



NELJÄTOISTA vuotta sitten Suomessa julkaistiin harvinainen levy. Siinä kaksi lasta räppäsi arkisia havaintoja konemusiikin säestyksellä. Levy myi platinää, ja lapset palkittiin *Emma*-gaalassa vuoden yllättäjinä. Yksi levyn kappaleista oli pitkään oma lempikappaleeni. Sen sanat kuuluvat näin:

”Tärkeää on pienet, pienen pienet askeleet.

Jos et astu askeltakaan, mitä sinä teet?

Tärkeää on pienet, pienen pienet askeleet.

Ennenkin on isot pienempiä seuranneet.”

Tuo levy oli Ellan ja Aleksin Lenni Lokinpoikanen. Levyn olivat luoneet kaksi ammattimuusikkoa: *Teleks*-yhtyeen **Markus Koskinen** ja *Egotripin* **Sampo Haapaniemi**. Levyllä esiintyneiden lasten oikeaa henkilöllisyyttä ei tiedetä. Miksi levystä tästä huolimatta tuli niin suosittu?

Syitä oli varmasti useita, mutta niistä tärkein lienee se, että levy onnistui kietyttämään jotain olennaista elämästä. Arki on täynnä pieniä askelia, ja pienet askeleet ovat tärkeitä. Mitä pienet edellä, sitä suuret perässä.

PIENIN ASKELIN TAVOITTEESEEN

Tuon levyn julkaisusta lähtien olen luottanut pienten askelten voimaan. Pieni askel on lyhyt ja tuntuu helpolta. Niin helpolta, että niitä voi ottaa monta peräkkäin. Mitä seuraa, kun ottaa monta pientä askelta peräkkäin? Oman kokemuksen mukaan silloin isotkin asiat tulevat mahdollisiksi, joskus jopa suoranaiset ihmeet. Niinpä henkilökohtainen voimalauseeni tätä nykyä kuuluukin: Pienet ihmeet saavat aikaan suuria muutoksia.

Tämä kirja perustuu tuohon ajatukseen. Hienoa, että kirja on nyt kädessäsi. Se on pieni askel, jonka olet ottanut, ja siitä voi seurata jotain suurta, sillä olet päättänyt panostaa itseesi. Jos sait kirjan lahjaksi, onnittelut siitä, että sinulla on läheinen, joka välittää siitä miten voit.

Itsetuntemuksen kehittäminen on nimittäin merkki välittämisestä – sekä itsestään että muista. Ihminen, joka tuntee itsensä ja elää sen mukaan, säteilee ympärilleen hyvää. Yhden ihmisen hyvinvointi hyödyttää siten aina useampaa, ja pienistä askelista syntyy jotain suurempaa. Välttämätöntä se ei kuitenkaan ole. Pienillä askelilla on myös arvo sinänsä.

Yllättävän moni kuitenkin kipuilee arkensa kanssa. Osa puhuu jopa kaaoksesta. Sanoo, että arki on sotkua, josta on hankala saada otetta. Että viikosta toiseen aikataulut, sähköpostit ja erinäiset tekemättömät asiat jauhavat jalkoihinsa. Mikä avuksi, moni kysyy. Miten voisin saada mieleni järjestykseen?

JÄRJESTYSTÄ MIELEEN JA ARKEEN

Helpoin tapa lisätä kotiin järjestyä on siivota. Myös mieleen voi soveltaa samaa tekniikkaa. Senkin voi siis siivota. Tämä ei kuitenkaan tarkoita ajattelu-paastoa, tunnedieettiä eikä minkään gurun laatimaa henkilökohtaista valmennusohjelmaa. Elämäänsä sopivan järjestyksen voi vallan hyvin luoda itse.

Hyvän mielen vuoden avulla voit siivota mielestäsi pois turhan ja saada arkesi sujumaan haluamallasi tavalla. Kaaoksen kesytettyäsi kukoistat siinä, mitä teet, nautit ihmissuhteistasi, asetat itsellesi merkityksellisiä tavoitteita ja ponnistelet niiden eteen. Tätä kautta saat myös kiinni siitä, mikä on unelmasi ja miten voit tehdä siitä totta arjessa.

Viime aikoina on julkaistu paljon kirjoja, jotka keskittyvät unelmointiin. Unelmointi onkin elintärkeä taito. Sillä on roolinsa myös tässä kirjassa. Mutta ellet ole tietoinen siitä sotkusta, joka pääsi sisällä vallitse, ei ole kovin todennäköistä, että unelmasi toteutuu. Sen tiellä on vielä liian monta estettä.

TEHTÄVIÄ OMAN ELÄMÄN TARKASTELUUN

Helpottaakseni tietäsi kohti unelmasi toteutumista olen laatinut kirjaan helpoja ja hauskoja tehtäviä. Voit ajatella niitä askelina, joiden avulla tutkit ja luot tietä kohti tavoitettasi. Tehtäviin ei ole niin sanottuja oikeita vastauksia, koska jokainen on itse oman elämänsä paras asiantuntija. Sinä tiedät, mikä on sinulle merkityksellistä ja tärkeää. Niinpä tehtävien perimmäinen tarkoitus onkin toimia lähinnä näkökulmien tarjoajana ja uinuvien puoliesi herättelynä. Kun itsestään saa lisää puolia käyttöönsä, mieluisen elämän rakentaminen helpottuu.

Toivottu muutos voi joskus olla pienestä kiinni. Kun oivaltaa pienten asioiden suuruuden, saa käyttöönsä käänteentekeviä voimia. Toivon sydämestäni, että tämä kirja tarjoaa sinulle sopivankokoisia askelia elämäsi tärkeiden asioiden tarkasteluun ja siten oman unelmaelämäsi luomiseen.

MITÄ PARHAINTA MYÖTÄISTÄ HYVÄN MIELEN VUOTEESI!

Helsingissä 14.8.2018

Maaretta

Instagram @maaretta.tukiainen

#hyvänmielenvuosi

#hyvänmielenvuosiyhdessä

#HMVyhdessä