

PEKKA HÄMÄLÄINEN

ELÄMÄ ON EPÄREILUA

*Hyväksy ja
anna anteeksi!*



MINERVA

ELÄMÄ ON EPÄREILUA

Pekka Hämäläinen

ELÄMÄ ON EPÄREILUA

– Hyväksy ja anna anteeksi!

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

Kansi Jari Koski
Sisuksen taitto Kalevi Nurmela

ISBN 978-952-492-418-4
Painettu EU:ssa

Sisällys

I

MIKÄ IHMEEN ANTEEKSIANTO?	9
Mihin anteeksiantoa tarvitaan?	11

II

MIKSI ANTAISIN ANTEEKSI?	17
”Jumala armahtaa – minä en!”	19
Tee oma osuutesi ja odota rauhassa	22
Ehdollisen anteeksiannon harha	25
Anteeksiantaminen ei vain vapauta – se myös parantaa	29

III

ANTEEKSIANTAMISEN VAIKEA TAITO	33
Paha, jota ei millään voi antaa anteeksi – vai voiko sittenkin?	35
Luonnonkatastrofien hyväksyminen	39
Voiko surmaajalle antaa anteeksi?	41
Anteeksiantaminen elämänkohtaloille	44

IV

SYVIEN LOUKKAUSTEN ANTEEKSIANTAMINEN51

Lapsuuden haavat, jotka eivät tahdo arpeutua53

Toipuminen parisuhteen pettymyksistä62

Uskottomuuden anteeksiantaminen65

Hienovarainen latistaminen68

Anteeksiantaminen ex-puolisolle ja eroستا toipuminen73

Uusperheen vanhat kaunat81

V

ARJEN VIRHEIDEN HYVÄKSYMINEN JA ITSELLEEN ANTEEKSIANTAMINEN85

Miksi me hylkäämme itsemme?87

Itsensä hyväksymisen taito90

Omien virheiden hyväksyminen92

VI

VAPAUTTAVA ANTEEKSIANTO99

Anteeksianto parantaa vuosikymmenten takaisia haavoja101

Anteeksianto korjaa katkenneet välit kuolemankin yli113

Arjessa toimiva anteeksianto115

Anteeksianto auttaa hyväksymään elämän epäreiluutta119

Anteeksianto universaalina voimavarana123

VII

ITSENSÄ VAPAUTTAMINEN

TUNNEKOUKUISTA131

Anteeksiantamisen yksipuolisuus133

Harjoittele antamaan anteeksi!134

Itsevihan koulusta vapautuminen135

Luopuminen vanhasta ja tilan tekeminen uudelle136

Irti päästäminen139

Kiitokset149

Kirjallisuus153


I
MIKÄ IHMEEN
ANTEEKSIANTO?

TIE UUDEN ELÄMÄNILON JA VOIMAVAROJEN LÄHTEILLE

Elämässä koettu vääräys johtaa helposti katkeruuteen, kostomielialaan tai omaksumaan uhrin identiteetin. Vaikka nämä tunteet ovat sinänsä oikeutettuja, ne kääntyvät helposti loukattua itseään vastaan. Kieltäytymällä hyväksymästä ja antamasta anteeksi ihminen syö omia voimavarojaan ja estää itseään elämästä tyydyttävää elämää. Anteeksiantaminen on avain syvällä ihmisessä oleviin tunteisiin ja lukkiintuneisiin asenteisiin.

Kokeneen terapeutin ja kouluttajan elämänläheiset esimerkit ja selkeät ohjeet auttavat tunnistamaan omia tunnelukkoja ja vapautumaan niistä. Pekka Hämäläinen osoittaa, miten jokainen voi konkreettisesti antaa anteeksi, ottaa vastuun omasta elämästään ja sanoutua irti katkeruuden kierteestä. Elämä voi eheytyä – kaikesta huolimatta.

*TM Pekka Hämäläinen on tunnettu terapeutti, kouluttaja ja kirjailija, joka on julkaissut useita suosittuja elämäntaitokirjoja. Viimeksi häneltä on ilmestynyt hyvän vastaanoton saanut teos *Rennosti vastuullinen työssä ja elämässä* (2007).*

17.3  *minerva*

WWW.MINERVAKUSTANNUS.FI

ISBN 978-952-492-418-4



9 789524 924184