kuuluvat elämään	165
On vaikeaa myöntää olleensa väärässä.	167
Pitääkö pyytää anteeksi?	168
Voiko riitoja välttää?	169

Miten haluan elää?

Mikä tuo onnea?	170
Luomista kuluttamisen sijaan.	172
Mistä unelmoit?	174
Kun ei jaksaisi	182
Rutiinit helpottavat arkea	185
Harjoittele keskittymistä	187
Some haastaa keskittymiskykyä ja mielenterveyttä . . .	189
Mielihyvän viivästäminen	195
Miten voin?	197
En kehtaa kertoa kenellekään	202
Lopuksi	204
Mistä apua?	206
Lähteet	208

ALKUSANAT

Maailma yrittää vakuuttaa sinulle, että olet onnellinen sitten kun olet laihempi, rauhallisempi, rikkaampi, luovempi, kauniimpi, sosiaalisempi, fiksumpi... Listaa voisi jatkaa loputtomiin. Voit käyttää hyvin paljon aikaa ja energiaa saavuttaaksesi fantasiaminäsi – sen version itsestäsi, joka sinun mielestäsi pitäisi olla. Samalla tunnet riittämättömyyttä, uupumusta, kateutta, itseinhoa, vihaa ja surua, kun todellinen minäsi ei koskaan täysin vastaa ihannemielikuvaasi.



Mielen hyvinvointi ei kumpua siitä, että saavutat jatkuvasti enemmän ja enemmän, vaan aito hyvinvointi edellyttää ennen kaikkea itsensä tuntemista ja kunnioittamista sellaisena kuin olet hyvine ja huonoine puolinesi, vahvuuksinesi ja heikkouksinesi. Tämä ei tarkoita sitä, ettet voisi kehittyä ihmisenä. Kasvat ja muutut ilman muuta jatkuvasti. Sinun ei kuitenkaan tarvitse odottaa jotain maagista *sitten kun* -hetkeä, jotta voisit aloittaa itsesi hyväksymisen ja rakastamisen. Ne voi aloittaa heti.

Me teimme tämän kirjan, jotta sinun olisi helpompi ymmärtää itseäsi. Itsensä tunteminen auttaa

- ◆ tekemään hyvinvoinnin kannalta hyviä päätöksiä
- ◆ säätelemään voimakkaita tunteita
- ◆ tulemaan muiden kanssa toimeen
- ◆ suhtautumaan itseensä myötätuntoisesti
- ◆ vahvistamaan itsetuntoa.

Tämä kirja tarjoaa keinoja hyvinvoinnista huolehtimiseen sekä silloin, kun kaikki sujuu mukavasti, että silloin, kun maailma kaatuu päälle. Opit, millainen olet, mistä tulet, miten reagoit erilaisissa tilanteissa ja mitä tarvitset. Omaa hyvinvointiaan voi rakentaa palanen kerrallaan.

Voit lukea kirjaa järjestyksessä luku kerrallaan tai valikoimalla niitä kohtia, jotka juuri nyt ovat ajankohtaisia. Kirjan täytettävät tehtävät ovat avaimia mieleesi. Niitä tekemällä kirjasta muodostuu oma oppaasi, josta ammentaa tietoa, tukea ja lohtua. Kaikki tehtävät eivät ole kaikkia varten. Tehtävien yhteydessä on kolme symbolia, joita värittämällä voit arvioida, kuinka hyödylliseksi koit kunkin tehtävän, jotta voit myöhemminkin palata sinulle parhaiten sopiviin! 🧠💡❤️

Elämä on välillä vaikeaa, mutta muista: kaikki järjestyy.

❤️ Julia, Heidi ja Nelli

MILLAINEN OLEN?

Kuka olen?

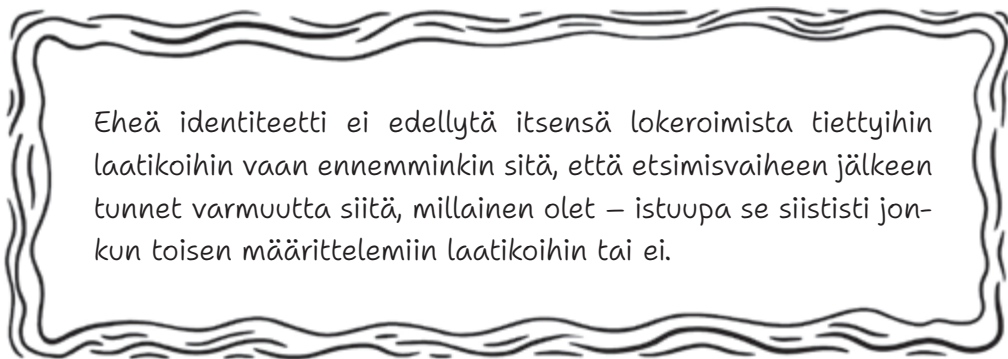
Identiteetti tarkoittaa sitä, millaisena näemme itsemme tässä hetkessä. Identiteetti muovautuu ajan saatossa, kun ihminen kehittyy, kasvaa ja muuttuu. Tämän kirjan avulla tutustut itseesi, pohdit historiaasi, arvojasi ja tavoitteitasi sekä opit käsittelemään tunteitasi ja ymmärtämään tarpeitasi. Nämä kaikki ovat identiteetin rakennuspalikoita.

Voi olla hyvin hämmentävää, jos ei aivan tiedä, millainen on, mitä tavoittelee tai mistä pitää. Identiteetin muodostaminen vaatii rohkeaa testailua siitä, kuka vois olla tai mitä pidän tärkeänä. Ihmisen kasvu ei ole suoraviivaista ja tasaista, eivätkä elämän vastoinkäymiset kerro epäonnistumisesta. Kehitys tuo mukanaan kriisejä ja vastoinkäymisiä. Välillä voit todeta, että hei, tällainen en ainakaan halua olla tai että ei ole hajuakaan, kuka olen. Se on täysin normaalia! Identiteetti saa rakentua pikkuhiljaa.

Identiteetin rakentumista ei oikein voi tai kannata kiirehtiä, mutta eheä identiteetti on palkinto, jonka eteen on syytä nähdä vaivaa. Silloin voit seistä tyytyväisenä ja itsevarmana sen takana, kuka olet ja mitä edustat. Tällainen tyyppi minä olen ja haluankin

olla! Anna itsellesi aikaa ja rauhaa tämän löytämiseen. Sinun ei tarvitse olla valmis.

Identiteetti koostuu eri osa-alueista. Muokkaa seuraavan sivun hahmo itsesi näköiseksi ja kirjoita sen ympärille, mistä identiteettisi koostuu. Voit käyttää apuna oheista listaa identiteetin osa-alueista. Kaikkiin kohtiin ei tarvitse osata vastata!

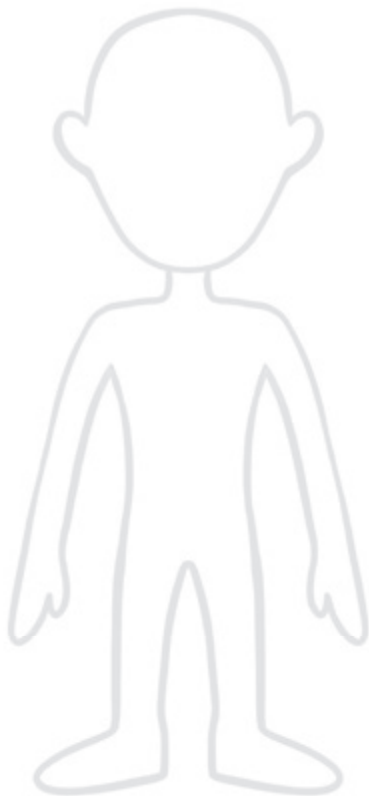


Tällainen olen tällä hetkellä:



Kuinka hyödylliseksi koit tämän tehtävän?
floppi - ihan jees - huippu

- Minulle on tärkeää...
- Arvostan...
- Olen valmis taistelemaan tämän puolesta
- Kuulun näihin yhteisöihin tai ryhmiin
- Kulttuurini
- Ammatillinen identiteettini
(esimerkiksi koulun, opiskelu- tai ammattihaaveiden tai harrastusten kautta)
- Minulle tärkeitä rooleja
(esim. sisko, lapsenlapsi, ystävä)
- Seksuaalisuuteni
- Sukupuoleni



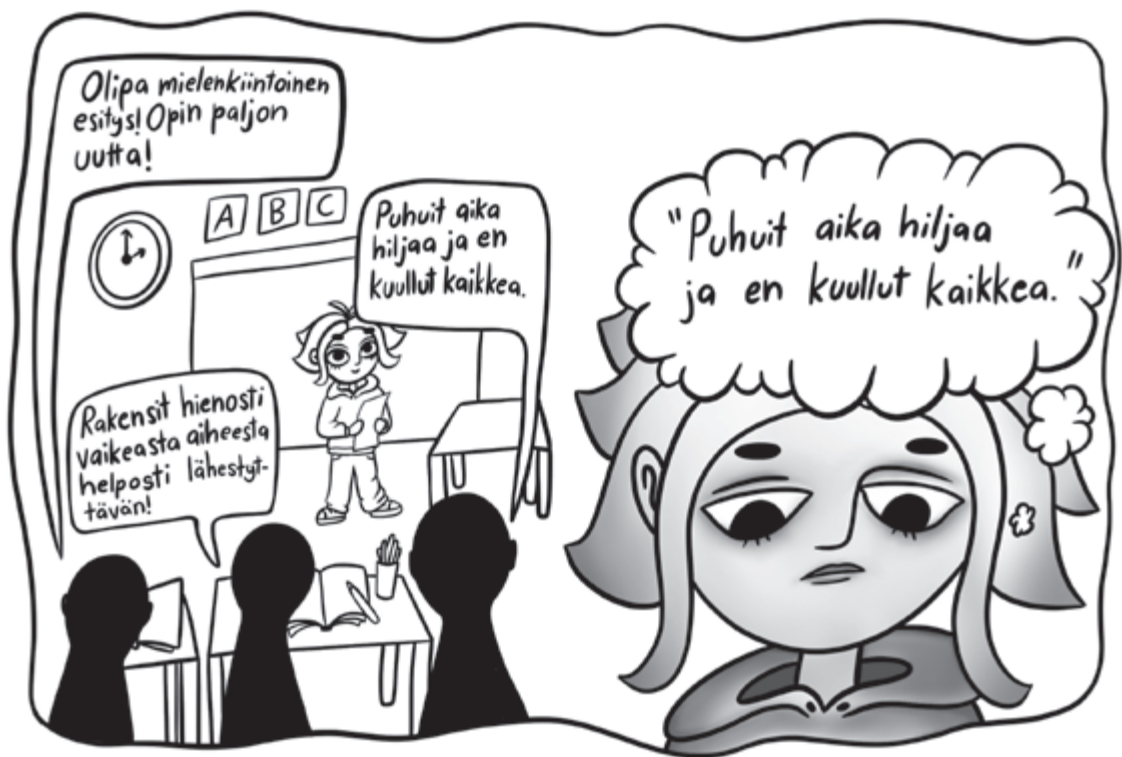
Miksi näen itseni niin huonona?

Ihmisen aivot eivät katsele ympäristöä totuudenmukaisesti vaan omien tulkintojemme värittämien linssien läpi. Meillä kaikilla on lukuisia ajatusvääristymiä, jotka vaikuttavat siihen, mitä ajattemme ja miten koemme erilaiset tilanteet.

Kielteinen vinouma on yksi ajatusvääristymistä. Se kuvaa aivojen taipumusta huomata häiritsevät ja kielteiset asiat paljon herkemmin kuin myönteiset asiat. Huomaamme varmasti joka kerta, kun ulkona on kurja sää, joku on meille epäystävällinen tai bussi on myöhässä. Samojen asioiden vastakohtat – ihana ilma, ystävälliset sanat ja hyvin sujunut koulumatka – saattavat jäädä jopa lähes huomaamatta, ellemme tietoisesti kiinnitä niihin huomiota.

Kielteinen vinouma saa sinut kokemaan itsesi huonommaksi kuin olet. Janoamme hyväksyntää ja arvostusta, mutta emme kuitenkaan välttämättä huomaa sitä tai ota sitä tosissamme silloin kun sitä saamme. Voimme tulkita toisen ihmisen ikävät sanat todisteeksi siitä, että olemme huonoja, ja jättää täysin huomiotta kaikki vaihtoehtoiset tulkinnat: ehkä hän yritti paikata omaa epäonnistumisen aiheuttamaa noloistumista lyttäämällä muita, ehkä se oli vahinko tai ehkä hän tarkoitti sanoa jotain muuta.

Ihmisellä on taipumus uskoa aina ajatuksiaan, vaikka periaatteessa tietäisikin niiden olevan virheellisiä tai vähintäänkin värittyneitä. Lisäksi tunteet vaikuttavat voimakkaasti ajatusten sävyyn ja sisältöön ja saattavat ennestään kärjistää ajatusvääristymiä. Jos ajattelet, että kaverisi ei enää halua olla kanssasi, koska ei saapunut tapaamiseen, vaikka todellisuudessa kyse olisi inhimillisestä unohduksesta, uskot näitä ajatuksia, ja ne voimistavat kokemaasi surua ja kiukkua.



Tunnet, miten tulkitset

Tunnekokemukset ovat yksilöllisiä. Muun muassa temperamentti, elämäntilanne ja aiemmat kokemukset vaikuttavat siihen, miten reagoit erilaisissa tilanteissa, millaisia tunteita koet ja kuinka voimakkaina ne heräävät. Jos kumppanisi on aiemmin pettänyt luottamuksesi, on ymmärrettävää, että olet mustasukkainen hänen menemisistään. Jos olet juuri nyt stressaantunut, pienikin vääränlainen äänenpaino voi saada vihan sinussa leimahtamaan.

Tunteet kertovat siitä, miten tulkitsemme tilanteita.

Tilanne: Ikkunassa häilähtää varjo



Tulkinta 1: Joku yrittää tunkeutua kotiin!

Tunne: Paniikki



Tulkinta 2: Tuuli heiluttaa oksia ulkona.

Tunne: Neutraali

Tilanne: Ystävä on etäinen



Tulkinta 1: Hän on minulle vihainen.

Tunne: Viha tai ahdistus



Tulkinta 2: Hänellä on omia huolia.

Tunne: Suru ja huoli