



PL 303
40101 Jyväskylä

Maaretta Tukiainen

Hyvän mielen vuosi

Tehtäväkirjani

PS-kustannus, sid. 240 s. Hinta 29,-
ISBN 978-952-451-790-4
ISBN 978-952-451-771-3
ISBN 978-952-451-789-8

Uusi ote elämään ja hyvä kiertoon - anna itsellesi lahjaksi hyvän mielen vuosi

Haluatko tehdä elämäsi muutoksia? Etsiä uuden työn, paneutua johonkin koko olemuksellasi, tehdä jotain mitä et aiemmin ole uskaltanut? Innostua elämästä ja sen tarjoamista mahdollisuuksista?

Jos vastasit kyllä, sinut on kutsuttu vuoden mittaiseen seikkailuun, jossa syvennyt kuukausi kerrallaan eri teemoihin, esimerkiksi mistä minä tulen, minkä tekemisestä nautin, minkä unelman haluan toteuttaa, miten voin ennakoida esteet ja miten ylläpidän toivoa?

Hyvän mielen vuosi -kirja on matkakumppanisi merkityksellisempään elämään. Sen on kirjoittanut Hyvän mielen konseptin luonut Maaretta Tukiainen. Kirja ilmestyy keskiviikkona 6.9.2017.

Hyvän mielen taidoilla on tutkitusti hyvinvointia lisäävä vaikutus

Hyvän mielen vuosi -tehtäväkirja on Hyvän mielen taidot -kirjan (2016) itsenäinen jatko-osa. Sen avulla kuka tahansa voi luoda itselleen merkityksellisen vuoden hyvän mielen taitoja harjoitellen. Hyvän mielen taidot ovat mielen taitoja, joilla on tutkitusti hyvinvointia lisäävä vaikutus. Niitä on yhteensä 53, yksi vuoden jokaiselle viikolle.

Kirjan tehtävien avulla oppii itsestään uusia puolia, tunnistaa, mikä on tärkeää, ja oivaltaa, mistä kenties on aika päästää irti. "Itsetuntemuksen kehittäminen on merkki välittämisestä – sekä itsestään että muista. Ihminen, joka tuntee itsensä ja elää sen mukaan, säteilee ympärilleen hyvää. Yhden ihmisen hyvinvointi hyödyttää siten aina useampaa. Hyvä lähtee kiertoon", avaa Tukiainen yhtä teoksen keskeistä teemaa.

Kirjassa sovellettujen valmennusmenetelmien ydinajatus on, että ihminen on itsensä ja elämänsä paras asiantuntija ja että myönteisiä ajattelumalleja vahvistamalla käyttäytymistä on mahdollista ohjata haluttuun suuntaan. Elämäänsä sopivan järjestyksen voi siis luoda itse.

Askel kerrallaan

“Monet ovat havahtuneet siihen, että unelmointi on elintärkeä taito”, sanoo Tukiainen. “Mutta jollei ole tietoinen siitä sotkusta, joka oman pään sisällä vallitsee, ei ole kovin todennäköistä, että unelma toteutuu. Sen tiellä on vielä liian monta estettä.”

Hyvän mielen vuoden avulla voi siivota mielestään pois turhan ja saada arjen sujumaan. “Kaaoksen kesytettyäsi opit vaalimaan ihmissuhteitasi, nauttimaan siitä mitä teet sekä asettamaan ja saavuttamaan tavoitteita. Tätä kautta on helpompi myös saada kiinni siitä, mistä unelmoi ja miten voi tehdä siitä arjen tasolla totta. Askel kerrallaan”, kertoo Tukiainen.

Kirjassa on yksinkertainen rakenne: 1 unelma, 12 kuukautta, 53 viikkoa ja 240 sivua tehtäviä. Harjoitusten avulla käydään läpi unelman toteuttamiseen liittyviä vaiheita, ennakoitaan esteitä sekä vahvistetaan voimavaroja ja onnistumisen edellytyksiä. Tämä auttaa myös pitämään fokuksen halutuissa tavoitteissa.

Tehtäviin ei ole oikeita vastauksia. Oman hyvän mielen vuoden voi aloittaa mistä tahansa kuukaudesta silloin, kun itse haluaa. Se ei ole sidottu kalenterivuoteen. Sympaattiset kuvitukset on luonut palkittu graafinen suunnittelija Markus Frey.

“Elämänmuutoksesta on helppo haaveilla. Kysymys kuuluukin, miten otat muutoksen osaksi arkeasi. Yksi vaihtoehto on, että teroitat kynäsi ja alat hommiin”, hymyilee Maaretta.

Maaretta Tukiainen on tietokirjailija, muotoilija, juontaja ja muutosvalmentaja, joka on vaihtanut alaa ja ammattia uransa aikana lukuisia kertoja. Hänen ajattelunsa perustuu positiiviseen psykologiaan, elinikäiseen oppimiseen sekä ihmisen sisäisiin voimavaroihin, joita hyödyntämällä on mahdollista kasvaa ja elää itsensä näköistä elämää.

Tiedotteen on laatinut noo&logos.

| Lisätiedot: | Haastattelut ja arvostelukappaleet: | Kustantaja: |
|--|--|--|
| www.hyvanmielentaidot.fi | noo&logos | PS-kustannus |
| Maaretta Tukiainen | Mia Salo | Sari Malinen |
| maaretta.tukiainen@moodit.fi | mia.salo@noologos.fi | sari.malinen@ps-kustannus.fi |
| puh. 040 533 9903 | puh. 040 585 1158 | puh. 040 747 2078 |
| www.maaretta.com | | |

