



LAURI JÄRVILEHTO 8
Alkusanat



EMILIA LAHTI 10
Se jokin sisussa on

01

AKTIIVINEN TAPA KOHDATA HAASTEET



SILJA KYYTINEN 21
Mitkään asiat eivät koskaan muutu, jos niitä ei yritä muuttaa



KIMMO KEDONPÄÄ 33
Ihmiset täytyy pitää liikkeessä



SIRKKA HAGMAN 45
Olen koettanut löytää aina jonkin positiivisen ratkaisun vaikeisiin asioihin



RAULI VIRTANEN 57
Mietitään rohkeasti, miten este voidaan raivata tai kiertää

02

RAJOJA UHMAAVA PÄÄTTÄVÄISYYS



MIKI KUUSI

71

Haluatko ratkaista ongelman vai vain valittaa siitä?



VILLE TURKKA

85

Teen duunia ihmisten kanssa, jotka eivät ota apua vastaan kovin helposti



OBINNA OBIEZE

95

Jos joku tuijottaa vihaisesti, hymyilen takaisin



TUIJA TALVITIE

105

Ei neuvotella siitä, kumpi voittaa, vaan siitä, miten molemmat voittavat



ESKO KIVI

117

Miten minä onnistuinkin!

03

VASTOINKÄYMISSISTÄ KUMPUAVA VOIMA



SUVI KUIVILA 129
Pieni positiivinen agre elämää kohtaan



PEKKA HYYSALO 141
Takaisin elämään



EVON SÖDERLUND 151
Käänsin vihan rakkaudeksi



KATI LEPISTÖ 163
Minulle ei annettu missään vaiheessa mitään toivoa



LINDA-MARIA ROINE (MERCEDDES BENTSO) 175
Älä lyö enää, jookko?



SONJA STRÖMSHOLM 190
Loppusanat

TEKIJÖILTÄ



SONJA STRÖMSHOLM 196
Sisu sytyttää



EMILIA LAHTI 200
Sisu innostaa



LAURI JÄRVILEHTO 204
Sisu synnyttää uutta



MEERI KOUTANIEMI 208
Sisu luo uskallusta