



tuumm

SYKSY 2024
KIRJAUUTUUDET

Heitä meille viesti!



Mirva Kiviaho

toimituspäällikkö, kirjaideat

mirva.kiviaho@tuumakustannus.fi



Karoliina Ahonen

jälleenmyynti

karoliina.ahonen@tuumakustannus.fi



Anne Luoma-aho

markkinointipäällikkö

anne.luoma-aho@tuumakustannus.fi



Henna Santalahti

toimitusjohtaja

henna.santalahti@tuumakustannus.fi

Tuuma-kustannus  

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

asiakaspalvelu@tuumakustannus.fi • puh 014 337 0080

LUKEMISEN MERKITYS AVAUTUU PIENIN ASKELIN

Olen pohtinut lukemisen merkitystä viime aikoina enemmän kuin koskaan ennen. Huoli lukemisen vähenemisestä on todellinen. Aikuisten on yhä haastavampaa tarttua kirjaan, sillä jatkuvan informaatiotulvan maailmassa lyhyttä somepostausta tai pikku-uutista pidemmän tekstin lukeminen voi tuntua todella työläältä.

Minulle lukemisen merkitys on avautunut pienin askelin, sivu kerrallaan. Olen oivaltanut, ettei lukemisessa tärkeintä ole sivumäärä vaan sisällöstä saadut oivallukset. Juuri tämän positiivisen vaikutuksen ansiosta aion itsekin jatkaa sivu kerrallaan lukemista. Tehdään se tänä syksynä yhdessä ja pidetään lukuintoa yllä!

Tämän lukuhaasteen voit aloittaa heti: Lue kahden viikon ajan 1 sivu päivässä, sitten seuraavan kahden viikon ajan 2 sivua päivässä, ja lopulta olet lukenut kuu-kaudessa 42 sivua. Voit lisätä lukutavoitetta vähitellen, mutta tärkeintä on lukea vähän kerrallaan. Haasteen taustalla on ajatus siitä, että voimme aloittaa pienin

askelin, jolloin lukeminen todennäköisesti jää pysyväksi tavaksi ja säilyy mielekkäänä. Jokainen voi olla kirjan lukija omalla tavallaan.

Tuuman syksyn uutuudet kasvattavat ajatuksia työhyvinvoinnista, osaamisen tunnistamisesta, puheäänestä ja vauvan unesta. Jos haluat tietää lisää kirjoistamme tai olet kiinnostunut kirjojen jälleenmyynnistä, olen täällä sinua varten.

Jo pienillä hetkillä kirjojen parissa on merkitystä.



*Karoliina Ahonen
jälleenmyynti
karoliina.ahonen@tuumakustannus.fi*



Anniina Virtanen

Tunne työminäsi

Näin löydät yksilöllisiä tapoja jaksaa ja kukoistaa

Keskustelu työhyvinvoinnista painottuu usein vinkkilistoihin ja muihin yksinkertaistuksiin. Samat niksit eivät toimi joka ikisellä, ja vaikka toimisivatkin, joidenkin meistä on huomattavasti helpompi toteuttaa niitä kuin toisten.

Mietitkö, miksi juuri sinun on vaikeaa jaksaa työssä, pysyä motivoituneena ja palautua, vaikka työkaveri vaikuttaisi porskuttavan eteenpäin ilman huolen häivää? Miten voisit ottaa jo toimivat, myönteiset ominaisuutesi entistä tehokkaammin käyttöön työhyvinvoinnin ja -motivaation tukemisessa?

Tässä kirjassa pureudutaan työhyvinvoinnin yksilöllisyyteen. Teos kertoo persoonallisuuden ja työssä jaksamisen välisistä yhteyksistä ja siitä, miten oman itsen ja työn yhteensopivuutta voisi lisätä. Kirjassa tarkastellaan persoonallisuutta monipuolisesti, ei pelkkien piirteiden kautta, vaan myös arvot, henkilökohtaiset tavoitteet, stressinsäätelykeinot ja vahvuudet huomioiden. Tarkastelussa on myös se, kuinka itse luomme kertomusta työminästäme.

Kirja auttaa syventämään itsetuntemusta, jolla tiedetään olevan tärkeä merkitys työhyvinvoinnille. Tavoitteena ei ole yrittää muovata lukijasta suorituskeskeistä tehopakkausta, joka valjastaa koko persoonallisuutensa vaativan työelämän käyttövoimaksi, vaan auttaa lukijaa suojelemaan jaksamistaan itselleen sopivalla tavalla ja toisaalta vahvistamaan sitä, mikä jo toimii.

Anniina Virtanen (psykologi, PsT)
kouluttaa, kirjoittaa ja puhuu työkseen
työhyvinvoinnista ja mielenterveyttä
tukevasta työelämästä. Häntä kiinnostaa,
miten töitä voitaisiin tehdä tavalla, joka
tuottaisi uupumuksen ja pahoinvoinnin
sijasta iloa ja merkityksellisyyttä. Kun
Anniina ei touhua psykologian parissa, hän
liikkuu ilman tavoitteita ja uppoutuu
taide- ja kulttuuriharrastuksiin.



**Myyty yli 10 000
kappaletta!**



Hanna Siefen

Tiedä mitä osaat

Osaamisen tunnistamisen psykologia

Hiipiikö sinullakin toisinaan mieleen epäilyks omasta osaamisestasi? Nakertaako epäilyksen tunne ammatillista itsetuntoasi? Tämä kirja on suunnattu juuri sinulle, joka haluat oppia tunnistamaan ja arvostamaan omaa osaamistasi paremmin. Teos on kuin myötäelävä keskustelu, jonka jälkeen näet itsesi uudessa valossa.

Kirja käsittelee käytännönläheisesti, kuinka ihmisen mieli sekä arkipäivän tilanteet haastavat oman osaamisen tunnistamista. Miten muihin vertaaminen vaikuttaa näkemykseen omasta osaamisesta? Miksi toisinaan aliarvioimme oman osaamisen ja toisinaan yliarvioimme sen? Miksi sokeudumme sille, miten olemme työssämme kehittyneet?

Teos vahvistaa ammatillista itsetuntoasi ja auttaa tunnistamaan, mitä kaikkea osaat, kuinka hyvin osaat ja miten olet nämä taidot oppinut. Kokemus siitä, että osaa tehdä työnsä, vahvistaa hallinnantunnetta ja hyvinvointia. Osaamisen tunnistamisesta on hyötyä myös, jos pohtii työpaikanvaihtoa tai uusiin tehtäviin hakeutumista. Kirjassa on tiedon lisäksi isossa osassa haastattelujen pohjalta rakennetut tarinat, jotka avaavat, miten oman osaamisen tutkiminen arjessa ihmiselle näyttäytyy.

978-952-370-510-4 (sid.) • 978-952-370-527-2 (äänikirja) • 978-952-370-526-5 (e-kirja) •
n. 200 s. • 17.3, 14.13 • Kustantajahinta 39,90 e • Ilmestyy 15.8.2024

Hanna Siefen (PsM) on psykologi, valmentaja ja Oppimisen psykologia -podcastin tuottaja. Hanna rakastaa museoita, saunan lämpöä ja sammaleen tuoksua. Ammatillisesti hänelle suurinta iloa tuo ihmisten tarinoiden kuuleminen – mitä he ovat oppineet työssään ja mikä heitä pohdituttaa tällä hetkellä. Siefen tarjoaa kirjojensa kautta tutkustietoa, elämänmakuisia tarinoita sekä käytännön keinoja oman osaamisen tunnistamiseen ja kehittämiseen.





Marja Suurpalo – Terhi Meriläinen –
Risto Härkönen

Äänitreeni

Opas parempaan puheääneen

Haluatko saada viestisi perille, vakuuttaa äänelläsi ja nauttia puhumisesta?

Tämä kirja on tarkoitettu sinulle, joka käytät työssäsi tai harrastuksessasi ääntäsi paljon. Puhuminen on päivittäistä lihastyötä, mutta äänen lämmittely, huolto ja harjoittaminen ovat harvalle rutiinia. Kun äänestä pitää huolta, puhuminen on myös mukavaa ja ääni kestää vaativat tilanteet.

Kirja tarjoaa käytännönläheisiä ohjeita äänen treenaamiseen ja äänestä huolehtimiseen. Siinä käydään läpi äänen tuottamisen ja puhumisen perusasioita, joista jokaisen ääntään käyttävän on hyvä olla tietoinen. Kirjan harjoitukset ovat varsinainen aarrearkku: 70 erilaista helppoa, arkeen sopivaa ääniharjoitusta, joiden avulla ääneensä voi vaikuttaa. Harjoitusten kulku on kuvattu selkeästi ja havainnollisesti. Lukija saa tietää myös, miksi kutakin harjoitusta tehdään ja mihin harjoituksen teho perustuu.

Teos pohjautuu tieteelliseen tutkimustietoon, mutta on yleistajuinen ja vetävästi kirjoitettu. Kirja sopii kenelle tahansa, joka haluaa kehittää äänenkäyttöään. Se on erityisen sopiva opas varsinkin puhetyöntekijöille, joiden ääneltä vaaditaan kestävyyttä, vakuuttavuutta ja vivahteikkautta. Vastaavaa, kenelle tahansa sopivaa, puhemukavuuteen tähtäävää äänenharjoittamisen kirjaa ei aiemmin ole ollut saatavilla.

Kirjan kirjoittajat **Marja Suurpalo**, **Terhi Meriläinen** ja **Risto Härkönen** ovat ihmisäänen asiantuntijoita, vokologeja (FM). He toimivat perustamassaan yrityksessä puhevalmentajina ja äänenkäytön kouluttajina. Marja Suurpalo kirjoittaa väitöskirjaa näyttelijäkoulutuksen vaikutuksista opiskelijan ääneen ja opettaa puhetekniikkaa Suomen Teatteriopistossa. Hän ja Risto Härkönen ovat toimineet Suomen Vokologit ry:n hallituksessa puheenjohtajina ja hallituksen jäseninä. Terhi Meriläinen työskentelee puheviestinnän yliopisto-opettajana Tampereen yliopiston kielikeskuksessa ja ääni-ilmaisun tuntiopettajana Jyväskylän avoimessa yliopistossa. Risto Härkönen toimii myös muusikkona muun muassa tarinateatterin parissa.

Näyteteksti kirjasta *Äänitreeni*

Ääni yhdistää meidät toisiimme. Äänellä voimme koskettaa toista koskematta häneen. Ääniaalto kantaa ihmiseltä toiselle, myös teknologian välittämänä. Ei toki vielä riitä, että ääni saavuttaa toisen – ääntelyn pitää olla ymmärrettävää ja usein myös miellyttävää. Äänensävyt ja puheen selkeys ovat iso osa toimivaa vuorovaikutusta. Epäselvä puhe tai liian hiljainen ääni voi tehdä ihmisestä vaikeasti lähestyttävän, ja toisaalta kantava, selkeä ja miellyttävä ääni tekee hyvän vaikutuksen. Vaikka kanava on auki, niin viesti ei aina mene perille.

Ääneen kohdistuu paljon kuormitustekijöitä, odotuksia ja paineita. Esimerkiksi puhetyössä äänen tulisi kestää koko työpäivän ajan. Ääni itsessään on kuitenkin herkkä ja äänen muodostaminen hienovarainen ja monimuotoinen kokonaisuus. Siihen vaikuttavat monet asiat, kuten niskajumit, univaje, allergia, huono sisäilma tai akustiikka, stressi ja jännitys sekä sosiaaliset paineet. Yksi tekijä ei välttämättä vielä aiheuta hankaluuksia, mutta mitä useampia kuormitustekijöitä on, sitä todennäköisemmin ääni alkaa oireilla ja puhumisesta tulee hankalaa. Ihmisääni on ihmeellinen, mutta harvoin tulemme pysähtyneeksi sen äärelle, miten voisimme pitää äänestämme huolta sekä ylläpitää, kehittää ja kasvattaa sen ilmaisuvoimaa.

Sitkeässä on ajatus, että kunkin ääni on mitä on: toisille on suotu parempi ja kantavampi ääni, toisille hiljaisempi ja heikompi. Ääneensä voi kuitenkin vaikuttaa. Et voi vaihtaa äänielimistöäsi, mutta voit muuttaa tapoja, joilla sitä käytät. Harvalle meistä on opetettu puhetekniikkaa. Meillä ei siksi välttämättä ole käsitystä siitä, miten ääni toimii, miltä hyvinvoiva ääni tuntuu ja kuulostaa ja miten äänellään voi ilmaista itseään entistä vivahteikkaammin.

**Tutkittua tietoa ja
käytännön vinkkejä**



Sofia Berg – Reetta Isotalus – Tiia Finne

Vauvan unen arvoitus

Parempia unia koko perheelle

Takana jälleen yksi yö, jolloin vauva heräilee niin usein, ettei itse ehdi edes nukahtaa. Ajatus ei kulje, väsymys vie voimat, ja koko keho kaipaa vain lepoa. Ärsyttää, kun muualta pursuaa vinkkejä, jotka eivät sovellu oman perheen tilanteeseen. Kun univajetta kertyy viikosta toiseen, miten voisi edes yrittää keksiä keinoja, joilla parantaa vauvan unta?

Kirja avaa tutkimustietoon pohjaten, mitä vauvan unelta voi ensimmäisen elinvuoden aikana odottaa, miten vauvan unta voi tukea parhaalla mahdollisella tavalla ja miten eri kehitysvaiheet uneen vaikuttavat. Teos tarjoaa perheille tietoa ja erilaisia vaihtoehtoja joustamattomien ohjeiden sijaan. Esimerkkitapausten ja konkreettisten vinkkien avulla tietoa on helppo soveltaa oman perheen tilanteeseen.

Kirjoittajat ovat kasvatus- ja terveydenhuoltoalan ammattilaisia, lapsen uneen erikoistuneita uniohjaajia sekä imetysohjaajia. Heidän kantava ajatuksensa on, että myös lapsiperheet voivat nukkua hyvin! Jo pienillä muutoksilla voi saada selkeää parannusta lapsen uneen.

978-952-370-477-0 (sid.) • 978-952-370-524-1 (äänikirja) • 978-952-370-523-4 (e-kirja) •
n. 180 s. • 59.33 • Kustantajahinta 35,90 e • Ilmestyy 1.10.2024

Sofia Berg on kättilö, sairaanhoitaja, uniohjaaja ja imetysohjaaja, jonka sydäntä lähellä on koko perheen hyvinvoinnin tukeminen ihan vastasyntyneestä alkaen. Hänestä on ihana auttaa perheitä nukkumaan ja jaksamaan paremmin henkilökohtaisen uniohjauksen avulla.

Tiia Finne on sairaanhoitaja, terveys-tieteiden maisteri, hoitotyön opettaja, uniohjaaja sekä imetysohjaaja, jolla on laaja-alainen osaaminen erikois-sairaanhoidosta. Hänen kiinnostuksen kohteitaan ovat lasten uneen vaikuttavat tekijät ja niihin liittyvät tutkimukset.

Reetta Isotalus on kasvatustieteiden maisteri, luokanopettaja, uniohjaaja sekä imetysohjaaja, joka on kiinnostunut lasten kasvusta ja kehityksestä. Hän tarkastelee mielellään maailmaa kameran linssin läpi.

Näyteteksti kirjasta *Vauvan unen arvoitus*

Lasta ei tarvitse opettaa nukkumaan

Kun vanhemmat ovat väsyneitä ja pyytävät apua tai vinkkejä lapsen unien parantamiseen, usein avuksi tarjotaan unikoulua. Perheen ja tuttavien puheet, hyvää tarkoittavat ohjeet sekä sosiaalinen media saattavat luoda vanhemmille paineita toteuttaa vuorovaikutusta rajaava unikoulu. On kuitenkin huomioitava, että erilaiset unihaasteet vaativat erilaiset ratkaisut eikä unikoulu suinkaan sovi kaikille lapsille tai kaikkiin tilanteisiin. Joidenkin neurologien mukaan unikoulua ei suositella alle 1,5-vuotiaille lapsen kehittymättömän unen rakenteen vuoksi. Unikoulun on todettu olevan tehokas tapa parantaa perheen jaksamista, ja sille on kyllä paikkansa esimerkiksi tapauksissa, joissa lapsen uneen erikoistunut terveydenhuollon ammattilainen on arvioinut unikoulun tarpeen ja ohjeistanut huolellisesti unikoulun toteutustavan sen jälkeen, kun muut unenhuollolliset keinot eivät ole tuottaneet tulosta, vanhemmat ovat kovin uupuneita ja toivovat unikoulun toteutusta. Unikoulun ei kuitenkaan kuuluisi olla automaatio, joka toteutetaan jokaiselle lapselle vauvavuoden aikana.

Vanhemmat saattavat kokea jopa häpeää ja huonommuuden tunnetta, kun eivät ole osanneet opettaa lasta nukkumaan heräämättä öisin. Tämä häpeä on kuitenkin täysin turha, sillä lasta ei suinkaan tarvitse opettaa nukkumaan, sillä hän on osannut nukkua jo kohdussa. Vanhemmat voivat tukea lapsen hyviä unitottumuksia sekä mahdollistaa olosuhteet hyvälle unille ja auttaa lasta uusien nukahtamistapojen opettelussa, mutta lasta ei pysty pakottamaan nukkumaan jollain tietyllä tavalla.



Liisa Ahonen

Kaipauksen sävyinen elämä

Miten löytää toivoa lapsen kuoleman jälkeen

Sanotaan, että lapsen kuolema on suruista suurin. Olipa lapsi sitten kuollessaan aivan pieni tai jo aikuiseksi varttunut, horjuttaa tapahtunut vanhemman elämän perustuksia voimakkaasti. Koska meistä jokainen on oma uniikki yksilönsä, myös surumme on aina ainutlaatuinen.

Kirja rohkaisee lempeästi hyväksymään oman surun ainutlaatuiset kasvot, pysähtymään kokeuksensa äärelle ja sitten, kun aika on kypsä, suuntaamaan katseen toiveikkaasti kohti tulevaa. Vaikka mikään ei enää koskaan tule olemaan samanlaista kuin se oli ennen lapsen kuolemaa, elämä jatkuu. Kaipauksen sävyinen elämä voi olla hyvää, merkityksellistä ja onnellista.

Kirjassa syvennyttään lohdullisesti ja toivoa ruokkien vanhemman elämään lapsen kuoleman jälkeen. Teksti kutsuu pohtimaan, miten kokemus vaikuttaa omaan identiteettiin, käsitykseen elämästä, ihmissuhteisiin ja työelämään. Kirjan sivuilla ajatuksiaan kaipauksen sävyisestä elämästään jakavat myös kokemusasiantuntijat.

978-952-370-514-2 (sid.) • 978-952-370-522-7 (äänikirja) • 978-952-370-521-0 (e-kirja) •
n. 240 s. • 59.564 • Kustantajahinta 33,90 e • Ilmestyy 23.9.2024

Liisa Ahonen on kasvatustieteen tohtori, koulutaja, puhuja ja tietokirjailija, jonka aikaisemmat teokset ovat suuntautuneet lasten kasvatuksen ja opettamisen ammattilaisille. Liisa on kuitenkin ennen kaikkea kolmen lapsen äiti. Hänen esikoispoikansa menehtyi 13-vuotiaana tapaturman seurauksena. Omakohtainen kokemus sai Liisan kirjoittamaan kirjan tästä aiheesta. Hän toivoo sydämensä pohjasta saakka, että kirjan sisältö toisi vanhemmille toivoa ja luottamusta huomiseen.





Ville Hytönen

Grand Prix

Talouden, työn ja vallan anarkismia

Anarkistinen vapaus ei tarkoita sitä, että vaaditaan muilta jotain, vaan sitä, että vaaditaan itseltä koh-
tuullisesti – sen verran, että voi itse päättää omista asioistaan ja tukea muita.

Ville Hytönen jatkaa vapauden ja anarkismin pohtimista trilogian päätösosassa. *Grand Tour* kes-
kittyi liikkeen ja irrallisuuden pohdintaan, *Grand Hotel* pohti asumisen, paikallaanolon ja ruumiil-
lisuuden teemoja, ja *Grand Prix* tarttuu talouden valtaan, työelämään, rahaan, sijoittamiseen ja
kilpailuun. Teemat liikkuvat alueilla, joita anarkismin yhteydessä ei ole tavallista käsitellä, tai jos
käsitellään, näkökulma on usein kielteinen.

Ville Hytönen (s. 1982) on virolaisessa majakkalaaksossa asuva kirjailija, vegaani-isä ja vapausajattelija,
joka on kotonaan siellä missä liikkuu. Hän on julkaissut yli 50 teosta runoutta, romaaneja, lastenkirjoja ja
esseeteoksia sekä johtanut niin perustamaansa Kustannusosakeyhtiö Savukeidasta, tamperelaista Tulen-
kantajien kirjakauppaa kuin nyt Suomen kirjailijaliittoakin.

Näyteteksti kirjasta *Grand Prix*

Vaikka esseetrilogian aiemman osat, Grand Tour ja Grand Hotel, ovat käsitelleet liikkumista, maanpakolaisuutta, asettumista ja kehoa, nyt käsillä oleva Grand Prix siirtyy aiheisiin, joiden miettiminen aiheuttaa monille stressiä. Valta, lait, sopiminen, työ, raha – epätavallisia anarkistin aiheita.

Ei huolta. Olen edelleen sielultani anarkisti ja puolustan vapautta. Yritän puhua työstä, sopimisesta, sijoittamisesta, valvonnasta ja jopa sodasta uusin sanoin. Olen toiminut kirjakustantajana noin puolet elämästäni. Se opetti toimimaan mahdollisimman tehokkaasti, koska pienen art house -tyyppisen kustantamon pyörittäminen markkinalogiikalla ei muuten ollut mahdollista.

Sen sijaan aloitettuani vuoden 2022 lopussa Suomen Kirjailijaliiton puheenjohtajana olen joutunut käsittelemään jälleen talousasioita ja työtä hyvin monimuotoisella tavalla, joskus valtaakin. Lienee ehkä vain sattumaa, mutta jonkinlaisesta luovasta tuhosta onkin ollut kyse alkukaudellani. Käytännössä koko liitto on uudistunut, kaikki työntekijät vaihtuneet, rakenteet muuttuneet ja jopa toimisto remontoitu. Eräs liiton jäsenkirjailija ehti naureskellakin, että tuollaisia anarkistit ovat, aiheuttavat tuhoa ympärilleen. Mutta jotta voidaan uudistua, on muutettava rakenteita.

Aiemmin ilmestyneet



**Suomen ensimmäinen
sipsikirja saapuu!**



*Lilli Pukka – Ursula Mursu –
Eino Nurmisto (kuv.)*

Sipsikirja

Kuulkaa sipsien rouskuva kutsu! Kauppojen hyllyt pursuavat lumoavia uutuuksia ja rakastettuja klassikoita, some kohisee herkullisia dippi-ideoita. Todennäköisesti sinultakin löytyy sipsisuosikisi – olemmehan perunalastukansaa.

Sipsikirja on kirjoitettu nykyisille ja tuleville sipsi-intoilijoille. Kirja tarjoaa inspiraatiota sipsien luovaan käyttöön sekä dippailuun aina perustasolta luksuslevelille. Lukija pääsee kurkistamaan sipsitehtaalle ja sipsiperunapellolle. Tarjolla on puuhaa sipsi-illanistujaisiin ja sipsinmaistajaisiin. Tilaa on tietenkin myös tarpeellisille sipsilistoille aina kiinnostavista uutuuksista sipsimokiin ja kadonneiden lempimakujen hautausmaahan. Oma sipsihoroskooppikin kannattaa kurkata, kunhan sipsisommelieren pikaopinnoilta ehtii. Tervetuloa ihanaan sipsikuplaan!

Kirja suositellaan nautiskeltavaksi sipsipussin kera.

Lilli Pukka on @sipsimedia-Instagram-tilin perustaja ja viestinnän ammattilainen, joka rakastaa sanoja ja sipsejä lähes yhtä paljon. **Ursula Mursu** on Kuuilma-sarjastaan tunnettu kirjailija, joka myös opettaa kirjoittamista tienatakseen dippiä sipsilleen. **Eino Nurmisto** on Sipsikirjan kuvittaja ja rehellisen nautiskelun sanansaattaja, joka voisi elää pelkillä sipseillä – ja välillä eläekin.

Näyteteksti Sipsikirjasta

Kaarramme sipsitehtaan pihaan puoliltapäivin. Nenään tulvii vuustonak-sun tuoksu. Miten näin arkisen näköisessä paikassa voidaankaan tehdä jo-takin niin ihanaa? Tämän on pakko olla magiaa.

Tehdas pyörii jopa kellon ympäri. Yhdessä hallissa syntyvät perunalas-tut, toisessa muotosnäksit ja muut lastut. Tehtaanjohtaja ojentaa meille suojamyssyt, ja yhtäkkiä seisomme valtavassa hallissa. Puisten perunalaa-tikoiden horisontti salpaa hengityksen. Multaiset perunat odottavat ren-non itsevarmoina sipsiytymisvuoroaan, osa katonrajaa hipoen. Tuoksu on lapsuuden perunakellarista tuttu. Jollei maailman ihanin tuoksu, ainakin hyvin lähellä.

Yksi kerrallaan laatikot tyhjentyvät. Peruna kulkee seinän läpi ensimmäi-seen etappiinsa. Kivet joutuvat poistumaan kyydistä.

Peruna luopuu kuoristaan. Se jatkaa viipaloitavaksi ja niin kylmään kuin kuumaankin pesuun. Vedessä uivat perunaviipaleet ovat hypnoottinen näky. Joku toinen saattaa katsella kaarnalaivaa tai akvaariokalojen uisken-telua yhtä onnellisena kuin me näitä kauniita kelluvia perunoita.

Kylpyläretkensä jälkeen peruna jatkaa matkaa uppopaistoon. Siellä sen olemus muuttuu. Peruna suoristaa selkänsä: se on vihdoin saavuttanut elämänsä tarkoituksen. Nämä perunat on luotu sipsiperunoiksi, ja sipsiksi pääseminen tekee niiden elämänkaaresta täydellisen.

Uppopaistetut lastut pyörivät vielä maustemyllyssä. Se muistuttaa hams-terin juoksupyörää. On maanantai, joten mausteena on pelkkää suolaa. Vii-kon edetessä mausteita tulee lisää, kunnes lopulta viikonlopun koittaessa mylly pestään. Nyt kuitenkin sipsien kuningatar, arkinen ja silti kovin juhla-va suolasipsi jatkaa matkaansa.

Sipsit asettuvat portaille ja kohoavat korkealle kuin vuoristoradan vau-nut. Yläilmoissa ne kohtaavat kauniin pyöreän laitteen, jonka reunoilla lu-kuisat pienet vaa'at punnitsevat kuhunkin pussiin sopivan määrän lastuja.

Yhtäkkiä sipsit ovat pussissa ja pussit matkalla sipsinystävien luo.



Toivottu uusintapainos!



**Yli 30 000
myytyä kirjaa!**

Maaretta Tukiainen

Hyvän mielen vuosi

Elämänmuutoksesta on helppo haaveilla, mutta miten otat muutoksen osaksi arkea?

Hyvän mielen vuosi on inspiroiva tehtäväkirja, joka tarjoaa tehtäviä hyvän mielen taitojen harjoitteluun. Hyvän mielen taidot ovat taitoja, joiden avulla mielestä tulee joustava. Kun mieli on joustava, on helpompi toimia arjen haasteissa ja muutoksissa. Kirjan avulla isommatkin muutokset toteutuvat helposti ja hausalla tavalla.

Kirja kulkee kanssasi vuoden ajan viikko kerrallaan kohti itse asettamiasi tavoitteita. Täytettävän kirjan avulla vahvistat hyvinvointiasi määrätietoisesti mutta silti rennosti.

Hyvän mielen vuoden voit aloittaa milloin tahansa, joten tee se nyt!

Maaretta Tukiainen on kirjailija, podcastien tekijä ja voimauttavien työkalujen kehittäjä. Hän on kirjoittanut kirjoja muun muassa luovuudesta, luonnosta ja mielestä sekä tehnyt podcasteja kodista ja keramiikkataiteesta. Voit tutustua hänen ajatuksiinsa ja tuotantoonsa tarkemmin osoitteessa maaretta.com.

4., päivitetty painos • 978-952-370-519-7 (sid.) •
n. 240 s. • 17.3 • Kustantajahinta 29,90 e • Ilmestyy 30.4.2024



1. KUUKAUSI

MISTÄ
MINÄ
TULEN?

TÄSSÄ KUUSSA TÄRKEIN TAVOITTEENI ON:

KUUKAUDEN TEEMA

Tässä kuussa pohdit sitä, mistä tulet. Teet tilinpäätöksen kuluneesta vuodesta ja irrotat siitä, mikä ei enää palvele. Samalla opit tekemään valintoja.

VIKKOTEHTÄVIEN TEEMAT:

Tavoitteeni on minulle merkityksellinen, sillä sen avulla kaikki tämä on mahdollista:

1. _____

2. _____

KUU

Lisää päivämääriä kalenteriin.

Luo kokonaiskuva tästä kuukaudesta.

Kirjaa kalenteriin tavoitteesi näkökulmasta tärkeät asiat. Lisää myös kaikki muut tässä kuussa merkitykselliset asiat. Merkitse kohokohdat = ★, uudet projektit = □, tärkeät päivämäärät = ●, tärkeiden ihmisten kohtaamiset = ♥ + nimi.

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU

KIRJE SISÄISELLE LAPSELLE

Kirjoita myötuntoinen ja ymmärtäväinen kirje sille lapselle, joka menneisyydessäsi olit. Osoita näkeväsi tuon lapsen pelot ja haavat. Lohduta ja kannusta sitä.

Hei pikku _____

VIKKOSUUNNITELMA: HAAVOITTUVUUDEN PALJASTAMINEN

Merkitse kalenteriin sellaisen asian tekeminen, jota olet pitkään lykännyt, koska pelkää. Sijoita viikkoon myös tekemisiä, joiden avulla saat lisää rohkeutta astua esiin.

MA

TI

KE

TO

39. VIIKKO

KUUKAUDEN TEEMA MITEN VOIN ENNAKOIDA ESTEET?

VOIMAVAROJEN

VAALIMINEN

VOIMAVAROJEN VAALIMINEN AUTTAA JAKSAMAA

Arjen pyörittämisessä on tärkeää osata vaalia omia voimavaroja. Kyky huolehtia voimavaroista on iloa ja voimaa tuottavien asioiden harjoittamista ja omien mielihävin hoitamista tekemällä mielihyvää tuottavia asioita, jotka parantavat elämänlaatua. Avainsana on ennaltaehkäisy. Kun pitää huolen siitä, etteivät voimat ehdy, varmistaa sen, ettei masennu tai uuvu. Voimavarat auttavat jaksamaan arjen haastavissa tilanteissa sekä töissä että kotona.

TEEN ASIOITA,
JOISTA SAAN
ILOA JA VOIMAA

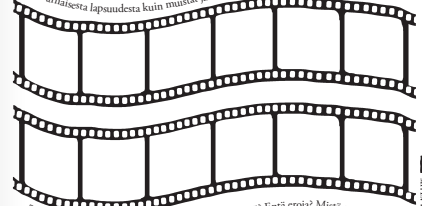
VINKKI: Muista, että voimaa saa myös noista ihmisistä. Kuka on sinun voimaihmissi?

ASIAT, JOISTA OLEN VIIME AIKONA AMMENTANUT ILOA JA VOIMAA:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

ELÄMÄNI ELOKUVAT

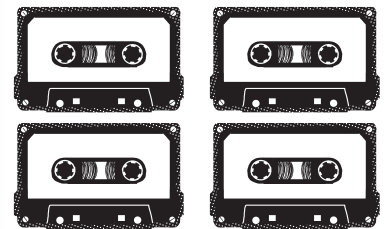
Muistele elämäsi ja niitä elokuvia, jotka ovat tehneet sinun syvän vaikutuksen. Aloita niin varhaisesta lapseudesta kuin muistat ja etene muurautuvuuden kautta aikuisuuteen.



TUTKI valitsemiasi elokuvia. Löydätkö niistä yhteisiä? Entä eroja? Mistä teemoista elokuvat kertovat? Millaisia päähenkilöitä niissä on?

ELÄMÄNI SOUNDTRACK

Kirjoita kasetteihin tärkeimmät biisit.



TUTKI valitsemiasi kappaleita. Mitä muistoja mieleesi nousee? Millaisia tunteita? Mikä on muuttunut noista ajoista?



Uudistettu painos!

Mirjami Haimelin – Satu Rämö

Kynä – Kaikki tärkeä kirjoittamisesta

Miksi toiset tekstit osuvat ja lyövät kanveesiin? Mistä kumpuaa pyörriävä hyvän olon tunne, kun saa välitettyä tismalleen oikean viestin haluamalleen yleisölle? Miten ylipäättään saa jotain kirjoitettua?

Kynä on käytännönläheinen, fiksu ja inspiroiva kirja kirjoittajille. Se toimii kädenojennuksena niin pöytälaatikkoprosaisille kuin ammatikseen kirjoittamaan ajautuneille. Ennen kaikkea se on apuväline kenelle tahansa, joka saa kirjoittaa. Viesti on yksinkertainen mutta painokas: jokainen voi kehittyä tekstilajista ja taustasta riippumatta. Se, joka osaa sanoa asiansa hyvin, saa helpommin haluamansa.

Kynä ottaa kirjoittamisen vaiheet mutkattomaan tarkasteluun. Kirjoittamisen kaari pilkotaan 12 osaan inspiraatiosta editointiin, uskalluksesta taustatyöhön – ja niistä jokainen käännetään kulmaan, joka antaa omaan tekemiseen uudenlaista kipinää. Kirja sisältää käytännön vinkkejä myös fiktion haltuunottoon ja digiympäristöön kirjoittamiseen.

Kirjassa tavataan joukko eturivin kirjoittajia, joilla on sanottavaa ja jotka osaavat sanottavansa myös vaikuttavasti ilmaista. Kurkistuksen kirjoittajan arkeensa tarjoavat muun muassa toimittaja Annukka Oksanen, räppäri Mikko ”Pyhimys” Kuoppala, käsikirjoittaja Laura Suhonen ja kirjailija Kjell Westö.

Satu Rämö on Islannissa asuva kirjailija, ekonomi ja luovan alan yrittäjä. Hänen kirjoittamansa *Hildur*-dekkarisarja on ollut poikkeuksellisen suuri menestys joka mittarilla. Hildurista on tekeillä TV-sarja ja näytelmä, ja sarjan käännösoikeuksia on myyty yli kymmeneen maahan, muun muassa Saksaan, Isoon-Britanniaan, Ranskaan ja kaikkiin Pohjoismaihin. Kirjoitustöidensä ohessa Satu höpöttelee minitarihinoita omasta arjestaan Instagramiin ja TikTokiin, joissa hän tavoittaa kuukausittain satojatuhansia silmäpareja. Satu on vetänyt kirjoittajakoulutuksia, työskentelee Viinilehden ja Mandatum Magazinesin osa-aikaisena toimituspäällikkönä ja on Hildur-sarjan lisäksi julkaissut parisenkymmentä tietokirjaa: asiaproosaa ja muun muassa markkinointiviestinnän oppikirjoja.

Mirjami Haimelin on kielen ja tekstien generalisti, joka työskentelee sisältöstrategina teknologiayritys Reaktoriissa. Hän on erikoistunut digitaalisten palvelujen kielelliseen muotoiluun ja tekee töitä esimerkiksi terveydenhuollon sisältöjen parissa. Taustaltaan hän on toimittaja, joka on tehnyt töitä muun muassa muotijournalismin, tiedekirjoittamisen ja kirjallisuuden parissa. Koulutukseltaan Mirjami on äidinkielen ja kirjallisuuden opettaja, ja hän on tehnyt myös kustannustoimittajan sekä kieli- ja kirjoittajakouluttajan töitä.





Mirjami Haimelin – Satu Rämö

Kynä – Tehtäviä oman äänen löytämiseen

Joskus kirjoittaminen on hirveää. Joskus se on sietämätöntä. Joskus se on muuten vain vaikeaa. Hetkittäin se on oikein mukavaa.

Kirjoittamaan oppii kirjoittamalla ja kirjoittajaksi tullaan kirjoittamalla. Hyväksi kirjoittajaksi tullaan harjoittelemalla paljon. Harjoitellaan siis yhdessä!

Kynä – Tehtäviä oman äänen löytämiseen herättelee uskallusta kirjoittamiseen ja rohkaisee kehittymään entistä paremmaksi kirjoittajaksi. Se houkuttelee esiin hyviä luovuuden tuntemuksia ja tukee oman äänen löytämistä. Teos tuuppii kirjoittajaa kohti säkenöivämpää ideointia, parempaa kirjoittamisen rutiinia ja entistä vakuuttavampaa tekstiä.

Kirja sisältää yli 70 toimivaksi todettua harjoitusta. Ne auttavat hahmottamaan omia vahvuuksia ja kirjoittamisen kipupisteitä ja puskevat eteenpäin. Tehtävät on jaoteltu selkeisiin teemoihin, ja kaikille kirjoittamisen osa-alueille on annettu reilusti harjoittelutilaa. Lisäksi kirjoittamisen konkarit Anna-Leena Härkösestä Riku Rantalaan paljastavat omat kirjoitusharjoituksensa, jotka auttavat heitä kohti väkeviä ja tarkoituksenmukaisia tekstejä.

Tekstien takana

Harjoittele tekstien taakse menemistä. Valitse sattumarvaisesti viisi erilaista tekstiä. Ne voivat olla vaikkapa uutisjuttu, sähköposti, yöpöydälläsi lepäävä kirja, käyttöohje ja jonkun seuraamaasi bloggaajan postaus. Mietin jokaisen tekstin kohdalla, mistä tekstissä ilmi tulevat tiedot ovat peräisin. Kuka ne on kertonut, ja mistä ne ovat tulleet? Arvaa ja assosioi vapaasti.

Teksti:
Tekstin sisältämiä tietoja on saatettu saada näistä lähteistä:

Teksti:
Tekstin sisältämiä tietoja on saatettu saada näistä lähteistä:

Teksti:
Tekstin sisältämiä tietoja on saatettu saada näistä lähteistä:

67

Maanittele itseäsi eteenpäin

Kirjailija Juha Itkosen mielestä romaanin ensimmäisen version kirjoittaminen on nautinnollista mutta myös raskasta. Ensimmäisen version tekemiseen menee aina erittäin aikaa; työstäminen sujuu nopeammin:

”Päästyäni liikkeelle asetan itselleni sisältötavoitteita. Päivätavoitteeni saattavat olla esimerkiksi sellaisia, että kirjoita kolme luskkaa pistekoolla 12 Times New Roman -fontilla, 1,5-rivivälillä ja järkevillä marginaaleilla. Jos saan aikaan kolme luskkaa, olen tyytyväinen. Jos kirjoitan enemmän, olen tyytyväinen. Harhautan itseäni jatkamaan päivä toisensa jälkeen.”

Kirjoita itsellesi muistiin työn alla oleva tekstisi ja sitä koskeva päivittäinen tavoitteesi.

Teksti, jota kirjoitan:

Sisältötavoitteeni per päivä:

Teksti, jota kirjoitan:

Sisältötavoitteeni per päivä:

Teksti, jota kirjoitan:

Sisältötavoitteeni per päivä:

120

Tekstilajit haltuun

Plagioida ei saa, mutta mallin ottaminen sallittua.

Valitse kolme tekstilajia – esimerkiksi työhakemus, kolumni ja lyhyt henkilöesittely Instagram- tai Twitter-profilista. Etsi sen jälkeen sinua miellyttävä esimerkki kustakin. Tarkastele tekstejä. Katso, miten ne on kirjoitettu. Ala sitten työstää omia versioitasi.

Tekstityyppi:

Esimerkkiteksti:

oma versioini:

Tekstityyppi:

Esimerkkiteksti:

oma versioini:

Tekstityyppi:

Esimerkkiteksti:

oma versioini:

148

149



"Kirjoittaminen ei koskaan ole 'vain kirjoittamista'. Se on arvon luomista, maailmojen rakentamista ja uusien näkökulmien avaamista."

Mirjami Haimelin ja Satu Rämö kirjassa
Kynä – Kaikki tärkeä kirjoittamisesta