

Sisällys

Esipuhe	II
Johdanto	19
ENSIMMÄINEN OSA: Ystävystyminen sisimpäsi kanssa	31
1. Keinoja merkitystuntemusten löytämiseen.....	33
<i>Harjoitus 1.1: Läsäolo</i>	<i>34</i>
<i>Harjoitus 1.2: Ystävällinen tarkkailu</i>	<i>37</i>
<i>Harjoitus 1.3: Merkitystuntemusten etsiminen ja löytäminen</i>	<i>40</i>
2. Miten merkitystuntemuksia lähestytään	43
<i>Harjoitus 2.1: Kehon reaktioista merkitystuntemusten havainnoimiseen.....</i>	<i>44</i>
<i>Harjoitus 2.2: Kokemustulkkinnoista todelliseen kokemukseen.....</i>	<i>47</i>
3. Merkitystuntemus tunnetilan tuolla puolen.....	50
<i>Harjoitus 3.1: Merkitystuntemus tunnetilan tuolla puolen</i>	<i>53</i>
4. Miten voimme kehittää merkitystuntemuksiamme?	56
<i>Harjoitus 4.1: "Miten menee?"</i>	<i>56</i>
<i>Harjoitus 4.2: Mitä kehossasi on valmiina odottamassa</i>	<i>58</i>
<i>Harjoitus 4.3: "Mikä kaipaa huomiotani juuri nyt?"</i>	<i>60</i>
5. Tilanteiden kohtaaminen	62
<i>Harjoitus 5.1: Tilanteen kohtaaminen</i>	<i>64</i>

6.	Merkitystuntemukset havainnoinnin keskipisteessä	66
	<i>Harjoitus 6.1: Merkitystuntemuksen kuvaileminen</i>	
	avainsanan avulla	68
7.	Merkitystuntemuksen kuunteleminen	71
	<i>Harjoitus 7.1: Kysyminen</i>	72
8.	Pienet askeleet, kehomuutokset, hyväksyminen	76
	<i>Fokusoiva läsnäolo: tiivistelmä.....</i>	82
9.	Ole hellä itsellesi, kesytä kriitikkosu	85
	<i>Harjoitus 9.1: Sisäinen empatia.....</i>	86
	<i>Harjoitus 9.2: Ystävystyminen kriitikon kanssa.....</i>	92
	<i>Harjoitus 9.3: Vaikeiden tunteiden kokeminen</i>	
	uudelleen	94
	VÄLIOSA	97
	Esipuhe väliosaan.....	97
10.	Tietoinen läsnäolo, tietoisuus ja todellinen itse	99
II.	Mitä elämä on?	106
	TOINEN OSA: Elä elämää eteenpäin	115
12.	Oivalluksista jatkumoaskeliin	117
	<i>Harjoitus 12.1: Oikean jatkumoaskelen löytäminen</i>	121
13.	Syvällinen kuuntelu	123
	<i>Harjoitus 13.1: Puhdas kuunteleminen</i>	127
	<i>Puhdas kuunteleminen: tiivistelmä.....</i>	129
14.	Riitatilanteiden ratkaiseminen	131
	<i>Harjoitus 14.1: Merkitystuntemuksen muodostaminen</i>	
	toisen tuntemuksista	133

	<i>Harjoitus 14.2: Vuorottelu</i>	137
15.	Vaikeiden päätösten tekeminen.....	143
	<i>Harjoitus 15.1: Päätösten tekeminen merkitys-</i> <i>tunteituksen avulla</i>	151
	<i>Merkitystunteituksen kuuntelu päätöksenteossa</i>	151
16.	Syvällinen ymmärtäminen	155
	<i>Harjoitus 16.1: Lukeminen merkitystunteituksen</i> <i>välityksellä</i>	158
17.	Ensimmäinen ajatus, paras ajatus – merkitys-	
	tunteitusten hyödyntäminen luovassa ajattelussa	161
	<i>Harjoitus 17.1: Haikurunno</i>	167
18.	Tilan suurentaminen	169
	<i>Harjoitus 18.1: Tilan suurentaminen</i>	171
	<i>Harjoitus 18.2: Vaellus ihmemaassa</i>	173
19.	Mietiskely – avaa itsesi maailmalle.....	175
	<i>Harjoitus 19.1: Avaa itsesi maailmalle</i>	179
	Viitteet.....	182
	Lisälukemistoa ja muuta	185
	Kirjoittajasta	187
	Liite: fokusoiva läsnäolo – tiivistelmä.....	189