

Alkusanat

Iisi ei tarkoita passiivisuutta ja lötköilyä, vaan toimeliasta ja rentoa asennetta elämän eteemme heittämiin haasteisiin. Iisi on ensisijaisesti sellainen *asenne* arjessa, jonka avulla voit tuloksellisesti kohdata elämän haasteita. Iisi on myös *taito* toimia luovasti ja rakentaa itsellesi sellainen elämä, jonka todella haluat. Iisi on myös *tietoa* siitä, miten oma psyykesi toimii, eli tietoa, joka auttaa sinua ymmärtämään itseäsi ja muita ihmisiä entistä paremmin.

Iisi olo ei automaattisesti seuraa siitä, että asiat ovat ulkoisesti hyvin. Tietysti on mukavaa köllötellä aurinkoisena kesäpäivänä riippumatossa hyvän luonaan jälkeen. Mutta voi olla, että mielessä pyörii jatkuvasti ajatuksia vaikkapa oman työpaikan menettämisen pelosta tai sydäntä viiltää yksinäisyyden tunne, kun ei ole löytänyt mukavaa elämänkumppania. Iisiin oloon tarvitaan todellakin myös psyykkistä hyvinvointia ja tasapainoa.

Se, mitä kutsumme todellisuudeksi, muodostuu fyysisestä, sosiaalisesta, psyykkisestä ja henkisestä ulottuvuudesta. Kaikkea neljää elämäneluetta pitää hoitaa, vaalia ja kehittää.

Tässä kirjassa keskityn ainoastaan psyykkisten asioiden tarkastelemiseen. En missään nimessä väheksy fyysisten tosiasioiden (ruokailu, liikkuminen, asuminen) ja sosiaalisten tosiasioiden (ystävät, perhe, hyvät kommunikaatiotavat) merkitystä hyvinvoinnin kannalta. Elämässä on myös suuria henkisiä ja hengellisiä kysymyksiä, joihin ihminen etsii vastauksia. Käsittelen vain niitä tärkeitä *kokemuksellisia* asioita, jotka

tuntuvat stressiä ja elämäntapoja käsittelevässä kirjallisuudessa jäävän lähes täysin käsittelemättä.

Olen tietoisesti kirjoittanut hyvin lyhyitä ja ytimekkäitä lukuja. Voit halutessasi lukea kirjaa sieltä täältä ja poimia ajatuksia ja käytännön sovellutuksia mielesi mukaan. Toisaalta kirjassa on tietty looginen rakenne, joka itse asiassa auttaa asioiden omaksumisessa. Jonakin päivänä voit siis lukea sen myös järjestelmällisesti kannesta kanteen.

Esitän aluksi huomioita siitä, miten keskeisen tärkeä psyykinen hyvinvointi on koko elämälle. Psyhyke saa kuitenkin usein toimia ja tikittää vanhojen tapojen ja mallien mukaan. Tämä voi aiheuttaa yllättäviä ongelmia.

Toisessa osassa selvitän tarkasti, miten psyyke toimii. Näin saat tuntuman siitä, miten koko ajan lisää jotakin todellisuuteen. Ovatko lisäyksesi rakentavia ja elämääsi edistäviä?

Kolmannessa osassa aloitamme psykotreenit. Käyn läpi helppoja ja mukavia harjoituksia, joita voit tehdä arkisen toiminnan lomassa. Nämä niin sanotut 30 sekunnin harjoitukset parantavat nopeasti omaa olotilaasi.

Suurin este hyvälle iisille ololle ovat negatiiviset tunteet, jotka jarruttavat rakentavaa toimintaamme. Vaikka intuitiivisesti tietääkin, mitä tulisi tehdä, negatiiviset tunteet painavat jarrua ja mitään ei tule tehtyä. Neljännessä osassa käyn läpi, miten tunteet toimivat, ja ennen kaikkea, mitkä ovat tunteiden viestit eli merkitykset. Opimme muun muassa erottamaan tunteet ja emootiot toisistaan ja tutustumme herätetunteisiin ja toimintatunteisiin. Tässä osassa on paljon sellaista tietoa, joka voi vaatia lukijalta syvällistä pohdintaa.

Kirjan viidennessä osassa esittelen kiehtovan Tunnekädetmenetelmän, joka on mainio arkinen tapa muuttaa ja työstää tunne-elämäänsä.

Lopuksi sovellamme kaikkea tätä arkisiin tilanteisiin. Itsetuntemus ei todellakaan ole vain kirjaviisautta, vaan käy-

tännön elämisen taitoa arjen vaihtelevissa ja haastavissa tilanteissa.

Tony Dunderfelt