

Tietoinen läsnäolo vapauttaa onnistumaan

MINDFULNESS TYÖSSÄ

ANTTI-JUHANI WIHURI

Talentum – Helsinki 2014

Copyright © 2014 Talentum Media Oy ja Antti-Juhani Wihuri
Kustantaja: Talentum Media Oy
Kansi: Jarkko Nikkanen
Taitto: Maria Mitrunen

ISBN 978-952-14-2126-6
ISBN 978-952-14-2127-3 (sähkökirja)

Print Best, Viro 2014
Anna palautetta: www.talentumshop.fi

SISÄLLYS

Alkusanat	9
1 Toisenlainen aamu töissä	15
2 Voisinko onnistua työssäni nykyistä helpommin?	19
Hajaantuva tarkkaavaisuus	19
Yhdessä onnistuminen uhattuna	22
Kamppailua jaksamisen ääri rajoilla	25
Business Case: Kohti tietoista työpaikkaa	27
Löydä paras itsestäsi minuutissa	36
3 Mitä tietoinen läsnäolo on?	39
Mindfulness työelämässä	39
Tietoisin läsnäolon kolme tärkeintä tekijää	44
Tietoinen läsnäolo käytännössä	48
Miksi mieltä on tarpeen harjoittaa?	53
Mieli vaeltaa suuren osan ajasta	57
Mieli takertuu ja vastustaa	61
Murtautuminen takaisin läsnäoloon	65
Seitsemän sitkeintä väärinkäsitystä	68

4 Tietoisen läsnäolon harjoittaminen	75
Älä ohita tätä lukua	76
Miksi harjoittaminen vaikuttaa?.....	78
Keskeiset tietoisen läsnäolon harjoitukset	84
Suunnattu ja avoin tietoisuus.....	86
Mielen vaeltaminen ja siitä havahtuminen	90
Keho porttina tähän hetkeen.....	93
Hengityksen seuraaminen vakauttaa mielen.....	97
Kävelymeditaatio tuo tietoisuuden toimintaan	100
Harjoittamisen vaikeuksien voittaminen	103
Neljän viikon haaste harjoittelullesi	106
5 Onnistumisen anatomia	113
Tietoinen läsnäolo luo onnistumisia	113
Kohti virtavaa työntekoa	117
6 Vapaaksi stressin kierteestä	120
Pyörryttävä presentaatio	120
Milloin stressi on hyväksi?.....	121
Elämää kortisolimarinadissa	123
Kaventuvien valintojen kierre	125
Talkasana: tietoisuus	127
Stressin kohtaaminen tietoisesti	131
Huokoinen ja palauttava työpäivä	138
7 Jakamattoman huomion taito	145
Suklaata ja kissavideoita	145
Kaaossurffaus murentaa keskittymiskyvyn	148
Aliarvostettu tuotannon tekijä nousussa	154
Hajatouhutahturi sotkeutuu kuvioihinsa	157
Ulkoisten häiriöiden vähentäminen	163
Sisäisen levollisuuden löytäminen.....	169

Kohti keskittyneitä työskentelyä	172
Kuinka tuen tiimin ja työyhteisön keskittymistä.....	177
8 Tietoinen läsnäolo kehittää tunnetaitoja	181
Tunteet yllättävät insinööriin	181
Onnistu tunteella	183
Tunnehälystä tunneälyyn	186
Tunnekaappauksen anatomia	189
Mitä egot maksavat?	191
Tunteiden kohtaaminen hyväksyvästi	194
Kehotietoisuus tunteiden tunnistamisessa	198
Tunteiden nimeäminen auttaa tunnesäätelyssä.....	202
Kohti toisten tunteiden tunnistamista	204
Voiko onnellisuutta harjoittaa?.....	206
Kuinka nopeasti toivot vastoinkäymisistä	208
Yhdessä onnistumisen avaimet.....	211
9 Tuorein mielin tuloksiin.....	216
Huomasitko tilanteen muuttuneen?.....	216
Elämää simulaattorissa.....	218
Löydä vasta-alkajan mieli	220
Taitavaa ongelmanratkaisua ja hyviä päätöksiä.....	225
Voiko luovuutta harjoittaa?	227
Avoimena kohti mahdollisuuksia	229
10 Läsnäolevia hetkiä työpäivään.....	235
Läsnäoleva sähköpostin käsittely	236
Tuo täysi huomiosi kokouksiin	238
Matkalla töihin ja kotiin	241
Siirtymät työpäivän aikana	244
Luo muistutuksia läsnäolosta.....	246

11 Mindfulness-ohjelman	
toteuttaminen organisaatiossa	249
Mitkä ovat ohjelman tavoitteet?.....	250
Kenelle ohjelma suunnataan?	252
Onko ohjelmaan osallistuminen vapaaehtoista?	253
Mikä on ohjelman paras toteutustapa?	254
Paljonko ohjelma vaatii omaa harjoittelua?	256
Miten valitsen hyvän ohjaajan?.....	257
Kohti hyvää työelämää	261
Viitteet	263
Liite 1: Harjoituskuvaukset	275
Harjoitus 1: Kehomeditaatio (<i>body scan</i>)	275
Harjoitus 2: Istumameditaatio hengitystä seuraten	278
Harjoitus 3: Kävelymeditaatio.....	280
Harjoitus 4: Valokeilameditaatio tunteille	282
Harjoitus 5: Kehon säätö.....	284
Liite 2: Lue, kuuntele ja kokeile	286
Lukuvinkkejä	286
Äänitteet	288
Sovellukset älypuhelimille	289
Harjoitushakemisto	290
Lähteet	291