



tuumm

SYKSY 2026

Heitä meille viesti!



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



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



Henna Santalahti
toimitusjohtaja
henna.santalahti@tuumakustannus.fi

Tuuma-kustannus  
tuumakustannus.fi
asiakaspalvelu@tuumakustannus.fi
puh. 014 337 0080

**Arvostelukappaleet ja
haastattelupyynnöt
tiedotus@tuumakustannus.fi**

**Jälleenmyynti:
jalleenmyynti@tuumakustannus.fi**

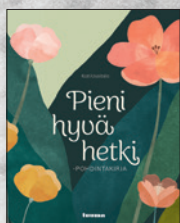
MIKSI SINUN PITÄISI LUKEA TUUMAN SYKSYLLÄ JULKAISTAVAT KIRJAT?

Keskittymiskykymme on surkea – jaksamme keskittyä keskimäärin vain joitain kymmeniä sekunteja, ennen kuin huomiomme herpaantuu. Siksi teemme tämän sinulle helpoksi! Annamme sinulle jokaisesta Tuuman syksyllä 2026 ilmestyvästä kirjasta yhden syyn, minkä vuoksi se pitäisi lukea – ja yhden syyn, minkä vuoksi sinun pitäisi lukea ylipäätään.

Lue nämä syksyllä, koska:



Opit kaavan, jolla voit muuttaa mitä tahansa, mitä haluat arjessasi muuttaa – tämän ovat miljoonat ihmiset testanneet!



Jos kaikki on vähän päin honkia, väsyttää ja motivaatio on loppu, tämän kirjan avulla opit suuntaamaan ajatuksiasi eri tavalla ja voit pohtia, mitä ainakin voit tehdä itsesi hyväksi.



Tiedät, että lyhyet tauot päivässä parantaisivat hyvinvointiasi, mutta et tee asialle mitään. Ohjattu mikrotauko on nopein tapa muuttaa tämä arjessasi – ja näillä korteilla se myös onnistuu.

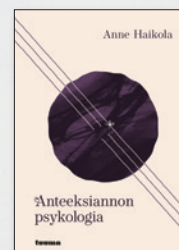
Havahdut usein työpäivissäsi siihen, että työtahtisi on viritetty reaktiivisen sekoilun taajuudelle. Hyviä uutisia! Voit toimia järkevämmin. Paju kertoo, miten sen teet omassa työssäsi ja koko työyhteisössäsi.



Jos kuitenkin uupumus painaa olkapäillä ja olet jumissa jaksamisesi kanssa, tämä kirja kertoo, miten yksilöllinen toipumisen polku rakennetaan.



Kun sisälläsi painavat asiat liittyvät loukkauksiin, tartu tähän kirjaan. Voit päästää irti, kun annat anteeksi – myös itsellesi.



Bonussy: Kun luet, ajattelutaitosi kasvaa – ja kuin huomaamatta myös keskittymiskykysi paranee.

USA:ssa ensipainos
miljoona kappaletta!



Käytännöllinen harjoituskirja
huippusuositun Pura rutiinit
atomeiksi -teoksen rinnalle!

Katso
sivu 6



James Clear

Pura rutiinit atomeiksi -harjoituskirja

Helppo menetelmä, jolla saat muutoksen aikaan

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

Tämä täytettävä harjoituskirja auttaa sinua kiinnittämään huomiota niin hyviin kuin muutosta vaativiin tapoihisi. Se näyttää askel askeleelta, kuinka saat muutoksen aikaan omaan arkeesi soveltuvin keinoin.

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.

Kirjassa on muun muassa

- tehtäviä, jotka helpottavat rutiinien seurantaa, uusien tapojen luomista ja ei-toivottujen tapojen karsimista
- pohdintakysymyksiä, jotka auttavat fyysisen ja sosiaalisen ympäristön vaikutuksen tarkkailussa
- menetelmiä, jotka johdattavat vaikeiden tilanteiden yli kohti muutoksen vakiintumista, vaikka elämäntilanne vaihtuu
- ideoita, kuinka uusien rutiinien luomisesta saa hauskaa.

978-952-370-711-5 • 17.3
nid. n. 350 sivua
Kustantajahinta 29,90 e

Ilmestyy 23.4.2026
Suomentaja Eija Tervonen

Alkuperäisteos The Atomic Habits
Workbook – Simple Exercises for
Building the Life You Want

Supersuosittu teokset nyt jättipokkareina!



**Myyty Suomessa yli
36 000 kappaletta!**



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 tekemi-

nen 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.

Atomic Habits on James Clearin esikoisteos, ja se saavutti heti ilmestyttyään Yhdysvalloissa valtavan suosion. Kirjaa on myyty maailmanlaajuisesti yli 25 miljoonaa kappaletta.

978-952-370-695-8 • 17.3

5., tarkistettu painos
nid. 370 sivua

Kustantajahinta 27,90 e
Ilmestyy 18.3.2026
Suomentaja Kaisa Koskela

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



Jarmo Liukkonen

Psyykinen vahvuus

Mielen taitojen harjoituskirja

Kun edessäsi on vaativa tilanne, tunnetko itsesi vahvaksi leijonaksi vai heikoksi hiireksi? Käytkö mielessäsi läpi epäonnistumisen mahdollisuudet? Vai tiedätkö, miten toimia, jotta onnistut?

Ihmisten menestystä eri aloilla selittävät monet psyykkiset taidot. Jos negatiiviset ajatukset täyttävät pään, usko omaan onnistumiseen on koetuksella. Psyykkisiä taitoja ovat muun muassa keskittymiskyky, mielikuviin eläytyminen, tavoitteenasettelu ja rentoutumiskyky.

Taidot ovat kuin kuperkeikka – niitäkin voi kehittää harjoittelemalla. Kirjan avulla opit tuntemaan itsesi paremmin ja hyödyntämään omia psyykkisiä vahvuksiasi. Lisäksi se ohjaa sinua

edistämään niitä taitoja, jotka kaipaavat vielä kehittämistä. Kirjassa on runsaasti harjoituksia, joita voit hyödyntää esimerkiksi opinnoissa, töissä, harrastuksissa ja urheilussa. Vaikka vaativissa tilanteissa on monia meistä riippumattomia asioita, omilla ajatuksilla voi merkittävästi edesauttaa onnistumista.

Jarmo Liukkonen toimii työyhteisöjen sekä urheilijoiden ja valmentajien kouluttajana. Hän on Jyväskylän yliopiston emeritusprofessori ja liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin dosentti sekä Lapin yliopiston kasvatustieteen dosentti. Liukkonen on toiminut psykologisen valmennuksen asiantuntijana useissa Suomen urheilumaajoukkueissa ja työyhteisöissä.



Milloin olet viimeksi
pysähtynyt oman
hyvinvointisi äärelle?



Kati Uusitalo

Pieni hyvä hetki -pohdintakirja

Usein arjen hektisyys ja jatkuvat vaatimukset vievät huomion pois omasta hyvinvoinnista eikä syvälliselle pohdinnalle ja palautumiselle jää riittävästi tilaa ja energiaa. Tämä täytettävä kirja tarjoaa siihen mahdollisuuden – rauhallisen tilan pysähtyä, hengähtää ja rakentaa omaa hyvinvointia pala kerrallaan.

Hyvinvointi ei ole pysyvä tila vaan jatkuvaa tasapainon rakentamista. Kirjassa hyvinvointia tarkastellaan viiden osa-alueen perusteella:

- palautuminen
- arjen hallinta ja työssä viihtyminen
- rajat ja sosiaalinen tuki
- voimavarat, motivaatio ja merkitys
- vapaa-aika ja itsensä kehittäminen.

Kun osa-alueet ovat tasapainossa, vointi tuntuu vakaalta ja kestää paremmin elämän vaihtelut. Jos taas jokin osa alkaa horjua, koko rakenne tarvitsee huomiota.

Tätä kirjaa ei tarvitse suorittaa kannesta kanteen, vaan pienin askelin asioita pohtimalla voi vuoden päästä huomata, että voikin paremmin. Tarkoitus ei ole tavoitella täydellisyyttä vaan tulla tietoisemmaksi siitä, mitä juuri sinä tarvitset voidaksesi hyvin.

Oivallinen teos sinulle, joka haluat tarkastella omaa jaksamistasi ja siihen liittyviä arjen rakenteita kokonaisvaltaisesti!

Näytesivuja kirjasta



Mitkä työtehtävät vievät sinulta eniten energiaa?

Pohdi tarkemmin:

- Listaa kaikki työtehtävät, jotka kuormittavat arjessa.
- Pohdi jokaisen kohdalla, miksi n ajankäytöstä, tehtävän sisällöstä.

Varaa itsellesi aikaa vähintään puoli tuntia viikossa yhden kysymyksen pohdintaan. Mieti valitsemaasi kysymystä avoimesti ja rehellisesti. Anna ajatusten virrata vapaasti ilman, että rajoitat tai arvioit niitä liikaa. Kirjoita ajatuksiasi muistiin rauhassa ja niin laajasti kuin haluat. Kirjoittaminen selkeyttää mieltä ja voi tuoda esiin oivalluksia, joita et ehkä muuten olisi huomannut.

Tämän jälkeen voit kirjoittaa muistiin konkreettisia toimenpiteitä kirjassa annettujen ideoiden pohjalta. Näin varmistat, että pohdintasi muuttuvat teoiksi, jotka tukevat hyvinvointiasi arjessa. Konkreettisten askelten kirjaaminen auttaa sinua sitoutumaan muutoksiin ja seuraamaan omaa edistymistäsi. Pienetkin askeleet vievät sinua kohti parempaa jaksamista ja työhyvinvointia. Tee tämä matka rauhallisesti, askel kerrallaan.

- **Ole rehellinen itsellesi.** Nämä pohdinnat ovat vain sinua varten, ei muiden nähtäväksi tai arvosteltaviksi.
- **Kirjoita ilman itsekritiikkiä.** Anna ajatusten virrata vapaasti.
- **Ota pieniä askelia.** Mieti ainakin yhtä pientä konkreettista tekoa, jonka voit toteuttaa seuraavan viikon aikana.
- **Palaa aiempiin vastauksiisi.** Voit halutessasi palata aiempiin vastauksiin ja tarkastella, onko ajattelussasi tapahtunut muutoksia.
- **Pidä huolta itsestäsi.** Sinä olet oman hyvinvointisi tärkein voimavara.

Kirjassa on kolme kartoitusehdotusta: **alkukartoitus**, **välikartoitus** ja **loppukartoitus**. Voit ajatella niiden olevan kuin tarkastuspisteitä matkallasi, herkkiä, jolloin pysähdyt kuuntelemaan itseäsi ja arvioimaan, miten voit juuri nyt.

Tämä kirja on sinun oma henkilökohtainen tilasi, jossa voit kasvaa, vahvistua ja löytää uutta energiaa työhösi ja elämääsi. Älä vaadi itseltäsi täydellisyyttä, vaan anna tilaa kasvulle.

55



Miten suhtaudut saamaasi palautteeseen työssäsi?

Pohdi tarkemmin:

- Kirjoita ylös viimeisin saamasi palaute, mukaan lukien sekä positiivinen ja kannustava että kehittävä, rakentavalla tavalla annettu korjaava palaute.
- Pohdi, miten ne vaikuttivat sinuun ja miksi vaikutus oli sellainen.

Toimintavinkki:

- Mieti, miten voit hyödyntää palautetta oman työsi kehittämisesi.
- Harjoittele ottamaan vastaan erilaista palautetta avoimin mielin ja kiitollisuudella.

Runko - oren hallinta ja työssä viihtyminen

59

Täytettävä kirja

Kati Uusitalo on toiminut yli 20 vuotta lukion englannin ja saksan kielen lehtorina ja seurannut läheltä erityisesti opettajien kamppailua jaksamisen ääri rajoilla. Hänen mukaansa hyvinvoinnista puhutaan kouluissa paljon, mutta arjen keskellä konkreettinen tuki jää liian usein juhlapuheiden tasolle, kun ihmiset joutuvat selviytymään yksin jatkuvien muutosten keskellä. Uusitalo on suorittanut psykkinen valmentajan opinnot ja syventänyt osaamistaan hyvinvointiin, johtamiseen ja koulu yhteisön kehittämiseen liittyvissä koulutuskokonaisuuksissa. Nykyään hän on mukana hyvinvointi opetuksen työryhmässä.



Kati Uusitalo

Pieni hyvä hetki -mikrotaukokortit

Paranna jaksamistasi pikku pauseilla – ota käyttöön mikrotaukokortit!

Mikrotaukokortit kulkevat mukanas arjesa ja auttavat pysähtymään silloinkin, kun aikaa on vain muutama minuutti.

Nosta pakasta päivittäin kortti ja toteuta siinä kerrottu palautumis- tai rauhoittumis-

vinkki. Vähitellen huomaat, että olet luonut hyvinvointia tukevan rutiinin, joka on kiva ja helppo tehdä.

Voit käyttää mikrotaukokortteja yksin tai ryhmän kanssa.

978-952-370-716-0 • 17.3
n. 32 korttia pahvikotelossa

Kustantajahinta 29,90 e
Ilmestyy 29.10.2026

Näytekortteja

Väripysä

- Katso ympärillesi ja väriä. Kun huomaat väriin, pysähdy sen äärelle ja anna katseesi levitä ja anna katseesi levitä seuraavaan väriin ja anna katseesi levitä. Toista vielä kolmanneksi.
- Huomaa, millaisia ajatuksia eri värit herättävät, ja anna niiden hengähdysvetki päästä niistä sitten kuin ne lipuisivat kankaan jättäen olon levollisemmaksi.

Selän herättä

- Asetu seisomaan jalat hirtillä leveydellä. Pyöritä selkää ja hallitusti molempiin suuntiin kuin piirtäisit pientä ympyrää selälläsi. Keskity liikkeeseen ja selän lihasten tunteihin. Tee äkillisiä nykäisyjä.
- Hengitä rauhallisesti hengähdysvetki mukana ja tee 5-10 kierrosta kumpaankin suuntaan. Huomaa, kuinka hartiat ja selkäsi venähtävät ja verenkierto aktivoituu.

Huolireppu

- Istu tai seiso mukavassa asennossa muutaman kerran syvästi le mielessäsi, kuinka huolisi, haasteet ja stressin aiheuttamat pienet reppuun. Lausua sitten mielessäsi selkää seisomaan kuvitteellisen reunan.
- Riisu reppu selästäsi ja hengitä syvästi rotkoon. Tunne taakka putoaa hartioista katoavat repun mukana vapautuu. Kevyt olo ja mieleesi täyttävä ja hyvällä ololla.

Mikrokiitos

- Ota pieni muistilappu ja kirjoita siihen yksi kiitos joko itsellesi tai työkaverillesi. Se voi olla kiitos kollegalle hyvästä työstä, ystävällisestä eleestä tai itsellesi omasta panoksestasi päivän aikana. Jätä lappu näkyvälle paikalle, esimerkiksi työpöydälle tai työkaverin pöydälle.
- Katso lappua hetki ja tunne, kuinka kiitollisuudentunne leviää mielessäsi. Tämä pieni ele tuo iloa sekä sinulle että toiselle ja vahvistaa positiivista energiaa arjessa.

Korttiluonnokset

Sydän

- Istu tai seiso mukavassa asennossa käsi rinnan päällä ja sydämesi ympärillä lempeä valo. Huomaa, kuinka valo rintakehään ja tunne ulos ja anna kuljettaen mukavaksi keveyttä.
- Toista muutama kerta ajan ja tunne, kuinka täyttävät mie-

Ankkuri

- Katso ympärillesi kolme asiaa nyt. Voit jatkaa nimeämällä kuulet.
- Lopuksi tunne kolme asiaa, esimerkiksi jalkojesi alla. Aistihavainnointi nykyhetkeen keho rauho-

Lepo

- Sulje silmät ja kutsu sisäsi on suuri "pausi" mielessäsi ja ympärilläsi pysähtymään äänet, vaatimukset olet hetken ajan tilassa eikä kukaan mitään. Anna hengittää syvästi. Hengitä syvästi kaikkea pysähtymä olisi tauolla.
- Kun vapautat palaa arkeen hitaasti kirkkaammalla mielellä.

Vesip

- Ota lasillinen vettä hitaasti keskittymään siemaukseen. Huomaa tuntu kehossa ja se viilentää ja viilentää. Tunne jokaisen veden kehoosi läpikäyväksi sekä selkeyttä.
- Anna tämän hetken rauhoittavaksi hetken levolliseksi arkeen.

Askel irti arjesta

- Kävele työhuoneen tai työpaikan muun tilan ympäri hitaasti ja tietoisesti. Huomaa jokainen askel. Kävele rauhallisesti 1-3 kierrosta tai noin 1-2 minuuttia.
- Lopuksi seiso hetki paikallasi ja aisti, miten jalkasi seisovat tukevasti maassa kannatellen sinua vakaasti.



Sami Paju

Kestävä työtahti

Samat asiat, jotka tekevät tieto- ja ajatustyöstä tarpeettoman kuormittavaa, heikentävät myös työn tuottavuutta ja vaikuttavuutta. Niihin puuttuminen lisää sekä ihmisten hyvinvointia että auttaa organisaatioita menestymään muuttuvassa maailmassa.

Kirja tarjoaa kokonaisvaltaisen viitekehyksen tasapainoiselle työelämälle, sujuvalle asioiden aikaansaamiselle ja suorituskyvyn jatkuvalle uusiutumismiselle. Kestävä työtahti kiteytyy kuuteen periaatteeseen, jotka koskevat yhtä lailla yksilöitä, tiimejä ja organisaatioita. Niiden avulla lisätään tilaa arvoa tuottavalle tekemiselle, opitaan toimimaan paremmin yllätysten ja epävarmuuden kanssa, rajoitetaan päällekkäisen työn määrää, parannetaan läpinäkyvyyttä ja ymmärrystä työstä, luodaan edellytyksiä keskittymiselle sekä ylläpidetään viireystilaa, motivaatiota ja työkykyä pitkällä aikavälillä.

Kestävä työtahti on vaihtoehto jatkuvalle vuoristoradalle suoritushuippujen ja loppuunpalamisten välillä. On kyse sitten omista henkilökohtaisista työtavoista, siitä, miten toimitaan yhdessä tiimeissä ja projekteissa, tai laajemmista koko organisaation kattavista käytänteistä ja toimintamalleista, tämä kirja antaa välineet rakentaa kestävä, tehokasta ja vaikuttavaa tieto- ja ajatustyötä systemaattisesti.

Sami Paju on töissä Teknologian tutkimuskeskus VTT:llä, jossa hän edistää lean- ja agile-ajattelun soveltamista tutkimustoimintaan sekä tutkimusprojektien johtamiseen. Lisäksi hän käy valmentamassa ja puhumassa tieto- ja ajatustyön tuottavuuden ja vaikuttavuuden sekä kestävä työtahti teemoista eri organisaatioissa, yrityksissä ja tapahtumissa. Paju on ollut mukana kirjoittamassa teoksia *Järki töihin!*, *Kehitä kokeillen!* ja *Itseohjautuvuus*.

"Sami Pajun Kestävä työtahti on katsaus nykytyön haasteisiin. Se tarjoaa teräväsilmäisen analyysin siitä, miksi työ kuormittaa ja stressaa ja miksi teollisen ajan mittarit ja käytännöt soveltuvat kehnosti tietotyöhön. Kirja tarjoaa laajasti näkemyksiä ja ratkaisuja siihen, miten nykyaikaista työtä voi kehittää ja päivittää fiksummaksi, tuloksellisemmaksi ja antoisammaksi. Kuten Sami kirjassa toteaa, suurin syy sille, miksi työtä ei tehdä fiksummin, on luultavasti, 'että ei ole yksinkertaisesti tullut mieleen, että niinkin voi tehdä'. Jokaisen tietotyötä tekevän tai sitä johtavan kannattaa lukea tämä kirja."

Lauri Järvilehto, työelämäprofessori

Otteita kirjan **Kestävä työtahti** -sisällysluettelosta

Johdanto

Kestävä työtahti on organisaation vastuu
Kestävä työtahti on yksilön vastuu
Kestävän ja sujuvan ajatustyön periaatteet

1 Keskity arvoon ja vaikuttavuuteen

Tietotyön tuottavuusansa
Mihin työaika katosi?
Tietotyön tuottavuuden mittaaminen

2 Varaudu yllätyksiin

Suunnitelma ilman joustavuutta on riski
Kolme lähestymistapaa epävarmuuden hallintaan
Ketteryys on tanssia epävarmuuden kanssa

3 Rajoita päällekkäisen työn määrää

Miksi työt kasaantuvat?
Imuohjautuvuus ja keskeneräisen työn rajoittaminen
Päällekkäinen työ ja ketteryys

4 Tee työ näkyväksi

Mitä on mahdollista saada tehdyksi?
Työtehtävien luokittelu ja ajanhallinta
Työvaiheiden visualisointi

5 Vähennä orientaatioiloikkia

Työaika on suhteellinen käsite
Missä tietotyötä tulisi tehdä?
Aikariippumaton tapa tehdä töitä

6 Johda vireystilaa

Vireystilan vaihtelut ja palautuminen työpäivän aikana
Vireystilan yhteys työn suunnitteluun
Lomat ja vireystilan ylläpito pitkällä aikavälillä

Kohti kestäväää työtahtia

Kun vedenpintaa laskee, kivet tulevat esiin
Kokeile, älä oleta
Rutiinien ja toimintatapojen muuttaminen



Liisa Uusitalo-Arola

Työuupumuksesta tasapainoon

Toipumisen oma polku

Uupuessaan ihminen menettää jotain itsestään: luovuutensa, voimansa ja monesti myös suuren osan uskosta itseensä. Mitä hän tarvitsee löytääkseen tien kohti toipumista?

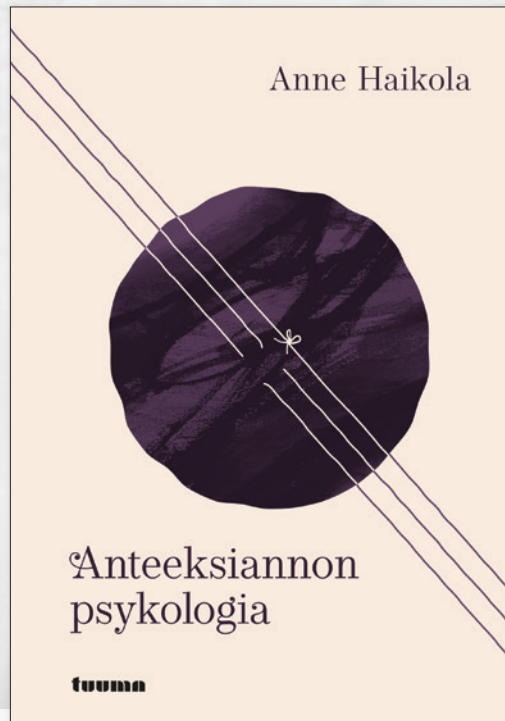
Työuupumusta voi pitää monimutkaisena, jopa viheliäisenä ongelmana, johon ei ole olemassa yhtä yksittäistä ratkaisua. Se helpottuu, kun kokemus mahdollisuudesta vaikuttaa omaan elämään ja hyvinvointiin vahvistuu. Lopulta uupumuksen kokeminen voi-kin johtaa uuteen, entistä vakaampaan tasapainoon.

Tie toipumiseen on kuitenkin mutkikas. Tutkimus ja käytännön kokemus tarjoavat hyödyllisiä suunta- viivoja, mutta erilaisten terapioiden, valmennusten ja kuntoutus- ja hoitomallien viidakossa on vaikea

liikkua. Tähän ongelmaan kirja tuo avuksi kart- tatyön mallin, joka auttaa näkemään uupumisen taustat, vaikutukset ja erilaiset ratkaisumallit yhdel- lä silmäyksellä ja helpottaa valintojen tekemistä. Ei ole kahta samanlaista uupumista, ja myös toipumi- nen kulkee jokaisella omannäköistä polkuaan.

Teos on suunnattu niin työuupumuksen oma- kohtaisesti kokeneille kuin uupuneita työssään tai läheisenä auttaville.

Liisa Uusitalo-Arola on kohdannut psykologina, psy- koterapeuttina ja työterveyspsykologina erilaisissa uupumisen ja toipumisen vaiheissa olevia ihmisiä yli 25 vuoden ajan ja kokenut uupumisen myös itse.



Anne Haikola

Anteeksiannon psykologia

Miksi anteeksiantaminen on niin vaikeaa? Voiko kaikkein kamalimpia tekoja antaa anteeksi? Entä miten antaa itselleen anteeksi?

Riidat ja konfliktit ovat väistämätön osa elämää. Loukkaukset voivat satuttaa syvästi ja jäädä kalvaan vuosikausiksi. Antamalla anteeksi voi hyväksyä menneen, kirjoittaa tarinansa uusiksi ja mennä elämässä eteenpäin.

Tämä kirja pureutuu anteeksiannon psykologiaan uudella tavalla sekä loukatun että loukkaajan näkökulmasta – jokainen meistä kun joutuu elämässään

kumpaankin rooliin. Teos myös avaa aihetta tosielämän esimerkeillä. Kirja tarjoaa tutkittuun tietoon perustuvia konkreettisia työkaluja loukkausten käsittelyyn, anteeksiantamiseen ja anteeksipyytämiseen.

Anne Haikola on psykologi, väitöskirjatutkija ja vapaa tiedetoimittaja. Hän on tutkinut anteeksiantoa ja saanut kuulla suomalaisten kokemuksia aiheesta. Hänen tekstejään on julkaistu niin Helsingin Sanomissa kuin Tiede-lehdessä.

978-952-370-219-6 • 14.8
nid. n. 220 sivua

Kustantajahinta 39,90 e
Ilmestyy 10.9.2026

978-952-370-718-4 (äänikirja)



HC91

***"Elämäsi kulkee tapojesi
suuntaisesti: mitä toistat,
sitä vahvistat."***

- James Clear Pura rutiinit atomeiksi -harjoituskirjassa