



AULI MALIMAA



*Avaudu*  
RAKASTAMAAN



ITSEÄSI





A U L I M A L I M A A

Avaudu  
rakastamaan  
itseäsi



#avaudurakastamaanitseäsi



BAZAR



© AULI MALIMAA JA BAZAR KUSTANNUS 2024

BAZAR KUSTANNUS ON OSA  
WERNER SÖDERSTRÖM OSAKEYHTIÖTÄ

ISBN 978-952-403-425-8

KANNEN SUUNNITTELU: SATU KONTINEN  
KANNEN KUVA: ISTOCKPHOTO JA SATU KONTINEN  
KUVA S. 235: SAMPO KORHONEN  
TYPOGRAFIAN SUUNNITTELU: SATU KONTINEN  
TAITTO: JUKKA IIVARINEN / TAITTOPALVELU VITALE

PAINETTU EU:SSA

Sydämeni lämmöllä kaikille rakkailleni  
– olette elämäni ilo.



## SISÄLLYS

---

ALUKSI..... 13

### MIKSI ITSEÄÄN ON NIIN VAIKEA

RAKASTAA ..... 19

Mitä rakkaus on sinulle 21 | *Harjoitus: Rakkauden sääntökirja* 25 | Vaatimattomuuden kulttuuri 26 | Elämäsi tärkein ihmissuhde 29 | *Harjoitus: Kohti parempaa minäsuhdetta* 33 | Aivojen kielteinen vinouma 34

### RAKKAUDEN ULKOPUOLELLA

OLEVA MINÄ ..... 37

Ego arkiminänä 39 | *Harjoitus: Pienen itseni rakastaminen* 47 | Yliminä ja hylätyksi tulemisen pelko 48 | Rakkauden pelko 52 | Unohtunut todellinen minuutemme 54

### YRITYKSESTÄ YMMÄRTÄÄ RAKKAUDEN

KOKEMISEEN ..... 57

Egomieleen eksyminen 59 | Sitoudu kokemiseen 63 | *Harjoitus: Ajatusten välinen tila* 66 | Sisäisen avaruuden tiedostaminen 67

---

## ITSENSÄ ARVOSTELUSTA OMAN

HYVYYTENSÄ NÄKEMISEEN ..... 71

Piinaava tarve olla hyvä 73 | *Harjoitus: Kiedo ajatuksesi rakkauteen* 78 | Kohtaa arvostelu rakkaudella 79 | Itsensä rakkaudellinen näkeminen 82

## SUORITTAMISESTA RAKKAUDEN

TEKOIHIN ..... 87

Imagon kiillottamisen tarve 89 | Imagosta aitouteen 93 | *Harjoitus: Sisäinen kehoni* 96 | Välineenä rakkauden teoissa 98

## ITSEKKYYDEN PELOSTA PYYTEETTÖMÄÄN

RAKKAUTEEN ..... 103

Loputon epäitsekkyuden vaatimus 105 | *Harjoitus: Omien toiveiden miellekartta* 108 | Luovu roolistasi 109 | Pyyteettön itsensä rakastaminen 113

---

## ITSENSÄ UNOHTAMISESTA OMAN

ARVON MUISTAMISEEN ..... 117  
Olemattomuuteen katoaminen 119 | Anna itsesi tulla  
esiin 122 | *Harjoitus: Jos tietäisin* 126 | Olemisessa oleva  
rakkaus 127

## RAKKAUDEN ETSIMISESTÄ

YLTÄKYLLÄISEEN RAKKAUTEEN ..... 129  
Etsimiseen takertuminen 131 | Antaudu rakkauden läsnä-  
ololle 134 | *Harjoitus: Kun etsin rakkautta* 137 | Kaikkialla  
oleva rakkaus 138

## VIAL LISUUDEN KOKEMISESTA

SISÄISEEN KAUNEUTEEN ..... 141  
Tarve olla erityinen 143 | Luovu surullisista tarinoista 148  
| *Harjoitus: Rakkaus kulkee aina mukana* 150 | Sisäisen  
kauneuden näkeminen 151

---

## EPÄILYSTÄ KANNATTELEVAAN

RAKKAUTEEN ..... 155

Kalvava epäily 157 | Katso pelkoa ja ahdistusta lempeästi 161 | *Harjoitus: Elämä rakastaa minua* 167 | Elämä rakastaa sinua 168

## HAAVOITTUVUUDESTA RAKKAUDEN

VOIMAN TUNNISTAMISEEN..... 171

Haavoittuvuuden pelko 173 | Anteeksi antamisen lahja 177 | Satuttavien tunteiden hyväksyminen 180 | Anteeksiannon merkitys 183 | *Harjoitus: Puhtaiden tunteiden tunteminen* 186 | Viattomuuden voima 187

## LAMAUTTAVASTA HÄPEÄSTÄ

ARMOLLISEEN RAKKAUTEEN..... 189

Vääränlaisuuden häpeä 191 | Häpeä on osa ihmisyyttä 194 | *Harjoitus: Häpeän pois peseminen* 203 | Armollinen näkökulma itseemme 205



---

ITSENSÄ RAKASTAMISEN	
HUONEENTAULUT .....	209
ANNA RAKKAUDELLE MAHDOLLISUUS ..	213
Egon harhasta vapautuminen 215   Tietoisuudessa oleva todellinen minus 221   Rajaton rakkaus 225	
KIIITOKSENI .....	230
LÄHTEET .....	232
KIRJAILIJASTA .....	234



## ALUKSI

Kun katsot itseäsi aamulla peilistä, arvosteletko ulkonäköäsi vai onko silmissäsi lempeä katse? Kun illalla lopeat päivän aherruksesi, kiitätkö ja kannustatko itseäsi vai listaatko mielessäsi epäonnistumisia? Oletko palaverin jälkeen tyytyväinen itseesi vai soimaatko itseäsi siitä, miten typerästi vastasit jonkun toisen kommenttiin? Olemme usein todella armottomia itseämme kohtaan. Mielessämme asuva sisäinen pomomme listaa alituisesti lukemattomia mielikuvia, odotuksia ja vaatimuksia siitä, millaisia meidän pitäisi olla. Päivän mittaan eteen tulevissa tilanteissa kuulemme sisäistä epäilyä taitojemme tai osaamistemme suhteen, ja kuin vakuudeksi sisäinen mittatikkumme jatkuvine arviointeineen osoittaa meidän

suoriutuneen tehtävistämme huonosti. Mitätöimme, arvostelemme ja moitimme itseämme ja saatamme tuntea huonommuutta, riittämättömyyttä ja usein jopa häpeää. Erittäin harvoin yletymme mieleemme pomon vaatimalle tasolle. Emme siis kelpaa sisäiselle pomollemme emmekä itsellemme. Ei ole mikään ihme, että emme usko olevamme rakastettuja tai rakkauden arvoisia.

Vastasyntynyt vauva tai pieni taapero ei epäile omaa arvoaan. Pikkulapsista huokuu sanaton tieto siitä, että he ovat kaiken rakkauden arvoisia. Rakkaus virtaa heissä puhtaana elämänvoimana. Jokainen meistä on syntynyt tähän maailmaan tuosta samasta energiasta, joka saa kaiken elämän syttymään ja syntymään. Valitettavasti aikuisina olemme usein unohtaneet tuon meissä kaikissa virtaavan rakkauden. Tietoisuus siitä on hautautunut ympäristön vaatimusten ja arkisen touhun ja kiireen alle. Rakkauden tielle on elämämme varrella kasaantunut monenmoisia esteitä, joita tässä kirjassa pyrimme purkamaan.



Itsensä rakastaminen on pohja ja perusta tasapainoiselle elämälle.



Jokainen meistä ymmärtää, miten suuri merkitys itsensä hyväksymisellä ja rakastamisella on hyvinvoinnillemme. Itsensä rakastaminen on pohja ja perusta tasapainoiselle elämälle. Kun rakastamme itseämme, pelko siitä, ettemme ole rakkauden arvoisia ja muille kelpaavia, haihtuu pois. Olomme on vakaa, turvallinen ja rauhallinen ja aistimme hyväntahtoisuutta niin itsessämme kuin ympäristössämmekin. Voisiko olla niin, että yhä kasvavien mielenterveysongelmien taustalla on, että olemme menettäneet yhteyden rakkauteen, sisällämme virtaavaan elämänvoimaan? Kun emme enää tunnista sitä sisällämme, emme osaa rakastaa itseämme emmekä usko olevamme rakkauden arvoisia.

Omassa elämässäni itseni rakastaminen on ollut koko aikuisiän läpi kantava teema. Sairastuin 15-vuotiaana nivelreumaan, joka on vaikuttanut erittäin paljon toiminta- ja liikuntakykyyni. Joudun päivittäin miettimään selviytymistäni, kuten onko lounaani helposti avattavissa rasioissa, voinko lähteä liukkaille kaduille yksin kävelemään tai saanko koulutuspaikan oven auki ja löytyykö sieltä hissiä. Reuma on rajoittanut itselleni mieleisten asioiden tekemistä, esimerkiksi tanssimista, käsitöitä tai metsäretkiä. Se on täytynyt myös huomioida elämäni suurissa valinnoissa, kuten ammatinvalinnassa tai portaattoman kodin etsimisessä. Vaikka olen luonteeltani tavoitteellinen ja tehokkuuteen pyrkivä, joudun joka päivä

ottamaan apua vastaan muilta ja tavallaan elämään auttajieni aikataulujen mukaan. Sairauteni lisäksi myös lapsettomuus on pannut minut lukemattomia kertoja pohtimaan omaa arvoani.

Luonteeni mukaisesti en ole kuitenkaan suostunut tuntemaan itseäni huonommaksi kuin muut. Tuo periksi-antamattomuus on vienyt minua elämässä eteenpäin ja auttanut kaivamaan aina jostakin minuuteni syvyyksistä esille omanarvontuntoni. Mutta arvostuksen kaipuussani se on saanut minut olemaan myös todella armoton itseäni kohtaan. Olen vaatinut itseltäni paljon enkä itseruoskinnan keskellä ole todellakaan rakastanut itseäni. Lopulta tutustuin enneagrammi-persoonallisuusmalliin, joka auttoi minua ymmärtämään itseäni. Tajusin, että vaativuus ja itseni mitätöiminen olivat pelkkää pintaa, selviytymisstrategioita, joiden takana on lempeä ja rakastava todellinen minuus. Käytän enneagrammia apuna myös tämän kirjan taustalla.

Minuus on elämän suurimpia mysteerejä, eikä kukaan ei ole pystynyt sitä yksiselitteisesti määrittelemään. Se on kysymys, johon etsimme vastausta koko elämämme ajan. Uskon, että yksi itsensä rakastamisen esteistä onkin epäselvä kuva minuudestamme: jos ei tiedä, kuka on, on vaikea rakastaa itseään. Itseäni ovat palvelleet Sigmund Freudin kehittämän psykodynaamisen mallin ego- ja yliminä-käsitteet, jotka ovat auttaneet

ymmärtämään minuuttani ja varsinkin sitä, mitä se ei ainakaan ole.

Monet käsitteet kuten itsetunto, itseluottamus, itsensä arvostaminen ja itsensä rakastaminen ovat saattaneet kietoutua sekavaksi vyyhdiksi. Esimerkiksi itsensä arvostaminen ja rakastaminen olivat minulle pitkään lähes synonyymeja. Muutama vuosi sitten keskustelu ystävän kanssa sai minut oivaltamaan eron itsensä arvostamisen ja rakastamisen välillä. Ymmärsin, että itseään voi opetella arvostamaan, mutta itseään ei tarvitse oppia rakastamaan, sillä rakkaus on jo meissä. Meidän tarvitsee vain avautua sille. Tämä oivallus oli tärkeä suunnanmuuttaja omassa elämässäni ja toivon sen auttavan myös sinua tämän kirjan myötä.

# *Kun katsot itseäsi aamulla peilistä,*

ARVOSTELETKO ULKONÄKÖÄSI  
VAI ONKO SILMISSÄSI LEMPEÄ KATSE?

Kun illalla lopetat päivän aherruksesi, kiitätkö ja kannustatko itseäsi vai listaatko mielessäsi epäonnistumisia? Oletko palaverin jälkeen tyytyväinen itseesi vai soimaatko itseäsi siitä, miten typerästi vastasit jonkun toisen kommenttiin?

Onnellisuusvalmentaja **Auli Malimaa** muistuttaa, että me kaikki olemme aina rakkauden arvoisia. Rakkautta ei siis tarvitse ansaita, löytää tai voittaa, sillä olemme puhdasta rakkautta jo ytimemme eli todellisen minuutemme kanssa. Joskus saattaa tuntua vaikealta rakastaa itseään, mutta kun tiedostaa sisällään olevan rakkauden, voi oppia purkamaan esteitä sen tieltä. Miten päivääsi vaikuttaisi, jos ainoa tehtäväsi tänään olisi vain rakastaa?

**"ELÄMÄ TÄYTTYY OLEMISEN KEVEYDELLÄ  
JA ILOLLA, KUN OIVALLAMME KAIKISSA  
JA KAIKESSA VIRTAAVAN RAKKAUDEN."**



ISBN 978-952-403-425-8 | 17.3

HIDASTAELAMAA.FI | BAZARKUSTANNUS.FI

*Hidasta  
elämää -kirjat  
kustantaa*

**BAZAR**