



Matka
itseäsi
puolelle

Annikka
Vauhkonen





ANNUKKA VAUHKONEN

Matka itsesi puolelle



#matkaitsesipuolelle



BAZAR



ENSIMMÄINEN PAINOS

© ANNUKKA VAUHKONEN JA BAZAR KUSTANNUS 2025

BAZAR KUSTANNUS ON OSA

WERNER SÖDERSTRÖM OSAKEYHTIÖTÄ

LÖNNROTINKATU 18 A, 00120 HELSINKI

ISBN 978-952-403-624-5

KANNEN SUUNNITTELU: SATU KONTINEN

KANNEN KUVA: ISTOCK JA SATU KONTINEN

KIRJAILIJAKUVA S. 205: SAMPO KORHONEN

TYPOGRAFIAN SUUNNITTELU: SATU KONTINEN

TAITTO: JUKKA IIVARINEN / TAITTOPALVELU VITALE

PAINETTU EU:SSA

TUOTETURVALLISUUSASIOIHIN LIITTYVÄT TIEDUSTELUT:

TUOTEVASTUU@BAZARKUSTANNUS.FI



SISÄLLYS

OMA MÄÄMATKANI	7
Kuka on Lempeämpi minä? 9 Sydänlämmin kiitos 15	
MATKASUUNNITELMA	17
ENSIASKELEET	23
Olen itseni puolella 25 Lempeä muistutus 35 Lempeämpi minä 36 <i>Lempeä harjoitus</i> 49 Lempeä muistutus 49 Rakastan itseäni rohkeasti 52 <i>Lempeä harjoitus</i> 58 Lempeä muistutus 58	
KOHTI MÄÄMATKAA	61
Ihana minä 63 <i>Lempeä harjoitus</i> 76 Luotan itseni 76 <i>Lempeä harjoitus</i> 84 Lempeä muistutus 85 Tunnen tunteeni 86 <i>Lempeä harjoitus</i> 101 Lempeä muistutus 105	
MATKAKUMPPANEINA MIELEN VOIMA, RAJAT JA KIITOLLISUUS	109
Mielen voima 111 Minun rajani 117 <i>Lempeä harjoitus</i> 123 Kiitollisuus tukenani 129 <i>Lempeä harjoitus</i> 133 Lempeä muistutus 134	

KOMPASSEINA ARVOT JA SISÄINEN

VIISAUS 137

Arvojeni mukainen elämä 139 | *Lempeä harjoitus* 143 |

Vapaudun uskomuksistani 144 | *Lempeä harjoitus* 149 |

Sisäinen viisaus apunani 150 | *Lempeä muistutus* 158

MÄÄRÄNPÄÄNÄ LEMPEÄMPI ELÄMÄ 161

Rohkeampi minä 163 | Kohti unelmiani 174 | *Lempeä*

muistutus 183 | Tavoitteet todeksi 185 | *Lempeä harjoitus*

192

MATKAMME PÄÄTTYY 195

Lempeä muistutus 199

TÄMÄN KIRJAN SYNTYYN OVAT

VAIKUTTANEET 203

KIRJAILIJASTA 204



Oma määmatkani





KUKA ON LEMPEÄMPI MINÄ?

Olen Annukka – yrittäjä, erityisherkkä ja toipuva ylisuorittaja. Mukanani kulkee myös useampi krooninen sairaus. Oma matkani itseni puolelle alkoi syksyllä 2019, kun henkinen ja fyysinen kuntoni romahti: sain tuolloin yli-kunto- ja uupumusdiagnoosit. Elämäni pysähtyi kertaheitolla. Olen kirjoittanut myöhemmin yliopiston luovan kirjoittamisen kurssilla kokemastani näin:

”On syyskuu 2019 ja makaan työpäivän jälkeen puutalo-yksiöni kolealla lattialla. Kotimatkasta en muista juuri mitään, mutta jotenkin olen selviytynyt työpaikaltani tähän. Työmäärä tuntuu loputtomalta, vaikka lähdin jälleen toimistolta viimeisenä. Kyyneleet valuvat poskillani

enkä tiedä, kauanko olen ollut paikoillani. Vain eteisen valo on päällä, kengät ja takki vielä ylläni. Paineen tunne ohimolla yltyy, lihakset särkevät ja kylmänväreet kulkevat läpi kehoni päästä varpaisiin – 'Ei voi olla... olenko taas tulossa kipeäksi?' havahdun huolestuneena. Annan silmien painua kiinni, en jaksa nyt muutakaan.”

Romahdusta oli edeltänyt jo useampi haastava vuosi, kun suoritin vaikeasta unettomuudesta huolimatta elämäni sen jokaisella osa-alueella. Mukauduin elämään jatkuvan stressin alla, kunnes alituinen arjesta selviytyminen vei viimeisetkin voimavarat. Silloin käynnistyi kokonaisvaltainen elämänmuutos, arvojen ja identiteetin muutos sekä itsensä etusijalle asettaminen – ensimmäistä kertaa elämässäni. Halusin opetella olemaan *itseni puolella*. Halusin olla sinut itseni ja menneisyyteni kanssa, päästää irti vanhoista traumaista ja luopua kaikista ulkopuolelta tulevista odotuksista. En halunnut enää antaa menneisyyteni vaikuttaa tulevaisuuteeni. Halusin oppia olemaan onnellinen ja kiitollinen sekä päästää irti minua vuosia riepoteleesta suorittamisesta. Halusin ottaa vastuun elämästäni.

Ylikunto-oireiden pitkittyessä ja laaja-alaisten tutkimusten jälkeen sain alkuvuodesta 2021 fibromyalgia-diagnoosin (kipu- ja uupumusoireyhtymä). Kyseessä on monin eri tavoin oireileva sairaus, jossa keskushermostossa ja kipuradoissa on pysyvä säätelyhäiriö. Diagnoosin jälkeen

toipumiseen on täytynyt asennoitua loppuelämän projektina. Fibromyalgia sai kaverikseen astetta harvinaisemman pitkäaikaissairauden, kroonisen väsymysoireyhtymän diagnoosin syksyllä 2022, ja vuoden sisällä siitä alkoi varmistua muitakin sairauksia, kuten dysautonomia ja MCAS.

Elämänmuutoksen myötä olen luopunut kaupunkikodistani ja muuttanut lähelle vanhempiani, pieneen rintamamiestaloon saaristoon, meren rannalle ja luonnon rauhaan. Ensimmäiset kaksi vuotta asuin talossa ilman juoksevaa vettä – palasin kirjaimellisesti perusasioiden äärelle ja se tuntui pelkästään hyvältä. Siitä asti elämänsäni on ollut ajankohtaista pysähtyminen ja lempeämpi elämäntyyli, sen etsiminen ja opettelu. Rakastan lempeitä rutiineja, kiireetöntä arkea ja hitaita aamuja. Nautin yksinolosta, mutta perhe ja ystävät ovat myös arjessani vahvasti läsnä, korvaamattomana tukena ja turvana.

Tarinaani on viime vuodet kirjoittanut aivan uudenlainen *Lempeämpi minä* uudenlaisine elämänarvoineen. Keskityn oman voiman vahvistamiseen ja opettelen hidastamaan sekä arvostamaan itseäni uudella, hyväksyvämmällä tavalla. Etsin omaa polkuani ja haluan tehdä siitä koko ajan enemmän omannäköiseni. Pääset syvemmin tutustumaan tarinaani, oivalluksiini matkan varrelta ja kaikkeen oppimaani tämän kirjan myötä. Oman matkani ydin on lyhykäisyydessään itsensä kuuntelemisen tärkeydessä ja siinä, että uskaltaa luopua suunnitellusta elämästä saadakseen elämän,

joka meitä todella odottaa. Onnellisuutta en myöskään enää väkisin tavoittele, vaan uskon, että se löytää luoksemme, kun elämme hyvinvoivaa, tasapainoista ja etenkin oman itsemme näköistä elämää. Oman matkani keskiössä on merkityksellisyyden pohtiminen, henkisten haavojen parantaminen ja rajoittavien uskomusten purkaminen sekä oman voiman äärellä oleminen. Ja etenkin se, miten kaiken tämän myötätuulessa voi löytää lempeämmän tavan elää.

Koen, että kaiken kokemani kirjoittaminen on etenkin itselleni tärkeä prosessi, osa omaa matkaani, mutta samalla sen jakaminen voi tarjota lohtua, ymmärrystä ja vertaistukea jollekin toiselle. Jollekin samojen asioiden äärellä kipuilevalle tai myös niille läheisille, jotka vierestä seuraavat tavalla tai toisella särkyneen tai toipuvan ihmisen matkaa. Kirjoittamisella ja sanoilla voi olla parhaimmillaan hyvin eheyttävä voima.

Ajattelen itseäni 10 vuotta sitten. Kunpa joku olisi silloin kertonut, millaista on elää erityisherkan elämää tässä hektisessä ja suorituskeskeisessä maailmassa – ja mihin kaikkeen se herkkyyys vaikuttaakaan. Miten elää ylisuorittajana uupumatta, ja miten tärkeää on oppia hellittämään ja hyväksymään itsensä juuri sellaisena kuin on. Tai miten luopua kiltin tytön roolista ja asettaa jämäkästi rajoja. Miten olla olematta jatkuvasti tunnollinen. Entä miten puolustaa itseään näkymättömien sairauksien kanssa – välillä koko yhteiskuntaa vastaan. Miten uskaltaa luopua

suunnitellusta elämästään. Vaikkei oikeita vastauksia valmiina olekaan ja elämää täytyy vain uskaltaa elää, voi vaikeisiin hetkiin saada rohkaisua ja tukea, kun tietää, ettei ole kokemuksiensa kanssa yksin. Se vasta on tärkeä tunne. Ehkä toisiin tukeutumalla voi oppia uutta itsestään ja myös onnistua välttämään jonkin sudenkuopan tai löytää tiensä oikealle polulle nopeammin, monen väärän ja kiviemmän reitin sijaan.

Ajatus kirjoittamisesta on tuntunut alusta asti luonteelta, ei lainkaan vieraalta. Sisälläni on jo pitkään kytenyt halu kertoa omin sanoin näkemyksistäni elämästä ja sanoittaa sisäistä maailmaani sekä kokemuksiäni. Haaveilin ensin vuosia blogin kirjoittamisesta, mutta pitkään koin, etten ollut valmis tekemään tarinastani ja ajatuksistani julkisia. Olin epävarma itsestäni ja omista taidoistani.

Lopulta tunsin olevani epävarmuudesta huolimatta valmis. Myös sairastumista seuranneen opintovapaan antama tila sekä luovan kirjoittamisen opinnot yliopistossa tukivat valitsemaani suuntaa. Viimein uskalsin alkuvuodesta 2021 aloittaa kauan haaveilemani prosessin – ottaa sen ensimmäisen askeleen kohti hiljaista unelmaani. Pian olikin myös selvää, että blogin myötä haluan kasata tarinani yksien kansien väliin ja syntyi toinen unelma: *haluan kirjoittaa kirjan*. Päätin antaa askeleitteni viedä niiden haluamaan suuntaan, jättää suorittajaminälle luonteenomaisen liiallisen ylianalysoinnin sekä itsekritiikin vähemmälle ja

katsoa ennakkoluulottomasti, mitä matka tuo tullessaan. Antaa sille sen vaatiman ajan ja kirjoittaa silloin, kun itseltä hyvältä tuntuu. Tärkeintä oli koko ajan se, että kirjoittaminen ei saa tuntua missään vaiheessa suorittamiselta, vaan luontevalta ja voimaannuttavalta, osalta toipumisprosessiani.

Haluan puhua avoimuuden, herkkyyden ja pehmeiden arvojen puolesta. Näyttää rohkeasti tunteeni ja kirjoittaa vaikeistakin asioista rehellisesti. Haluan olla omalta osaltani mukana tuomassa maailmaan lisää lempeyttä ja sallivuutta. Toiveenani on välittää viestiä siitä, ettei ole heikkoutta olla haavoittuvainen, vaan saamme olla myös rohkeasti kesken-eräisiä ja rikkinäisiä kaikkien elämän asettamien vaatimuksien ja odotuksien keskellä. Aina ei tarvitse jaksaa, ja saamme olla luvan kanssa suorittamatta.

Tämän kirjan tekstit ovat saaneet alkunsa blogistani *Lempeämpi minä* ja rakentamastani verkkokurssista *Matka itseni puolelle*. Kirja on syntynyt sekä täydentynyt pikkuhiljaa kulkiessani eteenpäin tätä eheytyksen ja kasvun polkuani. Toivon, että löydät kirjoitusteni ääreltä voimaannuttavia oivalluksia omaan elämäsi ja luottamusta kuunnella sydäntäsi. Ne kertovat erityisherkan ylisuorittajan matkasta, joka sairastumisen myötä löysi elämälleen uuden suunnan, merkityksen ja lempeämmän tavan elää. Tämä on tarina lempeämmästä minusta ja siitä, miten löysin viimein *tieni itseni puolelle*. Lämpimästi tervetuloa matkaani!

SYDÄNLÄMMIN KIITOS

En olisi vielä muutama vuosi sitten uskonut, että *Lempeämpi minä* otettaisiin kaikissa muodoissaan näin ihanasti vastaan – kanssakulkijoita on tullut sosiaalisen median kanavissa matkaani muutamassa vuodessa useita tuhansia ja blogitekstien puolella kymmeniä tuhansia. En pysty sanoin kuvailemaan, miten otettu olen ja mitä kaikkea tämä matka on jo nyt minulle antanut.

Tämä matkani on tuonut paljon merkityksellisyyden tunnetta elämäni ja avannut aivan uudenlaisen maailman mahdollisuuksineen. Se on auttanut selviämään ja jaksamaan sairauksien keskellä läpi vaikeimpien hetkien. Olen päässyt kurkistamaan monien uusien ovien taakse ja toteuttamaan itseäni sekä luovuuttani. Olen saanut antaa ja ottaa vastaan arvokasta vertaistukea. Olen saanut olla aidosti minä, näkyvästi herkkä sekä kirjoittaa sydämestäni ja omalla tavallani. Olen saanut tutustua ihaniin ihmisiin, luonut uusia verkostoja ja oppinut paljon. Olen löytänyt kutsumukseni ja paikkani.

On ollut mieltä lämmittävää kuulla, miten olen omalla tarinallani ja kokemuksellani pystynyt auttamaan ja inspiroimaan muita. Sanani ovat voineet pelastaa toisen päivän tai rohkaista tavoittelemaan omia unelmiaan. Toivottavasti tämä kirja jatkaa samaa tärkeää tehtävää. Jokainen saamani palaute kaikkine kauniine sanoineen on niin tärkeä. Jokaisesta olen kiitollinen. Ne rohkaisevat minua jatkamaan ja antavat voimaa huonompina päivinä, kun

omat voimat eivät riitä tai suunta on hetkellisesti sumun peitossa. Ne juurruttavat jalkojani vahvemmin kiinni tälle lempeyden polulleni ja valaisevat reittäni, kun omassa mielessä hämärtää. Kun kuulen kirjoitusteni antavan jollekin niin paljon voimaa, tietoa ja ymmärrystä, että se auttaa häntä jaksamaan arjessaan eteenpäin, liikutun ja sydämessäni läikähtää, hymy nousee kasvoilleni ja saan jälleen uuden syyn jaksaa eteenpäin.

Sydänlämmän kiitos kuuluu rakkaalle perheelleni, te olette minun tukipilarini ja peruskallioni. Teidän avullane minä jaksan. Kiitos, että hyväksytte minut juuri sellaisena kuin olen. Kiitos rakkaudesta ja huolenpidosta. Kiitos, kun olette jaksaneet ne vaikeat vuodet ja hetket. Kiitos, kun rohkaisette ja uskotte minuun. Kiitos erityisesti äiti ja isä kaikesta, mitä olette matkallani mahdollistaneet. Kiitos ystäväilleni, jotka ovat pysyneet rinnallani läpi haasteiden – olette kuunnelleet, tukeneet ja muistuttaneet, että kelpaan ja riitän. Kiitos myös pienille rakkaille elämässäni: tädin muruset, te tuotte elämäni iloa, valoa ja toivoa. Rakastan teitä kuin omiani.

Haluan koko sydämeistäni kiittää myös sinua siitä, että olet siellä ja teet läsnäolollasi tästä kaikesta mahdollista. Kiitos, kun olet ottanut juuri tämän kirjan luettavaksesi. Kiitos, kun haluat olla itsesi puolella! Ota kaikki se aika, mitä tarvitset. Voit lukea juuri ne osa-alueet, mitkä sinussa resonoiivat. Tätä ei tarvitse eikä saa suorittaa. Sinä olet nyt osa lempeyden matkaani ja on valtavan ilahduttavaa, että kuljet sitä kanssani. Tämä kirja on Sinua varten!



Matkasuunnitelma





OLETKO VALMIS OLEMAAN ITSESI puolella ja elämään lempeämpää elämää? Käydään yhteisen matkamme alkuun läpi lyhyesti, millainen matkasuunnitelmamme on, eli millaisin askelin etenemme ja mitä kaikkea tulet kirjan luettuasi oppimaan.

Matka itsesi puolelle -kirja

- rohkaisee sinua löytämään lempeyden itseäsi kohtaan, unohtamaan suorittajan ankan sisäisen puheen ja jaksamaan arjessa paremmin
- ohjaa sinut suorittamisen sijaan keskittymään itsellesi tärkeisiin asioihin ja omannäköiseen sekä vapaampaan elämään
- auttaa sinua elämään ilman jatkuvaa väsymystä, murehtimista, riittämättömyyden tunnetta tai pelkoa siitä, mitä muuta ajattelevat, jos sanot ei.

(...eikä arki enää tunnu pelkältä selviytymiseltä, ja voit huolehtia itsestäsi paremmin sekä tavoitella omia unelmiasi rohkeasti – samalla, kun opit hyväksymään itsesi! <3)

Kenties luet tai kuuntelet tätä kirjaa, koska

- elämäntäsi on suunta hukassa ja kamppaillet suorittamisen sekä riittämättömyyden tunteen kanssa
- olet uupunut jatkuvaan suorittamiseen ja omien arvojen vastaiseen elämään
- et hyväksy itseäsi sellaisena kuin olet ja vaadit itseltäsi liikoja sekä laitat aina muut itsesi edelle.

Ehkä nämäkin kuulostavat tutulta:

- olet väsynyt pelkäämään, mitä muut ajattelevat, jos asetat rajoja
- tiedät, että on aika lopettaa ankara ja vaativa sisäinen puhe sekä korvata se lempeämmillä sanoilla
- yrityksistäsi huolimatta et ole pystynyt viemään ajatusta lempeämmästä elämästä käytäntöön asti.

TIEDÄN TUNTEEN, SILLÄ ITSEKIN tasapainoilin samojen haasteiden kanssa vielä joitakin vuosia sitten. Nyt haluan jakaa oppimaani ja lempeyden ilosanomaa myös sinulle ja auttaa sinua löytämään tien itsesi puolelle. Voin siis käsi sydämellä luvata, että sinunkin on mahdollista löytää omannäköisesi elämä, lempeästi ilman suorittamista.

Lupaan antaa sinulle konkreettiset työkalut ja askeleet, jotta matkastasi tulee ikimuistoinen ja yksi elämäsi parhaista sijoituksista itseesi!

KIRJAN LUETTUASI SINULLA ON:

1. Konkreettiset askeleet lempeämpään elämään.

Jotta voit vihdoin luopua suorittamisesta ja olla itsesi puolella.

2. Avaimet hyväksyä itsesi sellaisena kuin olet.

Jotta voit oppia rakastamaan itseäsi ehdoitta ja luottamaan itseesi sekä osaamiseesi.

3. Rohkeutta asettaa terveitä rajoja.

Jotta opit olemaan lempeän jämäkästi itsesi puolella ja sanomaan ei ilman pelkoa siitä, mitä muut ajattelevat.

4. Kyky työskennellä tunteidesi kanssa.

Jotta osaat suhtautua tunteisiisi lempeämmin ja kontrollin sijaan hyväksyä ne.

5. Työkalut uskomusten työstämiseen.

Jotta rajoittavat uskomukset eivät enää olisi esteenäsi lempeämpään elämään tai itsesi puolella olemiseen.

6. Keinot ohjautua elämään sisältä päin.

Jotta voisit vihdoin alkaa elää itsesi näköistä ja arvojesi mukaista elämää sekä oppisit vahvistamaan sisäistä ääntäsi.

JOTTA OPPIMINEN EI JÄISI pintapuoliseksi, syvennymme rauhassa jokaisessa luvussa eri teemoihin ja osa-alueisiin itsensä puolella olemisessa. Mukana on lempeitä muistutuksia ja harjoituksia, jotta itsesi puolella oleminen ei jäisi vain teorian tasolle, vaan saat työstettyä teemoja omakohtaisesti ja vietyä työkalut käytäntöön asti. Voit halutessasi pysähtyä niiden äärelle. Voit ottaa kynän käteen ja kirjoittaa, kun siltä tuntuu.

Oletko valmis? Nyt on aika aloittaa *Sinun* määmatkasi itsesi puolelle! <3

Oletko valmis olemaan

itsesi puolella?

Itsensä kuunteleminen ei ole aina helppoa. Joskus on haastavaa ylläpitää lempeää mielentilaa ja olla vaipumatta ankaraan sisäiseen puheeseen. Kuinka asettua itsensä puolelle silloin, kun omat henkiset tai fyysiset voimavarat ovat vähissä?

Hyvinvointivalmentaja **Annikka Vauhkonen** opastaa, miten luottaa itseensä silloinkin, kun on oman jaksamisensa rajoilla. Kirjassa olevien harjoitusten avulla löydät rohkeutta rajojen asettamiseen, omien negatiivisten uskomusten ravisteluun ja myötätuntoisemman sisäisen äänesi vahvistamiseen. Kirja muistuttaa lempeästi, miten voit irrottautua jatkuvas- ta ylisuorittamisesta ja löytää oman suuntas- i kohti myönteisempää minäkuvaa.

”Itsestä huolehtiminen ei ole itsekästä, vaan tervettä itserakkautta, josta hyötyvät lopulta kaikki muutkin.”



9 789524 036245
ISBN 978-952-403-424-5 | 17.3
HIDASTAELAMAA.FI | BAZARKUSTANNUS.FI

Hidasta
elämää -kirjat
kustantaa

BAZAR