

# Sisällys

Esipuhe.....	9
--------------	---



## OSA 1.

### Itsekurilliset ja itsekurittomat

Hyvinvointi on eriarvoista .....	15
Voimattomuus on hyvä markkinointikohde .....	19
Itsekuri on mustavalkoinen käsite.....	23
Sisäisten rajojen etsiminen .....	29



## OSA 2.

### Itsekurin puutteen syitä

Turvallisuuden- ja onnellisuudentunteen tavoittelu .....	37
Menestyksen ja tekojen ihailu .....	41
Masennus vie tahdonvoiman.....	45
Tieteellisiä selitysmalleja .....	47



### OSA 3.

## Arjen tahdonvoiman rakentaminen

Perusta muuttumiselle on tahto .....	53
Yksi muutos kerrallaan.....	61
Mielekästä toimintaa ja vertaistukea.....	67
Arvomaailman kirkastaminen .....	73
Tiedostamattoman syllisyyden ymmärtäminen .....	77
Itsevihasta itsensä rakastamiseen.....	83
Motivointi on tahdonvoiman paras kaveri.....	87
Terve kilpailu auttaa .....	97



### OSA 4.

## Armollinen itsekuri elämäntaidoksi

Kasvatuksella pohja tahdonvoimalle .....	107
Herkkyuden hyväksyminen luo tahdonvoimaa .....	115
Armollisen asenteen omaksuminen .....	123
Anteeksiantaminen vapauttaa.....	135
Vastuu muutoksesta.....	139
Itsenäisyyttä ihmissuhteisiin.....	149



OSA 5.

*Median ja yhteiskunnan vastuu*

Uutta näkökulmaa terveysviestintään .....	161
Moderni valistus näkee ihmisen.....	165
Vallankäyttäjiltäkin vaadittava itsekuria.....	167
Lopuksi .....	175
Lähteet .....	179