

# SISÄLLYS

<b>Lukijalle</b>	10
Varoituksen sana	11
Lukuvinkit	12
<b>Kiitokset</b>	14
<b>1 Elämäsi tärkein ihmissuhde</b>	15
Joustava suhde itseen ja minuuteen	16
Kuka sinä luulet olevasi?	17
Osa I Hyvän itsetunnon haasteita	18
Osa II Minätarinoiden ylivallassa itsensä hyväksymiseen	20
Osa III Mielen kuntosalilla	21
<b>OSA I HYVÄN ITSETUNNON HAASTEITA</b>	
<b>2 Psykologinen joustavuus ja kokemus itsestä</b>	25
Psykologinen joustavuus	25
Psykologisen joustavuuden osa-alueet	27
Psykologisen joustavuuden arvioinnista	32
Huono itsetunto psykologisen jäykkyyden ilmentymänä	34
<b>3 Psykologiset perustarpeet hyvinvoinnin lähteenä</b>	36
Psykologiset perustarpeet ja hyvinvointi	36
Käyttäytymistä motivoivat palkitsevat pyrkimykset	37
Tarve läheisyyteen ja yhteys muihin ihmisiin	38
Tarve merkitykseen ja itseohjautuvuuteen	39
Tarve kehittää omaa osaamistaan ja oppia uutta	41
Tarve ymmärtää ja selittää	42
Tarve tietää, missä on	44
Tarve tuntea ja kokea	44

<b>4 Hyvän itsetunnon lähteillä</b>	47
Mitä tarkoittaa itsetunto?	48
Lupauksia vailla katetta?	49
Heikon itsetunnon merkit	50
Itsetunnon arvioimisen vaikeudet	51
Käytetyin itsetunnon mittari	52
Mitä olet kokeillut saadaksesi itsetuntosi kohenemaan?	54
Itsetunnon vahvistamiskeinojen pitkät listat	56
<b>5 Hyvän itsetunnon varjot</b>	60
Myyttejä hyvästä itsetunnosta	61
Hyvän itsetunnon pönkittämisen ansat	62
Kielipeli, jota et voi voittaa	65
Mitä hintaa maksat itsetunnon pönkittämisestä?	67
<b>6 Itsetunto käyttäytymisen näkökulmasta</b>	70
Itsetunto ja käyttäytyminen	71
Pulmallinen kehäpäätely	72
Käyttäytymiseen vaikuttavat tekijät	74
Käyttäytyminen tietyssä tilanteessa	79
<b>7 Nelikenttä joustavuuden tukena</b>	84
Maijan esimerkki nelikentästä	84
<b>8 Velhon tarinat</b>	92
Joustava suhde arvosteleviin ajatuksiin	93
Tyypillisiä automaattisia lannistavia ajatuksia	94
Miten reagoit arvosteleviin ajatuksiin	95
Ajatusten vaikutusvallan ilmeneminen	96
Lannistavan minätarinan hinta	96
Velho matkakumppanina Elämänbussissa	97
Tutustu Velhoon ja tee rauha sen kanssa	99
<b>9 Vapaudu Huijarin vaikutusvallasta</b>	101
Huijarin yliotteessa	102
Huijari, jonka hyvin tunnen	103
Huijari mukana Elämänbussissa	104
Koukuttava käskyttäjä	106
Ajatukset tuntuvat tosilta	106
Käyttäytyminen, joka suojelee paljastumiselta	108
Psykologinen joustavuus Huijarin kohtaamisessa	108

<b>10 Perfektionismin ansassa</b>	114
Täydellisyys tavoittelun kaksi puolta	114
Perfektionismia ylläpitävät tekijät	117
Vaatiija ja Lannistaja panevat parastaan	119
Mitä täydellisyys tavoittelu palvelee?	120
Psykologinen joustavuus muutoksen tavoitteena	124
Ystävällinen sisäinen puhe itsellesi	125
Uudenlaisen käyttäytymisen kokeilut muutoksen tukena	126

## **OSA II MINÄTARINOIDEN YLIVALLASTA ITSENSÄ HYVÄKSYMISEEN**

<b>11 Kolme näkökulmaa minään</b>	131
Käsitteellinen minä	133
Minä kokijana	134
Minä paikkana kokemuksilleni	135
Minän kolme ulottuvuutta ja hyvä mielenterveys	137
<b>12 Minäkäsitys ja sen muodostuminen</b>	138
Minäkäsityksen kehittyminen	139
Kuka sinä olet?	140
Mihin tarvitset minäkäsitystä?	142
Minuuteen liittyvät ongelmat	143
Otoksia elämäsi elokuvasta	150
<b>13 Yhteensulautumisesta erillisyyteen</b>	152
Neljä minäsulautuman sudenkuoppaa	152
Minä olen yhtä hyvä kuin aikaansaannokseni	154
Minä olen yhtä kuin yksittäinen roolini	156
Minä olen yhtä kuin ajatukset itsestäni	157
Minä olen yhtä kuin ongelmakäyttäytymiseni	159
Et ole yhtä kuin elämäsi sisällöt	161
<b>14 Joustava näkökulma minäkäsitykseen</b>	167
Psykologinen joustavuus ja minäkäsitys	168
Oletko nyt oma itsesi?	170
Ajatukset eivät voi estää tekoja	171
Minä muiden silmissä	172
Viattomia pikku valheita	174
Minä olen ystävällinen	175

Käyttäytyminen ja minäkäsitys	178
Joustavan minuuden tuottamisen periaatteet	183
<b>15 Itsetunnosta itsensä hyväksymiseen</b>	184
Mielen mustamaalaa vielä kerran	184
Itsetunnosta itsemyötätuntoon	187
Psykologinen joustavuus ja itsemyötätunto	189
Viisas oppaasi	190
Itsensä hyväksymisen tie	191
Maijan askelmerkit kohti itsehyväksyntää	195

### **OSA III MIELEN KUNTOSALILLA**

<b>16 Alkulämmittelyä ABC-analyysin avulla</b>	201
Nelikenttäjumppaa alkuverryttelyksi	202
Aseta Velhosi seurantaan	205
Vertailijan taipumukset tutuksi	208
<b>17 Sääntöjen rikkominen ja käyttäytymiskokeilut</b>	211
Sääntöjen vaikutusvalta käyttäytymiseen	212
Irti sääntöjen kahleista	214
Altistusmenetelmä ja käyttäytymiskokeilut	218
<b>18 Taivas ja pilvet</b>	223
Ajatukset kuin pilvet taivaalla	224
Sininen taivas pysyy aina samana	225
<b>19 Minätarinoita arpakuution avulla</b>	229
Vikalappu rintapielessä	229
Arpomalla luotu minätarina	231
<b>20 Toimi vastoin minäkäsitystäsi</b>	235
Kapean roolihahmon vankilassa	235
Monta roolihahmoa samassa minässä	237
<b>21 Kolme versiota itsestäsi</b>	241
Kuusi näkökulmaa minätarinoihin	241
Kolme minäsi osaa näyttämöllä	245

<b>22 Kirjoita tarinasi uudestaan</b>	249
Kaksi versiota elämästäsi	250
Valitse hyödyllisin selitys	250
Vapaudu tarinoittesi kahleista	253
<b>23 Viisas sisäinen oppaasi</b>	256
Viisaan minän näkökulma	256
Tekstiviestejä tulevalle minällesi	260
Tulevaisuuden minäsi terveiset	263
<b>24 Velho uudessa valossa</b>	265
Elämänbussi ja sen matkustajat	265
Kuka se Velho oikein onkaan?	269
<b>25 Minussa oleva pysyvä tarkkailija</b>	274
Minä, joka huomaan	274
Kokemustesi hiljainen todistaja	275
Lopulta jää jäljelle vain kaksi sanaa	279
<b>26 Selkiytä, mikä on tärkeää</b>	281
Arvopohjainen tapa kohdella itseäsi	282
Elämäsi tärkeät hetket ja niiden yhteys arvoihin	284
Mielikuvamatkalle kauas tulevaisuuteen	287
Arvopohjainen elämä näkyy videolla	289
Arvot käyttäytymisen motivoijana	292
<b>Lähteet</b>	294