



tuumm

KEVÄT 2021
KIRJAUUTUUDET

Heitä meille viesti!



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



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



Suvi Skantz
tiedottaja, arvostelukappaleet
suvi.skantz@tuumakustannus.fi



Henna Santalahti
toimitusjohtaja
henna.santalahti@tuumakustannus.fi



tuumakustannus.fi



[@tuumakustannus](https://www.facebook.com/tuumakustannus)



[@tuumakustannus](https://www.instagram.com/tuumakustannus)

Asiakaspalvelu: asiakaspalvelu@tuumakustannus.fi, puh. 014 337 0080

PITÄÄKÖ OLLA PAREMPI VERSIO ITSESTÄÄN?

Ajassamme on jotain, joka vaatii meiltä koko ajan jotain muuta, jotain enemmän. Pitää treenata enemmän, syödä terveellisemmin ja kehittää itseään tavoitteiden mukaisesti. Hyvinvoinnistakin tulee suoritus, joka muistuttaa joskus enemmän pahoinvointia. Onko pakko olla parempi versio itsestään?

Kun Tuumaa perustettiin, mietimme paljon kevyeksi mielletyn self-helpin olemusta, joka tuntuu kärsivän huonosta maineesta. Saammeko liian usein vain kivoja tsemppilauseita hattaralla kuorutettuna? Toisaalta itsensä kehittämisen kirjallisuus kuulostaa vakavalta ja vaativalta – kehity nyt, ettet putoa kärryiltä! Me Tuumassa pohdimme jatkuvasti, miten voisimme sanallistaa sitä, mitä haluamme maailmaan tuoda. Se on jotain, missä kirjan lukeminen ei ole yksi vaatimus lisää uuvuttavalla suorituslistalla vaan ennemminkin mahdollisuus oppia uutta.

Maaailman ei ole pakko mullistua kerralla, mutta jokaisen kirjan myötä se voi heilahtaa vähän. Jokaisen julkaistun kirjan myötä myös Tuuma muuttuu taas vähän enemmän omannäköiseksi. Sitä samaa toivomme myös lukijoidemme tavoittavan.

Sanat voivat auttaa siihen, että löytää tien itseensä. Ei välttämättä parempana versiona, mutta ehkä edes pikkaisen erilaisena.

Siitä ajatuksesta löytyy myös kustantamossa tehtävän työn merkitys. Jokainen lukija, joka löytää kirjojemme tarjoamista ajatuksista itselleen uutta voimaa tai oppii tuntemaan itsensä paremmin, on valmiimpi jakamaan hyvästä myös muille.

Sitä oppimaansa hyvää voi jakaa kertomalla saamistaan oivalluksista, inspiroivista kirjoista ja tarinoista.



Anne Luoma-aho
markkinointi ja myynti
puh. 050 370 6953
anne.luoma-aho@tuumakustannus.fi

978-952-370-102-1 • Y17.3
sid. n. 200 s.
Kustantajahinta 25 e
Ilmestyy 12.1.2021



Liisa Uusitalo-Arola

Uuvuksissa-työkirja

Käynnistä myönteinen muutos

Uupumus on seuralainen, joka pysyy elämässäsi niin kauan kuin annat sille mahdollisuuden. Jos mikään ei muutu, ei toipuminenkaan pääse alkuun.

Työsi ei ehkä ole entisellään, ja voi olla, etet itsekään tahdo tunnistaa itseäsi vuosien pinnistämisen ja ponnistelun jälkeen. Muutostarpeita voi olla niin kotielämässä kuin ansiotyösi rytmissä, sisällössä ja ilmapiirissä. Kaipaat entistä itseäsi, ihmettelet, mihin ilosi ja valosi on kadonnut, ja mietit, innostutko enää koskaan kunnolla mistään.

Uuvuksissa-työkirja ohjaa sinut askel askeleelta uupumuksen kurimuksesta uuteen, valoisampaan elämään, jossa hyvinvointisi on omassa käsissäsi.

Tämän kirjan avulla opit käymään hyvin samantyyppistä keskustelua itsesi kanssa kuin jos sinulla olisi ammattilainen kumppaninasi. Kirjan tehtävien avulla kartoitat tilanteesi ikään kuin ulkopuolisen silmin, opit joukon keinoja, joilla voit helpottaa uupumuksen oireita, sekä pääset toteuttamaan konkreettisia muutoksia elämässäsi ja työssäsi. Kirja nojaa siihen, mitä uupumisesta, toipumisesta ja hyvän elämän rakentamisesta tiedetään tutkimuksen ja terapeutin kokemuksen perusteella. Mikään elämässäsi ja työssäsi ei tämän kirjan jälkeen näytä aivan entiseltään - eikä pitäisikään näyttää!

Teos on jatkoa suosituille *Uuvuksissa*-kirjalle.

Liisa Uusitalo-Arola on työ- ja organisaatiopsykologi, työterveyspsykologi ja kouluttajapsykoterapeutti. Hän on kehittänyt lyhyen psykoterapeuttisen työskentelyn mallia yhdessä Katri Kannisen kanssa.



Tiedenaissilla on
Instagramissa
39 000 seuraajaa.

978-952-370-106-9 • Y17.3

sid. n. 200 s.

Kustantajahinta 35 e

Ilmestyy 5.5.2021

978-952-370-133-5 (äänikirja)

978-952-370-136-6 (e-kirja)

Tiedenaiset

To do: terveys



Kuvitellaanpa hetki kaksi omasta hyvinvoinnistaan huolehtivaa ihmistä. He liikkuvat ja elävät tismalleen samalla tavalla: aamu käyntiin parsakaalismoothiella, salille kuntoa kohottamaan, säännöllinen meditointi iltaisin ja kerran viikossa herkkuilta.

Toinen heistä tekee asiat siksi, että siitä tulee itselle hyvä fiilis. Toinen tekee asiat järkevästi ja ohjeiden mukaan, koska pitää elää terveellisesti. Voivatko he yhtä hyvin?

Terveystyö ja hyvinvoinnista on tullut yksi kohta loputtomalle to do -listalle. Lenkki hoidettu – rasti kalenteriin!

Samaan aikaan ohjeita parempaan hyvinvointiin tulee ovista ja ikkunoista. Toisinaan ne ovat iloisesti ristiriidassa. Mistä oikein löydämme sen tiedon, joka auttaa meitä voimaan hyvin? Mitä asioita pitäisi oppia kyseenalaistamaan, jotta emme tekisi huonoja valintoja?

Tämä kirja ohjaa lukijansa tielle, jossa terveys ei ole suorittamista. Kirjassa ei ladata liukuhihnalta sääntöjä, joiden avulla hyvinvointi syntyy, vaan kannustetaan uteliaaseen oppimiseen. Kun oppii tuntemaan itsensä ja löytämään luotettavaa tietoa oman hyvinvoinnin tueksi, voi tehdä aitoja valintoja kohti parempaa vointia. Kirja on ensimmäinen askel kohti ymmärrystä omasta hyvinvoinnista.

Tiedenaiset on vastaisuksi sosiaalisen median itseoppineille hyvinvointiguruille! He ovat kahdeksan nuoren naisen asiantuntijaryhmä, joka ampuu someviestinnässään alas vääriin tietoihin pohjautuvia terveysmyyttejä. Tiedenaiset tuovat näkyväksi sen, miksi on tärkeää nostaa esiin tutkittua tietoa myös muualla kuin tutkijoiden tavoittamissa tiedejulkaisuissa. He kannustavat ottamaan selvää taustoista helppojen väitteiden takana ja levittävät eteenpäin tieteeseen perustuvan tiedon voimaa!



Jemiina Kemppainen on elämäntapamuutoksiin, voimaharjoitteluun sekä naisten terveyteen ja äitiysliikuntaan erikoistunut liikunta- ja kuntoutusalan ammattilainen.

Jenni Puoliväli on lääketieteen lisensiaatti sekä anesteologiaan ja tehohoitoon erikoistuva lääkäri, joka viihtyy tiukoissa tilanteissa ja rakastaa tiimissä työskentelyä.

Heidi Kinnunen on ruokasuhteesta ja syömisen moraalisuudesta väitöskirjaa tekevä ravitsemusasiantuntija ja valmentaja, jota kiinnostaa erityisesti, miksi ja millä fiiliksellä syödään.

Minni Nevalainen on teologian maisteri sekä peruskoulun uskonnon, terveystiedon ja psykologian lehtori, joka innostuu koulutuksesta, opehommista, kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista ja uskontotiedosta.

Sanni Sadetuuli Saarinen on kasvatustieteen maisteri, luokanopettaja ja terveystiedon aineenopettaja, jota kiehtoo erityisesti nuorten terveys- ja seksuaalikasvatus, elinikäinen oppiminen, oppimisen prosessit ja koulutuspolitiikka.

Anni Saukkola on neurologiaan erikoistuva lääkäri, joka innostuu terveystietäytymisestä, mielen ja kehon yhteydestä sekä terveyden tabuaiheista.

Jasmiina Pöntinen on ravitsemustieteen maisterivaiheen opiskelija ja tuleva ravitsemusterapeutti, jonka ravitsemusfilosofian tärkeimpiin teemoihin kuuluvat sallivuus, joustavuus ja syömisen ilo.

Anniina Halonen on ravitsemustieteen maisterivaiheen opiskelija, jota kiehtoo ravitsemustieteen loputon kompleksisuus, ruokakasvatus ja terveystietäytymisen muuttuvassa maailmassa.

978-952-370-108-3 • Y36.13
sid. n. 230 s.
Kustantajahinta 35 e
Ilmestyy 10.2.2021

*Karoliina Jarenko –
Jenni Kankkunen*

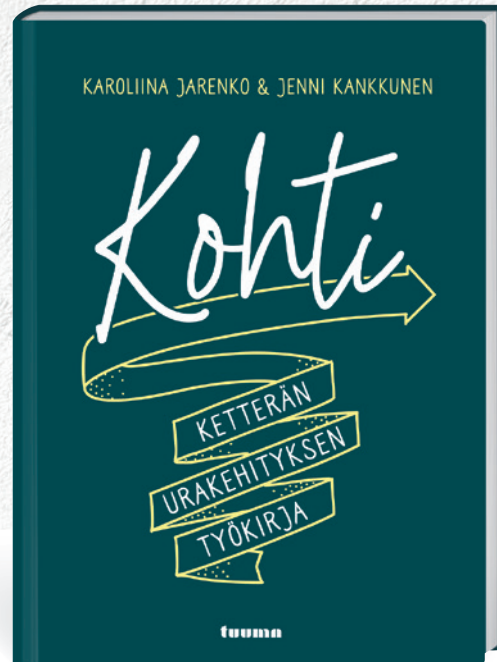
Kohti

Ketterän urakehityksen työkirja

Pohditko seuraavaa siirtoa työurallasi: uutta työtä, opiskeluiden jälkeistä työelämään siirtymistä, liikahdusta työuralla, rohkeutta lähteä työstämään ajatusta yrittäjyydestä tai uuden ammatin opiskelemisesta? *Kohti – Ketterän urakehityksen työkirja* auttaa sinua kirkastamaan seuraavan askeleen urallasi ja tekemään toimintasuunnitelman siihen pääsemiseksi.

Kirjan tehtävät ohjaavat sinua tunnistamaan omia vahvuuksiasi, kiinnostuksen kohteitasi ja osaamisalueitasi sekä asioita, jotka saavat sinut loistamaan työelämässä. Ne johdattavat tunnistamaan uusia uramahdollisuuksia ja toimimaan tavoitteellisesti.

Kirjan kanssa sinä istut ohjaajan paikalla oman työurasi kehittämisessä. Harjoitusten kautta vahvistat itsensä johtamisen taitoja, joita nykypäivän työelämässä vaaditaan. Opit hyödyntämään ketterän kehittämisen ajattelutapaa ja soveltamaan sitä oman työurasi muotoiluun. Kirja ohjaa sinut muutoksen taipaleelle nyt heti, mutta se opettaa sinulle elinikäisen tavan ajatella, toimia ja pysyä liikkeessä – ja muotoilla työelämästäsi juuri sinulle sopivaa.



Jenni Kankkunen toimii Saranen Consultingilla johtajana ja on intohimoinen niin yritysten kuin yksilöidenkin sparrauskumppani työurien muutoksissa. Jenni on auttanut Suomen suurimpia yrityksiä heidän osaamistarpeiden muutoksissa ja sopeuttamistilanteissa. Yksilöiden konkreettinen auttaminen on Jennille sydämen asia, ja hän onkin valmentanut satoja henkilöitä ottamaan uusia askeleita työurallaan. Näissä vaikeissakin tilanteissa Jennin mottona on ollut "if you have the will, you will find the way". Jenni on myös rakentanut kasvua tukevia henkilöstöjohtamisen käytäntöjä ja rekrytoinut sekä valmiita osaajia että tulevaisuuden tähtipelaajia kymmeniin yrityksiin.

Karoliina Jarenko tunnetaan uuden työn puuhanaisena. Hän on työelämän kehittämisen moniottelija, tehnyt sekä yhteiskunnallisia kehityshankkeita että valmentanut ja konsultoinut lukuisia yrityksiä kehittämään kulttuuriaan itseohjautuvampaan, sisäisesti motivoituneempaan ja uudistumiskykyisempään suuntaan. Hänen Frank Martelan kanssa kirjoittamansa kirjat nostivat ensin sisäisen motivaation johtamisen ja sitten itseohjautuvan työkuulttuurin suomalaisen työelämän kehittämisen keskiöön. Karoliina on yksi Filosofian Akatemian perustajista ja sparraa sitä ja useita muita uuden työn yrityksiä kasvuun.





Maija Männistö

Viinitollon käsikirja

Viinipuhe on ihan liian vaikeaa! Viinistä voi nauttia, vaikka lasillisesta ei löytäisi ryhdikästä harteikkuutta tai erottaisi kevyttä tomaatinlehtisyyttä. Viini kuuluu muillekin kuin hifistelijöille.

Viinitollon käsikirja viihdyttää ja tarjoaa siinä sivussa uusia oppeja viinien maailmaan. Käsikirjassa ei tankata kymmenittäin erilaisten rypäleiden ominaispiirteitä tai kasvualueita vaan sukelletaan viinitietouteen rennon reteästi. Ääneen pääsevät sanavalmiit alan ammattilaiset, joiden kanssa selvitetään muun muassa, vaikuttaako seura viinilasillisen makuelämykseen tai onko kallis viini aina halpaa parempi.

Viinitollona voi ostaa pullon pelkästään etiketin perusteella, järjestää jääkiekkoaiheisen Lukko vs. Ässät -sokkoviinitastingin tai valmentautua täysin itseoppineeksi samppanjajoogiksi. Ja se kaikkein tärkein: ääneen ihmettely on virkistävää eikä noloa!

Kirja on rakennettu kepeään ja tarinalliseen muotoon. Se on kuin pirskahteleva roseeviini: Sopii nautittavaksi ympäri vuoden ja piristää tunnelmaa. Toimii ruuan kanssa tai ihan vain seurustelukaverina.

Kippis!

978-952-370-072-7 • Y68.27
sid. n. 220 s.
Kustantajahinta 29 e
Ilmestyy 25.2.2021
978-952-370-134-2 (äänikirja)
978-952-370-137-3 (e-kirja)

Maija Männistö on toimittaja ja sisällöntuottaja. Hän on perustanut Instagramiin Viinitollo-yhteisön, jossa ei pelätä kysyä ääneen tyhmiä kysymyksiä jumalten juomasta. Viini kuuluu kaikille ja sitä tulee nauttia vain ilon hetkinä!



**Maaretta Tukiainen Hyvän mielen
-sarjaan kuuluvia tuotteita on
myyty yli 57 000 kappaletta!**



Maaretta Tukiainen

Hyvän mielen koti

Mikä tekee kodista paikan, jossa voit hyvin?

Tämän kirjan avulla pääset luomaan omaa hyvän mielen kotiasi. Kirjassa ei tarkastella kotia vain fyysisenä paikkana, johon etsitään oikeanlaisia tapetteja tai muhkeaa sohvia, vaan katse käännetään tiiviisti siihen, miten koti tilana palvelee tarpeitasi ja millaisia tunnelmia se luo. Kirjassa tarkastellaan esimerkiksi yksityiskohtia, jotka vahvistavat merkityksen tunnetta, ja paikkoja, jotka antavat mahdollisuuden itselle mieluiseseen tekemiseen, kuten rikastavien ihmissuhteiden vaalimiseen. Esimerkkitarinoissa pääset kurkistamaan niin rentouttavaan jouten olon kotiin kuin muiden katseille avoimeen somekotiinkin. Saat myös näkökulmia oman tilan tärkeyteen ja kodin pelisääntöjen luomiseen sekä reseptejä, joilla luot arkeen toivomasi tunnelman eri aisteja puhuttelemalla.

Kirja sopii hyvin sekä kodin tuunaamisen tueksi että tilanteisiin, joissa etsit uutta suuntaa elämällesi vaikkapa asuntoilmoituksia selailemalla. *Hyvän mielen koti* auttaa löytämään oman paikkasi maailmassa ja ymmärtämään, kuka pohjimmiltaan olet. Se johdattaa kyseenalaistamaan totutut ajattelumallit ja kuuntelemaan syvempiä tarpeitasi.

Kirjan tunnelmalliset kuvat on ottanut valokuvaaja Krista Keltanen.

978-952-370-101-4 • Y17.3, Y68.4
sid. n. 220 s.
Kustantajahinta 37 e
Ilmestyy 24.3.2021
978-952-370-135-9 (äänikirja)
978-952-370-138-0 (e-kirja)

Maaretta Tukiainen on kirjoittanut 14 kirjaa ihmisielen toiminnasta ja luovuudesta. Hän asuu kumppaninsa ja kahden koiransa vanhassa puuhuvilassa Helsingin Tapanilassa ja on viime kesänä istuttanut puutarhaansa magnoliapuun. Hänen lempipaikkansa on siellä, missä hän kulloinkin on, kunhan mukana on muistivihko ja kynä. Hän uskoo siihen, että itsetuntemus ja omien tarpeiden tunnistaminen auttavat meitä tekemään kodista merkityksellisen paikan, jossa voimme hyvin.



MISTÄ SYNTYY KIRJA, JOKA KULKEE VIERELLÄ JA OHJAA ETEENPÄIN?

"Tämän kirjan tehtävä on kulkea vierelläsi silloin, kun haluat pohtia omaa elämääsi ja kaipaat jonkinlaista opastusta sisäisille tutkimusmatkoillesi. Tarkoitus on, että tämän kirjan kanssa saat olla itseksesi, mutta sinun ei tarvitse olla yksin. Kun luet tai kuuntelet kirjaa, saat mahdollisuuden kääntyä sisäänpäin ja tutkia omia ajatuksiasi. Toivon, että kertomani tarinat kutsuvat esiin omia oivalluksiasi ja innostavat sinua etsimään juuri itsellesi sopivia sanoja.

Oma elämäntarinamme on melkoinen kudelma, ja toisinaan sen langat ovat pahasti sotkussa. Tätä tosiasiaa yksikään kirja tuskin pystyy muuttamaan. Sen sijaan koetan lisätä ymmärrystäsi siitä, miten erilaisista rosoisista ja keskenään ristiriitaisistakin tarinain säikeistä on mahdollista luoda omaääninen sisäinen tarina – sellainen, jonka varassa on vakaa seistä, hyvä hengittää ja ottaa oma paikkansa maailman myrskyissä."

Elina Jokinen Säröjen kauneus -kirjassa

Me Tuuma-kustannuksessa uskomme, että kirjat voivat auttaa lukijaansa oppimaan itsestään uutta. Mitä tietoja ja tarinoita sinä voisit jakaa kirjan muodossa?



Ota yhteyttä:

Mirva Kiviaho

toimituspäällikkö

mirva.kiviaho@tuumakustannus.fi

p. 014 337 0083

TUUMAN ÄÄNIKIRJAT

TULOSSA!



Tiedenäiset

To do: terveys

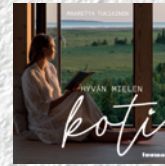
978-952-370-133-5



Maija Männistö

Viinitollon käsikirja

978-952-370-134-2



Maaretta Tukiainen

Hyvän mielen koti

978-952-370-135-9

KUUNNELTAVISSA!



Mirjami Haimelin –
Satu Rämö

Kynä

Kaikki tärkeä
kirjoittamisesta

978-952-370-059-8



Maaretta Tukiainen

**Tärkeintä
tänään**

Näin saat
vähemmällä
enemmän

978-952-451-976-2



Minna Huotilainen –
Mona Moisala

**Keskittymis-
kyvyn
elvytysopas**

978-952-451-913-7

Romaani



Elina Jokinen

**Päivä, jona
Stella Julmala
tuli hulluksi**

978-952-370-052-9



Paavo Järvilehto –
Lauri Järvilehto

Pim! Olet luova

978-952-370-029-1



Jenni Janakka

Röyhkeyskoulu

978-952-451-910-6



Elina Jokinen

**Säröjen
kauneus**

Sisäisen tarinasi
voima

978-952-370-068-0



Liisa Uusitalo-Arola

Uuvuksissa

Kirja sinulle, joka
tahdot voimasi
takaisin

978-952-451-944-1



Laura Hannola - Julia
Isoniemi - Johanna
Kalliomäki - Linda
Rautanen - Laura
Rönholm - Riina
Salmivalli

**Ruuhka-
vuosiopas**

Rakenna hyvä arki
ja kukoista töissä

978-952-451-953-3

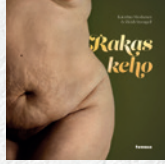


James Clear

**Pura rutiinit
atomeiksi**

Näin saat aikaan
muutoksen, joka
pysyy

978-952-451-998-4



Katarina Meskanen –
Heidi Strengell

Rakas keho

978-952-451-991-5

Ota itsestäsi mittaa.

