

SISÄLLYS

Lukijalle	10
Oletko halukas kokeilemaan tätä?	12

OSA I KAMPPAILU STRESSIN KANSSA 19

1 Mitä on hyvä tietää stressistä?	25
Stressaava tilanne	26
Stressi kehossa	30
Kroonisen stressin kehittyminen	31
Haitallisen stressin yleisyys	35
Stressin seurauksia	35
Työuupumus	36
Yhteenveto	38
2 Keinot ovat usein osa ongelmaa	39
Onko hyvä olo mahdollista?	39
Kontrolli on ongelma, ei ratkaisu	41
Luonnollinen stressi ja kamppailu stressin kanssa	51
Uupumuksen tiekartta	56
Yhteenveto	57
3 Miten käsittelet stressiä?	58
Stressireaktiosi	58
Vältä lapiointia kuopassa	60
Stressinhallintakeinosi	63
Hinta, jonka maksat stressistä	66
Yhteenveto	70
4 Kognitiivinen stressinkäsittelymalli	71
Kohti parempaa stressinhallintaa	74
Ajatusten uudelleenmuotoilu	75
Altistusta ja rentoutumisen opettelua	78
Kootut keinot	79
Yhteenveto	83

OSA II PSYKOLOGINEN JOUSTAVUUS	85
5 Hyväksy ja omistaudu	89
6 Psykologisen joustavuuden osa-alueet	91
7 Psykologinen joustavuus työelämässä	96
Yhteenveto	98
OSA III VAPAUDU KAMPPAILUSTA	99
8 Irti ajatusten ylivallasta	104
Mielen mielivaltaa	105
Hyödylliset ja hyödyttömät ajatukset	108
Etäisyyttä stressaaviin ajatuksiin	110
Ajatukset ja käyttäytyminen	113
Ajatukset stressinhallinnan esteenä	119
Selitysajatukset	120
Sääntöjen tunnistaminen	124
Kuvailut ja arvioinnit	130
Hyödyttömät teemat	134
Yhteenveto	136
9 Luo kosketus nykyhetkeen ja rentoudu	137
Tietoisien läsnäolon harjoittelu	138
Miten käsittelet esteitä?	148
Rentoutumisharjoittelu	148
Syvähengitys	149
Liharentoutus	152
Yhteenveto	156
10 Hyväksynnän lisääminen	157
Hyväksynnällä on kysyntää	159
Kontrollinappula	162
Mitä voin kontrolloida	166
Minä haluaisin	169
Ohjeita hyväksynnän harjoitteluun	171
Kiukun hyväksyntä	173
Yhteenveto	177

11 Et ole ajatuksesi ja tunteesi	178
Sanallinen minä	180
Tarkkailijaminä	183
Itsetunto uhattuna	187
Itsen hyväksyminen	192
Yhteenveto	193
12 Kirkasta omat arvosi	194
Millaista elämää haluan elää?	195
Arvojen valitseminen	199
Omat arvosi	200
Työhön liittyvät arvot	204
Yhteenveto	211
13 Omistaudu tekoihin, joista välität	212
Tavoitteet ja teot	212
Tavoite ja aikaikkunat	216
Esteiden käsittely	218
Tavoitteeni toteuttamisen suunnitelma	220
Yhteenveto	224
OSA IV ELINVOIMAISTA ELÄMÄÄ	225
14 Lopeta köydenveto huoliesi kanssa	228
Milloin murehtiminen on liiallista?	230
Murehtimisen käsittely	232
Huoliajastusten eriyttäminen	234
Murehtimishetki	235
Elokuvatekniikka	236
Historia huolien lähteenä	237
Luotatko mieleesi vai kokemukseesi?	239
Yhteenveto	242
15 Kevennä univaikeuksien taakkaa	243
Miten nukut	244
Unen tarve	245
Unettomuuden käsittely	247
Uni mielessä	249

Unihuolien käsittely	250
Muutoksen ja hyväksymisen tasapainottelua	253
Hyväksyvä havainnointi	255
Yhteenveto	259
16 Tuo tunneälysi työyhteisöön	260
Tunneälyn avulla oikeaan suuntaan	261
Tavoitteet vuorovaikutustilanteissa	262
Jämäkkyys arvojen toteuttamisen tukena	263
Jämäkän pyynnön esittäminen	266
Jämäkkä kieltäytyminen	267
Jämäkkyuden esteet	270
Tietoisuustaidot vaikean vuorovaikutustilanteen tukena	273
Yhteenveto	275
17 Vapauta aikaa arvoillesi	276
Miten suhtaudut aikaan?	276
Tietoisuustaidot ajankäytön tukena	279
Suunnittelu luo pohjan ajan hallinnalle	279
Vitkuttelun käsittely	281
Tehtävät tärkeysjärjestykseen	282
Taitavaa ajanhallintaa	286
Yhteenveto	287
18 Valintoja hankalassa tilanteessa	288
Ilmapiiri on kroonisesti kireä ja jännittynyt	289
Työssä käyminen muuttuu vastenmieliseksi	290
Työ on yksitoikkoista ja turhauttavaa	291
Vaihtoehdot hankalassa tilanteessa	292
Yhteenveto	297
19 Mielesi luova ongelmanratkaisija	298
Ongelmanratkaisutekniikan vaiheet	300
Ongelmanratkaisu vie arvojen suuntaan	302
Yhteenveto	307

20 Suunta kohti hyvää elämää	308
Lempeästi ja tukevasti	310
Vinkkejä tulevaisuuteen	311
Riskien kohtaaminen	312
Lopuksi	315
Kirjallisuutta	316