

# SISÄLLYS

Esipuhe	7
---------	---

## OSA I JOHDANTO

<b>1 Ikigai: elämän tarkoituksen neljä ulottuvuutta</b>	11
1. Mitä rakastat	15
2. Missä olet hyvä	20
3. Mitä maailma tarvitsee	26
4. Mistä sinulle voidaan maksaa	32
Dialogi itsesi kanssa	41

## OSA II MOTIVAATION OSATEKIJÖITÄ

<b>2 Motivaatioteoriat ja niiden soveltaminen</b>	57
Kontrolloitu motivaatio	58
Autonominen motivaatio	58
Elämänkaaren ja yksilöllisten tekijöiden merkitys	60
Biologiset ja ympäristötekijät	61
Elämänvaiheet ja motivaation muutos	62
Motivaatio tunne-energiana	66
Itseohjautuvuusteoria	67
<b>3 Persoonalliset ominaisuudet</b>	72
Big Five -persoonallisuusmalli	73
Minäkäsitys ja kompetenssi	82
Kiintymyssuhdetyylit	86
Negatiiviset skeemat ja motivaatio	93
Sisäinen puhe	97
Ajatusansat: Kuka ohjaa toimintaasi? Ketä kuljetat mukanasasi?	102
Keinoja ajatusansoista vapautumiseen	129
Kiintymyssuhdetyyli ja sille tyypillisimmät ajatusansat	135
Flow	137
Ajoitus	141
Hyvä tavoite	142

### OSA III ARVOT JA TARPEET

<b>4 Arvot hyvinvoinnin ja motivoitumisen perustana</b>	149
The ACT Matrix (HOT)	154
Tietoinen läsnäolo	174
Itsemyötätunto – suhde itseen on elämänmittainen, ole hyvä itsellesi	175
Resilienssi – kyky palautua vastoinkäymisistä	179
Psykologinen joustavuus	182
<b>5 Tarpeet hyvinvoinnin ja motivoitumisen perustana</b>	185
Tarvehierarkia	185
Motivaatiotyyleihin (motivaattoreihin) liittyviä ominaisuuksia	188
Motivaatiokartta	191
Steven Reissin 16 perusmotiivia	197
Tulevaisuusvisio	203

### OSA IV ESTEET

<b>6 Tavoitteen saavuttamisen esteet</b>	209
Energian puute	210
Lepo, palautuminen ja vireystila	211
Arkkityypit: Etikkaa, hunajaa vai molempia?	218
”Learn to fail or fail to learn”	223
Oivallus, procrastinaatio ja volitio	226
Carpe Diem-rohkeus	231
<b>7 Loppukoonti</b>	233
Tao, kun rauta on kuuma!	233
<b>Lähteet</b>	240