

52X _____

*KOSMOS

Sita

UUDENLAINEN PÄIVÄKIRJA

52X _____



1. painos

© Sita Salminen ja Kosmos 2025

ISBN 978-952-352-373-9

Kosmos on osa Werner Söderström Osakeyhtiötä

Lönnrotinkatu 18 A, 00120 Helsinki

Tuoteturvallisuuteen liittyvät kysymykset: tuotevastuu@kosmoskirjat.fi

Painettu EU:ssa.

Aluksi

Laske hartiat.

Hengitä päivän syvin hengitys.

Pitelet käsissäsi uudenlaista päiväkirjaa, jonka tarkoitus on auttaa sinua pohtimaan omaa tarinaasi. Kuka olet? Mikä saa sisäisen lapsesi nauramaan? Millaisia kipuja kannat mukanasasi? Millaista arkea haluaisit elää? Mikä tuo sinulle vaikeissa hetkissä iloa? Kuinka voit juuri nyt?

Jokaisella meistä on mielenterveys, joka aaltoilee elämämme aikana. Toisilla liike on pientä, toisilla aallot käyvät pohjassa saakka. Voi olla, että olet tällä hetkellä jonkin suuren muutoksen kynnyksellä tai aloittamassa mielenterveysmatkaasi – tai ehkä elämä tuntuu tasaiselta, niin että itsetutkiskelulle on kerrankin tilaa. Mitä ikinä käytkään nyt läpi, toivon, että tämä päiväkirja tuntuisi turvapaikalta, johon voit asettua pohtimaan niin menneisyyttä kuin nykyhetkeäkin.

Olen elänyt erilaisten mielenterveyshaasteiden kanssa 14-vuotiaasta lähtien, mutta vasta 28-vuotiaana pysähdyin ensimmäistä kertaa kunnolla itseni ja lapsuudentraumojeni äärelle. Se

kaikki alkoi jonkinlaisesta romahduksesta; mieleni ja kehoni valtasi syvältä kumpuava suru, jota en osannut oikein itsekään selittää. Se suru nosti näyttille sellaisia muistoja, joiden kanssa luulin olleeni sinut, ja kutsui käsittelemään menneisyyden kipukohtia. Päätin seurata kutsua.

Mielenterveysmatkaani kuului psykoterapiaan hakeutuminen, mutta jo ennen terapian alkamista yksi tärkeä väline itsetutkiskeluun oli päiväkirjan kirjoittaminen. Halusin kirjata muistiin mieleni liikkeitä, jotta voisin palata teksteihin jälkikäteen ja toivon mukaan todeta, että onneksi nuo kipeimmät hetket ovat takana-päin. Tai että niiden jälkeen on vähintään tullut lisää oppeja ja viisautta. Kirjoittaminen on tehnyt monella tapaa hyvää; kun tuntee hukkuvansa mielen kuohuntaan, omiin ajatuksiinsa saa yllättävän paljon etäisyyttä, kun niitä tarkastelee paperilta.

52x on luotu omasta tarpeestani päiväkirjalle, johon voisi purkaa omia ajatuksia ja tunteuksia, mutta joka auttaisi myös tutustumaan itseensä paremmin. Siksi kirjassa on 52 erilaista tehtävää, joiden teemat vaihtelevat identiteetistä ihmissuhteisiin ja lapsuudesta unelmiin. Mukana on myös arkielämään liittyviä osioita, jotka toivottavasti innostavat sinua panostamaan hyvinvointiisi ja kohtelemaan itseäsi kuin kunniavierasta. Voit täyttää päiväkirjaa joka päivä, satunnaisesti tai kerran viikossa, jolloin osiot kattavat 52 viikkoa eli vuoden verran. Saat itse päättää, käytätkö tyhjiä sivuja tehtävien reflektointiin vai pyhitätkö ne päiväkirjakäyttöön. Voit myös jakaa tyhjät sivut aamulle ja illalle: aamulla yksi sivu tajunnanvirtaa heti herättyä, illalla kaksi sivua päivän tapahtumia ja tunteuksia.

Toivon, että et ota tämän päiväkirjan täyttämistä paineita. Suorittaja löytää mistä tahansa asiasta mahdollisuuden suorittaa, joten jos tapanasi on keksiä paljon sääntöjä ja tavoitteita, yritä suh-

tautua tähän päiväkirjaan edes hiukan rennommin. Jokaista sivua ei ole pakko täyttää, eikä tehtäviä tarvitse tehdä järjestyksessä. Voit jättää osioita väliin ja palata niiden ääreen, kun aihe tuntuu ajankohtaiselta. Käsiälällä ei ole mitään väliä. Älä pelkää kirjoittaa asioita rehellisesti; sinun ei tarvitse miellyttää ketään vastauksissasi tai tuntea häpeää ajatuksistasi. Tämä on sinun päiväkirjasi.

Jos jonkin tehtävän äärellä pääset kohtaamaan jotain syvälle piiloutunutta ja kipeää, anna itsellesi aikaa palautua suurista tunteista. Vaikeiden asioiden käsitteleminen ja itkeminen voi aiheuttaa voimakastakin fyysistä väsymystä. Ja mikä ikinä elämäntilanteesi onkaan, muista että kaiken itsetutkiskelun keskellä on tärkeää antaa mielen levätä ilossa, leikissä ja luovuuksessa. Kyynelien lisäksi myös naurulla on ihmeellisen parantava vaikutus. Elämä ei ole niin vakavaa, eikä itseään tarvitse analysoida koko ajan. Et ole keskeneräinen projekti, jonka pitää kehittyä ollakseen valmis elämään.

Toivon sinulle oivaltavia hetkiä tämän päiväkirjan parissa. Muista, että sinä olet oman elämäsi päähenkilö, ja ansaitset kaiken hyvän.

Onnea matkaan!

Rakkaudella,
Sita

Kuinka usein aiot täyttää päiväkirjaa:

joka päivä kerran viikossa fiiliksen mukaan

Mitä toivot saavuttavasi päiväkirjan täyttämisen?

Mikä tällä hetkellä tuo sinulle onnea?

Mikä kuormittaa sinua juuri nyt?

Millainen olo sinulla on tällä hetkellä elämän eri osa-alueista?

1 = keuhno, 5 = loistava

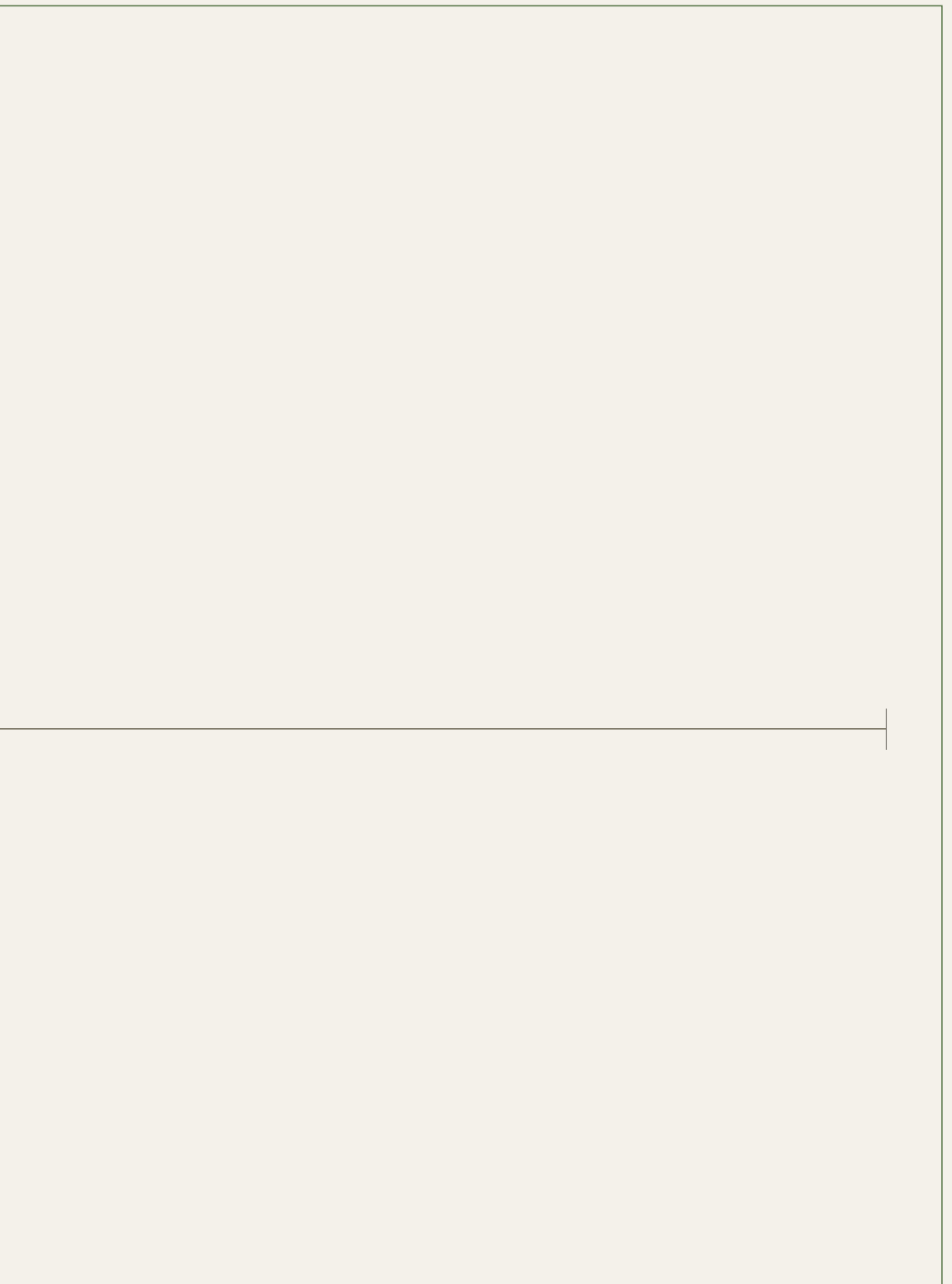
Yleinen mielenmaisema	1	2	3	4	5
Mielenterveys	1	2	3	4	5
Fyysinen terveys	1	2	3	4	5
Lepo	1	2	3	4	5
Aktiivisuus	1	2	3	4	5
Ihmissuhteet	1	2	3	4	5
Ilo ja nautinto	1	2	3	4	5
Oma talous	1	2	3	4	5
Luovuus ja leikki	1	2	3	4	5
Merkityksen tunne	1	2	3	4	5
_____	1	2	3	4	5
_____	1	2	3	4	5
_____	1	2	3	4	5
_____	1	2	3	4	5
_____	1	2	3	4	5

Lisää taulukkoon elämääsi liittyviä teemoja.

1

Miltä elämäsi aikajana näyttää?
Piirrä tai kirjoita asuinpaikat, tärkeät käännekohtat,
läheisimmät ihmiset ja erilaiset ajanjaksot.





2

Kirjoita ensimmäiset kymmenen asiaa,
jotka tulevat mieleesi, kun ajattelet itseäsi.
Älä mieti liikaa, anna alitajuntasi puhua.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Millaisesta ihmisestä sanat kertovat? Tunnistatko itsesi?

3

Millaisista ajatuksista saat voimaa? Mikä neuvo palauttaa aina maanpinnalle, mutta unohtuu arjen keskellä? Etsi itsellesi mieluisia mietelauseita ja kirjoita ne talteen tälle aukeamalle.

52 x sinä

Sitan kalenterista tunnettu Sita Salminen on kehittänyt uudenlaisen päiväkirjan juuri sinulle. Kirjassa on 52 osiota, joiden avulla syvennät itsetuntemustasi ja pysähdyt tutkiskelemaan, mikä elämässäsi on tärkeää. Tehtävien rinnalla kulkevat muistiinpanosivut tarjoavat kirjoitustilaa ajatuksillesi ja tunteillesi. Aloita kirja 52 päivän haasteena, jonka aikana asetat oman hyvinvointisi etusijalle, tai täytä työkirjaa hiljalleen kerran viikossa vuoden ajan – sinä päätät.

17.3

ISBN 978-952-352-373-9



*KOSMOS