



tuummi

KEVÄT 2020
KIRJAUUTUDET

LUULETKO VAIN?

Luuletko, ettet pysty muuttumaan?

Luuletko, ettet ole luova?

Luuletko, ettet pysty itse edes tavoittelemaan viisautta?

Huomaatko, että omat ajatuksesi jarruttavat sinua?

Emme väitä, että uusien rutiinien oppiminen olisi helppoa, luovuuden voisi kääntää päälle nappia painamalla tai viisautta saisi hankittua tuosta vain, mutta väitämme, että muutoksen voi kyllä tehdä.

Voit muuttua. Voit olla luovempi ja viisaampi. Voit vahvistaa omaa ajatteluasi ja käsitystä itsestäsi. Kun ymmärrät, mitkä asiat ajatuksiisi ja siten käyttäytymiseesi vaikuttavat, ovat ratkaisun avaimet jo kädessäsi. Keinoja ei tarvitse keksiä itse – olemme huolella valikoineet kiinnostavimpien asiantuntijoiden tietoa ja käytännöllisimpiä ratkaisuja näistä aiheista kirjan muotoon.

Kevään kirjoissa rikomme itseäsi jarruttavia myyttejä.

Lopeta luuleminen. Lue!



Mirva Kiviaho
toimituspäällikkö, kirjaideat
mirva.kiviaho@tuumakustannus.fi

Olemme täällä!



tuumakustannus.fi



Tuuma-kustannus



@tuumakustannus



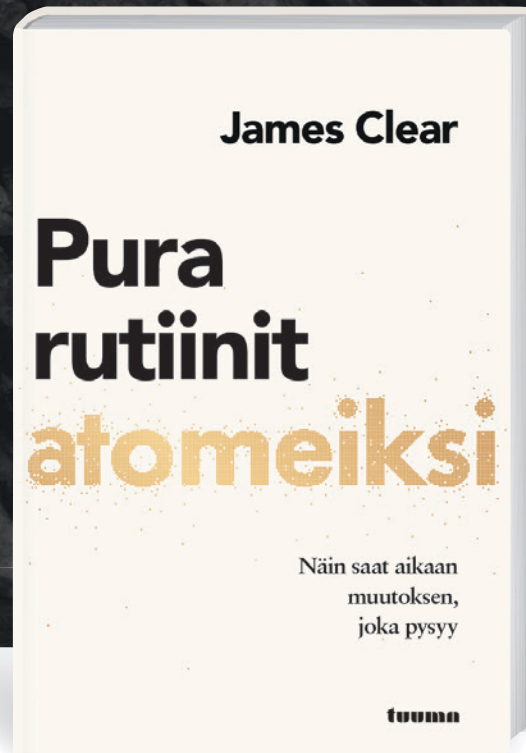
Anne Luoma-aho
markkinointipäällikkö, jälleenmyynti
anne.luoma-aho@tuumakustannus.fi



Nelli Miettinen
tiedottaja, arvostelukappaleet
nelli.miettinen@tuumakustannus.fi



Henna Santalahti
toimitusjohtaja
henna.santalahti@tuumakustannus.fi



James Clear

Pura rutiinit atomeiksi

Näin saat aikaan muutoksen, joka pysyy

Haluatko muuttaa elämässäsi jotain, mutta et tiedä, mistä aloittaa? Mieti hetki, mikä on pienin asia, jonka voisit tehdä haluamasi muutoksen eteen. Aloita siitä.

Tämän kirjan avulla voit tehdä hyvien rutiinien noudattamisesta ällistyttävän helppoa ja huonojen ylläpitämisestä mahdotonta. Kirja muokkaa ajatuksiasi edistymisestä ja antaa välineet sekä tekniikat, joita tarvitset tapojesi muuttamiseen. Siinä esitellään neljän kohdan menetelmä, jonka avulla muutosten tekeminen sujuu aiempaa helpommin. Matkan varrella on tositarinoita ihmisistä, jotka ovat purkaneet omat rutiininsa atomeiksi saavuttaakseen haluamansa muutoksen.

On aivan sama, mitä haluat muuttaa – tällä menetelmällä voit onnistua.


Alkuperäisteos: Atomic Habits – An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones

Suomennos: Kaisa Koskela
978-952-451-964-9 • 17.3

sid. n. 300 s.

Kustantajahinta 37 e

Ilmestyy 7.1.2020



James Clear on toimintatapoihin, päätöksentekoon ja jatkuvaan kehittämiseen keskittynyt menestyskirjailija ja kysytty puhuja. Hän on tunnettu kyvystään purkaa monimutkaiset aiheet käytännön toimiksi, jotka voidaan helposti mukauttaa omaan arkeen.

Atomic Habits on Clearin esikoisteos, ja se saavutti heti ilmestyttyään Yhdysvalloissa valtaisan suosion. Kirjaa on myyty pelkästään Pohjois-Amerikassa 500 000 kappaletta, ja kirjan oikeudet on myyty yli 40 maahan.

Näyteteksti kirjasta *Pura rutiinit atomeiksi – Näin saat aikaan muutoksen, joka pysyy*

Yrittäjä ja sijoittaja Naval Ravikant on sanonut, että ”kirjoittaaksesi hienon kirjan sinun on ensin tultava kirjan tarinaksi”. Opin kirjoittamani kirjan ajatuksista alun perin siten, että minun oli itse elettävä ne. Minun oli luotettava pieniin tapoihin palautuakseni loukkaantumisestani, vahvistuakseni kuntosalilla, yltääkseni huippusuorituksiin kentällä, saavuttaakseni kirjailijanurani, rakentaakseni menestyneen yrityksen ja yksinkertaisesti kasvaakseni vastuulliseksi aikuiseksi. Pienet tavat auttoivat minua yltämään parhaimpaani, ja koska tämä kirja on nyt sinun käsissäsi, arvelen, että sinäkin haluaisit yltää omaasi.

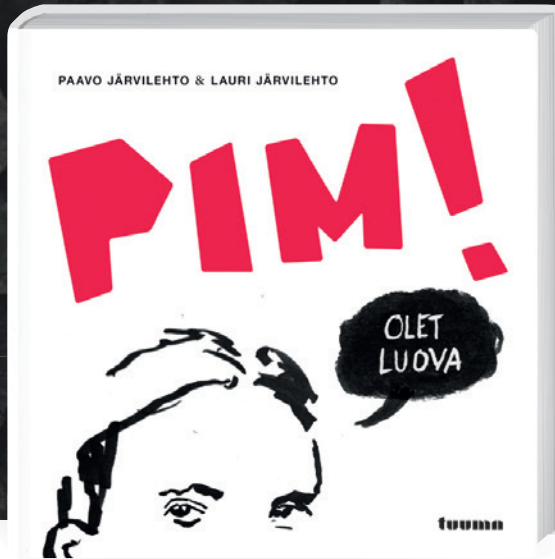
Seuraavilla sivuilla tarjoan vaiheittain etenevän suunnitelman parempien tapojen rakentamiseen ei ainoastaan päivien tai viikkojen vaan koko elämän ajaksi. Vaikka tiede tukee kaikkea kirjoittamaani, tuotokseni ei ole akateeminen tutkimusartikkeli vaan ohjekirja. Oivallukset ja käytännön neuvot ovat keskiössä, kun avaan rutiinien luomiseen ja muuttamiseen liittyvää tutkimustietoa helposti ymmärrettävällä ja sovellettavalla tavalla.

Ammennan muun muassa biologian, neurotieteen, filosofian ja psykologian kaltaisilta tutkimusaloilta, jotka ovat olleet olemassa pitkään. Tarjoan sinulle yhdistelmän fiksujen ihmisten parhaita oivalluksia vuosien takaa ja nykytutkijoiden tekemiä kiinnostavimpia ja mullistavimpia löytöjä. Toivon, että oma panokseni on paikantaa kaikkein merkittävimmät ajatukset ja yhdistää ne tavalla, joka saa tarttumaan toimeen.

--

Ihmisen käyttäytyminen muuttuu koko ajan: tilanne tilanneelta, hetki hetkeltä ja sekunti sekunnilta. Tämä kirja käsittelee kuitenkin sitä, mikä ei muutu. Se kertoo inhimillisen käyttäytymisen perusteista: niistä kestäväistä periaatteista, joihin voit luottaa vuodesta toiseen. Se tarjoaa ajatuksia, joiden pohjalta pystyt rakentamaan yrityksen, perheen ja elämän.

Ei ole olemassa yhtä oikeaa tapaa luoda parempia rutiineja, mutta tässä teoksessa kuvataan paras tapa, jonka itse tiedän. Se tarjoaa lähestymistavan, joka tehoaa riippumatta siitä, mikä lähtötilanteesi on tai mitä yrität muuttaa. Käsittelemäni tekniikat ovat käytökelpoisia kenelle tahansa, joka etsii vaiheittaista tapaa kehittymiseen – keskittyvätpä tavoitteet sitten terveyteen, talouteen, tuotteliaisuuteen, ihmissuhteisiin tai kaikkiin edellä mainittuihin. Niin kauan kuin käyttäytyminen liittyy jollain tavalla tavoitteeseesi, tämä kirja on oppaanasi.



Paavo Järvillehto – Lauri Järvillehto

Pim! Olet luova

Luovuus antaa vaihtoehtoja. Se auttaa löytämään uudenlaisia tapoja toimia ja tekee siten arjesta kiehtovampaa.

Luovuus on sinussa, ja tämän kirjan avulla saat sen esiin.

Kirjan tekijät ovat työskennelleet pitkään luovilla aloilla ja hyödyntäneet kirjassa esitettyjä filosofisia, käytännöllisiä ja metodisia ajatuksia. He ovat yrittäneet ymmärtää, mistä hyvät ideat tulevat, miten niitä voi kehittää ja miten omaa työtä voi ilmaista niin, että se puhuttelee myös yleisöä. Luovuus on heille elinehto, henkireikä, jota ilman on mahdotonta kuvitella elämää.

Pim! Luovuuskortit

Luovuuteen kuuluu epätoivo. Jossain vaiheessa työskentely on innostavaa. Välillä taas tuntuu, että kaikki on vain pelkkää tuubaa. Siksi on tärkeää jatkaa tekemistä myös silloin, kun se tuntuu vaikealta. Ratkaisut löytyvät ennen pitkää – etenkin kun opettelet käyttämään erilaisia luovan ajattelun menetelmiä.

Nämä kortit auttavat sinua, kun luovuutesi kaipaa sparrausta. Voit käyttää niitä työprojektin, taideteoksen, oppimistehtävän tai minkä tahansa uuden idean synnyttämiseen ja valmiiksi saattamiseen.

Kirja:

978-952-451-975-5 • 14.13

sid. n. 160 s.

Kustantajahinta 35 e

Ilmestyy 24.1.2020

Kortit:

978-952-451-990-8 • 14.13

n. 40 korttia

Kustantajahinta 27 e

Ilmestyy 24.1.2020



Hyödynnä sattumaa

Katso ympärillesi ja kiinnitä
huomiosi sattumanvaraiseen
elementtiin.

Kirjoita, piirrä tai soita jotain,
mitä näkemästäsi tulee mieleen.



Alussa, kun kohtaat idean, sanomalla **KYLLÄ** pääset eteenpäin. Kun rohkeasti kuljet ovesta läpi tietämättä lopputulosta. Se on pelottavaa. Sanomalla **EI** pidämme ovet kiinni ja jatkamme asioita niin kuin ennenkin. Turvallisesti ja asioita viisaasti ennakoiden.

"EI". Se sana tulee huomaamattomasti, kuin varkain huuilta. **EI** – nyt ei lähdetä ulos. **EI** tuo ole hyvä idea. **EI** sitä pysty tekemään. **EI** hiiviskelee seinänvierttä hiljaa. Kuinkuisutellen, että ei tästä mitään tule. **EI** pitää huolen, että yksi pyy on aina parempi kuin ne kaikki siellä oksalla.

KYLLÄ potkaisee oven sisään, kaataa olohuoneen maljakon, tuijottaa sinua tukka sekaisin ja kysyy:

minne mennään seuraavaksi?



TEKIJÖILTÄ:

Luovuus ei ole mystinen synnyinlahja, joka joillain on ja toisilta puuttuu. Luovuus on ensinnäkin määritelmällisesti olennainen osa ihmisyyttä. Luovuuden ilmentäminen on puolestaan taito, joka karttuu harjoituksen kautta ja jota voi kehittää opettelemalla erilaisia menetelmiä.

Olemme molemmat työskennelleet luovilla aloilla 1990-luvun lopulta ja hyödyntäneet tämän tästä kirjassa esitettyjä filosofisia, käytännöllisiä ja metodisia ajatuksia. Samalla olemme sparrailleet vuosikaupalla keskenämme ja yrittäneet ymmärtää, mistä hyvät ideat tulevat, miten niitä voi kehittää ja miten omaa työtä voi ilmaista niin, että se puhuttelee myös yleisöään. Luovuus on meille kummallekin elinehto, henkireikä, jotain, mitä ilman on mahdotonta kuvitella elämää. Se on myös jotain, joka antaa sisältöä elämään, joskus jopa sanoinkuvaamatonta riemua.

Halusimme kirjoittaa tämän kirjan, jotta saisimme jakaa kanssasi näitä ajatuksiamme ja kokemuksiamme luovuudesta sekä niitä menetelmiä, joihin yhä uudelleen turvaudumme omassa työssämme. Toivomme, että näistä ajatuksista ja menetelmistä on sinulle iloa ja riemua ja että ne auttavat sinua kirkastamaan luovuutta niin arjessasi kuin mahdollisissa luovissa koitoksissasikin.

Luovuus on yksi hienoimmista inhimillisistä ominaisuuksista, mitä lajillemme on suotu. Kehittämällä omaa luovaa ajatteluasi voit tehdä elämästäsi kiinnostavampaa, kiehtovampaa ja mukaansatempaavampaa.

Tässä kirjassa ei tietenkään ole kerrottu koko totuutta luovuudesta – tuskin sellaista kukaan pystyy kertomaankaan. Mutta tämä, niin kuin jokainen muikin luova työ, on yksi näkökulma, rakkaudella laadittu, kritiikillä koulittu – ja viimein maailmaan päästetty.





Lauri Järvilehto, FT, on tietokirjailija, muusikko, filosofi ja sarjayrittäjä. Hän toimii Aalto-yliopistossa työelämäprofessorina ja on perustanut Filosofian Akatemian. Hän on kirjoittanut kuusi suomenkielistä tietokirjaa, viimeisimpänä startup-maailmaa käsittelevän teoksen Kiitorata. Nuorempana hän tuotti yli kuusikymmentä musiikkiprojektia ja työskenteli vuoden Svenska teaternin kapellimestarina.

Paavo Järvilehto on palkittu mainossuunnittelija ja strategi. Hän on suunnitellut maailmanlaajuisia mainoskampanjoita muun muassa Finnairille, Aurinkomatkoille ja Nokialle ja voittanut näistä lukuisia kansainvälisiä tunnustuksia, mukaan lukien "internetin Oscarin", Webbyn. Hän toimi vuosia Suomen parhaaksi valitun mainostoimisto Mirumin luovana johtajana.

Jenni Spännäri on TT, tutkijatohtori Helsingin yliopistossa. Hän on tutkinut erityisesti vanhenemista, elämäkokemusta, myötätuntoa ja viisautta eri-ikäisten ihmisten elämässä ja yhteisöissä. Hän on myös innokas kouluttaja ja luennoitsija.

Eeva K. Kallio on PsT, dosentti Jyväskylän ja Tampereen yliopistoissa. Hänen kiinnostuksen kohteenaan on viisauden tutkimus filosofis-psykologisena ja historiallisena ilmiönä. Hän on myös toimittanut teoksen *Ajattelun kehitys aikuisuudessa (2016)*, joka käsittelee yhtä viisauden osa-aluetta.





Jenni Spännäri – Eeva K. Kallio

Viisauus

Käyttäjän opas

Viisauus ei ole yhtä kuin älykkyys tai looginen ajattelu. Viisauus ei myöskään kartu automaattisesti iän myötä. Tämän käyttäjän oppaan luettuasi tiedät, mitä viisauus oikeasti on. Tiedät myös, miten viisaaksi on mahdollista kasvaa.

Mystisyydestään ja laajuudestaan huolimatta viisauus on tutkittavissa, mitattavissa ja harjoiteltavissa. Kirja tuo yhteen monitieteisen viisaustutkimuksen uusimmat tulokset, viisauden pohdinnan pitkät perinteet sekä käytännön opit viisaaksi kasvamiseen. Sen harjoitusten avulla jokainen voi käyttää ja kehittää omaa viisauttaan. Lisäksi kirjassa sukkelletaan viisaan työelämän syövereihin ja avataan muun muassa sitä, miksi viisauus rakentuu useimmiten yhdessä muiden kanssa.

978-952-451-966-3 • 17.3

sid. n. 210 s.

Kustantajahinta 37 e

Ilmestyy 7.4.2020

Jarmo Liukkonen on Jyväskylän yliopiston liikuntapedagogiikan emeritusprofessori ja liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin dosentti sekä Lapin yliopiston kasvatustieteen dosentti. Liukkonen on toiminut psykologisen valmennuksen asiantuntijana useissa Suomen urheilumaajoukkueissa. Hän on edustanut Suomea Euroopan urheilupsykologisen yhdistyksen hallituksessa. Lisäksi hän on ollut useita vuosia Suomen olympiakomitean urheilupsykologisen valiokunnan jäsenenä ja Suomen urheilupsykologisen yhdistyksen puheenjohtajana.



Kuva: Heidi Strengell



Jarmo Liukkonen

Kuka hallitsee mieltäsi?

Mielikuvien hyödyntämisen kirja

Verenpaine nousee. Hengitys ja sydämen syke tihenevät. Stressihormoneja erittyy. Olet tulkinnut, että edessäsi on vaativa tilanne.

Kielteiset mielikuvat tuottavat epäsuotuisia tunteita ja kehollisia reaktioita, myönteiset taas suotuisia. Osaammeko riittävästi hyödyntää mielikuvia terveytemme, hyvinvointimme ja suoritustemme edistämiseksi?

Kirja kertoo, kuinka mielikuvat vaikuttavat meihin ja mitkä ovat ne mekanismit, jotka tätä vaikutusta selittävät. Teoksen avulla voit valita sellaisia mielikuvaharjoituksia, jotka toimivat juuri sinulla. Sitä ennen on kuitenkin piipahdettava mielikuvamatkalla lapsuuden satumaailmaan, myyttisiin parannusrituaaleihin ja nykyajan trollitehtaisiin. Koska myös kaikissa niissä pelataan mielikuvilla.

978-952-451-974-8 • K17.3

sid. n. 200 s.

Kustantajahinta 39 e

Ilmestyy 25.2.2020



Mitä luen

Lukupäiväkirja

Se mitä luet, vaikuttaa ajatuksiisi ja siten elämääsi.

Seikkailu 50-luvun Pariisissa, uusinta aivotietoutta tai hyytävää kauhua. Mitä tahansa luetkin, lukupäiväkirja auttaa pysähtymään arjen kiireiden keskellä kirjojen tarjoamiin elämyksiin.

Tässä lukupäiväkirjassa jokaiselle kirjalle on varattu oma sivu, johon voit kirjoittaa kirjan tärkeimmät oivallukset, mieleenpainuvimmat sitaatit sekä fiilikset ja arviot. Kirjakohtaisten sivujen lisäksi kirjassa on erilaisia lukemiseen innoittavia seurantalomakkeita, joilla voit seurata niin luettujen kirjojen määrää kuin lukupäiviä. Mukana on myös tilaa hurjaan suosioon nousseen Helmet-haasteen kirjaamiseen. Lopuksi voit muistella, missä kirjassa oli vetävin aloitus ja huikein lopetus, mikä kirja oli hauskin ja mikä ei niinkään. Voit myös koota kesken jääneiden kirjojen hautausmaan ja kirjata ylös, miksi ei kannattanut jatkaa – koska joskus kirjan kesken jättäminenkin on ihan ok!

978-952-451-973-1 • Y

sid. n. 200 s.

Kustantajahinta 19 e

Ilmestyy 24.10.2019

KIRJA
KIRJAILIJA
KUSTANTAJA

KIRJA
KIRJAILIJA
KUSTANTAJA

ARVIONI 

ALOITIN LOPETIN

MIKSI TARTUIN TÄHÄN?

ALOITIN
MIKSI TARTUIN TÄHÄN?

TÄMÄ KIRJA LAUSEESEEN TIIVISTETTYNÄ

TÄMÄ KIRJA LAUSEESEEN TIIVISTETTYNÄ

MUISTIINPANOINI

MUISTIINPANOINI

NÄITÄ TUNTEITA KIRJA
HERÄTTI MINUSSA

TÄMÄ INSPIROI!

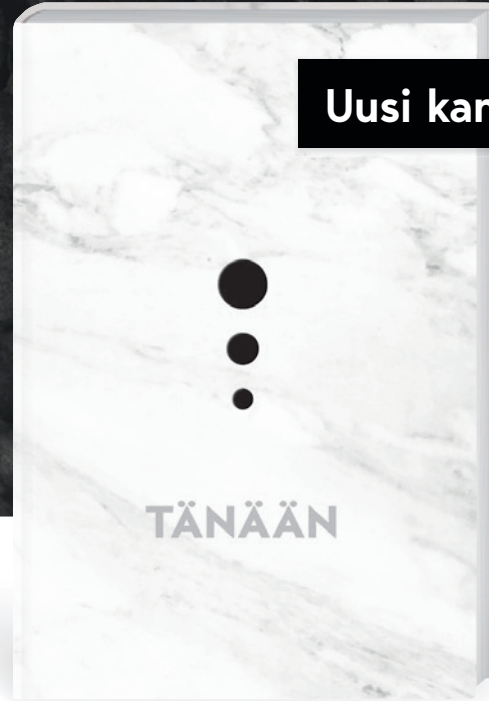
MERKITYKSELLISIN LAINAUS

”

TÄSTÄ EN PITÄNYT /
TÄSTÄ OLIN ERI MIELTÄ

TÄMÄ ASIA RAVISTELI
AJATUKSIANI

TÄRKEIN ASIA, JONKA OIVALSIN



Maaretta Tukiainen – Sonja Eid

Tänään

Tänään on arjen työkalu oman elämän jäsentämiseen niin, että siihen tulee lisää selkeyttä, tuloksellisuutta ja merkitystä. Työkalussa elämää tarkastellaan kolmella eri tasolla: elämä, viikko ja päivä.

Tänään-työkalua voi käyttää kolmen kuukauden ajan paitsi koko elämän myös yhtä lailla jonkin rajatun projektin tai elämän osa-alueen jäsentämiseen.

Koska suurimmalla osalla ihmisistä on liikaa kaikkea, minimalismin soveltaminen elämään auttaa lisäämään siihen selkeyttä ja rauhaa. Tänään-työkalun tukena toimii Tärkeintä tänään -kirja, joka avaa minimalismin menetelmää.

978-952-451-995-3 • 17.3

sid. 143 s.

Kustantajahinta 23 e

Ilmestyy 24.10.2019