

LIISA UUSITALO-AROLA



# UUVUKSISSA-

TYÖKIRJA

KÄYNNISTÄ  
MYÖNTEINEN MUUTOS

**tuumma**



# SISÄLLYS

Alkusanat .....	9
Suuntana joustava tasapaino .....	11
Merkityksellisyys, joustavuus ja taito tehdä muutoksia... ..	12
Havahdu, oivalla ja toimi.....	15
Kauanko kestää ennen kuin helpottaa? .....	18
Tilannearvio: kuinka väsynyt olet?.....	20
Elämänjana.....	21
Näin kirja rakentuu, ja näin sitä kannattaa käyttää ..	23

## **OSA 1: LÖYDÄ MERKITYKSELLISYYDEN LÄHTEESI**

Kohtaa itsesi siellä, missä olet .....	32
<i>Kehokuuntelu</i> .....	33
<i>Tasapainon haasteet</i> .....	34
Tutki kokemusmaailmaasi.....	37
<i>Noidankehät ja dilemmat</i> .....	38
<i>Pitäisi, pitäisi ja pitäisi?</i> .....	43
<i>Ajatusten haastaminen</i> .....	45
Aloita elämänsiivous.....	48
<i>Siivoustehtävä</i> .....	48
<i>Selviytymiskeinojen valikoima</i> .....	49
Vapauta villeimmät haaveesi .....	54
<i>Unelmointitehtävä</i> .....	54
<i>Tavoitatko työsi tarkoituksen?</i> .....	55
Puhu ystävällistä järkeä itsellesi .....	58
<i>Itselle juttelu</i> .....	58

## OSA 2: KASVATA JOUSTAVUUTTASI

<i>Mielen joustavuus</i> . . . . .	64
<b>Ylikierroksilla, alikierroksilla vai hyvässä vireessä?</b> . . . . .	66
<i>Vireystilan vaihtelu</i> . . . . .	68
<b>Opettele käynnistämään palautuminen</b> . . . . .	70
<i>Maadoittuminen hengittämällä</i> . . . . .	72
<i>Kehodialogi</i> . . . . .	75
<b>Mitä jos menitkin alivireeseen?</b> . . . . .	78
<i>Vapaan tarkkaavaisuuden saarekkeet</i> . . . . .	79
<i>Kotityöt</i> . . . . .	80
<i>Jotain ihan muuta</i> . . . . .	81
<i>Tunteet suojaan tietoisesti</i> . . . . .	83
<i>Aivojen virvoittaminen äänellä</i> . . . . .	84
<b>Kehitä kestävyttäsi</b> . . . . .	85
<i>Kuormituksen ja palautumisen keinulauta</i> . . . . .	86
<i>Voimaa liikkumalla</i> . . . . .	88
<i>Syömisen tasapaino</i> . . . . .	91
<b>Opettele elämään tunnemaailmasi kanssa</b> . . . . .	95
<i>Tunnepysähdys</i> . . . . .	96
<i>Tunnesäätelyn vahvistaminen</i> . . . . .	99
<b>Tarpeet tunteiden takana</b> . . . . .	102
<i>Tunnesilta</i> . . . . .	105
<i>Rauhalliseksi ravistelemalla</i> . . . . .	107
<b>Varmista vielä voimasi</b> . . . . .	108
<i>Voimavarasäiliö</i> . . . . .	109
<i>Luppoaikasuunnitelma</i> . . . . .	110
<b>Elintärkeä uni</b> . . . . .	112
<i>Naputellen uneen</i> . . . . .	113
<i>Unien kuuntelu</i> . . . . .	116

## OSA 3: VAHVISTA TAITOASI TEHDÄ MUUTOKSIA

Suunnittele elämä edellä . . . . .	121
<i>Suunnittelun periaatteet</i> . . . . .	122
Suunta ja tavoite . . . . .	123
<i>Elämäkirje itselle</i> . . . . .	126
Tuunataan, muokataan vai vaihdetaan? . . . . .	130
<i>Tuunaustaulukot</i> . . . . .	132
<i>Tavoiteportaot</i> . . . . .	135
Tee kellosta ja kalenterista ystäviäsi . . . . .	138
<i>Elämän rytmit</i> . . . . .	139
<i>Kolmen listat</i> . . . . .	140
<i>Bullet journal</i> . . . . .	142
<i>Tehoa toimiiin tomaattiteknikalla</i> . . . . .	144
Ulota muutos ihmissuhteisiin . . . . .	146
Lähtökohtana hyvä tahto . . . . .	147
<i>Esikuvat</i> . . . . .	148
Ota itsesi todesta . . . . .	150
<i>Vahvistava sisäinen puhe</i> . . . . .	151
Harjoittele neuvottelun taitoja . . . . .	152
<i>Puheeksiotto</i> . . . . .	153
<i>Papukaijamenetelmä</i> . . . . .	154
<i>Tanssiinkutsut</i> . . . . .	156
Huomaa henkinen väkivalta . . . . .	158
<i>Rajat</i> . . . . .	160
<i>Ei antaa tilaa</i> . . . . .	162
Seuraa tärkeiden asioiden toteutumista . . . . .	164
Mutta, mutta ja mutta! . . . . .	165
<i>Yhdeksän muttaa ja rajoitusta</i> . . . . .	167

Hyväksy pienet askeleet . . . . .	168
<i>Lähikehityksen vyöhyke</i> . . . . .	169
<i>Myönteiset poikkeukset</i> . . . . .	170
<i>Perimmäiset arvot</i> . . . . .	172
Mitä jos vieläkin väsyttää? . . . . .	173
Pidä kiinni toivosta . . . . .	175
<i>Notkahdusten opit</i> . . . . .	176
<i>Viisauden luonteenpiirteet ja viettelysten vaunu</i> . . . . .	178
Jätä tuulimyllyt rauhaan . . . . .	180
<i>Anteeksiantoa</i> . . . . .	182
<i>Raja, jota ei ylitetä</i> . . . . .	183
Muista kiitollisuus . . . . .	184
<i>Voimien lähteet</i> . . . . .	185
<i>Tsemppikyltit</i> . . . . .	188
<i>Tulevaisuuden kuvitteleminen</i> . . . . .	189
Viitteet . . . . .	190
Lähteet . . . . .	194
Kiitettävää riittää! . . . . .	199
Liite 1: Välineitä oman tilanteesi tutkimiseen . . . . .	200
<i>KEDS – uupumuksen itsearviointi</i> . . . . .	202
<i>Hyvinvoinnin tekijät</i> . . . . .	205
Liite 2: Auttavia tahoja . . . . .	207
<i>Tärkeimmät auttajat</i> . . . . .	212

# ALKUSANAT

Lämpimästi tervetuloa Uuvuksissa-työkirjan pariin! Uskon ja toivon, että mikään elämässäsi ja työssäsi ei näytä aivan entiseltään tämän kirjan luetuasi – eikä pitäisikään näyttää.

Uupumuksen taustalla on usein hyvin pitkiä kehityskulkuja. Voi olla, ettet itsekään tahdo tunnistaa itseäsi vuosien pinnistämisen ja ponnistelun jälkeen. Muutostarpeita voi olla niin kotielämässäsi kuin ansiotyösi rytmissä, sisällössä ja ilmapiirissä. Kaipaat entistä itseäsi ja ihmettelet, mihin ilosi ja valosi on kadonnut. Mietit, innostutko enää koskaan kunnolla mistään.

Kun lähdet toipumisen tielle, et voi tarkkaan tietää, mihin päädyt. Et voi myöskään ratkaisevasti muuttaa läheskään kaikkia elämääsi vaikuttavia tekijöitä. Silti myös sinulla on aivan oma toimijuuden alueesi, josta päätät sinä itse. Kun opit hoitamaan tätä tonttiasi hyvin, uupumuksella ei ole enää elämässäsi entisenlaista sijaa.

Uupumus on seuralainen, joka pysyy elämässäsi niin kauan kuin annat sille mahdollisuuden. Se voi oireilla erittäin laaja-alaisesti niin fyysisesti kuin psyykkisesti. Jo oireiden tunnistaminen uupumukseksi on oma etappinsa, joka näyttää, mitä monen vuoden ylikuormitus on saanut aikaan. Toipumisen prosessi taas on monella tapaa käänteinen uupumisen vaiheisiin nähden. Kun ajattelet koko uupumiseen johtanutta kehityskulkua,

## UUVUKSISSA-TYÖKIRJA

ymmärrät, miksi ehkä useammankin asian elämässäsi on muututtava, jotta pääsisit toipumaan.

Uupumuksella on kuitenkin myös yllättäviä myönteisiä sivuvaikutuksia. Se työntää sellaisten kynnysten yli, joiden ylittäminen olisi muuten vielä vaikeampaa. Ensinnäkin se vaatii hakemaan apua. Toiseksi se pakottaa ennenkuulumattomaan itsenäisyyteen ja oman itsen kuunteluun. Kolmanneksi se ajaa miettimään, mikä on sinulle oikeasti elämässäsi tärkeää. Tuloksena voi olla niin syvä mielekkyyden ja merkityksellisyyden tunne, että et enää millään halua päästää sitä käsistäsi.

[liisauusitaloarola.fi](http://liisauusitaloarola.fi)

[www.facebook.com/liisauu](https://www.facebook.com/liisauu)

[www.youtube.com](https://www.youtube.com) → Liisa Uusitalo-Arola

## KOHTAA ITSESI SIELLÄ, MISSÄ OLET

Hallinnan tunteen rakoillessa voit olla tavallista alttiimpi antamaan vallan kehostasi jollekulle toiselle. Muista kuitenkin, että hyvä suhde parhaaseenkin asiantuntijaan on molemminpuolisesti kunnioitava, kyselevä, kuunteleva ja neuvotteleva. Uupumuksen kuva on jokaisella hieman omanlaisensa, joten suhtaudu varovaisesti kaikenlaisiin yhden totuuden tarjoajiin taustakoulutuksesta riippumatta – niin houkuttelevalta kuin pikainen toipuminen tuntuisikin.

Pidemmillä aikavälillä sinua rauhoittaa eniten se, että opettelet vähitellen oman kehosi asiantuntijaksi. Paras tie siihen – luotettavan tiedon ohella – on kysyminen ja kuuleminen. Tätä pääset harjoittelemaan monissa tämän kirjan tehtävissä.



### Ajatusten haastaminen

Nyt olet tutkinut ajatusmaailmaasi jo varsin monelta kantilta. Alat nähdä, millaiset asiat kiinnittävät huomiosi miellyttävällä tai epämiellyttävällä tavalla. Ne siis ovat sinulle tärkeitä. Nämä asiat kytkeytyvät usein myös siihen, mistä merkityksellisyys muodostuu juuri sinun kokemusmaailmassasi.

Merkityksellisyys on tiiviisti kytköksissä toimijuuteen. Huomasit ehkä, miten myös luvun alussa mainitsemani Frank Martelan<sup>9</sup> merkityksellisyyden osatekijät viittaavat aktiiviseen toimintaan. Ihmissuhteisiin panostaminen, toisten auttaminen, omaksi itsekseen tuleminen ja omien kykyjen täysipainoinen käyttäminen eivät ole saavutuksia vaan toimintaa jonkin asian hyväksi. Passiivisena vastaanottajana on vaikea kokea merkityksellisyttä, kun taas aktiivinen ja osallistuva toimijuus on aivan toinen juttu!

Yksi tärkeimmistä merkityksellisyyden kokemisen avaimista onkin sen tunnistaminen, missä oman toimijuutesi mahdollisuudet ovat ja miten saat ne käyttöösi. Se, mihin kiinnität huomiosi, kertoo siitä, mikä on si-



## UUVUKSISSA-TYÖKIRJA

nulle tavalla tai toisella tärkeää. Se, miten suhtaudut näihin asioihin, määrittää puolestaan sen, missä määrin pystyt ottamaan toimijuuttasi käyttöön. Tämä on se nimenomainen kohta, jossa me kaikki olemme alttiita potkimaan itseämme nilkkaan. Annamme kovin mielellämme osan oman toimijuutemme mahdollisuuksista itsemme ulkopuolelle, toisille ihmisille tai olosuhteille. Päästämme jopa omat ajatuksemme sen edelle, mitä oikeasti haluamme edistää.

Seuraavassa tehtävässä voit selkiyttää toimijuuttasi niissä asioissa, jotka huomiosi poimii häiritsevinä päivittäisten tapahtumien virrasta. Ne herättävät hankalia, kiukkuisia, syytteleviä tai eri tavoin jumittavia ajatuksia. Harmin ja syytöksen kärki voi kohdistua yhtä lailla toisiin ihmisiin tai sinuun itseesi. Yhdistävä tekijä on sellainen elämän, oman itsen ja toisten ehdollistaminen, joka edellisessä tehtävässä tiivistyi jos vain- tai sitten kun-ajatuksiin.

Kun huomaat mielessäsi tällaisen ajatuksen, kysy itseltäsi seuraavat kolme kysymystä.<sup>10</sup> Menetelmä on vielä tehokkaampi, jos otat tavaksesi kirjoittaa vastaukset muistiin.

**Aloita kirjoittamalla mielessäsi pyörivä ajatus sanatarkasti muistiin:**

---

---

---

---

## KOHTAA ITSESI SIELLÄ, MISSÄ OLET

Jatka sen jälkeen kysymällä:

**Onko se totta?**

Pitääkö ajatuksesi sisältämä väittämä varmasti paikkansa? Mistä tiedät sen?

---

---

---

**Mitä teet, kun uskot, että se on totta?**

Millä lailla ajatus saa sinut tulkitsemaan toisten tarkoitusperät? Miten ajatus vaikuttaa siihen, millaiseksi koet tilanteesi? Miten toimit, kun uskot ajatukseesi?

---

---

---

**Mitä jos yhtenä aamuna heräisit ja olisit kadottanut kyvyn ajatella tuota ajatusta?**

Mikä muuttuisi, jos joutuisit tosiaankin elämään ilman tätä ajatusta? Kuka olisit? Miten toimisit? Millaisia toisella tavoin ajattelun, toiminnan ja tuntemisen mahdollisuuksia sinulle avautuisi?

---

---

---