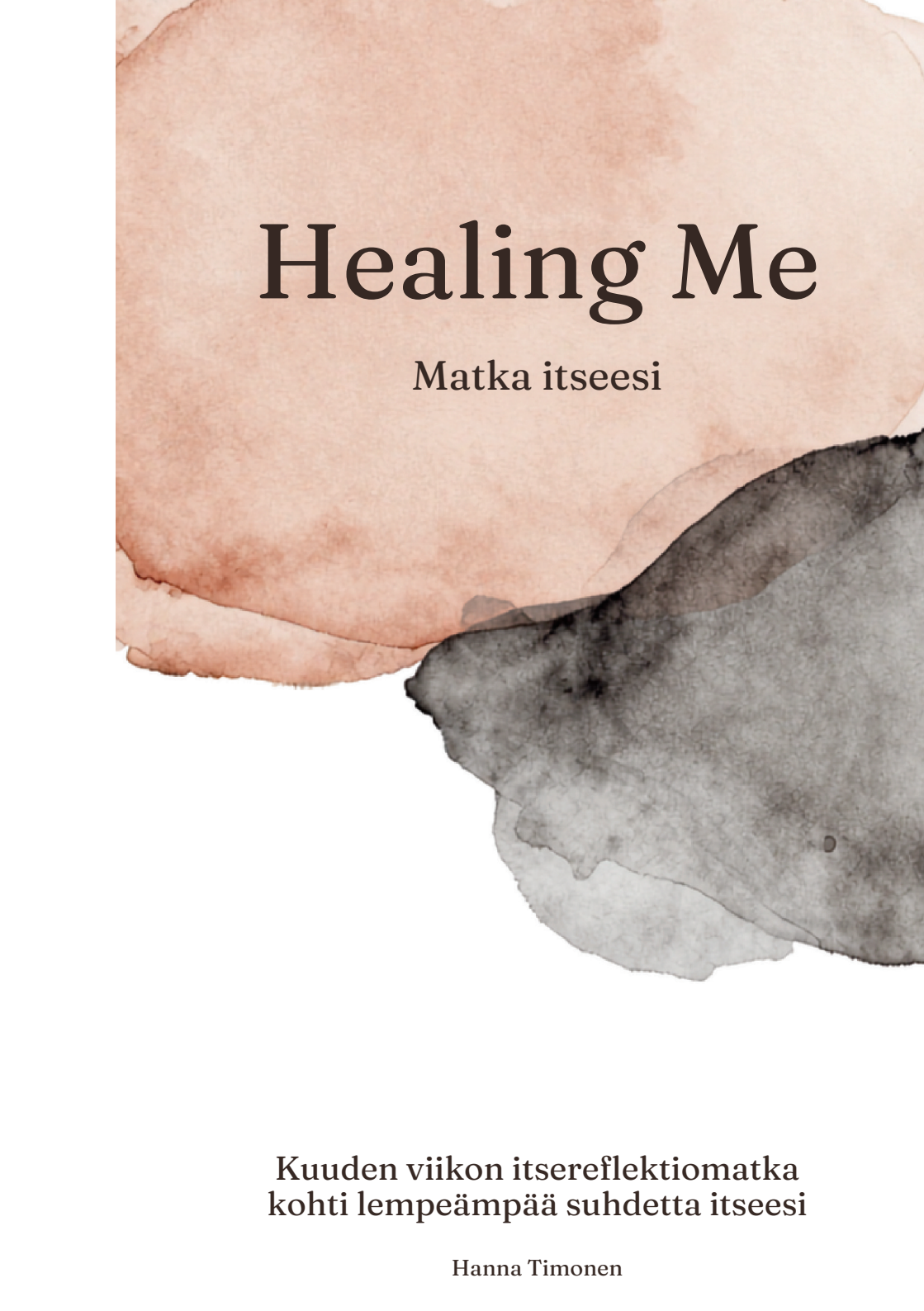


The background of the cover is a watercolor wash. The top half is a warm, light orange or terracotta color. The bottom right corner features a darker, more textured grey wash that overlaps the orange area. The edges of the watercolor are soft and irregular, giving it a hand-painted feel.

Healing Me

Matka itseesi

Kuuden viikon itsereflektiomatka
kohti lempeämpää suhdetta itseesi

Hanna Timonen

HEALING ME

MATKA ITSEESI

Itsereflektiokirja kuuden viikon matkalle
kohti selkeämpää mieltä, lempeämpää suhdetta
itseesi ja uusia askelia eteenpäin

HANNA TIMONEN

Lukijalle

Jos pidät tätä kirjaa käsissäsi, elämässäsi saattaa olla jokin asia, joka tuntuu raskaalta.

Ehkä olet kokenut menetyksen. Ehkä olet uupunut. Ehkä tunnet olevasi jumissa, etkä oikein tiedä, miksi. Tai ehkä kaikki näyttää ulospäin olevan hyvin, mutta sisälläsi tunnet tyhjyyttä, levottomuutta tai jatkuvaa riittämättömyyttä.

Olipa tilanteesi mikä tahansa, haluan sanoa sinulle yhden asian.

Sinun ei tarvitse ratkaista kaikkea tänään.

Muutos alkaa harvoin yhdestä suuresta päätöksestä. Useimmiten se alkaa yhdestä pysähtymisestä. Yhdestä rehellisestä ajatuksesta. Yhdestä kysymyksestä, johon uskallamme vastata.

Tämä kirja ei tarjoa valmiita ratkaisuja.

Se tarjoaa sinulle tilan.

Tilan ajatella.

Tilan hengittää.

Tilan kuunnella itseäsi.

Moni meistä käyttää suuren osan elämästään yrittäen olla kaikkea muille. Huolehdimme läheisistämme, työstämme, velvollisuuksistamme ja odotuksista, joita koemme muiden tai itsemme meille asettavan. Samalla oma sisäinen maailmamme jää helposti taka-alalle.

Tämän kirjan tarkoitus on kutsua sinut takaisin sen äärelle.

Ei siksi, että sinussa olisi jotain vialla, vaan siksi, että ansaitset tulla kuulluksi myös omissa ajatuksissasi.

Lukijalle

Tämän kirjan harjoitukset perustuvat ratkaisukeskeisen lyhytterapiaan periaatteisiin sekä tutkittuun tietoon siitä, miten ihmisen mieli käsittelee muutosta, tunteita ja vaikeita elämäntilanteita. Mukana on myös näkökulmia hyväksymis- ja omistautumisterapiasta (ACT), itsenmyötätunnosta ja positiivisesta psykologiasta. Harjoitusten tarkoitus ei ole analysoida menneisyyttä loputtomiin, vaan auttaa sinua löytämään uusia näkökulmia nykyhetkeen ja seuraaviin askeliin.

Sinä tunnet elämäsi paremmin kuin kukaan muu.

Siksi tämän kirjan tärkeimmät vastaukset eivät löydy sen sivuilta.

Ne löytyvät sinusta.

Kuinka tätä kirjaa käytetään

Tämä ei ole kirja, joka kannattaa lukea yhdeltä istumalta.

Tämä on kirja, jonka kanssa eletään.

Suosittelen varaamaan joka viikolle yhden rauhallisen hetken, noin 30–60 minuuttia. Jos jokin harjoitus herättää paljon ajatuksia, anna itsellesi lupa palata siihen myöhemmin.

Älä mieti, kirjoitatko ”oikein”. Kukaan ei arvioi vastauksiasi. Ne ovat vain sinua varten.

Joihinkin kysymyksiin vastaaminen voi tuntua helpolta. Toiset saattavat herättää epämurkavuutta. Se kuuluu asiaan. Usein juuri ne kysymykset, joita tekee mieli vältellä, voivat avata oven johonkin uuteen.

Pidä mielessä yksi tärkeä ajatus:

Pienikin oivallus on askel eteenpäin.

Sinun ei tarvitse muuttua kokonaan.

Riittää, että liikut hieman siihen suuntaan, johon haluat elämäsi kulkevan.

Ennen kuin aloitamme

Haluan pyytää sinua tekemään yhden asian.

Sulje silmäsi hetkeksi.

Hengitä sisään.

Ja hitaasti ulos.

Ei siksi, että kaikki vaikea katoaisi.

Vaan siksi, että muistaisit olevasi tässä hetkessä.

Kysy sitten itseltäsi:

Mitä toivon saavani tältä matkalta?

Kirjoita vastauksesi

Mitä toivon saavani tältä matkalta?

Mitä toivon itselleni kuuden viikon kuluttua?

Mitä olen valmis tekemään oman hyvinvointini eteen?

Viikko 1

Pysähdy

"Et voi muuttaa sitä, mitä et ole ensin
pysähtynyt huomaamaan."

Liisan tarina

Liisa, 42, oli tottunut laittamaan muut edelle. Lapset, työ, koti, kaikki tulivat ensin. Hän ei muistanut, milloin oli viimeksi kysynyt itseltään: mitä minä haluan?

Eräänä iltana, kun kaikki olivat nukkumassa, hän istui keittiön pöydän ääreen ja kirjoitti. Ei kenellekään vaan itselleen. Ensimmäistä kertaa vuosiin.

Hän kirjoitti siitä, miten väsymys tuntui kehossa. Miten hän kaipasi hiljaisuutta. Miten hän oli unohtanut, millaista on tehdä jotain vain siksi, että se tuntuu hyvältä.

Se ei muuttanut kaikkea yhdessä yössä, mutta se muutti jotain. Liisa alkoi varata itselleen viisitoista minuuttia joka ilta. Ei tehtäviä, ei suunnitelmia, vain hiljaisuutta ja omia ajatuksia.

"En tiennyt, kuinka paljon tarvitsin lupaa pysähtyä", hän sanoi myöhemmin. "Kukaan muu ei voinut antaa sitä minulle. Minun piti antaa se itselleni."

Viikko 1 – Pysähdy

Tervetuloa matkasi ensimmäiseen viikkoon.

Jos olet tarttunut tähän kirjaan, olet jo ottanut ensimmäisen askeleen. Se on usein kaikkein vaikein.

Ehkä elämässäsi on tapahtunut jotain suurta. Tai ehkä mikään yksittäinen asia ei ole muuttunut, mutta huomaat, ettei kaikki tunnu enää samalta kuin ennen.

Voi olla, että olet pitkään yrittänyt jaksaa. Olet huolehtinut muista, täyttänyt velvollisuutesi ja jatkanut eteenpäin, vaikka sisälläsi jokin on kaivannut huomiota.

Moni meistä oppii jo varhain olemaan vahva. Opimme selviytymään, sopeutumaan ja jatkamaan eteenpäin. Se on arvokas taito, mutta joskus jatkuva selviytyminen vie meidät kauemmas omista tarpeistamme.

Tämän viikon tarkoitus ei ole ratkaista ongelmiasi.

Tämän viikon tarkoitus on tutustua siihen ihmiseen, joka olet juuri nyt.

Ei siihen, joka olit viisi vuotta sitten.

Ei siihen, joka toivot joskus olevasi.

Vaan siihen ihmiseen, joka avasi tämän kirjan tänään.

Mitä pysähtyminen oikeastaan tarkoittaa?

Usein ajattelemme, että pysähtyminen tarkoittaa tekemättömyyttä.

Todellisuudessa pysähtyminen on yksi aktiivisimmista asioista, joita voimme tehdä.

Kun pysähdymme, alamme huomata.

Huomaamme ajatuksiamme.

Huomaamme tunteitamme.

Huomaamme kehomme viestejä.

Huomaamme asioita, jotka ovat ehkä jääneet kiireen alle.

Ratkaisukeskeisessä ajattelussa uskotaan, että tietoisuus nykyhetkestä luo pohjan muutokselle. Emme voi valita uutta suuntaa, jos emme tiedä, missä olemme nyt.

Ajattele hetki karttaa.

Jos pyytäisit reittiohjetta, ensimmäinen kysymys olisi aina sama:

Missä olet nyt?

Sama pätee elämään.

