



LYHYT VERSIO · ILMAINEN LUETTAVAKSI

Kaikella on merkitys

Muutos alkaa sinusta, tässä hetkessä.

MONA SUPPERI

ALUKSI

Hyvä lukija

Kirjani on saanut alkunsa haasteista, itseni ylittämisestä ja halusta auttaa. Olen onnistunut päihittämään elämäni vaikeimman hetken, masennuksen, ja haluan jakaa oppimani sinulle. Tämä on tiivistelmä kirjastani *Kaikella on merkitys*: jokaisesta luvusta lyhyesti sen ydinajatus. Kirjassa jokaisen luvun lopussa on käytännön harjoitus, jota olen itse hyödyntänyt ja joka auttaa viemään luvun opit arkeen. Haluan painottaa, etten ole terveydenalan ammattilainen, vaan kerron masennuksesta oman kokemukseni kautta. Tee tekstin pohjalta omat johtopäätöksesi, ole avoin ja pohdiskeleva.

Sinulle, joka olet valmis muutokseen.

15 LUKUA LYHYESTI

LUKU 01

Kaikella on merkitys

Elämän polulla jokaisella hetkellä on jokin merkitys, vaikka et heti ymmärtäisi, miksi jokin tapahtui juuri sinulle. Kerron, miten masennukseni alkoi hiljaa kasaantuneista tunteista ja miten kohtasin lopulta kivipohjani. Siitä hetkestä syntyi uusi alku, kun sanoin itselleni: "Nyt riittää." Ymmärsin, että jos olin omilla ajatuksillani luonut niin paljon tuskaa, voisin luoda myös yhtä paljon onnea. Mieli vastaa niihin kysymyksiin, joita sille esität, joten kysymysten vaihtaminen muutti elämäni suunnan. Kaikki tarvitsemani oli koko ajan ollut minussa itsessäni.

LUKU 02

Hetkessä eläminen

On olemassa vain tämä hetki: menneisyys on muistikuvia ja tulevaisuus aina tavoittamattomissa. Toivottomuuden aikana siirsin vastuun aina huomiselle, ja arjen pienet tehtävät kasautuivat ylitsepääsemättömiksi. Opin, että muutos tapahtuu vain tässä hetkessä, siinä mitä valitsen nyt. Aloitin parantumisen pienistä asioista, kuten unesta, ravinnosta ja liikkeestä. Hetkellisyys tuo minulle myös lohtua, sillä kipukaan ei kestä ikuisesti. Kun koet onnea, kylve siinä, ja kun on vaikeaa, anna itsesi tuntea se.

Tietoisuus on kehityksen ydin

Masennus pakotti minut katsomaan sisimpääni ja kohtaamaan menneisyyteni. Voit haudata tunteesi hetkeksi, mutta jonain päivänä ne nousevat pintaan. Tärkein oivallukseni oli, että se mitä koin oli tunne, ei todellisuus, ja tunteista voi päästää irti. Minulle keinoksi löytyi kynä ja paperi, joiden avulla sain ajatukset pois mielestäni. Kun ymmärrät itseäsi paremmin, ymmärrät myös muita ja näet omien tekojesi seuraukset. Kun avaat oven tietoisuudelle, se ei enää koskaan sulkeudu.

Kaikella on kaksi puolta

Ei ole iloa ilman surua, eikä valoa ilman varjoa. Masentuneena kysyin, mitä olin tehnyt ansaitakseni tuskani, ja mieleni osoitti minulle vain kaiken surkean. Opin, että se mihin kiinnität huomiosi, lisääntyy, aivan kuin magneetti vetäisi puoleensa samaa. Sama kaksijakoisuus näkyy kirjani kannessa mustan ja valkoisen vastakohtana. Kun huomaat ajatuksen *”Minusta ei ole tähän”*, voit kääntää sen muotoon *”Minä pystyn siihen.”* Ajattelun muokkaaminen on hidasta, mutta lopulta siitä tulee uusi normi.

Mikään ei kestä ikuisesti

Koko universumi on jatkuvassa muutoksessa, ja niin olet sinäkin. Et voi pysäyttää muutosta, mutta voit valita, mihin suuntaan se sinut vie. Jumiudumme helposti mukavuusalueelle, vaikka se ei todellisuudessa olisi meille hyväksi. Kun annamme periksi, luovumme kuskin paikasta ja jäämme matkustajiksi omassa elämässämme. Ainoa asia, johon voimme todella vaikuttaa, on oma käytöksemme, ja juuri se muuttaa koko ympäristön. Jos haluat pelastaa maailman, pelasta ensin itsesi.

Perhosefekti

Mikä yhdistää meitä kaikkia? Kerron meditaatiokokemuksesta Australiassa, joka antoi minulle vastauksen tähän kysymykseen. Sen jälkeen olen ymmärtänyt, että kaikki on yhteydessä toisiinsa: elämme samalla planeetalla, saman auringon alla ja hengitämme samaa ilmaa. Yksittäinen hyvä teko voi tuntua mitättömältä, mutta sen seuraus voi paisua suureksi. Antamasi hymy tarttuu vastaantulijan kasvoille ja jatkaa matkaansa. Dominoefektin tavoin yksi onnistunut hetki motivoi jatkamaan samaan suuntaan.

Todellisuus on peilikuva sinusta

Kuva maailmasta ei muodostu silmässä vaan aivoissa, jotka täydentävät sitä opitun perusteella. Emme siis näe maailmaa sellaisena kuin se on, vaan sellaisena kuin me olemme. Aivot vahvistavat niitä polkuja, joita toistamme, ja tätä kutsutaan neuroplastisuudeksi. Kun muutat ajatusmallejasi, koko maailmasi muuttuu. Oma vahva pohjani on lause *”Kaikella on merkitys”*, jonka kautta tulkitseen jokaista tilannetta. Muutos alkaa rehellisestä huomioinnista: siitä, että tunnistat, mistä tunteesi kumpuaa.

Menneisyys opettajana

Menneisyydestä saat mukaasi muiston, ja itse päätät, mitä siitä kannat. Voit kantaa kaunaa, surua ja häpeää, tai voit ottaa mukaasi opetukset. Kun kannat kaunaa toiselle, satutat yleensä vain itseäsi. Liika jossittelu pilaa tämän hetken rauhan, sillä mennyttä ei voi enää muokata. Menneisyys ei määritä sinua, vaan se, mitä valitset nyt. En ole uhri, vaan luon itse todellisuuttani.

Tulevaisuus täynnä unelmia

Tulevaisuus on olemassa vain ajatuksissamme, ja siksi voimme luoda sinne mitä tahansa. Masentuneena peilasin menneisyyttä eteenpäin ja oletin jokaisen päivän olevan edellistä kurjempi. Pelastukseni oli toive paremmasta ja kuva tulevaisuudesta, jossa olin parantunut. Toivon ja uskon voima antaa tälle hetkelle tarkoituksen, vaikka unelma ei koskaan toteutuisikaan. Kerron myös, miten murehtiminen on usein vain mielen temppu ja miten palaan aina takaisin tähän hetkeen. Joten, hyvä ihminen, unelmoi.

LUKU 10

Muutos alkaa sinusta

Usein tiedämme, mikä olisi oikein, mutta toteutus on vaikeaa. Muutos alkaa omasta tahdosta, tietoisista valinnoista ja totuudenmukaisuudesta. Minuakin yritettiin auttaa, mutta apu ei voi toimia, jos on itse kääntänyt sille selkänsä. Suurin osa ongelmistani oli itseaiheutettuja, ja se oli iloinen uutinen, sillä silloin voin myös itse olla ratkaisu. Voit hakea apua ja saada sitä, mutta työ on tehtävä itse. Ole mieluummin se ääni, joka nostaa sinut ylös, kuin se, joka painaa sinut maahan.

LUKU 11

Itsensä rakastaminen

Kun katsoin itseäni, en tunnistanut peilikuvaani, ja pahinta olivat ajatukseni itsestäni. Minua kiusattiin herkkyydestäni, ja nielin kyöneleeni vuosien ajan. Tänä päivänä herkkyyteni on yksi lahjoistani, joka on tehnyt minusta empaattisemman. Itsensä rakastaminen on ymmärtämistä, hyväksyntää ja itsestä huolehtimista. Se ei ole koskaan itsekästä, sillä kun rakastat itseäsi, rakastat myös muita. Pohdin myös, miksi mielenterveyttä pitäisi opettaa ennaltaehkäisemään jo koulussa.

LUKU 12

Oman polun löytäminen

Olemme kaikki erilaisia, ja siksi jokaisen elämänpolku on hyvin yksilöllinen. Koin pitkään yksinäisyyttä, vaikka ympärilläni oli ihmisiä. Ymmärsin myöhemmin, että kaipaasin oikeasti tulla nähdyksi ja ymmärretyksi sellaisena kuin olen. Asuessani yksin Australiassa kukaan ei kertonut minulle, kuka olla tai mitä tehdä. Siellä löysin itsestäni taiteellisen puolen ja rohkeuden ilmaista itseäni. Vasta nähtyäni itseni rikkinäisenä opin näkemään itseni ehyenä.

LUKU 13

Vaikeuksista vahvuudeksi

Mieli, joka on oppinut kasvamaan vaikeuksista, ei murru, vaan vahvistuu. Elämä antaa meille haasteita, ei satuttaakseen, vaan auttaakseen meitä kasvamaan. Minusta ei olisi koskaan tullut tällaista ihmistä ilman masennusta tai kiusaamista. Suru on toiminut kontrastina, jonka ansiosta pienetkin ilot tuntuvat nyt suuremmilta. Vaikeinta on päästä irti omasta suojakuoresta ja egosta, jotta voi nähdä tilanteen selvemmin. Kerron, miksi joskus on hyvä olla yksin löytääkseen itsensä.

LUKU 14

Keho, mieli ja tunteet

Keho, mieli, tunteet ja niitä ohjaava tietoisuus muodostavat yhdessä kokonaisuuden, jonka kautta koemme elämän. Tutkimukset kehon ja mielen yhteydestä osoittavat, että pitkittynyt stressi voi vaikuttaa jopa immuunijärjestelmään. Jos ajatukset voivat sairastuttaa, uskon niiden voivan myös tukea paranemista. Jokainen tunne tuntuu kehossa omalla tavallaan, ja niiden aistimista voi harjoitella. Jooga ja meditaatio opettivat minut kuuntelemaan kehoani ja intuitiotani. Terveys on minulle aina elämän tärkein osa-alue.

Onnellisuus on kiitollisuutta

Kun opin olemaan läsnä, huomasin, että varjot ovat valon heijastus. Kiitollisuus on mielenla, jonka voi valita missä tilanteessa tahansa. En kiellä todellisuutta, mutta haluan oppia siitä ja kasvaa. Nyt olen kiitollinen siitä, että herään aamulla ja minulla on koti, ruokaa ja välittäviä ystäviä. Minulla oli kaikki samat asiat myös masentuneena, en vain osannut arvostaa niitä. Joskus elämä ottaa, jotta se voi antaa.

”Kaikella on merkitys, etenkin haasteilla. Ne opettavat meitä ja ohjaavat oikealle polulle. Nyt ymmärrän sen; masennus oli siunaus, ei kirous.”

MONA SUPPERI

TÄRKEÄÄ

Apua on saatavilla

Tämä teksti ei korvaa ammattiapua. Jos tunnistat itsesi näistä sivuista, haluan sinun tietävän, että avun hakeminen on rohkeutta, ei heikkoutta. Sinun tuskasi ei ole muille taakka. Et ole koskaan yksin.

MIELI ry:n Kriisipuhelin

09 2525 0111

Ympäri vuorokauden, nimettömästi ja luottamuksellisesti.

Terveysasema

Oman hyvinvointialueen terveysasemalle pääset ilman lähetettä. Myös työterveys ja opiskeluterveydenhuolto auttavat.

Hätätilanteessa

112

Jos olet välittömässä vaarassa itsellesi tai muille.

Sekasin-chat · sekasin.fi

Keskusteluapua 12–29-vuotiaille. Kriisikeskuksiin ei tarvita lähetettä, ja apu on maksutonta.



KIRJAILIJA

Mona Supperi

Mona Supperi on kirjailija ja taiteilija, joka on inspiroitunut elämän suurista kysymyksistä, luonnosta ja ihmisistä. Hän haluaa puhua avoimesti masennuksesta, aiheesta josta on vaiettu liian kauan, ja auttaa muita löytämään vaikeuksista voimavaran.

Lue koko tarina: **Kaikella on merkitys**

Koko kirjan luvut ja jokaisen luvun käytännön harjoitukset löydät verkkokaupastani. Liity samalla lukijalistalle, niin kuulet ensimmäisenä tulevista julkaisuista ja tapahtumista.

WWW.JOYOUSNATION.COM

© 2026 Mona Supperi · Joyous nation. Tätä lyhyttä versiota saa jakaa vapaasti muuttamattomana.