

Voimavara Mentori

PIENILLÄ VALINNOILLA PAREMPI ELÄMÄ

-minimalistinen opas arkeen

Pienillä valinnoilla Parempi elämä-

Minimalistinen opas omaan ajatteluun ja ajatusmalleihin

Voimavara Mentori

PIENILLÄ VALINNOILLA PAREMPI ELÄMÄ

Minimalistinen opas omaan ajatteluun ja ajatusmalleihin

© 2025 Voimavara Mentori

Kannen suunnittelu: Voimavara Mentori

Sisuksen taitto: Voimavara Mentori

Kustantaja: BoD · Books on Demand,
Mannerheimintie 12 B, 00100 Helsinki, bod@bod.fi
Kirjapaino: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273,
22763 Hampuri, Saksa

ISBN: 978-952-80-2798-0

JOHDANTO – PIENILLÄ VALINNOILLA PAREMPI ELÄMÄ

Kuvittele aamu, jolloin heräät ja tunnet olosi rauhalliseksi. Keittiön pöydällä ei ole paperipinoja, eteisessä ei odota kaaosta kengistä ja takeista, eikä mielessäsi pyöri heti ensimmäisenä ajatus kaikesta, mitä pitäisi ehtiä. Sen sijaan huomaat, että sinulla on tilaa hengittää – sekä kodissasi että mielessäsi.

Tämä ei ole täydellisyyttä tai kiiltokuvamaista elämää. Se on pieniä arjen valintoja, jotka luovat pohjan tasapainoisemmalle ja levollisemmalle elämälle.

Arkemme täyttyy helposti tavaroista, tehtävistä, laskuista, aikatauluista ja toisten odotuksista. Hyvinvointi voi jäädä taka-alalle, kun yritämme pysyä kaiken mukana. Ehkä huomaat ostaneesi asioita, joita et oikeasti tarvitse. Ehkä käytät aikasi tekemiseen, joka ei tuo iloa. Kodin sotku tai talouden epävarmuus saattavat hiipiä mieleen ja kasvattaa kuormaa entisestään.

Minimalismi on yksi vastaus tähän. Se ei ole niukkuutta tai kurinalaisuutta, vaan tietoista valintaa keskittyä olennaiseen. Se on lupaus itselle: *en tarvitse kaikkea, mutta tarvitsen sen, mikä tukee hyvinvointiani ja arkeani.*

Tämä kirja on sinulle, joka haluat keventää elämäsi, mutta et tiedä mistä aloittaa. Muutos ei synny kerralla, eikä sen tarvitsekaan. Riittää, että teet yhden pienen valinnan. Ehkä karsit kolme turhaa tavaraa kodistasi. Ehkä kirjoitit ylös viikon kulut ja huomaat, mihin rahasi todella menevät. Tai ehkä pysähdyt kolmeksi minuutiksi hengittämään syvään ja annat kehosi rentoutua.

Näistä pienistä teoista syntyy polku, joka muuttaa arkeasi askel askeleelta.

Tässä kirjassa kuljemme yhdessä neljän teeman kautta:

- **Tavarat:** kuinka koti voi olla rauhan eikä kaaoksen lähde.
- **Talous:** miten yksinkertaistamalla voit kokea enemmän turvaa ja vapautta.

- **Työ ja harrastukset:** kuinka löytää tilaa merkityksellisille asioille ja palautumiselle.
- **Mielen tasapaino:** miten vahvistaa omaa jaksamista ja lempeyttä itseä kohtaan.

Lopuksi löydät **30 päivän haasteen**, jonka avulla voit viedä ajatukset käytäntöön. Jokainen pieni askel on merkityksellinen – ja ennen kuin huomaatkaan, olet rakentanut itsellesi kevyempää ja onnellisempaa arkea.

TAVARAT – KOTI JÄRJESTYKSEEN JA MIELEN RAUHA

Koti on monelle enemmän kuin seinät ja katto. Se on turvapaikka, paikka, johon palaamme päivän jälkeen ja jossa pitäisi olla lupa hengähtää. Mutta joskus koti muuttuu kuormituksen lähteeksi. Liika tavara, sotkuiset nurkat ja jatkuva tunne siitä, että pitäisi siivota, voivat viedä voimia ja lisätä ahdistusta.

Minimalismi ei kuitenkaan tarkoita täydellistä järjestystä tai askeettista kotia. Se ei vaadi, että jokaisen pinnan pitäisi kiiltää tai että kaikesta pitäisi luopua. Kyse on enemmän siitä, että luomme ympäristön, jossa tavarat palvelevat meitä – eivät hallitse meitä. Kun koti on hallinnassa edes pieneltä osin, se heijastuu usein myös mieleen.

Jo pieni järjestys voi muuttaa päivän suunnan.

On tutkittu, että ympäristömme vaikuttaa voimakkaasti mielialaamme. Jo se, että yksi nurkkaus on selkeä ja rauhallinen, voi antaa tunteen siitä, että elämä on paremmin hallinnassa. Ei tarvitse olla koko asunto tiptop – riittää, että jokin kohta muistuttaa: *“Tässä on järjestys, tässä on rauha.”*

Ehkä se on olohuoneen pöytä ilman paperipinoja. Ehkä keittiön taso, josta löytyy vain kahvinkeitin ja kukka. Ehkä sänky, joka on pedattu aamulla. Yksi pieni asia voi luoda levollisen vaikutelman koko tilasta.

Tavaroiden tarinat

Tavarat kantavat mukanaan tarinoita. Osa niistä on hyödyllisiä, osa rakkaita muistoja – ja osa sellaisia, joita emme enää oikeasti tarvitse, mutta joita säilytämme velvollisuudesta.

Kun kodissa on liikaa tavaraa, jokainen esine vaatii huomiota: sitä pitää siirtää, pyyhkiä, säilyttää – ja joskus jopa vältellä. Tämä sitoo energiaa huomaamattamme.

Jokainen esine on pieni lupaus. Se on lupaus siitä, että joskus käytän tätä, joskus tarvitsen tätä, joskus ehdin tähän. Ja kun lupauksia kertyy liikaa, ne alkavat painaa mieltä.

Minimalismin näkökulmasta kannattaa kysyä jokaisen tavaran kohdalla:

- Palveleeko tämä minua arjessa?
- Tuoko tämä minulle iloa tai merkitystä?
- Vai onko tämä täällä vain siksi, että en ole pysähtynyt päästämään irti?

Joskus vaikeinta ei olekaan luopuminen, vaan sen myöntäminen, että jokin tavara on jo tehnyt tehtävänsä.

Kun koti ei ole koskaan valmis

On tärkeää muistaa: koti ei ole näyttelytila. Se on elämää varten. Lasten lelut lattialla, tiskit altaassa ja keskeneräiset projektit pöydällä eivät tee sinusta epäonnistunutta – ne kertovat, että elät.

Täydellinen koti on harvoin onnellisin. Tavoitteena ei ole kiiltokuvamainen siisteys, vaan tila, jossa viihdyt. Kun hyväksyt, että koti saa olla välillä myös sotkuinen, vähennät paineita ja syyllisyyttä. Samalla, kun luot pieniä järjestyksen keitaita, vahvistat tunnetta siitä, että elämäsi on hallinnassa.

Siisteys ei ole päämäärä – se on väline mielenrauhaan.

Koti ja turvallisuus

Koti ei ole vain fyysinen tila – se on myös mielen peili. Kun astumme sisään kotiin, toivomme kokevamme turvaa ja sallivuutta: että saamme olla juuri sellaisia kuin olemme.

Turvallinen koti ei synny kauniista sisustuksesta, uusista huonekaluista tai täydellisestä järjestyksestä. Se syntyy siitä, että ympäristö tukee meitä ja antaa luvan hellittää.

Monelle kotiin liittyy kuitenkin myös häpeää. Välttelemme vieraita, koska ajattelemme, ettei kotimme ole tarpeeksi siisti tai edustava. Kuvittelemme, että muut arvostelevat meitä sen kautta, miltä kotimme näyttää.

Todellisuudessa läheisille tärkeintä on yhdessäolo, ei se, onko keittiön pöydällä postipino tai lasten leluja lattialla.

On vapauttavaa huomata, ettei kodin tarvitse täyttää täydellisyyden mittaa ollakseen hyvä. Se saa olla elämänmakuinen – paikka, jossa eletään. Kun hyväksyt tämän, koti alkaa toimia todellisena turvapaikkana: ei näyttelynä muille, vaan arjen kantavana alustana.

Pieni harjoitus

Kirjoita paperille kolme asiaa, jotka tekevät kodistasi turvallisen. Ne voivat olla mitä tahansa – pehmeä viltti sohvalla, tuttu tuoksu keittiössä, läheisten kuvat seinällä. Palaa tähän listaan aina, kun alat tuntea, että kotisi ei ole “tarpeeksi hyvä”.

Pienillä valinnoilla parempi elämä on lempeä ja rehellinen opas niille, jotka kaipaavat selkeyttä ja rauhaa arkeensa.

Kirja kuljettaa lukijan kodin, talouden, työn ja mielen maisemien läpi ja näyttää, miten pienet teot voivat tuoda suuria muutoksia.

Se ei lupaa täydellisyyttä, vaan kutsuu pysähtymään ja valitsemaan toisin, askel kerrallaan.

Hyvinvointi syntyy arjen pienistä hetkistä, jotka tekevät elämästä kevyempää ja aidompaa.

BoD



9

789528

027980