

*Kirjoja työn ja elämän hallintaan tulvii metreittäin kauppojen hyllyillä. Miten itseä tai elämää voisi muuttaa paremmaksi? Toimittaja Terhi Mäkiemi tutustui neljän teoksen antiin.*

### Työelämän tarkoituksen kirkastamiseen

Aaltonen, Lindroos: Työelämän tarkoitus – Oivalla 7 voimaa. (Talentum)



Ajatuksia herättävä teos. Kosolti keinoja ja tehokkaita työkaluja työelämän tarkoituksen pohdintaan. Kirjoittajien kannustava viesti kuuluu, ettei kurja työ- tai elämäntilanne riitä syyksi passivoitua tai laiskistua. Vastuu siitä, mitä elämässä ja työssä haluaa täytyä löytää itse. Työelämässä vastoinkäymiset ja sydämen särkymiset kuuluvat elämään. Elämä on jatkuvaa oppimista siitä, kuinka tärkeää on kohdella toisia kuten toivoo itseään kohdeltavan. Negatiivisia ihmisiä on kaikkialla, mutta

kielteisyyden verhoa ei kannata langettaa itsen päälle.

Teos vannottaa kuuntelemaan sydämen ääntä, sillä vain se tietää, mitä haluamme, mihin olemme menossa ja missä on paikkamme elämässä. Sydämen viestien äärelle hiljentymisen vain saattaa olla se vaativin ja vaikein asia. Teos pysäyttää pohtimaan, millaista arvoa itse myös työntekijänä luo yritykselle.

Teoksen voi sujauttaa kätevästi käsilaukkuun ja vahvistaa tarkoituksen löytymistä vaikka kesken työpäivän.

Oivalluksen paikat elämästä vastuun ottamiseksi pysähdyttävät.

### Arjesta superia!

Perho, Anna: Superarkea (Paasilinna)



Nopealukuinen kirja lataa rutiinivinkkejä rakkautella ja lupaa superlaatua sekä selkeyttä arkeen ja elämään. Ensin tulee oppia pitämään rutiineista, kohdistaa huomio aidosti arjen laatua parantaviin asioihin, laittaa ne tärkeysjärjestykseen ja harjoitella oikea asenne, superasenne. Siihen ei kuulu valittaminen ja voihkiminen, vaan hallinnan tunne elämästä. Kirjan vinkit ovat konkreettisia ja helppotajuisia: kiireen kauden voi katkaista kirjaamalla tekemättömät työt vaikka lukujärjestykseen. Paljon superharjoituksia, joita voi tehdä vaikka heti arjen järjestykseen laittamiseksi.

Kirja kannattaa hankkia tilanteissa, joissa arki tuntuu kaatuvan aamuisin päälle, sinkoilu paikasta toiseen on ainaista, ja kiire tulvii ovista sekä ikkunoista. Kirjailija Perho painottaa riittävän hyvän arjessa olevan usein kyllin hyvän. Tämä kannattaa muistaa. Superarkea on kansien välissä 174 sivun verran.

Kirja kannattaa hankkia tilanteissa, joissa arki tuntuu kaatuvan aamuisin päälle, sinkoilu paikasta toiseen on ainaista, ja kiire tulvii ovista sekä ikkunoista. Kirjailija Perho painottaa riittävän hyvän arjessa olevan usein kyllin hyvän. Tämä kannattaa muistaa. Superarkea on kansien välissä 174 sivun verran.

### Mitä-elämästä miten-elämään!

Merikallio, Isa: Suorituselämästä merkityselämään – Yhden sanan elämänmuutos. (Basam books)



Kirja vie matkalle merkitysten maailmaan ja kokonaisvaltaisemman elämän hankkimiseen. Mitä-kysymysten kysymisen sijaan Merikallio tarjoilee vaihtoehdoksi miten-kysymystä. Yhden sanan muutos on merkittävä: mitä kaikkea päivän mittaan on tehtävä – miten kaikkea päivän mittaan on tehtävä. Kirjailija arvioi oikeanlaisen miten-asenteen pelastavan ihmisen jopa pahan kriisin kourista takaisin elämään. Miten-ote elämässä ja työssä tuottaa monipuolisempia tuloksia ja saa toimimaan tiedon

analysoinnin sijaan. Kirjan keskeisin kysymys kuuluu: miten elämää voisi elää merkityksellisemmin?

Kirja pysäyttää tehokkaasti pohtimaan arvoja, asenteita ja omia käyttäytymismalleja.

200 sivun merkityselämäpaketti opettaa häättämään epävarmat isi-muodot elämästä ja ilmaisusta.

### Tunteet ja tunneilmaston luominen tulee ymmärtää uudella tavalla

Jarkko Rantanen: Vaikuta tunteisiin. (Talentum)



Kattavasti ja selkeästi kirjoitettu teos meitä kaikkia liikuttavista tunteista, niihin vaikuttamisesta ja tunnetaitojen merkityksestä. Tunteilla on valtava voima ihmisten välisessä kanssakäymisessä. Tunteilla luodaan merkityksiä ihmisten välille, tunteet yhdistävät ihmisiä ja työpaikkojen ilmapiiri on myönteinen tunnetila parhaimmillaan. Rantanen kehottaa kytkeytymään rohkeasti tunteisiin ja kirjoittaa jo pienienkin muutosten omassa tunneviestinnässä saavan

aikaan voimakkaita muutoksia. Tämä tunneteos jokaisen tulisi tenttiä ennen työelämään astumista, jotta ymmärrys myönteisten tunteiden muistijäljistä kirkastuu.

Teos opastaa, miten toteuttaa vilpittömän anteeksipyyntö, jymypano, jymykiitos, tai armoston kehuminen. Myös jymykysymysten teko ja sumuonnellisuus selviävät lukemalla.

Tunteiden avulla elämä voi rikastua, siihen voi tulla uusia sävyjä, värejä ja ulottuvuuksia. Kannattaa ainakin kokeilla. Kansien sulkeuduttua päällimmäiseksi jää jymytunnetila, jota haluan vaalia.