

11 avainkykyä  
menestykseen ja mielenrauhaan

# VOITTA MATON

Ilkka Davide Petri  
**RAJALA FLORENO MATERO**

Alma Talent, 2020 Helsinki

Tilaa Voittamaton – 11 avainkykyä menestykseen ja mielenrauhaan  
Alma Talent Shopista: [shop.almatalent.fi](http://shop.almatalent.fi)

# SISÄLLYSLUETTELO

<b>ESIPUHE</b> .....	<b>7</b>
<b>1 KYKY SAADA ASIOITA AIKAAN</b> .....	<b>11</b>
Aikaansaamisen harjoitukset .....	19
Aikaansaamisen resepti .....	26
Kyvyn saada aikaan profiili .....	30
<b>2 KYKY AJATELLA LUOVASTI</b> .....	<b>33</b>
Luovuuden kehittämisen harjoitukset .....	44
Luovuuden resepti.....	50
Luovuuden profiili .....	55
<b>3 KYKY OPPIA UUSIA ASIOITA</b> .....	<b>57</b>
Oppimaan oppimisen harjoitukset .....	70
Oppimisen resepti.....	75
Oppimisen profiili.....	79
<b>4 KYKY AJATELLA LAAJEMMIN</b> .....	<b>81</b>
Ajattelun laajentamisen harjoitukset .....	93
Laajemman ajattelun resepti .....	101
Laajemman ajattelun profiili .....	105
<b>5 KYKY EMPATIAAN</b> .....	<b>107</b>
Empatian harjoitukset .....	116
Empatian resepti .....	119
Empatian profiili .....	123
<b>6 KYKY VAIKUTTAA OMAAN AJATELUN</b> .....	<b>125</b>
Oman ajattelun kehittämisen harjoitukset .....	135
Omaan ajattelun vaikuttamisen resepti .....	139
Omaan ajatteluun vaikuttamisen profiili .....	143

<b>7 KYKY JOHTAA ITSEÄÄN .....</b>	<b>145</b>
Itsensä johtamisen harjoitukset .....	156
Itsensä johtamisen resepti .....	157
Itsensä johtamisen profiili .....	165
<b>8 KYKY OLLA LÄSNÄ .....</b>	<b>167</b>
Läsnäolon kehittämisen harjoitukset .....	182
Läsnäolon resepti .....	184
Läsnäolon kyvyn profiili .....	187
<b>9 KYKY HALLITA STRESSIÄ .....</b>	<b>189</b>
Stressinhallinnan harjoitukset .....	198
Stressinhallinnan resepti .....	201
Stressinhallinnan profiili .....	205
<b>10 KYKY VOITTAÄ HÄPEÄ .....</b>	<b>207</b>
Häpeän voittamisen harjoitukset .....	219
Häpeän voittamisen resepti .....	223
Häpeän voittamisen profiili .....	227
<b>11 KYKY OTTAA VASTUUTA .....</b>	<b>229</b>
Vastuunottokyvyn harjoitukset .....	240
Vastuunottokyvyn resepti .....	243
Vastuunottokyvyn profiili .....	247
<b>JÄLKISANAT .....</b>	<b>249</b>
<b>LÄHTEET .....</b>	<b>254</b>

**ESIPUHE**

## Itsensä voittaminen on voitoista ensimmäinen ja paras.

PLATON

**T**ämä kirja ei voi muuttaa elämääsi. Vain sinä itse voit saada muutoksen aikaan; kirja voi toimia vain sytykkeenä muutokselle. Tämä kirja ei myöskään ole tieteellinen tutkimus tai kliinisesti testattu metodi. Olemme näiden kansien väliin mallintaneet tapaamiemme kiinnostavien ja menestyneiden ihmisten toimintamalleja. Toivomme sinulta avointa, ennakkoluulotonta mieltä, rohkeutta kokeilla ja löytää uusia keinoja suhtautua elämässä vastaan tuleviin asioihin sekä tervettä kriittisyyttä, jolla asettaa asiat oikeisiin mittakaavoihin.

Ylitsepääsemätön. Ylivoimainen. Vastustamaton. Tällaisilla adjektiiveilla sanakirja kuvaa sanaa *voittamaton*. Kaikki nämä adjektiivit pitävät sisällään pysähtyneisyyden tilan. Aivan kuin voittamaton olisi jotain lopullista. Historiassa niin voittamattomina pidetyt armeijat kuin markkinoita dominoineet yrityksetkin ovat lopulta kukistuneet.

Voittamattomuus ei olekaan päätepiste, saavutettu etu tai pysähtynyt tila, vaan ennemminkin matka: voittamattomana pysyminen vaatii taitoa elää hetkessä, taitoa pysyä valppaana ja valmiina sille, mitä nurkan takaa voikaan olla tulossa. Voittamattomuuden reseptin salainen ainesosa on tekeminen ja kokeileminen. Omien valintojen havainnointi, syy-seuraussuhteiden ymmärtäminen ja niiden

korjaaminen paremmaksi. Vanhaa sanontaa mukaillen: hyvin suunniteltu on vielä kokonaan tekemättä.

Tänä päivänä puhutaan paljon positiivisen ajattelun merkityksestä, itsensä löytämisestä sekä varsinkin itsensä johtamisesta. Niiden kaikkien tarkoitus on hyvä, mutta hyvä tarkoitus ei realisoidu ilman selkeitä ja käytännöllisiä ohjeita taitojen kehittämiseksi. Kuinka ymmärtää poukkoilevaa mieltä, hallita ympäristön kohinaa pakenevia ajatuksia ja tunnistaa, mistä mikäkin tunne syntyy, minne ne menevät ja mikä niiden tarkoitus on. Kuinka pysyä kiinni hetkessä, jättää menneisyyden ja tulevaisuuden ristipaine ja nostaa valmiustasoa havainnoida tärkeät tilaisuudet ja kykyä tarttua niihin kiinni.

Kirjamme 11 avainkykyä ovat vasta alkusoittoa tavoitteidesi saavuttamiselle ja onnistumisten tuomalle mielenrauhalle. Toivomme sinulle oivaltavia, mielekkäitä lukuhetkiä *matkallasi voittamattomaksi*.

Helsingissä 23.3.2020 Ilkka, Petri ja Davide

Tilaa Voittamaton – 11 avainkykyä menestykseen ja mielenrauhaan Alma Talent Shopista: [shop.almatalent.fi](http://shop.almatalent.fi)