

tuuma

MAARETTA TUKIAINEN

**TÄRKEINTÄ
TÄNÄÄN**

Näin saat vähemmällä enemmän

tuuma

Näytesivut

tuumakustannus.fi/tuotteet/Tärkeintä-tänään



SISÄLLYS

Vähemmän	10
Elämä	20
Aika	22
Rytmi	27
Epäjärjestys	29
Minimalismi	32
Musta neliö	34
Vähemmän ja enemmän	36
Vapaaehtoinen yksinkertaisuus	39
Ilmentymiä	43

Kolme pistettä	46
Menetelmä	49
Fokus	51
1 Kokonaiskuva	55
Elämä	56
Merkitys	57
2 Lähikuva	61
Viikko	62
Selkeys	62
3 Tarkennus.....	65
Päivä	66
Tuloksellisuus	66
10 tapaa yksinkertaistaa	70
1. Pienentäminen	75
2. Vähentäminen	81
3. Keskittäminen	87
4. Ryhmitteleminen	93
5. Järjestäminen	97
6. Kontrastointi	101
7. Nivominen.....	105
8. Yhteyden luominen	111
9. Etäännyttäminen.....	117
10. Luopuminen	123
Yksinkertainen elämä	128
Lähteet	136



VÄHEMMÄN

”Miten vähemmän voisi muka olla enemmän? Se on mahdotonta. Enemmän on enemmän!”

Yngwie Malmsteen

Vielä yksi sähköposti, yksi vatsalihasliike, vielä yksi tsemppaus tähän päivään. Jaksan vielä yhden.

Elämä keskittyy monesti siihen, miten saisi lisää, mistä löytäisi seuraavan, miten haalisi vielä jotain edellisten päälle. Aivan kuin se, mitä jo on, ei riittäisi.

Tunnistan tämän omasta elämästäni. Lapsesta saakka olen halunnut lisää sitä, mikä on tulossa. Uusia kokemuksia, uutta tietoa, uudenlaisia taitoja. Uusi on kiinnostanut enemmän kuin vanha, koska se mitä ei vielä ole, on syystä tai toisesta lumonnut ja vetänyt puoleensa – suorastaan vastustamattomalla voimalla.

Ajatus enemmästä tuntuu ymmärrettävästi enemmältä. Kun jotain saa lisää, mahdollisuudet laajenevat. Asiat virtaavat ja johtavat toisiinsa asioihin, ja yhtäkkiä kaikkea on enemmän.

Tunne enemmästä tuntuu hyvältä. Olemme tottuneet ajatukseen, että enemmän on parempi kuin vähemmän. Runsaus on vaurautta. Se tuo turvaa ja mahdollisuuksia, ja sillä voi ostaa sitä, mitä kuvittelee tarvitsevansa. Kun on vauras, on valinnanvaraa ja asiat ovat hyvin. Rahalla saa. Mutta olisiko mahdollista haluta vähemmän – tai peräti luopua siitä, mitä on?

LUOPUMINEN

Työni takia olen kohdannut paljon ihmisiä. Kaikkein eniten minua ovat muuttaneet kohtaamiset niiden kanssa, jotka *ovat jo luopuneet*. En tarkoita, että he olisivat luovuttaneet ja lakanneet toivomasta, pyrkimästä elämässään eteenpäin. Tarkoitan, että nuo ihmiset ovat syystä tai toisesta – useimmiten pakon sanelemina mutta toisinaan myös omasta vapaasta tahdostaan – päästäneet irti jostain itselleen todella tärkeästä. He ovat tehneet näin siitä huolimatta, että heidän sydäntään on ehkä kirvellyt tai heidän mielensä on sitä vastustanut. Heidän koko olemassaolonsa on saattanut tahtoa, että sitä mikä on tapahtunut, ei olisi tapahtunut tai se olisi tapahtunut jotenkin toisin. Kaikesta tästä huolimatta he ovat luopuneet ja sanoneet tärkeälle asialle hyvästi.

Itsekin olen elämäni aikana luopunut monesta: rakkaista ihmisistä, työtovereista, suurella sydämellä rakennetuista projekteista. Myös omaisuudesta, kodista ja yhteisöistä olen luopunut, toisinaan toivostakin. Riippumatta siitä, onko luopuminen ollut vapaaehtoista tai tapahtunut pakon edessä, se on tuntunut pahalta. Luopuminen on ihmisenä olemisen vaikein rasti. Se myös koskettaa meitä eri vaiheissa.

Osa meistä on joutunut luopumaan jo lapsena. On saattanut itse sairastua vakavasti, läheinen on kuollut tai on tullut eteen jokin muu äärimmäinen vaikeus. Myös olosuhteet ovat voineet olla haastavat: on ollut köyhyyttä, sotaa, luonnonkatastrofeja tai olennaisia puutteita kasvuympäristön tuessa. Kun joutuu luopumaan asioista ennen aikojaan, ihminen yleensä joko jähmettyy tai kasvaa. Ne, jotka kasvavat, saavat vastoinkäymisestäään huolimatta – tai ehkä juuri sen ansiosta – etumatkan. He pääsevät pitkälle jo varhain.

VALINTA

Tällaisia ihmisiä kohdattuani olen havahtunut pohtimaan, että kenties luopuminen on kaiken aikaa mahdollista, elämäntilanteesta riippumatta. Yleensä ihminen luopuu vasta pakon edessä: silloin, kun vanhasta kiinni pitämisestä aiheutuva tuska käy liian sietämättömäksi. Mutta ehkä onkin niin, että myös ennen tuota pistettä voi luopua. Luopumiseen ei ole kaavaa. Eri ihmisillä se nousee tärkeäksi eri vaiheessa. Se voi myös toteutua hyvin monenlaisin tavoin.

Jotkut joutuvat luopumaan, ja jotkut luopuvat vaihtelunhalusta muuten vain. Mutta aina on myös niitä, jotka luopuvat tietoisesti, omasta vapaasta tahdostaan.

Luopuminen on valinta.

Joitakin vuosia sitten ystäväni kertoi minulle äidistään ja omasta tarinastaan äitinsä rinnalla. Äiti oli alkoholisti. Hänen tilansa paheni vähän kerrassaan, ja lopulta hän joi itsensä hengiltä. Ystäväni oli tuolloin nuori, vasta lukiassa. Hän näki, mitä äiti teki, mutta ei voinut sille mitään. Niinpä hän keskitti energiansa siihen, että jaksoi itse elää ja tukea nuorempaa veljeään – siinä samalla äitinsä rinnalla hiljaa kulkien. Kuvatessaan näitä tapahtumia vuosia myöhemmin hän totesi koruttomasti: ”Katsoin vierestä, kun äiti tuhosi itsensä. Se oli minun tehtäväni.”

HYVÄKSYNTÄ

Ystäväni osoittama äärimmäinen hyväksyntä ja hänen nöyryytensä tapahtuneen edessä pysäyttivät. Hän ei kieltänyt, ei syyttänyt eikä väistänyt tapahtunutta. Hän vain totesi. Vaikka hänen äänensä oli tyyni, saatoin aistia, että häneen sattui. Äiti oli ollut rakas. Ystäväni olisi tahtonut äidin yhä elävän. Hän olisi halunnut näyttää äidille oman lapsensa syntymän, nostaa lapsensa hänen syliinsä ja sanoa: ”Katso äiti, tässä me olemme.”

Ystäväni toive ei toteutunut. Hänen äitinsä valitsi toisin.

Minulle ystäväni tarina edustaa suurinta mahdollista luopumista. Kun seuraa viereltä, miten rakas ihminen tuhoaa itsensä, siitä aiheutuvasta kivusta useimmiten jää joko polkemaan paikallaan tai alkaa kehittyä ja kasvaa – ennen aikojaan. Nuoresta iästään huolimatta ystäväni on minun silmissäni jo iättömän vanha.

VASTUSTUS

Ajatus luopumisesta herättää usein spontaanin vastustuksen. Se kytkeytyy vähemmän mielikuviiin. Kysymme, miksi pitäisi vähentää ja luopua. Enkö muka saisi haluta sitä, mitä haluan? Totta kai saat. Ihmiselle on luontaista haluta asioita – ja haluta niitä lisää. On ymmärrettävää, että vapaan tahdon ja haluamisen rajoittaminen herättää vastustusta ja kielteisiä tunteita.

Työelämään liitettynä vähentäminen nostaa myös esiin kysymyksen, että jos kaikki vähentävät ja karsivat tekemisiään, kuka pois karsitun työn lopulta tekee. Tuskin se tekemättäkään hoituu. Suurinta osaa työstä on kuitenkin mah-

dollista järkeistää, ja tulevaisuudessa monet työrutiinit siirtyvät jossain vaiheessa tekoälylle. Aina on silti myös työtä, joka jää ihmisen tehtäväksi. Kun kaikkea ei voi tehdä, on tehtävä valintoja. Päätettävä, minkä tekee itse, minkä hoitaa joku toinen ja mikä voidaan jättää kokonaan tekemättä. Helpointa on karsia siitä, mikä ei ole niin tärkeää. Se taas edellyttää, että tietää, mikä on tärkeää.

Näidenkin näkökulmien tarkastelu voi herättää vastusta. Ei ole helppoa käydä arvokeskustelua itsensä kanssa tai ottaa elämänsä ohjaksia omiin käsiinsä, jos ei ole koskaan aikaisemmin niin tehnyt. Jos vastustuksen onnistuu kuitenkin ylittämään ja jatkaa pohdintaa, esiin alkaa nousta lisää kysymyksiä. Esimerkiksi se, miten paljon on mahdollista vähentää – mikä määrä vähentämistä olisi riittävästi. Vastaus tähän on luonnollisesti henkilökohtainen ja liittyy tottumukseen. Yksi on tyytyväinen vähään, toiselle ei näytä riittävän mikään. Historian saatossa monet filosofit ovat tätä pohtineet ja jotkut Henry Thoreaun tapaan sitä myös käytännössä testanneet. Tähän mennessä ei kuitenkaan ole löytynyt yhtä määritelmää sille, miten vähän – tai paljon – olisi riittävästi. Jokaisen on se itse itselleen määriteltävä.

Kysymys vähentämisen sopivasta määrästä nostaa esiin myös toisenlaisen spekulaaation. Jos alan vähentää ja jatkan sitä tarpeeksi kauan, mitä lopulta jää jäljelle?

Vastaus on tietenkin, että ei mitään. Äärimmäinen vähentäminen päättyy lopulta siihen, että jäljellä ei ole mitään. Mitä se sitten oikein on, kun ei ole mitään?

TYHJYYS

Ei mitään on sama kuin tyhjä. Mitä äsken vielä oli, ei enää ole. Jos se, jolla oli ja se mikä oli, molemmat katoavat, jäljelle jää vain jonkinlainen ei-oleminen. Mitä se sitten on? Onko se sama kuin kuolema? Tarkoittaako vähentäminen pohjimmiltaan sitä?

Vähentäminen herättää pelkoa. Se liittyy lopullisuuteen. Saatamme ajatella, että vähentäminen vähentää myös meidät niin, että aste asteelta olemme yhä vähemmän. Lopulta meistä on jäljellä enää niin vähän, että lakkaamme olemasta.

Kuolema. Sitähän lopullinen lakkaaminen on.

KASVU

Haluaminen kuuluu ihmisyyteen. Ihminen tavoittelee asioita, tahtoo toteuttaa sen, mistä uneksii, ja kerää varantoja tulevaa varten. On tärkeää, että voi kasvat-
taa sitä, mitä on, ja saada lisää. Aivan kuten kitaristilegenda Yngwie Malmsteen
kuuluisassa Youtube-pätkässään ”More is more” taannoin tokaisi.

Asioiden eneneminen liitetään kasvuun. Kasvamisen on tärkeää, ja sitä halu-
taan. Kasvu nivoutuu siihen, että jokin suurenee ja laajenee ja kestää pidempään.
Saatetaan myös ajatella, että se mikä kasvaa, saattaa kukoistaa siksi, että jokin
muu ei niin tee. Kasvu tarvitsee tilaa ja saattaa viedä sitä niiltä, jotka eivät samalla
tavalla halua – tai voi – kasvaa. Voidaan ajatella, että siksi on tavoiteltava kasvua
itselleen. Moni niin tekeekin hinnalla millä hyvänsä.

Mutta jos katsoo luontoon, asiat ovat toisella tavalla. Siellä mikään ei kasva
aina: loputonta kasvua ei ole. Kasvettuaan tarpeeksi elävä alkaa jossain kohtaa
vähetä ennen kuin loppuu. Vanha painuu kumaraan. Puu lahoaa. Metsä kaatuu ja
maatuu, kunnes kuolee. Elävä päästää aineksensa kiertoön uuden elämän aluiksi.

LOGISUUS

Ajatellaan, että maailma on looginen ja lineaarinen: koska noin, niin näin ja siitä
eteenpäin. Mielikuvissa eilinen on useimmiten takana ja tulevaisuus edessä, ja
ne eroavat toisistaan siksi, että tuleva on menneen seurausta. Ne eivät voisi olla
toisinpäin. Samaan tapaan rikottu ei tule enää ehjäksi, sillä rikkoontuessaan lasi
hajoaa palasiksi mutta palaset eivät voi enää kerääntyä takaisin lasiksi. Samoin
kipu tulee vasta sen jälkeen, kun on saanut haavan, ei ennemmin. Menneisyyttä
ei voi muuttaa, vaikka voisikin tuntea siihen liittyviä tunteita. Mennyt on men-
nyt, eikä sille siksi voi enää mitään.

Tulevaisuus on sen sijaan avoin. Se on epävarma, koska sitä ei vielä ole. Ajatus
tulevasta herättää usein toiveita ja aiheuttaa levottomuutta. Se on mahdollisuus,
jota kohti voi kulkea ja jota siksi voi myös muovailla. Epämääräisyys on raaka-ai-
netta, josta tulevaisuus luodaan. Riippuu ihmisestä, haluaako hän muovailla sitä
vai ei, haluaako hän olla osa tulevien asioiden luomista.

Todellisuudessa elämä ei ole lineaarinen. Kehityksen jana on vain rationaalisen
mielen luomus, eräänlainen järkeilyllä koottu abstraktio. Aika ei myöskään ole

viiva, joka jatkuu samanlaisena kahteen suuntaan. Se on nuoli, jonka ääripäävät ovat erilaiset. Näin väittää kirjailija-fyysikko Carlo Rovelli kirjassaan *Ajan luonne*.

SYKLI

Lineaarisen ajan ohella on myös toisenlaista aikaa. Luonnossa aika on kehä. Siemen putoaa ja alkaa itää. Se nousee taimelle ja kasvaa. Siitä tulee ensin pieni, sitten suurempi, ja pikku hiljaa se kasvaa lopulliseen mittaansa. Jossain kohtaa tulee kuitenkin hetki, ettei se enää kasva. Se voi ensin lisätä leveyttä ja kasvattaa juuria. Ehkä sen latvus tuuhenee ja oksat kantavat enemmän hedelmää. Näin kuluu jonkin aikaa. Mutta jossain kohtaa kasvun raja tulee vastaan. Mahla nousee entistä hitaammin. Puu alkaa pudottaa oksia. Kevään tullen lehtiä ei enää ilmesty entiseen tahtiin.

Viimein jonakin päivänä, myrskyn tullen tai täydessä hiljaisuudessa, puu rojahtaa, ja kasvu lakkaa.

VANHENEMINEN

Moni vanhus sanoo onnen lisääntyneen samaa tahtia iän myötä. Sitä mukaa kuin on vanhentunut, on tullut onnellisemmaksi. Tämä on ristiriidassa sen kanssa, mitä yleensä ajatellaan. Mediassa onnellisuuteen liitetään nuoruus, ei se, että ikää tulee lisää.

Ajan kuluminen on luopumista. Sen ymmärtämistä, että se mikä joskus oli mahdollista, ei välttämättä enää ole, ei ainakaan samalla tavalla. Asioita onkin yhtäkkiä vähemmän, ne tapahtuvat ehkä hitaammin, ja jotain karsiutuu pois. Kun vuosia tulee lisää, kaikkivoipaisuuden harha hälvenee.

Jos oletetaan, että luopuminen liittyy vanhenemiseen ja vanheneminen puolestaan lisää onnellisuutta, tämä herättää kysymyksen, voisiko luopuminen myös nuoremmalla iällä lisätä onnea. Kannattaisiko luopumista opetella jo aiemmin, ennen kuin on pakko? Voisiko kuka tahansa meistä luopumisen avulla lisätä elämäänsä onnellisuutta?

On tavallaan ristiriitaista, että luopuminen mahdollistaa kasvun, vaikka kasvun ajatukseen liittyy toisaalta myös asioiden lisääntyminen, ei-väheneminen. Olemme tottuneet siihen, että alkuun päästyään kasvu yleensä jatkuu. Sitä suorastaan odotetaan, ja siksi luopuminen ehkä pelottaa. Jatkuvan kasvun idea onkin saanut monet uskomaan, että vain enemmän olisi enemmän ja tuottaisi meille hyvää. Kuitenkin myös päinvastainen on totta. Kun luopuu, saakin, ja tapahtuu ihme: vähemmän onkin yhtäkkiä enemmän. Miten se oikeastaan tapahtuu?

Viime kädessä luopuminen on paradoksi. Kun antaa jonkin mennä, jokin toinen saa tilaa tulla. Joskus harvoin käy myös niin, että saa sen, mistä luopuu. Jotenkin eri tavalla, eri muodossa.

Pohjimmiltaan kyse on merkityksestä. Kun vähentää sitä, mikä ei ole tärkeää, saa enemmän tilaa sille, mikä on. Ja kun merkityksellinen lisääntyy, vähempikin tuntuu enemmän, koska sillä on nyt enemmän ulottuvuuksia: syvyyttä, painoarvoa ja kykyä kohottaa. Merkitys tukee meitä haluamaamme suuntaan.

Kasvu on todiste elämästä, ja silti vähemmän voi samaan aikaan olla enemmän. Kun vähentää, on itse ehkä enemmän. Silloin vähempikin riittää. Samalla lisääntyy kaikki hyvä, se mikä on tärkeintä, ja yhtäkkiä elämän rajat laajenevat.

Seuraa paluu takaisin – ja jonkin uuden alku.

YKSINKERTAISTAMINEN

Aristoteles on sanonut, että yksinkertainen ja selkeä ei tavallisesti tule ensimmäisenä vaan viimeisenä. Tämä on kirja yksinkertaistamisen voimasta. Se on syntynyt halusta löytää malli, jolla elämää voisi yksinkertaistaa. Kirjan ytimessä on uusvanha elämänfilosofia, minimalismi. Minimalismin perusajatus kuuluu, että vähemmän voi olla enemmän. Olennaista on pohtia, mikä on tärkeää. Ei tärkeää ylipäätään, vaan kaikkein tärkeintä – ja tärkeintä juuri tänään. Ranskalaisrunoilija Joachim du Bellay totesi jo 1500-luvulla: ”Vain hän elää, joka elää tänään.”

Jotta voisi elää, olisi osattava elää päivä kerrallaan. Mutta miten se tapahtuu käytännössä, arjen tasolla? Tämä kirja on syntynyt pohdinnoistani tämän kysymyksen äärellä.

Kirja koostuu viidestä osasta. Niistä ensimmäinen pohjustaa teemaa ajan ja elämän syklisyyden näkökulmasta. Se valottaa taustoja sille, miksi epäjärjestys pyrkii elämässä lisääntymään, ja haastaa meitä etsimään arkeen oman rytmin. Koska kyky fokuusoitua on yhä harvinaisempaa, tarvitaan keinoja keskittyä. Vain keskittynyt mieli voi edistää asioita haluttuun suuntaan.

Toinen osa keskittyy minimalismiin. Siitä selviää, mitä minimalismi on, mistä se on syntynyt ja miten sitä on eri aikoina sovellettu. Osassa tehdään ajatusmatka taiteen historiaan, sivutaan eri maailmankatsomuksia ja kurkistetaan tulevaan. Keskiössä on se, miten eri tavoilla vähemmän voi olla enemmän. Jos et ole kiinnostunut minimalismin taustoista, aloita lukeminen suoraan osasta kolme.

Kolmannessa osassa esitellään niin sanottu kolmen pisteen menetelmä. Sen perusajatus on, että arkea voi jäsentää, jos sitä tarkastelee kolmesta eri pisteestä. Nuo pisteet ovat elämä, viikko ja päivä. Näin omaa elämää voi tarkastella ikään kuin kameran avulla: kokonaiskuvasta lähikuvaan ja lopulta tarkennukseen. Näiden eri kuvakulmien kautta elämä hahmottuu selkeämmin eri tasoilla. Näin elämään saa enemmän merkitystä, ja myös tuloksellisuus lisääntyy. Kun tietää, millä on koko elämän kannalta merkitystä, on helpompi luoda viikkoihin rutiinit, jotka lisäävät arkeen selkeyttä. Ja kun tietää, mikä on tärkeää, pystyy päivittäin keskittymään juuri siihen, mikä sinä päivänä on tärkeintä. Siihen viittaa myös kirjan nimi: *Tärkeintä tänään*.

Kirjan neljäs osa tuo yksinkertaistamisen kokemusten tasolle. Se esittelee kymmenen käytännönläheistä minitekniikkaa, joita voi soveltaa aina, kun arki on muuttumassa monimutkaiseksi. Tekniikat ovat yksinkertaisia, ja niiden ytimessä on näkökulman vaihtaminen. Ne tarjoavat mielelle malleja jäsentää tapahtumia niin, että ne tuntuvat yksinkertaisemmilta. Kirja soveltaa yksinkertaistamiseen periaatteita muun muassa taiteen, muotoilun ja elokuvadramaturgian alueelta. Esitellyt tekniikat ovat pienentäminen, vähentäminen, keskittäminen, ryhmittely, järjestäminen, kontrastointi, nivominen, yhteyden luominen, etäännyttäminen ja luopuminen. Kutakin mallia havainnollistetaan esimerkein, ja lopuksi esitetään yksinkertainen kysymys, jonka avulla voi pohtia omaa elämää.

Kirjan viides ja viimeinen osa tarjoaa yhteenvedon yksinkertaistamisesta. Se auttaa hahmottamaan, millaista on yksinkertainen elämä.

Kirjaan liittyy käytännönläheinen työkalu *Tänään*, jonka olen kehittänyt yhdessä graafisen suunnittelijan Sonja Eidin kanssa. Kädessäsi oleva kirja taustoittaa *Tänään*-työkalun menetelmää ja samalla laajentaa sitä. Lisää tietoa ja inspiraatioita teemasta saa seuraamalla somessa aihetunnisteita #tänään ja #tärkeintätänään, Instagramissa tiliä @tarkeintatanaan ja Facebookissa sivua Tärkeintä tänään. Hyviä ideoita kannattaa jakaa. Kiitos, jos haluat jakaa omia oivalluksiasi somessa kaikkien iloksi ja hyödyksi.

Omaan elämäni minimalismi on tuonut ennen kaikkea rauhaa. Toivon, että jotain siitä voisi kirjan kautta välittyä myös sinulle. Samalla kutsun sinut pohtimaan, mitä yksinkertaistaminen omassa elämässäsi voisi tarkoittaa – sinulle sopivalla tavalla, itsellesi tärkeitä asioita vahvistaen ja merkityksellisyyden kokemuksia voimistaen. Jokainen on oman elämänsä paras asiantuntija. Sinä tiedät, mitä yksinkertaisuus juuri sinun elämässäsi tarkoittaa.

Albert Einstein on sanonut, että kaikki tulisi tehdä niin yksinkertaiseksi kuin mahdollista mutta ei sen yksinkertaisemmaksi. Olen samaa mieltä. Tämä kirja on oma pieni yritykseni yksinkertaistaa maailman monimutkaisuutta sanojen avulla.

HELSINGIN TAPANILASSA 22.4.2019

Maaretta

IG MAARETTA.TUKIAINEN

WWW.MAARETTA.COM

LÄHTEET

Baggani, Julian. How the World Thinks. A Global History of Philosophy. Granta. 2018.

Browning, Robert. Men and Women. 1855.

Derks, Lucas. Social Panorama. Changing the Unconscious Landscape with NLP and Psychotherapy. Crown House. 2005.

Dunn, Sam & McFayden, Scot. Yngwie Malmsteenin haastattelu dokumenttisarjassa Metal Evolution. Jakso 10, Power Metal. 2012.

Elgin, Duane. Voluntary Simplicity: Toward a Way of Life That is Outwardly Simple, Inwardly Rich. Revised edition. Harper Paperbacks. 1998.

Ende, Michael. Tarina vailla loppua. Otava. 1979.

Erpenbeck, Jenny. Kodin ikävä. Avain. 2011.

Frankl, Viktor E. A Man's Search for Meaning. Ebury. 2008.

Freud, Sigmund. Beyond the Pleasure Principle. Teoksessa Metapsychology. Middlesex. 1987.

Gaarder, Jostein. Sofian maailma. Tammi. 1994.

- Grénmann, Miia. In Quest of the Optimal Self. Wellness Consumption and Lifestyle – A Superficial Marketing Fad or a Powerful Means for Transforming and Branding Oneself? Väitöskirja. Turun yliopisto. 2019.
- Hughes, Ted & McCullough, Frances (toim.). Sylvia Plathin päiväkirjat. Otava. 1997.
- Huutilainen, Minna & Moisala, Mona. Keskittymiskyvyn elvytysopas. Tuuma. 2018.
- Jalonen, Riitta. Kirkkaus. Tammi. 2016.
- Karttunen, Hannu. Fysiikka. Tiedettä kaikille. Ursan julkaisuja 89. Ursa. 2006.
- Kondo, Marie. Konmari – Siivouksen elämää mullistava taika. Bazar. 2015.
- Kopp, Sheldon B. If You Meet the Buddha, Kill Him. The Pilgrimage of Psychotherapy Patients. Bantam. 1982.
- Laine, Jarkko (toim.). Suuri sitaattisanakirja. Otava. 1982.
- Lindqvist, Martti. Auttajan varjo. Pahuuden ja haavoittuvuuden ongelma ihmistyön etiikassa. Otava. 1990.
- Linna, Väinö. Täällä Pohjantähden alla 1–3. WSOY. 1970–1971.
- Maeda, John. The Laws of Simplicity. Design, Technology, Business, Life. The MIT Press. 2006.
- Markert, Christopher. I Ching: Muutosten kirja. Tammi. 1987.
- Merleau-Ponty, Maurice. Silmä ja mieli. Taide. 2006.
- Mertins, Detlef. Mies. Phaidon Press. 2014.
- Merton, Thomas. Hiljainen elämä. Thomas Mertonin päiväkirjat. Basam Books. 2005.
- Newport, Cal. Digital Minimalism. Choosing a Focused Life in a Noisy World. Penguin Random House. 2019.

- Pamuk, Orhan. *The New Life*. Harper Collins Canada. 1997.
- Pihlström, Sami, Siitonen, Arto & Vilkkö, Risto (toim.). *Aika. Gaudeamus*. 2000.
- Rantanen, Jussi-Pekka. *Puhtaan illuusion puolesta. Dogme 95 -elokuvaaliikkeen audiovisuaalinen estetiikka*. Tampereen yliopisto, tiedotusopin laitos. 2000.
- Rovelli, Carlo. *Ajan luonne*. Ursa. 2018.
- Smith, Emily Esfahani. *Merkityksellisyiden voima*. Tuuma. 2018.
- Tatsumi, Nagisa. *The Art of Discarding: How to Get Rid of Clutter and Find Joy*. Yellow Kite. 2000.
- Thoreau, Henry David. *Walden – elämää metsässä*. Kirjapaja. 2014.
- Torkki, Juhana. *Seneca – elämän lyhydestä*. Otava. 2018.
- Tukiainen, Maaretta & Keltanen, Krista. *Luova tauko – löydä oma tapasi elää*. Cozy Publishing. 2018.
- Vacklin, Anders & Rosenvall, Janne. *Käsikirjoituksen taito*. Like. 2015.
- VandenBroeck, Goldian (toim.). *Less is More. An Anthology of Ancient and Modern Voices Raised in Praise of Simplicity*. Inner Traditions. 1996.
- Viikilä, Jukka. *Akvarelleja Engelin kaupungista*. Gummerus. 2016.
- Ware, Bronnie. *The Top Five Regrets of Dying. A Life Transformed by the Dearly Departing*. Hay House. 2012.
- Wikiquote.org