

Miia Huitti



Tekstin- ja tiedonlouhinta kielletty.
Text and data mining prohibited.

© Miia Huitti ja Kustannusosakeyhtiö Otava 2026

Kustannusosakeyhtiö Otava
Uudenmaankatu 10, 00120 Helsinki
tuoteturvallisuus@otava.fi

Tekstin- ja tiedonlouhinta kielletty.

ISBN 978-951-1-53333-7

OTAVA
KIRJAPAINO
Keuruu 2026



Sisällys

Johdanto	7
Minun matkani mielenrauhaan	11
Taito, jota voit harjoitella	20
Vähän onnelliseksi harjoittelemassa	23
Kun hengitys alkoi kulkea	26
Hyvän huomaamisen harjoittelua	32
Läsnäolon opettelua	35
Tunteiden anatomia ja niiden kohtaaminen.....	38
Kehon ja mielen yhteys	41
Onnellisuus piilee arjen pienissä hetkissä	44
Itsemyötätunto muutti kaiken	46
Luovuus ja leikki aikuisuudessa	57
Uskotko kaikki ajatuksesi?	62
Ihmissuhteet onnellisen elämän avaimena	73
Kuinka kohdata toinen rakentavammin	77
Avun pyytämisestä ja vastaanottamisesta	83
Luonnon voima – metsä hoitaa vaikket tekisi mitään	87
Hiljaisuuden merkitys meluisassa maailmassa	91
Mieli tarvitsee myös tyhjää tilaa	93
Se voima, joka tähtiä johtaa	98
Vähän onnellinen	105
Mitä onnellisuus on?	105
Kannattaako onnellisuutta tavoitella?	117

Vähän onnellinen – Mitä tarkoitan onnellisuudella?	118
Onnellisuus ja stressi mahtuvat samaa kuvaan	120
Suomi on maailman onnellisin maa – mitä ihmettä?	123
Mitä World Happiness Report todella mittaa? ...	126
Luottamus – suomalaisen onnellisuuden näkömätön liima	128
Mitä suomalaiset itse sanovat?	130
Suomalainen onnellisuus kiinnostaa maailmalla	134
Onnellisuus työelämässä	157
Vähän onnellisemmaksi työssä	169
Case Otsonmäen päiväkotia:	
Lupa levätä ja lupa välittää	179
Case Gofore: Paras mahdollinen työpaikka	182
Case Nitor: Kun hyvinvointi läikkyy kotiin – ja toisinpäin	186
Onko kaikkeen yksi vastaus?	187
Pysyvästi hyvää elämää	193
Kun elämä haastaa, miten vahvistaa onnellisuutta	193
Kiitokset	205
Viitteet	209

Johdanto

KIITOS, ETTÄ OLET tarttunut tähän kirjaan. Et ehkä edes arvaa, kuinka kiitollinen olen siitä. Lähdetäänpä yhdessä matkalle ihmettelemään niin suomalaista onnellisuutta kuin sitä, miten voisimme tulla vähän onnellisemmiksi tässä maailmassa, joka on täynnä haasteita, kiirettä ja epävarmuutta. Monia saattaa lohduttaa ja innostaa se tieto, että on olemassa lukuisia keinoja, joilla voimme lisätä iloa ja onnellisuutta elämäämme, vaikka maailma ympärillämme kuohuisi. Voimme hoksata hyvän ja tehdä pieniä arjen valintoja, jotka vievät meitä eteenpäin ja lisäävät hyvää ympärillämme.

Tulemme käymään läpi menetelmiä, harjoituksia ja oivalluksia, jotka voivat auttaa meitä löytämään valon pimeyden keskellä. Käsittelemme sitä, miten pienetkin teot ja asenteen muutokset voivat vaikuttaa merkittävästi hyvinvointiimme. Tutkimme, miten esimerkiksi kiitollisuuden harjoittelu voi muuttaa näkökulmaamme ja vaikuttaa terveyteemme ja miten toisten auttaminen myös lisää omaa onnellisuuttamme.

Onnellisuus ei ole jotain, mikä vain on tai ei ole. Voimme vaikuttaa siihen itse, jopa haastavissa olosuhteissa. Tämä kirja

on omistettu juuri sille matkalle ja sen oppimiselle, kuinka voimme olla vähän onnellisempia askel kerrallaan. Tavoitteena on löytää arjesta tapoja kukoistaa ja voida hyvin. Tutkimme yhdessä, miten voimme rakentaa merkityksellisempää ja onnellisempaa elämää aivan pienillä teoilla.

Sinä voit olla onnellinen huolimatta olosuhteistasi. Onnellisuus on mahdollista jo nyt, tässä hetkessä, tämän elämän keskellä. Ei vasta sitten kun elämä on täydellisessä järjestyksessä, stressi hallinnassa ja kun maailma ympärilläsi rauhoittunut.

Monesti sorrumme ajattelemaan, että voimme olla onnellisia vasta sitten kun jokin muuttuu. Sitten kun meillä on vähemmän kuormitusta, enemmän omaa aikaa tai toisenlainen keho, työ tai ihmissuhde. On totta, että olosuhteet vaikuttavat meihin, mutta samalla jäämme turhaan odottamaan, että hyvä elämä alkaa ”vasta joskus sitten”. Sillä välin pidämme hengitystämme.

Entäpä jos onnellisuus olisikin jotain, mitä voisit alkaa harjoitella jo heti nyt? Mitä jos se koostuisikin niistä arjen valinnoista ja hetkistä, joissa läikähtää iloa, kiitollisuutta ja läsnäoloa? Mitä jos ihan lyhyin hetkin voisit alkaa rakentaa arkea, jossa sinulla on voimaa, valoa ja keveyttä, koska suhtautumisesi tähän hetkeen muuttuu – jo ennen kuin mikään ympärilläsi muuttuu?

Arki ajaa meidät helposti autopilotilla läpi päivien ja viikkojen ja elämme stressin ja kiireen kuplassa, jossa huomio kapenee, keho jännittyy ja mieli alkaa uskoa, että kaikki tärkeä on jossain muualla kuin tässä. Kun stressi helpottaa, huo-

maamme, ettemme ole yhtä kuin ajatuksemme tai sisäinen puheemme. Stressi ja huolet tapahtuvat meissä, mutta ne eivät ole koko totuus meistä.

Siiitä on nyt kolmetoista vuotta, kun käsiini sattui juuri sopivalla hetkellä juuri oikea kirja, joka pelasti elämäni ja parisuhteeni. Kunpa voisin tämän kirjan myötä tuoda sinulle jotain yhtä hyvää. Lupaam paljastaa sinulle sen, mitä kaikkea tällä matkalla opin, jotta sinä voisit huomata ympärilläsi olevan hyvän ja löytää keinoja olla vähän onnellisempi.

Mitä jos voisit nauttia elämästäsi, vaikka se olisikin kii-reistä ja täyteläistä ja vaikka työsi olisi vaativaa? Tavoitteeni on, että jo kirjan alkusivuilta lähtien voisit antaa hartioidesi laskeutua ja kehosi ja mielesi huokaista. Toivon, että tavoit-taisit mielenrauhaa, iloa ja oivalluksia, jotka tekevät elämästäsi pysyvästi parempaa. Näin minulle kävi aikanaan ja nyt on aika laittaa hyvä kiertämään.

Tämän kirjan tavoitteena on, ettet jää vain pohtimaan onnellisuutta, vaan saat arkeesi konkreettisia, helppoja tapoja rakentaa vähän onnellisempaa elämää. Harjoitukset sopivat kuormittuneeseenkin elämäntilanteeseen eivätkä vaadi suu-ria elämäntapamuutoksia. Niistä on sinulle ja rakkaillesi iloa loppuelämäksi. Pyrin tarjoamaan sinulle mahdollisuuksia sukeltaa aiheissa syvemmälle ja tutkia itse lisää, jos innostut. Pyrin nojaamaan tieteeseen, mutta yhtä lailla omaan ja koh-taamieni ihmisten kokemukseen. Toivon näiden esimerkkien tuovan sinulle inspiraatiota, vertaistukea ja toivoa. Toivon, että tämä kirja kutsuu sinua inspiroitumaan onnellisuudesta sekä yleisellä tasolla elämässäsi että niissä konkreettisissa

hetkissä, joissa elämäsi tapahtuu. Ja että näistä onnellisuuden teemoista olisi sinulle konkreettista iloa, keskellä ihan tavallista arkea.

Joka kerta, kun olen istahtanut kirjoittamaan, olen sytyttänyt kynttilän, keittänyt kupin teetä ja laskeutunut rauhaan. Toivon, että tämä levollisuus välittyy sinulle rivien välistä ja tunnet lämpöä ja rakkautta, jonka toivon virtaavan sinulle.

Kirjan nimi on *Vähän onnellinen*. Rakastan sen monivivahteisuutta. Siitä saattaa tulla miellejyhtymä ”vähän onnellisesta” tyyppistä, joka on ehkä hieman höpsö. Tai saatat ajatella, että se tarkoittaa vaatimatonta onnellisuutta, joka meille suomalaisille sopii. Kolmas tapa on lukea se huudahduksena: ”Vähänpä siistiä olla ihan superonnellinen!” Olipa mielessäsi mikä tahansa näistä, minä aion olla niitä kaikkia: sekä vähän höpsähtänyt että välillä pienesti onnellinen ja usein ihan *to-del-la* onnellinen.

Sukellamme kirjan myötä onnellisuuden juurille ja oivalamme, että se on taito, jota voi harjoitella. Kuljemme matkan, joka alkaa omasta tarinastani ja etenee suomalaisen onnellisuuden ytimeen. Kirjan toisessa osassa keskitymme siihen, miten voimme viedä nämä opit työelämään, jotta työ tukee hyvinvointiamme, eikä kuluta meitä loppuun. Lopuksi pohdimme, miten onnellisuutta voi konkreettisesti harjoitella arjessa silloinkin, kun elämä haastaa ja näyttää varjoisampia puoliaan.

Minun matkani mielenrauhaan

OLEN AINA OLLUT suorittaja, täydellisydentavoittelija ja ehkä hieman takakireä murehtija. En jäänyt iloitsemaan saavutuksistani, vaan heti tavoitteen saavutettuani pohdin jo seuraavaa. Mikään ei tuntunut riittävän. Sisäinen piiskurini oli terhakka tyyppi, aina valmis tarttumaan uuteen haasteeseen heti, kun edellinen oli täpätty valmiiksi.

Tällainen elämäntapa on monilla meistä verissä. Parhaimmillaan se pitää meidät virkeinä ja elinvoimaisina, mutta kun suorittaminen menee yli, vaarassa ovat niin terveys kuin tärkeimmät ihmissuhteet – asiat, jotka useimmalla meistä nämä ovat elämän tärkeysjärjestyksen kärjessä.

Niin pitkälle kuin muistan, olen ollut määrätietoinen, kunnianhimoinen ja ahkera. Opiskelin kaksi korkeakoulututkintoa reilussa neljässä vuodessa: valmistuin kauppatieteiden maisteriksi ja humanististen tieteiden kandidaatiksi. Uskoin pitkään, että elämä toimii samalla logiikalla kuin opinnot: kun panostaa tarpeeksi, saa tuloksia.

Valmistuttuani urani eteni vauhdilla. Päädyin pankkimaailmaan ja vaativiin tehtäviin; olin jo alle kolmekymppisenä pankinjohtaja. Työpäivät olivat pitkiä ja vastuu suurta,

mutta kovimmat vaatimukset asetin itse. Tunsin jatkuvasti, etten ollut tarpeeksi hyvä. Olin suorittaja henkeen ja vereen. Työ määrätti pitkälti sen, kuka olin. Ajattelin, että on arvokasta olla aikaansaava ja tehokas. Lepo tuntui laiskuudelta ja pysähtyminen ajanhukalta. Kehoni kyllä yritti kertoa jotain muuta: kärsin migreenikohtauksista, jatkuvasta sairastelusta ja väsymyksestä, mutta enpä kuunnellut. *Kyllä minä jaksan*, ajattelin. Ja pitkään jaksoinkin.

Kun menimme puolisoni kanssa naimisiin, ajattelin hoitavani äitiydenkin tehokkaasti: nopeasti yksi lapsi ja sitten takaisin uraputkeen. Ensimmäinen pysäytys oli tieto, etten todennäköisesti voisi saada lapsia. Endometrioosi oli vaurioittanut munasarjoja eikä kehoni toiminut niin kuin olisi pitänyt. Kun hain voimakkaaseen migreeniini apua akupunktiosta, taitava hoitaja ehdotti kokeilemaan hedelmällisyyttä edistävää hoitoa. Suostuin, koska mitään menetettävää ei ollut. Pian selvisi, että vauva oli tulossa. Seuraavassa ultrassa sydämiä sykkikin peräti kaksi kappaletta ja saimme kuulla odottavamme identtisiä kaksosia.

Raskaus oli kaikkea muuta kuin seesteistä ja hehkuvaa. Ylikuormitettu kehoni ei meinannut kestää odotusaikaa. Pahoinvointi, kymmenen viikon migreeniputki, raskausdiabetes ja ennenaikaisen synnytyksen uhka veivät minut sairaalaan viikoiksi. Vietin yhdeksän viikkoa osastolla pakkolevossa lääkäriopiskelijoiden ihmeteltävänä esimerkkinä äidistä, jolla on ”kaikki mahdolliset komplikaatiot”.

Lapset syntyivät raskausviikolla 34 pieninä ja hauraina, ja joutuivat tehohoitoon. Olin itse menettänyt paljon verta ja

jouduin synnytyksen jälkeen hätätoimenpiteisiin. Muistan, kuinka kolmantena päivänä synnytyksen jälkeen minut työnnettiin pyörätuolissa lasteni luo; häthätää jaksoin ottaa vauvat syliini.

Samaan aikaan elämä vastikään hankitussa kodissamme mullistui. Koska en yhdeksän viikon sairaalajakson vuoksi ollut päässyt rakentamaan ”pesää”, pyysin miestäni tekemään pientä remonttia ennen lasten kotiutumista. Yhden seinävalaisimen irrottaminen paljasti katastrofin: kotimme oli pahasti homeessa. Ongelman laajuus paljastui vähitellen ja huonoja uutisia seurasi toinen toisensa perään. Edessä oli muutto, omaisuuden puhdistaminen ja hävittäminen sekä oikeudenkäynti. Elimme jatkuvassa epävarmuudessa.

Keskosvauvat kotiutuivat homeiseen kotiimme hauraina kaksikiloisina nenämahaletkujen kanssa. Yöt olivat rikkonaisia, päivät sumuisia. Lapset heräsivät tunnin välein ja minä yritin selviytyä. Mieheni oli töissä toisella paikkakunnalla ja poissa kotoa usein puolet vuorokaudesta. Vanha suorittamismentaliteettini jatkui äitiyden myötä: koin vahvasti, että ”olin vain kotona”. Siivosin, pyykkäsin ja järjestin ylikierroksilla. Lepääminen tuntui mahdottomalta, vaikka olin lopen uupunut.

Kun kaksoset olivat neljän kuukauden ikäisiä (luit oikein), huomasin tulleeni uudelleen raskaaksi. Se tieto keskellä hometalo-saagaa ja keskosvauvojen haastavaa vauva-arkea ei varsinaisesti saanut minua hyppimään riemusta. Olin jo ääri-rajilla. Itkin ja tuskailin elämää. Elämä oli yhtä selviytymistä ja stressi sietämätöntä.

Kehoni oli hädin tuskin ehtinyt toipua rankasta tupla-raskaudesta, joten kuopuskin syntyi hieman ennenaikaisesti lokakuussa 2011. Sitten alkoi sairastelukierre. Ensimmäisen joulun vietin vauvan kanssa sairaalassa eristyksissä. Kolme pientä lasta, infektiot, lääkitykset ja jatkuva valvominen uuvuttivat minut lopullisesti. Tuijotin eräänkin kerran kolmea antibioottipurkkia ja tajusin, etten muistanut kenelle lapsista olin juuri antanut aamuannoksen.

Keväällä 2012 keho ja mieli sanoivat viimein stop. Tuntui kuin olisin ajanut sataakahtakymppiä betoniseinään. Olin ärtynyt, lopen väsynyt ja eristäytynyt. En vastannut puhelimeen, enkä halunnut nähdä ketään. Kärsin unettomuudesta, migreenistä, suolisto-oireista, sklerodermasta ja kilpirauhasen vajaatoiminnasta. Yöt olivat katkonaista valvomista ja päivät selviytymistä, usein vain tunti kerrallaan. Jossain vaiheessa ajatukseni kapenivat pelottavasti: tuntui, että ainoa ratkaisu oli päästä kokonaan pois. Sain diagnoosiksi burnoutin ja masennuksen, ja ennuste oli, että toipuminen kestäisi kaksi vuotta ja oireet tulisivat vaanimaan nurkan takana lopun elämäni. Sain kasan reseptejä ja kehotuksen vähentää stressiä. Teki mieli huutaa: ”Miten ihmeessä? Te ette tajua elämästäni yhtään mitään!”

Enpä olisi ikinä uskonut, mistä apu löytyisi. Eräs kirja tarttui käsiini kuin magneetti. Ahmittuani sen aloin kokeilla kirjassa opetettuja yksinkertaisia stressinhallintaharjoituksia – lähinnä epätoivosta. Kirja tarjosi minulle oivalluksia ja ymmärrystä haitallisesta pitkittyneestä stressistä, jota ilmiselvästi koin. Jotain alkoi muuttua. Mikään elämässäni tai

ympäröivissä olosuhteissani ei varsinaisesti muuttunut, sen sijaan kaikki minussa muuttui. Ensimmäistä kertaa elämänsäni osasin pysähtyä ja koin olevani riittävä, vaikka en tekisi mitään muuta kuin pitäisi itseni ja lapseni hengissä. Ensimmäistä kertaa aloin kokea sisäistä rauhaa. Tuo tunne liikuttaa minua vielä vuosia myöhemmin.

Halusin tietää lisää ja aloin vähäisillä voimillani kahmia lisää tietoa; mitä minulle oli tapahtunut? Olisinko voinut välttää sen? Paranemiseni oli hidas, välillä takapakkiakin ottava matka kohti lempeämpää suhdetta itseeni. Oli yhtä aikaa innostavaa ja ikävää oivaltaa, että ehkäpä suurin syy kaikkeen tähän ei ollutkaan itseni ulkopuolella vaan syy oli niissä uskomuksissa, joilla elämäni suhtauduin. Olin kyllästetty ohjelmoinneilla, joiden mukaan elämä on suorittamista ja vain suorittamalla onnistuu. Uskoin, että kaksosten kanssa on rankkaa, uskoin, että ylipäätään lasten kanssa on rankkaa. Uskoin, että vain täydellinen riittää. Uskoin, että kodin täytyy olla aina tiptop. Uskoin, että en ansaitse lepoa varsinkaan, jollen ole suorittanut ensin nälännyksiin asti. Uskoin, että en ole hyvän arvoinen. Uskoin, että hyviä asioita tapahtuu kaikille muille, muttei minulle. Uskoin, että huolehtiminen ja murehtiminen on välittämistä. Uskoin, että elämä on aika vakavaa. Uskoin enemmän suorittamiseen kuin läsnäoloon. Uskoin vain näkyvään ja mitattavaan.

Kaikki nämä uskomukset olivat merkittäväällä tavalla myötävaikuttaneet loppuunpalamiseen. Ihan helppoa ei ollut napsauttaa kytkintä kerralla eri asentoon, mutta olin valmis opettelemaan ja harjoittelemaan – ja sillä tiellä olen edel-

leen. On mehekasta huomata edelleen omia haitallisia ajatusmalleja ja jäädä itselleen kiinni jostain sellaisesta, mitä ei ole aiemmin hoksannut. Muistan, kuinka ehkä kymmenkunta vuotta sitten hoksasin ajattelevani, että siisti koti on vierailijalle merkki siitä, että hän on tervetullut, arvostettu ja rakastettu. Olin taas pikkulapsiarjen keskellä hullun lailla puunaamassa kotia, kun äitini oli junassa matkalla luoksemme auttelemaan. Kun huomasin ja kyseenalaistin uskomukseni, laitoin äidilleni viestin: ”Olet meille todella tervetullut ja rakas, vaikka kotimme on nyt siivoamatta. Tervetuloa.” Ah, mikä taakka putosi harteiltani.

Tällaisten oivallusten rinnalla opettelin hiljalleen kuuntelemaan kehoani. Opin, että onnellisuus on minulle ennen kaikkea läsnäoloa ja riittävyyttä, armollisuutta ja kiitollisuutta, eikä hyvän elämän tarvitse olla jatkuvaa iloa tai täydellisyyttä.

Kun aloin tehdä yksinkertaisia stressinhallintaharjoituksia, tein niitä lähinnä siksi, ettei minulla ollut enää mitään menetettävää. En uskonut paranemiseen. Enkä todellakaan odottanut ihmettä. Mutta jatkoin, koska huomasin, että oloni alkoi hiljalleen kohentua. Se motivoi minua jatkamaan ja tree-naamaan rauhoittumista säännöllisesti. Ensimmäistä kertaa elämässäni oli toistuvasti pieniä hetkiä, jolloin en tehnyt mitään muuta kuin hengitin ja annoin olla. Kuusi minuuttia kerrallaan, ilman tavoitteita ja vaatimuksia.

Uudenlainen mielenrauha tuntui oudolta ja ihanalta. Samaan aikaan odottelin, että pian romahtaisin takaisin epätoivoon. Huomasin kuitenkin vähitellen, että säännöllisen

harjoittelun seurauksena mieleni alkoi hiljentyä. Pian en enää jatkuvasti tarkkaillut jaksamistani tai valmistautunut seuraavaan kriisiin. Muistan edelleen elävästi sen hetken, kun katselin ympärilleni kolmen vilkkaan lapsen aikaansaamaa kaaosta olohuoneessamme ja tajusin, että kaikki on ihan hyvin. Toisinaan pelkkä olemisen salliminen tuntui lähes väärältä. Huomasin, kuinka kehoni reagoi siihen: Hengitys alkoi syventyä ja jatkuva jännitys ja kireys alkoivat hellittää. Uni ei ollut vielä mitenkään laadukasta, mutta sentään nukahdin edes hetkeksi lasten yöheräilyjen välillä.

Kiitollisuus hiipi elämään varovasti. Opettelin olemaan kiitollinen pienistä hetkistä, kuten siitä, että aurinko osui ikkunaan. Olin kiitollinen, että sain juotua kupin teetä lämpöisenä ja rauhassa. Sydän täyttyi kiitollisuudesta, jos joku lapsista nukahti syliin. Huomasin, että kiitollisuus saattoi syntyä siitä, että olin hetken ihan vain läsnä siinä, mitä oli. Olin vain läsnä, enkä vastustanut tai pyrkinyt olemaan jatkuvasti tekemässä jotain muuta.

Ehkä yllättävintä toipumisessani ja pahimman stressikuorman keventymisessä oli fyysisten oireiden helpottaminen ja joidenkin vaivojen totaalinen paraneminen. Opettelin hiljalleen hyväksymään kehoni, enkä enää sallinut itseni vihata sitä. En enää vaatinut sitä toimimaan paremmin enkä pitänyt sitä vihollisena, joka oli pettänyt minut.

Aloin kuunnella kehoni viestejä tarkemmalla korvalla. Vuosia vaivannut lamaannuttava migreeni oli johtanut monesti päivystyskäyntiin, ja kohtaUS helpotti vasta siellä saadun piikin jälkeen maattuani neljä tuntia pimeässä ja hiljaisessa

huoneessa totaalilevossa. Ja kuinka tarkoituksenmukaiselta tuo näin jälkikäteen tuntuu – totaalilepo pimeässä hiljaisuudessa – enpä mitään olisi tarvinnut enempää juuri tuolloin. Säännöllisten stressinhallintaharjoitusten myötä migreeni alkoi pysyä poissa. Tämä oli ensimmäisiä merkkejä siitä, ettei kehoni ollut enää jatkuvassa hälytystilassa.

Minulla oli aiemmin diagnosoitu rannekanavaoireyhtymä ja tilanne oli edennyt siihen pisteeseen, että leikkausaika oli jo varattuna. Kolme pientä päällikköä eivät kuitenkaan mahdollistaneet leikkauksesta seuraavaa kahden viikon sairauslomaa ja niin lopulta kävi, että leikkausta ei koskaan tarvittu, koska oireet alkoivat vähitellen lievittyä. Kehossani oli stressin lievittymisen myötä parantunut jotain, mitä en olisi ikinä osannut edes toivoa.

Niin kauan kuin muistan, olin ollut hengenvaarallisen allerginen muun muassa porkkanalle. Tiesin tarkkaan, mitä sain syödä ja mitä en. Stressin lievittyttyä huomasin pystyväni syömään porkkanaa – ja nyt syön porkkanaa lähes päivittäin ja otan kaikki menetetyt porkkanattomat vuoteni takaisin.

Pitkittyneen stressin seurauksena kehoni oli ajautunut epätasapainoon, ja kun stressikuorma alkoi keventyä, kehoni vapautui toimimaan sille tarkoitettulla tavalla. Migreenin ja rannekanavaoireyhtymän sekä porkkana-allergian lisäksi parantuivat kilpirauhasen vajaatoiminta, skleroderma sekä fibromyalgiakivut muutamia mainitakseni.

Pikkuhiljaa minusta alkoi tulla *vähän onnellinen* ja vieläpä pysyvästi. Sain elämänhaluni takaisin, ja huomasin lukuisia kiitollisuuden aiheita. Huomasin, että haluan aina valita

uskoa hyvään ja pyrkiä löytämään tilanteesta kuin tilanteesta kohottavan, innostavan ja eteenpäin vievän näkökulman. Huomasin, että voin oikeasti valita olla vähän onnellinen. Ja sellaisena aion pysytellä.

Jotain muuttui myös suhteessa toisiin ihmisiin, sillä minusta alkoi tuntua, että rakastan kaikkea ja kaikkia. Huomasin tämän esimerkiksi liikenteessä, jossa olin aiemmin ollut melkoinen rattiraivoaja. Muutoksen myötä ajatukseni edessä olevista törttöilijöistä olivat useimmiten myötätuntoisia.

Hyppäsin pois vakituisesta unelmatyöstäni ja ryhdyin yrittäjäksi, vaikka olin aina vannonut, ettei minusta tule koskaan yrittäjää. Halusin alkaa levittää onnellisuuden ja stressinhallinnan ilosanomaa: meidän ei tarvitse polttaa itseämme loppuun ja uhrata terveystämme menestyäksemme.

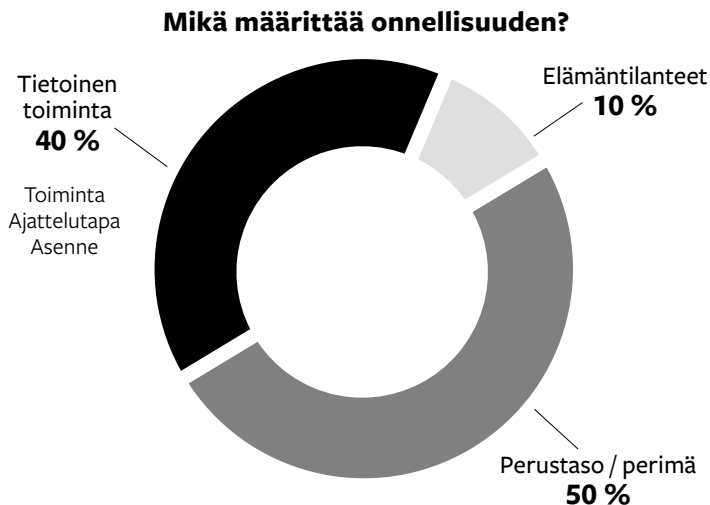
Yhä ajattelen, että elämä on niin iso lahja, joten haluan arvostaa sitä ja valita jokaiseen päivään parhaat mahdolliset sävyt. Totta kai olen yhä toisinaan väsynyt ja hermostunut lapsilleni tai puolisololleni. Olen keskeneräinen ja silti tai juuri siksi vähän onnellinen.

Elämän tarkoitus ei ole vain selviytyä, vaan löytää tapoja voida hyvin ja kukoistaa. Lähdetäänpä yhdessä tutkimaan, miten voimme rakentaa merkityksellisempää ja onnellisempaa elämää pienillä teoilla, jotka eivät vie paljon aikaa tai rahaa, mutta saattavat muuttaa elämämme ihan täysin. Niin kävi minulle ja toivon samaa sinulle!

Taito, jota voit harjoitella

OLEN AINA OLLUT enemmän stressaaja ja murehtija kuin luontaisesti positiivinen ihminen. En todellakaan ole ollut se tyyppi, jolle lasi on automaattisesti puoliksi täynnä. Oman toipumiseni myötä oivalsin kuitenkin jotain, minkä en ikinä olisi uskonut voivan olla mahdollista: onnellisuutta voi harjoitella samalla tavalla kuin treenaisi salilla lihaksia. Toistoilla, rutiineilla ja askel kerrallaan joskus helpommin, joskus vähän tökkien, mutta vähitellen pysyvästi vahvistuen.

Tutkija Sonja Lyubomirsky tuo kirjassaan *The How of Happiness* esiin todella innostavan tutkimustuloksen: onnellisuus ei ole vain luonteenpiirre tai sattumaa, vaan osin myös



taito, jota voi opetella ja harjoitella. Hän nojaa laajaan tutkimusnäyttöön ja korostaa, että vaikka osa onnellisuudesta liittyy perimään (50%) ja elämäntilanteisiin ja -olosuhteisiin (10%), meillä on silti merkittävä (40%) vaikutusmahdollisuus siihen, miten onnellisiksi itsemme koemme ennen kaikkea arjen valintojen, asenteiden ja toistuvien tapojen myötä. Onnellisuus rakentuu usein pienistä asioista, esimerkiksi siitä, mihin suuntaamme huomiomme, miten tulkitsemme tapahtumia, millaisia ajatuksia ruokimme ja miten kannattemme itseämme silloin, kun elämä ei ole helppoa.

Tutkimuksessa todetaan, että aloitamme elämämme eri viivalta ja jokaisella meistä on eräänlainen onnellisuuden perusvire eli synnynnäinen lähtötaso, johon palaamme ajan myötä, vaikka elämä kuinka heittelisi. Toisille tyytyväisyys tuntuu tulevan kuin itsestään, toisten taas täytyy tehdä enemmän työtä pysyäkseen tasapainossa. Tämä ei tee kenestäkään sen parempaa tai huonompaa.

Usein ajattelemme, että rahasta, parisuhteesta, terveydestä tai onnistumisista ja saavutuksista seuraa onnellisuutta. Tutkimus kuitenkin kertoo, että elämäntilanteet selittävät vain pienen osan siitä, miksi toinen kokee enemmän onnellisuutta kuin toinen. Vaikka saisimme samanlaisen kodin, samanlaisen puolison, samanlaisen kehon ja samanlaisen elämänhistorian, emme silti olisi yhtä onnellisia. Olosuhteet vaikuttavat onnellisuuteemme yllättävän vähän.

Innostavaa tässä on se, että merkittävä osa hyvinvoinnistamme on omissa käsissämme. Se tulee näkyväksi arjen pienissä, toistuvissa valinnoissa ja siinä, mihin suuntaamme huo-

miomme. Hyvinvointiimme vaikuttaa merkittävästi myös se, miten kohtelemme itseämme silloin, kun emme jaksaa, emme onnistu tai emme ole kovin onnellisia.

Tutkimusten mukaan onnellisimmat ihmiset eivät elä stressitöntä tai virheetöntä elämää. Hekin kokevat mene-tyksiä, huolta ja surua aivan kuten kaikki muutkin. Ero ei ole hankalien tunteiden määrässä vaan suhtautumisessa niihin. Onnellisimmat ihmiset vaalivat ihmissuhteita, osaavat pysähtyä hyvän äärelle, harjoittelevat kiitollisuutta ja suhtautuvat tulevaan toiveikkaasti. He eivät suinkaan ole jatkuvasti onnellisia, vaan riittävän ok itsensä kanssa myös silloin, kun eivät ole onnensa kukkuloilla.

Onnellisuus ei siis tarkoita jatkuvaa hyvää fiilistä, vaan kykyä vahvistaa myönteisiä kokemuksia, lisätä merkityksellisyyttä ja rakentaa sisäistä joustavuutta. On olemassa roppakaupalla konkreettisia keinoja ja harjoituksia, joilla onnellisuutta voi tukea kuten kiitollisuuden vahvistamista, myötätuntoa, ihmissuhteiden vaalimista sekä sellaisten tavoitteiden asettamista, jotka tuntuvat omilta ja omien arvojen mukaisilta. Ehkä tärkeintä on oivaltaa, että voimme itse vaikuttaa onnellisuuteemme merkittävästi opettelemalla ja harjoittelemalla!