

Sisältö

| | |
|----------------|---|
| Alkusanat..... | 9 |
|----------------|---|

I OSA

Psykyen merkitys hyvinvoinnille – opi hoitamaan mieltäsi

| | |
|--|----|
| Elämän virrassa mukana..... | 14 |
| Mietelauseista todellisuuteen | 16 |
| Toimiva iisi asenne..... | 18 |
| Ota vastuu omasta mielenterveydestäsi..... | 21 |
| Nykyajan stressi – mistä tyytymättömyys johtuu?..... | 25 |
| Aloita psykotreeni..... | 28 |
| Laita hyvät ketjut liikkeelle..... | 30 |
| Treenaamisen filosofia..... | 33 |

II OSA

Psykyen toiminta – osa automaattista, osa tietoisesti ohjattavissa

| | |
|--|----|
| Olet itse aktiivinen todellisuuden tekijä..... | 38 |
| Luo todellisuutta rakentavasti | 40 |
| Skriptit eli sisäiset toimintamallit | 43 |
| Hallitse skriptejäsi | 45 |

| | |
|--|----|
| Psykyesi toimii sinun parhaaksesi | 47 |
| Hyvää tarkoittava sisäinen elämänvirta | 49 |
| Automaattinen ja aureettinen minä | 51 |
| Mielikuvituksen voima | 54 |
| Terve itsekeskeisyys | 57 |

III OSA

Iisinä olemisen harjoittelu – oman olotilan parantaminen

| | |
|---|----|
| lisi olo 30 sekunnissa | 62 |
| Harjoituksen hyödyt | 65 |
| Löydä psyyken perusolotila | 67 |
| Mielen luovuuden hyödyntäminen | 70 |
| Kiinnitä huomiota olemassa olevaan hyvään | 73 |
| Sisäisen vastustuksen kohtaaminen | 76 |

IV OSA

Tunteiden psykologia – tunteiden toiminta ja merkitykset

| | |
|---|-----|
| Tavoitteena luonnollinen iisi olo | 82 |
| Huolestuminen ja ärsyyntyminen | 85 |
| Tunteiden merkitys | 88 |
| Tunteisiin liittyvät ulottuvuudet | 90 |
| Tunteiden salatut viestit | 94 |
| Pysäytä tunteiden ketjureaktio | 98 |
| Tunteet mittarilukuina | 102 |
| Herätetunne pysäyttää | 105 |

| | |
|---|-----|
| Toimintatunne motivoi jatkamaan toimintaa | 108 |
| Totuustunne – voiko tunne olla totta? | 111 |
| Tunteista irtipäästämisestä taito | 114 |

V OSA

Tunnekädet

– apu tunnetilan tunnistamiseen

| | |
|---|-----|
| Tunteiden työstäminen | 118 |
| Hyvältä ja pahalta tuntuvat tunteet | 121 |
| Tunnekädet-menetelmä | 124 |
| Vasen käsi – negatiiviset tunteet | 127 |
| Palaaminen perusolotilaan | 132 |
| Oikea käsi – positiiviset tunteet | 134 |
| Tunnemittarin hyödyntäminen | 138 |
| Vastustatko hyvää? | 141 |

VI OSA

lisi käytännössä

– arjen haastavien tilanteiden kohtaaminen

| | |
|--|-----|
| Tänäänkin sattuu ja tapahtuu | 146 |
| Yleistä ongelmanratkaisusta | 148 |
| Valmistautuminen vaikeaan tilanteeseen | 150 |
| Oman mielen uudelleenohjelmointi | 155 |
| Pelon kohtaaminen | 157 |
| Aikuisten välinen riita | 161 |
| Itsetunnon kehittäminen | 164 |
| Elämäntapa- ja psykologia | 167 |