

1

TERVETULOA JOUSTAVAN MIELEN KUNTOSALILLE

Tähän kirjaan on koottu vaikuttavimmat ja käytännöllisimmät harjoitukset psykologisen joustavuuden kehittämiseen. Harjoitukset perustuvat hyväksymis- ja omistautumisterapian (HOT) menetelmiin. Tavoitteena on niiden avulla vahvistaa kykyä kohdata elämän haasteita joustavasti sekä toimia omien arvojen mukaisesti myös vaikeissa tilanteissa.

Mukana on valikoima Joustava mieli -kirjasarjan tunnetuimpia harjoituksia sekä runsaasti uusia ja päivitettyjä harjoitteita, jotka heijastelevat psykologisen joustavuuden tutkimuksen ja käytännön sovellusten kehitystä. Kirja toimii kuin mielen kuntosali: paikkana, jossa voit harjoittaa taitoja, jotka tukevat hyvinvointia, merkityksellistä elämää ja psykologista joustavuutta.

Kenelle kirja on tehty?

Tämä kirja on tarkoitettu kaikille, jotka haluavat vahvistaa mielen hyvinvointia ja oppia taitoja, joiden avulla voi elää hyvää elämää myös haastavissa elämäntilanteissa. Aikaisempaa kokemusta aiheesta ei tarvita. Riittää, että on utelias tutkimaan omaa mieltään ja valmis kokeilemaan uusia toimintatapoja.

Kirjasta voi olla hyötyä, jos kamppailee esimerkiksi stressin, mu-rehtimisen, itsekritiikin, vaikeiden tunteiden, univaikeuksien, kipujen tai elämänkriisien kanssa. Se sopii myös kaikille niille, jotka haluavat lisätä hyvinvointia, selkiyttää arvoja ja elää merkityksellisempää elämää.

Kirjaa voi käyttää itsenäisenä itseopiskelumateriaalina, mutta se soveltuu hyvin myös valmentajien, terapeuttien, työnohjaajien, opettajien ja muiden auttamistyötä tekevien ammattilaisten työvälineeksi.

Psykologisen joustavuuden taitojen harjoittelun tavoitteena on oppia elämään täyttä elämää kaikkine tunteineen, ajatuksineen ja haasteineen – niin, että omat arvot voivat toimia kompassina myös silloin, kun elämä koettelee.

Taustaa

Joustava mieli – Vapaudu stressin, uupumuksen ja masennuksen yli-otteesta -kirjan ensimmäinen painos ilmestyi vuonna 2009. Tuolloin olin hyödyntänyt kirjan taustalla olevia menetelmiä työterveyspsykologin työssäni noin kahdeksan vuoden ajan. Hyväksymis- ja omistautumisterapia oli tuolloin vasta tekemässä läpimurtoaan Suomessa, ja sen tutkimusnäyttö oli vielä varsin rajallista. Kirjan ilmentymisen aikaan HOT-menetelmistä oli julkaistu noin kolmekymmentä vaikuttavuustutkimusta. Kesään 2026 mennessä tutkimuksia

on jo yli puolitoistatuhatta. Menetelmän kehitys on ollut poikkeuksellisen nopeaa, ja uusia sovelluksia syntyy jatkuvasti niin mielen-terveyden, terveydenhuollon, työelämän, kasvatuksen kuin urheilunkin alueille.

Kun kirjoitin mainittua ensimmäistä Joustava mieli -kirjaa, olin itsekin vielä oman HOT-polkuni alkutaipaleella. Nyt yli viisitoista vuotta myöhemmin, seitsemän muun aihetta käsittelevän kirjan ja lukemattomien asiakaskohtaamisten jälkeen ensimmäinen teos herättää lämpimiä muistoja oman HOT-osaamisen alkuvaiheista. Samalla sen lukeminen on saanut usein ajattelemaan, kuinka paljon sekä menetelmä että oma ymmärrykseni psykologisesta joustavuudesta ovat vuosien aikana kehittyneet.

Pitkään suunnittelin päivittäväni alkuperäisen Joustava mieli -kirjan vastaamaan nykypäivää. Jokin siinä kuitenkin tuntui väärältä. Vähitellen ymmärsin, ettei ensimmäinen kirja kaivannut uudelleenkirjoittamista. Se edustaa yhtä tärkeää dokumenttia HOT-mallin alkuajoilta. Sen sijaan oli aika luoda jotain uutta: työkirja, joka koakoisi yhteen vuosien varrella vaikuttavimmiksi osoittautuneet harjoitukset sekä uusia menetelmiä, jotka kuvaavat alan kehitystä nykypäivään asti.

Tästä harjoituskirjasta muodostui eräänlainen *greatest hits* -koelma psykologisen joustavuuden harjoituksista – täydennettynä uusilla oivalluksilla ja harjoituksilla, jotka ovat syntyneet vuosien työn, koulutusten, tutkimuksen ja asiakastyössä saamieni kokemusten myötä.

Millainen mielen kuntosali on?

Joustavan mielen kuntosali rakentuu neljästä harjoittelukokonaisuudesta. Jokainen niistä vahvistaa psykologisen joustavuuden eri osa-

alueita (joista tarkemmin luvussa 2), ja yhdessä ne muodostavat kokonaisuuden, jonka avulla voi kehittää suhdettaan itseensä, ajatuksiinsa, tunteisiinsa ja ympäröivään maailmaan. Kirjassa on seuraavat neljä osaa.

Osa I Mihin haluat käyttää elämäsi?

Ensimmäinen osa auttaa pysähtymään tärkeän kysymyksen äärelle: mitä kohti haluaa elämässään kulkea? Harjoitusten avulla voi kirkastaa omia arvoja, tunnistaa itselle merkityksellisiä asioita ja pohtia, millainen ihminen haluaa olla suhteessa muihin ihmisiin, itseensä ja ympäröivään maailmaan. Samalla oppii erottamaan arvot ja tavoitteet toisistaan sekä vahvistamaan sitoutumista valintoihin, jotka palvelevat hyvää elämää.

Osa II Vapaaksi ajatusten ylivallasta

Toinen osa keskittyy mieleen ja ajatuksiin. Ihmisen mieli pyrkii jatkuvasti ennakoimaan, arvioimaan, vertailemaan ja ratkaisemaan ongelmia. Nämä taidot ovat usein hyödyllisiä, mutta joskus ne voivat myös kaventaa elämää. Harjoituksissa opetellaan tunnistamaan ajatusten vaikutusvaltaa ja muuttamaan suhdetta niihin joustavammaksi. Tavoitteena ei ole päästä eroon hankalista ajatuksista, vaan oppia suhtautumaan niihin tavalla, joka vapauttaa energiaa tärkeiden asioiden toteuttamiseen. Osiossa harjoitellaan myös irrottautumista rajoittavista uskomuksista ja jäykistä käsityksistä itsestä.

Osa III Opi tuntemaan tunteesi

Kolmas osa kutsuu tarkastelemaan tunteita uudesta näkökulmasta. Vaikeat tunteet eivät ole merkki häiriöstä, vaan luonnollinen osa elämää. Harjoituksissa opetellaan kohtaamaan tunteita avoimesti ja rakentavasti sekä vahvistamaan kykyä vaalia itselle tärkeitä asioita myös silloin, kun kohtaa epämiellyttäviä tunteita ja vaikeuksia elämässään.

Kun kyky tunnistaa, hyväksyä ja kohdata tunteita vahvistuu, myös muutosten tekeminen ja haastavien elämäntilanteiden kohtaaminen helpottuu.

Osa IV Sovelluksia arjen haasteisiin

Neljännessä osassa psykologisen joustavuuden taitoja sovelletaan elämän erilaisiin haastaviin tilanteisiin. Tarkastelun kohteina ovat muun muassa stressi, univaikeudet, kipu ja pitkäaikaissairaudet, viihaisuus, parisuhteen haasteet sekä haitallisten tottumusten muuttaminen. Tässä osassa painopiste ei ole enää niinkään uusien taitojen opettelussa, vaan siinä, miten aiemmissa osissa harjoiteltuja taitoja voidaan hyödyntää erilaisissa arjen haasteissa.

Lisätietoa aiheesta

Kirjan lopussa on materiaalivinkkejä niille, jotka haluavat perehtyä syvemmin psykologiseen joustavuuteen ja HOT-työotteen periaatteisiin.

Kirjan lukujen rakenne

Tämä kirja ei ole tarkoitettu vain luettavaksi. Mielen hyvinvointi ei kehity pelkästään uusista oivalluksista, vaan siitä, että uusia taitoja harjoittelee omassa arjessaan. Taitojen harjoittelua tukee se, että jokainen luku on rakennettu samalla tavalla, jotta lukijan olisi helppo edetä askel kerrallaan. Niinpä luvuista löytyy seuraavia osioita: Mitä opit?, Alkulämmittely, Metafora, Kokeile tätä, Vinkki, Esimerkki, Miksi tätä kannattaa harjoitella? ja Mielen kuntosalin harjoitukset.

Mitä opit?

Heti luvun alussa kerrotaan oppimistavoite ja mitä taitoja luvussa harjoitellaan. Näin tiedät heti, mihin pyritään.

Alkulämmittely

Lyhyt alkulämmittely johdattaa sinut aiheeseen. Sen tarkoituksena on tarjota tiivis, tutkimustietoon perustuva kuvaus siitä, mistä luvun aiheesta on kyse. Alkulämmittely auttaa virittäytymään aiheeseen ja luo pohjan luvun harjoituksille ja oivalluksille.

Metafora

Joskus yksi osuva vertauskuva voi avata enemmän kuin monta sivua teoriaa. Metaforat auttavat katsomaan tuttujakin ilmiöitä uudesta näkökulmasta ja tekevät vaikeista asioista helpommin ymmärrettäviä. Ne ovat HOT-työotteen olennainen osa, ja niitä löytyy joistakin luvuista.

Kokeile tätä

Pääset kokeilemaan pieniä käytännön harjoituksia, jotka toimivat al-kulämmittelynä varsinaisille harjoituksille. Niiden tarkoitus on roh-kaista sinua tutkimaan, mitä tapahtuu, kun toimit hieman uudella tavalla. Jokainen kokeilu on askel eteenpäin.

Vinkki

Matkan varrella saat käytännöllisiä vinkkejä, jotka helpottavat har-joittelua ja auttavat siirtämään opitut taidot osaksi tavallista arkea.

Esimerkki

Esimerkit näyttävät, miltä luvun esittelemät taidot voivat näyttää oikeassa elämässä. Ne auttavat myös huomaamaan, ettei ole haastei-desi kanssa yksin, vaan jokainen kamppailee välillä omien vaikeiden ajatusten ja tunteiden kanssa.

Miksi tätä kannattaa harjoitella?

Tärkeä osa jokaista lukua löytyy tämän nimisestä osiosta. Uusien tai-tojen opettelu on helpompaa, kun ymmärtää niiden merkityksen. Osiossa kerrotaan, miten luvun harjoitukset voivat vaikuttaa hyvin-vointiisi ja miksi niiden tekemiseen kannattaa panostaa.

Mielen kuntosalin harjoitukset

Jokaisen luvun lopussa odottaa Mielen kuntosali – paikka, jossa kes-kitytään joustavuustaitojen harjoitteluun. Samalla tavoin kuin lihak-set vahvistuvat toistojen avulla, myös psykologinen joustavuus kehit-

tyy vähitellen harjoittelemalla. Jokainen harjoitus on mahdollisuus vahvistaa psykologista joustavuutta.

Joidenkin kuunteluharjoitusten yhteydessä on maininta, että ne löytyvät audiona sivustolta www.joustavamieli.com. Kun avaat sivuston, löydät ne sieltä kohdasta materiaalit ja audiot.

Psykologinen joustavuus ei ole ominaisuus, jota joko on tai ei ole. Se on joukko taitoja, joita voi harjoitella samalla tavoin kuin lihas-kuntoa tai tasapainoa. Jokainen harjoitus tässä kirjassa on mahdollisuus vahvistaa kykyä elää tietoisemmin, rohkeammin ja omien arvojen mukaisesti.

Toivon, että Joustavan mielen kuntosali tarjoaa käytännöllisiä välineitä kohdata elämän väistämättömiä vastoinkäymisiä sekä rakentaa sellaista elämää, joka tuntuu omalta. Sellaista elämää, jossa arvot pysyvät suunnannäyttäjinä myös silloin, kun vaikeudet koettelevat.

Toivon, että jonakin päivänä voit katsoa kulkemaasi elämänmatkaa taaksepäin ja todeta tyytyväisenä: tämä on minun elämäni – ja se on tullut hyvin eletyksi.