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 koetuksen, masennuksen. Haluan jakaa oppimani taidot sinulle. Kirjassa jokaisen luvun lopussa on käytännön harjoitus, joka konkretisoi sanat teoiksi. Haluan painottaa, etten ole terveydenalan ammattilainen, vaan kerron masennuksesta oman kokemukseni kautta. Tiedän kokemuksesta miltä yksinäisyys tuntuu. Siksi haluan tuoda kirjassa esille oman tarinan, johon lukija voi samaistua. 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 totuuden välttelystä. Olin omilla ajatuksillani luonut niin paljon tuskaa, joten oivalsin voivani luoda myös yhtä paljon onnea. Päätin siis kääntää ajatusmaailmani päälaelleen. Mieli vastaa niihin kysymyksiin joita sille esität. Tapa tarkastella tilanteita muutti elämäni suunnan. Kaikki tarvitsemani oli koko ajan matkallani mukana, itsessäni. Löysin toimivat mielen työvälineet, jotka jaan kappaleen lopussa.

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, sillä valinnoillani oli painava seuraus. Aloitin masennuksesta parantumisen pienistä asioista; kuten unesta, ravinnosta ja liikunnasta. Hetkellisyys tuo minulle lohtua, sillä tiedän ettei kipukaan kestä ikuisesti. Kun koet onnea, kylve siinä. Kun on vaikeaa, anna kyynelten huuhtoa paha olo mukanaan.

LUKU 03

Tietoisuus on kehityksen ydin

Masennus pakotti minut katsomaan sisimpääni ja kohtaamaan menneisyyteni. Voit haudata tunteesi hetkeksi, mutta jonain päivänä tunteet nousevat takaisin pintaan. Tärkein oivallukseni oli, että se mitä koin oli tunne eikä todellisuus. Onnekseni tunteista voi päästää irti, eikä menneisyyttä tarvitse kantaa harteilla. Minulle keinoksi löytyi kynä ja paperi, joiden avulla sain ajatukset pois mielestäni.

LUKU 04

Kaikella on kaksi puolta

Ei ole iloa ilman surua, eikä valoa ilman pimeyttä. Vastakkaisuus luo kontrastin kahden objektin välille. Masentuneena kysyin, mitä olin tehnyt ansaitakseni koetun tuskan, ja mieleni osoitti minulle vain kaiken surkean. Opin, että se mihin kiinnität huomiosi lisääntyy. Suuntasin tarkkailun asioihin joista olla kiitollinen, joka johti uusiin mahdollisuuksiin. Ajattelun muokkaaminen on hidasta, mutta lopulta siitä tulee uusi normi. En ollut enää tapahtumien uhri, vaan oman kohtaloni luoja.

LUKU 05

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. Jämähdin paikoilleen mukavuusalueelle, vaikka se ei todellisuudessa ollut minulle hyväksi. Kun annoin periksi ja luovuin toivosta, todellisuus menetti merkityksen. Masennuksen aikana tuntui ettei millään ollut merkitystä, jonka vuoksi vaivuin epätoivoon. Onneksi mikään aikakausi ei kestä ikuisesti, edes masennus. Lopulta tämä ajanjakso tuotti minulle enemmän onnea kuin harmia. Sillä ne opetukset, jotka matkaltani poimin kulkevat mukana lopun ikääni.

LUKU 06

Perhosefekti

Mikä yhdistää meitä kaikkia? Kerron meditaatio kokemuksesta Australiassa, joka antoi minulle vastauksen tähän kysymykseen. Aistikkaan elämyksen jälkeen olen ymmärtänyt, että kaikki on yhteydessä toisiinsa. Elämme samalla planeetalla, yhden auringon alla ja hengitämme yhteistä ilmaa. Yksittäinen hyvä teko voi tuntua mitättömältä, mutta sen seuraus voi paisua suureksi. Antamasi hymy tarttuu vastaantulijan kasvoille ja jatkaa matkaa henkilöltä toiselle. Dominoefektin tavoin yksi onnistunut hetki motivoi jatkamaan kasvun polulla.

LUKU 07

Todellisuus on peilikuva sinusta

Emme näe maailmaa sellaisena kuin se on, vaan sellaisena kuin me olemme. Mieli vahvistaa niitä polkuja, joita toistamme useasti. Kun muutat tapasi ajatella, koko maailmasi uudistuu. Minun ideologia pohjautuu vahvalle mietteelle ”Kaikella on merkitys”, jonka kautta tulkitsen jokaista tilannetta. Muutos alkaa rehellisestä huomioinnista. Kyvystä tunnistaa, mistä tunne on lähtöisin. Luvussa päästään takaisin ongelman lähtökohtaan, jotta voimme kytkeä mielen rajoitteet juurineen päivineen. Kukaan ei halua toistaa samoja virheitä uudelleen.

LUKU 08

Menneisyys opettajana

Menneisyydestä saat mukaasi muiston tai opetuksen. Voit kantaa kaunaa, surua ja häpeää harteillasi. Vastaavasti kykenet oppimaan virheistäsi. Siten voit kääntää jopa negatiivisen tilanteen itsellesi hyödylliseksi. Luvussa annan itselleni anteeksi ja jopa heille, jotka ovat minua vastaan rikkoneet. Anteeksi anto suo vapauden. Se rikkoo kahleet, jotka sitovat menneisyyden tämän hetkiseen peilikuvaan kuvaan itsestä. Menneisyys ei määritä sinua, vaan se, mitä valitset nyt.

LUKU 09

Tulevaisuus täynnä unelmia

Tulevaisuus on olemassa vain ajatuksissamme, siksi voimme kuvitella sinne mitä tahansa. Masentuneena tahrasin tulevaisuuden pelolla, oletin jokaisen päivän olevan edellistä kurjempi. Pelastukseni oli toive paremmasta. Toivon ja uskon voima antaa tälle hetkelle tarkoituksen. Unelmat puolestaan tuottaa merkityksen, jonka eteen käydä läpi vaikea polku. Kerron myös, miten murehtiminen tukahduttaa tämän hetken onnen.

LUKU 10

Muutos alkaa sinusta

Intuitiomme kertoo mikä on oikein ja mikä väärin. Teoriassa muutos on helppoa, mutta toteutus on entistä vaikeampaa. Kehitys alkaa omasta tahdosta, tietoisista valinnoista ja totuudenmukaisuudesta. Minuakin yritettiin auttaa toipumaan masennuksesta, mutta apu ei voi toimia, jos on itse kääntänyt sille selkänsä. Suurin osa ongelmistani oli itseaiheutettuja. Tämä oli iloinen uutinen, sillä silloin voin myös itse olla ongelman ratkaisu. Voit hakea apua ja saada sitä, mutta työ on tehtävä itse. Maailma on hyvin antoisa, kun oppii vastaanottamaan. Ole mieluummin se ääni, joka nostaa sinut ylös, kuin se, joka painaa sinut maahan.

LUKU 11

Itsensä rakastaminen

Kun katsoin peilikuvaani, en tunnistanut itseäni. Suurinta tuskaa tuotti omat ajatukseni. Minua kiusattiin herkkyydestäni, ja nielin kyyneleeni vuosien ajan. Ainutlaatuiset piirteeni käännettiin minua vastaan. Koin suurta yksinäisyyttä ja syrjintää aiheesta. Tänä päivänä herkkyys 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. Luvussa pohdin myös, miksi mielenterveyttä pitäisi opettaa ennaltaehkäisemään jo koulussa etenkin vähentämällä kiusaamista ja syrjintää.

LUKU 12

Oman polun löytäminen

Olemme kaikki erilaisia, ja siksi jokaisen elämänpolku on hyvin yksilöllinen. Koin pitkään yksinäisyyttä, vaikka ympärilläni oli ihmisiä. Oivalsin myöhemmin, että kaipasin syvempää ymmärrystä toisilta ihmisiltä. Pitkään olen kamppaillut hyväksytyksi tulemisen pelon kanssa. Se johtuneen koulussa tapahtuneesta kiusaamisesta. Asuessani yksin Australiassa kukaan ei kertonut minulle, kuka olla tai mitä tehdä. Reissulla löysin itsestäni taiteellisen puolen ja rohkeuden ilmaista itseäni. Omat tietoiset valinnat johtivat seurauksien kautta kasvuun.

LUKU 13

Vaikeuksista vahvuudeksi

Mieli, joka on oppinut kasvamaan vaikeuksista, ei murru, vaan vahvistuu. Elämä antaa meille haasteita, jotka auttaa meitä kasvamaan. Ehkä koit tuskaa, jotta näkisit itsesi selvemmin. 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 suoja kuoresta ja egosta, jotta voi nähdä tilanteen selvemmin. Lopussa jaan käytännön kirjoitus harjoituksen, jonka avulla opit kääntämään vaikeudet vahvuudeksi.

LUKU 14

Keho, mieli ja tunteet

Keho, mieli, tunteet 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. Jooga ja meditaatio opettivat minut kuuntelemaan kehoani ja intuitiotani. Terveys on minulle aina elämän tärkein osa-alue, sillä kaikki pohjautuu henkiselle ja fyysiselle jaksamiselle.

LUKU 15

Onnellisuus on kiitollisuutta

Kiitollisuus on mielentila, 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.

”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. 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.

Hätätilanteessa

112

jos olet välittömässä vaarassa itsellesi tai muille.

Terveysasema

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

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. Kirjassa hän haluaa puhua avoimesti masennuksesta, aiheesta josta on vaiettu liian kauan. Työllään hän haluaa auttaa muita ja inspiroida muutoksen partaalla.

Lue koko tarina: Kaikella on merkitys

Koko kirjan luvut ja jokaisen luvun käytännön harjoitukset löydät kirjasta, joka on myynnissä verkkokaupassa. 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.