



tuum

KEVÄT 2022
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

Tuuma-kustannus



tuumakustannus.fi • asiakaspalvelu@tuumakustannus.fi • puh. 014 337 0080

AJATUS ON MATKAN ALKU

Ajatus on lyhyin mahdollinen matka, jolla voi olla mittaamaton vaikutus!

Kun perustimme Tuuman kolme vuotta sitten, määrittelimme kustantavamme itsensä kehittämisen tietokirjoja, kansan kielellä self-helpiä. Ajattelimme tämän itse jo alusta asti aika laveasti – lähes jokaisen kirjanhan voi ajatella kehittävän lukijansa ajattelua.

Mitä enemmän olemme Tuuman matkaa kulkeneet, sitä enemmän olemme venytelleet itse luomiamme rajoja. Näyttää siltä, että tämä rajojen liikuttelu on myös tie, jota etenemme.

Keväällä 2022 julkaisemme myös teoksia, joita ei ehkä ajatella perinteisesti itsensä kehittämisen kirjoiksi. Mutta jos tarkemmin ajatellaan, tavoite on kuitenkin sama. Jos saat kirjan luettuasi uuden ajatuksen, eikö se ole jo ensimmäinen askel ajattelusi ja siten itsesi kehittämiseen?

Ymmärtääkseen maailmaa tai itseään paremmin ei tarvitse kiivetä Mount Everestille tai tarpoa Saharan hiekassa. Ei tarvitse sukeltaa haiden joukossa eikä tavoitella ennätyksiä ultrajuoksuissa. Rohkeutta kyllä tarvitaan!

Rohkeutta on itsensä altistaminen jollekin uudelle. Sellaiselle, joka auttaa luomaan perspektiiviä. On opeteltava tutustumaan asioihin uteliaasti, vähän ennakkoluulottomastikin – sellaisiinkin, jotka saattavat poiketa tämän hetkisestä maailmankuvastasi. Muutos ei tapahdu nopeasti. Siksi kirja on muutoksen tueksi täydellinen viestinviejä. Kirjoittajalla on aikaa avata ajatteluaan, ja lukija voi omassa tahdissa sovitella uusia palikoita osaksi omaa maailmankuvaansa.

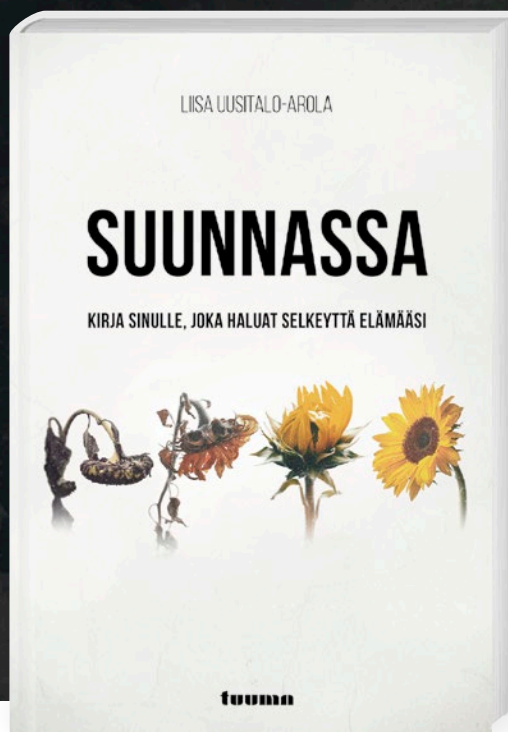
Ajatus on lyhyin matka muutoksen alkuun. Tarvitset vain riittävästi rohkeutta tarttua sanoihin!

Anne Luoma-aho

markkinointipäällikkö, jälleenmyynti

anne.luoma-aho@tuumakustannus.fi

sid. n. 220 s.
Kustantajahinta 37 e
Ilmestyy 11.5.2022
978-952-370-264-6 • Y17.3
978-952-370-267-7 (äänikirja)
978-952-370-266-0 (e-kirja)



Tutustu kirjaan
verkkokaupassamme
ja tilaa itselle
tai lahjaksi



Liisa Uusitalo-Arola

Suunnassa

Kirja sinulle, joka haluat selkeyttä elämääsi

"Onko mitään pahempaa kuin olla sokea? Kyllä vain, vielä pahempaa on, jos näkee mutta näkemys puuttuu." Näin vastasi kuurosokea kirjailija ja vaikuttaja Helen Keller, kun ihmiset ihmettelivät hänen pärjäämistään elämässä.

Ymmärrys omista syvimmistä toiveista, tavoitteista ja omassa elämässä vaikuttavista voimista on sekä hyvän elämän että myönteiseen muutokseen tähtäävän työskentelyn perusta. Kun on näkemystä, on helpompi pysyä siinä suunnassa, johon oma sisäinen kompassi osoittaa.

Tämän kirjan avulla opit juuri sopivasti astumaan itsesi viereen, jäsentämään elämääsi ja omaa tapaasi toimia sekä viemään läpi pieniä, elämää vääjäämättä kohentavia ja arvojesi mukaisia muutoksia. Aivan erityisesti opit suhtautumaan itseesi lempeän rauhallisesti, välttämään paniikkiratkaisuja ja uudelleenarvioimaan sitä, mikä on toistunut elämässäsi lähes automaattisesti ehkä jo hyvinkin pitkään.

Vaikka kaikkea ei elämässä voi muuttaa, yhä lisääntyvä selkeys auttaa myös hyväksymään ne asiat, jotka ovat elämässäsi jäädäkseen.

Liisa Uusitalo-Arola on työ-
ja organisaatiopsykologi ja
kouluttajapsykoterapeutti.
Liisa rakastaa kasvimaataan,
eikä sienimetsässä vaeltelua
voita hänen mielestään mikään.



Uuvuksissa-
kirjaa on myyty
eri formaateissa
yhteensä yli 25 000
kappaletta!

sid. n. 200 s.
Kustantajahinta 35 e
Ilmestyy 20.1.2022
978-952-370-268-4 • Y17.3, 84
978-952-370-271-4 (äänikirja)
978-952-370-270-7 (e-kirja)



Tutustu kirjaan
verkkokaupassamme
ja tilaa itselle
tai lahjaksi



Petteri Kilpinen

Irtiotto

Tarina toisesta mahdollisuudesta

"On menossa varmaankin viides palaveri viikkoon, jossa samannäköinen mies vetää samankuuloista esitystä. Olen lopen kyllästynyt näihin kaikkiin turhanpäiväisiin palaveri-ihin, joissa yksinkertaisista asioista tehdään mahdollisimman monimutkaisia pitkäpiimäisillä PowerPoint-esityksillä. Ei kai se näiden ihmisten vika ole, että he luulevat olevansa modernin työn sankareita vapaassa markkinataloudessa, vaikka oikeasti he istuvat omaa elinkautistaan työelämän avovankilassa nimeltä keskijohto.

Ei, en kestä enää. Minun on pakko päästä ulos ja äkkiä."

Keski-ikäinen mies haluaa jättää pönöttävän johtajan elämänsä ja toteuttaa lapsuuden haaveensa. Pähkähullu juoksutavoite johdattaa lopulta johonkin aivan muuhun syvemmin merkitykselliseen.

Kirja paljastaa huumorin ja itseironian keinoin nykyisen hedonistisen ja suorituskeskeisen elämän järjettömiä piirteitä. Elämme materialismin kyllästävässä näennäisen vapaassa maailmassa, jossa ihmiset jumittuvat kiireeseen ja uuvuttavat itsensä kaavoihin kangistuneilla elämäntavoillaan. Moni miettii, tässäkö tämä oli. Onko jo liian myöhäistä muuttua, vai voisiko sittenkin elää jotenkin toisin?

Teos antaa motivaatiota kaikille oman elämänsä irtiotosta haaveileville, on tavoitteena sitten muutos uralla, jaksamisessa, ihmissuhteissa tai jossain muussa. Koskaan ei ole liian myöhäistä toiseen mahdollisuuteen!

Petteri Kilpinen on utelias uuden tiedon metsästäjä, joka haluaa herättää ihmiset näkemään nykyisen työelämän uuvuttavat riskit. Hän on itse käynyt läpi muutoksia niin työelämän oravanpyörässä kuin yksityiselämän haasteissa ja kannustaa myös muita muutokseen – vaikka irtiotto ei ole helppoa. Kilpinen työskentelee Lääkärikeskus Aavan Virta-yksikössä johtajana ja valmentajana. Hän kokee suurta vapautta saadessaan vihdoinkin tehdä niitä asioita, jotka ovat hänelle itselleen kaikkein tärkeimpiä.



Kuva: Heidi Strengell

Näyteteksti Irtiotto-kirjasta

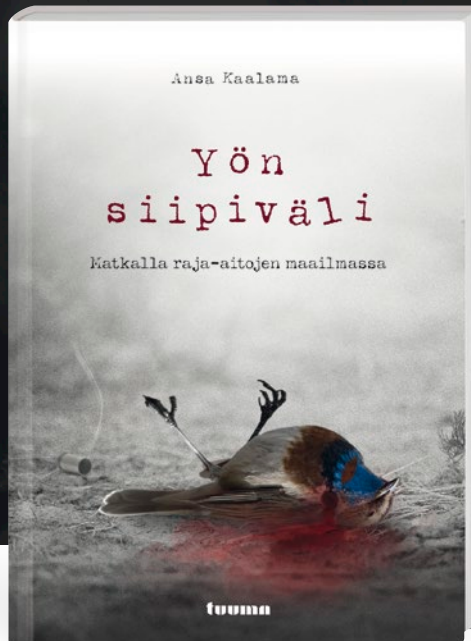
Olin menestyksen tavoittelusta elävä mies. Siksi en puhunut mieltäni syövyttävistä tunteistani kenellekään. En ystäväilleni, en työkavereilleni, puhumattakaan ammattiauttajista. En edes vaimolleni, sillä halusin olla vahva, järkkymätön elämässä menestyjä, myös aviomiehenä. Puhumattomuuteni kuitenkin todisti juuri päinvastaista, silkkaa vahvuuden puutetta.

Omassa mielessäni identiteettini on hyväntuulinen ja optimistinen, ikinuorekas mies; ennen kaikkea aina täynnä energiaa ja helposti erilaisista asioista innostuva persoona. Hiljaa hivuttaen olin kuitenkin muuttunut kärsimättömäksi, ailahtelevaksi ja väsyneeksi. Koin itselleni outoja alakulon hetkiä, melankolisia piehtarointeja, jotka eivät olleet minulle ennestään ollenkaan tuttuja, ja se pelotti minua. Pyrin selittelemään tätä kaikkea sillä, että olin vain juuri nyt poikkeuksellisesti väsynyt tai takana oli uuvuttava työpäivä. En minä oikeasti tällainen ole, oikeasti olisin ihan hauska ja hyvinkin reipas tyyppi. Huomasin, että vaivuin näihin tekosyihin päivittäin. Olinko enää se energinen, hyväntuulinen ja sporttinen mies, johon vaimoni oli joskus rakastunut? Jos tapaisimme nyt, tekisinkö minkäänlaista vaikutusta? Ei hän minua tällaisena ostanut. Best before day lähestyy. Vai menikö se jo?

Itsekeskeisyyteni, oman navan ympärille kasvanut maailmani, paisui kuin pulataikina. Olin vahvasti ajautumassa kohti intohimotonta elämää, syvää keskinertaisuutta. Kohti jotain, jota katuaisin kiikkutuolissa.

Lontoon unettomassa yössä ajatukseni kirkastui ennen aamunkoittoa ja ymmärsin kauhukseni, mistä kiikasti. Irtisanoutuminen ei ollut ratkaissut varsinaista ongelmaani.

En ollutkaan kyllästynyt työhöni, olin lopen kyllästynyt itseeni.



Ansa Kaalama

Yön siipiväli

Matkalla raja-aitojen maailmassa

"Suomessa rengastetun sinirinnan, koodiltaan J-45, raportoitiin löytyneen kuolleen Waziristanista pataaniheimon alueelta Pakistanin ja Afganistanin rajalta.

Kuolinsyy: Luoti."

Yön siipiväli on tulevaisuuden uskon ja synkkyyden välinen matka. Kun tuhon mekanismit ovat fyysisesti lähellä, onko pelon määrällä rajoja? Tappaako läsnäoleva lamaannuttava kauhu myös kyvyn kuvitella?

Kirja kurkistaa siirtolaisten muuttoliikkeiden ja niistä kertovien uutisten taakse. Tapahtumapaikkoina ovat sotien runtelemat seudut Kurdistanissa ja Afganistanissa sekä pohjoisranskalaisen Calais'n satamakaupungin telttaslummit. Tapahtumat sijoittuvat aikaan, jolloin Amerikka alkaa valmistella vetäytymistä Afganistanista, ISIS hyökkää Kobaneen ja Erdoğan sementoi valtansa Turkissa. Kirjoituspaikkana on Suomen Lappi, jossa kirjoittaja mittaa jäätä elääkseen ja pohtii sinirinnan käsittämättömiä muuttomatkoja.

Teos on eräänlainen matkakirja, joka luo tarinamuotoista reportaasia maailman rajoilta. Se välittää tietoa mutta tekee tilaa myös ymmällään olemiselle. Kirjan kertoja yrittää auttaa, mutta kuka on auttaja ja kuka autettava? Teosta voi lukea yrityksenä säilyttää usko tulevaisuuden mahdollisuuteen ja puskea pelon läpi.

Tutustu kirjaan
verkkokaupassamme
ja tilaa itselle
tai lahjaksi



sid. n. 220 s.

Kustantajahinta 35 e

Ilmestyy 12.1.2022

978-952-370-202-8 • Y32.21, 84

978-952-370-246-2 (äänikirja)

978-952-370-247-9 (e-kirja)

Ansa Kaalama on syntyperäisen ivalolaisen, nykyisen hettalaisen **Taina Niemelän** kirjoittajanimi. Niemelä on entiseltä ammatiltaan pianisti. Kun hänen uransa loppui rasitusvamman takia, hän päätyi uteliaisuuden ajamana maailmalle sellaisella vimalla, ettei voinut estää kietoutumistaan tapahtumiin.



Kuva: Heidi Noursiainen

Näyteteksti Yön siipiväli -kirjasta

Aamulla juuri kanoja ruokkiessani sain vihiä, että Anne oli pidätetty aamukävelyllään. Sain viestin anonyymiltä silminnäkijältä, joka varoitti poliisin olevan seuraavaksi matkalla kotiani kohti. Oli lähdettävä salamannopeasti turvaan. Mutta oli vaikea ajatella, missä voisin piileskellä, sillä piilottamiseni riski olisi niin suuri jollekin paikalliselle. Oli mahdotonta tietää, mitä Annelle on tapahtunut, ja pystyin vain arvailemaan, mistä meitä epäillään. Sekunnit ja minuutit raksuttivat seinäkellossa. En ollut ennen huomannutkaan koko ääntä enkä tajunnut, miten lyhyitä sekunnit ovat. Raksutuksen rytmi tihentyi ja voimistui mitä pidempään istuin jähmettyneenä. Ajatus yhtäaikaisesti sinkoili ja tahmaisesti takelteli, pää ei toiminut tarpeeksi vilkkaasti, kaikki oli epäselvää. Pakenin kuin sumussa, joka täytti aivonikin.

Mutta selvää oli, että jossakin minun olisi oltava, johonkin minun olisi mentävä kasaamaan ajatuksia. Ja nopeasti. Monet olivat valmiita tarjoamaan apua, riskeistä huolimatta, mutta osa näistä tuttavista tai tuntemattomista taas olivat sellaisessa tilanteessa, että löytymiseni heidän taloistaan vain lisäisi epäilyttävyyttäni. Ja koska he olivat jo epäilyksen alaisina poliittisesta toiminnastaan, minut myös todennäköisemmin löydettäisiin sieltä.

Poltin nopeasti kamiinassa kaikki muistiinpanoni ja kasasin tavaroita summanmutikassa laukkuuni. Mietin, riittääkö, että poltan vain sim-korttini vai onko koko puhelin poltettava. Hetken aikailtuani heitin puhelimen liekkeihin. Sidoin hiukset niskaan nutturalle, laitoin huivin tiukasti päähän, sonnustauduin paikalliseen nilkkapituiseen hameeseen ja villaliiviin. Tyhjensin koko jyväsäkin pihalle kanojen ruuaksi. Kukaan ei tulisi ruokkimaan niitä lähiaikoina.

Puikkelehdin pikkukatuja pitkin olkani yli vilkuillen ja suuntasin tuttavieni luo kysymään neuvoa. He löysivät minulle sopen eräästä keskustan toimistorakennuksen tyhjästä huoneistosta. Asettauduin kylmälle kaakelilattialle takkini päälle istumaan, odottamaan ja luonnostelemaan mahdollisia skenaarioita, suunnittelemaan uhkarohkeita pakoja tai puolustuksia syytöksiin, joita voin vain arvailla.

sid. n. 220 s.
Kustantajahinta 37 e
Ilmestyy 20.4.2022
978-952-370-201-1 • Y17.3
978-952-370-242-4 (äänikirja)
978-952-370-243-1 (e-kirja)



Tutustu kirjaan
verkkokaupassamme
ja tilaa itselle
tai lahjaksi



Jenni Spännäri – Tuija Onnela

Opi kuin eläin!

Näin kehität itseäsi eläintenkoulutuksen keinoin

Mitä yhteistä on hevosella, joka välttelee kuljetusautoon menoa, ja ihmisellä, joka yrittää päästä eroon ahdistavasta esiintymisjännityksestään?

Tämä teos soveltaa eläintenkoulutuksen teorioita ja työkaluja ihmisten maailmaan: Miten koulutamme itseämme kohti tavoitteitamme ja pois pe-loistamme? Millaisia tutkittuja toimintatapoja voimme käyttää? Mitkä tehokkailta vaikuttavat keinot eivät todellisuudessa lainkaan toimi?

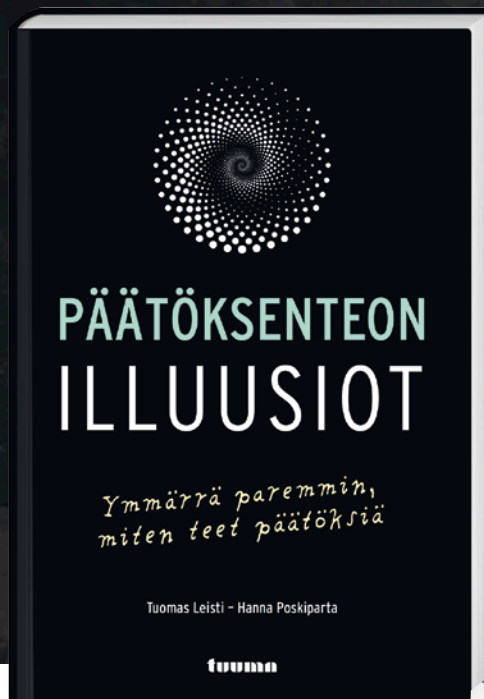
Opas ammentaa tuoreimmasta käyttäytymistieteellisestä tutkimuksesta ja kirjoittajien pitkästä kokemuksesta eläinten ja ihmisten kouluttajina. Teos sisältää runsaasti käytännön esimerkkejä meille ihmisille hankalista tilanteista, joita on mahdollista ratkoa erilaisten koulutustekniikoiden avulla.

Jenni Spännäri on teologian tohtori, tutkija ja kouluttaja, erityisesti myötätunnon ja viisauden asiantuntija.

Tua Onnela on eläinten kouluttaja ja toimittaja, joka kirjoittaa niin ihmisten kuin eläinten käyttäytymisestä.



sid. n. 250 s.
Kustantajahinta 37 e
Ilmestyy 28.3.2022
978-952-370-200-4 • Y17.3
978-952-370-244-8 (äänikirja)
978-952-370-245-5 (e-kirja)



Tutustu kirjaan
verkkokaupassamme
ja tilaa itselle
tai lahjaksi



Tuomas Leisti – Hanna Poskiparta

Päätöksenteon illuusiot

Ymmärrä paremmin, miten teet päätöksiä

Taikurit tietävät hyvin, kuinka rajoittunut ihmisen mieli on. Monien taikatemppujen takana on tarkkaavaisuuden siirtäminen johonkin tempun suorittamisen kannalta epäolennaiseen, jolloin katsojalle jää illuusio siitä, että taikuri on lukenut hänen ajatuksiaan. Taikatemppu osoittaa mielenkiintoisella tavalla sen, miten pieni osa valinnoistamme todellisuudessa syntyy tietoisien ajattelumme piirissä.

Tämä kirja murtaa havainnollisesti rationaalisen päätöksenteon illuusiot. Kirjan opeilla ymmärrät, miten teet päätöksiä ja miten voit tarvittaessa harkita päätöksiäsi paremmin. Kirja esittelee päätöksentekoon liittyvää tutkimusta niin psykologian, aivotutkimuksen, kognitiotieteen kuin filosofiankin suunnista.

Joustava mieli ja kyky tunnustaa oma erehtyväisyys on rationaalisempaa kuin sokea usko omaan loogiseen ajatteluun. Emme useimmiten voi tietää ennakolta, mikä on oikea päätös, joten rationaalinen toiminta vaatii jatkuvaa luovimista ja uuden tiedon yhdistämistä päätöksiin.

Tuomas Leisti on koulutukseltaan psykologian tohtori ja toimii tutkijatohtorina Helsingin yliopiston psykologian oppiaineessa. Tuomas on tehnyt väitöskirjansa tietoisuuden roolista päätöksenteossa ja tavoista, joilla ihmiset perustelevat päätöksiään. Päätöksenteon ja tietoisuuden lisäksi hänen tutkimuskohteenaan ovat olleet visuaalinen havaitseminen, mediapsykologia sekä laadun kokemus ihmisen ja teknologian vuorovaikutuksessa.

Psykologi **Hanna Poskiparta** työskentelee Novetos Oy:ssä valmentajana, organisaatiokonsulttina ja coachina. Työskennellessään asiakkaiden kanssa Hanna oivalluttaa tunnistamaan päätöksentekoon vaikuttavia tekijöitä, rohkaisee katsomaan asioita uudenaikaisista näkökulmista ja kannustaa tekemään päätöksiä, joihin voi sitoutua. Hanna ammentaa osaamistaan pitkästä kokemuksesta työpsykologina, konsulttina, kehittäjänä ja johtajana.



Ota itsestäsi mittaa.