

SISÄLLYS

Kiitokset	11
------------------	----

ALKUVERRYTTELY	13
-----------------------	----

1 Tervetuloa Joustavan mielen kuntosalille	15
Kenelle kirja on tehty?	16
Taustaa	16
Millainen mielen kuntosali on?	17
Lisätietoa aiheesta	19
Kirjan lukujen rakenne	20
2 Psykologisen joustavuuden esittely	23
Alkulämmittely: Psykologisen joustavuuden kolme peruspilaria	23
Miksi psykologista joustavuutta kannattaa harjoitella?	28
Mielen kuntosalin harjoitukset	30
3 Harjoitusvinkkejä mielen kuntosalille	32
Alkulämmittely: Vinkkejä Joustavan mielen kuntosalille	32
Mielen kuntosalin harjoitukset	35

OSA I MIHIN HALUAT KÄYTTÄÄ ELÄMÄSI?	39
--	----

4 Kirkasta sitä, mikä on tärkeää	41
Alkulämmittely: Arvojen rooli ja merkitys	41
Kolme tapaa jäljittää, mikä on tärkeää	42
Miksi tärkeiden asioiden kirkastamista kannattaa harjoitella?	47
Mielen kuntosalin harjoitukset	48
5 Arvojen ja tavoitteiden erottelu	54
Alkulämmittely: Arvoista ja tavoitteista liittolaisia	54
Arvojen ja tavoitteiden yhteys – miksi se on niin tärkeää?	56
Milloin kannattaa keskittyä arvoihin – ja miksi se on niin tärkeää?	58
Miksi arvojen ja tavoitteiden erottelua kannattaa harjoitella?	62
Mielen kuntosalin harjoitukset	63

6 Taitava tavoitteenasettelu	66
Alkulämmittely: Kun tavoite alkaa vetää puoleensa	66
Motivoivan tavoitteen periaatteet	67
Käyttäytymistavoitteet – kestävän muutoksen perusta	68
Tunnista tavoitteiden sudenkuopat	69
Miksi tavoitetaitoja kannattaa harjoitella?	73
Mielen kuntosalin harjoitukset	74
7 Omistaudu sille, mikä on tärkeää	77
Alkulämmittely: Arvojen aktivointi valintojen avulla	77
Miksi arvotekojen aktivoimista ja monipuolistamista kannattaa harjoitella?	81
Mielen kuntosalin harjoitukset	83
8 Kosketuksessa nykyhetkeen	88
Alkulämmittely: Kosketus nykyhetkeen palkitsee	88
Miksi läsnäolon taitoja kannattaa harjoitella?	92
Mielen kuntosalin harjoitukset	93
OSA II VAPAAKSI AJATUSTEN YLIVALLASTA	99
9 Miten reagoit ajatuksiin?	101
Alkulämmittely: Miten reagoit ajatuksiisi?	101
Mielen roolista	102
Vaikutusvaltaisia ajatusjumeja	104
Miksi ajatuksia on vaikea kontrolloida?	105
Miksi joustavaa reagointia ajatuksiin kannattaa harjoitella?	108
Mielen kuntosalin harjoitukset	109
10 Ajatusten etäännyttäminen	113
Alkulämmittely: Vapaudu mielen ylivallasta	113
Neljä askelta kohti ajatusten etäännyttämistä	117
Miksi ajatusten etäännyttämistä kannattaa harjoitella?	119
Mielen kuntosalin harjoitukset	120
11 Selitysajatukset uuteen valoon	123
Alkulämmittely: Mieli etsii selityksiä kaikelle	123
Miksi on niin helppo jumiutua etsimään syitä asioille?	124
MUTTA-selityksen taikaa	125

Miksi selitysjatusten haastamista kannattaa harjoitella?	130
Mielen kuntosalin harjoitukset	131
12 Erotta arvioinnit ja kuvailut	133
Alkulämmittely: Arviointilasi silmilläsi	133
Arviointien ansa ihmissuhteissa	135
Miksi arviointien ja kuvailujen erottelua kannattaa harjoitella?	136
Mielen kuntosalin harjoitukset	138
13 Lopeta köyden veto huolien kanssa	141
Alkulämmittely: Lopeta köyden veto huolien kanssa	141
Milloin murehtiminen on liiallista?	143
Psykologinen joustavuus ja murehtiminen	148
Miksi köyden vedon lopettamista huolien kanssa kannattaa harjoitella?	149
Mielen kuntosalin harjoitukset	150
14 Rajoittavien sääntöjen rikkominen	154
Alkulämmittely: Mielen sääntökirja	154
Miksi sääntöjen otteen höllentämistä kannattaa harjoitella?	160
Mielen kuntosalin harjoitukset	161
15 Vapaaksi minätarinoiden vallasta	166
Alkulämmittely: Kuka sinä olet?	166
Mustalla pensselillä maalattu minätarina	168
Miksi erillisyyttä minätarinoista kannattaa harjoitella?	172
Mielen kuntosalin harjoitukset	173
16 Itsekriittisyydestä kohti itsehyväksyntää	177
Alkulämmittely: Kun oma mielesi kääntyy sinua vastaan	177
Kriitikistä kohti itsehyväksyntää	179
Miksi suhteen muuttamista sisäiseen krittikkoon kannattaa harjoitella?	182
Miksi itsehyväksyntää kannattaa harjoitella?	182
Mielen kuntosalin harjoitukset	183

OSA III OPI TUNTEMAAN TUNTEESI	187
17 Maadoittaminen silloin, kun myrskyä	188
Alkulämmittely: Myrskyn silmässä	188
Maadoittaminen auttaa valitsemaan	189
Miksi maadoittamista kannattaa harjoitella?	193
Mielen kuntosalin harjoitukset	194
18 Taivas ja pilvet – minä paikkana kokemuksilleni	197
Alkulämmittely: Minä paikkana kokemuksilleni	197
Näyttämöltä katsomoon	198
Sinisen taivaan vertauskuva	200
Miksi kokijaminän ja kokemusten erottamista toisistaan kannattaa harjoitella?	202
Mielen kuntosalin harjoitukset	203
19 Tunteiden tärkeä rooli	207
Alkulämmittely: Tunteiden roolista	207
Tunteet eivät ole syy käyttäytymiseen	209
Tunteen osatekijät	210
Miksi tunteiden normalisointia ja kuuntelua kannattaa harjoitella?	215
Mielen kuntosalin harjoitukset	216
20 Tiekartta tunteiden hyväksyntään	219
Alkulämmittely: Tunteiden hyväksynnän tiekartta	219
Halukkuus tuntea omat tunteet	220
Miksi hyväksyntää ja halukkuutta kannattaa harjoitella?	226
Mielen kuntosalin harjoitukset	227
 OSA IV SOVELLUKSIA ARJEN HAASTEISIIN	 231
21 Stressitaitojen työkalupakki	233
Alkulämmittely: Mitä on hyvä tietää stressistä?	233
Suhtautuminen stressiin on avainasemassa	236
Psykologinen joustavuus ja suhde stressiin	236
Miksi stressitaitoja kannattaa harjoitella?	240
Mielen kuntosalin harjoitukset	241

22 Kevennä univaikeuksien taakkaa	246
Alkulämmittely: Unettomuuden kohtaaminen	246
Psykologinen joustavuus ja nukkuminen	248
Mistä olet luopunut väsymyksen vuoksi?	249
Miksi univaikeuksiin kannattaa harjoitella psykologista joustavuutta?	252
Mielen kuntosalin harjoitukset	253
23 Hyvää elämää kivun ja sairauksien kanssa	258
Alkulämmittely: Hyvää elämää kivun ja sairauksien kanssa	258
Kivun ja kärsimyksen ero	259
Psykologisen joustavuuden rooli	262
Mitä kivun tai sairauden hyväksyntä tarkoittaa?	262
Miksi hyväksyvää suhtautumista sairauden tai kivun kokemiseen kannattaa harjoitella?	266
Mielen kuntosalin harjoitukset	267
24 Vihaisuuden kesyttäminen	274
Alkulämmittely: Millainen suhde sinulla on vihan tunteeseen?	274
Kiukku ja viha – mitä eroa niillä on?	275
Mitä on hyvä tietää vihan tunteesta?	276
Mitä tapahtuu ennen räjähdystä?	277
Miksi vihaisuuden kesyttämistä kannattaa harjoitella?	284
Mielen kuntosalin harjoitukset	285
25 Joustavuuden taidot parisuhteen tukena	289
Alkulämmittely: Rakkaussuhde psykologisen joustavuuden näkökulmasta	289
Miksi arvojen tunnistaminen on tärkeää ihmissuhteissa?	290
Aktiivinen kuuntelu rakkaussuhteessa – yhteyden taito	293
Validointi eli toisen kokemuksen todeksi ottaminen	294
Miksi parisuhteessa kannattaa harjoitella joustavuustaitoja?	297
Mielen kuntosalin harjoitukset	298
26 Haitallisten tottumusten muuttaminen	303
Alkulämmittely: Tottumusten muuttamisen periaatteita	303
Mikä mahdollistaa muutoksen?	305
Psykologinen joustavuus muutoksen tukena	306

Retkahdus on viestintuoja	308
Tavankääntämisen menetelmä	309
Miksi haitallisten tottumusten muuttamista kannattaa harjoitella?	313
Mielen kuntosalin harjoitukset	314
27 Hyvän elämän navigaattori	317
Tähän on tultu – miten tästä eteenpäin?	317
Miksi psykologisen joustavuuden harjoittelu kannattaa?	318
Pidä jatkossakin huolta mielesi kunnosta	320
Mielen kuntosalin harjoitukset	321
Loppuverryttely: Mitä oikeastaan olet oppinut?	324
Lisätietoa aiheesta	326