



tuum

SYKSY 2021
KIRJAUUTUUKSET

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](https://www.tuumakustannus.fi)

asiakaspalvelu@tuumakustannus.fi puh 014 337 0080

AIVOSI TARVITSEVAT TAUON

Aivotutkijoiden Minna Huotilaisen ja Mona Moisan kirjoittama *Keskittymiskyvyn elvytys-
opas* oli yksi ensimmäisistä Tuuma-kustannuksen julkaisemista teoksista. Keskittymiskyvyn
elvytysoppaasta tehtiin tarkoitukselle ohut kirja, jotta kaikki ne, joiden keskittymiskyky oli
totaalisesti kadoksissa, pystyisivät imemään kirjasta itselleen tietoa.

Kirjasta tuli hitti. Se sai ilmestymisensä tienoolla valtavasti näkyvyyttä ja kirjoittajia haas-
tateltiin keskittymiskyvyn ongelmista moniin medioihin. Kirjaa on myyty nyt vuosien varrella
painettuna, äänikirjana ja e-kirjana liki 15 000 kappaletta – ja kirja nousee edelleen tasaisin
väliajoin esille.

Näyttää kuitenkin siltä, että kaikki keskittymiskyvyn ongelmat eivät ole kolmessa vuodessa
ratkenneet. Siitä kertoo ehkä jotain sekin, että myöhemmin ilmestynyttä uupumuksesta ker-
tovaa kirjaa kysytään valtavasti koko ajan. *Uuvuksissa*-kirjaan tartutaan, kun kynttilää on jo
poltettu molemmista päistä liian pitkään.

Yksi kirja ei ratkaise kaikkia ongelmia, mutta jokaisella kirjalla on mahdollisuus muuttaa jo-
kaista lukijaa ainakin vähän. Suuret muutokset koostuvat pienistä paloista. Parasta, mitä voit
tehdä, on aloittaa itsestäsi.

Aivosi tarvitsevat tauon ennen kuin on liian myöhäistä. Yksi ratkaisu siihen on lukeminen.

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

*Ps. Lue, kerro hyvistä kirjoista eteenpäin – tai kirjoita uusi kirja.
Yllätä toimituspäällikkömme kirjaideallasi:
mirva.kiviaho@tuumakustannus.fi.*

sid. n. 130 s.
Kustantajaininta 29 e
Ilmestyy 8.9.2021
978-952-370-150-2 • Y17.3
978-952-370-187-8 (äänikirja)
978-952-370-188-5 (e-kirja)



Minna Huotilainen

Aivosi tarvitsevat tauon

Taukokulttuurin elvytysopas

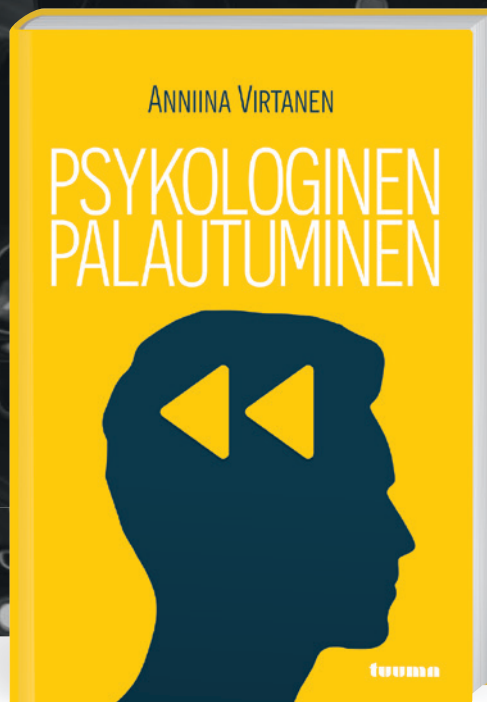
Jätatkö tauot väliin, jos työssä on kiire? Tuntuuko siltä, että lähes aina on kiire ja siksi lipsut jatkuvaan paahtamiseen? Miten pidät tauot, jos työskentelet etänä?

Tutkijat ovat selvittäneet erilaisten taukojen vaikutusta työskenteilyyn. He ovat tarkastelleet toisaalta työn kuormittavuudesta toipumista ja toisaalta tauon antamaa buustia kehon ja mielen toiminnalle. Kirja kertoo tieteellisiä perusteluja sille, miksi tauko on tärkeä ja myös tuottava osa työtä. Teos antaa eväät työpaikan taukokulttuurin muokkaamiseen ja haastaa meidät kaikki kehittämään parempaa taukokulttuuria. Tule mukaan uudistamaan taukoja!

Minna Huotilainen on kasvatustieteen professori Helsingin yliopistosta. Hänen tutkimusmenetelmänsä on aivotutkimus, ja hän soveltaa sitä erityisesti oppimisen kysymyksiin. Hän on tutkinut mm. musiikkiharrastuksen ja muiden taito- ja taideaineiden roolia oppimisessa, eri-ikäisten oppimista, oppimista työelämässä sekä optimaalista aivojen huoltamista ja palautumista. Hän on innostunut tutkimustiedon soveltamisesta käytännön elämään jokaisen oppijan ja opettajan hyödyksi.



sid. n. 200 s.
Kustantajahinta 37 e
Ilmestyy 1.9.2021
978-952-370-151-9 • Y17.3
978-952-370-191-5 (äänikirja)
978-952-370-192-2 (e-kirja)



Anniina Virtanen

Psykologinen palautuminen

Onko kelausnappi jumissa? Eikö lepokaan tunnu kohentavan kuormittunutta oloa? Psykologisesta näkökulmasta katsottuna palautumisen ei tarvitse olla pelkkää tasaista hissuttelua.

Tämä kirja tarjoaa sinulle tutkimustietoon pohjautuen konkreettisia ideoita palautumisen edistämiseen. Pääset tutustumaan psykologisen palautumisen perusteisiin ja palautumista edistäviin kokemuksiin.

Psykologinen palautuminen auttaa elpymään työn rasituksista ja tavoittelemaan tasapainoa työn ja muun elämän välillä. Onnistunut palautuminen katkaisee stressin kasaantumisen kehän ja ehkäisee uupumusta ja muita pitkittyneeseen stressiin linkittyviä terveyden ja hyvinvoinnin ongelmia. Se voi myös auttaa parantamaan suorituskykyä ja hyvinvointia silloinkin kun voit jo ihan hyvin. Palautuminen ei ole vain työkyvyn ylläpitoa ja ongelmien ennaltaehkäisyä, vaan se voi auttaa elämään kokonaisuudessaan onnellista ja merkityksellistä elämää.

Anniina Virtanen, PsM, on Työterveyslaitoksella tutkijana työskentelevä psykologi, joka tekee väitöskirjatutkimusta psykologisesta palautumisesta. Hänen ammatillinen kiinnostuksensa suuntautuu palautumiseen, työuupumukseen sekä hyvinvointia ja merkityksellisyyttä tuottavaan työhön ja vapaa-aikaan. Vapaa-ajallaan hän palautuu parhaiten hyvien kirjojen ja elokuvien, luovan tekemisen ja liikunnan parissa.



sid. n. 200 s.
Kustantajahinta 39 e
Ilmestyy 16.8.2021
978-952-370-152-6 • Y17.3
978-952-370-193-9 (äänikirja)
978-952-370-194-6 (e-kirja)



Hanna Siefen

Uteliaisuuden taito

Kun oppiminen on tietämistä tärkeämpää

Uteliaisuus on ehtymätön luonnonvara! Tämä on kirja sinulle, joka haluat lisätä arkeesi oppimisen iloa ja raivata tieltä osaamisen kehittymisen esteitä.

Ihmisen toimintaa ohjaa usein tarve olla tehokas ja varovainen. Tuttu tekemisen tapa houkuttelee ja voi taata varman suorituksen vakaassa ympäristössä. Mutta kuka enää elää sellaisessa? On aika oppia tunnistamaan arkisen oppimisen psykologiset esteet ja rakentaa rinnalle uteliaisuuden taito. Se tapahtuu rautaisannoksella psykologista tietoa ja käytännön konkretiaa.

Kehittymisen keskeisin työkalu ei ole enää koulutussuunnittelu vaan arkinen uteliaisuus, joka ulottuu niin asiantuntemukseen, itsetuntemukseen kuin toisen tuntemukseenkin. Kun nämä uteliaisuuden taidot ovat hallussa, kehittyemisellä ei ole ylärajaa. Uteliaisuus vie sinut tutkimusmatkoille, joita et ole osannut kuvitella.

Hanna Siefen on psykologi, valmentaja ja podcast-tuottaja. Hän on myös kolmen lapsen äiti, joka rakastaa illanistujaisia ja museoita. Siefen tarjoaa kirjansa kautta tutkimustietoa, omakohtaista kokemusta sekä käytännön keinoja osaamisen kehittämiseen.



sid. n. 250 s.
Kustantajahinta 37 e
Ilmestyy 4.10.2021
978-952-370-100-7 • Y17.3
978-952-370-189-2 (äänikirja)
978-952-370-190-8 (e-kirja)



Liisa Uusitalo-Arola – Katri Kanninen

Terapian tarpeessa?

Lyhytterapeuttinen itsehoito

Pitäisikö mennä terapiaan? Vai voisitko oppia auttamaan itse itseäsi?

Monien tavallisten oireiden ja ongelmien takana ei ole sen kummempaa kuin piintyneitä käsityksiä omasta itsestä ja elämästä ja paikoilleen juuttuneita, tilanteesta toiseen samanlaisina toistuvia selviytymisen keinoja. Tästä seuraa turhauttava oravanpyörä: samanlaiset pulmat ovat vastassa kerta toisensa jälkeen, ratkaisuyritykset tehoavat saman verran kuin ennenkin, ja se, millaista toivoisit elämäsi oikeasti olevan, tuntuu yhä etäisemmältä haaveelta.

Tämän kirjan avulla opit ammattilaisen keinot oman elämäsi tutkimiseen ja toistuvien asioiden havaitsemiseen. Kun näet, mitä pinnan alla tapahtuu, sinun on paljon helpompi huomata, mitä voisit tehdä toisin. Läheskään aina se ei ole sitä, mitä luulisi! Ymmärrys on tie muutokseen. Tämä kirja auttaa sinua kokemaan sen omassa elämässäsi.

Kirjoittajat ovat kognitiivis-analyttisia (KAT) kouluttajapsykoterapeutteja. He ovat jo pitkään kehittäneet lyhytpsykoterapeuttista työskentelytapaa, joka käynnistää pysyvän muutoksen parempaan.

Näyteteksti kirjasta Terapian tarpeessa?

Viisas ihminen oppii siedettävistä kriiseistä

Me ihmiset olemme aika laiskoja. Jos ei mikään haasta, kuljemme enimmäkseen samaa tuttua rataa. Pujahdamme siitä, missä aita on matalin, ja etsimme vahvistusta sille, että olemme oikealla tiellä. Tässä on kriisien mahdollisuus: on pakko etsiä toista näkökulmaa ja oppia jotain uutta. Silmät voivat avautua sellaisille asioille, joihin ei muuten olisi ollut mitään pääsyä.

Tätä ei tosin yleensä tule ajatelleeksi silloin kun on keskellä vaikeaa vaihetta. Kriisi ei olisi kriisi, ellei se rikkoisi käsityksiä asioiden ymmärrettävyydestä, ennakoitavuudesta ja mielekkyydestä eli hyvinvoinnin psyykkisestä perustasta. Arki hajoaa sitä perusteellisemmin, mitä isompi kriisi on.

Kuitenkin usein alamme hakea tukea vasta silloin kun koemme, ettemme enää mitenkään itse pärjää.

Olet tarttunut tähän kirjaan hyvin todennäköisesti siksi, että jokin elämäsi asia on kriisiytymässä tai olet jo pitkän aikaa ollut neuvoton sen suhteen. Jos tilanteesi ei juuri nyt ole aivan kestävämmän vaikea, teit siinä viisaasti! Kun opettelet hiukan rauhallisempaan aikaan tunnistamaan tyypillisiä toimintatapoja, sudenkuoppiasi ja voimavaroja, olet paremmin varustautunut, kun seuraavan kerran taas tuulee.

Paha olo ja epävarmuus voivat ajaa hätäköityihin ratkaisuihin. Pikaratkaisut houkuttelevat, sillä kukaan ei halua kärsiä tai voida huonosti. Pitkällä aikavälillä kantavat valinnat yleensä vaativat enemmän kärsivällisyyttä eivätkä välttämättä palkitse heti. Niissä kuitenkin on monia hyviä puolia. Ensinnäkin ne löytyvät tyypillisesti läheltä – niin läheltä, ettei niiden arvoa aina edes ymmärrä. Toiseksi ne antavat energiaa ja itseluottamusta sen sijaan, että verottaisivat niitä entisestään.

Tässä kirjassa näytämme sinulle, miten saat luotua itsellesi rauhallisen paikan elämän vaihtelevien tilanteitten ja olotilojen tarkasteluun. Kun opit tuntemaan omien tavallisten reaktioittesi, oireittesi ja pulmiesi taustan ja ne voimavarat, joiden varassa voit luotavaisesti ponnistaa eteenpäin, olet jo harpannut pitkän askeleen kohti hyvää, sopivan tasapainoista elämää.

nid. n. 100 s.
Kustantajahinta 15 e
Ilmestyy 19.8.2021
978-952-370-179-3 • Y68.27



Maija Männistö

Viinitollon muistikirja

Mikä se illanistujaisten herkkuviini taas olikaan? Entä mikä skumppa toimi taannoin ravintolassa alkumaljana?

Taskukokoinen *Viinitollon muistikirja* toimii maistelijan tietopankkina, ja samalla se kehittää maistelutaitoja, kun omat aistimukset pääsee sanoittamaan. Viinitollomaiseen tapaan tässä täytettävässä kirjassa riittää tilaa myös etiketin arviointiin ja tiedolle, kenen kanssa viini on korkattu.

Ikimuistoisia maisteluhetkiä!

Viinitollon muistikirja sopii nautittavaksi *Viinitollon käsikirjan* kanssa.



Maija Männistö on kirjailija, 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!



Kuva: Heidi Strengell

KIRJAILIJAN AJATUKSIIN KANNATTAA KURKISTAA

Itsensä kehittäminen ei ole enää tietynlaisten elämäntapojen tai -taitojen opettelua.

Se on keino muuttaa omassa ajattelussaan jotain niin, että elämään voi aueta uusia ulottuvuuksia. Se on taito kurottaa omaa mieltään pari ajatusta kauemmas ja kokeilla, muuttuisiko jokin.

Uutena tuomalaisena tietokirjojen maailmaan sukeltaessa on käynyt selväksi, että itsensä kehittämisen tietokirjojen skaala on huikaisevan laaja. Mukaan mahtuu klassisia aiheita henkisestä ja fyysisestä hyvinvoinnista, mutta myös aiheita, jotka ilahduttavat ainutlaatuisuudellaan.

Olen huomannut, että jos tietokirjan aihe yllättää, se on osoitus siitä, että kyseessä on aihe, jota et ole vielä omassa ajattelussasi huomioinut. Se tarkoittaa, että kirjalla on mahdollisuus luoda mieleesi jotain uutta.

Suomesta löytyy monenlaisia asiantuntijoita, joilla on kyky auttaa meitä hoksaamaan elämästä jotain uutta. Tietokirjailijoilla on aivan omanlaisensa katse maailmaan, ja julkaistu tietokirja on yksi kiteytys laajasta osaamisesta, vuosien kokemuksista ja unohtumattomista tarinoista. Kirja on kurkistus heidän maailmaansa ja intohimoonsa. Usein näistä kurkistuksista saa itselleenkin matkamuiston: uutta ajateltavaa, muuttuneita käsityksiä tai taidon löytää uusi näkökulma.

Kirja on vain jäävuoren huippu siitä, mitä voimme kirjailijoilta oppia. Jos sinulla on mahdollisuus jutella kirjailijan kanssa – mitä tahansa hän onkaan kirjoittanut – tartu tilaisuuteen ja katso, mitä kohtaaminen voi sinulle opettaa.

Suvi Skantz, tiedottaja



Tuuman tiedottajana vastuullani on kustantamon viestintä ja PR. Toimittajien kanssa toimin linkkinä kirjailijahaastatteluihin, vinkkailen kiinnostavista juttuaiheista ja välitän kirjoista arvostelukappaleet medialle.

Vastaan myös vaikuttajayhteistyöstä esimerkiksi arvostelukappaleiden ja arvontojen muodossa.

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

TUUMAN ÄÄNIKIRJAT

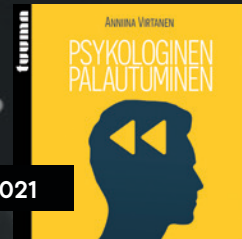
Lokakuu 2021



Syyskuu 2021



Syyskuu 2021



Elokuu 2021



Toukokuu 2021

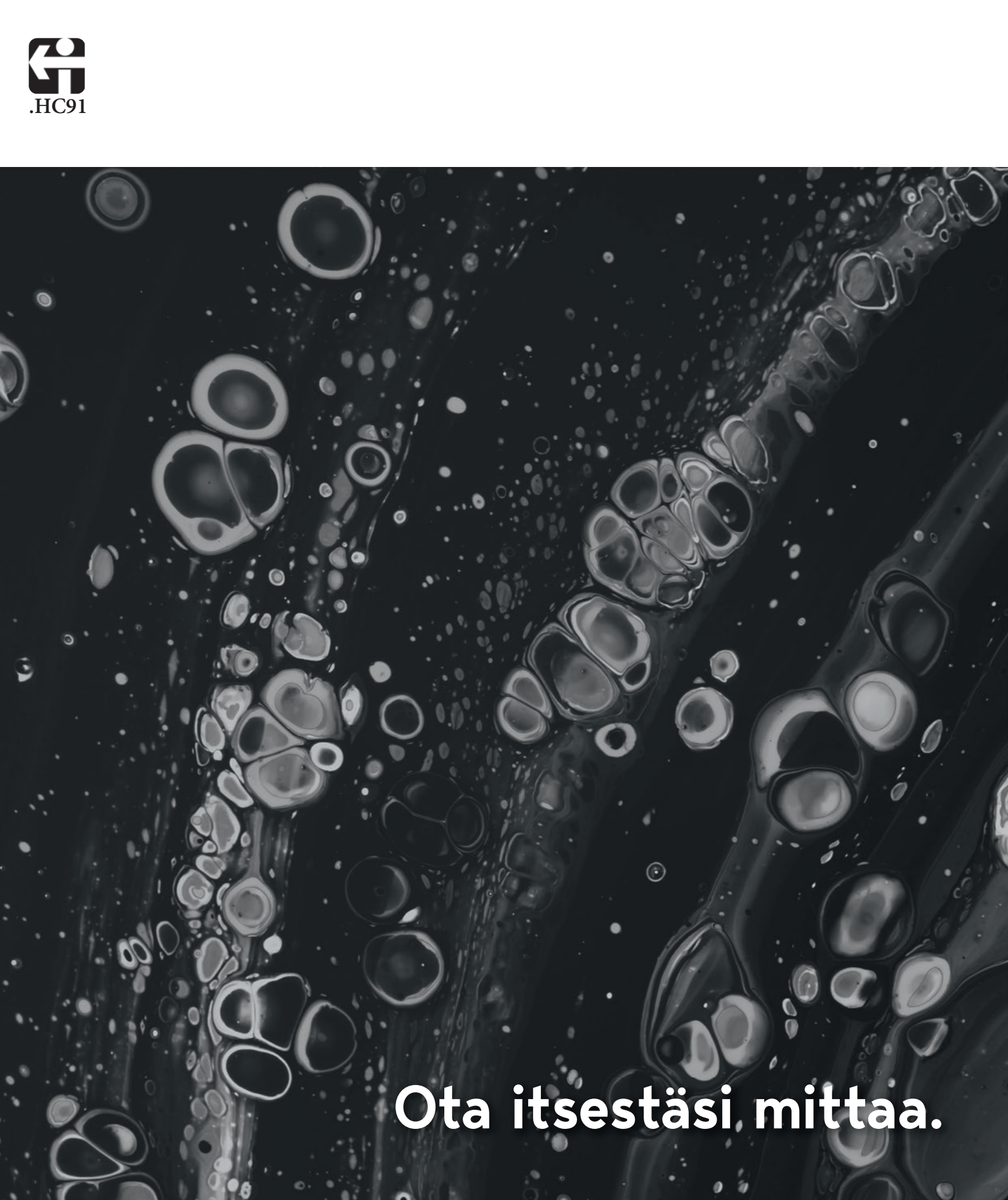


Maaliskuu 2021



Romaani



The background of the entire page is a black and white marbled pattern, resembling oil or paint swirling together. It features various sizes of circular and oval shapes, some with lighter centers, creating a complex, organic texture.

Ota itsestäsi mittaa.