

# SISÄLLYS

ESIPUHE 2014 – Millainen kumppani haluat kaikkein eniten olla?	9
Lukijalle	14
Lapioinnista tikapuiden rakentamiseen	15
Taitovalmennusta opinhaluisille	17

## **OSA I TÄSTÄ USEIN ALOITETAAN** 19

<b>1 Elinvoimainen parisuhde</b>	21
Myyttejä rakkaudesta	23
Ajatuksista kokemukseen	25
<b>2 Käyttäytymisterapiasta työkaluja muutokseen</b>	26
Hyväksymis- ja omistautumisterapia	26
Vaakalaudalla tasapainottelua	31
Vähän vanhaa, paljon uutta	32
Harjoituksia	34
<b>3 Kärsimyksen lähteet suhteessa</b>	37
Puhdas ja likainen paha olo	38
Psykologinen kärsimys	39
Lapiointia kuopassa	41
Harjoituksia	43
<b>4 Kokemuksellinen välttely</b>	47
Kontrollin harha	47
Seireenien laulu	50
Harjoituksia	53
<b>5 Ajatusten ylivaltaa</b>	54
Mieli valppaana	55
Ajatusansat	57
Minä olen oikeassa, sinä väärässä	60
Mitä ajatuskoneelle voi tehdä?	60
Harjoituksia	62

<b>6</b>	<b>Vaikean valinnan edessä</b>	64
	Luovuttaisiko jo?	65
	Ongelmanratkojामीeli koetuksella	66
	Pahan olon lähteitä	68
	Kaduttaako se, jos eroan?	70
	Laskuvarjo selässä	72
	Taloprojektista eroprosessiin	73
	Harjoituksia	76

## **OSA II JOUSTAVA MIELI PARISUHTEESSA** 81

<b>7</b>	<b>Onpa mielenkiintoinen ajatus!</b>	83
	Mielen tarinoita suhteesta	84
	Muistojen eriyttäminen	87
	Hylkäämisen pelko huolestuttaa	89
	Nimeä mielesi tarinat	91
	Mustasukkaisuuden ylivaltaa	92
	Päivitä sisäinen sääntökirja	94
	Ajatusten karkeat yleistyksen	97
	Tästä on kyse	100
	Harjoituksia	102
<b>8</b>	<b>Läsnäolon taitoa parisuhteeseen</b>	107
	Milloin sinä olet perillä?	108
	Kokeile itse niin huomaat	110
	Tietoisuus kumppanista	114
	Kohtaa kumppanisi, älä ajatuksia hänestä	116
	Ristiriitatilanteessa	118
	Mikään ei ole itsestään selvää	120
	Harjoituksia	122
<b>9</b>	<b>Haluatko kohdata sen, mitä kohtaat?</b>	124
	Mitä kaikkea pitäisi kyetä hyväksymään?	125
	Tutustu tunteisiin	126
	Istu tunteesi kanssa	128
	Erilaisuuden kanssa sovussa	131
	Itsesi hyväksyntä	132

Todellisuuden kohtaaminen	136
Harjoituksia	141
<b>10 Vaihda perspektiiviä</b>	<b>144</b>
Käsityksiä sinusta, minusta ja suhteesta	145
Kuka minä olen?	147
Pilviä taivaalla	148
Sinä sellaisena kuin olet	151
Kamppailu ”olen arvoton” -ajatuksen kanssa	152
Harjoituksia	153
<b>11 Millainen kumppani haluat olla</b>	<b>158</b>
Lähtökohtana hyvä elämä	159
Parisuhdearvoja	160
Yhteys, välittäminen ja tukeminen	162
Tunnista, mistä välität	163
Jakakaa arvojanne	165
Arvot ja säännöt sekoittuvat	165
Tästä on hyvä aloittaa	166
Kärsivällisesti omistautumalla	168
Harjoituksia	169
<b>12 Toimi arvojesi mukaan</b>	<b>171</b>
Ystävällisesti ja arvostavasti	172
Sanoista tekoihin	174
Esteet arvojen tiellä	176
Pettämisen kohtaaminen	179
Anteeksiantaminen	181
Harjoituksia	184
<b>OSA III ELINVOIMAISUUS SYNTYY TEOISTA</b>	<b>187</b>
<b>13 Tunnetaidot parisuhteessa</b>	<b>189</b>
Mitä tunteet ovat?	189
Tunnetyylien vaihtelu	191
Voiko tunteisiin vaikuttaa?	192
Perustunteet ja toissijaiset tunteet	194
Kun tunteet vahvistuvat	197

Tunnetaitojen perusteet	199
Itsehillinnän aakkoset	201
Tietoisuustaidot kiukun käsittelyssä	204
Lakkaa puristamasta	206
Harjoituksia	207
<b>14 Käyttäytymisen säätely</b>	<b>212</b>
Seuraukset on hyvä tunnistaa	213
Käyttäytymisanalyysin soveltaminen	217
Sitä saat, mitä tilaat	220
Suosikkiteemoja riitelykehässä	222
Tietoisuus ja valinnan vapaus	223
Myötätunto ja vahvistaminen	224
Harjoituksia	228
<b>15 Aktiivisempaa yhdessä oloa</b>	<b>233</b>
Valitse se, mitä teet	234
Lisää palkitsevia tekoja	235
Aloita vaikka tänään	236
Suhteen uudelleenaktivointi	238
Seksuaalisuuden vaaliminen	239
Myyttejä ja uskomuksia	242
Mieli tunkee makuuhuoneeseen	244
Harjoituksia	246
<b>16 Ongelmanratkaisutaitoja arjen pulmatilanteisiin</b>	<b>249</b>
Ongelmanratkajamielet yhteistyöhön	250
Rakentavasti vai repivästi	251
Ongelmanratkaisun pelisääntöjä	253
Käytännön toteutus	255
Ongelmanratkaisu pähkinänkuoressa	261
Harjoituksia	261
<b>17 Kohti elinvoimaista parisuhdetta</b>	<b>263</b>
Tiikerinpenrusta ja tunteista	264
Vain tässä elämässä ja nyt	265
Mielettömästi arvoista kiinni	267
 Kirjallisuutta	 269