

SISÄLLYS

Kiitokset	9
1 On kyse tästä ainoasta elämästäsi	11
Hyväksymis- ja omistautumistaitoihin pohjaava malli	12
Osa I: Elinvoimaisuutta arvojen avulla	15
Osa II: Mielekkäiden muutosten esteet ja niiden käsittely	16
Matkakumppanisi	18
OSA I – ELINVOIMAISUUTTA ARVOJEN AVULLA	21
2 Mielekkään elämän lähteet	23
Isoja kysymyksiä leijuu ilmassa	24
Miksi kannattaa nähdä vaivaa	25
Tienhaarassa joudut valitsemaan	27
Ei ole oikeita tai vääriä vastauksia	30
Loppujen lopuksi kyse on tästä	31
Miksi sinä luet tätä kirjaa	34
Vinkkejä lukemiseen	37
3 Arvojen tunnistaminen	39
Mitä arvot ovat	40
Miten arvojen mukainen elämä palkitsee	44
Elämänaalueista liikkeelle	47
Arvojen valintatalossa	50
Millainen ihminen haluat olla muille	53
Kun vietät 80-vuotisjuhlaasi	55
Vielä ei tullut valmista	58
4 Ota aikalisä ja haasta arvosi	59
Arvot sekoittuvat helposti tavoitteisiin	59
Kun ulkonäkö tavoitteet saavat ylivallan	61
Kun arvot ja vaativat säännöt sekoittuvat	63
Muut arvoansat	67
Ajankäyttö ja arvot	71
Ota vastuu valinnoistasi ja toteuta niitä	74

5	Tavoitteet antavat suunnan muutokselle	77
	Tavoitteet auttavat suunnistajaa	77
	Vältä tavoiteansoja	80
	Motivoivan tavoitteen periaatteet	82
	Johtavien periaatteiden vaikutusvallan lisääminen	83
	Tavoitteita neljälle elämäntasolle	85
	Hyödyllisiä lisävinkkejä	89
6	Vain teot muuttavat elämääsi	92
	Tekojen suunnitteleminen	93
	Omistautuminen arvojen toteuttamiseen	97
	Miten arvot näkyvät tekoinasi	99
	Omistautuminen helpommaksi	103
	Kun tulevasta ei tiedä	104
	Sitoutuminen vastenmieliseen tekemiseen	106
7	Käyttäytymistä ohjaavat palkkiot	110
	Miten käyttäytymistä voi ymmärtää	110
	Tottumuksen kehä	115
	Muutoksentehtävien haasteet	116
	Käyttäytymisanalyysi muutoksen tukena	119
	Murehtimisen piilevät palkkiot	121
	Palkitsevuuden monet muodot	123
	Välttelyn tunnistaminen	125
	Entä pidemmän ajan seuraukset	126
8	Käyttäytymisen aktivointi auttaa liikkeelle	129
	Mielekkään elämäntilanteen merkitys	130
	Hankalat noidankehät on tärkeää rikkoa	131
	Masennuksen voittaminen ja myönteiset kokemukset	133
	Aktivoinnin tavoitteet	135
	Käyttäytymisen aktivoinnin askelmat	136
	Muita vinkkejä	143
9	Tästä he jatkavat	149
	Kun Leena siirsi huomiota painosta hyvään elämään	149
	Matti kaipasi sitä elämää, josta oli luopunut	150
	Karin masennus selätetään arvojen aktivoinnilla	152
	Kirsin syy pitää itsestään huolta alkaa kirkastua	153
	Katrin on mahdollista ratkoa arvostiriidat	154

Onko jokin jo muuttunut	156
Matkustajat bussissa	157

OSA II – MIELEKKÄIDEN MUUTOSTEN ESTEET JA NIIDEN KÄSITTELY 161

10 Kohti arvoistasi	163
Huomaa, milloin liikut kohti- ja milloin pois-suuntaan	163
Huomaa aistikokemuksen ja sisäisen kokemuksen ero	168
Opi tunnistamaan koukut ja niiden vaikutus	175
Ota aikalisä, ja valitse, miten reagoit	180
Karin nelikenttätöysohjeet	182
Kirsin diabeteksen itsehoito nelikentän avulla	184
11 Halukkuus liikkua kohti arvoja	187
Mitä esteitä kohtaat, kun liikut kohti tärkeää	187
Upottavalla suolla	189
Halukkuuden voi valita	191
Halukkuusmittarin taika	197
Halukkuuden lisääminen	199
12 Tietoinen läsnäolo halukkuuden tukena	201
Mitä tietoisuustaidot ovat	202
Mitä tietoinen läsnäolo ei ole	204
Ei ole olemassa oikotietä	205
Miksi kannattaa harjoitella tietoisuustaitoja	206
Mielesi aikakone vie pois hetkestä	210
Ahdistus ja masennus eivät viihdy nykyhetkessä	213
Varoituksen sana odotuksista	216
Tietoisuuden taitojen harjoittelu	218
Miten päästä alkuun	219
Tietoisuustaitojen soveltaminen arkisiin tilanteisiin	225
13 Joustava näkökulman vaihtaminen	230
Joustava näkökulman vaihtaminen	231
Näyttämöltä katsomoon	234
Vapaaksi minäkäsityksen rajoituksista	238
Kipupotilaasta arvojen toteuttajaksi	245
Kun katsoo eri puolilta, näkee eri asioita	247

14 Ajatusesteiden käsittely	252
Ajattelu on kaksiteräinen miekka	252
Ajatukset, joilla on vaikutusvaltaa	254
Suhdetta ajatuksiin voi muuttaa	256
Eriyttäminen tuo tarvittavaa välimatkaa ajatuksiin	257
Eriyttämisen neljä taitoa	258
Mistä etääntyminen syntyy	263
Muutosten jarruttajat	265
Selitysajatukset voivat harhauttaa	269
15 Tunne-esteiden käsittely	275
Tunteet ovat mukana kaikessa	275
Tunteiden vaikutusvallasta	280
Syyllisyys, häpeä ja itseinho koukuttajina	282
Kun ahdistus kaventaa elämää	283
Halukkuus kohdata omat tunteet	285
Altistusmenetelmästä lisää halukkuutta	290
Tietoisuustaitoihin pohjautuva altistus	291
Altistus tilanteille, joita olet väistellyt	295
Ankkurointi silloin, kun kuohuu	299
16 Myötätuntoinen mieli	302
Myötätuntoa HOT-menetelmien avulla	303
Myötätunnon osatekijät	304
Kyse ei ole kiltteydestä eikä itsetunnosta	305
Mitä hyötyä siitä on	307
Miksi olemme niin ankaria itsellemme	309
Miten myötätuntoa oppii	312
Myötätuntoisen mielen kehittäminen	317
Itsestä huolehtimisen taidot	322
Soveltamisvinkkejä	325
17 Kohti arvoistasi – askel kerrallaan	328
Muutoksentekijöiden kuulumiset	328
Bussin pitäminen oikeassa suunnassa	335
Lähteet	340