

SISÄLTÖ

ESIPUHE	11
JOHDANTO	15
LUKU 1 ILO ON ENERGIAA	23
Kun rakkaus on epäjärjestyksessä	26
Ilon lähteenä omat vahvuudet	27
Mihin ilo katoaa	30
Näin selvität omat arvosi	30
Kolme minää	32
Ilo on tasapainoa	35
LUKU 2 SINUN TARINASI	43
Maailman kuuluisin jäävuori	45
Miten löydän omat vahvuuteni?	46
Itsetutkiskelun työkalut	46
Onko se mitä haluan varmasti hyväksi minulle?	47

Johdatus luontaisiin taipumuksiin	48
Olet ainutkertainen yhdistelmä vahvuuksia	50
Jungin ulottuvuudet	50
Oma tyyli	51
Ihminen täydentyä läpi elämän	53
Funktiojärjestys	59
Villi veikkaus omasta tyylistä	61
Tyypikortit	64
Erilaiset tyypit ja kyvykkyydet	84
Varjojen arkkityypit	92
Uhkaavat varjot takaisin valoon	96
Kenen kanssa voi tulla vaikeuksia ja miksi	99
Tunnista haastavat kumppanit	101
Sisäinen 10-vuotias ja uudet vahvuudet	105
Miten 3. funktio näkyy eri tyypeissä	107
LUKU 3 SISÄISET AARTEET JA LAPSUUS	113
Jungin jumalainen lapsi	114
Sisäinen lapsi vai lapsuus?	115
Oman tyylin vahvuudet ja haasteet lapsena	116
Mitä, jos voisit palata ajassa taaksepäin?	117
Tyypikuvaukset lapsena	118
Miten lapsuuden tyyliä voi hyödyntää aikuisena?	139
Lapsuuden tyyli ja parisuhde	142
Omat vanhemmat ja heidän sisäiset lapsensa	144

LUKU 4 STRESSILUUPPI	147
Luupin määritelmä	148
Kun apukuski saa lähteä	148
Luuppi ja funktiojärjestys	150
Introverttiluuppi	151
Ekstroverttiluuppi	152
Mistä luuppi syntyy?	156
Miten hypätä pois luupin kyydistä?	156
Oma tyyppi ei selitä kaikkia ongelmia	157
Näin pysäytät turhan stressiluupin	192
Universaalit stressinpoistajat	192
Sukupolvien yli kulkeva stressiluuppi	193
Kuinka paljon ihminen voi muuttua?	194
LUKU 5 ANSAITSET PAREMPAA	197
Kun muutos saapuu huoneeseen	198
Hyppy tuntemattomaan	199
Kukaan ei ole profeetta omalla maallaan	200
Samaan pöytään idolin kanssa	202
Ole oman juttusi maailmanmestari	203
Mihin uskot?	204
Vahvuus syttyy ahkeruudesta	206
Kaikki eivät halua pelkkää hyvää	207
Kohtaa toinen lempeydellä	208
Yllätä epäilijät	209
Hitaasti hiihtäen tulee kaunein latu	209