

# SISÄLLYS

Lukijalle	8
Kiitokset	11
Lukuvinkit	12
<b>1 Kun putoat kuoppaan</b>	13
Viisi tarinaa kuopasta	16
Elämänkriisit ja koettelemukset	18
Miten mieli on luotu toimimaan kriiseissä?	19
Mielen yrityksiä helpottaa oloa	23
Houkutteleva sopimus	25
Toimivuus kannattaa tarkistaa	26
Ihmisen osa	29
<b>2 Menetyksistä ja surusta</b>	30
Surutyö	31
Akuutti suru ja levollinen suru	34
Surutyön jumiutumisen	36
Pekan pitkä matka	38
Neljä psykologista tehtävää surun polulla	39
Kasvun ja muutoksen mahdollisuus	40
Surevan kohtaaminen	43
<b>3 Hyväksymis- ja omistautumisohjelma</b>	46
Psykologinen joustavuus	46
Hyväksymisen ja omistautumisen askelmat	48
Hyväksymisen polku	49
Omistautumisen polku	53
Mikon elämä syövän kanssa	55
Vaikeuksien hyväksynnästä	56
Minnan vaikeus hyväksyä todellisuutta	57
Muistutus meille kaikille	60

<b>4 Myötätunnosta ensiapua haavoihin</b>	61
Miten kohtelet itseäsi	62
Mitä Minna tarvitsee kaikkein eniten	63
Haava kaipaa tulla hoidetuksi	65
Myötätuntoisuuden harjoittamisen aloittaminen	66
<b>5 Kohtelee itseäsi kuin parasta ystävääsi</b>	78
Miten kohtelet kärsivää minääsi	79
Kissaemon tarina	80
Myötätuntoinen katsaus historiaasi	82
Myötätuntoinen käyttäytyminen	86
Valitse, miten puhut itsellesi	88
Toisten apuun turvautuminen	90
<b>6 Pudota ankkuri ja pysähdy nykyhetkeen</b>	93
Mitä tapahtuu juuri nyt	94
Miksi ryhtyä harjoittamaan hyväksyvää havainnointia?	95
Suorittamisesta olemiseen	96
Tietoisuustaidot vaikean kriisin ja hyväksynnän tukena	97
Taitovalmennusta kriisin kohtaamisen tueksi	99
Näin pääset alkuun	105
Ankkurointi silloin, kun kuohuu	107
Lisävinkkejä	109
<b>7 Tunteiden aallokossa</b>	110
Mikon suhde vaikeisiin tunteisiin	110
Jaanan kätetty suru	112
Menetyksen kohtaaminen ja tunteet	115
Mihin Askto voi itse vaikuttaa	117
Tunteet eivät ole mustavalkoisia	122
Minna oppii antamaan nimen tunteilleen	124
Itkemisen voima	124
Tunteen hyväksyvä havainnointi	125
<b>8 Mieli elämänkriisin syövereissä</b>	130
Mielen rooli elämänkriiseissä	130
Tutut hahmot mielessä	132
Ajatusten vaikutusvaltaa voi heikentää	135

Selitysajatusten ja sisäisten sääntöjen rooli	137
Nimeä mielesi tarinat	140
Mikon yölliset ajatusherviöt	142
Myötätuntoisen ajattelun kertaus	145
<b>9 Näkökulmasta toiseen</b>	148
Kädet ajatuksina ja tunteina -vertaus	149
Kuusi näkökulmaa omaan elämään	150
<b>10 Anteeksiantaminen ja irti päästäminen</b>	165
Anteeksiantamisen mahdollisuus	165
Rauha menneisyyden kanssa	166
Tarina kahdesta munkista	169
Minna ja anteeksiantamisen vaikeus	169
Lahja itselle – anteeksiantaminen	170
Anteeksiantamisen vaiheet	171
Ilmaiseva kirjoittaminen luo välimatkaa	176
<b>11 Resilienssi ja myönteinen kehä</b>	181
Mitä sitkeydestä tiedetään?	182
Toiveikkuus tukee palautumista	184
Vahvuuksien valjastaminen selviytymisen tueksi	187
Myönteisen kehän tukeminen	190
<b>12 Se elämä, jota haluan jatkaa</b>	197
Kriisit ja arvojen puntarointi	198
Kriisi voi muuttaa meitä ja arvojamme	202
Millaisena haluat muistaa elämäsi	204
Kirjeitä tulevaisuudesta	206
Askelmerkkejä toimintasuunnitelmasta	209
Lopuksi	212
<b>Lähteet</b>	213