



Maaretta Tukiainen
Hyvän mielen taidot

PS-kustannus, nid. 441 s.
Hinta 37,-
ISBN 978-952-451-685-3

Maaretta Tukiainen
Hyvän mielen kortit

PS-kustannus, kortteja 58 kpl
Hinta 22,-
ISBN 978-952-451-686-0

Onnellisuuden voi vaikuttaa itse – mutta miten?

Se, mihin käytämme mieltämme, muuttaa aivojamme. Voimme tutkimusten mukaan vaikuttaa 40%:iin omasta onnellisuudestamme. Positiiviseksi ei voi kuitenkaan vain päättää ryhtyä. Mieli muuttuu joustavaksi vain treenaamalla.

Viime vuosina media on nostanut esiin yhä synkeneviä uutisia suomalaisesta työelämästä ja kansalaisten ongelmista. Työssä voidaan pahoin ja keskittymiskyky hajoaa. Pahimmillaan nämä kehityssuunnat ovat kulminoituneet järkyttäviin uutisiin: perhesurmiin, kouluampumisiin ja pakolaisia vastaan tehtyihin hyökkäyksiin.

Tietokirjailija Maaretta Tukiaisella on unelma. Unelmasa Suomi on maa, jossa hyvän mielen taidoista on tullut jokamiestaitoja. *”Nykyisin on tarjolla valtava määrä ihmismieleen liittyvää tutkimustietoa. Sitä ei ole kuitenkaan sovellettu toistaiseksi*



Kuva: Mikko Hämälä

käytäntöön. *Itselleni tämä on ollut mitä innostavin luova haaste: yhdistää uusi, monialainen tutkimustieto ja luoda sen pohjalta helppo työkalu, jota kuka tahansa voi käyttää*”, hän kertoo.

Positiivisessa psykologiassa on jo pitkään tutkittu myönteisten ajatusten vaikutusta koettuun hyvinvointiin. Tutkimuskirjallisuuden pohjalta Tukiainen esittää, että hyvä mieli rakentuu kyvystä käyttää erilaisia psyykkisiä taitoja. Hän on jakanut hyvän mielen taidot seitsemään erilaiseen taitokategoriaan. Yksittäisiä taitoja on yhteensä 53. Jaottelun avulla on helppo alkaa kehittää omaa mieltään joustavammaksi – taito kerrallaan. *”Mitä joustavampi mieli, sitä enemmän vaihtoehtoja*”, Tukiainen korostaa.

Minuutti aamulla voi muuttaa koko päivän

Kirja ja siihen liittyvät kortit muodostavat kokonaisuuden, jossa kutakin hyvän mielen taitoa vastaa yksi kortti. Kortti koostuu kuvasta ja vahvistuslauseesta.

”Sosiaalinen media tursuaa jaxuhali-päivityksiä, ja erilaiset verkossa pyörivät uutiskirjeet välittävät sekalaisia sitaatteja. Tämän hyvän mielen hälyn keskellä on helppo suhtautua ajatukseen vahvistuslauseiden toimivuudesta vähintäänkin kriittisesti”, Tukiainen sanoo.

”Lukuisat tutkimukset ovat kuitenkin osoittaneet mielikuvaharjoittelun voiman. Vahvistuslauseissa on kyse samasta asiasta. Kun keskittää huomion vahvistuslauseen sisältöön, voi samaistua lauseessa esitettyyn myönteiseen toimintaan. Tämä puolestaan antaa voimaa uskoa siihen, että voin toimia sen mukaan”, Tukiainen sanoo.

Kirjan esimerkkitarinat ja elämykselliset tehtävät on laadittu tukemaan hyvän mielen taitojen siirtymistä ajatuksista käytäntöön.

Tukiainen esittää, että lyhytkin hetki päivän alussa riittää siihen, että mieltään voi vahvistaa kohti rakentavia ajatusmalleja ja sitä kautta saada elämäänsä haluttuja muutoksia. Kun päivät muuttuvat yksi kerrallaan, vähitellen koko elämä alkaa muuttua.

Arvostelukappaleet:

PS-kustannus
Henna Santalahti
tiedotuspäällikkö
henna.santalahti@ps-kustannus.fi
puh. 040 530 7268



PS-kustannus on tietokirjallisuuden erikoiskustantamo, joka julkaisee vuosittain 20–30 uutta kirjaa opetuksen ja kasvatuksen, sosiaali- ja terveysalan, johtamisen sekä yhteiskunnan ajankohtaisista aiheista.

