

EVELIINA LAUHIO



KUU- LEEKO UNIVER- SUMI?

TOIVOA ETSIVÄN
MANIFESTOINTIKIRJA





EVELIINA LAUHIO

Kuuleeko universumi?

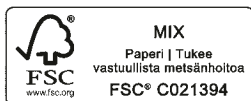
TOIVOA ETSIVÄN
MANIFESTOINTIKIRJA



#kuuleekouniversumi



BAZAR



ENSIMMÄINEN PAINOS

© EVELIINA LAUHIO JA BAZAR KUSTANNUS 2026

BAZAR KUSTANNUS ON OSA

WERNER SÖDERSTRÖM OSAKEYHTIÖTÄ

LÖNNROTINKATU 18 A, 00120 HELSINKI

TEOS ON SAANUT TUKEA SUOMEN TIETOKIRJAILIJAT RY:LTÄ.

ISBN 978-952-870-274-0

KANNEN SUUNNITTELU: SATU KONTINEN

KANNEN KUVA, MUOKATTU ALKUPERÄISESTÄ:

FONS HEIJNSBROEK: *SECRET GATES*, WIKIMEDIA COMMONS

ESILEHTIEN KUVA, MUOKATTU ALKUPERÄISESTÄ: FONS

HEIJNSBROEK, *SECOND THOUGHT*, WIKIMEDIA COMMONS

TYPOGRAFIAN SUUNNITTELU: SATU KONTINEN

KIRJAILIJAKUVA S. 219: SAMPO KORHONEN

TAITTO: JUKKA IIVARINEN / TAITTOPALVELU VITALE

PAINETTU EU:SSA

TUOTETURVALLISUUTEEN LIITTYVÄT TIEDUSTELUT:

TUOTEVASTUU@BAZARKUSTANNUS.FI



SISÄLLYS

PROLOGI	7
OSA 1: ALKU	11
Putosiko tutkimusaineisto syliin?	13
Miten minustakin tulee lucky girl?	18
Taikaa, hömppää vai ajatuksen voimaa?	28
Meneekö kaikki pieleen siksi, että ajattelen väärin?	37
Toimiiko Excel-taulukko unelmakarttana?	46
Voiko universumia hoputtaa?	56
Onko keho viisaampi kuin mieli?	65
OSA 2: SOTKU	75
Miksi onnistun manifestoimaan matkoja, mutten rakkautta?	77
Voiniko todella saada aivan kaiken, mitä haluan?	83
Puhuuko minussa intuitio vai pelko?	91
Lottoaisinko vai liimaisinko sekin jääkaapin oveen? ..	101
Onko manifestointi vain hyväosaisten herkkua?	110
Solekko tehdä?	120
Entä jos en jaksa edes toivoa?	129

OSA 3: LOPPU	139
Pettyykö pessimisti eniten?	141
Manifestoiko isäni marjametsällä?	151
Onko ihminen oman onnensa seppä?	159
Onko universumi uusi Jumala?	167
Sainko universumilta merkin vai putosiko lokilta sulka?	177
Mikä toimii – ja kenelle?	186
Kuuleeko universumi?	201
EPILOGI	209
KIITOS KIITOS KIITOS	212
LISÄÄ LUETTAVAA AIHEESTA	214
KIRJAILIJASTA	218



PROLOGI

Kirjoitin manifestointikirjaa, joka ei suostunut manifestoitumaan.

Minulla oli mielikuva siitä, millaista elämäni on, kun olen manifestointikirjailija: Levollisen yön jälkeen herään virkeänä. Aamu-uinnin ja lempeän venyttelyhetken päätteeksi nautin vihersmoothien. Kirjoittaminen sujuu kuin tanssi. Sanat soljuvat minusta ulos vaivatta. Työhuoneeni on sakeana inspiraatiosta. Hyvä olo tuntuu säteilevän minusta ympäristöön.

TODELLISUUS OLI TOINEN. SAIRASTELIN monta kuukautta, kuume sahasi ylös ja alas ja nenäliinoja oli jemmattu joka puolelle asuntoani. Keräsin kadulta kaikki

mahdolliset kulkutaudit peräjälkeen. Peruin, siirsin ja uudelleen järjestelin töitani, ja kalenterini tyhjeni samaa vauhtia kuin pääni.

Juuri kun olin kiivaimman kirjoitusjakson kynnyksellä, molemmat ranteeni tulehtuivat. Lääkäri määräsi särky-lääkkeitä – ja unohtamaan kirjoittamisen viikoiksi.

Kehoni lisäksi jumissa oli mieleni. Deadlinet tulivat ja menivät, ja jouduin aina kertomaan kustantamoon saman asian: en ollut saanut mitään paperille. Häpeän tuottama ahdistus kohosi korkeammaksi kuin kuume. Epäilin itseäni, kirjoitustaitojani ja lopulta jo omaa varjoani.

SOITIN MENTORILLENI JA KERROIN tilanteesta. Hän kuunteli hetken ja sanoi sitten rauhallisesti, että minun pitäisi luopua ajasta kokonaan. Manifestointi tapahtuu aina tässä hetkessä, ei deadline puristuksessa.

Minua nauratti. Ajattelin, että tästä neuvosta en taida sanoa mitään kustantamoon.

ISTUIN ILTAISIN TIETOKONEEN ÄÄRESSÄ ja tuijotin tyhjää dokumenttia. Kursori vilkkui näytöllä kärsivällisesti odottaen ensimmäistä liikettäni.

Eräänä unettomana yönä seurasin, kun Artemis II -raketti ampaisi kohti korkeuksia. Puhelimen ruutu valaisi pimeää huonetta. Ihmiset matkustivat Kuuhun ja takaisin, mutta minun käsikirjoitukseni ei edennyt tuona aikana merkkiäkään.

OLEN LUKENUT JA KIRJOITTANUT manifestoinnista paljon, ja tutkinpa sitä väitöskirjassanikin. Silti en ymmärrä, miten se käytännössä toimii.

Jos edes tämä kirja ei tottele toiveitani, minun täytyy selvittää, mistä manifestoinnissa oikeastaan on kysymys.

Ensin minun on kuitenkin ratkaistava, mistä aloitan selvitystyöni. Päätän kääntyä viisaiden päiden puoleen ja kysyä, mitä he ajattelevat manifestoinnista. Tai kutsuvatko he ilmiötä edes sillä nimellä?



Manifestointi tapahtuu aina tässä hetkessä, ei deadlinen puristuksessa.





OSA 1

ALKU





PUTOSIKO TUTKIMUS- AINEISTO SYLIIN?

Väitöskirjaani siteerattiin ylioppilaskokeessa ennen kuin olin kirjoittanut siitä riviäkään.

Sain tiedon asiasta sähköpostiviestillä, jonka jouduin lukemaan muutamaan kertaan ennen kuin ymmärsin, mistä oli kyse. Viestin lähetti entinen lukion uskonnon-opettajani, Olli Apponen.

Hän kirjoitti, että psykologian ylioppilaskokeessa keväällä 2025 oli ollut tehtävä manifestoinnista ja liitetekstinä lainaus tutkimuksestani.

Hämmennyin.

Väitöskirjaani ei ollut vielä olemassa, vaan olin vasta pohtimassa sen aineistoa. Päättelin, että kyse täytyy olla väärinkäsityksestä.

Sitten mieleeni hiipi toinen ajatus – sellainen, joka nauratti minua. Tutkin manifestointia – ajatusta siitä, että ihminen voi ajatustensa, uskomustensa ja toiveidensa avulla vaikuttaa siihen, mitä hänen elämässään tapahtuu.

Jos aiheeseeni oli uskominen, ehkä väitöskirjaani todella siteerattiin jo ennen kuin se oli valmis.

MYÖHEMMIN SELVISI, ETTEI YLIOPPILASKOKEESSA ollut siteerattu väitöskirjaani, vaan *Kotilieden* lehtihaastattelua, jossa olin puhunut tutkimusaiheestani. Teksti oli päätyntyt kokeen aineistoksi, jota tuhannet nuoret analysoivat vastauksissaan. Tehtävässä abiturientteja pyydettiin arvioimaan psykologisen tiedon avulla, miksi ihmiset ovat innostuneet manifestoinnista, sekä arvioimaan sen säännöllisen harjoittamisen mahdollisia myönteisiä ja kielteisiä vaikutuksia.

Hitaasti minulle valkeni, mitä tapahtumaketju tarkoitti: edessäni oli tutkimusaineisto, jota en ollut kerännyt itse.

Muistin sanoneeni ohjaajilleni kuukausia aiemmin, että odotan aineiston putoavan syliini. Nyt niin oli käynyt.

TUTKIMUSAINEISTON SYLIIN PUTOAMINEN EI tuntunut pelkästään onnekkaalta sattumalta, vaan luonnolliselta jatkolta. Olin nimittäin löytänyt manifestoinnin jo vuosia aiemmin – tai oikeastaan manifestointi löysi minut.

Henkilöhaastatteluita tekevänä toimittajana törmäsin alati ihmisiin, jotka puhuivat ajatuksen voimasta. Yhä useampi haastateltavani alkoi kertoa minulle toteutuneista toiveistaan. Työssäni tuli vastaan niin manifestoivia näyttelijöitä, kuvataiteilijoita, poliitikkoja, urheilijoita kuin johtajiakin.

Tulokset olivat innostavia: oli manifestoitu unelmien kumppani, omaa nimeä kantava astiasarja, pikkujoulumekko, pankkilaina, ratkaisu pulmaan ja huvila meren rannalta. Hartaasti toivottu lapsi oli ilmoittanut tulostaan, ja pettymys kääntynyt onnenpotkuksi.

Manifestoinnin tueksi ihmiset rakensivat unelmakarttoja, kirjoittivat listoja, pitivät kiitollisuuspäiväkirjaa ja toistivat voimалаuseita vahvistaakseen myönteisiä ajatuspolkuja. Tärkeintä tuntui olevan päästä oikealle ”taajuudelle”, jolla positiivisten ajatusten myötä vetää lisää hyvää elämäänsä.

TOTTA KAI TAHDOIN ITSEKIN päästä tuolle taajuudelle ja oppia valjastamaan ajatuksen voiman käyttööni. Joissakin asioissa olin onnistunut siinä jo aiemmin.

Olen mestari manifestoimaan matkoja. Monesti on käynyt niin, että kuvittelen mielessäni kohteen – ja pian juuri sinne tupsahtaa työmatka tai ystävä kutsuu reissukaveriksi.

Sen sijaan toistakymmentä vuotta toivomani elämänekumppani loistaa yhä poissaolollaan. Universumi näyttää varaavan minulle lentolippuja, muttei kumppania.

Kokemukseni mukaan kaikki toiveet eivät näytä toteutuvan yhtä helposti. Pienet toiveet ovat toteutuneet huomattavasti useammin kuin suuret.

Näin on käynyt, vaikka manifestoinnin yhdessä klassikoteoksessa toisin väitetään. Australialaisen kirjailijan Rhonda Byrnen *Salaisuus* antaa ymmärtää, että kaikenlaiset toiveet toteutuvat yhtä helposti. Voit pyytää euron tai miljoonan, valinta on sinun.

OLEN POHJATTOMAN KIIINNOSTUNUT SIITÄ, mihin ihmiset uskovat. Olen saanut elämäni eri rooleissa – toimittajana, teologina, uskontotieteilijänä, ystävänä, ohikulkijana – antautua lukuisiin kiehtoviin keskusteluihin.

Niihin osallistun myös tätä kirjaa tehdessäni. Tapaan joukon ihmisiä etsiessäni vastauksia sellaisiin kysymyksiin, jotka minua manifestoinnin parissa askarruttavat: Onko toivo katoava luonnonvara vai sopiiko sitä törsätä? Voiko epäilevällä mielellä manifestoida? Mikä avuksi silloin, jos ei jaksa edes toivoa? Voiko elämässä todella saada aivan kaiken, mitä haluaa?

Näissä kohtaamisissa liikutaan ihmisyyden peruskysymysten, epäilyn, merkityksen ja toivon äärellä.

EN TIEDÄ, PUTOSIKO TUTKIMUSAINESTO syliini sattumalta vai onko se mallikelpoinen manifestointiesimerkki.

Tiedän vain, että siitä hetkestä alkaen en voinut enää sivuuttaa kysymystä: miksi toiveet joskus toteutuvat – ja joskus eivät?



Onko toivo katoava luonnonvara
vai sopiiko sitä törsätä?





MITEN MINUSTAKIN TULEE LUCKY GIRL?

Everything always works out for me.

Lause toistuu videolla useamman kerran. Nuori nainen katsoo kameraan samalla kun levittää meikkivoidetta kasvoilleen tottunein liikkein.

Seuraavassa klipissä hän istuu pöydän ääressä ja kirjoittaa jotain muistikirjaan luonnonvalon tulviessa sisään vaaleaan huoneeseen. Lasillinen jääkahvia näyttää yhtä paljon elämäntavalta kuin juomalta.

Kommenttikenttä vilisee viestejä:

This changed my life

This can't be real

How do you actually do this?

MITÄ ENEMMÄN KATSON TIKTOKIN manifestointi-videoita, sitä enemmän niitä alkaa tulla vastaan.

Videoissa toistuu sama kaava. Nuori – useimmiten nainen – kertoo siitä, kuinka elämä taianomaisesti muuttui, kun hän alkoi ajatella oikealla tavalla. Alkoi käydä tuuri.

Loikoilen sängyssäni piikkimaton päällä ja katson vielä yhden videon. Ja sitten vielä toisen. Noin 60 sekuntia kestävät videot koukuttavat minut.

Osa minusta ajattelee, että tämä on pelkkää hömppää, eikä elämä voi toimia näin. Ei riitä, että sanoo ääneen, että kaikki järjestyy.

Toinen puoli minusta haluaa kuulla lisää. Ehkä olen vihdoin löytänyt viisasten kiven ja ratkaisun kaikkiin pulmiini.

Haltioituneena seuraan, mitä kaikkea ihmiset ovat onnistuneet saamaan elämäänsä: rahaa, unelmiensa työpaikan, asunnon toivomastaan kaupunginosasta, yllättävän matkan, ihmissuhteita, jotka tuntuvat vaivattomilta alusta asti – ja kyllä, myös pyöreät pakarat.

TÄTÄ KUTSUTAAN *LUCKY GIRL* -syndroomaksi.

TikTokissa #luckygirlsyndrome-hashtag on kerännyt satoja miljoonia katseluita, ja ilmiö on levinnyt laajalle.

Onnekkaan tytön syndrooma perustuu myönteisen ajattelun voimaan. Sama ajatus toistuu videosta toiseen: Asiat järjestyvät, kun alat ajatella oikein. Eteesi alkaa avautua mahdollisuuksia, joita et osannut ennen edes kuvitella.

Lucky girl -syndrooma tarkoittaa sitä, että ihminen alkaa tietoisesti ajatella olevansa poikkeuksellisen onnekas – ja uskoo sen muuttavan todellisuutta.

Ilmiö on levinnyt somessa erityisesti nuorten naisten keskuudessa. Käytännössä se näkyy esimerkiksi niin, että ihminen toistaa itselleen affirmaatioita eli myönteisiä voimauseita, kuten ”olen onnekas” tai ”kaikki menee aina parhain päin”. Murehtiminen ja katastrofiajattelu pyritään lopettamaan ja sattumia aletaan tulkita hyvän onnen merkeiksi.

Videoissa ihmiset kertovat, kuinka elämä on alkanut sujua heidän toiveidensa mukaan sen jälkeen, kun he alkoivat vakuutella itselleen, että kaikki tulee menemään hyvin.

Kun uskot olevasi onnekas, alat huomata asioita, jotka tukevat uskomustasi. Työpaikka löytyy. Oikea asunto vapautuu. Välttämättä kyseessä ei ole yksittäinen suuri käänne, vaan sarja asioita, jotka lokahtelevat paikoilleen.

Taustalla vaikuttaa ajatus vetovoiman laista – eli siitä, että ihminen vetää puoleensa sitä, mihin hän keskittyy. Lucky girl -syndrooma on TikTok-sukupolven versio manifestoinnista: yhdistelmä positiivista sisäistä puhetta, toiveikkuutta ja mielen hallintaa.

MANIFESTOINTI EI OLE KUITENKAAN jäänyt vain somen self help -ilmiöksi, vaan se on noussut koko kansan puheenaiheeksi leviten valtavirtamediaan ja viihteeseen.

Tammikuussa 2026 Yle julkaisi *Manifestoijat*-sarjan, jossa seurataan neljän manifestointiin uskovan nuoren naisen elämää. Ohjelman esittelyn mukaan sarjan naiset

uskovat, että manifestoinnin avulla voi kääntää koko elämän suunnan ja muuttaa vaikeudet voitoiksi – olipa haaveena rakkaus, raha, uusi ura tai sisäinen rauha.

”Olen aina ollut universumin oma tyttö, niin minulla ei ole mitään hätää”, sanoo eräs naisista sarjan ensimmäisessä jaksossa.

Ylen mukaan sarja otettiin ohjelmistoon, koska manifestointi on nuorten aikuisten, erityisesti nuorten naisten, keskuudessa todella iso ilmiö. Heille sarja on myös suunnattu.

SARJA HERÄTTI NOPEASTI VILKASTA keskustelua ja voimakkaita reaktioita. Sosiaalisessa mediassa sitä kuvailtiin jopa järkyttäväksi ja älyllisesti köyhäksi. Jotkut ihmettelivät, miksi julkisen palvelun mediayhtiö käyttää verovaroja ohjelmaan, joka perustuu pseudotieteellisenä pidettyyn ilmiöön.

Kritiikki kohdistui myös siihen, millaista elämää sarja näyttää. Sellaiset jaksojen nimet kuin ”Rikas, komee ja hyvä panee” ja ”Hot girl summer” tuntuivat ärsyttävän monia.

Joitakin katsojia ärsytti unelmien pinnallisuus: halutaan matkoja, rahaa ja luksusta. Sarjaan osallistuneiden naisten arvoja kyseenalaistettiin. ”Katsoin vähän sivusilmällä ja vaikutti ohjelmalta, joka kertoo pintaliitosomettajista. Eikö tuollaisen elämisen haippaaminen ole jäänyt 2010-luvulle?” eräs katsoja kommentoi.

Manifestointi-ilmiön syvällisempää avaamista toivottiin ja myös kriittistä suhtautumista siihen. Arveltiin myös, että kyseessä saattaa olla parodia. ”Ovatko nämä siis oikeita henkilöitä?” eräs katsoja ihmetteli.

Toiset olivat huolissaan siitä, millaisen kuvan sarja antaa erityisesti nuorille katsojilleen. Uskomus siitä, että elämä voisi muuttua vain ajattelemalla toisin, tuntui harhaanjohtavalta.

Sarja herätti myös ihastusta. Jotkut kertoivat ahmi-neensa kuusi jaksoa putkeen ja toivoivat jatkoa.

JÄÄN SELAAMAAN KOMMENTTEJA VIELÄ hetkeksi.

Mikä aiheessa ärsyttää?

Sekä Ylen sarja että manifestointi ilmiönä tuntuvat suorastaan kismittävän joitakin ihmisiä. Onkohan heidän mielestään sarjan naisilla väärät unelmat – vai väärä tapa tavoitella niitä?

Ohjelman katsottuani huomaa sen herättävän risti-riitaisia tunteita myös itsessäni. Sarjassa oli paljon samaa estetiikkaa kuin TikTokin manifestointivideoissa. Olisin kaivannut monipuolisempaa kuvaa manifestoijista. Vai ovatko manifestoijat aina noin kolmekymppisiä tietynlaisen kauneusihanteen täyttäviä naisia?

Sama ajatus nousi esiin myös, kun toimittaja pyysi minulta lehteen haastattelua aiheesta. Hän esitti minulle kysymyksen: liittyykö ulkonäkö manifestointiin?

NÄITÄ TEEMOJA POHDIN MYÖS kirjailija Satu Rämön kanssa. Pelkkä manifestointi-sana herättää Sadussa ärsytystä.

”Kun törmään somessa aiheeseen, yleensä selaan eteenpäin.”

Satu ei sano tätä aliarvioidakseen aihetta, vaan käytännönläheisestä elämänasenteestaan käsin. Hän puhuu mieluummin suunnitelmista kuin universumista, eikä toive ilman toimintaa hänen maailmassaan kannan pitkälle.

”Jos haluan saavuttaa jotain, mietin aina, että onko se järkevää ja onko se mahdollista. Jos on, alan tehdä ihan helvetisti töitä tavoitteeni eteen.”

Satu vierastaa myös manifestoinnin kuvastoa.

”Sytytellään tuoksukynttilöitä kauniissa kodissa, ollaan seesteisiä ja joogataan.”

Satu korostaa, että tämä kaikki on hänen mielestään todella OK.

”Se on vain hyvin kaukana omasta todellisuudestani. Minulla on lattialla villakoiria ja pöydällä haaleita kahvikupillisia eikä voimakristalleja.”

HENKISYYTEEN LIITTYVÄT ASIAT EIVÄT ärsytä Satua lainkaan, päinvastoin. Kyse on nimenomaan tavasta, jolla niitä välillä esitetään.

”Minulle tulee usein sellainen tunne, että henkisyys näyttää – tai sen pitäisi näyttää – tietynlaiselta.”

TAIKAA, HÖMPPÄÄ VAI AJATUKSEN VOIMAA?

"Pyydä, usko ja ota vastaan, niin ajatuksistasi tulee totta." Manifestoinnin suosio on kasvanut nopeasti maailmalla ja Suomessa. Mutta onko manifestointi self help -höttöä vai aidosti hyödyllinen työkalu?

Toimittaja ja väitöskirjatutkija **Eveliina Lauhio** lähestyy ilmiötä uteliaasti ja kriittisesti. Hän kokeilee unelmakarttaa ja pohtii rajoittavia uskomuksia, rahaa, rakkautta, intuitiota, rukousta sekä sitä, miksi toiveet joskus toteutuvat – ja joskus eivät.

Kirjaa varten Lauhio on haastatellut tunnettuja suomalaisia ja asiantuntijoita. Mukana ovat muun muassa Seela Sella, Satu Rämö, Meeri Koutaniemi, Remu Aaltonen, Juha Vuorinen, Anu Sinisalo, Irja Askola, Laura Malmivaara ja Pekka Hyysalo.

Teos ei tarjoa taikatemppuja vaan johdattaa kohti toiveikkuutta ja myönteistä muutosta.

**"UNELMOINTI VOI MUUTTA
MAAILMAA. KAIKKI UUSI ON OLLUT
ENSIN JONKUN AJATUS."**



ISBN 978-952-870-274-0 | 17.3
HIDASTAELAMAA.FI | BAZARKUSTANNUS.FI

*Hidasta
elämää -kirjat
kustantaa*
BAZAR