

ELISABET LAHTI

TAMMI



SISUN ALKEMIA

TARINOITA ELÄMÄSTÄ,
VOIMASTA JA ELÄMÄNVOIMASTA

ELISABET LAHTI

SISUN ALKEMIA

TARINOITA ELÄMÄSTÄ,
VOIMASTA JA ELÄMÄNVOIMASTA



TAMMI

HELSINKI

Sisucundalle – arkisisukkuuden koruttomalle
ja kaiken läpäisevälle alkuvoimalle.



1. painos

© Elisabet Lahti ja Tammi 2025
Tammi on osa Werner Söderström Osakeyhtiötä
Lönnrotinkatu 18 A, 00120 Helsinki
ISBN 978-952-04-6660-2

Painettu EU:ssa

Tuoteturvallisuuteen liittyvät tiedustelut: tuotevastuu@tammi.fi

SISÄLLYS

Johdanto: Elämänvoiman pulma	13
------------------------------------	----

I OSA: JUURET

SISUCUNDA	31
Sisututkimuksen alku	36
Kansallisvoima	38
Taikuutta vai todellinen ilmiö	41
Sisäinen voima	43
Kehomielen lujuus ja älykkyys	45
Sisuksien renessanssi – vihdoinkin	49
Uneni vuoristoinen maa	51
ÄÄRIRAJA	53
Trauma voi olla kipinä muutokseen	57
Sisu not Silence	60
Vastoinkäyminen on ovi voimaan	62
Mahdollisuus on tässä ja nyt	66
Kokemuksen tutkiminen	69

Veteen piirretty viiva _____	71
Miljoonatonnisen paineen lahja _____	73
ELÄMÄNVOIMA _____	77
Alkutila ja yhteyden katkeaminen _____	79
Lumilyhtyjen valtakunta _____	82
Ei oppiminen vaan poisoppiminen _____	83
Aikido, jin ja jang ja elämänvoima _____	86
Vahva mutta lempeä johtaja _____	89
Elämänvoiman ongelmat _____	92
Tieteellinen painajainen _____	93
Elämänenergian saapuminen estradille _____	97
Elämänvoiman historia _____	99
Elämänvoima voimana elää _____	104
Energialukutaito _____	106
Energiahygienia ja energiablokit _____	109
Huolenpidon periaate _____	121
ENSIMMÄINEN TODELLISUUTEMME _____	123
S-kerros _____	125
Hermoston perusosat _____	127
Hermostunut hermosto _____	129
Ylivireys _____	132
Alivireys _____	134
Somaattinen turvallisuus _____	135
Hermoston säätely _____	137
Traumainformoitu lähestymistapa _____	141

RAKENTAVA SISU	145
12. päivän ihme	146
Mikä on liikaa?	150
Seuraa sydäntäsi	152
Tien viisaus	154
Viisas sisu neljällä sanalla	156
Kaikki sisu ei ole samanarvoista	158
Varjosisu: Haitallisen sisun kolme ulottuvuutta	162
Rakentava sisu on kutsu itsejohtajuuteen	164
Kivi vs. kudos	166

OSA II: KASVU

ENSIMMÄINEN ASKEL	173
Rennosti kylmään	175
Mahdollisuuden ovi	177
Toiminnan tahtotila: Rohkeus lähteä kohti tuntematonta	179
Riskit, reunat ja rohkeus	182
Erytyslaatuinen periksiantamattomuus	186
Sukellus syvälle	187
Pystyvyytemme ei ole kiveen kirjoitettu	189
Sisun lähikäsitteet	193

SISUN PÄÄOMA	196
Negatiivisuusvinouma	197
Harhaileva mieli	198
Tietoisuus ja alitajunta	201
Sammon salaisuus	203
Tunteet: kaikesta, minkä hyväksymme, selviämme	207
SISUKAS REALISMI	213
Käänteentekevä matka	214
Pessimismiaversio ja sen vaikutukset	215
Kuntosalille menon välttelystä	219
Sietämisen kuplamaailmat	220
Sisukkaan realismin hetki	223
Täällä on lohikäärmeitä!	224
Rakentava sisukas realismi	228

OSA III: YHTEYS

RAKKAUS	235
Miksi olet täällä?	236
Rakkauden tiellä	238
<i>Homo sapiens</i> tänään	240
<i>Homo sapiens amoris</i>	242
Elämänvoiman risteys	243
Totuus harmaasta kivistä	246

TOIMINTA	249
Hermostokuiskaaja	250
Elämänvoimaa läsnäolosta	253
Menestys alkaa sanalla <i>me</i>	256
Pitkospuiden kadotettu mahdollisuus	259
Be the one	261
Kolme syntymää	265
JOHTAJUUS	268
Elämänvoiman leirinuotio	270
Uusi tapa ajatella	273
Systeemiäly on elämän älykkyyttä	276
Lempeä sisu on systeemiälykästä	279
Mikrohetkien ihmeellisyysvoima	280
Sisun kansallinen hätätila	283
Kotia kohti	287
Päätös: Elämänvoiman mahdollisuus	290
Kiitokseni	294
Luettavaa	297
Lähteet ja kirjallisuus	299

*Sisukkuuden salaisuus oli aina yksinkertainen,
mutta ei helppo.*

*Oli hengitettävä läpi sen, mitä pelkäsi kuollakseen,
oltava läsnä sille, minkä mielummin ohittaisi.*

Sen että on sattunut ja että on itse satuttanut.

*Sen että on jätetty oman onnensa nojaan,
ja vaikka on katsottu, ei ole nähty.*

*Oli elettävä läpi tunteen, että ei halua nousta enää,
mutta kun on antanut itsensä nukkua riittävästi, ehkä itkeä,
nousee kuitenkin ja lähtee matkaan.*

*Havahtuessaan sisun alkemisti muistaa, että ei ole elämää
ilman liikettä, ei liikettä ilman elämää, ja että sen pienin yksikkö
on sydämen lyönti, yksi askel.*

*Hengitys sisään, sitten uloshengitys,
jonka virrassa antaa itsensä uskoa kaikki mahdollinen,*

mutta erityisesti – kaikki mahdoton.

JOHDANTO: ELÄMÄNVOIMAN PULMA

”Aloita siitä, missä olet”, opettajani sanat kaikuivat korvisani. Hänellä oli kauniit hopeanharmaat hiukset, lämmin hymy, ja hänen läsnäolonsa täytti koko huoneen. Tämä kahdeksankymppinen aikido-sensei näytti edelleen kuusikymppiseltä Richard Gereltä, mikä auttoi minua saapumaan tunnille huonoinakin päivinä. Tänään oli sellainen. ”Jos sinulla on huono päivä ja kaikki on yhtä *paskaa*”, hän sanoi kuin puhuen suoraan minulle ja säilyttäen kaiken arvokkuutensa, ”niin toivota se tervetulleeksi. Aloita siitä, mitä on läsnä tässä ja nyt. Se, mitä vastustat, peittoaa sinut joka kerta. Se, minkä hyväksyt, avautuu uteliaisuudeksi tätä hetkeä kohtaan ja muuttuu sisäiseksi voimaksi. Sieltä löydät ovenraon kohti uutta. Easy eeeeasy... hengitä”, hän venytti vokaalia ja antoi sen jälkeen hiljaisuuden täyttää harjoitussalin. Kuulin ympärilläni vain muiden oppilaiden harjoituspuhujen hihojen ja helmojen hennon kahinan ja siellä täällä pitkiä, hitaita hengityksiä.

Annoin jalkapohjieni painua tatamin pehmeään pintaan ja tunsin silmitöntä vastahakoisuutta. Aikidoa kohtaan ja elämää kohtaan. Jokaista koskaan tekemääni huonoa päätöstä kohtaan. Aina tätä samaa hengittämistä, kritisoin mielessäni ja tajusin, että tänään oli selvästikin *tos*i huono päivä. Aikido-Geren inspiroimana hengitin nenän kautta sisään ja suljin silmäni. Annoin periksi vastahakoisuudelleni. Elämä on lyhyt. Ei kai tässä muutakaan ollut tehtävissä, vaikka juuri nyt tuntui tosi huonolta ja olin ihan kertakaikkisen stressaantunut. Tunsin kyyneleen silmäkulmassani. Jokin, joka oli kireässä solmussa sisälläni, oli tullut huomatuksi, eikä auttanut muu kuin toivottaa se tervetulleeksi: ”Olen valmis tuntemaan tämän tunteen. Olet osa minua.” Samalla kun hengitin ulos, keskitin huomion kehooni. Pienin ympyräisin liikkein lähdin hakemaan hukassa olevaa keskustani, japaniksi *haraa*, joka aikidossa on fyysisen ja henkisen tasapainomme keskipiste. Kaiken toiminnan tulee lähteä tuosta keskuksesta. *Hara* on peräisin itämaisesta ajattelusta, jossa se mielletään kehon elämänvoiman ankkuripisteeksi. Vähä vähältä kehoni alkoi pehmetä. Annoin itseni avautua, koin kehoni juurtuvan tatamiin ja mieleni liukuvan kohti keveyttä. En pitänyt kiirettä, vaan annoin kaiken tapahtua omassa rytmissään.

Yhtäkkiä tunsin energeettisen virtauksen. Sisuksissani avautui kuin portaali tai ovenrako, ja kireys ja vastarinta minussa tuntui antavan periksi. Astuin mielessäni tuosta ovesta ja tunsin, kuinka kehoni välittömästi löysi luonnollisemman asennon. Kuin olisin kasvattanut juuret, jotka puskiivat tatamin läpi aina maan ytimeen saakka. Se, mitä olen kuullut aikidossa kutsuttavan ”mielen tiukaksi

nyrkiksi”, alkoi avautua, ja tunsin, kuinka sumu hälveni mielestäni. Tämä ”avaus” tai opettajani englanniksi kuvaamana *the opening* on keskeinen osa aikidoa, joka on japanilainen kamppailulaji. Tuo *opening* on se tila, jota kohti energia kulkee luonnollisesti ilman väkisin vääntämistä ja pakottamista ja jota ilman olemme jumissa. Tuo tila virtailee oman läsnäolomme ja meitä ympäröivän maailman välisissä saumakohdissa, ja sen löytäminen voi olla yllättävänkin helppoa, kunhan hidastamme vauhtiamme. Nyt oloni tuntui enää vain vähän änkyrältä, ja myönsin itselleni, että olikin ihan kiva tehdä juuri sitä, mitä olin tekemässä.

Noin vain, pikkuisen sanfranciscolaisen aikido-dojon tatamilla, opettajani Robert Nadeau *shihanin* johdatuksessa ja kaltaisten modernissa maailmassa stressaantuneiden *aikidokien* ympäröimänä olin palannut tasapainoon itseni kanssa. Se tapahtui yksinkertaisen, sata vuotta vanhan japanilaisen harjoituksen avulla. Minulla oli jälleen pääsy kehoni ja mieleni voimareserveihin, joilla selviytyä niin edessäni olevan aikidotunnin haasteista kuin loppupäivän työvaatimuksista.

Mikään, mitä tuossa hetkessä kävin läpi, ei näkynyt ulospäin, mutta tuo sisäinen prosessi synnytti paremman kokemuksen itselleni ja sen seurauksena – myös kohtamilleni ihmisille tuona iltapäivänä. Pystyin tarttumaan harjoitusparini ranteeseen ja lukemaan hänen energiansa suunnan, kun teimme *ikkyon*, joka on yksi aikidon perusliikkeistä. Säilytin sisäisen rauhani myös illalla, kun kiireinen pyörälähetti kurvasi eteeni vilkkaalla Market Streetillä. Lähetti hämmästyi, kun hänen noloon mokaansa ei vastattu äreydellä vaan huumorilla. Sisäinen rauhani kantoi

myös seuraavaan päivään: suoriuduin stressaavista työtehtävistä hyvin ja olin tavallista rennommalla tuulella läheiseni kanssa. Olin saapunut San Franciscoon tutkiakseni, millaisia työkaluja ihmiset tarvitsevat selvittääkseen arjen vastoinkäymisistä, mutta ihan ensiksi löysinkin työkaluja itseäni varten.

Meissä kaikissa on valtavia voimavaroja – elämänvoimaa. Se, miten hyvin pääsemme niihin käsiksi, sanelee pitkälti sen, miltä meistä tuntuu, miten rohkeasti tartumme haasteisiin tai miten hyvin suoriudumme paineiden alla. Vanhempina, puolisoina, työtiimin jäseninä, opettajina ja yksinkertaisesti ihmisinä planeetalla, joka on entistä verkottuneempi, kiireisempi ja epävakaampi. Elämme ajassa, jossa meidän on entistä tärkeämpää ymmärtää ja vaalia omaa sisäistä voimaamme. Ilman sitä me uuvumme ja ihmeestä nimeltä *ihminen* tulee pelkkä selviytyjä.

Ei ole yllättävää, että moni meistä uupuu. Geopoliittiset uhat, pandemiakokemukset ja vastaanottokapasiteettimme ylittävä uutistulva kuormittavat aivojamme ja horjuttavat hyvinvointiamme. Tämä on havaittu myös Suomessa, joka on tilastojen mukaan maailman onnellisin maa. Kun maiden onnellisuustilastoja analysoidaan tarkemmin, käy ilmi, että onnellisuutemme pohjaa keskeisesti taloudellisen vaurauden tuomaan turvallisuuteen. Tunnetasolla me olemme kaukana kärjestä. Työuupumus on saavuttanut ennennäkemättömät mittasuhteet: vuoden 2023 tilastojen mukaan noin 25 prosenttia suomalaisista työntekijöistä koki vakavia uupumusoireita ja joka kymmenes oli vaarassa palaa loppuun.

Uupumus ei kuitenkaan kosketa vain työelämää, vaan se vaikuttaa myös perheisiin. Vanhempien jaksaminen on ääri rajoilla, mikä heijastuu suoraan perhesuhteisiin ja lasten ja nuorten hyvinvointiin. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan jopa joka viides suomalainen nuori kärsii jonkinasteisesta mielenterveyden häiriöstä. Yksilön toimintakyky heikkenee väistämättä, jos uupumuksesta tai traumaperäisestä stressistä tulee pysyvä olotila tai hetkellinen pelko kasvaa jatkuvaksi ahdistukseksi. Tämä kaikki on pois ihmisen luovuudesta, rohkeudesta, kyvystä kokea iloa, vaikuttaa ja nauttia elämästä.

Tutkimustyöni sisun parissa lähti liikkeelle siitä, että itse törmäsin seinään. Olin perusterve, reippaalla asenteella varustettu nainen maasta, johon on lottovoitto syntynyt. Asuin tuolloin New Yorkissa ja toimin Suomen pääkonsulaatissa pääkonsulin avustajana. Toimistohuoneeni ikkunasta näkyi Manhattanin ykkösavenuen lakkaamaton ihmis- ja autovirta sekä rivi hohtavia pilvenpiirtäjiä. Kaiken olisi pitänyt olla hyvin, mutta todellisuudessa elin keskellä elämäni traumaattisinta kokemusta. Se oli saanut elämäni täysin päälaelleen ja valuttanut kaiken elämänvoimani viemäriin. Onnistuin keräämään sen verran tahtoa kasaan, että sain käytyä töissä ja hoidettua perusasiat kunnialla. Yö toisensa jälkeen minua piti valveilla yksi tietty kysymys: miten ihmiset selviävät äärimmäisistä vastoinkäymisistä? Pohdin mielessäni, kuka selviää, kuka ei ja miksi. Entä keitä ovat ne, joilla on rohkeutta muuttaa elämäänsä ja energiaa tarttua toimeen vastoin todennäköisyyksiä?

Jostain syystä mieleeni muistui teini-ikäisenä jossain naistenlehdessä näkemäni haastattelu elokuvaohjaaja

Neil Hardwickista, joka kertoi vakavasta masennuksestaan. Jutussa sanottiin jotenkin näin: ”Se mikä ei tapa, vahvistaa, on hölynpölyä. Vaikeudet heikentävät ihmistä.” Onko todellakin näin, ja miksi tuo haastattelu saapui mieleeni vuosikymmenien jälkeen? Miksi me emme vieläkään ole onnistuneet selvittämään kärsimyksen ongelmaa? Ja lopulta: onko minulla itselläni toivoa vai onko kerran rikki mentyänsä pysyvästi rikki? Traumani, jota navigoin, oli muutamia kuukausia aiemmin päättynyt vakavasti väkivaltaisen parisuhde. New Yorkin perheoikeustuomioistuimen päätöksellä ex-kumppanini sai viiden vuoden lähestymiskiellon sekä karkotuksen Yhdysvalloista. Olin ottamassa ensiaskelia eheytysematalla, josta tuli varsin pitkä ja tapahtumarikas, myös kauniilla tavalla, vaikka en sitä vielä tuolloin tiennyt.

Omalle kohdalleni osuneesta traumasta eli lähisuhdeväkivallasta on joka kerta yhtä karua puhua. Kaikki se mitä minulle tapahtui, on tapahtunut myös liian monelle muulle. Perheissä ja lähisuhteissa tapahtuva henkinen ja fyysinen väkivalta on dramaattinen ja maailmanlaajuinen ongelma. Se koskettaa ihmisiä kaikkialla sukupuolesta, yhteiskuntaluokasta ja maantieteellisestä sijainnista riippumatta. Euroopan lähisuhdeväkivaltatilastossa, johon lasketaan niin fyysinen kuin henkinen ja seksuaalinen väkivalta, Suomi sijoittuu kärkipäähän. Maailman terveysjärjestön mukaan maailmanlaajuisesti noin miljardi lasta eli lähes puolet kaikista alle 18-vuotiaista kokee vuosittain fyysistä, henkistä tai seksuaalista väkivaltaa tai laiminlyöntiä. Erilaisten vastoinkäymisten kirjo tuntuu olevan loputon. Ei tarvitse kuin avata uutiset.

Ikävä totuus on, että emme voi useinkaan valita vastoinikäymisiämme, ja vielä vähemmän voimme vaikuttaa ajankohtaan, jolloin jokin vastoinikäyminen osuu kohdallemme. Voimme kuitenkin oppia vaikuttamaan siihen, miten kohtaamme vastoinikäymiset ja millä tavalla pidämme itsestämme huolta niiden aikana. Voimme myös vaikuttaa siihen, miten valmistaudumme niihin. Kysymykset, joita öisin pyörittelin päässäni, johtivat minut lopulta seikkailuun, jossa etsin polkua elämänvoimani äärelle ja yritin ymmärtää vastoinikäymisten dynamiikkaa. Koska kaikki ihmiset kaikkialla maailmassa joutuvat kohtaamaan vastoinikäymisiä ja haasteita eri ilmenemismuodoissa, halusin selvittää, voisiko niitä oppia hyödyntämään. Nou-sevathan lentokoneetkin vastatuuleen, ja purjevene liikkuu nopeammin, kun vastatuuli osuu purjeisiin sopivassa kulmassa.

Vuonna 2012 hain opiskelemaan sovellettua positiivista psykologiaa Pennsylvanian yliopistoon Philadelphiaan. Otin riskin – sekä tuntuva opintolainan – ja jätin työni seuratakseni kutsuani ymmärtää ihmisen elämää ohjaavia sisäisiä voimavaroja. Muutaman elokuvakäsikirjoituksen arvoisen sattuman kautta päädyin tutkimaan sisua. Sitä ei vielä tuolloin ollut tutkittu psykologisenä kapasiteettina, eikä sitä julkisissa keskusteluissa nostettu esiin samalla tapaa kuin nykyään. Moni olettikin, että tein soveltavan psykologian graduani Sisu-rekka-autoista tai -kurkkupastilleista.

Pari vuotta myöhemmin, kun tein tohtoriopintojani, päätin laittaa kaiken peliin ja viedä tutkimukseni sisusta ja elämänvoimasta tien päälle. Kyllä, minä ja minun

tutkimukseni lähdimme kirjaimellisesti tien päälle, kun sisällytin tutkimussuunnitelmaani kaksi mittavaa kenttätyövaihetta, joissa tutkin sisua kokemuksellisesti ultrajuoksun ja kamppailulajien konteksteissa. Alkuvuodesta 2018 päämääräni oli juosta Uuden-Seelannin molempien saarten halki. Tästä 2 408 kilometrin ultramatkasta juoksin lopulta yhteensä 1 608 kilometriä ja pyöräilin loput. Pisin yhtäjaksoinen juoksuputkeni oli 12 peräkkäistä vajaan viidenkymmenen kilometrin mittaista ultramaratonina. Koko matkaan kului 50 päivää. Vuoden kuluttua ultramatkasta oli toisen empiirisen tutkimusvaiheen vuoro. Siihen kuului harjoitusjakso Pohjois-Kiinan Kunyu-vuoristossa, Shandongin maakunnassa sijaitsevassa kungfu-akatemiassa. Kungfun ja myös taijin lisäksi hyödynsin sisäisen voiman tutkimuksessani aikidosta saamiani oppeja. Ultrajuoksun ja kamppailulajien harjoittelun kautta hain kokemuksellista tutkimusaineistoa sisusta. Halusin selvittää, miten reagoisin haastavissa ja muuttuvissa tilanteissa, jotka pakottaisivat minut kasvotusten niin suurten kuin pienempien jaksamishaasteiden kanssa. Niin kuin elämässä usein käy: toisinaan jaksoin ja toisinaan en.

Tutkimusmatkani, jonka löydöt, oivallukset ja haasteet ovat osin tämän kirjan materiaalia, johti minut lopulta viidelle eri mantereelle ja ylittämään itseni tavoin, joita en olisi osannut kuvitella noina unettomina öinä Manhattanin Midtownissa. Huomasin myös pian, että en ollut yksin turhautumiseni ja kärsimykseni kanssa. Olin valitettavasti osa suurta joukkoa. Tutkiessani sisukkuutta eri kulttuureissa ja työskennellessäni monenlaisten ihmisten kanssa törmäsin lukemattomiin tarinoihin ihmisten

elämänvoiman ja sisukkuuden kertakaikkisesta ihmeellisyydestä, mutta yhtä usein myös siihen, miten lukossa tai jumissa moni koki olevansa. Uudessa-Seelannissa eräs yhteisötapahtumiimme osallistunut nainen kertoi, että hänestä tuntuu kuin hän kulkisi joka paikkaan kalamalja päässään. Hän kärsi eräänlaisesta aivosumusta, joka välillä hälveni mutta oli aina taustalla. Pystyin samaistumaan helposti hänen kuvaamaansa tunteeseen. Perussa kohtaamani kolmekymppinen kirjailija puolestaan kertoi, että hän tietää olevansa lahjakas ja kyvykäs, mutta siitä huolimatta hän kokee olevansa kuin laiva, joka puskee läpi elämän ankkuri pohjassa. Hän kertoi, että saa asiat aina lopulta hoidettua ja että oli saavuttanut kansainvälistä menetystäkin, mutta kaiken tekeminen tuntuu olevan aina hiuskarvan varassa ja kauhean kuluttavaa.

Aloin tajuta, että pandemioiden maailmassa se kaikista suurin pandemia oli päivänvalolta piilossa. Urheat hymyt olivat kuin maskeja, joiden takaa ei erottanut oikeita tunteita. Nämä maskit saattoivat pudota hetkeksi oman kodin turvassa, jolloin voimattomuus ja epävarmuus paljastuivat – ja saapuivat ehkä itkuna, jos siihen kykeni, tai ehkä aggressiivisuutena tai äreytinä lähimpiä kohtaan. Ja kun oli aika taas astua kotiovesta ulos, urhea hymy oli jälleen maskina kasvoilla. Miksi? Kenties siksi, että emme olisi vaivaksi muille tai näyttäisi heikkouttamme maailmassa, jossa ykkösjuttu on varmistaa oma selviytyminen, näyttää vahvalta ja piilottaa haavoittuvuutensa. Jostain syystä ylisuorittaminen ja sisukkuus hinnalla millä hyvänsä ovat sosiaalisesti hyväksytympiä kuin inhimillisenä ihmisenä oleminen.

Kansallisvoiman käyttöohje

Sisu puhuttaa maailmalla, mutta osaammeko me suomalaiset käyttää omaa kansallisvoimaamme? Onko sisu katoamassa, ja miksi sisuun kannattaa kiinnittää erityistä huomiota juuri nyt?

Sisun alkemia jakaa uutta tietoa sisusta ja vie matkalle sisun syvimpään olemukseen. Se ammentaa eletyn elämän selviytymistarinoista ja auttaa ymmärtämään sisua käytännöllisenä työkaluna. Sisu synnyttää toivoa, toimintaa ja rohkeutta, se on positiivinen vastavoima maailmassa, jossa kaikki järkkyy.

Epäterve sisu on kuitenkin armotonta, sillä se laittaa meidät tekemään asioita hinnalla millä hyvänsä. Jotta emme polttaisi itseämme loppuun ja synnyttäisi ympärillemme ankaruuden maailmaa, tarvitsemme myös inhimillisyyttä ja lempeyttä. Mistä tietää, milloin tulee puskea eteenpäin ja milloin hellittää? Jokainen löytää vastauksen kysymykseen omalta sisumatkaltaan. Sen ytimessä ovat kasvu, kykymme oppia kokemuksistamme ja muuttaa toimintaamme näiden kokemusten perusteella.

Sisun alkemia kutsuu kehittymään sisäisen voiman mestariksi ajassa, jossa tarvitaan päättäväisyyttä kulkea eteenpäin, vahvuutta tehdä vaikeita asioita ja rohkeutta pitää sydän avoimena elämälle ja toisillemme.

Sisu on suurta, mutta sisu ja rakkaus yhdessä ovat suuruutta.

© NITYATA PHOTOGRAPHY



Elisabet Lahti on tietokirjailija ja luennoitsija. Hänen teemojaan ovat itsensä johtaminen, elämänvoima, kehollisuus ja kulttuurinen muutos. Lahti opiskeli soveltavaa positiivista psykologiaa Pennsylvanian yliopistossa ja väitteli Aalto-yliopistosta sisukkuudesta ja elämänvoimasta. Hän tutki sisua kokemuksellisesti ultrajuoksun ja kamppailulajien kautta, ja hänen väitöskirjansa oli ensimmäinen sisua psykologisena kapasiteettina käsittelevä tutkimus maailmassa.



www.tammi.fi

17.3

ISBN 978-952-04-6660-2