

Pekka Hämäläinen

Elämisen vimma ja syvä ilo



Opas täydempään elämään

Minerva

Elämisen vimma ja syvä ilo

Pekka Hämäläinen

Elämisen vimma ja syvä ilo

Opas täydempään elämään


minerva
MINERVA KUSTANNUS
HELSINKI

© Pekka Hämmäläinen ja Minerva Kustannus, 2022
Minerva Kustannus on osa Werner Söderström Osakeyhtiötä
www.minervakustannus.fi

Ulkoasu Taittopalvelu Yliveto Oy
ISBN 978-952-312-326-7
Painettu EU:ssa

Sisällys

Johdanto.....	7
---------------	---

1. Elämisen vimman haaste	25
--	-----------

Sisäisen vahvuuden löytäminen • Pelkojen positiiviset viestit
• Kohti syvän ilon lähteitä • Kiitollisuus ja myötätunto • Yhteys toisiin tekee meistä ihmisiä – omavoimaisuus vääristää todellisuutemme • Kunnioittava dialogi rakentaa yhteyden siltaa
• Vahvuus ohjautuu sisältä – ei ulkoa • Hylkäämisen pelko painee miellyttämään • Paradoksi: vahvuus syntyy heikkoudesta • Ehkä tärkeintä onkin matka • Syvän ilon mieli • Elämä ei kiusaa ketään eikä ole ilkeä, mutta se antaa oppikokemuksia • Omavastuun ottaminen

2. Kasvu epämukavuusalueen kautta	45
--	-----------

Voimaa epämukavuusalueelta • Matka sisimpään • Isojen tunteiden hallinta pelissä • Miten käsitellä negatiivisia tunteita? • Miten selviytyä elämän kovista jutuista? • Kateus • Viha • Pelko
• Suru • Kohtaa negatiiviset tunteesi, mene surusi läpi • Epämukavuusalueen viestit • Voiko lapsen menetyksestä toipua?

3. Elämän vimma haastaa meitä kasvamaan omaan mittaamme	101
--	------------

Näe omat aarteesi • Näe itsesi uudella tavalla • Suuruuden esikuvia • Martin Luther King • Dalai Lama • John F Kennedy • Nelson Mandela

4. Myötätunnon voima..... 125

Myötätuntoinen rakkaus voittaa ahneuden • Myötätunto auttaa voittamaan itsensä ja pääsemään ennakkoluulojen yläpuolelle • Myötätunto saa aikaan ihmeitä • Myötätunto auttaa palkitseviin kohtaamisiin • Myötätunto parantaa kehon ja mielen

5. Mielen työkaluja – toivon ikkunoita..... 155

• Valitse näkökulmasi – positiivinen vai negatiivinen? • Harjoita mielen ”lihasta” • Näe erityisyytesi – et ole kuka tahansa • Eriytyisyyden näkeminen elämän isoissa haasteissa • Näe toiset ihmiset uusin silmin • Näe esteet hidasteina ja ratkaistavina ongelmoina • Anna työuupumiselle uusi tulkinta • Korjaa menneisyytesi traumoja mielikuvien avulla • Mielikuvat auttavat parantamaan terveyttä • Opi hallitsemaan mieltäsi – voita pelkosi rohkeuden mielikuvilla • Älä provosoidu kun provosoidaan • Kun hallitset mielesi, voit ylittää rajasi • Aseta tavoitteita elämällesi ja pyri sitkeästi niihin • Rakenna itsellesi hyvä tulevaisuus

6. Mielen työkaluja urheilussa 215

Huippumaalivahdiksi mentaalivalmennuksen keinoin • Mielikuvat luovat todellisuuden • Nollaa epäonnistumiset ja tappiot – keskity seuraavaan • Näe heikkoudet mahdollisuuksina • Keskeytä asioihin, joihin voit vaikuttaa – luovu muusta

7. Polku syvän ilon lähteille 241

Luova jännite • Läsäolon taito • Tartu hetkeen • Meissä jokaisessa asuu pieni selviytyjä

Kiitokset..... 265

Johdanto

*Meitä pelottaa oma valomme,
ei oma pimeytemme.
Kysymme itseltämme,
Kuka minä olen olemaan loistava,
suurenmoinen, lahjakas ja ihmeellinen?
Itse asiassa, kuka olet, ettet olisi sitä?
Olet Jumalan lapsi.
Se, että leikit pientä, ei palvele maailmaa.
Ei ole millään tapaa valistunutta kutistua,
että muut ihmiset eivät tuntisi oloaan
epävarmaksi lähelläsi.
Me synnymme ilmentämään Jumalan loistoa, joka on
sisällämme.
Se ei ole vain joissain meistä. Se on kaikissa.
Ja kun annamme oman valomme loistaa,
annamme tiedostamattamme
muille ihmisille luvan tehdä samoin.
Kun vapaudumme omasta pelostamme,
läsnäolomme automaattisesti vapauttaa muita.*

Nelson Mandela

Elämä tuntuu ihmisistä usein epäoikeudenmukaiselta, ja onkin sitä. Ei meille kaikille mitata samalla mitalla. Objektivisestikin arvioituna elämä näyttää kohtelevan joitakin paremmin, toisia todella epäreilusti. Monen taakka käy ylivoimaiseksi kantaa.

Kaikkein vaikeinta on oppia hyväksymään ne ikävät asiat, jotka osuvat kohdalle ilman, että itse voi niihin mitenkään vaikuttaa.

Maailmassa tapahtuu jatkuvasti maanjäristyksiä, myrskyjä ja monenlaisia onnettomuuksia, joissa täysin syyttömät ihmiset joutuvat kärsimään. Monet menettävät sotien, terrorismin ja väkivallan seurauksena henkensä, heidän joukossaan myös suuri joukko lapsia. Monissa perheissä elämä saattaa hetkessä muuttua painajaismaiseksi kaaokseksi ja elinikäiseksi suruksi. Tuhannet joutuvat luopumaan kodeistaan ja omaisuudestaan. Koko elämä pitää aloittaa alusta.

Tällaisessa maailmassa me elämme. Se on monella tavalla turvaton, epäoikeudenmukainen ja tuottaa miljoonille ihmisille kärsimystä. Ketä meidän pitäisi tästä kaikesta syyttää, kenet vetää tilille? Kenelle voisimme purkaa oikeutettua vihaamme ja katkeruuttamme? Olisiko jostakin löydettävissä oikeutta ja lohtua kärsimyksiimme?

Suomen 96. itsenäisyyspäivän aamuna avasin television ja kuulin pysäyttävän uutisen: Etelä-Afrikan presidentti Nelson Mandela oli kuollut. Uutinen oli odotettu. Olihan tämä korkean 95-vuoden iän savuttanut suuri sankari ja rotusorron vastaisen liikkeen esitaistelija käynyt omaa kuolinkamppailuaan jo kesästä lähtien. Maailma ymmärsi, että kansalaisyhteiskunta oli saanut elämäntehtävänsä päätökseen ja lähestyi viimeistä porttiaan. Hänen aikansa oli täytynyt. Silti uutinen pysäytti minut, ja kun seurasin uutistapahtumia päivän aikana, huomasin, että se tuntui pysäyttäneen koko maailman.

Tuntui liikuttavalta kuulla, miten yksimielisiä poliittiset johtajat eri puolilla maailmaa olivat siitä perinnöstä, jonka Mandela oli jättänyt maalleen ja koko maailmalle: *On sovinnon ja anteeksiannon aika*. Harva suurmies onnistuu kiteyttämään oman elämäntyönsä näin pelkistetysti ja uskottavasti.

Merkittävää on, että tämän mission takana seisoj mies, joka kärsi 27 vuoden vankeustuomionsa Robben Islandin vankilassa maailman tunnetuimpana poliittisena vankina. Hänet tuomittiin siksi, että hän taisteli tasa-arvon ja oikeudenmukaisuuden puolesta. Hän ajoi mustien ja valkoisten tasa-arvoista kohtelua. Hän halusi poistaa mustia sortavan apartheid-järjestelmän ja vaati demokratiaa maalleen. Erikoista oli, että Mandela ei pyrkinyt mustan enemmistön valtaan, joka pitkän kärsimyksen jälkeen olisi tuntunut kohtuulliselta, vaan valkoisen vähemmistön ja mustan enemmistön tasavertaiseen yhteistyöhön.

Mandela ymmärsi, että uuden oikeudenmukaisuuteen ja tasa-arvoon perustuvan yhteiskunnan rakentamiseen tarvittiin kaikkia. Mustien janoamaa kosta Mandela piti pikkumaisena. Hän näki, että se johtaisi vain uusiin väkivaltaisuuksiin. Ja jos mustat lähtisivät kostamaan heille tehtyä pahaa, he eivät olisi yhtään parempia kuin heitä sortaneet valkoiset. Siksi hän halusi, että yhteiskunnan rakennemuutos viedään läpi rauhanomaisesti, ei aseellisen väkivalan keinoin. Mandela halusi neuvotella kerta toisensa jälkeen epäluuloja täynnä olevan valkoisen hallinnon kanssa. Vähitellen vastarinta murtui ja luottamus osapuolten välillä alkoi rakentua.

Tärkein linkki sillan rakentamisessa oli henkilökohtaisen luottamuksen syntyminen maan hallitsevan valkoisen presidentin Frederik de Klerkin ja Nelson Mandelan välille. Mandela tuotiin vankilasta salaa ensimmäiseen neuvotteluun presidentin luokse vuonna 1989. Tavattuaan Mandelan presidentti de Klerk antoi lehdistölle lausunnon:

Hän oli kookkaampi kuin odotin. Hän seisoj suorana kuin rautakanki. Häntä ympäröi auktoriteetin aura, jonka tunsin heti. Ensimmäinen vaistonvarainen vaikutelmani oli, että pidän tuosta miehestä.

Pitkien, vuosia kestäneiden sitkeiden neuvottelujen tuloksena käytiin ensimmäiset vapaat vaalit ja valta vaihtui. Vuonna 1994 Nelson Mandela valittiin Etelä-Afrikan ensimmäiseksi mustaksi presidentiksi. Mutta tämä oli mahdollista vain siksi, että ensin oli rakennettu luottamukseen silta sydänten välille.

Tämän rauhanomaisen neuvotteluprosessin seurauksena Nelson Mandela ja Frederik de Klerk palkittiin yhdessä Nobelin rauhanpalkinnolla vuonna 1993. Apartheid-järjestelmä purettiin ja maa siirrettiin demokratian aikakauteen.

Kaikkein esimerkillisintä Nelson Mandelan elämässä oli se, että kärsiessään epäoikeudenmukaista tuomiotaan Robben Islandilla, hän ei katkeroitunut ihmisenä. Hän ei päästänyt katkeruuden siemeniä sisäänsä, eikä antanut niiden myrkyttää mieltään, vaikka hänellä olisi ollut siihen täysi syy. Häntä oli kohdeltu väärin ja epäoikeudenmukaisesti. Hänellä olisi ollut inhimillinen ja jopa oikeutettu syy pettymyksen, vihan ja katkeruuden tunteiden ilmaisemisen. Moni olisi hänen asemassaan myös halunnut kostaa kärsimänsä vääryyden. Mandela ei uskonut koston eikä halunnut vapauduttuaan tuhlata elämänsä purkamalla katkeruuttaan vangitsijoitaan kohtaan. Sen sijaan hän käytti energiaansa ja suunnatonta vaikutusvaltaansa rakentamalla uuden Etelä-Afrikan sen kansalaisille.

Kosto on pikkumaista

Kun valkoinen valta lopulta taipui mustan enemmistön edessä ja samalla ensimmäisten vapaiden vaalien tuloksena saavutettiin arvokas ihmisyyden voitto, Mandela valittiin vuonna 1994 itseoikeutetusti maan uudeksi presidentiksi. Nelson Mandela oli tuolloin 86-vuotias.

Myös monet mustan hallinnon virkamiehet janoivat kos-

toa ja odottivat, että nyt päästään antamaan sortajille takaisin kaikki koettu vääräys. Valkoiset, pitkään maataan palvelleet hallintovirkamiehet olivat luonnollisesti peloissaan tilanteesta ja uskoivat, ettei heillä olisi enää työpaikkoja mustassa hallinnossa. Monet heistä suunnittelivat maasta pakenemista Mandelan saapuessa vastavalittuna presidenttinä ensimmäistä kertaa työpaikalleen, hän kiinnitti huomionsa siihen, että osa valkoisista virkamiehistä pakkaili toimistossa tavaroitaan valmiiksi potkujen varalle. Tilanne oli tulenarka.

Ensimmäisenä virkatehtävänään presidentti Mandela kutsui koko hallinnon virkamiehet, vastavalitut mustat ja entisen vallan valkoiset työntekijät työhuoneeseensa ja ilmoitti kaikille, että vanhan vallan virkamiehet olisivat vapaita lähtemään, jos he sitä halusivat, mutta heidän ei tarvitsisi sitä tehdä sen vuoksi, että valta oli vaihtunut. Uudessa hallinnossa riittäisi töitä kaikille.

Sen jälkeen presidentti vetosi entisen virkakoneiston henkilöihin ja pyysi heitä jäämään, koska uusi hallinto tarvitsi kipeästi heidän osaamistaan ja tukeaan. Hän kutsui kaikki yhteisiin talkoisiin rakentamaan uutta, tasa-arvoon, ihmisoikeuksien kunnioitukseen ja luottamukseen perustuvaa hallintoa. Mandelan viesti oli selkeä: ”Me tarvitsemme teidän apuunne. Toivon teidän jäävän ja antavan kaiken osaamisenne niille uuden hallinnon virkamiehille, jotka ovat juuri aloittaneet työnsä.” Toimimalla näin hän halusi antaa myös maansa asukkaille viestin, ettei hän hallinnossaan erotella ihmisiä mustiin ja valkoisiin, hyviin ja pahoihin, vaan kaikki ovat samalla viivalla ja voivat työskennellä yhdessä maan parhaaksi.

Kostoa Mandela piti pikkumaisena ja sanoi sitä janoaville: ”Jos lähdemme kostamaan, teemme sen saman, minkä he ovat tehneet meille. Emme ole silloin yhtään parempia kuin

mitä he ovat meille olleet. Meidän on oltava parempia, noustava koston yläpuolelle, koska se luo vain uutta vihamielisyyttä ja pahan kierre jatkuu. Meidän on osoitettava, että on koittanut uusi aika, anteeksiannon ja uuden rakentamisen aika. Tiedän, että tämä kaikki on vaikeaa, mutta yrittäkää. Minäkin yritän parhaani.”

Mandelan suuruus tuli esiin siinä, että hän ei antanut negatiivisille tunteilleen valtaa. Hän ei halunnut uhriksi, jota on kohdeltu kaltoin. Hänen tavoitteensa olivat suurempia. Hän halusi toteuttaa unelmansa tasa-arvoisesta yhteiskunnasta, jossa mustat ja valkoiset voivat yhdessä, rinta rinnan rakentaa uutta maata ja taistella yhdessä paremman elämän puolesta. Uhriutumisen sijaan hän puhui sovinnosta ja anteeksiannosta ja asetti niiden toteutumisen keskeisiksi tavoitteikseen uudessa hallinnossa. Uusi Etelä-Afrikka ja sovinnossa elävä kansa olivat hänen missionsa, joiden puolesta hän oli valmis jopa kuolemaan.

Presidentti Martti Ahtisaari totesi muistellessaan kohtaamisiaan presidentti Mandelan kanssa: ”Sukupolveni vaikuttavin mies on kuollut. Kukaan ei ole vaikuttanut elämäni enemmän kuin presidentti Nelson Mandela.”

Mitä Nelson Mandelalla ja hänen sanomallaan on tekemistä meidän suomalaisten, taloudellisen laman kourissa kärvistelevän kansan kanssa? Paljonkin, itse asiassa ratkaisevan paljon. Presidentti Mandela on meille esikuva siitä, miten meidän tulisi suhtautua niihin epäoikeudenmukaisuuden kokemuksiin, joita jokaiselle tulee elämässä vastaan. Hän haastaa meidät antamaan anteeksi ja luopumaan uhrin asemasta. Tällä hetkellä Mandelan viesti tuntuu erityisen ajankohtaiselta omassa maassamme, jossa taloudellinen

lama tekee tuhojaan. Me tarvitsisimme vihollisuuksien, kateuden ja katkeruuden tilalle armollisuutta, sovintoa ja anteeksiantoa. Vihollisuus ja katkeruus lamauttavat toimintakykymme, vievät itsetuntomme ja lopulta itsekunnioituksemme.

Sovinto ja anteeksiantamus puolestaan sysäävät meidät liikkeelle, etsimään yhteyttä ja hakeutumaan kohti toista ihmistä. Yhteys syntyy heti, kun olemme valmiita käymään kunnioittavaa dialogia toistemme kanssa. Yhdessä toimien rakennamme luottamuksen siltoja ja luomme parempaa elämää niin itsellemme kuin ympäristöllemmekin. Armollisuus ohjaa meidät kohtaamaan ihmisiä myötätuntoisesti ja hyväksyvästi.

Minä tulkitSEN Nelson Mandelan perinnön sovinnosta ja anteeksiantamuksesta viestiksi siitä, että valittamisen ja kyynisyyden sijaan meidän tulisi ryhtyä välittämään itsestämme ja toisistamme. Me kaikki olemme arvokaita ihmisiä, ja elämä on liian arvokas tuhlettavaksi.

Tällaista syvään ihmisyyteen heräämistä, aitoa toisesta välittämistä ja ihmisen arvon näkemistä minä odotan nykyisen laman pelastajaksi. Nyt jos koska me tarvitsemme elämän vimmaa, rai-kasta tuulta, joka puhalttaa meihin voimaa ja vetää meidät uuteen positiiviseen nousuun. Puhuri on jo liikkeellä, voimme nähdä siitä merkkejä ja kuulla sen huminan korvissamme. Kun se saa riittävästi voimaa taakseen, sitä ei pysäytä mikään. Yhteinen missiomme on, että me selviydymme. Mutta se ei tule odottamalla, että joku muu tekee. On itse ryhdyttävä tekemään.

Kun otamme henkilökohtaista vastuuta muutoksesta, me liitymme mukaan taiteluun täydemmän elämän puolesta, elämisen vimmaan. Emme ole enää sivusta katselijoita, vaan muutoksen tekijöitä ja toteuttajia.

Elämisen vimma on ääni syvältä ihmisyydestä ja se asuu meidän jokaisen sisällä. Se pakottaa meidät kysymään itseltämme:

elätkö minä oikeasti vai olenko vain olemassa. Se ohjaa meidät tutkimaan, elämmekö sellaista elämää kuin itse haluaisimme, koemme arkomme ravitsevana ja ihmissuhteemme tyydyttävinä. Se kysyy myös, ohjaammeko itse autoamme vai istummeko pelkästään pelkääjän paikalla toimettomina sivustaseuraajina, matkustajina ja annamme jonkun muun kuljettaa.

Nelson Mandela kutsuu runossaan meitä suuruuteen:

*– – Se että leikit pientä, ei palvele maailmaa.
Ei ole millään tapaa valistunutta kutistua – –
Me synnymme ilmentämään Jumalan loistoa,
joka on sisällämme – –
Kun annamme oman valomme loistaa,
annamme tiedostamattamme muille ihmisille luvan tehdä
samoin.
Kun vapaudumme omasta pelostamme,
läsnäolomme automaattisesti vapauttaa muita*

Voimme avata elämän syvempää ulottuvuutta kysymällä itseltämme seuraavia kysymyksiä: Onko meillä yhteys omiin tunteisiimme? Milloin nauroimme viimeksi makeasti? Milloin rohkenimme itkeä? Osaammeko nauttia läheistemme seurasta? Tunneammeko työssämme iloa? Onko arjen paineissa tilaa luovuudelle ja leikkimielisyydelle? Uskallammeko heittäytyä uusien asioiden vietäväksi? Sallimmeko itsellemme virheitä?

Osaammeko olla armollisia itsellemme vai vaadimmeko koko ajan uusia ja taas uusia suorituksia? Osaammeko pysähtyä, hiljentyä ja kuunnella itseämme? Annammeko läheisillemme ja työtovereillemme anteeksi vai jäävätkö kaunat hampaankoloon muhimaan? Järjestämmekö itsellemme mahdollisuuksia pysäh-

tymiseen, lepoon ja rentoutumiseen? Annammeko itsellemme luvan välillä höllätä tahtia ja vain olla – rauhassa ja yksin? Yksinkertaisesti, innostaako elämä meitä?

Jos vastauksemme edellä mainittuihin kysymyksiin ovat enimmäkseen kielteisiä, kaikki ei ole ehkä hyvin. Saatamme olla vaaravyöhykkeessä.

Vaara piilee siinä, että kadotamme yhteyden itseemme, omaan vahvuuteemme. Samalla menetämme mahdollisuuden sellaiseen hyvään, laadukkaaseen elämään, jota voisimme elää aivan yhtä hyvin kuin huonoakin. Ja huono elämä kuluttaa taatusti paljon enemmän energiaa kuin hyvä elämä. Miksi emme siis pyrkisi hyvään elämään?

Kaikkein onnettomin tilanne mielestäni on se, että meillä ei ole sisäistä vahvuutta tukenamme, yhteyttä omaan voimaamme – elämän vimmaan. Jos tämä yhteys ei toimi, me emme saa voimaa nousta alakulostamme ja muuttaa kurssia kohti tyydyttävämpää ja elämisen arvoista elämää. Tästä seuraa, että kaikki meille tarjolla olevat hyvät asiat, työn ilo, intohimo, luovuus ja innostuminen jäävät johonkin piiloon. Me emme saa niitä käyttöön. Surullista.

Ulospäin epätydyttävä elämä näkyy voimattomuutena, masennus- ja psykosomaattisen oireiden lisääntymisenä, alkoholin ja mielialalääkkeiden kulutuksen kasvuna ja elämönhallinnan ongelmina. Olemme huonotuulisia, pettyneitä ja katkeria. Valittamme kun asiat eivät suju, kiukuttelemme läheisillemme pienistä asioista. Välillä paha olo purkautuu ulos vihamielisyytenä ja aggressiivisuutena. Oireet kertovat siitä, että sisällämme on paha olo. Lähi-suhteet kärsivät, työ ei suju ja elämässä on kitkerä maku.

Näin käy ihmiselle, joka kadottaa yhteyden sisäiseen vahvuuteensa. Hän menettää tärkeimmän neuvonantajansa, oman oppaansa, joka parhaiten tietää, mikä hänelle on hyväksi. Täl-

laisella ihmisellä on suuri vaara joutua tuuliajolle, muiden ihmisten armoille. Tätä kutsutaan ulkoajautuvuudeksi. Kun yhteys omaan sisäiseen oppaaseen katoaa, ihminen alkaa kuunnella ympäristön – läheisten, kavereiden, asiantuntijoiden – neuvoja. Näin hän luovuttaa omaa elämäänsä koskevien asioiden päätösvalan muille. Ja ulkopuolisia neuvonantajia ympärillämme todella riittää, niitä hyvää tarkoittavia tahoja, jotka tietävät, mikä meille on parhaaksi. Mutta mistä tiedämme, kuka antaa meille oikeat koordinaatit ja oikean suunnan?

Monen ihmisen kokemus tällaisessa tilanteessa on kuitenkin valitettavan karu. Hyvää tarkoittavat ulkopuoliset eivät voi ratkaista meidän elämämme ongelmia. He eivät voi ottaa vastuuta siitä, mitä meille tapahtuu, eivätkä he voi tehdä likaista työtä meidän puolestamme. Yksinkertaisesti: kukaan toinen ei voi elää meidän elämäämme.

Siksi parasta mitä meille voisi tapahtua, olisi, että saisimme jälleen yhteyden kadoksissa olevaan sisäiseen vahvuuteemme. Me olemme oman elämämme parhaita asiantuntijoita. Nelson Mandelan sanoin: ”Olen kohtaloni herra, minä olen sieluni kapteeni.” Sisäinen oppaamme on asiantuntija, joka tietää, osaa ja jolla on kaikki selviytymiseen tarvittavat voimavarat. Jos luovutamme oman elämämme johtajuuden pois, muut ottavat vallan.

Se elämmekö hyvää vai huonoa elämää – elämmekö tyydyttävästi vai epätydyttävästi – on valintakysymys. Voimme itse päättää, miten asenoidumme. Emme voi ehkä valita työpaikkaamme tai sitä, saammeko potkut ja joudumme työttömiksi, mutta voimme valita sen, miten suhtaudumme työkavereihin, työhön tai potkuihin. Emme voi valita vanhempiamme, emme monia niistä kohtaloista, joita joudumme elämämme aikana kohtaamaan, mutta voimme valita sen, mitä nämä asiat meille merkitsevät, miten niitä tulkitsemme ja mitä voimme niistä oppia.

Et ole kuka tahansa, miksi siis tyytyisit mihin tahansa?

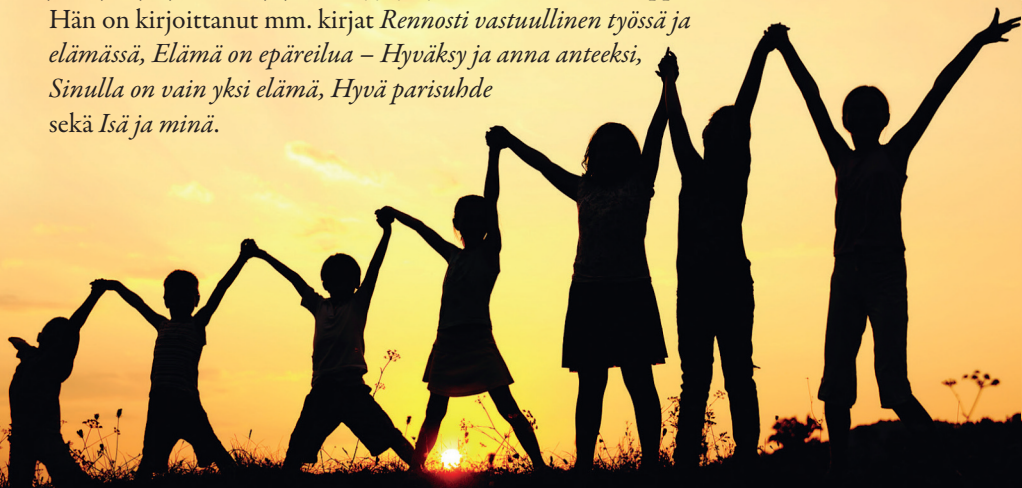
Pieni ääni monen ihmisen sisimmässä kysyy, voisiko elämäni olla kokonaan toisenlaista. Miten arjen harmauden voisi muuttaa selkeäksi näkemiseksi, kirkkaaksi visioksi elämisen arvoisesta tulevaisuudesta?

Pekka Hämäläinen tarjoaa kokonaisvaltaisen ja moniulotteisen analyysin siitä, mikä meitä estää elämästä sitä elämää, jota pohjimmaltamme kaipaamme. Lisäksi hän antaa paljon käytännön neuvoja siitä, miten päästä eteenpäin oman itsensä löytämisen vaativalla tiellä.

Pekka Hämäläinen haastaa meidät mukaan matkalle täydempään elämään, matkaoppaana elämisen vimma ja päämääränä syvä ilo.

Pekka Hämäläinen on työyhteisöjen vuorovaikutuskouluttaja, perheterapeutti ja kirjailija, jonka kirjoja on myyty kymmeniä tuhansia kappaleita.

Hän on kirjoittanut mm. kirjat *Rennosti vastuullinen työssä ja elämässä*, *Elämä on epäreilua – Hyväksy ja anna anteeksi*, *Sinulla on vain yksi elämä*, *Hyvä parisuhde* sekä *Isä ja minä*.




minerva

www.minervakustannus.fi | 17.3 | Kansi Taittopalvelu Yliveto Oy

ISBN 978-952-312-326-7



9 789523 123267