

DAVID JP PHILLIPS

**KUUSI  
AINETTA  
JOTKA MUUTTAVAT  
ELÄMÄSI**

David JP Phillipsin suosittuja TEDx Talkeja on katsottu jo 10 miljoonaa kertaa!



*Enkelicocktail*

DOPAMIINI

KORTISOLI

OKSITOSIINI

ENDORFIINI

SEROTONIINI

TESTOSTERONI

MINERVA



**KUUSI  
AINETTA  
JOTKA MUUTTAVAT  
ELÄMÄSI**



DAVID JP PHILLIPS

**KUUSI  
AINETTA  
JOTKA MUUTTAVAT  
ELÄMÄSI**

Ruotsin kielestä käänttänyt  
Anna Maija Luomi

  
*minerva*  
MINERVA KUSTANNUS  
HELSINKI



[www.minervakustannus.fi](http://www.minervakustannus.fi)

Ruotsinkielinen alkuperäisteos: *Sex substanser som förändrar ditt liv*  
© David JP Phillips, 2022 by Agreement with Enberg Agency

Suomenkielinen laitos  
© Minerva Kustannus, 2023  
Minerva Kustannus on osa Werner Söderström Osakeyhtiötä.

Käännös: Anna Maija Luomi

Kansi: Kai Ristilä ja Taittopalvelu Yliveto Oy  
Ulkoasu ja taitto: Taittopalvelu Yliveto Oy  
Kirjailijan kuva: © Headgain AB

ISBN 978-952-375-953-4  
Painettu EU:ssa

# SISÄLTÖ

<b>JOHDANTO</b>	<b>6</b>
<b>OSA 1 – YKSI ENKELICOCKTAIL, KIITOS!</b>	<b>13</b>
<b>DOPAMIINI – DRAIVIA JA NAUTINTOA</b>	<b>19</b>
<b>OKSITOSIINI – YHTEENKUULUVUUTTA JA IHMISYYTTÄ</b>	<b>45</b>
<b>SEROTONIINI – SOSIAALISTA ASEMAA, TYYTYVÄISYYTTÄ JA HYVÄÄ TUULTA</b>	<b>71</b>
<b>KORTISOLI – KESKITTYMISTÄ, JÄNNITYSTÄ VAI PANIIKKIA?</b>	<b>93</b>
<b>ENDORFIINIT – EUFORIAA</b>	<b>123</b>
<b>TESTOSTERONI – ITSEVARMUUTTA JA VOITTOJA</b>	<b>133</b>
<b>ENKELICOCKTAILIN POHJA</b>	<b>145</b>
<b>PAHOLAISEN COCKTAIL</b>	<b>175</b>
<b>OSA 2 – LUO ITSELLESI UUSI TULEVAISUUS</b>	<b>181</b>
<b>UUSI ELÄMÄ</b>	<b>188</b>
<b>KIRJALLISUUTTA</b>	<b>192</b>

# JOHDANTO

Joskus toiveet toteutuvat aivan odottamatta.

Kaikki muuttui eräänä koleana syyspäivänä. Olimme vaimoni Marian kanssa päiväkävelyllä, kun minuun iski salaman lailla tunne, jota en tunnistanut. Jähmetyin aloilleni. Maria katsoi minua tuttuun tapaansa pää kallellaan ja kysyi: ”Mikä nyt on, kulta?” Yritin parhaan kykyini mukaan kuvailla tunnetta hänelle. Hän naurahti hieman yllättyneenä ja totesi: ”Mutta tuohan kuulostaa hieman ilolta.” Viisi minuuttia myöhemmin tunne oli haihtunut, ja sen tilalle oli tullut tavanomainen tyhjiys. En ollut koko aikuisikäni aikana tuntenut mitään vastaavaa.

Tarina alkaa kuitenkin muutamaa kuukautta aiemmin Göteborgista. Olin luentokeikalla, ja luennon aiheena oli kommunikatio, mikä teki siellä tapahtuneesta erityisen kiusallista. Luennon ensimmäinen puolisko oli ohi, ja vietin taukoa tietokoneeni ääressä tekemättä oikeastaan mitään. Toisinaan me luennoitsijat teemme juuri niin ja toivomme samalla, että joku tulisi lähelle, taputtaisi olalle ja kehaisisi, ja niin meillä olisi taas energiaa vetää toinenkin puolisko läpi. Äkkiä huomasin, että joku nainen lähestyi minua. Hänen olemuksensa kuitenkin paljasti, ettei hän ollut tullut kehumaan. Hän sanoi: ”Halusin vain sanoa, että käytit esimerkeissasi kilpailijamme nimeä meidän nimemme sijaan.” Olisin halunnut vajota maan alle. Miten tämä saattoi olla mahdollista? Minä olen puhetaidon asiantuntija ja tottunut punnitsemaan joka ikisen sanan kultavaa’alla ennen kuin annan



niiden tulla ulos suustani. Mutta nyt oli sitten käynyt näin, ja peräti useamman kerran.

Kotimatalla junassa ajatukseni kulkivat seuraavanlaista rataa: ”Urani on ohi, jos en tiedä, mitä sanoa, ja miten voin ylipäättään sanoa enää yhtään mitään?” Göteborgin tapahtuma oli viimeinen niitti. Varasin ajan perhelääkärillemme. Jälleen kerran.

”Mutta David, *mitä minä olen sanonut?*” Hänen sanansa olivat kaikkea muuta kuin lipeviä. ”Olit täällä kaksi vuotta sitten ja sanoit, että sinulla on ryppyjä naamassa. Minä sanoin, että kyse on stressistä ja että sinun pitää rauhoittua, tehdä vähemmän töitä ja toipua. Sitten tulit tänne uudestaan viime vuonna valittamaan vatsa- ja sydänongelmia. Sanoin samaa kuin ennenkin, ja nyt olet taas täällä ja sanot, että *stressi* vaikuttaa sinun hermostoosi. Miten saan sinut ymmärtämään? Jos et muuta elämääsi nyt, stressin vaikutukset voivat muuttua parantumattomiksi. Minun arvioni on, että tarvitset ainakin kolme vuotta toipumiseen, vähempi ei riitä.”

Häntä koipien välissä ja kyynelet poskia pitkin valuen minä – voittamaton minä – lähdin pois, menin kotiin ja sukelsin sänkyyni. En noussut kahteen kuukauteen. Olin masentuneempi kuin koskaan aikaisemmin. Kesän 2016 aikana itkin joka ainoa päivä. Päivät sekoittuivat toisiinsa, kaikki oli harmaata, eikä minulla muistini mukaan ollut muita rutiineja kuin rukous siitä, ettei minun tarvitsisi aamulla herätä. Halusin vain nukahtaa.

Monet välittivät ja halusivat auttaa, mutta mikään ei auttanut, ei ennen kuin tuona eräänä päivänä kesän jo loputtua. Marian sanat muuttivat elämäni ja loivat pohjan ”stressikartalle”, josta tämä kirjakin juontaa juurensa.

Palataanpa tämän kirjan alkuun. ”*Joskus toiveet toteutuvat aivan odottamatta.*” Olen ammatiltani kansainvälinen luennoitsija, valmentaja ja kouluttaja. Olin omistanut koko aikuisikäni kommunikaatiolle neurotieteiden, biologian ja psykologian näkökulmasta. Olin työryhmäni kanssa muun muassa tutkinut viittä tuhatta luennoitsijaa, esiintyjää ja moderaattoria seitsemän vuoden ajan saadakseni eroteltua 110 eri kommunikaatiotapaa. Olin paiskinut kaksi vuotta töitä luodakseni *storytelling*-alan katsotuimman TEDx-talk-ohjelman, jossa vapautin itse ensimmäistä kertaa käskystä yleisössä erilaisia välittäjäaineita ja hormoneja sen mukaan, minkä tarinan kerroin. Tarkoitukseni ei ole tässä kehuskella ansioluettelollani vaan todeta, että kaikista näistä oppimistani työkaluista, tekniikoista ja metodeista huolimatta olin onnistunut nostamaan asiakkaani vain tasolle seitsemän mahdollisesta kymmenestä. Miten päästä täyteen kymmeneen? Olin antanut kaikkeni! Se oli valtavan turhauttavaa. Olin lähes kymmenen vuoden ajan etsinyt ympäri maailmaa ratkaisua siihen, miten saisin maksimaalisen potentiaalin irti ihmisistä, joille luennoin, joita valmensin tai koulutin, mutten ollut päässyt tavoitteeseeni, vaikka tiesin sen olevan mahdollista. Lopulta kuitenkin löysin ratkaisun aivan odottamatta, enkä mistään kirjasta tai asiantuntijalta – vaan itsestäni.

Osini oli kyse siitä, ettei minussa ollut aina ollut ratkaisua, osini olin ollut kaikkea muuta kuin valmis löytämään sitä. Minun tapauksessani vaadittiin yli vuosikymmen alakuloa, toistuvia itsemurha-ajatuksia, yksi kesä itkemistä täydessä pimeydessä ja lopulta viisi minuuttia iloa sillalla, ennen kuin palaset loksahativat äkisti kohdalleen.

Sillä hetkellä en kuitenkaan ymmärtänyt, mitä oli tapahtunut. Lienee siis aiheellista palata sillalle ja noihin viiteen ilon

minuuttiin. Tuntui kuin olisin nähnyt värit tai tuntenut tuoksut ensimmäistä kertaa. Sanomattakin on selvää, että halusin tuon tunteen takaisin. Minussa oli syttynyt kipinä – tai pikemmin tulivuorenpurkaus – jota ei käynyt sammuttaminen. Kotiin palattuamme säntäsin työhuoneeseeni ja aloin luonnostella listaa kaikesta siitä, mitä olin viime aikoina tehnyt ja mikä olisi saattanut vaikuttaa tuohon tunteeseen. Kirjasin Excel-taulukoon kaiken mitä olin tehnyt, milloin olin tehnyt sen ja kuinka kauan olin sitä tehnyt. Kipinä herätti minun energisen, maanisen puoleni, enkä juuri nukkunut viiteen vuorokauteen. Noiden päivien aikana luin aiheesta lukemattomia tutkimuksia ja kirjoja, brainstormasin valkotaulut täyteen, kirjoitin muistiinpanoja ja loin yksityiskohtaisia Excel-taulukoita. Kun muutaman kerran onnistuin nukahtamaan, heräsin tuntia myöhemmin ja jat-

**”Tuntui kuin olisin nähnyt värit tai tuntenut tuoksut ensimmäistä kertaa. Sanomattakin on selvää, että halusin tuon tunteen takaisin. Minussa oli syttynyt kipinä – tai pikemmin tulivuorenpurkaus – jota ei käynyt sammuttaminen.”**

koin järkähtämättä itsejohtamisesta lukemista ja sen tutkimista. Viittä vuorokautta myöhemmin minulla oli edessäni jotakin, josta oli tuleva pelastukseni – minun elämäni versio 2.0.

Seuraavien kuukausien aikana jatkoin asian parissa työskente-lyä ja yhtäkkiä, jokunen kuukausi myöhemmin, salama iski jäl-leen ja sain kokea kymmenen minuuttia iloa. Vähän myöhem- min ilon hetket venyivät 20, 40 ja 60 minuuttiin. Minuuteista tuli tunteja, tunteista päiviä ja seuraavan vuoden tammikuussa, siis puolisen vuotta sillalla kokemani valaistumisen jälkeen, ilo alkoi vyöryä, ja elämässäni oli jo yhtä paljon valoisia päiviä kuin pimeitä. Vuodesta tuli elämäni paras, oli kuin olisin löytänyt tien satumaahan. Värisin ilosta ja kyynelehdin onnesta.

Uteliaisuuttani aloin valmentaa asiakkaitani ja opettaa heil- le samoja tekniikoita, joita olin käyttänyt itseeni, ja silloin ym- märsin löytäneeni sen, mitä olin koko ajan etsinyt. Asiakkaitteni kehitys oli huimaa, ja he alkoivat saavuttaa potentiaalinsa joh- tajina, opettajina, lääkäreinä, puhujina ja myyjinä. Ja mikä hie- nointa, he kasvoivat myös yksilöinä ja lähimmäisinä yksityiselä- män puolella. Heistä tuli täysiä kympejä. Minun näkemykseni ja kokemukseni saattoivat auttaa muita! Tämän kirjan kaut- ta haluan tarjota saman sinulle. Pääset mukaan tarkastelemaan minun kokemuksiani ja sitä, mitä olen oppinut niiltä kymme- niltä tuhansilta ihmisiltä, joita olen valmentanut ja opettanut its- ensä johtamisessa ympäri maailmaa, samoin kuin tutkimuksia, jotka ovat olleet tämän matkan perustana. Lupaukseni lukijoil- le on, että kirjassa esiteltäisiin työkaluihin sitoutumalla voi puo- llessa vuodessa saavuttaa itsestään parhaan version, olipa se sit- ten tuttu vanhoilta ajoilta tai aivan uusi tuttavuus.

Puhun tässä kirjassa usein itsensä johtamisesta. Pohjimmil- taan kirjassa onkin kyse juuri siitä, miten voi oppia johtamaan itseään ja miten voi valita tunteensa ja olotilansa tilanteen mu- kaan. Jos on esimerkiksi menossa kokoukseen, jossa on tärkeää vaikuttaa päättäväiseltä, on lopputulos pitkälti kiinni siitä, kuin- ka itsevarmana kokoukseen menee. Neljän aineen kielelle kään-

nettynä tämä tarkoittaa, että kokoukseen mennessä on nostettava testosteroni- ja dopamiinitasoja.

Miten itsensä johtaminen ja johtaminen liittyvät toisiinsa? Jos on joskus tavannut ihmisen, jolla on vahva kyky johtaa itseään, joka tuntee itsensä hyvin ja joka on tilanteessa kuin tilanteessa aina paras versio itsestään, on varmaan myös nähnyt, että juuri tällaisesta ihmisestä tulee automaattisesti luonnollinen johtaja ryhmätilanteissa. Ei siksi, että hän pakottaisi muut siihen, vaan siksi, että muut valitsevat juuri hänet. Vastakohtana on ihminen, joka ei osaa johtaa itseään ja jonka tunteet ovat sekaisin: tällainen ihminen reagoi eikä toimi. Häntä ympäröi epävarmuus, ja muut vain alistuvat hänen johdettavikseen pakosta eivätkä tahdosta.



# OSA 1

## – YKSI ENKELI- COCKTAIL, KIITOS!

**I**stuudut baarituolille. Sen pinta on alkoholilla turrutettujen ajatusten ja menneiden juhla-iltojen patinoima. Ilma tuoksuu tyyppillisen baarin tavoin hieman ummehtuneelta ja happamalta. Kurottaudut baaritiskille ja viittilöit baarimikon luoksesi. ”Yksi enkelicocktail, kiitos!” Baarimikko katsoo sinuun uteliaasti ja sanoo: ”Ai, enpä olekaan ennen kuullut sellaisesta, mutta mikä ettei. Mitä siihen laitetaan?” Vastaat tarvitsevasi hieman motivaatiota ja mielialan kohotusta. Hetken päästä baarimikko tuo sinulle lasin juhlallisesti kultaisella tarjottimella. Uskomattoman kauniissa martinilasissa kimmeltää cocktail, ja puutikussa ei hieman yllättäen olekaan vihreää oliivia vaan kullankeltainen pala tuoretta ananasta. ”Toivottavasti maistuu!”

Jospa oman olotilan muuttaminen olisikin näin helppoa! Tarvitsisi vain kävellä kotoa lähibaariin, tilata tilanteen vaatima cocktail, maksaa pari lanttia, nauttia juoma ja palata kotiin

täysin uusin tuntein. Mutta entäpä jos muutos kävisi vieläkin helpommin? Jos aivoissa olisi kuuden aineen kemiantehdas, joka tuottaisi tunteita pyynnöstä, juuri halutunlaisina ja juuri haluttuun aikaan – ja vieläpä ilmaiseksi! Ja näin juuri on! Tämän tiedon haluan välittää tässä kirjassa: jokaisesta voi tulla oman elämänsä baarimikko, joka voi päättää itse oman olotilansa. Onko tarve olla superlatautunut ja täynnä dopamiinia ja noradrenaliinia? Tai ehkäpä läsnä, täynnä oksitosiinia? Vai kenties harmoninen ja serotoniinia täynnä? Pitäisikö olla euforinen, endorfiineja täynnä, tai sitten itsevarma ja testosteronia pullollaan?

Hämmästyttävää kyllä, maailmassa on paljon enemmän ihmisiä, jotka sekoittelevat ja juovat paholaisen cocktaileja. Paholaisen cocktaililla voi aiheuttaa itselleen pitkäaikaista ja intensiivistä stressiä, pelkoja, pettymyksiä ja turhaa pohdintaa. Olotilaa kuvataan usein tunteettomaksi, harmaasävyiseksi elämäksi, aivan kuin eläisi epätodellisessa kuplassa, jossa päivät muistuttavat toisiaan ja rullaavat eteenpäin ilman merkittäviä ilonpisaroita. Kun paholaisen cocktaileja juo liikaa ja liian usein, olotila muuttuu

**”Tarvitsisi vain kävellä kotoa lähi-  
baariin, tilata tilanteen vaatima  
cocktail, maksaa pari lanttia,  
nauttia juoma ja palata kotiin  
täysin uusin tuntein. Mutta  
entäpä jos muutos kävisi vieläkin  
helpommin?”**



alakuloksi, ahdistukseksi ja pitkäaikaiseksi masennukseksi. Miksi ihmiset juovat näitä paholaisen cocktaileja? Minä näen tähän kolme pääsyitä (vaikka niitä luonnollisestikin on enemmän):

- Ensimmäinen ja tärkein syy on, että ihmiset eivät ole koskaan oppineet tämän olotilan vastakohtaa. Koulusta puuttuu elämän kannalta kaikkein tärkein oppiaine: mitä on tunne, mitä minun tunteeni ovat, kuinka ne toimivat ja – ennen kaikkea – miten niihin voi oppia vaikuttamaan? Tunteet vaikuttavat kaikkeen, mitä teemme, ja juuri tämä tekee tunnetiedon monta kertaa tärkeämmäksi kuin kaiken muun koulussa opitun.
- Toinen syy on, että yhdessä luomamme yhteiskunta mittaa menestyksen rahassa, ja jatkuva menestyksen tavoittelu on todella kuluttavaa.
- Kolmas syy on siinä, että muutimme herkästi ympäristömme kaltaiseksi. Jos ystävämme ja työtoverimme juovat päivittäin paholaisen cocktaileja stressin, paineiden, negatiivisten uutisten, vertailujen, jatkuvan jahdin ja vain harvakseltaan ilmenevän tyytyväisyyden kautta, myös meistä tulee todennäköisesti samanlaisia, aivan kuin jos meidät altistettaisiin passiiviselle tupakoinnille.

Onnistuin itse kirkastamaan elämäni vain hankkimalla uutta tietoa tunteistani ja niiden yhteydestä ihmisen biologiaan ja neurotieteisiin. Mutta vaikka voisi ihan hyvin tai jopa paremmin kuin hyvin, on tästä kirjasta saatava tieto joka tapauksessa tarpeen. Se voi aukaista silmät ja auttaa kokemaan paremmin elämän ihmisenä, johtajana, kumppanina, ystävänä ja vanhempana. Jokaisella vetämälläni kurssilla on aina joku, joka sanoo jotakin sellaista kuin ”ajatella, että piti elää tähän asti ennen kuin ymmärsin, mitä tunteet ovat ja miten ne voi itse valita”. Eräs kuulijani totesi kyynelsilmin kerran, että ”ihan kuin näkisi väritelkkarin ensimmäistä kertaa”. Minuun itseeni vaikuttavat kuitenkin eniten

”Millaisessa maailmassa me eläisimmekään, jos vain näkisimme, että me emme ole yhtä kuin tunteemme, vaan tunteemme ovat väliaikaisia kuvia meistä ja maailmasta, ja kuvat voimme valita.”

vanhemmilta tulleet kommentit. Viimeisimmän niistä kertoi seitsenvuotiaan Theodorin isä. Theodor oli saanut raivokohtauksen eikä tahtonut millään rauhoittua. Isä oli selittänyt pojalle, että tunteet voi kutsua paikalle ajatuksin ja että voimme valita ajatuksemme, ja hän oli sitten ehdottanut, että he ajattelisivat yhdessä jotakin muuta. Theodor oli katsonut innoissaan ylöspäin ja sanonut okei. Vain muutamia minuutteja myöhemmin hän oli leveästi hymyillen katsonut isäänsä ja sanonut: ”Katso, isi, se toimi, katso nyt, kuinka iloinen olen!” Theodorin ja hänen Joakim-isänsä esimerkin tulisi innostaa meitä, ja tämän kirjan oppeja kannattaa jakaa omille lapsilleen ja perheen teineille. Millaisessa maailmassa me eläisimmekään, jos vain näkisimme, että me emme ole yhtä kuin tunteemme, vaan tunteemme ovat väliaikaisia kuvia meistä ja maailmasta, ja kuvat voimme itse valita.

Ajatuksilla säädeltävät tunteet ovat ensisijaisesti peräisin neuromodulaattoreista, jotka ”tönivät” tiettyjä hermosolukimppuja eri suuntiin ja sitten muodostavat kokemuksista tunteita. Meissä on kuitenkin paljon muutakin kuin neuromodulaattoreita. Jokaisessa meistä toimii yhteensä noin 50 hormonia ja sata välittäjäainetta, ja niitä on kuvattu kirjallisuudessa erittäin yksityiskohtaisesti. Suosittelen lämpimästi kemiallisen biologian maailmaan tutus-

tumista, sillä se voi olla lumoavampaa kuin yksikään kesälomalla luettu dekkari! Tämä kirja sen sijaan ei keskity yksityiskohtiin ja akateemiseen syväluotaamiseen – tämä on populaaritieteellinen teos, jossa pyritään yksinkertaistamaan aihetta niin, että kaikki voivat ymmärtää, kuinka oma kemiamme voi vaikuttaa meihin ja kuinka me voimme vaikuttaa kemiamme. Liian vaikeasti esitetty asia ei välttämättä saavuta tavallista ihmistä. Tästä aiheesta on usein tehty aivan liian vaikeaselkoinen, ja minä, joka olen kuitenkin nähnyt sen vaikutuksen kymmeniin tuhansiin ihmisiin, haluan nyt muuttaa tilanteen. Kaikilla on oltava mahdollisuus tietoon, ja siksi haluan kirjoittaa tarpeeksi selkeän, helposti sulateltavan kirjan elämän tärkeimmistä asiasta – tunteista. Jos lukemisen aikana syntyy halua syventää tai laajentaa tietoa, on kirjan lopussa lista hyvästä viitekirjallisuudesta.

Jos aineita kerran on satoja, miksi olen valinnut tähän kirjaan niistä vain kuusi? Siksi, että asetin aineille selkeitä vaatimuksia.

1. Niiden vaikutuksen tulee olla suoraan tunnettavissa.
2. Niitä tulee voida luoda itse oman tahdon mukaan.
3. Niitä tulee voida luoda helppojen keinojen avulla.

Tämä johti siihen, että loput noin 144 ainetta eivät päässeet mukaan, sillä niitä ei voi itse selvästi aktivoida yksinkertaisten keinojen avulla. Eräinä esimerkkeinä näistä aineista voisi mainita estrogeenin ja progesteronin. Ne ovat hormoneja, joiden läsnäolo on tärkeää ihmisille mutta joita voi vain rajallisesti kehittää välittömästi käyttöön omin keinoin.

Jotta kirja olisi mahdollisimman helppokäyttöinen, olen mairinnut kustakin valitusta aineesta vain sen tärkeimmän vaikutuksen mieleen. Tietyissä tilanteissa ja aktiviteetissa erittyvä nimittäin lähes aina useaa näistä neljästä aineesta yhtä aikaa, vaikkakaan ei yhtä paljon. Vaikutuskaan ei ole sama. Jos haluaa esimerkiksi läheisyyttä halaamalla läheistä ihmistä, erittyy tilanteessa sekä oksitosiinia että dopamiinia, mutta oksitosiini vaikuttaa enemmän. Tämä on otettu kirjassa huomioon.

Lopuksi kerrottakoon, miksi kirja on jaettu kahteen osaan, joista kakkososa saattaa olla lukijalle ykkösosaa tärkeämpi. Ensimmäisessä osassa puhutaan ihmisen biologiasta ja siitä, kuinka kuu-  
den aineen avulla voi oppia sekoittamaan oman enkelicocktailin juuri haluttuun aikaan ja halutussa paikassa. Enkelicocktailin teho on kuitenkin väliaikaista. Tätä väliaikaista tehoa voi käyttää kokouksissa, treffeillä, ennen esitelmänpitoa tai missä tahansa muussa tilanteessa. Parhaassa tapauksessa teho kestää muutam-  
man tunnin ja joskus, tosin äärimmäisen harvoin, päivän tai pari. Tässä kirjan toinen osaa nousee arvoon. Sen sivumäärä on vähäi-  
sempi kuin ensimmäisen osan, mutta rajallisen pituuden ei pidä antaa hämätä, sillä sisältö on täyttä tavaraa. Siinä nimittäin se-  
lostetaan, kuinka toiston ja neuroplastisuuden avulla voi saada aikaan pysyviä muutoksia, siis cocktailin, jota ei tarvitse enää se-  
koittaa uudestaan. Kirjan kaksi osaa tarjoavat korvaamatonta tie-  
toa itsensä ja oman persoonallisuuden kehittämisestä tavalla, joka on aiemmin luultavasti tuntunut mahdottomalta. Lisäksi kerron, kuinka enkelicocktailin voi tarjota muille, mikä lupaa hyvää niin omalle johtajuudelle kuin läheisille ihmissuhteillekin.

Haluan painottaa, ettei tarkoitus suinkaan ole patistella luki-  
joita jatkuvaan meditointiin, treenaamiseen, terveelliseen syö-  
miseen, endorfiinien kehittämiseen, kylmien kylpyjen ottami-  
seen, omien lasten kuvien katseluun, kiitollisuusmeditaatioon, 19 prosenttia syvään uneen, vaihtelevaan syömiseen bakteeri-  
kannan ylläpitämiseksi tai anteliaisuuteen muita kohtaan. Sen sijaan kirjan on tarkoitus olla eräänlainen hakuteos, käsikirja tai seisova pöytä, josta lukija saa valita jotakin tai vaikka vain yksit-  
täisiä ehdotuksia ja kokeilla niitä niin, että niistä hitaasti mutta varmasti tulee automaattinen osa elämää.

Haluan selvyden vuoksi vielä painottaa, että tässä kirjassa mai-  
nitut keinot ja työkalut auttavat sinua tulemaan paremmaksi ver-  
sioksi itsestäsi. Jakamani tieto ja taito auttaa muuttamaan elämäsi pohjia myöten. Mutta jos voit todella huonosti, olet sairas tai vaka-  
vasti masentunut, on aina tarpeen hankkiutua ammattiavun pariin.

Ja nyt matkaan!

# DOPAMIINI

## – DRAIVIA JA NAUTINTOA

**O**n aika tutustua ensimmäiseen erinomaisista aineista: dopamiiniin.

Kuvitellaanpa tilanne, jossa herätessä tuntuu niin hyvältä, ettei päivän alkamista malta oikein odottaa. Hyppäät suihkuun ja vedät vaatteet päälle mahdollisimman nopeasti, jotta päivä pääsisi heti vauhtiin. Tämä toisinaan tuntemamme tunne johtuu suonissamme virtaavasta dopamiinista. Ja onhan se ihanaa! Olo on kuin villivar-salla kevään koittaessa.

Entäpä jos tämän tunteen saisi paikalle käskystä ja sitä voisi hillitä niin, että sen saisi riittämään pitempään ja voimakkaammin? Sen juuri aion opettaa. Tämän luvun jälkeen elämäsi on luultavasti muuttunut ja teet asioita toisin, kun ymmärrät, miten erinomaista voimaa dopamiinissa on, kunhan sen vain suuntaa oikein. Väärään suuntaan mennessään se luo nimittäin tyhjiyttä, ärtymystä, turhautumista, riippuvuutta ja masennusta, jotka voi onneksi oikeilla keinoilla ja tietenkin tahdolla välttää.

Aloitetaan siis dopamiinitaival tutkimalla sen merkitystä evoluution kannalta.

Taival alkaa spartalaisen yksinkertaisesta, mammutinluis-ta, oksista ja savesta rakennetusta kodasta. On aivan tavallinen

päivä 25 000 vuotta sitten. Esi-isämme, kutsukaamme häntä vaikkapa Väinöksi, nukkuu heinävuoteellaan, kun armoton auringonvalo herättää hänet. On ihme, että hän herää auringonvaloon eikä mahansa murinaan, sillä yhtäkkiä hän tuntee olevansa kertakaikkisen nälkäinen. Hän miettii hetken ja muistaa, ettei hänellä ole kodassa mitään syötävää. Melko lähellä on kuitenkin kosteikko, jolla kasvaa kullankeltaisia, mehukkaita suomuraimia. Pelkästään tämä ajatus saa dopamiinia erittymään, ja Väinö on saman tien täynnä päämäärätietoisuutta ja draivia.

Matka on vaivalloinen ja kulkee tiheikön läpi, mutta ajatus suomuraimista pitää miehen dopamiinitason korkealla, ja niin hän jaksaa. Hän saapuu lopulta mäennyppylälle, jolta avautuu näkymä suolle. Epätoivoisesti Väinö etsii katseellaan keltaista aarretta, mutta marjat ovat ilmeisesti päätyneet parempiin suihin.

Dopamiinitaso romahtaa, ja tuska täyttymättömästä tavoitteesta valtaa Väinön. Huoaten hän istuu kaatuneelle puunrungolle. Olo on tyhjä. Miten hän nyt selviää? On saatava ruokaa! Sillä samalla siunaamalla hän näkee puussa omenan. Kipinä syttyy ja dopamiinituotanto käynnistyy.

Omena on saatava! Hän kiipeää puuhun, kurottelee kepillä omenaa ja heittelee sitä kivillä, ja lopulta omena on vihdoin hänen kädessään. Hän istuu taas rungolle ja iskee hampaansa makoisan villiomenan kylkeen. Kohonneen verensokerin, vähentyneen stressin ja pienen dopamiiniannoksen palkinto- cocktail virtaa Väinön suonissa. Elimistön omat kannabinoi- dit aktivoituvat. Väinön olo on mahtava – mutta valitettavasti vain hetken aikaa. Väinön on etsittävä lisää omenoita, ja sitä varten hänen aivojensa dopamiini laskee alas, vieläkin alemmas kuin ennen omenan löytymistä. Dopamiinitason laskun aiheuttama tyhjyyden tunne saa Väinön etsimään lisää omenoita. Se saa hänet keräämään ruokaa talven varalle, rakentamaan kodan valmiiksi ja tekemään heinävuoteesta pehmeämmän ja kauniimman. Häntä ajaa eteenpäin halu parempaan elämään ja





## OPTIMOI AIVOSI

Hormonit ja aivojen välittäjäaineet vaikuttavat ratkaisevasti niin henkiseen kuin fyysiseenkin hyvinvointiimme. David JP Phillips opettaa, miten optimoida kehon kemia luonnonmukaisesti.

Saisiko olla hyvän mielen aineista, dopamiinista, serotoniinista ja endorfiinista, sekoitettu ”enkelicocktail”? Tai sittenkin aimo annos stressihormoni kortisolia? Aivojen välittäjäaineet ja hormonit vaikuttavat ratkaisevasti ihmisen hyvinvointiin, ja siksi kannattaa

mieltä tarkkaan, millaisen hormoni-cocktailin keholleen luo.

Tämä kirja antaa konkreettisia neuvoja siihen, miten jokainen voi omalla toiminnallaan aktivoida luonnonmukaisesti näitä välittäjäaineita kehoonsa ja voida aidosti hyvin.

**David JP Phillips** on kansainvälisesti tunnettu ruotsalainen luennoitsija, jonka TED Talks -luennoilla on ollut tähän mennessä 10 miljoonaa kuulijaa ja jonka sosiaalisen median julkaisujen katselukerrat mitataan sadoissa miljoonissa. Hänen erikoisalaansa on kommunikaatio ja niin sanottu ”itsensä johtaminen”, johon hän on saanut innoitusta henkilökohtaisesta kamppailustaan masennuksen kanssa.

  
minerva

www.minervakustannus.fi | 59.3 | Kansi Kai Ristilä ja Taitepalvelu Yliveto Oy



ISBN 978-952-375-953-4



9 789523 759534