



TARINA OSTERISTA JA PERHOSESTA:

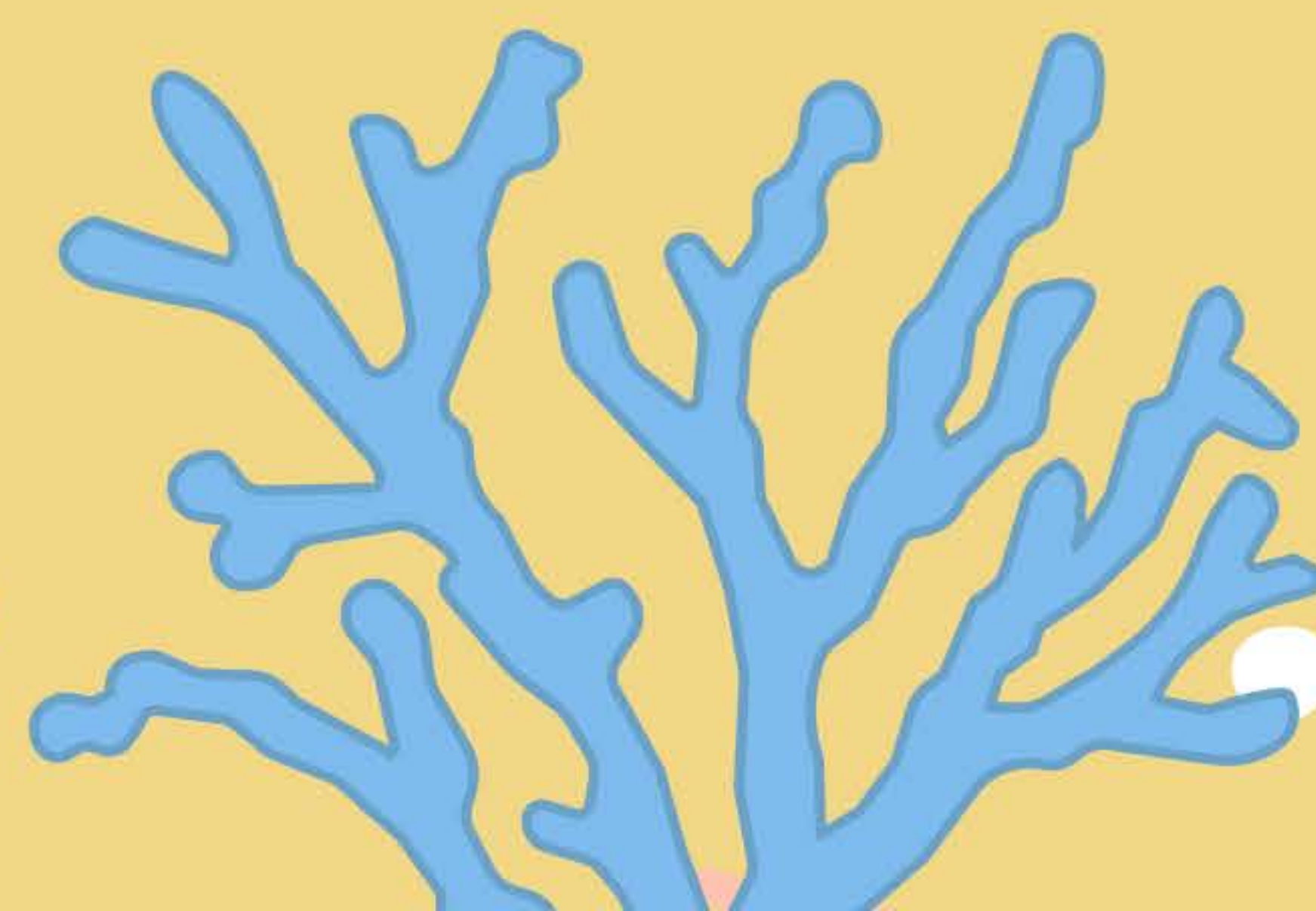
KORONA VIRUS JA MINÄ



ANA M GOMEZ
COPYRIGHT©ANA M GOMEZ, 2020
DESIGNED BY SERGIO AGUIRRE

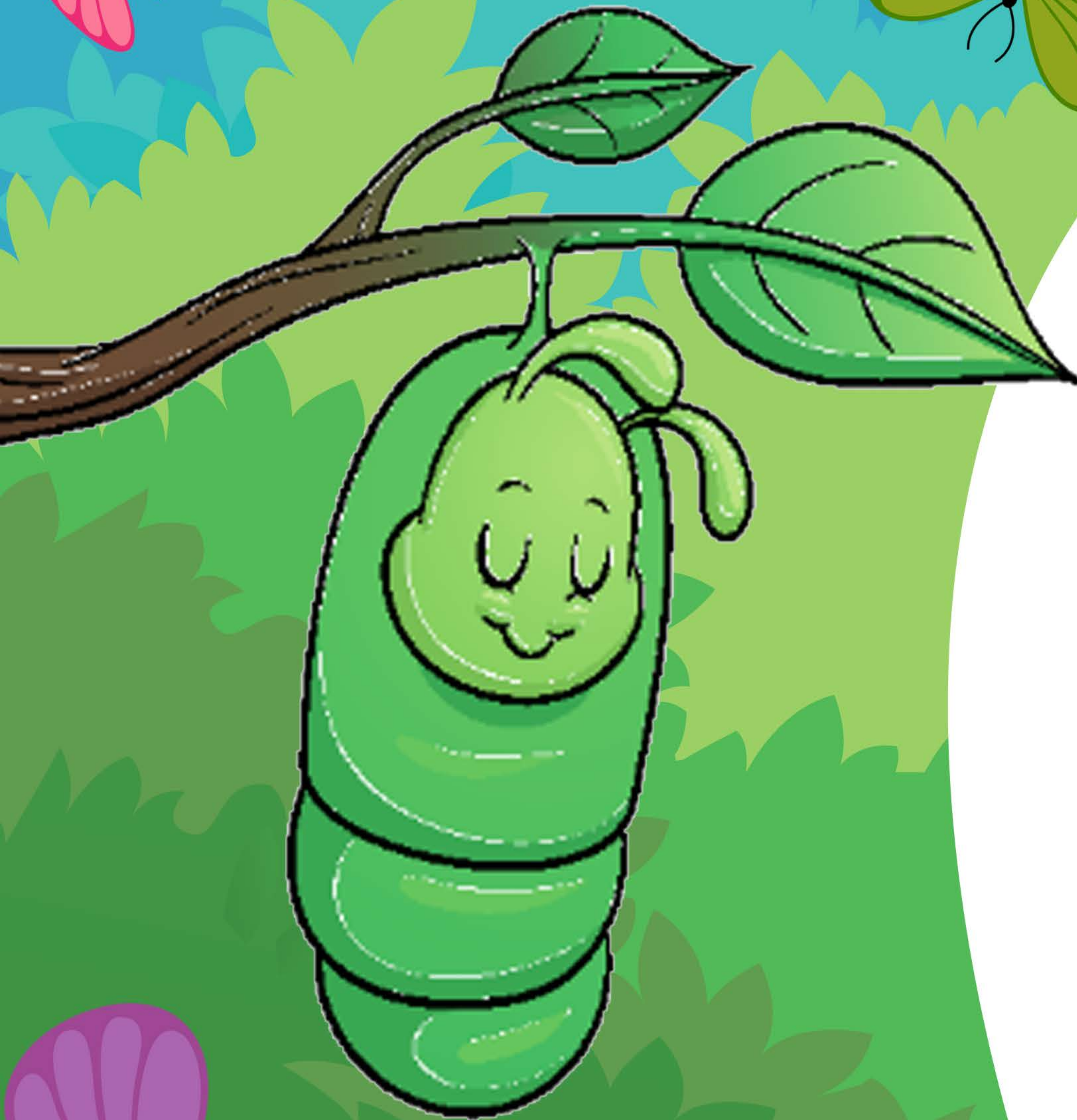


**TIEDÄTKÖ, MITÄ OSTERIT
TEKEVÄT, KUN JOKIN, JOKA
HÄIRITSEE JA ÄRSYTTÄÄ
NIITÄ, TULEE NIIDEN
ELÄMÄÄN?**

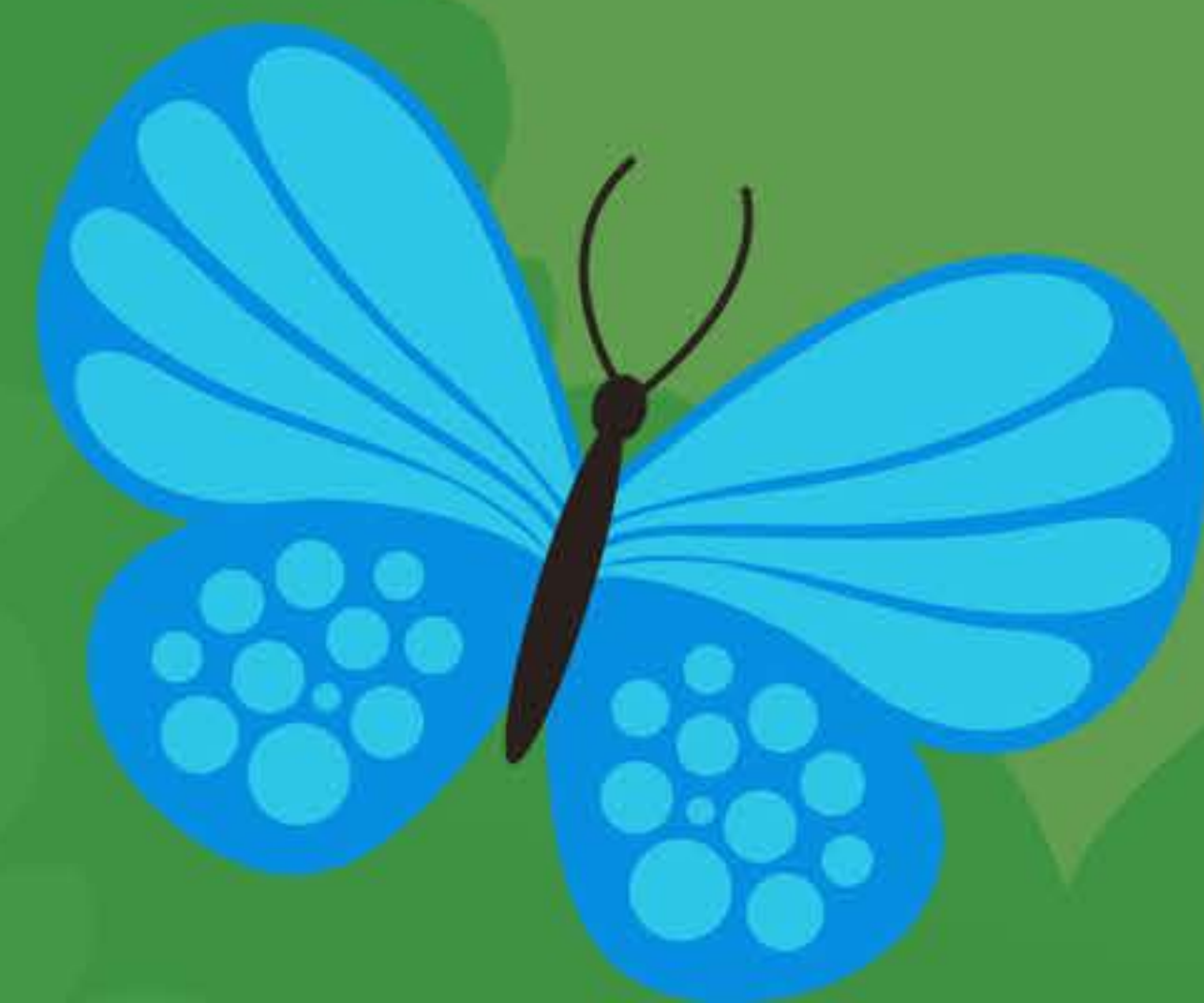


**NE KÄYTTÄVÄT ERITYISKYKYÄÄN
PEITTÄÄKSEEN SEN HÄIRITSEVÄN
JUTUN VOIMAKKAALLA
AINEKERROKSELLA
TOISENSA JÄLKEEN KUNNES SE
MUUTTUU HELMEKSI!**





**JA TIEDÄTKÖ MITÄ TOUKKA
TEKEE, KUN SEN TÄYTYY
KÄYDÄ LÄPI HANKALIA
ASIOITA JA MUUTOKSIA? SE
VIETTÄÄ
AIKAA ITSENSÄ KANSSA
KOTILON SISÄLLÄ JA
MUUTTUU PERHOSEKSI.
HANKALIMPINA HETKINÄ
TOUKKA ITSE ASIASSA
RAKENTAA SIIPIÄÄN!**





**KORONAVIRUS ON
TULLUT ELÄMÄÄMME. EI
VAIN SINUN, VAAN
IHMISTEN KAIKKIALLA
MAAILMASSA. ME
VOIMME
KUITENKIN TEHDÄ KUTEN
OSTERI JA LUODA SIITÄ
HELMEN TAI KUTEN
TOUKKA JA RAKENTAA
SIIPIÄMME.**

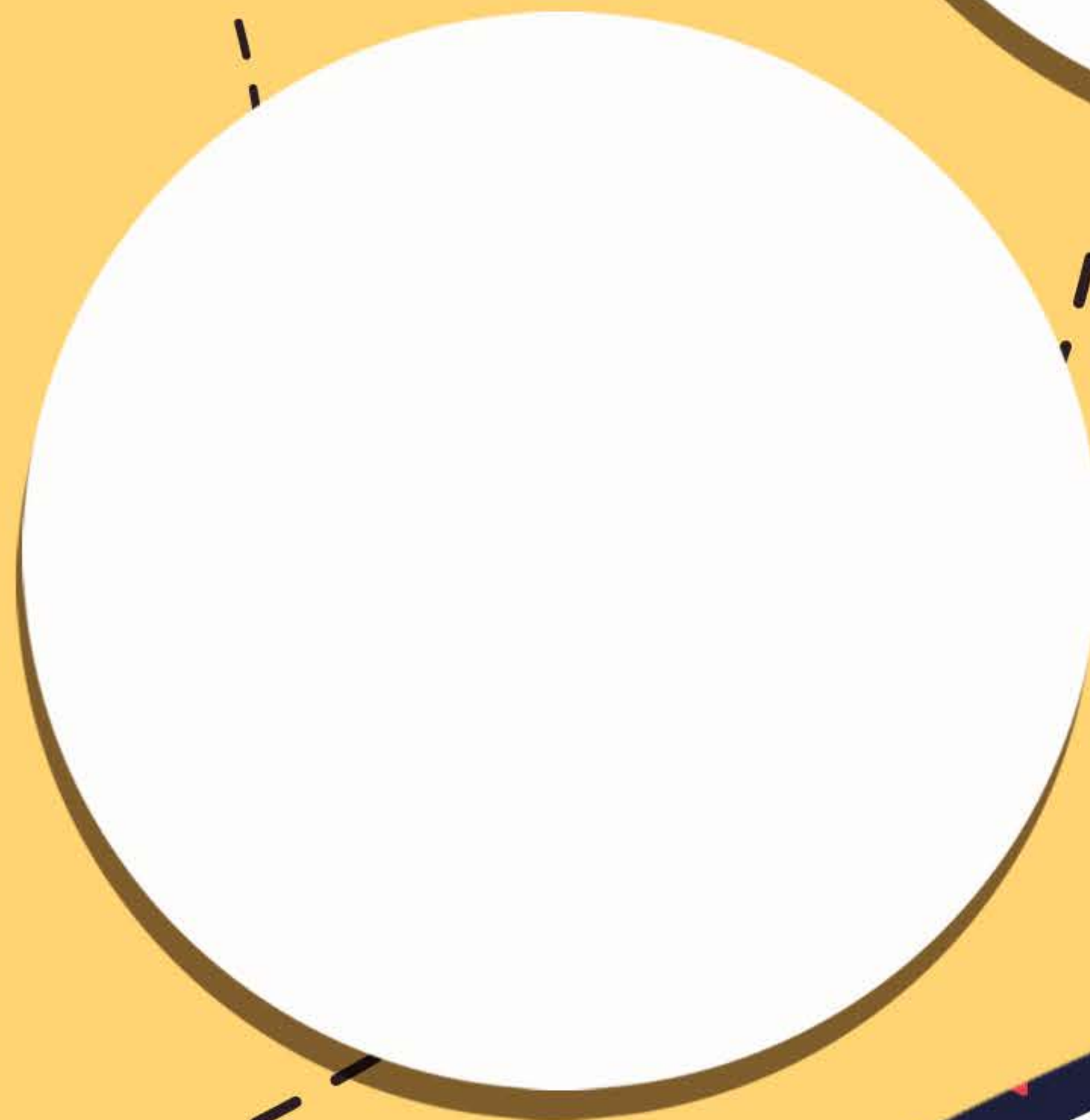
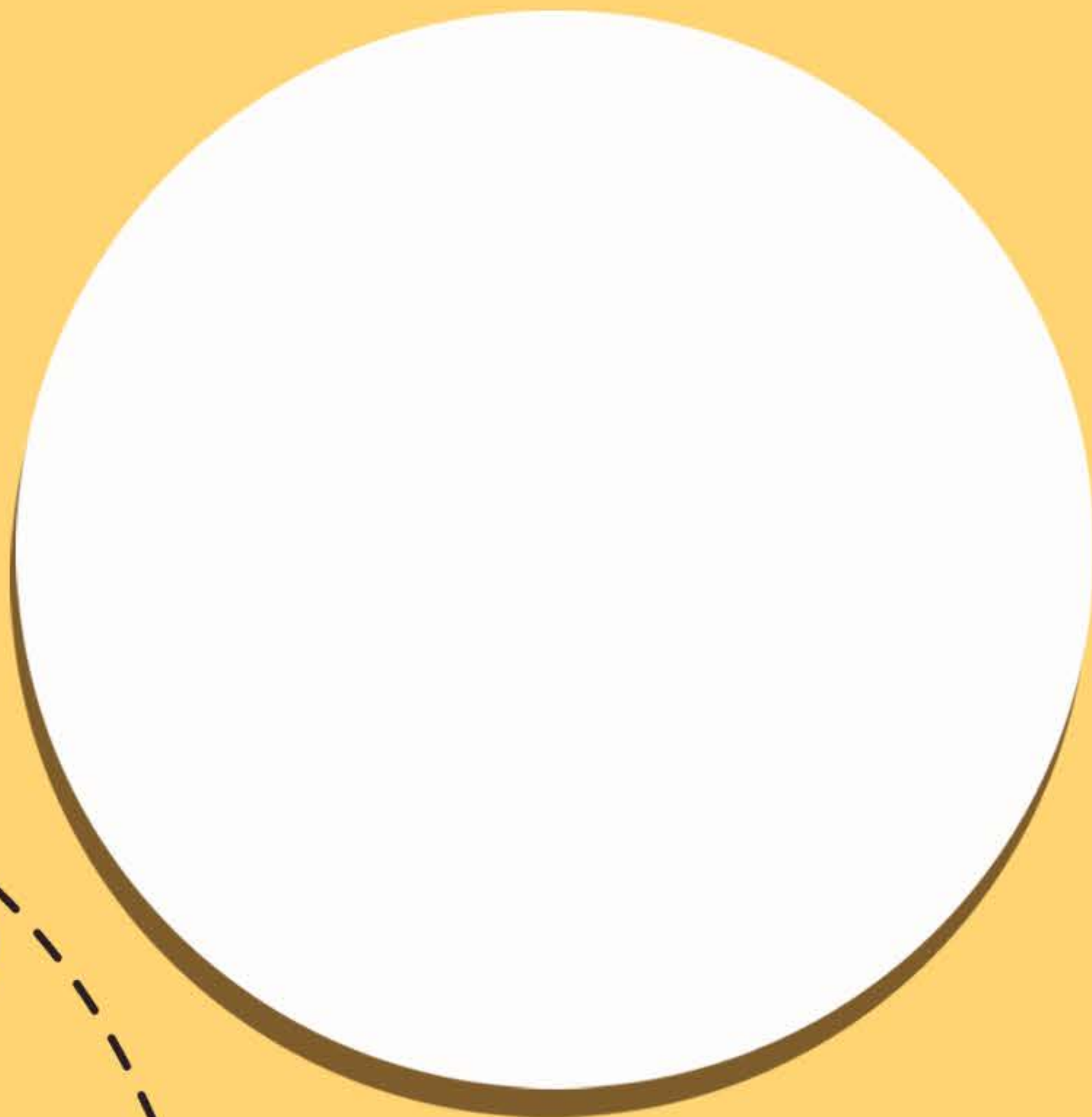
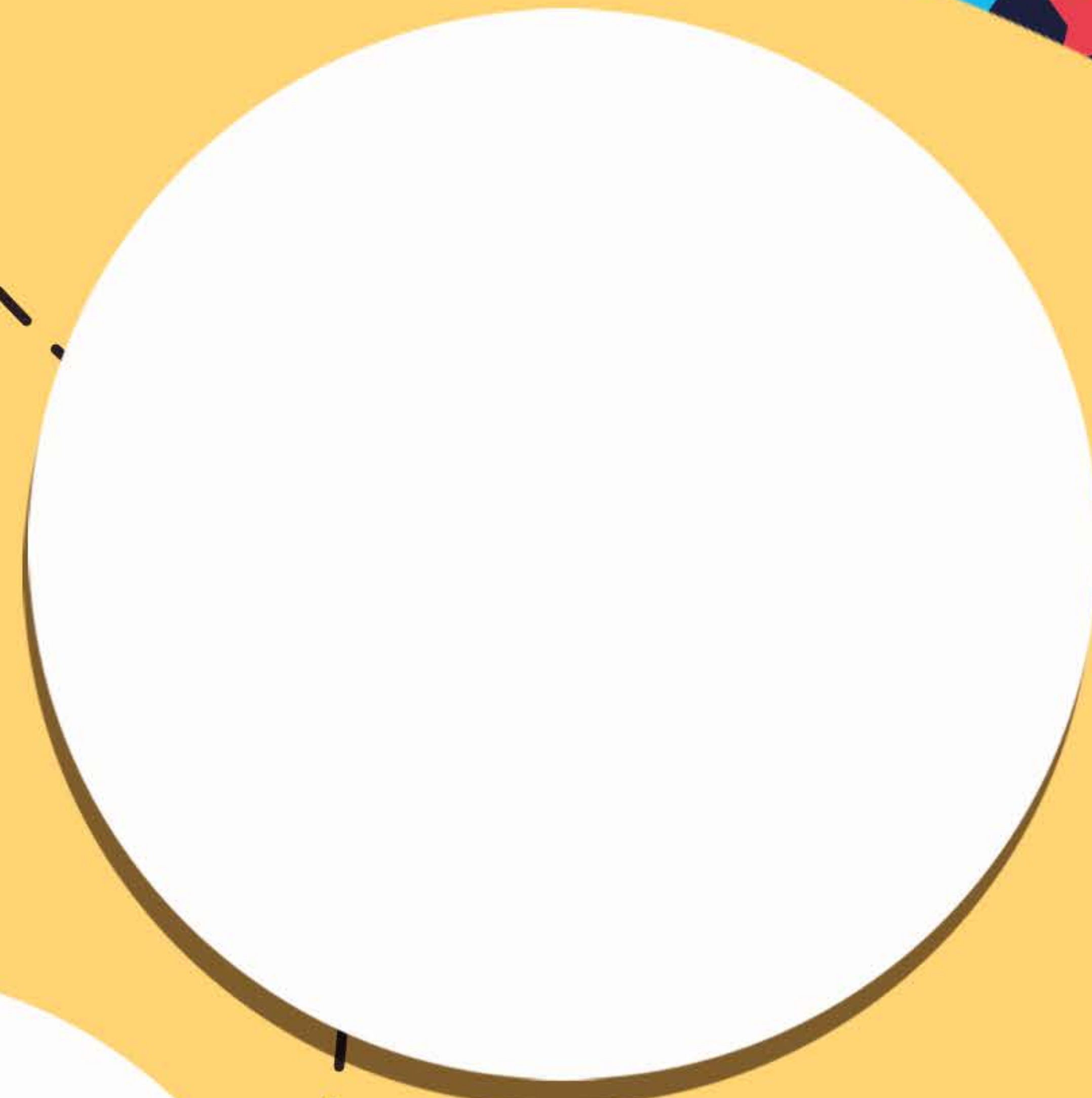
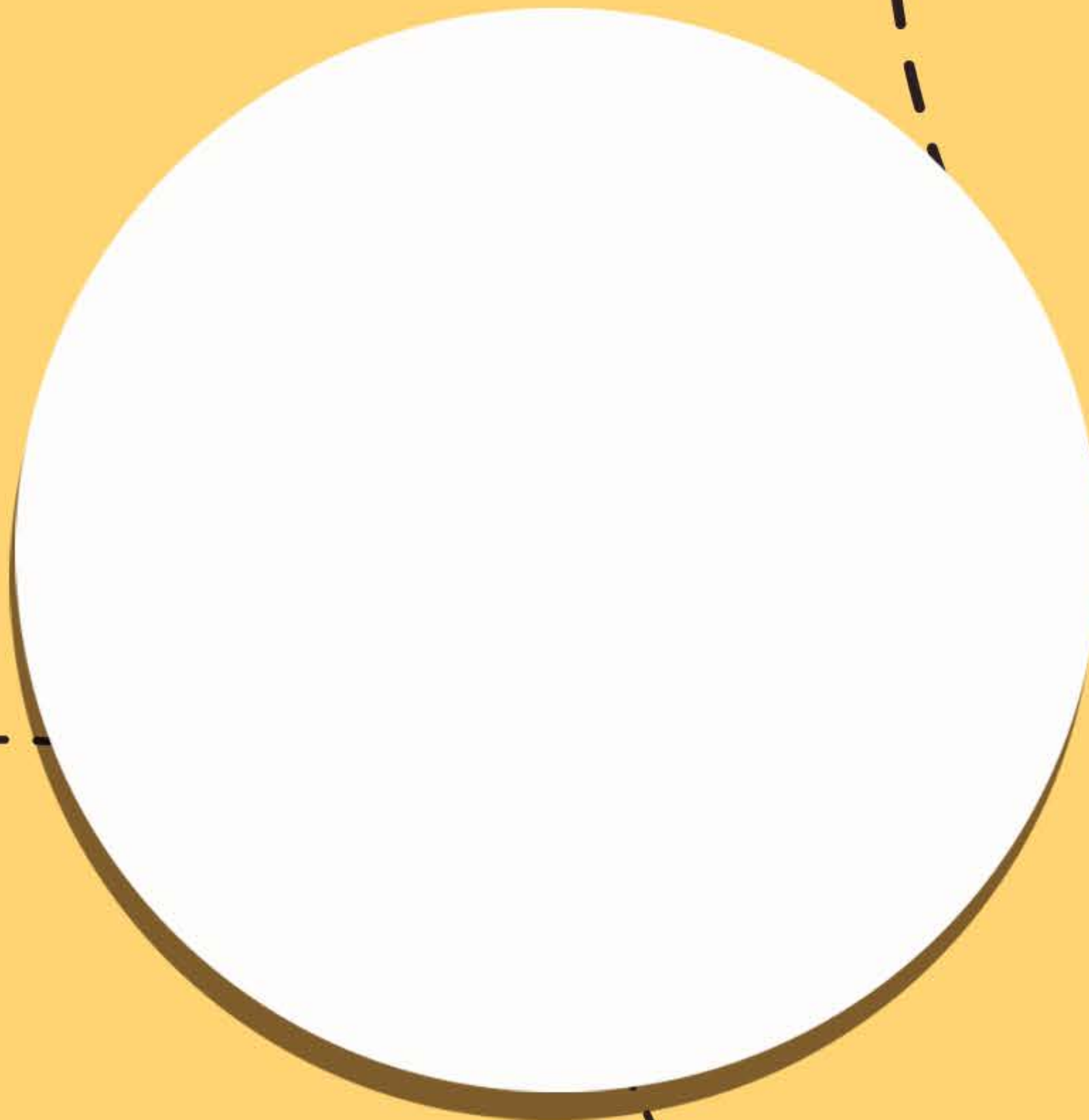
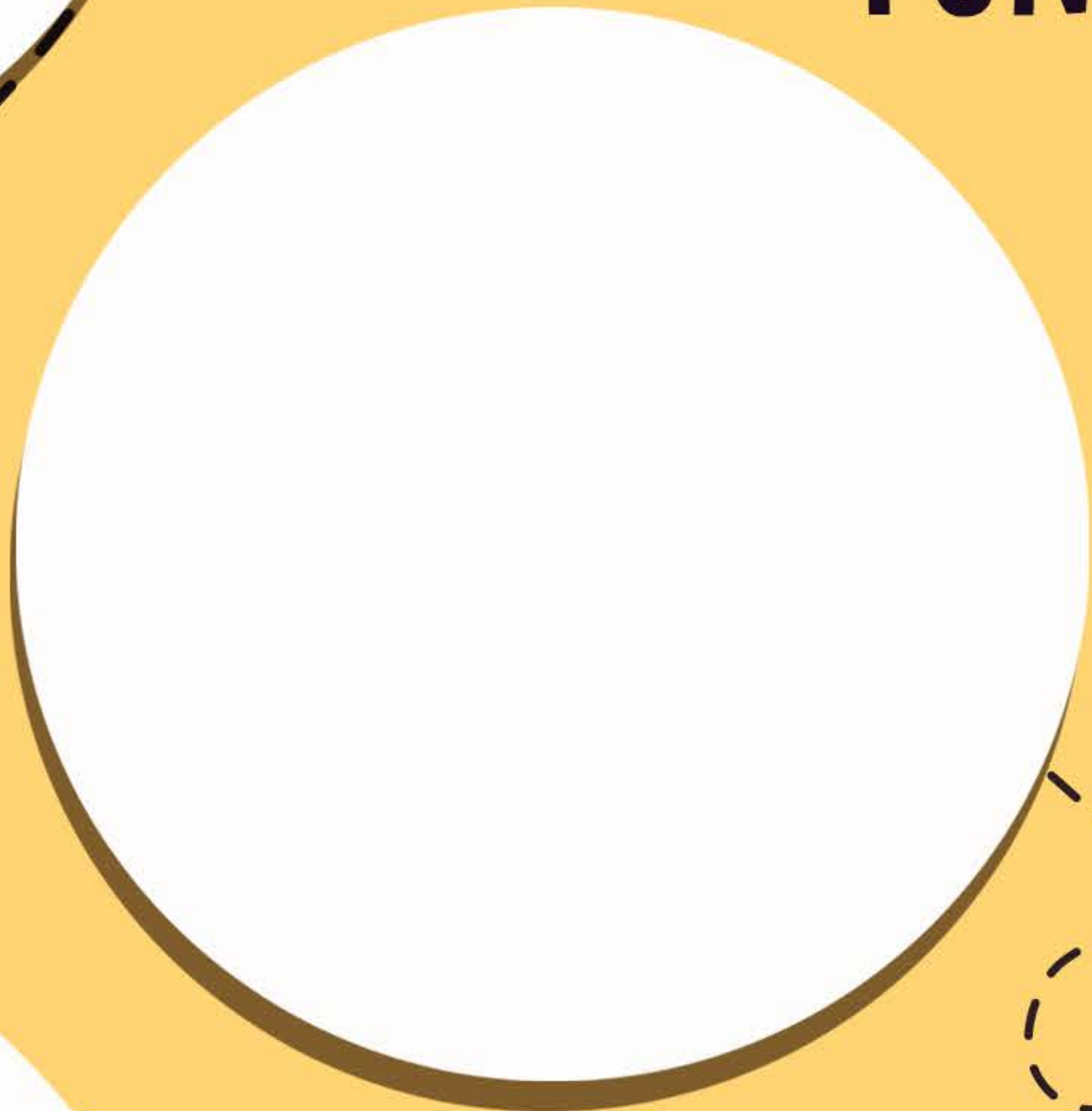
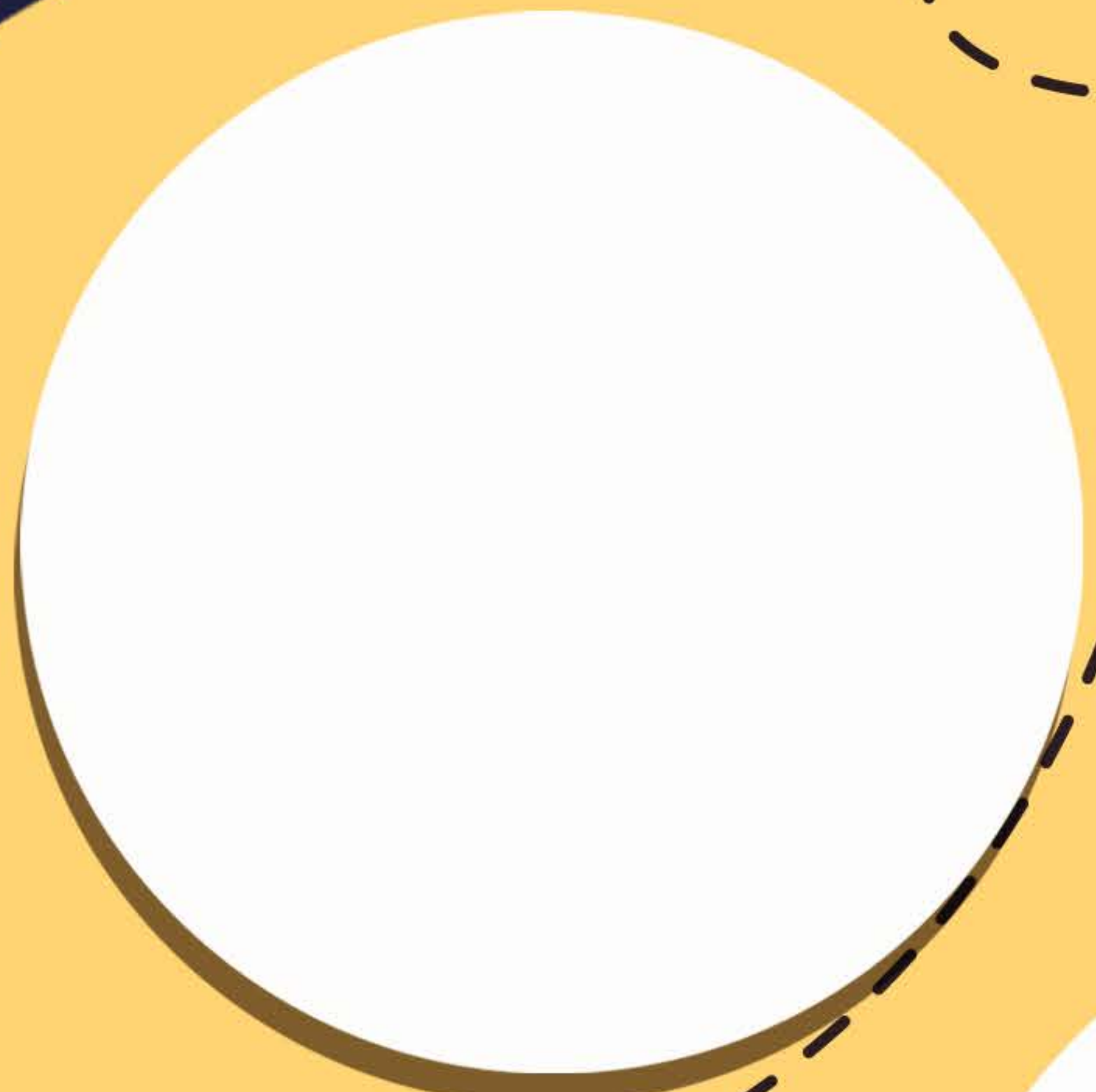
**JOUTUMINEN VASTAKKAIN
INHOTTAVIEN ASIOIDEN KANSSA
VOI AIHEUTTAA KEHOSSAMME
PALJON TUNTEITA,
AJATUKSIA JA TUNTEMUKSIA.**



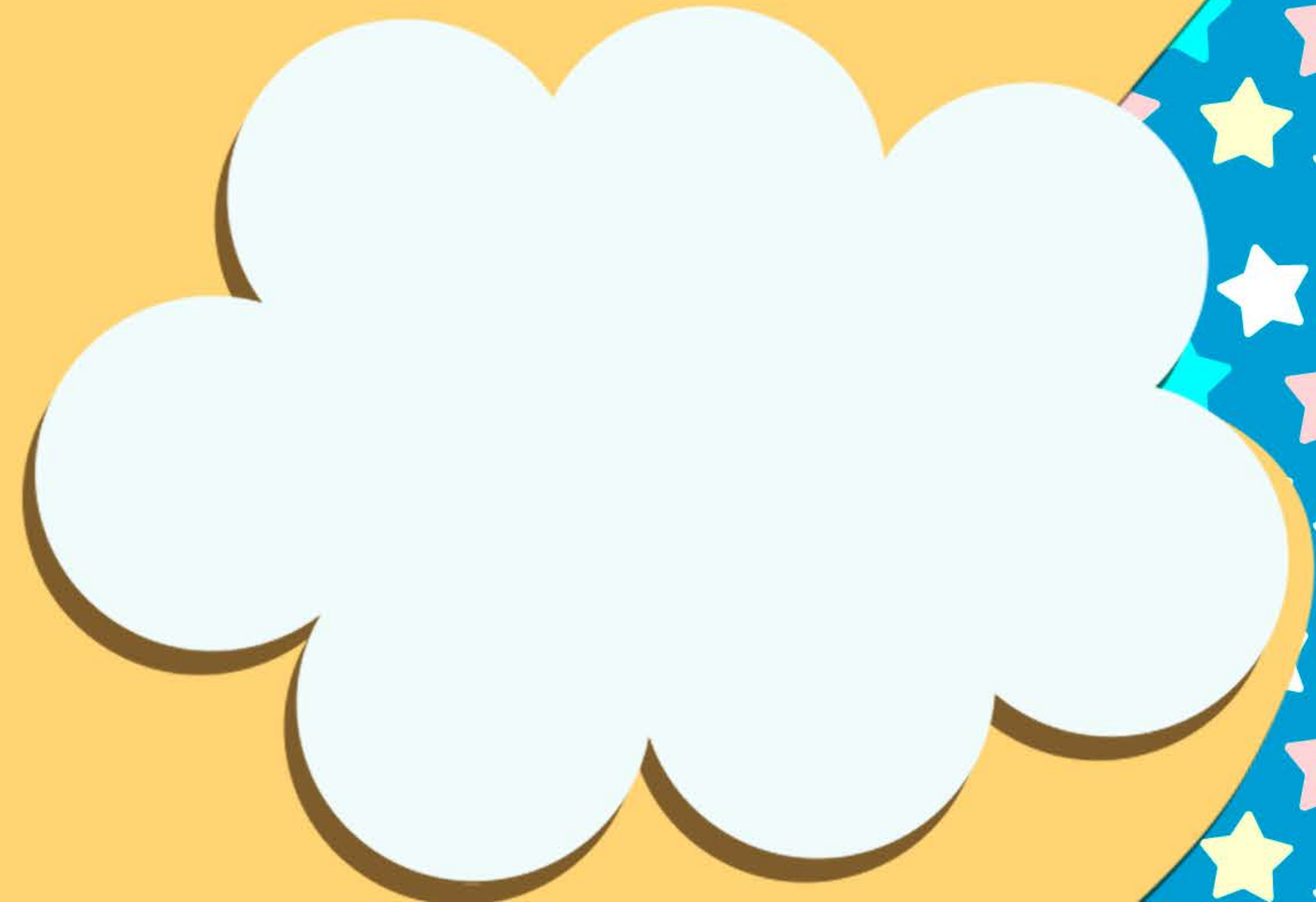
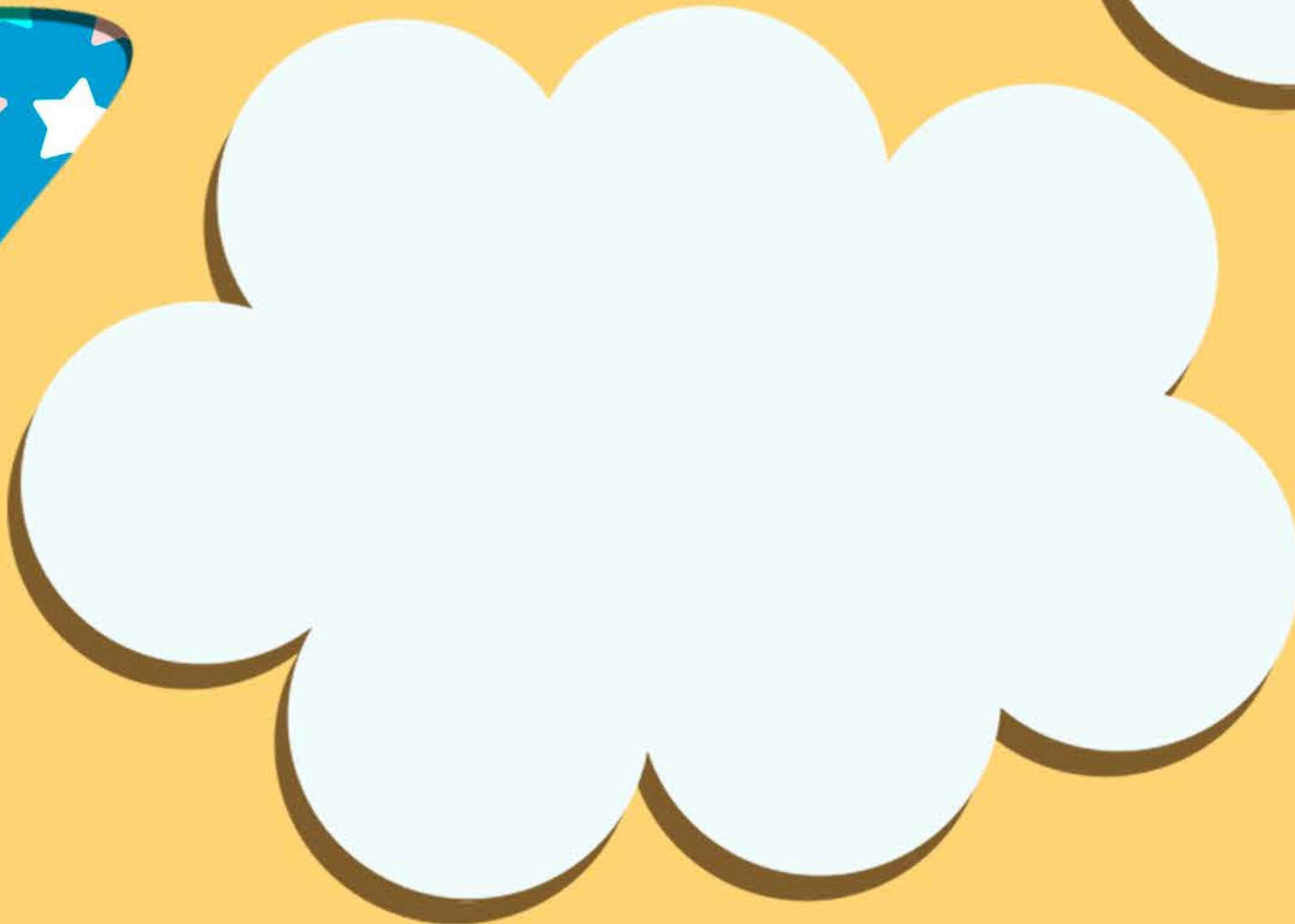
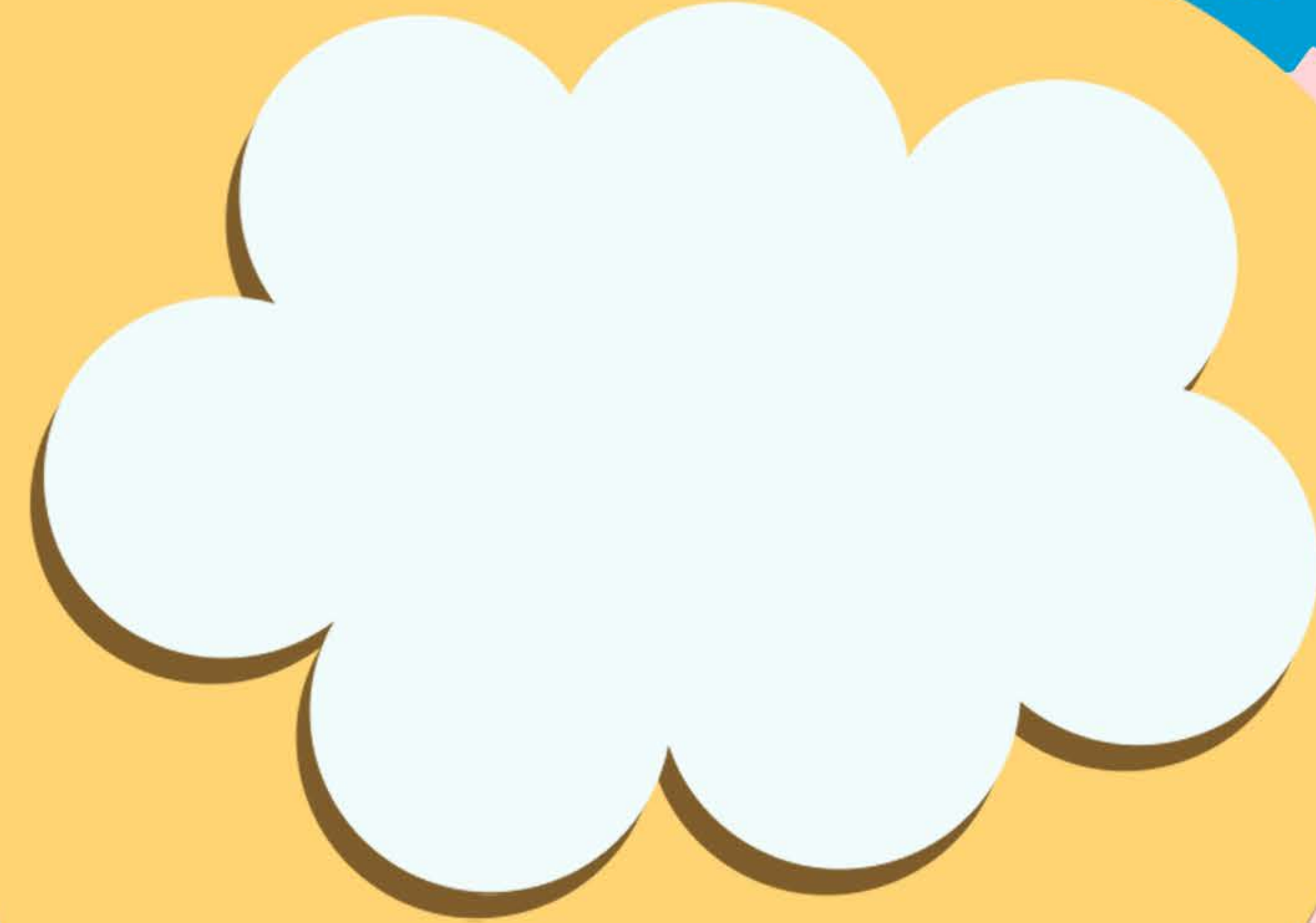
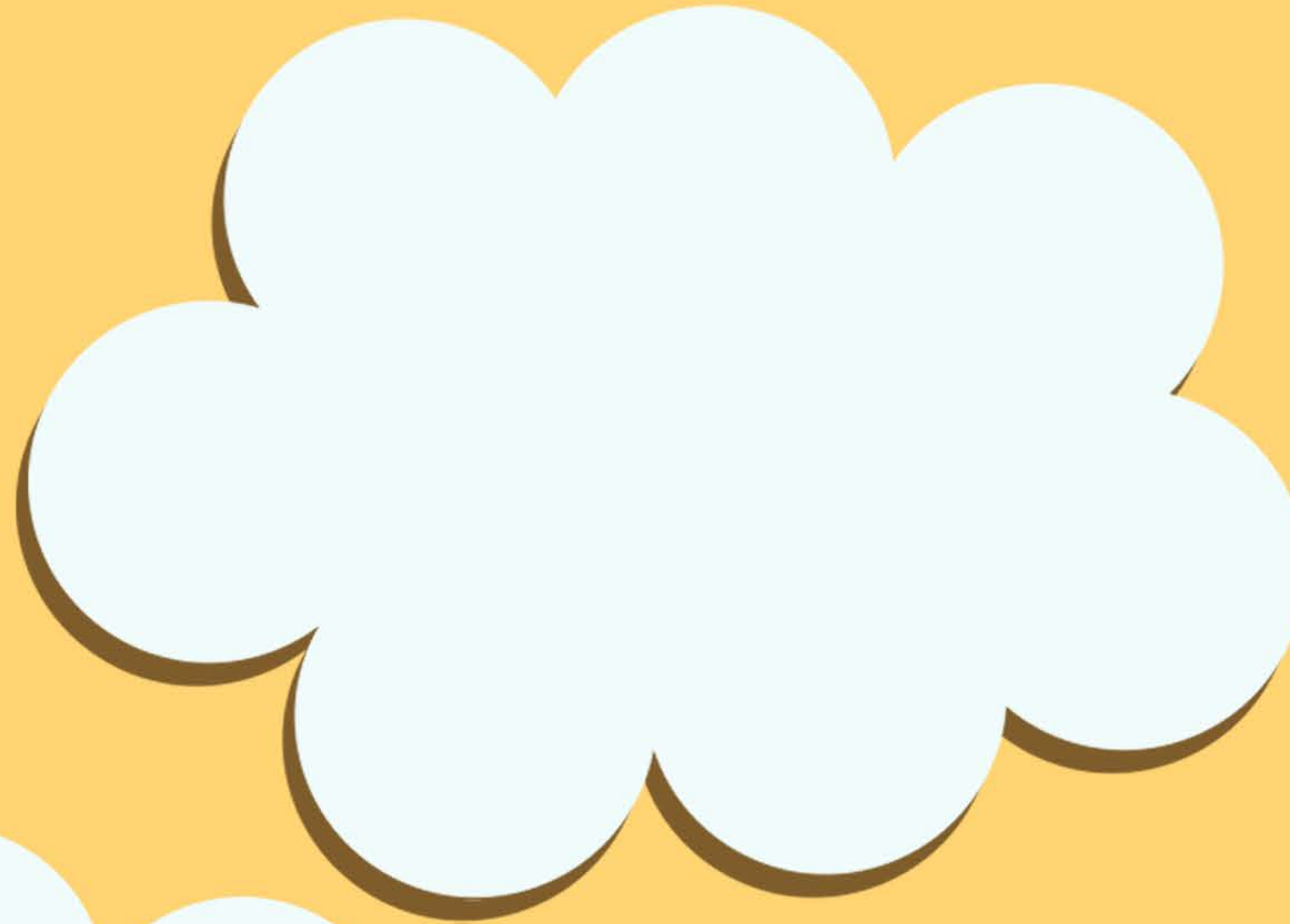
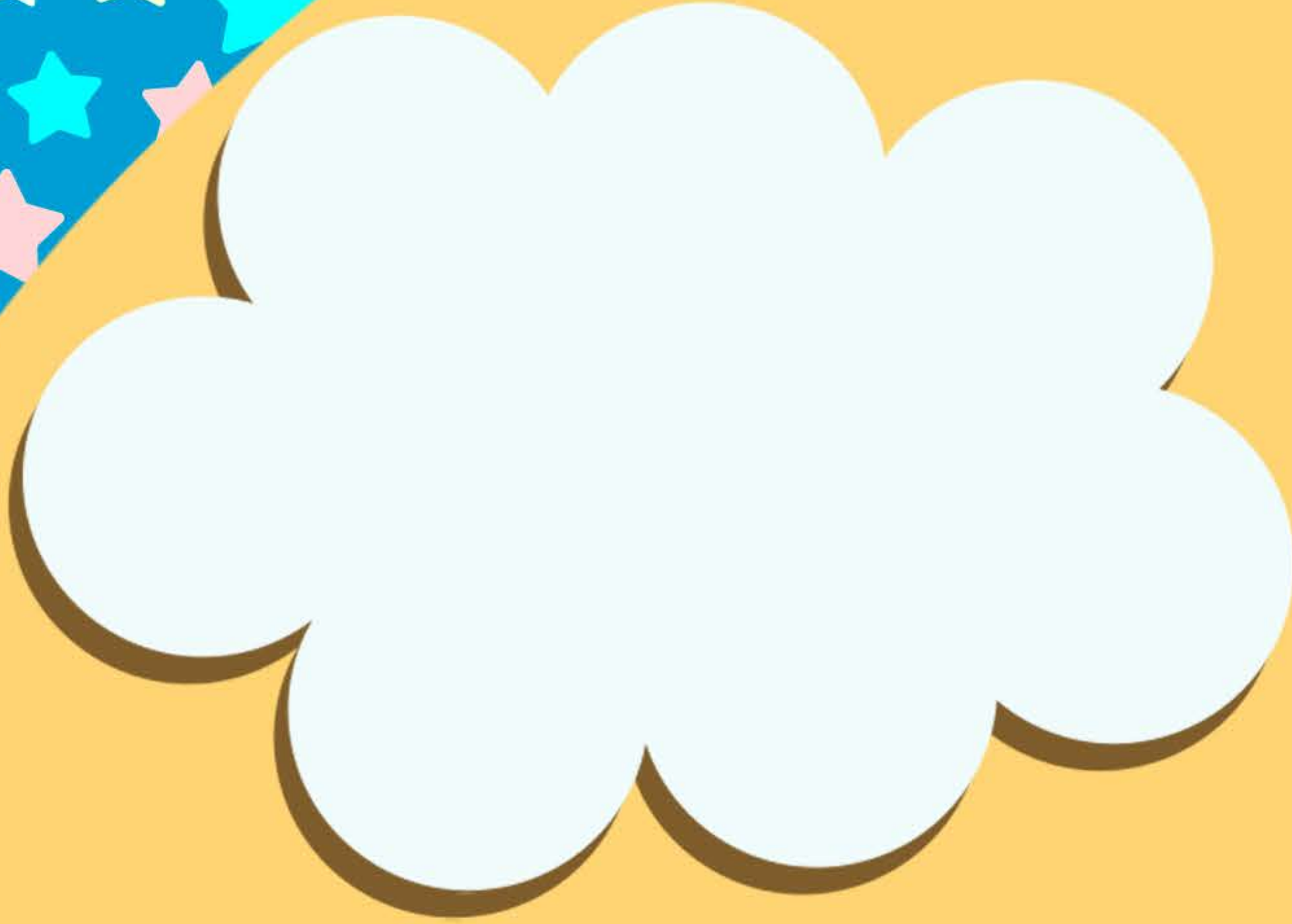
**ME VOIMME TUNTEA ITSEMME YKSINÄISIKSİ, VIHAISIKSİ TAI
TURHAUTUNEIKSI. ME VOIMME TUNTEA ITSEMME
SURULLISIKSİ KOSKA KAIPAAMME KAVEREITAMME TAI PERHETTÄMME.
MEİLLÄ VOI OLLA RISTIRIITAISIA AJATUKSIA JA MEIDÄN
KEHOMME VOI TUNTUA TODELLA JÄNNİTTYNEELTÄ.**



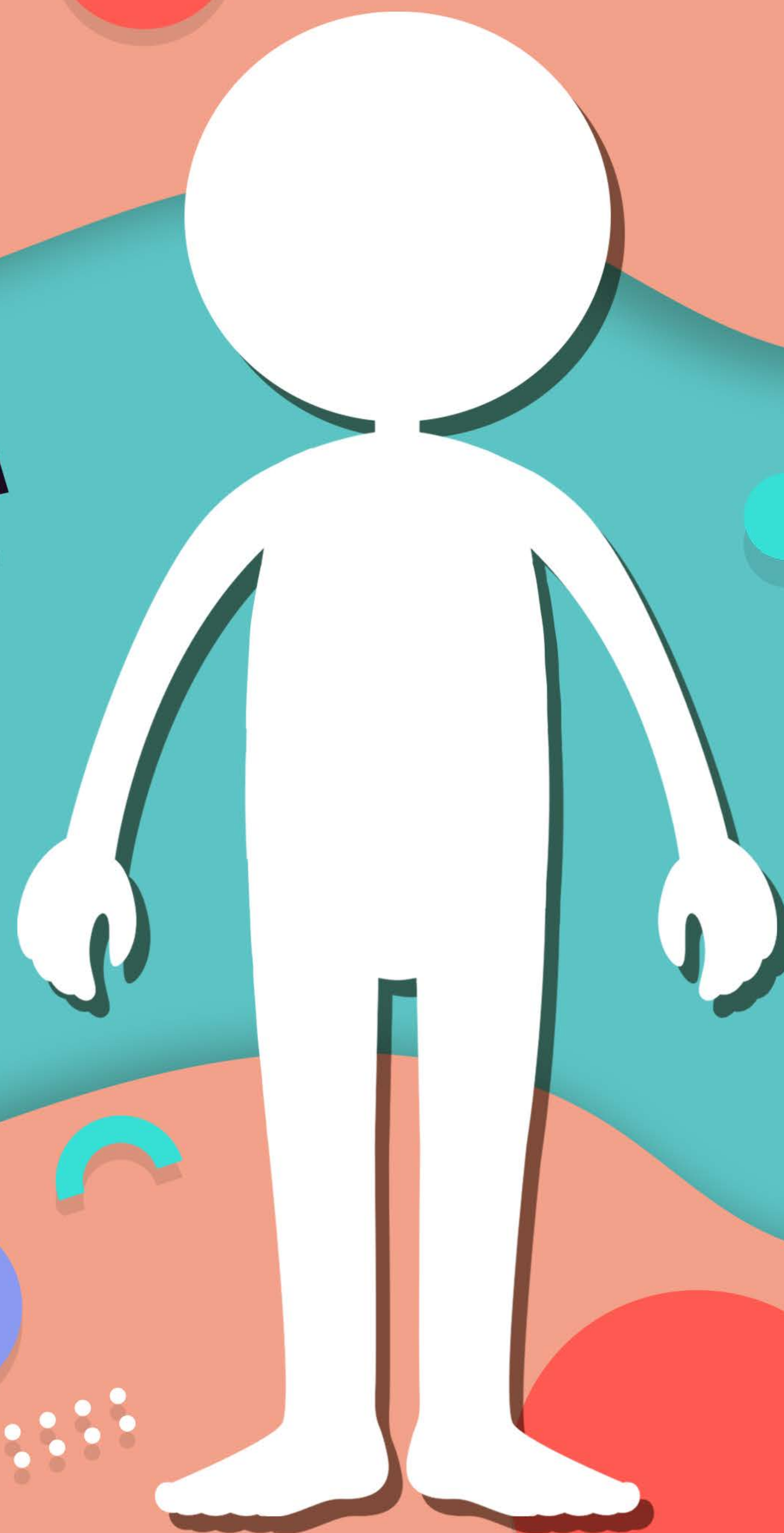
**TUNTEIDEN ON HYVÄ
TULLA ULOS JA KERTOAA
TARINANSA. VOITKO
PIIRTÄÄ KUVAN
TÄMÄNHETKISISTÄ
TUNTEISTASI?**



**KIRJOITETAANPA TAI PIIRRETÄÄNPÄ
KUVIA TÄMÄNHETKISISTÄ
AJATUKSISTASI?**



**PIIRRETÄÄNPÄ KUVA TUNTEISTA JA
TUNTEMUKSISTA, JOITA KEHOSSASI
ON. TUNTUUKO KEHOSI PEHMEÄLTÄ
KUIN
NUUDEL I VAI KOVALTA KUIN KIVI?
TUNTUUKO SE KEVYELTÄ VAI
RASKAALTA? KUUNNELLAANPA,
MITÄ KEHOSI SANOO!**



**KUN EMME VOI HYVIN,
VOIMME TEHDÄ KUTEN
OSTERI!!!! ME VOIMME
KÄYTTÄÄ KYKYJÄMME JA
LUODA OMAT
HELMEMME. KATSOTAANPA
KUINKA ME VOIMME
KÄYTTÄÄ KYKYJÄMME!!**



**KYKY # 1: ME VOIMME KÄYTTÄÄ
KEHOMME KYKYÄ PYSYÄ
TURVASSA. ME VOIMME TEHDÄ
ASIOITA, JOTKA
PITÄVÄT MEIDÄT KAUKANA
KORONAVIRUKSESTA.**





**KYKY # 2: ME VOIMME VIERAILLA
TUNTEIDEMME LUONA KUULEMASSA,
MITÄ NE SANOVAT.**

JOS TUNTEEMME ALKAVAT TULLA LIIAN
ISOIKSI, LIIAN KUUMIKSI TAI LIIAN
KYLMIKSI, VOIMME TEHDÄ ASIOITA
VIILENTÄÄKSEMME TAI
LÄMMITTÄÄKSEMME NIITÄ.





SE, ETTÄ EMME
HUOMIOI
TUNTEITAMME, EI
AUTA MEITÄ. ON HYVÄ
MUISTAA, ETTÄ
TUNTEET OVAT
VIESTINTUOJIA JA
ETTÄ MITÄ ENEMMÄN
ME KUUNTELEMME
NIITÄ JA PUHUMME
NIISTÄ, SITÄ
PAREMMIN ME
TULEMME
VOIMAAN JATKOSSA.



KYKY # 3: ME VOIDAAN
OLLA HYVÄNTAHTOISIA
JA RAKASTAVIA SAADEN
SITÄ KAUTTA
MYÖTÄTUNTOA
TUNTEITAMME KOHTAAN.





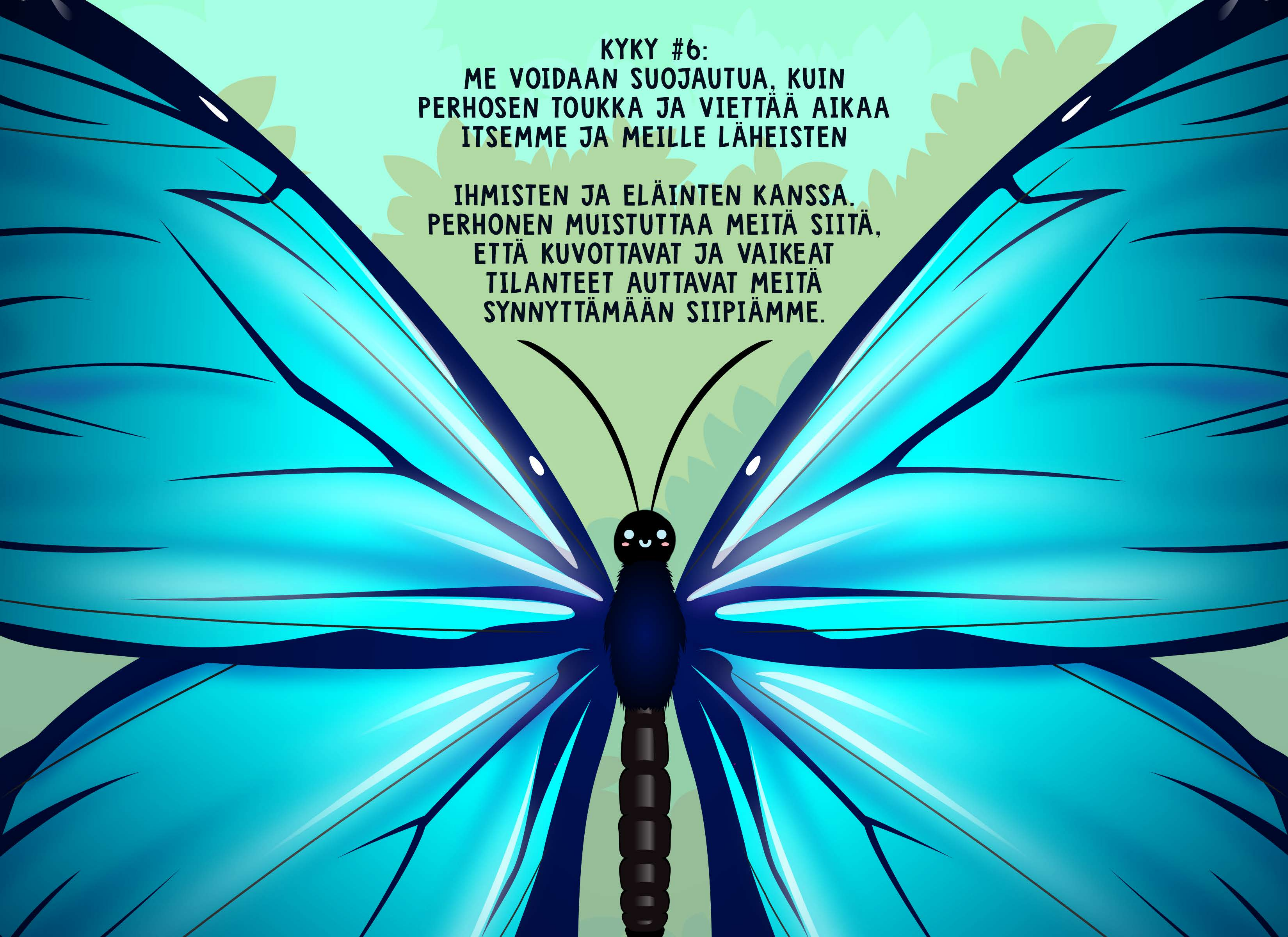
**KYKY #4:
ME VOIDAAN VIERAILLA
TARPEIDEMME LUONA JA
KATSOA, MIKÄ SAISI
MEIDÄT VOIMAAN
PAREMMIN:
TARVITSEMMEKO HALAUSTA?
VAI SITÄ, ETTÄ JOKU
KERTOO MEILLE, ETTÄ ASIAT
TULEVAT OLEMAAN IHAN
OK? VAI JUTTELISIMMEKO
JONKUN KANSSA, JOHON
LUOTAMME?**

**KYKY #5:
VOIMME KÄYTTÄÄ HENGITYKSEN VOIMAA. HENGITYS
AUTTAA MEITÄ RAUHOITTAMAAN AJATUKSIAMME,
SYDÄNTÄMME JA KEHOAMME.**



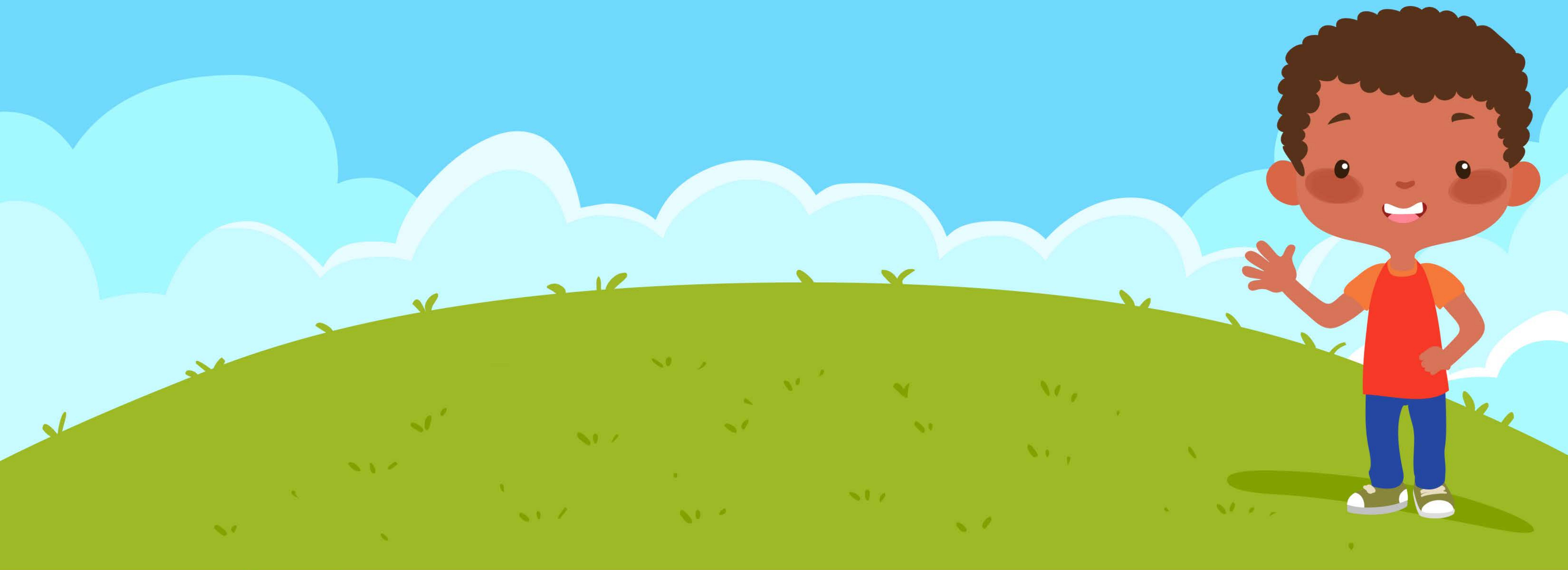
KYKY #6:
ME VOIDAAN SUOJAUTUA, KUIN
PERHOSEN TOUKKA JA VIETTÄÄ AIKAA
ITSEMME JA MEILLE LÄHEISTEN

IHMISTEN JA ELÄINTEN KANSSA.
PERHONEN MUISTUTTAA MEITÄ SIITÄ,
ETTÄ KUVOTTAVAT JA VAIKEAT
TILANTEET AUTTAVAT MEITÄ
SYNNYTTÄMÄÄN SIIPIÄMME.



KYKY #7:

**EHKÄ VOIMME LÖYTÄÄ AIKAA JA TILAA RAKENTAA OMA AUTTAJIEN TIIMI. VOISITKO
SINÄ PIIRTÄÄ TAI KIRJOITTAA, KETKÄ SINÄ HALUAT SINUN TIIMIISI? SE VOI OLLA
HENKIÖ, LEMMIKKI, KAVERI, SUPERSANKARI
TAI JONKIN MUU, JOKA TUNTUU TURVALLISELTA, ETTÄ NE OVAT JUURI SINUN OMASSA,
HENKILÖKOHTAISISSA TIIMISSÄ?**



An illustration of a person's hands holding a butterfly. The person is wearing a pink long-sleeved shirt. Their hands are positioned with palms facing each other, holding a butterfly with orange and yellow wings. The background is dark blue with vertical stripes and small white stars, suggesting a night sky. The person's face is partially visible at the top, showing a smile.

KYKY #8:
SITTEN ME VOIMME KÄYTTÄÄ PERHOSTANSSIA
RISTIMÄLLÄ KÄDET RINNAN PÄÄLLE JA TAPUTTAMALLA
EDESTAKAISIN PUOLELTA TOISELLE.



**KYKY #9:
SINÄ VOIT TANSSIA KUIN
GORILLA SAMALLA, KUN
AJATTELET ONNELLISIA HETKIÄ
MIELESSÄSI. TAPUTA RINTAASI
KEVYESTI EDESTAKAISIN.**

KYKY #10:

VOIT MYÖS LÖYTÄÄ PAIKAN, JOSSA TUNNET ITSESI ONNELLISEKSI JA
TURVASSA OLEVAKSI. VOITKO SINÄ PIIRTÄÄ SEN PAIKAN? KUN OLET
SAANUT SEN VALMIIKSI, TÖMISTELLÄÄN JALOILLAMME MARSSIMISEN
TAHTIIN YHDESSÄ!



KYKY #11:
ME VOIDAAN LAULAA, ME
VOIDAAN HYRÄILLÄ, ME
VOIDAAN TANSSIA JA ME
VOIDAAN HYPPIÄ!

KYKY #12:
ME VOIMME YHDISTYÄ SYDÄNTEMME KAUTTA.



**AINOA ASIA, MITÄ MEIDÄN TARVITSEE TEHDÄ, ON
KUVITELLA PITKÄ ERITYINEN PUNOS, JOKA KULKEE
MEIDÄN SYDÄMIEMME KAUTTA, AINA NIIDEN IHMISTEN
SYDÄMIIN, JOITA ME RAKASTAMME.**





KOSKA SUURIN VOIMA, JOKA
MEILLÄ ON, ON RAKKAUS
ITSEÄMME JA RAKKAUS
YMPÄRILLÄ OLEVIAMME

KOHTAAN. MONESSA
PAIKASSA YMPÄRI
MAAILMAA. ME EMME VOI
KOSKEA TOISIAMME TAI
OLLA LÄHELLÄ YSTÄVIÄMME
TAI PERHEITÄMME.
KUITENKIN VOIMME KANTAA
HEITÄ MUKANAMME JA OLLA
HYVIN LÄHELLÄ HEITÄ
SYDÄMESSÄMME.



**MUISTA: OLEMME TÄYNNÄ ERITYISTÄ
VOIMAA, JOKA ON MEIDÄN
SISÄLLÄ!**

**EMME OLE YKSIN, ME VOIMME
LIITTYÄ JA VOIMME KÄYTTÄÄ OMIA
VOIMIAMME IKÄÄN KUIN YHTENÄ,
RAKENTAA SIIPIÄMME JA LUODA
MONTA HELMEÄ YHDESSÄ.**

NYT SÄVELLETÄÄN OSTERI- JA PERHOSLAULU. ME VOIMME KUTSUA
KAIKKI MEIDÄN TUNTEEMME MUKAAN, MYÖS SURUN JA PELON
TUNTEET. ME VOIMME SILTI LAULAA YHDESSÄ! MUISTA, SINÄ ET
OLE YKSIN, VAAN ME OLEMME KAIKKI TÄSSÄ YHDESSÄ!



This book contains strategies from EMDR therapy (Dr. Francine Shapiro) and mindfulness.



ANA M. GOMEZ
psychotherapist, author, lecturer, and researcher



AGATEINSTITUTE
Ana Gómez Attachment Trauma Education

Global Child-EMDR



Alliance

www.AnaGomez.org
www.AgateInstitute.org
info@anagomez.org

This book uses strategies from other authors such as:
Butterfly Hug (Lucina Artigas)
Team of Helpers (Ricky Greenwald)