



Harri ja Ilkka Virolainen:
Onnistunut muutos
- Sisäisestä muutoksesta
ulkoiseen muutokseen.
Viisas elämä, 2019
243 s.

”Harri ja Ilkka Virolaisen Onnistunut muutos kertoo, kuinka toivottua muutosta voi rakentaa 13 askeleen muutosmallilla.

Onnistunut muutos – Sisäisestä muutoksesta ulkoiseen muutokseen

Entä jos elämä ei parane sattumalta, vaan vasta suunnitellun muutoksen kautta? Onnistunut muutos -kirja käsittelee moniulotteisesti henkilökohtaista muutosta ja antaa vastauksia sekä pohdittavaa.

Monella meistä on riittävästi tietoa tai informaatiota siitä, miten muutos tehdään. Silti harva onnistuu. Useimmat havahtuvat muutoksen tarpeeseen vasta, kun asiat elämässä ja työssä ovat hälytystilassa. Ennakoivaa ajattelua voisi ja kannattaisi kuitenkin hyödyntää osana muutoksen toteuttamista. Oman elämän hälytystiloilta voi tuskin koskaan täysin välttyä, ja ennakoivalla ajattelulla niitä on mahdollista vähentää merkittävästi.

Teoksen mukaan muutos lähtee ihmisen sisältä ajatusten, tunteiden ja minäkuuvan muuttamisesta. Sisäisen muutoksen kautta aiemmin mahdottomilta tuntuvat asiat tulevat mahdollisiksi.

Kirja sopii kaikille muutoksen tekemisestä henkilökohtaisessa tai työelämässä kiinnostuneille. Muutoksessa on harvoin kyse vain tiedosta ja informaatiosta. Kouluttaja, coach, valmentaja, tai terapeutti saa teoksesta parhaimmillaan työkaluja toisten auttamiseen muutosten keskellä.

Kirja tarjoaa lukijalle muutoksessa onnistumisen elementtejä ja laittaa vastaa-

maan omassa mielessä lukuisiin kysymyspatteristoihin. Toivottua muutosta voi rakentaa 13 askeleen muutosmallilla. Mallin avulla muutoksen periaatteet nivoutuvat helpommin osaksi omaa elämää.

Onnistuneeseen muutokseen tarvitaan:

- pitkäjänteisyyttä
- suunnitelmallisuutta
- tavoitteisiin sitoutumista
- itsetuntemusta
- rohkeutta
- luovuutta
- kykyä toimia toisin
- taitoa tunnistaa omaa toimintaa, ajattelua ja käyttäytymistä

Muutoksen suunnittelun voi aloittaa kysymällä itseltä, missä olet:

- 1) puolen vuoden päästä?
- 2) vuoden päästä?
- 3) viiden vuoden päästä?

Lopulta muutoksessa on kyse hyvinvoinnille haitallisten asioiden vähentämisestä ja hyvää mieltä tuottavien asioiden lisäämisestä. Kun katsot ajankäyttöäsi, näet tärkeimmät asiat elämässäsi.

Nostamalla ajatusten tasoa, nostat myös tunnetasoa. Tästä seuraa erilaisia valintoja ja erilaista käyttäytymistä – onnistunut muutos!

Terhi Mäkiniemi

Maailmaa muuttavia kirjeitä

Erinomainen on tämä kirja! Se on Shaun Usherin nettisivuna alkaneen nelivuotisen työn tulos. Sivun valtavasta suosioista johtuen aineistolle alettiin etsiä kirjanmuotoista kotia, kirjemuseota. Usherilla kirjeiden keräämisen tarkoitus oli esitellä kirjeenvaihtoa, joka ansaitsee laajemman yleisön kuin pelkän kirjeen vastaanottajan.

Mutta miksi kirjan nimi - Correspondence Deserving of a Wider Audience - on suomennettu Kirjeitä jotka mullistivat maailmaa? Siitä kun pääsee (tai ainakin minä pääsin) käsitykseen, että kaikilla kirjeillä olisi ollut maailmaa ja maailman historiaa mullistava vaikutus. Vaikka kirjeiden kirjoittajista ja vastaanottajista useimmat ovat kuuluisia maailman menoon vaikuttaneita, on joukossa ihan tavallisia tallajia. Tietenkin, nimi voi viitata myös siihen, että kukin kirje on vaikuttanut ainakin kirjeen saajan, yksityisen tavallisen tallajan maailmankäsityksen mullistamiseen!

Kirjeiden kirjoittajia ovat mm. Louis Armstrong korpraali Villedille, Leonardo da Vinci Ludovico Sforzalle, Albert Einstein presidentti Franklin D. Rooseveltille, Mohandas Gandhi Adolf Hitlerille, Mick Jagger Andy Warholille, Kuningatar Elisabeth II pienten pannukakkujen reseptillään presidentti Eisenhowerille, Wirginia Woolf juuri ennen itsemurhaansa miehelleen Leonard Woolfille. Kirjeitä on yhteensä 124.

New Yorker sanoo kirjasta: ”Koukuttava kuin pussillinen tarkoin valittuja irtokarkkeja, joista nauttii mielessään jo etukäteen.” ja The Sunday Times: ”Kirjallinen vastine suklaakonvehdille.”

Shaun Usher toivoo, että kirjan ”kaikki (kirjeet) kiehtoisivat sinua niin kuin minuakin ja vievät ajassa sinut taaksepäin – en tosiaankaan voi kuvitella parempaa tapaa oppia menneisyydestä kuin lukea sen ajan eläneiden ihmisten vilpitöntä kirjeenvaihtoa.” Hän myös toivoo, että kirja ”ihan vaan ehkä innostaa muutamaa ihmistä tarttumaan kynään...ja kirjoittamaan omat kirjeensä.”

Esimerkkinä ”irtokarkeista” poimin 8-vuotiaan Virginian ja The Sunin toimitussihteerin kirjeenvaihdon.

”Hyvä toimitussihteeri, Olen kahdeksanvuotias. Jotkut pienistä ystäväistäni sanovat, että Joulupukkia ei ole olemassa. Isä sanoo, että kaikki mistä on sanomalehdessä mustaa valkoisella on totta. Ole kiltti ja kerro minulle, onko Joulupukki olemassa?”
Virginia O’Hanlon.
115 W.95th St

Ja toimitussihteeri vastaa Virginielle. Kirje on pitkä, ystävällinen, siinä kerrotaan mm, että Virginian pienet ystävät ovat väärässä. Joulupukin olemassaolo on yhtä varmaa kuin rakkauden, anteliaisuuden ja uskollisuuden olemassaolo. Ne ovat ehtymättömiä ja antavat elämälle mitä upeinta iloa ja kauneutta. Hirveä olisi maailma, jos Joulupukkia ei olisi.

Virginiasta tuli aikuisena opettaja. Kirjeensä ansioista hän sai fanipostia koko elämänsä ajan. Hän kuoli 81-vuotiaana 1971.

Seija Mauro



Shaun Usher, toim.: Kirjeitä jotka mullistivat maailmaa

Suomentajat: Ari Vántänen, Elina Koskelin, Ida Takala, J. Pekka Mäkelä, Jonna Joskitt, Juha Ahokas, Niina Kainulainen, Sirje Niitepöld, Taina Rönkkö, Terhi Kuusisto.
Like, 2019.
393 s.

”Kirjeet, jotka mullistivat maailmaa, mullistavat taatusti sisäisen maailmasi.