



LUGU PÄRLIKARBIST JA LIBLIKAST

KOROONAVIIRUS JA MINA



ANA M. GOMEZ
AUTORIÕIGUSED: ANA M. GOMEZ, 2020
PILDID JOONISTAS SERGIO AGUIRRE

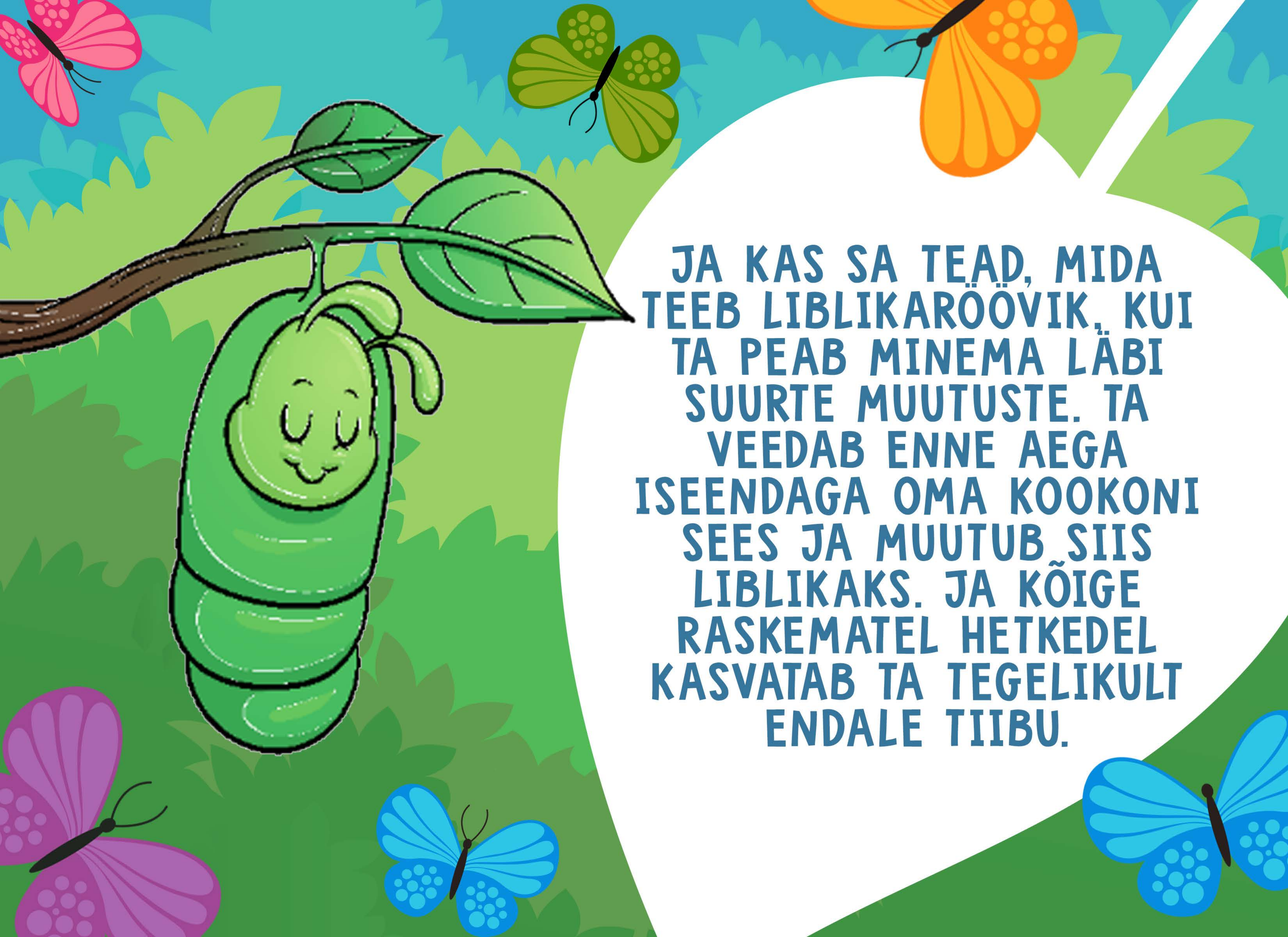




**KAS SA TEAD, MIDA TEEVAD
PÄRLIKARBID, KUI NENDE
ELUS JUHTUB MIDAGI
HÄIRIVAT VÕI ÄRRITAVAT?**



**NAD KASUTAVAD OMA
ERILISI VÕIMEID JA
KATAVAD NEED „HÄIRIVAD
ASJAD“ KIHT KIHI JÄREL
„IMELISE KATTEGA“ KUNI
NENDEST SAAVAD PÄRLID.**



JA KAS SA TEAD, MIDA
TEEB LIBLIKARÖÖVIK, KUI
TA PEAB MINEMA LÄBI
SUURTE MUUTUSTE. TA
VEEDAB ENNE AEGA
ISEENDAGA OMA KOOKONI
SEES JA MUUTUB SIIS
LIBLIKAKS. JA KÕIGE
RASKEMATEL HETKEDEL
KASVATAB TA TEGELIKULT
ENDALE TIIBU.



**KOROONAVIIRUS ON
TULNUD MEIE ELUDESSE,
MITTE AINULT SINU ELLU,
VAID KA PALJUDE TEISTE
INIMESTE ELLU ÜLE SUURE
MAAILMA. ME SAAME TEHA
NII, NAGU TEEB PÄRLIKARP
JA TEHA PÄRLI VÕI TEHA
NII, NAGU TEEB
LIBLIKARÖÖVIK JA
KASVATADA ENDALE TIIVAD.**

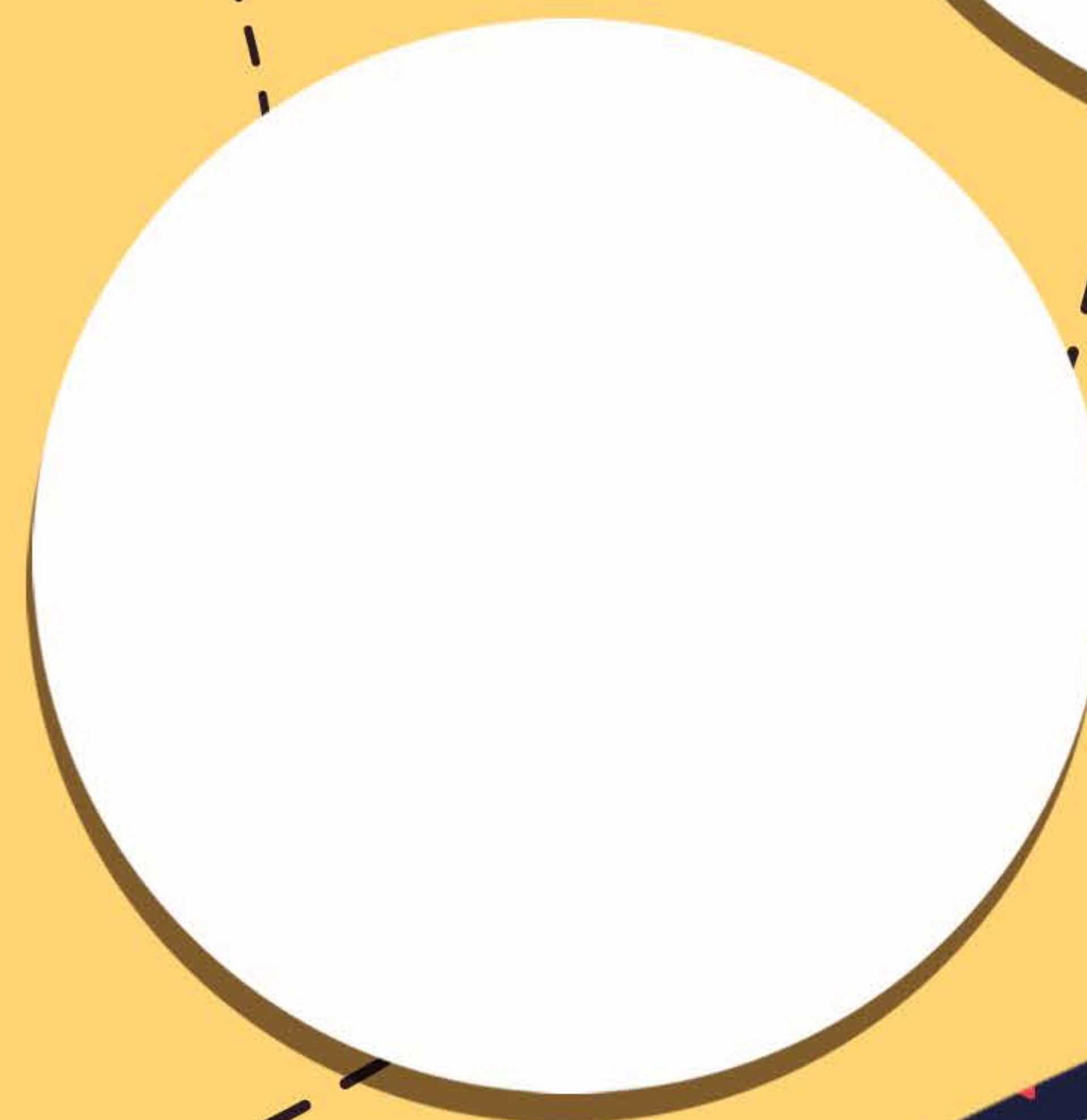
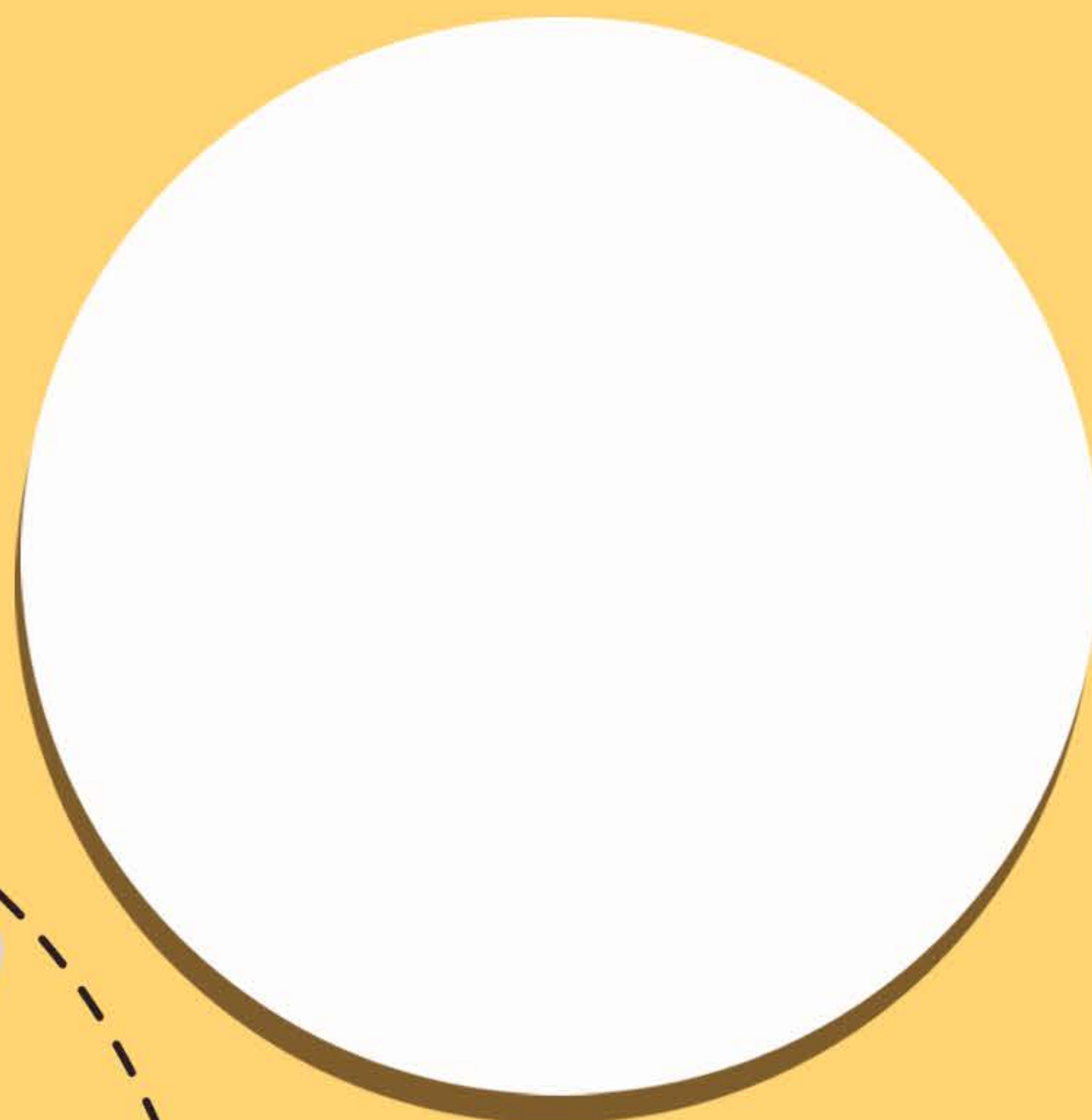
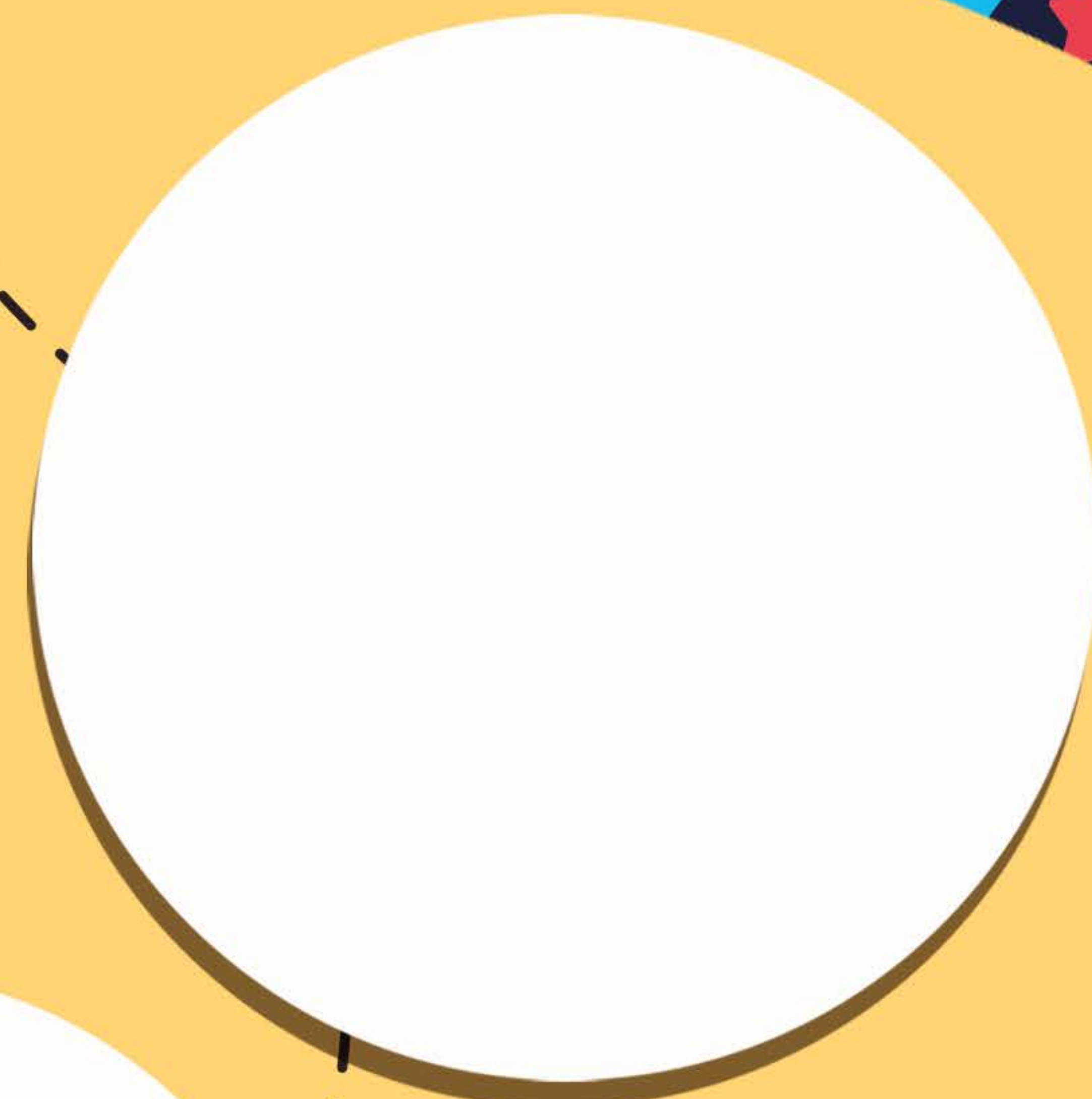
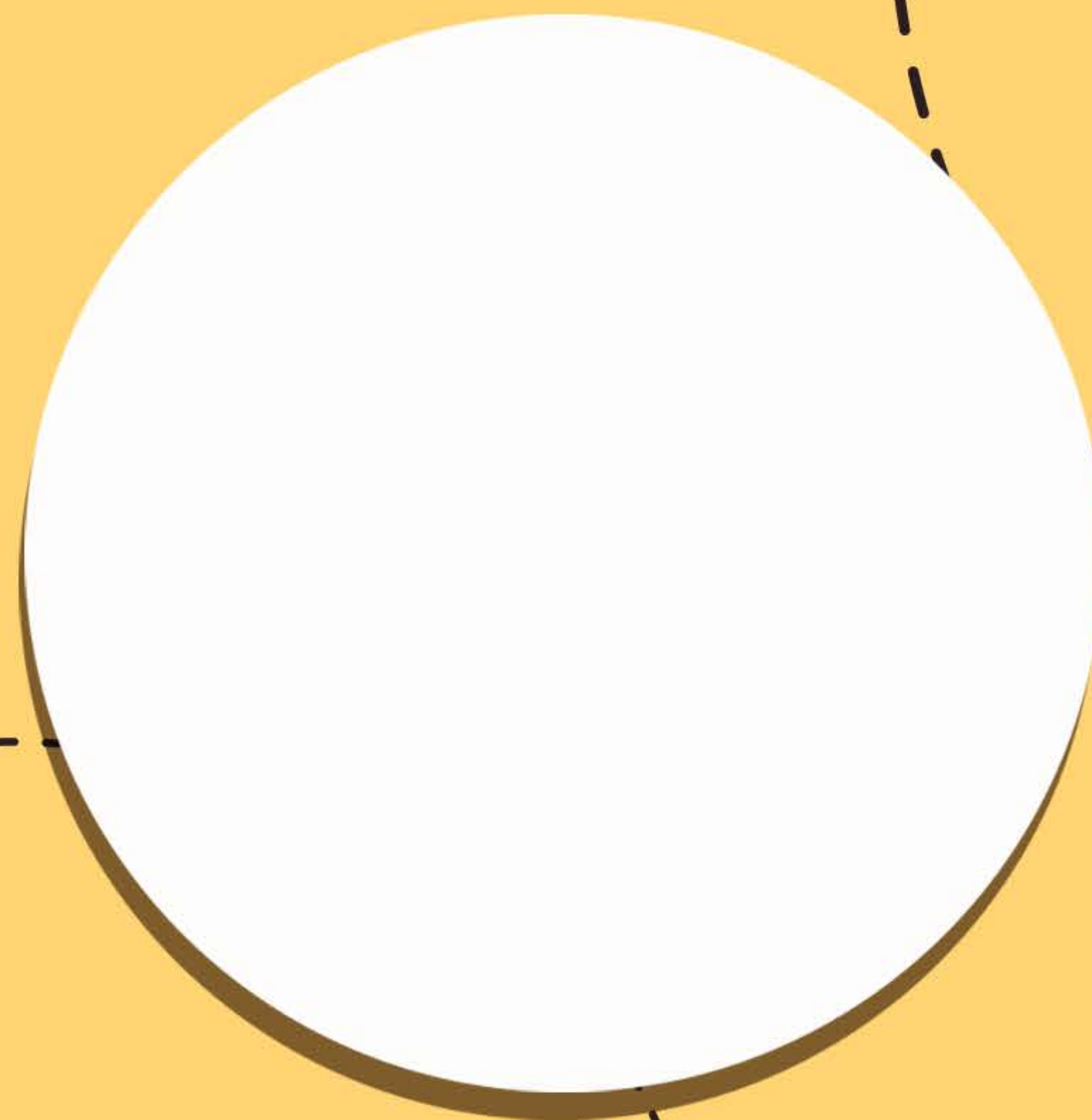
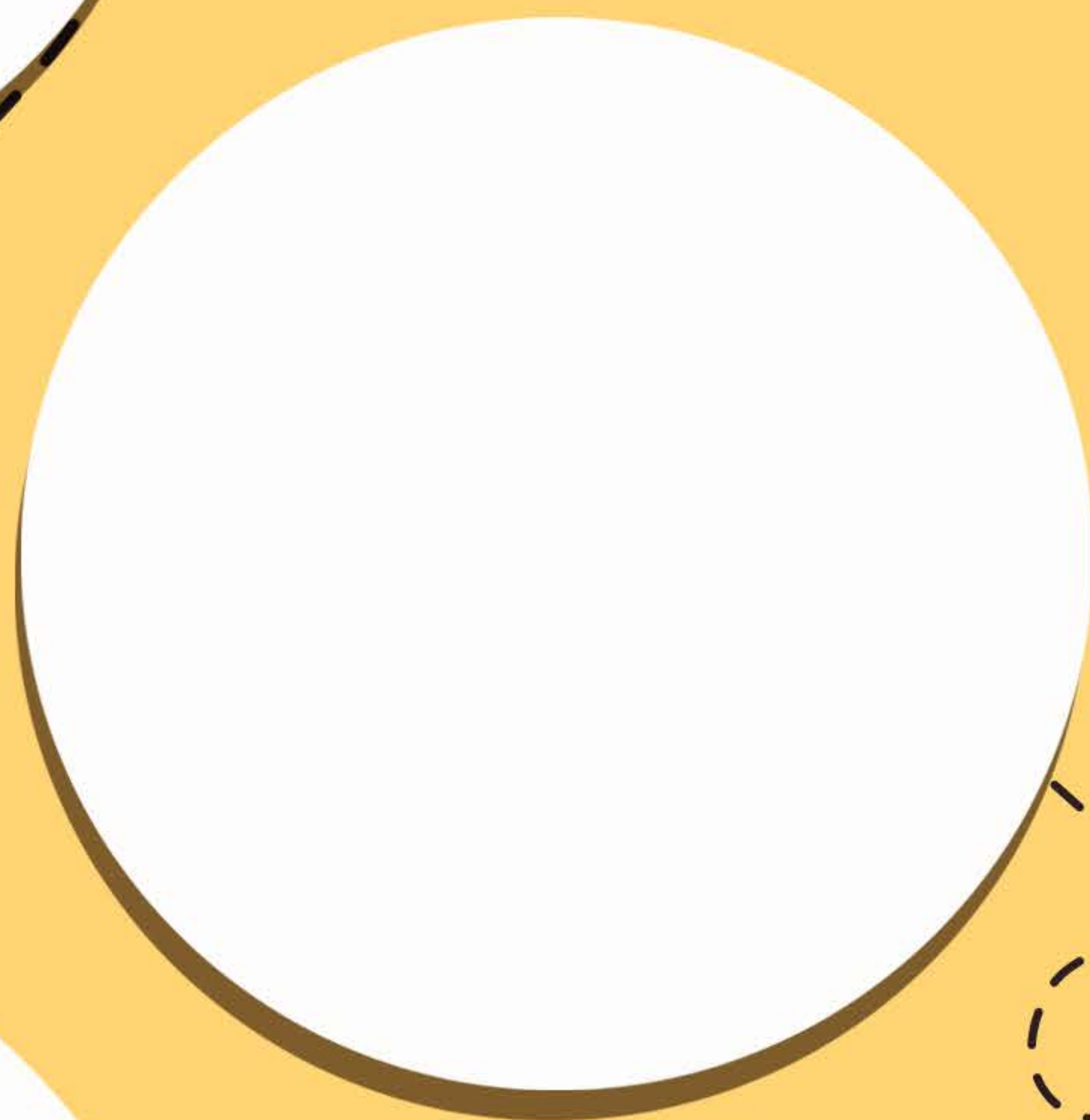
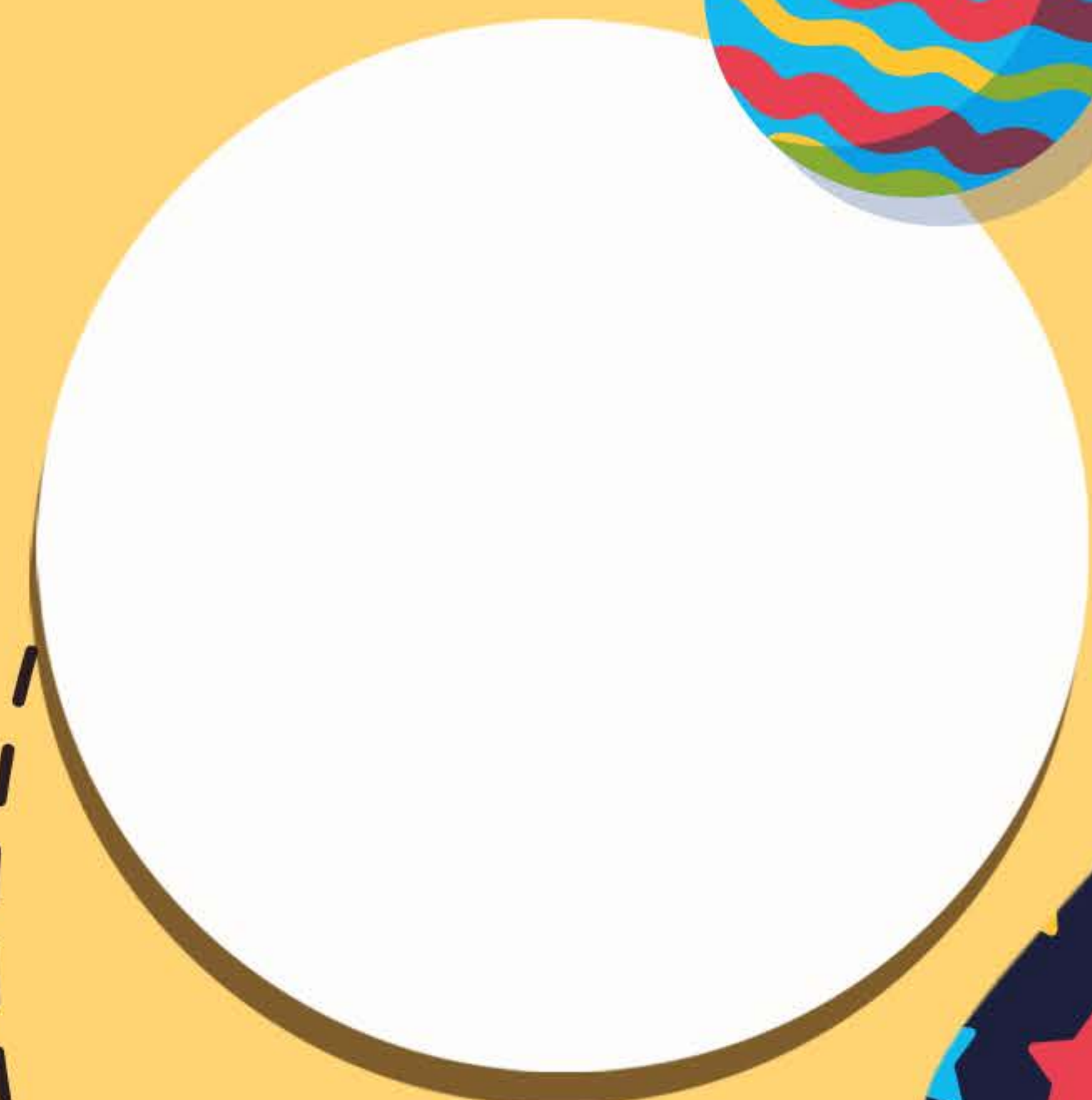
**TEGELEMINE „VASTIKUTE“
ASJADEGA VÕIB KAASA TUUA
PALJU TUNDEID, MÖTTEID JA
KEHATUNDEID.**



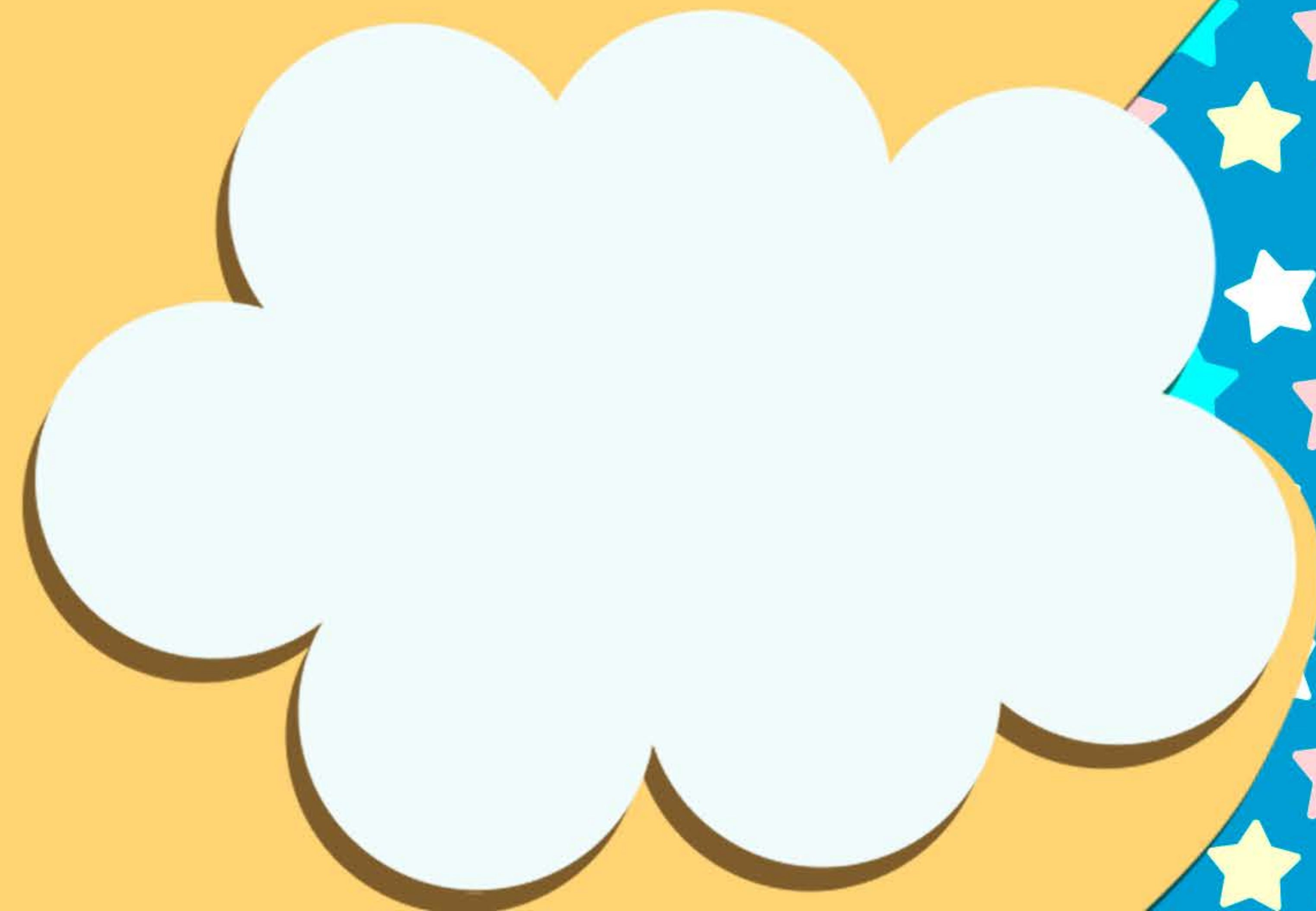
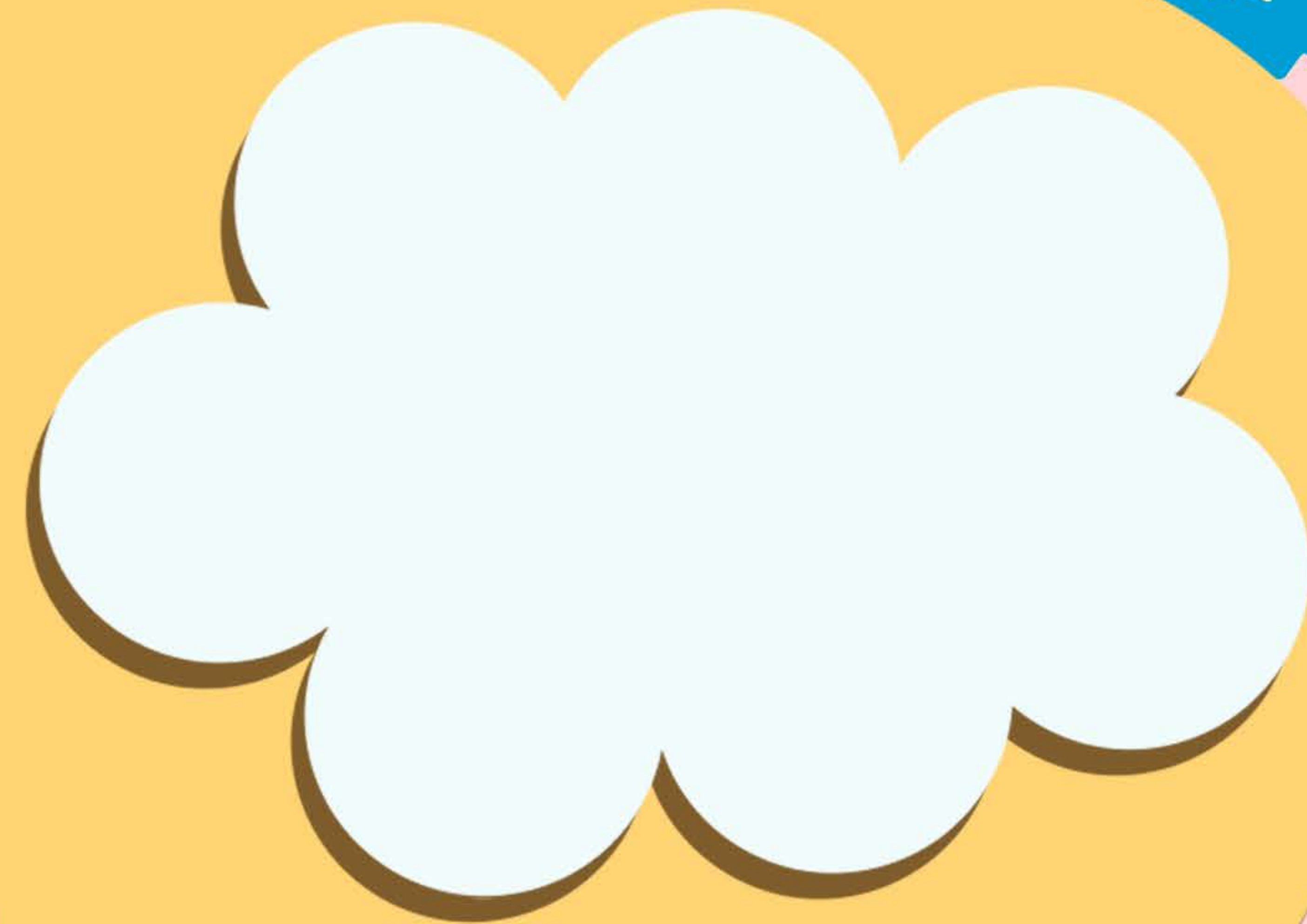
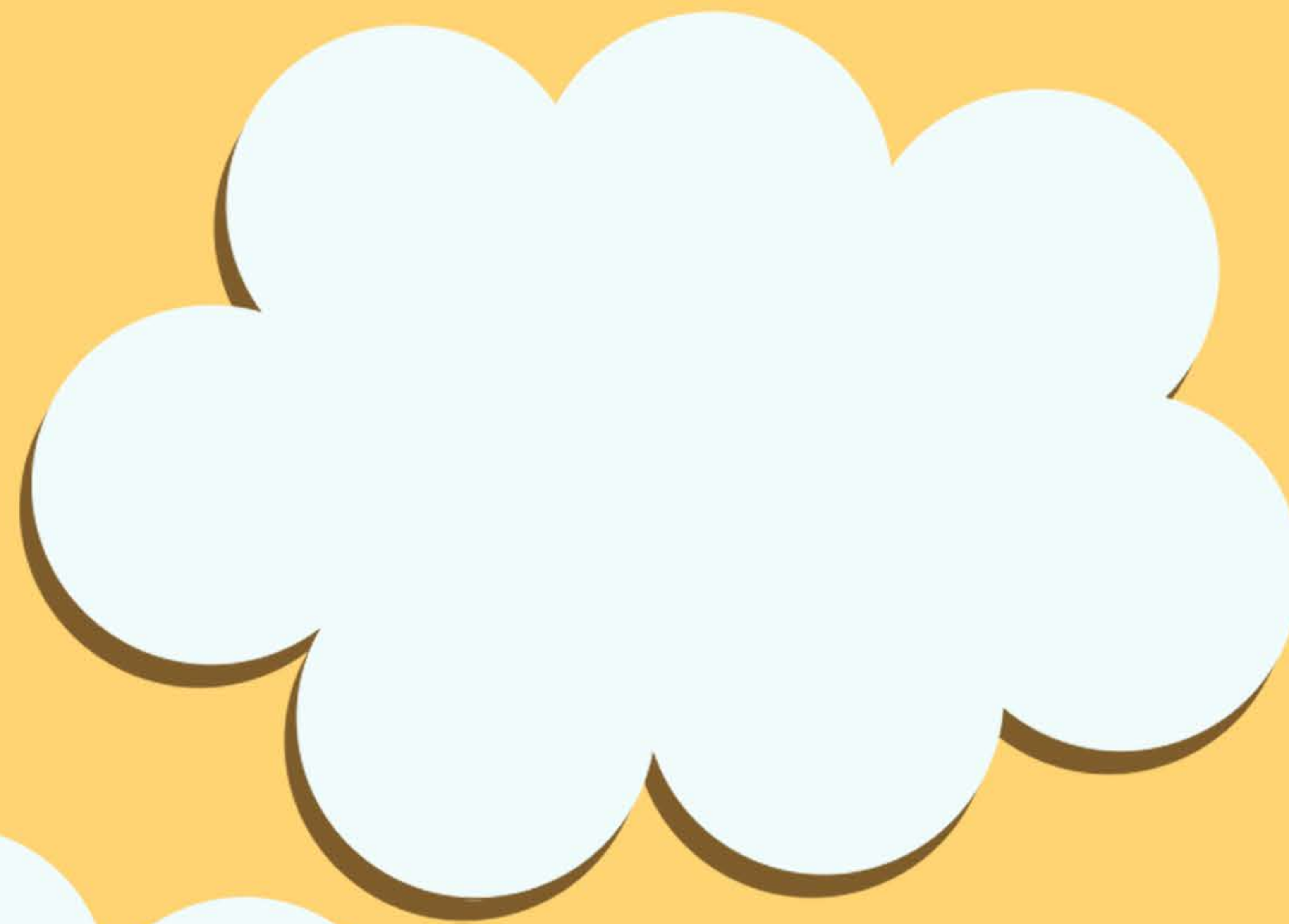
ME VÕIME TUNDA ENNAST ÜKSI, HIRMUNUNA, VIHASENA VÕI PETTUNUNA.
ME VÕIME TUNDA ENNAST KURVANA, KUNA ME TUNNEME PUUDUST OMA
SOPRADEST VÕI PEREST. MEIE MÕTTED VÕIVAD OLLA SEGAMINI JA MEIE
KEHA VÕIB OLLA PINGES.



**TUNNETEL ON VAJA VÄLJA
SAADA JA RÄÄKIDA OMA
LUGU. KAS SA SAAKSID
JONISTADA PILDID OMA
TUNNETEST, MIDA SA JUST
PRAEGU TUNNED?**



**KIRJUTA VÕI JOONISTA PILTE OMA
MÕTETEST, MIS SUL PRAEGU ON:**



**JOONISTA PILT TUNNETEST,
MIS SUL ON PRAEGU KUSAGIL
KEHAS. KAS SU KEHA TUNDUB
NAGU MAKARON VÕI KÕVA
NAGU KIVI? KAS SEE TUNDUB
KERGE VÕI RASKE? KUULAME
KOOS, MIDA SU KEHA
RÄÄGIB.**



**KUI ME EI TUNNE ENNAST
HÄSTI, SAAME ME TEHA NII
NAGU TEEB PÄRLIKARP. ME
SAAME KASUTADA OMA
VÕIMEID JA LUUA OMA
VÄÄRTUSLIKUD PÄRLID.
VAATAME, KUIDAS ME SAAME
OMA VÕIMEID KASUTADA.**



**VÕIME #1: ME SAAME
KASUTADA OMA KEHA
(SUPER)VÕIMET, ET MITTE OHTU
SATTUDA. ME SAAME TEHA
ASJU, MIS HOIAVAD MEID
KORROONAVIIRUSEST EEMAL.**





**VÕIME #2: ME SAAME UURIDA
OMA TUNDEID JA KUULATA,
MIDA NAD MEILE RÄÄGIVAD.**

KUI SU TUNDED MUUTUVAD LIIGA
SUUREKS, LIIGA KUUMAKS VÕI LIIGA
KÜLMAKS, SIIS ME SAAME TEHA ASJU,
ET JAHUTADA NEED TUNDED MAHA VÕI
SOOJENDADA ÜLES.





OMA TUNNETE
KÕRVALEJÄTMINE
MEID EI AITA. PEA
MEELES, ET TUNDED
ON SÕNUMITOOJAD
JA MIDA ROHKEM
ME NEID KUULAME
NING NEIST
RÄÄGIME, SEDA
PAREMINI ME
ENNAST LÕPUKS
TUNNEME.

VÕIME #3: ME SAAME
OLLA OMA TUNNETE
SUHTES LAHKED JA
HOOLIVAD, OLLA NENDE
SUHTES
TÄHELEPANELIKUD.





**VÕIME 4#: ME SAAME ÜLE
VAADATA OMA VAJADUSED
JA UURIDA, MIS PANEKS
MEID ENNAST PAREMINI
TUNDMA: KAS ME VAJAME
KALLISTUST? VÕI KEDAGI,
KES RÄÄGIKS MEILE, ET
ASJAD SAAVAD KORDA? KAS
MEIL OLEKS VAJA
KELLEGAGI RÄÄKIDA KEDA
ME USALDAME?**

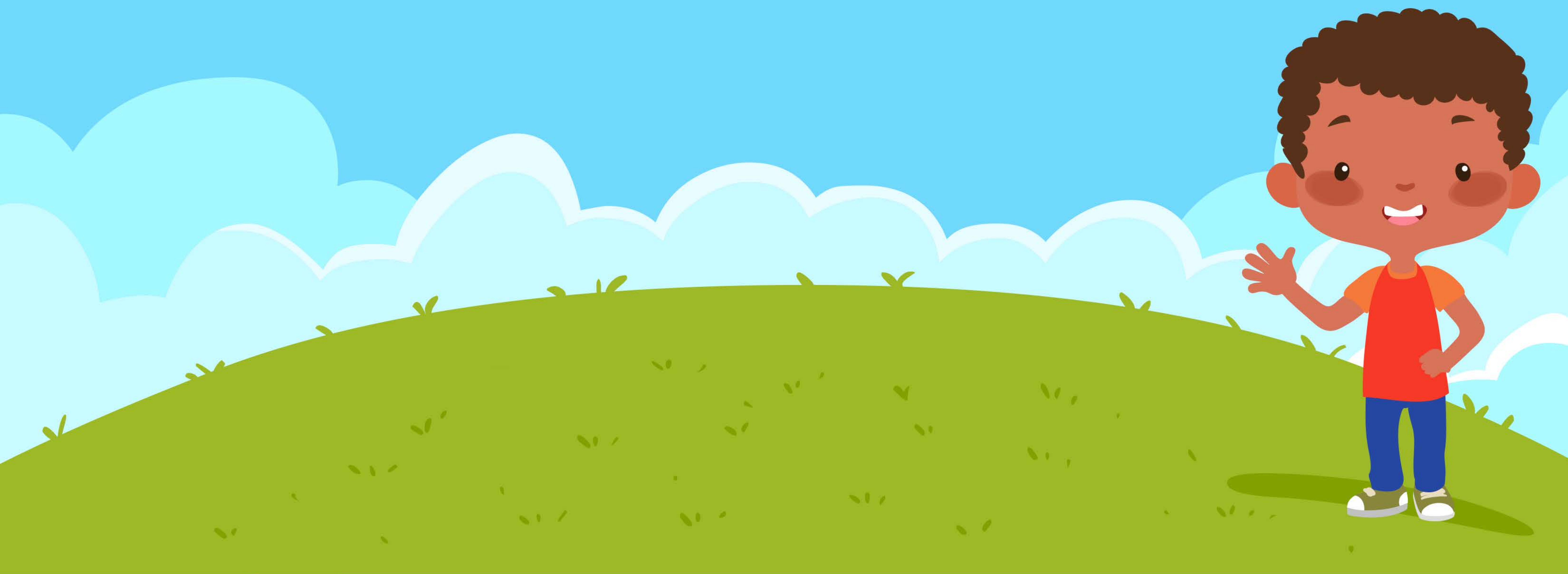
**VÕIME #5: ME SAAME KASUTADA HINGAMISE JÕUDU.
HINGAMINE VÕIB AIDATA MEIL RAHUSTADA OMA
MEELT (MÕTTEID), SÜDANT JA KEHA.**



**VÕIME #6: ME VÕIME MINNA
KOOKONISSE NAGU LIBLIKARÖÖVIK
JA VEETA VEIDI AEGA OMAETTE.
LIBLIKAS TULETAB SULLE MEELDE,
ET VASTIKUTEL JA RASKETEL
HETKEDEL VÕIME ME OLLA
KASVATAMAS OMA TIIBU.**



**VÕIME #7: VÕIBOLLA ME LEIAME ENDALE MÕTTES KOHA, KUS KOHTUDA OMA ABILISTEGA.
KAS SA VÕIKSID JOONISTADA VÕI KIRJUTADA, KEDA SA TAHAKSID ENDA ABILISTEKS.
MÕNDA INIMEST, LEMMIKLOOMA, SUPERKANGELAST VÕI KEDAGI TEIST, KELLEGA KOOS ON
TURVALINE JA HEA OLLA?**



An illustration of a person from the chest up, wearing a red long-sleeved shirt. Their hands are held out in front of their chest, palms facing each other, holding a small orange and yellow butterfly. The background is dark blue with vertical stripes and small white stars. The text is written in white capital letters at the bottom of the image.

VÕIME #8: JA SIIS SA VÕID TEHA LIBLIKATANTSU,
PANNES KÄED RINNA KÕRGUSELT RISTI JA
KOPUTADES VAHELDUMISI KUMMAGI ÕLA PEALE.



**VÕIME #9: SA VÕID TANTSIDA
NAGU GORILLA JA MÕELDA
SAMAL AJAL MÕNELE
RÕÕMSALE HETKELE. TRUMMELDA
SAMAL AJAL VAHELDUMISI OMA
RINNA PEALE.**

**VÕIME #10: SA VÕID LEIDA KA MÕNE KOHA, KUS SA TUNNED ENNAST
RÕÕMSANA JA TURVALISELT. KAS SA VÕIKSID SELLE KOHA JOONISTADA?
KUI SEE ON TEHTUD, SIIS TRAMBIME KOOS OMA JALGU, NAGU
MARSIKSIME.**



VÕIME #11: ME VÕIME
LAULDA, ME VÕIME
ÜMISEDA, VÕIME
TANTSIDA VÕI HÜPATA.

VÕIME #12: ME VÕIME OLLA ÜHENDUSES OMA SÜDAMETE KAUDU.



**KUJUTAME ETTE, ET MEIL ON PIKK ERILINE PAEL, MIS
LÄHEB MEIE SÜDAMEST KÕIKIDE INIMESTE SÜDAMETESSE,
KEDA ME ARMASTAME.**





SUURIM VÕIME, MIS MEIL
ON, ON VÕIME ARMASTADA
NII ENNAST KUI KA OMA
LÄHEDASI, KES ON MEIE
ÜMBER. PALJUDES KOHTADES
ÜLE MAAILMA, EI SAA ME
ÜKSTEIST PRAEGU
PUUDUTADA EGA OLLA OMA
SÕPRADE JA PERE LÄHEDAL,
AGA SIISKI ME SAAME
HOIDA NEID OMA SÜDAMES
JA OLLA NII NENDE
LÄHEDAL.



**PEA MEELES, MEIL ON PALJU
ERILISI VÕIMEID!**

**ME EI OLE ÜKSI, ME SAAME
OLLA KOOS JA KASUTADA KÕIKI
OMA VÕIMEID, KASVATADA
TIIBU JA LUUA KOOS PALJU
PÄRLEID.**

JA NÜÜD LOOME KOOS ÜHE LAULU PÄRLIKARBIST JA LIBLIKAST.
KÕIK MEIE TUNDED ON TERETULNUD, SEST ISEGI SIIS KUI ME
OLEME KURVAD VÕI HIRMUL, LAULAME ME IKKAGI KOOS! PEA
MEELES, ET SA EI OLE ÜKSI, ME OLEME KÕIK SELLES OLUKORRAS
PRAEGU KOOS!



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



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)