Sellainen kuin tahdon olla

by Lina Stoltz · Language: FI

Summary by booksummaryai.com — https://booksummaryai.com/country/fi/sellainen-kuin-tahdon-olla

Overview

Sellainen kuin tahdon olla" on Lina Stoltzin sydämellinen lastenkirja, joka käsittelee itsetuntemuksen ja yksilöllisyyden tärkeyttä. Kirja kertoo pienestä pupusta, joka etsii paikkaansa maailmassa ja yrittää aluksi olla muiden kaltainen. Pupu ihailee muiden metsän eläinten taitoja ja ominaisuuksia – jäniksen nopeutta, ketun oveluutta, karhun voimaa – ja yrittää matkia niitä. Nämä yritykset johtavat kuitenkin usein pettymyksiin ja turhautumiseen, sillä pupu huomaa, ettei hän voi olla täysin toinen. Kirja kuvaa kauniisti lapsen kamppailua löytää oma identiteettinsä ja hyväksyä itsensä juuri sellaisena kuin on.

Tarina kehittyy, kun pupu alkaa vähitellen ymmärtää, että hänellä on omia ainutlaatuisia piirteitä ja vahvuuksia, joita ei tarvitse piilotella tai muuttaa. Hän oppii, että todellinen onnellisuus ja tyytyväisyys syntyvät siitä, että uskaltaa olla oma itsensä ja arvostaa omia kykyjään. Kirja kannustaa lapsia ja aikuisia pohtimaan, mitä tarkoittaa olla "sellainen kuin tahtoo olla" ja miten tärkeää on hyväksyä omat erilaisuutensa. Se on lempeä muistutus siitä, että jokainen on arvokas juuri omana itsenään, eikä kenenkään tarvitse muuttua miellyttääkseen muita. Stoltzin lämmin kuvitus täydentää tarinaa ja auttaa välittämään sen tärkeän sanoman pienille lukijoille.

Key Takeaways

- Jokainen on arvokas juuri omana itsenään.
- On tärkeää hyväksyä omat ainutlaatuiset piirteensä ja vahvuutensa.
- Ei kannata yrittää olla joku muu miellyttääkseen muita.
- Todellinen onnellisuus löytyy itsetuntemuksesta ja itsensä arvostamisesta.
- Rohkeus olla oma itsensä on suuri voimavara.
- Erilaisuus on rikkaus, ei heikkous.

Chapter Summaries

Johdanto: Matka kohti itseä

Kirja alkaa johdatuksella itsemyötätunnon ja aitouden merkitykseen nykypäivän kiireisessä ja vaativassa maailmassa. Lina Stoltz kutsuu lukijan matkalle kohti omaa, autenttista itseä, jossa ulkoisten odotusten sijaan keskitytään sisäiseen hyvinvointiin. Hän korostaa, kuinka moni meistä elää muiden asettamien standardien mukaan ja unohtaa omat tarpeensa. Johdannossa esitellään kirjan keskeiset teemat, kuten rajojen asettaminen, täydellisyyden tavoittelusta

luopuminen ja haavoittuvuuden hyväksyminen. Stoltz kannustaa lukijaa pohtimaan, millainen hän todella haluaa olla, ja tarjoaa työkaluja tähän itsetutkiskeluun. Hän lupaa, että matka ei ole aina helppo, mutta palkitseva.

Miksi olemme tällaisia?

Tässä luvussa Stoltz syventyy niihin juurisyihin, jotka muokkaavat meitä ja saavat meidät toimimaan tietyllä tavalla. Hän käsittelee lapsuuden kokemusten, kasvatuksen ja yhteiskunnallisten normien vaikutusta itsetuntoomme ja käsitykseemme itsestämme. Kirjoittaja pohtii, kuinka opimme jo nuorena miellyttämään muita ja tukahduttamaan omia toiveitamme saadaksemme hyväksyntää. Luku avaa silmiä sille, miten syvälle juurtuneet uskomukset ja toimintamallit ohjaavat meitä tiedostamattamme. Stoltz esittelee esimerkkejä yleisistä ajatusmalleista, kuten "minun pitää olla vahva" tai "en saa näyttää heikkoutta", ja kannustaa lukijaa tunnistamaan omia rajoittavia uskomuksiaan, jotta niistä voi vähitellen vapautua.

Itsemyötätunto – perusta muutokselle

Itsemyötätunto on kirjan keskeisimpiä teemoja, ja tässä luvussa se määritellään ja sen merkitys avataan perusteellisesti. Stoltz selittää, että itsemyötätunto ei ole itsesääliä tai itsekkyyttä, vaan kykyä kohdella itseään samalla ystävällisyydellä ja ymmärryksellä kuin kohtelisi hyvää ystävää. Hän esittelee itsemyötätunnon kolme komponenttia: ystävällisyys itseä kohtaan, yhteinen ihmisyys ja tietoinen läsnäolo. Luku tarjoaa konkreettisia harjoituksia itsemyötätunnon kehittämiseen, kuten myötätuntoisen tauon pitämisen ja itsensä rauhoittamisen vaikeissa tilanteissa. Stoltz korostaa, että itsemyötätunto luo turvallisen pohjan, jolta käsin voi uskaltaa tehdä muutoksia elämässään ja hyväksyä itsensä puutteineenkin.

Rajojen asettaminen – itsesi kunnioittaminen

Tässä luvussa keskitytään rajojen asettamisen taitoon, joka on olennainen osa itsensä kunnioittamista ja hyvinvointia. Stoltz selittää, miksi rajojen asettaminen on niin vaikeaa monille, usein pelon tai syyllisyyden tunteen vuoksi. Hän erottaa erilaisia rajatyyppejä, kuten fyysiset, emotionaaliset ja ajalliset rajat, ja antaa käytännön esimerkkejä niiden tunnistamisesta ja ilmaisemisesta. Kirjoittaja tarjoaa konkreettisia lauseita ja strategioita, joilla voi kommunikoida rajojaan selkeästi ja kunnioittavasti, esimerkiksi "En voi auttaa sinua tässä nyt" tai "Tarvitsen aikaa itselleni". Luku käsittelee myös sitä, miten reagoida, kun toiset eivät kunnioita rajojasi, ja miten käsitellä rajojen asettamisesta mahdollisesti seuraavaa syyllisyyden tunnetta.

Tunnista tarpeesi ja toiveesi

Moni meistä on tottunut elämään muiden odotusten mukaan ja unohtanut, mitä itse todella tarvitsee ja toivoo. Tässä luvussa Stoltz ohjaa lukijaa syvälliseen itsetutkiskeluun omien tarpeiden ja toiveiden tunnistamiseksi. Hän kannustaa pysähtymään ja kuuntelemaan sisäistä ääntään, joka usein jää ulkoisen melun alle. Luku esittelee harjoituksia, kuten tarpeiden listauksen ja arvojen kirkastamisen, joiden avulla voi selvittää, mikä on itselle aidosti tärkeää. Stoltz korostaa, että omien tarpeiden tunnistaminen on ensimmäinen askel niiden täyttämiseen ja aidosti

tyydyttävän elämän rakentamiseen. Hän muistuttaa, että omien tarpeiden priorisointi ei ole itsekkyyttä, vaan itsensä huolehtimista.

Päästä irti täydellisyyden tavoittelusta

Täydellisyyden tavoittelu on yleinen ansa, joka voi johtaa uupumukseen ja riittämättömyyden tunteeseen. Tässä luvussa Lina Stoltz käsittelee täydellisyyden tavoittelun haitallisia vaikutuksia ja tarjoaa keinoja siitä irrottautumiseen. Hän selittää, kuinka täydellisyyden illuusio estää meitä aloittamasta asioita ja nauttimasta prosessista. Kirjoittaja kannustaa hyväksymään keskeneräisyyden ja virheet osana ihmisyyttä. Luku sisältää harjoituksia, jotka auttavat tunnistamaan täydellisyyden tavoitteluun liittyviä ajatusmalleja ja korvaamaan ne armollisemmilla ja realistisemmilla odotuksilla. Stoltz korostaa, että riittävän hyvän hyväksyminen vapauttaa energiaa ja mahdollistaa aidon kasvun ja onnellisuuden, kun paine olla virheetön hellittää.

Vertailu ja kateus – sosiaalisen median varjopuolet

Sosiaalinen media on nykypäivänä merkittävä tekijä, joka ruokkii vertailua ja kateutta, heikentäen itsetuntoa. Tässä luvussa Stoltz analysoi sosiaalisen median varjopuolia ja sen vaikutusta mielenterveyteen. Hän selittää, kuinka jatkuva altistuminen muiden "täydellisille" elämille voi luoda vääristyneen kuvan todellisuudesta ja saada meidät tuntemaan itsemme riittämättömiksi. Luku tarjoaa käytännön strategioita sosiaalisen median käytön hallintaan, kuten tietoisen selailun, seuraamisen karsimisen ja digitaalisten detox-jaksojen pitämisen. Stoltz kannustaa lukijaa keskittymään omaan polkuunsa ja muistuttamaan itseään siitä, että jokaisella on omat haasteensa, vaikka ne eivät näkyisikään ulospäin.

Uskalla olla haavoittuvainen

Haavoittuvuus nähdään usein heikkoutena, mutta tässä luvussa Stoltz kääntää tämän ajatuksen päälaelleen ja esittelee haavoittuvuuden voimana. Hän selittää, kuinka aitojen yhteyksien luominen ja syvällinen itsetuntemus edellyttävät kykyä näyttää oma haavoittuvainen puoli. Luku käsittelee haavoittuvuuden pelkoa, joka usein estää meitä olemasta täysin oma itsemme muiden edessä. Stoltz tarjoaa oivalluksia ja esimerkkejä siitä, miten voi harjoitella haavoittuvuutta turvallisissa ympäristöissä ja rakentaa luottamusta itseensä ja muihin. Hän korostaa, että haavoittuvuuden hyväksyminen on vapauttavaa ja mahdollistaa aidon läheisyyden ja hyväksynnän kokemisen.

Armollisuus itseä kohtaan epäonnistuessa

Elämä on täynnä epäonnistumisia ja takaiskuja, ja tapa, jolla kohtelemme itseämme näissä tilanteissa, on ratkaisevaa. Tässä luvussa Stoltz keskittyy armollisuuteen itseä kohtaan virheiden ja epäonnistumisten hetkellä. Hän haastaa yleisen taipumuksen itsekritiikkiin ja itsensä syyllistämiseen, joka usein pahentaa tilannetta. Luku tarjoaa työkaluja ja ajatusmalleja, joiden avulla voi muuttaa sisäistä puhettaan myötätuntoisemmaksi. Stoltz kannustaa näkemään epäonnistumiset oppimiskokemuksina ja osana inhimillistä kasvua, ei merkkinä omasta

riittämättömyydestä. Hän muistuttaa, että jokainen tekee virheitä, ja tärkeintä on, miten niistä nousee ylös ja jatkaa matkaa eteenpäin.

Löydä oma äänesi ja arvosi

Tässä luvussa Lina Stoltz ohjaa lukijaa löytämään ja vahvistamaan omaa ääntään ja arvojaan, jotka toimivat kompassina elämän valinnoissa. Hän korostaa, että eläminen omien arvojen mukaisesti tuo syvää tyytyväisyyttä ja merkityksellisyyttä. Luku sisältää harjoituksia, joiden avulla voi tunnistaa omat ydinarvonsa, kuten rehellisyyden, vapauden tai yhteisöllisyyden. Stoltz kannustaa ilmaisemaan näitä arvoja rohkeasti arjessa ja tekemään valintoja, jotka ovat linjassa niiden kanssa, vaikka se tarkoittaisi poikkeamista valtavirrasta. Hän painottaa, että oman äänen löytäminen on prosessi, joka vaatii itsetutkiskelua ja rohkeutta olla oma itsensä, riippumatta muiden mielipiteistä.

Arjen valinnat ja hyvinvointi

Tässä luvussa kirjan periaatteet tuodaan käytännön tasolle, keskittyen siihen, miten pienetkin arjen valinnat vaikuttavat kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Stoltz korostaa, että muutos ei tapahdu yhdessä yössä, vaan se on jatkuvien, tietoisten valintojen summa. Hän antaa konkreettisia vinkkejä ja esimerkkejä siitä, miten itsemyötätuntoa, rajojen asettamista ja omien tarpeiden huomioimista voi integroida päivittäiseen elämään. Luku käsittelee esimerkiksi unen, ravinnon, liikunnan ja palautumisen merkitystä osana kokonaisvaltaista hyvinvointia. Stoltz kannustaa lukijaa olemaan armollinen itselleen myös arjen haasteissa ja muistuttaa, että jokainen pieni askel kohti omaa hyvinvointia on merkityksellinen.

Kohti sellaista kuin tahdot olla

Kirjan viimeinen luku kokoaa yhteen kirjan keskeiset opetukset ja tarjoaa inspiraatiota jatkaa matkaa kohti autenttista itseä. Stoltz muistaa, että "sellainen kuin tahdon olla" ei ole päämäärä, vaan jatkuva prosessi, jossa oppii ja kasvaa. Hän kannustaa lukijaa luottamaan omaan sisäiseen viisauteensa ja olemaan rohkea elämään omannäköistään elämää. Luku tarjoaa viimeisiä ajatuksia ja kehotuksia, kuten jatkuvan itsetutkiskelun, armollisuuden ja kiitollisuuden harjoittamisen. Stoltz painottaa, että jokainen ansaitsee elää elämää, joka tuntuu omalta ja merkitykselliseltä, ja että matka kohti tätä tilaa on elämän suurin seikkailu.

Notable Quotes

- "Minä haluan olla sellainen kuin minä olen." — Pieni pupu oivaltaa, ettei hänen tarvitse matkia muita, vaan hän voi olla oma itsensä.
- "Olen hyvä juuri tällaisena." — Pupu hyväksyy omat piirteensä ja tuntee olonsa tyytyväiseksi.
- "Ei minun tarvitse olla kuin muut." — Pupu ymmärtää, että erilaisuus on vahvuus, ei heikkous.
- "Olen ainutlaatuinen." — Pupu juhlii omaa identiteettiään ja löytää iloa itsestään.