



Vihreä Kanootti

Äärimmäisen Unettava Kirja

Petteri Poutiainen



Vihreä Kanootti

Äärimmäisen Unettava Kirja
Petteri Poutiainen

© 2026 Petteri Poutiainen

Kustantaja: BoD · Books on Demand, Mannerheimintie 12 B,
00100 Helsinki, bod@bod.fi

Kirjapaino: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hampuri, Saksa

ISBN: 978-952-80-8841-7

UNETTAVA SISÄLLYSLUETTELO

JOHDANTO	1
OSA I: KUN ILTA HILJENEE	8
VIHREÄN KANOOTIN RITUAALI	10
Kirjan käyttö	14
OSA II: UNETTAVAT KAPPALEET	15
1. POUKAMA JOSSA VIHREÄ KANOOTTI ODOTTAA	17
2. HILJAINEN MATKA SAARISTON LÄPI	25
3. TÄHDENLENTOJEN YÖ	34
4. LENTOKALOJEN PEHMEÄ LIPLATUS	43
5. ÄÄNIMALJAT VASTARANNALLA	52
6. SUMUN HILJAINEN MERI	62
7. MAJAKOIDEN RAUHALLINEN REITTI	71
8. LAMPAIDEN SAARI	80
9. LÄMMIN TROOPPINEN YÖ MERELLÄ	90

10. TÄHTIEN HEIJASTUS TYYNESSÄ	99
11. RAUHALLINEN SADE MERELLÄ	108
12. KUUN HOPEINEN SILTA VEDEN PINNALLA	117
13. UNISATUJA KANOOTISSA	126
14. AVARUUSKANOOTIN HILJAINEN MATKA TÄHTIEN VÄLIIN	136
15. HILJAINEN SATAMA YÖSSÄ	147
16. DELFIINIEN RAUHALLINEN SEURA	156
17. PEILITYYNI JÄRVI JA TÄYDELLINEN HILJAISUUS	165
18. SUMUN KESKELTÄ LOISTAVA MAJAKKA	174
19. KAUKAINEN KELLON KUMAHDUS	185
20. TÄHTISUMUN YÖ	195
21. TUULI JOKA LIIKKUU HILJAA	204
22. AAMUN ENSIMMÄINEN KAJASTUS	214
23. LINTUJEN RAUHALLINEN AAMUMERI	223
24. TROOPPINEN LAGUUNI	233
25. KAUKAISEN KAUPUNGIN PEHMEÄT VALOT	243
26. TÄHTISATEEN HILJAINEN YÖ	253

27. JÄÄMEREN SYVÄ HILJAISUUS	262
28. SAARTEN VARJOT TYYNESSÄ VEDESSÄ	272
29. SYVÄ YÖ MERELLÄ	283
30. PALUU POUKAMAAN JOSSA VIHREÄ KANOOTTI ODOTTAÄ	292
OSA III: HYVÄN UNEN KÄYTÄNNÖT	301
MILLAINEN NUKKUJA OLET?	302
ILTA VOI RAUHOITTUA	310
JOS HERÄÄT KESKELLÄ YÖTÄ	315
PIENIÄ TAPOJA, JOTKA AUTTAVAT UNTA	320
AAMU VOI ALKAA RAUHALLISESTI	325
UNI TÄNÄÄN	327
UNEN MERKITYS TULEVAISUUDESSA	330
KIRJAILIJASTA	335
LOPUKSI	336
Taustaa ja lähteet	340

JOHDANTO

Kirja,

jonka tarkoitus on saada sinut nukahtamaan.

Tämä kirja on hieman erilainen kuin useimmat kirjat. Useimmat kirjat yrittävät pitää sinut hereillä. Ne haluavat, että jatkat lukemista vielä yhden sivun, vielä yhden luvun.

Tämä kirja tekee päinvastoin. Sen tarkoitus on, että nukahdat. Mitä nopeammin nukahdat, sitä paremmin kirja on onnistunut.

Jos huomaat jonain iltana nukahtavasi jo muutaman sivun jälkeen, kirja toimii juuri niin kuin sen on tarkoitus.

Monet tietävät tunteen, kun uni ei tule.

Keho on väsynyt, mutta mieli jatkaa.

Ajatukset palaavat samoihin asioihin.

Päivä ei tunnu päättyvän.

Ja mitä enemmän yrittää nukahtaa, sitä kauemmas uni joskus siirtyy.
Tämä on hyvin tavallista.

Ihmisen mieli on tehty ajattelemaan, suunnittelemaan ja ratkaisemaan. Mutta juuri nukahtamisen hetkellä se ei ole kovin hyödyllistä.

Nukkuminen ei yleensä ala ajattelemalla enemmän.

Se alkaa rauhoittumalla.

Vihreä Kanootti on yksinkertainen nukahtamismenetelmä. Se perustuu kolmeen asiaan, joiden tiedetään auttavan kehoa ja mieltä siirtymään uneen:

rauhalliseen hengitykseen,

kehon rentoutumiseen

ja turvalliseen mielikuvaan.

Kun hengitys hidastuu, hermosto rauhoittuu. Kun keho rentoutuu, jännitys alkaa hellittää.

Ja kun mieli löytää rauhallisen paikan, ajatukset voivat hiljentyä.

Tässä kirjassa tuo paikka on vihreä kanootti. Monet rentoutumisharjoitukset käyttävät mielikuvaa rauhallisesta paikasta.

Joillekin se on metsä.

Joillekin hiljainen ranta.

Joillekin tyyni järvi.

Tässä kirjassa se on poukama, laituri ja vihreä kanootti.

Poukaman vesi on lähes tyyntä.

Ilta on rauhallinen.

Laiturin vieressä kelluu vihreä kanootti.

Kanootissa on paikka levätä.

Patja on sopiva.

Peitto lämmin.

Ja kun kanootti lähtee liukumaan hiljaisessa vedessä, mieli rauhoittuu.

Kirja etenee kolmessa osassa.

Ensimmäisessä osassa tutustut tähän tapaan rauhoittua.

Toisessa osassa on kolmekymmentä kanootin matkaa.

Jokainen niistä alkaa samalla tavalla.

Poukama löytyy.

Laituri näkyy.

Ja vihreä kanootti odottaa.

Matkat ovat erilaisia, mutta yksi asia pysyy samana:

kaikki on rauhallista.

Sinun ei tarvitse lukea kirjaa järjestyksessä. Voit aloittaa mistä tahansa kappaleesta. Voit palata samaan tarinaan uudelleen ja uudelleen.

Ja jos nukahdat kesken luvun, se on hyvä merkki.

Kirja toimii. Jos heräät yöllä, voit palata takaisin matkaan.

Poukama löytyy aina uudelleen.

Laituri odottaa.

Ja vihreä kanootti kelluu hiljaa veden pinnalla.

Kirjan *kolmannessa osassa* on muutamia käytännön ajatuksia unesta. Siellä voit halutessasi pysähtyä hetkeksi katsomaan, millainen nukkuja olet juuri nyt.

Pieni testi ei arvioi sinua, vaan auttaa huomaamaan, millainen nukkuja olet tällähetkellä.

Ja joskus jo se riittää. Kirjan harjoitteilla nukahtaminen helpottuu ja uni paranee.

Tämä kirja ei pakota unta.

Se vain tekee tilaa sille.

Kun hengitys rauhoittuu,

kun keho rentoutuu

ja kun mieli saa kulkea rauhalliseen paikkaan,

uni löytää usein tiensä aivan itsestään.

Kun seuraavan kerran avaat tämän kirjan illalla, voit muistaa yhden yksinkertaisen asian:

sinun ei tarvitse yrittää nukahtaa.

Riittää, että löydät poukaman.

Laiturin.

Ja vihreän kanootin.

Loput voi tapahtua aivan itsestään.



OSA I: KUN ILTA HILJENEE

Ilta voi alkaa rauhoittua vähitellen.

Päivä on jo takana. Mikään ei vaadi sinua juuri nyt. Riittää, että annat itsellesi hetken.

Moni yrittää nukahtaa ajattelemalla vähemmän. Mutta mieli ei yleensä hiljene käskemällä. Se rauhoittuu helpommin, kun keho tekee sen ensin.

Kun hengitys hidastuu, ja keho pehmenee hieman, mieli seuraa usein perässä. Ja silloin uni ei tunnu enää kaukaiselta.

Tässä kirjassa ei ole tarkoitus yrittää enempää.

Vaan tehdä vähemmän.

Voit antaa huomion kulkea yhteen asiaan kerrallaan.

**Keho on väsynyt.
Mutta mieli ei pysähdy.**

Ajatukset palaavat uudelleen ja uudelleen, ja mitä enemmän yrität nukahtaa, sitä kauemmas uni tuntuu siirtyvän.

Tämä on monelle tuttu kierre.

Vihreä Kanootti tarjoaa siihen toisenlaisen lähestymistavan. Se perustuu yksinkertaiseen itsehypnoosiin, jossa mieli ohjataan lempeästi rauhoittumaan yhden turvallisen mielikuvan avulla.

Kun hengitys hidastuu, keho rentoutuu ja mieli saa keskittyä rauhalliseen paikkaan, uni alkaa usein tulla aivan itsestään.

Tässä kirjassa tuo paikka on
hiljainen poukama,
laituri
ja vihreä kanootti.

Kirja sisältää 30 rauhallista unimatkaa, jotka johdattavat sinut ilta illalta kohti syvempää ja levollisempaa unta.

Usein uni saapuu jo ennen kuin tarina ehtii pitkälle.

Voit nukahtaa kesken sivun.
Se ei ole virhe.
Se on tarkoitus.

Kun päivä päättyy ja mieli kaipaa lepoa,
vihreä kanootti odottaa.

Valmiina kuljettamaan sinut uneen.

