

Lopeta suorittaminen ja valitse vapaus

LUOTAT VAAN ITTEES

Kati Valjakka



Kiitokset

Tämän kirja ei olisi syntynyt ilman mieheni apua ja tsemppaamista. Kirjoitusmatka oli huikea ja nosti pintaan monenlaisia tunteita, mutta päällimmäiseksi jäi kiitollisuus matkasta ja siitä missä olen nyt.

Toivon että lukija tämän luettuaan tietää pystyvänsä ihan mihin vaan.

Kati

Kati Valjakka

Luotat vaan ittees

Lopeta suorittaminen ja valitse vapaus

Nimikkeen automaattinen analysointi tietojen, erityisesti mallien, trendien ja korrelaatioiden, saamiseksi tekijänoikeuslain 13b § ("tekstin- ja tiedonlouhinta") mukaisesti on kielletty.

© 2026 Kati Valjakka

Kustantaja: BoD · Books on Demand, Mannerheimintie 12 B,
00100 Helsinki, bod@bod.fi

Valmistaja: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763
Hampuri, Saksa

ISBN: 978-952-89-0290-4

ESIPUHE:

Kun mikään ei suju, pelottaa ja ahdistaa

Idea tämän kirjan kirjoittamiseen lähti lentävästä lauseesta, mitä mun mies aina heitti, kun puhuttiin älyttömien asioiden tekemisestä. Eli alkuun ihan vitsistä.

”Joo joo, luostat vaan ittees, totta kai sä voit lentää kuuhun maistamaan juustoa.”

Sitten aloin tosissaan tehdä valmennuksia, ja itseluottamus teemana tuli monessa kohti vastaan. Se vanha vitsi ja lause kolahtikin yhtäkkiä ihan uudella tavalla. Etenkin, kun mulla on ollut lapsesta lähtien jäättävä esiintymispelko, ja vähän myöhemmin kuvaan ilmaantui ulkonäköahdistus. Olin siis itse jo taistellut näiden itseluottamusongelmien kanssa, etsinyt niihin ratkaisuja ja selättänyt ne.

Yrittäjänä olen myös tottunut epävarmuuteen eli olen oppinut luottamaan, että kaikki kyllä järjestyy ennen pitkää. Olen oppinut olemaan murehtimatta turhia. Asiat eivät murehtimalla parane – murehtiminen vie vain kaiken ilon ja energian elämästä. Käytäntö on opettanut, että kannattaa keskittyä asioihin, joihin voi vaikuttaa, ja olla murehtimatta niitä, joille ei kuitenkaan voi itse tehdä mitään.

Kun silloinen aviomieheni sai aivoinfarktin vain 45-vuotiaana ja meidän perheen elämä mullistui, jouduin tekemään syvää pohdintaa siitä, miten asioihin suhtaudun. Tärkeimpiä kantavia teemoja elämässäni ovat edelleen rehellisyys, positiivisuus sekä rohkeus.

Kun mieheni taisteli hengestään yli viikon, tajusin, että elämä on nyt! Meidän tyttäret olivat silloin 10- ja 13-vuotiaita, ja heillä elämä oli edessä. Elämässä on rohkeasti tehtävä asioita, joita haluaa. Sitku ja mutku ovat pelokkaille ihmisille, jotka yrittävät varmistella kaiken. Mutta elämässä ei ole takeita siitä, että kaikki menee suunnitellusti, vaikka olisi millaiset suunnitelmat. Kun jää odottamaan sitä "oikeaa aikaa" tai jättää asioita myöhemmäksi, huomaa yllättäen, että elämä on mennyt ohitse sillä aikaa, kun itse on kyhjäntänyt pelokkaana nurkassa.

Rehellisyys itselle ja muille on kaiken perusta. Mitä minä haluan? Millaista elämää haluan elää?

Kun lasten isä oli sairaalassa, joku kysyi multa, olenko kertonut tytöille, mitä on tapahtunut. Kysymys oli mielestäni todella omituinen. Totta kai olin kertonut. Asiat eivät katoa tai lakkaa olemasta sillä, ettei niistä puhuta tai että niitä vääristellään. Rehellisyydellä pääsee aina pisimmälle.

Jossain vaiheessa lähdin opiskelemaan positiivista psykologiaa. Se ei ole mitään naminami-pusipusi-juttuja,

missä kaikki kuorrutetaan tekopirteydellä ja toksisella positiivisuudella, johon ikävät tai hankalat tunteet eivät mukamas kuulu. Ei todellakaan. Positiivinen psykologia on eteenpäin katsovaa ja ratkaisukeskeistä. Ikävät asiat ovat ikäviä, mutta niihin ei jäädä vellomaan. Ikävät asiat käsitellään ja hyväksytään, mutta sen jälkeen lähdetään jatkamaan eteenpäin. Siitä tilanteesta, tosiasiat hyväksyen, lähdetään eteenpäin luottaen siihen, että kaikki järjestyy.

Kuten Mauno Koivisto on viisaasti sanonut: ”Ellemme varmuudella tiedä, kuinka tulee käymään, olettakaamme, että kaikki käy hyvin.”

Ja kaikkeen tähän – rehellisyyteen, positiivisuuteen ja oman polun kulkemiseen – tarvitaan rohkeutta. Ihan rutosti rohkeutta. Onneksi sitä voi oppia, koska rohkeus ei ole sitä, etteikö pelottaisi. Se on sitä, että toimii pelosta huolimatta.

Kerron tässä kirjassa sulle, miten oppia rohkeammaksi. Koska rohkea ihminen ottaa vastuun valinnoistaan ja uskaltaa olla vapaa ja onnellinen. Ja minun mielestäni vain vapaa ihminen voi olla aidosti onnellinen.

Suurin este sun vapauden tiellä olet sinä itse
Me elämme maailmassa, joka on täynnä tyhjiä
kulisseja ja muiden odotuksia. Me suoritamme,
aikataulutamme, varaudumme ja yritämme
kontrolloida elämää niin pakonomaisesti, että
unohdamme matkalla hengittää. Rakennamme
itsellemme kultaisia häkkeitä, joiden ovi on auki –
mutta sieltä ulos astuminen pelottaa aivan
helvetisti.

Tämä kirja ei ole mikään perinteinen, hampaaton
hyvinvointiopas. Tämä on herätysshuuto. Se on
raaka, rehellinen ja rosoinen matkaohjelma kaikille
niille, jotka ovat väsyneitä olemaan muiden
kynnysmattoina. Kirja antaa sulle työkalut repiä
alas vanhat muotit, sanoa se vapauttava EI ja
ottaa elämäsi ohjaket takaisin omiin käsiisi.

Sä olet oman elämäsi pelastaja. Ohjaket ovat
sulla, ja sä pystyt ihan mihin vain. Luota vain
ittees!

Käännä kirja, avaa ensimmäinen sivu ja astu ulos
häkistä.

