Keijun varjo

itsetuntemus

TYÖKIRJA

MARIA AKATEMIA

KEIJUN VARJO -TOIMINTA ON OSA MARIA AKATEMIAN EHKÄISEVÄÄ VÄKIVALTATYÖTÄ. KEIJUN VARJO TARJOAA MAKSUTONTA TUKEA 15-28 -VUOTIAILLE NUORILLE NAISILLE TUNTEIDEN, ITSEHILLINNÄN JA VÄKIVALLAN KYSYMYKSIIN.

MARIA AKATEMIA RY ON YLEISHYÖDYLLINEN ASIANTUNTIJA- JA KANSALAISJÄRJESTÖ. MARIA AKATEMIASSA OLEMME EHKÄISEVÄN VÄKIVALTATYÖN AMMATTILAISIA JA EDELLÄKÄVIJÖITÄ NAISEN VÄKIVALLAN EHKÄISYTYÖSSÄ SUOMESSA. TAKANAMME ON 20 VUOTTA EHKÄISEVÄÄ VÄKIVALTATYÖTÄ JA TUHANSIA NAISIA, JOTKA OVAT SAANEET APUA KAUTTAMME. TOIMINTAAMME RAHOITTAA STEA.

KUSTANTAJA MARIA AKATEMIA RY
JESSICA LEINO, MAIKUO TMI
2022
1. PAINOS
ISBN 978-952-94-7256-7
ISBN 978-952-94-7257-4 (PDF)

MARIA AKATEMIA
MARIA AKADEMI

maikuo

HEI,

KÄSISSÄSI ON KEIJUN VARJON TYÖKIRJA ITSETUNTEMUSTYÖSKENTELYYN.

KEIJUN VARJO TARJOAA TUKEA VAIKEISIIN TUNTEISIIN JA OMAAN VÄKIVALTAAN. KUKA TAHANSA VOI JOSKUS TOIMIA SATUTTAVASTI ITSEÄ TAI MUITA KOHTAAN. MEISTÄ JOKAISEN ON TÄRKEÄÄ PYSÄHTYÄ AJOITTAIN MIETTIMÄÄN OMIA TUNTEITAMME, TARPEITAMME JA OMAA TOIMINTAMME VAIKEISSA TILANTEISSA. MEIDÄN ON AINA MAHDOLLISTA MUUTTAA OMIA TOIMINTAMALLEJAMME, MIKÄLI HUOMAAMME, ETTÄ NE SATUTTAVAT ITSEÄMME TAI MUITA. ENSIMMÄINEN ASKEL MUUTOKSEEN ONKIN SE, ETTÄ HUOMAAMME JA TUNNISTAMME, MINKÄLAINEN KÄYTÖS TAI MITKÄ TAPAMME VOIVAT SATUTTAA ITSEÄMME TAI MUITA.

TÄMÄ TYÖKIRJA SOVELTUU SINULLE, JOS HALUAT SYVENTYÄ ITSETUNTEMUSTYÖSKENTELYN ÄÄRELLE JA TUTUSTUA ITSEESI PAREMMIN. TYÖKIRJAA TÄYTTÄESSÄSI PÄÄSET POHTIMAAN OMAA SUHDETTASI VIHAAN, VÄKIVALTAAN JA TUNTEISIISI. PÄÄSET MIETTIMÄÄN MYÖS OMIA RAJOJASI JA TARPEITASI. TOIVOMME, ETTÄ LÖYDÄT TYÖKIRJAN AVULLA UUSIA KEINOJA RAUHOITTAA ITSEÄSI JA TUNTEITASI VAIKEILLA HETKILLÄ. TYÖKIRJAN TÄYTTÄMINEN LISÄÄ ITSEMYÖTÄTUNTOASI JA ARMOLLISUUTTASI ITSEÄSI KOHTAAN. ITSETUNTEMUKSEN LISÄÄNTYESSÄ VAIKEATKIN TILANTEET USEIN HELPOTTUVAT.
ME SUOSITTELEMME, ETTÄ ENNEN TYÖKIRJAN TÄYTTÄMISTÄ OTAT HETKEN ITSELLESI JA OMILLE AJATUKSILLESI. VOIT ESIMERKIKSI KUUNNELLA HETKEN MIELEISTÄSI MUSIIKKIA TAI HILJENTYÄ TARKKAILEMAAN OMAA HENGITYSTÄSI.
TÄMÄ HETKI KIRJAN PARISSA ON SINUN OMA HETKESI ITSESI KANSSA.

VOIT TÄYTTÄÄ TYÖKIRJAA OMAAN TAHTIISI, JOKO JÄRJESTYKSESSÄ TAI VOIT MENNÄ SUORAAN KOHTI SITÄ TEHTÄVÄÄ, JOKA SINUA PUHUTTELEE. TYÖKIRJAA EI TARVITSE TÄYTTÄÄ JÄRJESTYKSESSÄ. VOIT VALIKOIDA TYÖKIRJASTA SELLAISET TEHTÄVÄT, JOTKA TUNTUVAT OMAAN ITSETUNTEMUSTYÖSKENTELYYSI SOPIVALTA.
JOS TYÖKIRJAN TÄYTTÄMINEN JA SEN HARJOITUKSET HERÄTTÄVÄT SINUSSA VOIMAKKAITA TUNTEITA JA AJATUKSIA, ÄLÄ JÄÄ NIIDEN KANSSA YKSIN. VOIT AINA OLLA MEIHIN YHTEYDESSÄ. LÖYDÄT YHTEYSTIETOMME TYÖKIRJAN VIIMEISELTÄ SIVULTA.

TOIVOMME SINULLE HYVIÄ HETKIÄ JA TÄRKEITÄ OIVALLUKSIA TYÖKIRJAN PARISSA! ❤

minun väkivaltani
5 - 13

tunteet
15 - 25

omat tarpeet ja rajat
27 - 37

kehollisuus
39 - 43

omat juureni
45 - 51

häpeä ja syyllisyys
53 - 57

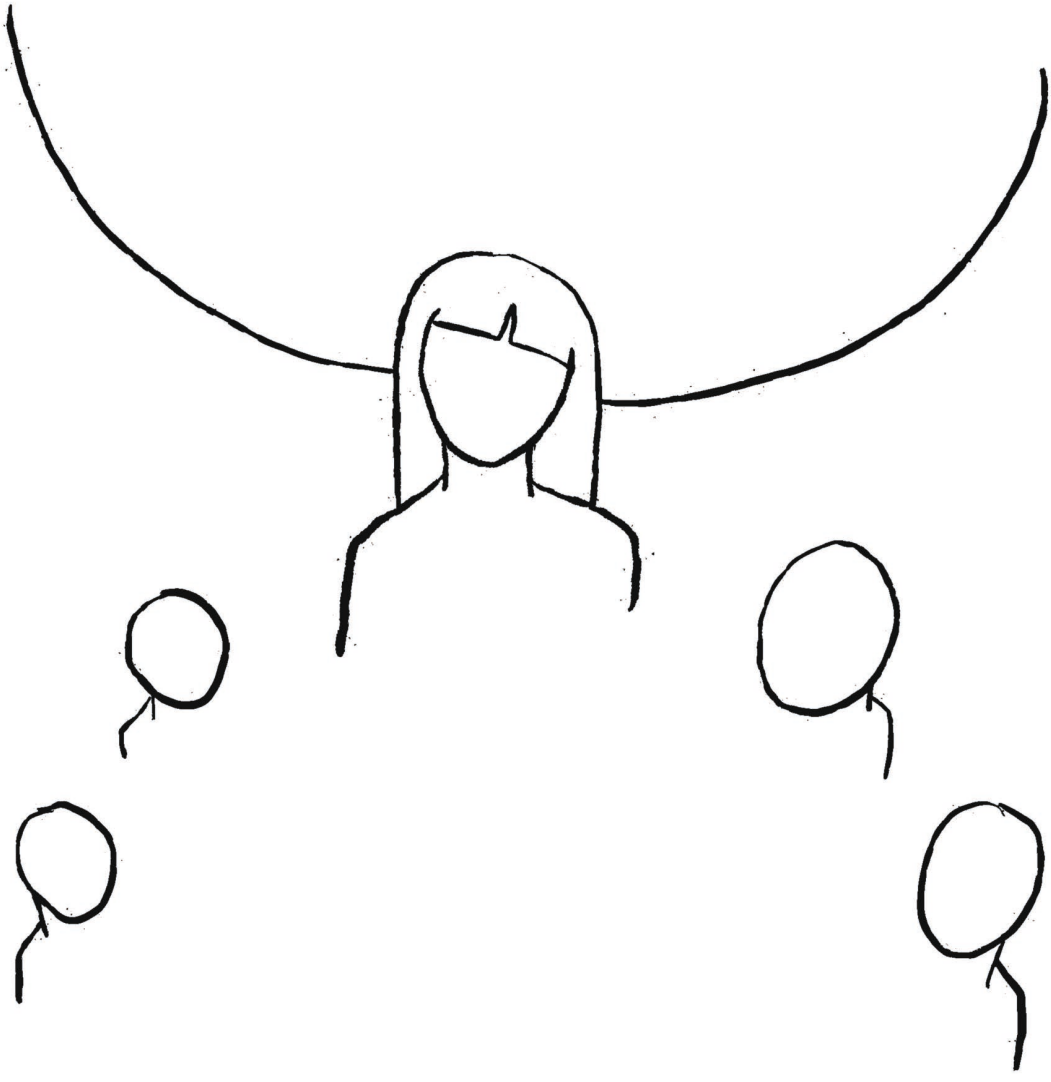
tulevaisuus
59 - 67

PS. VOIT NÄILLE TYHJILLE SIVUILLE TEHDÄ OMIA MUISTIINPANOJASI

minun väkivaltani

MIKÄ ON TAVOITTEESI, KUN OLET ALOITTANUT TYÖKIRJAN TÄYTTÄMISEN TAI ITSETUNTEMUSTYÖSKENTELYN?

suhteessa itseeni



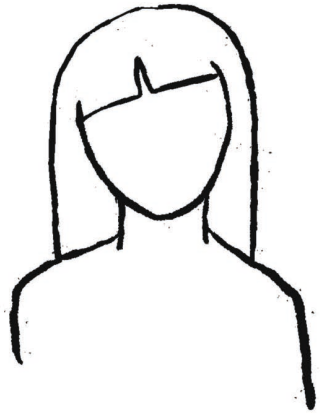
suhteessa muihin

MARIA AKATEMIA & maikuu

MITKÄ ASIAT VAIKUTTAVAT SIIHEN, ETTÄ KÄYTÄT VÄKIVALTAA?

ESIM. VÄSYMYS, STRESSI, PAHA MIELI, KAIPUU OMALLE AJALLE

SISÄISET



VILKOISET

ESIM. LAPSEN PITKÄÄN JATKUNUT KOVA ÄÄNI, KOLMAS HERÄTYS SAMANA YÖNÄ, KUMPPANIN NIMITTELY TMS.

MARIA AKATEMIA & maikuu

TÄSSÄ ON VÄKIVALTASI. KIRJOITA SEN YMPÄRILLE AJATUKSIASI, TUNTEITASI JA KEHOLLISIA KOKEMUKSIA, JOITA SE SINUSSA HERÄTTÄÄ.

MITÄ TARPEITA VÄKIVALTASI TAUSTALLA ON? (TARPEET S. 28)
MITEN VOISIT SUHTAUTUA SIIHEN LEMPEYDELLÄ?

MITÄ ERILAISIA VÄKIVALLAN MUOTOJA TIEDÄT?

MITÄ ERILAISIA VÄKIVALLAN MUOTOJA OLET KÄYTTÄNYT?
MITÄ OLET NÄHNYT? MITÄ SINUUN ON KOHDISTETTU?

MARIA AKATEMIA & maikuu

TUNNEVAAKA®

ON MARIA AKATEMIASSA KEHITETTY ARVIOINTITYÖKALU

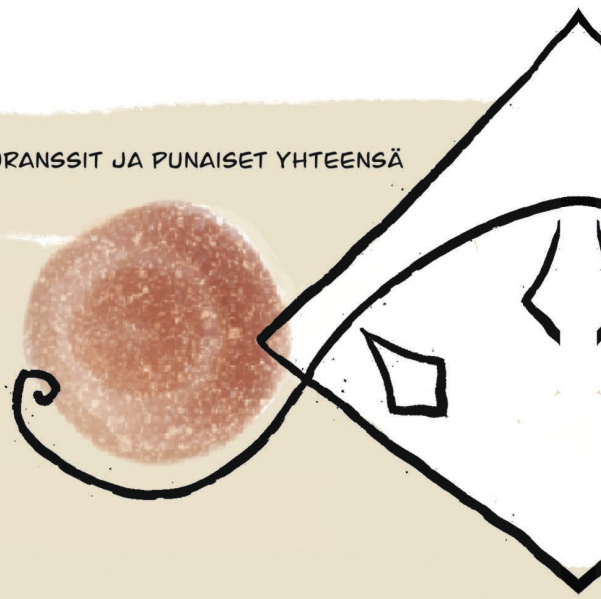
VOIMAVAAKA

	LÄHES AINA	USEIN	HARVOIN	EI KOSKAAN
1. TUNNISTAN ERILAISIA TUNTEITA JA OSAAN NIMETÄ NE.				
2. OSAAN RAUHOITTAA ITSEÄNI VAIKEINA HETKINÄ.				
3. ARVOSTAN ITSEÄNI.				
4. SALLIN ITSELLENI HYVIÄ ASIOITA.				
5. NAUTIN ARJESTANI.				
6. OSAAN KÄSITELLÄ RISTIRIITATILANTEITA.				
7. PYYDÄN ANTEEKSI, JOS OLEN LOUKANNUT MUITA.				
8. OSAAN ANTAA ITSELLENI ANTEEKSI, JOS TEEN VIRHEITÄ.				
9. OSAAN PYYTÄÄ APUA ENKÄ JÄÄ MUREHTIMAAN ASIOITA YKSIN.				
10. SUHTAUDUN ILOLLA JA TOIVEIKKAANA TULEVAISUUTEENI.				

MARIA AKATEMIA ei maikua

LASKE YHTEEN KUNKIN VÄRIN RUKSIT

KAIKKI ORANSSIT JA PUNAISET YHTEENSÄ



MILTÄ VAAKOJEN TASAPAINO NÄYTTÄÄ?

• ONKO PUNAINEN PUOLI PAINAVAMPI KUIN VIHREÄ? MIKÄLI ON, ON TÄRKEÄÄ, ETTET JÄÄ HUOLIESI KANSSA YKSIN. MILLAISTA APUA TOIVOISIT? MITEN PAINOLASTIA VOISI KEVENTÄÄ?
OLISI TÄRKEÄÄ, ETTÄ SAISIT KESKUSTELLA SINUA HUOLESTUTTAVISTA ASIOISTA JONKUN KANSSA. USEIN JO PELKKÄ PUHUMINEN KEVENTÄÄ PAINAVAA OLOA.

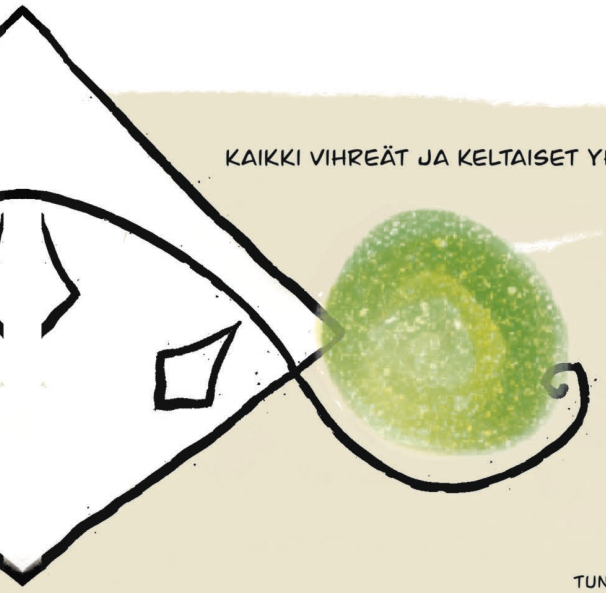
TUNNEVAAKA® SISÄLTÄÄ KYSYMYKSIÄ, JOILLA PUNNITAAN MIELEN VOIMAVAROJA JA HUOLEN PAIKKOJA.

VOIMA- JA HUOLIVAAKA ANTAVAT SUUNTAA ELÄMÄN KUORMITUSTEKIJÖISTÄ JA VOIMAVAROISTA.

HUOLIVAAKA

1. KOEN TULEVAISUUDEN AJATTELUN UUVUTTAVANA.
2. TUNTEENI TUNTUVAT HALLITSEMATTOMILTA.
3. KUN SUUTUN, SANON JA TEEN ASIOITA, JOITA KADUN MYÖHEMMIN.
4. OLEN ITSEÄNI KOHTAAN ARMOTON JA VAATIVA.
5. ITSETUNTONI ON MATALA.
6. KOEN YKSINÄISYYTTÄ.
7. PYRIN SIIHEN, ETTÄ OLISIN AINA HYVÄLLÄ TUULELLA JA ILOINEN.
8. KOEN RIITTÄMÄTTÖMYYTTÄ OPINNOISSA, TÖISSÄ TAI IHMISSUHTEISSA.
9. KÄYTÄN ALKOHOLIA / MUITA PÄIHTEITÄ, KUN HALUAN HELPOTTAA VAIKEAA OLOANI.
10. SATUTAN ITSEÄNI SANOILLA TAI TEOILLA.

KAIKKI VIHREÄT JA KELTAISET YHTEENSÄ



• JOS SAIT ENEMMÄN KELTAISIA JA VIHREITÄ VASTAUKSIA, VOIT POHTIA, MITEN JATKOSSAKIN PIDÄT ITSESTÄSI JA OMISTA VOIMAVAROISTASI HUOLTA.

minun VOIMAKENTTÄNI

TIEDOSTA, MITÄ KAIKKEA HYVÄÄ JA RAKASTA SINULLA ON JA SINUSSA ON.

NÄE HYVÄ ITSESSÄSI JA YMPÄRILLÄSI.

TEE LISTA HYVISTÄ JA RAKKAISTA ASIOISTA ELÄMÄSSÄSI.
LAITA SE JÄÄKAAPIN OVEEN JA LUE JOKA PÄIVÄ.

PIDÄ HUOLTA ITSESTÄSI.

MITÄ HYVÄÄ SALLIT ITSELLESI?

MIKÄ TEKEMINEN TUO SINULLE VOIMAA JA HYVÄÄ MIELTÄ? TEE JOKA PÄIVÄ JOTAKIN, JOKA ANTAA ILOA. SE VOI OLLA PIENIKIN ASIA.

ÄLÄ JÄÄ YKSIN.

KUKA AUTTAA?

JOS LÄHIPIIRISSÄSI EI OLE KETÄÄN, JOKA VOISI AUTTAA ARJESSA, PYYDÄ APUA ESIMERKIKSI TERVEYSKESKUKSEN, OPISKELIJATERVEYDENHUOLLON TAI NEUVOLAN KAUTTA.

ÄLÄ JÄÄ NELJÄN SEINÄN SISÄÄN.

TAPAA MUITA IHMISIÄ.

VAIKKA LIIKKEELLE LÄHTEMINEN VOI TUNTUA JOSKUS RASKAALTA, IHMISTEN TAPAAMINEN KASVOTUSTEN TUO ILOA. MIETI, KENESTÄ SAAT VOIMAA JA KENEN SEURASSA SINULLA ON HYVÄ OLLA. PIDÄ YHTEYTTÄ LÄHEISIIN.

MITÄ VÄKIVALLAN TILALLE TULEE?

KIRJOITA KUKKIIN, MITÄ KAIPAISIT VÄKIVALLAN TILALLE.

MARIA AKATEMIA & maikuu

tunteet

tunteita

ELOISA
SEIKKAILUNHALUINEN
INNOSTUNUT
RIEMASTUNUT
UTELIAS
POREILEVA
VILKAS
ENERGINEN
IHASTUNUT
VOIMAANTUNUT
REIPAS
PONTEVA
KIINNOSTUNUT
HILPEÄ
TARMOKAS
VOIMAKAS
PIRTEÄ
HÄMMÄSTYNYT
ILAHTUNUT
VAHVA
YLPEÄ
VIRKEÄ
HYVÄNTUULINEN
ELÄMÄNILOINEN
TYYTYVÄINEN
ILOINEN
OPTIMISTINEN
ARVOSTAVA
YHTEENKUULUVA
AVULIAS
HERKKÄ
LIIKUTTUNUT
AVOIN
ROHKAISTUNUT
KIITOLLINEN
LUMOUTUNUT
OSALLINEN
NAUTINNOLLINEN
YSTÄVÄLLINEN
IKÄVÄ
SYVÄLLINEN
VÄLINPITÄMÄTÖN
TOIVEIKAS
ONNELLINEN
RENTOUTUNUT
HALUTON
HELLÄ
LUOTTAVAINEN
APAATTINEN
TURVALLINEN
HUOLETON
SEESTYNYT
TYYDYTTYNYT
TYYNI
RAUHALLINEN
PITKÄSTYNYT
LEMPEÄ

RAIVOSTUNUT

KIIHTYNYT AHDISTUNUT

KÄRSIMÄTÖN VIHAINEN

LEVOTON

KIIHKEÄ SUUTTUNUT

AVUTON

RAUHATON

UHMAKAS KIUKKUINEN

VALPAS KIREÄ ÄREÄ

ANKARA

HERMOSTUNUT ÄRTYNYT

TUSKASTUNUT

YLLÄTTYNYT HUOLESTUNUT TURHAUTUNUT

JÄNNITTYNYT KATEELLINEN EPÄTOIVOINEN

HARMISTUNUT

MUSTASUKKAINEN

EPÄVARMA JÄRKYTTYNYT

HÄMMENTYNYT PAHOILLAAN PETTYNYT

KATKERA

EPÄILEVÄ MIELIPAHA YKSINÄINEN

NOLO

PELOISSAAN KAUHISTUNUT HÄPEISSÄÄN

HAAVOITTUNUT SURKEA

MERKITYKSETÖN

TYYTYMÄTÖN

VASTAHAKOINEN

MURHEELLINEN

ONNETON

UUPUNUT PAHASTUNUT

LANNISTUNUT VOIMATON TOIVOTON

KYKENEMÄTÖN

ALAKULOINEN

SURULLINEN

LAMAANTUNUT

MARIA AKATEMIA & maikuu

LÄHDE (HIEMAN MUOKATTUNA): RAKENTAVA JA MYÖTÄELÄVÄ VUOROVAIKUTUS, 2015, MARSHALL ROSENBERG

TUNNEPURKKI

MEILLÄ KAIKILLA ON USKOMUKSIA TUNTEISTAMME. JOTKUT TUNTEET VOIVAT OLLA MEILLE VIERAITA, VAIKEITA, KIELLETTYJÄ TAI EI-HYVÄKSYTTYJÄ. TUO HUOMIOSI TUNTEISIISI. ONKO TUNTEIDEN TUNNISTAMINEN SINULLE HELPPOA? ONKO SINULLA SANOJA TUNTEILLE?
MITÄ TUNTEITA SINUN ON VAIKEA SALLIA ITSELLESI? MITÄ ET USKALLA TAI HALUA TUNTEA? MILLAISIA TUNTEITA OLET JOUTUNUT TORJUMAAN TAI TYÖNTÄMÄÄN POIS?

MARIA AKATEMIA & maikua

JOS PURKIN KANSI ON AINA AUKI, TUNTEET "VALUVAT ULOS". JOS TAAS PURKKI ON AINA KIINNI, SE TULEE ENNEN PITKÄÄ TÄYTEEN, PAINE KASVAA JA LOPULTA PIENIKIN ASIA VOI SAADA PURKIN RÄJÄHTÄMÄÄN. KUN KANTTA RAOTETAAN RIITTÄVÄLLÄ TAVALLA JA SOPIVASSA SUHTEESSA, VOIDAAN PAINETTA HELPOTTAA JA TUNTEITA SÄÄDELLÄ MIELEKKÄÄLLÄ TAVALLA. MILLAINEN KANSI SINUN PURKISSASI ON? ONKO SE AUKI, KIINNI VAI RAOLLAAN?

MITÄ AJATUKSIA HERÄSI?

ONKO PURKIN SISÄLLÄ OLEVISTA TUNTEISTA HELPPO PUHUA MUILLE?

MIKSI OLET JOUTUNUT SÄILÖMÄÄN TIETTYJÄ TUNTEITA PURKKIIN?

MITEN OLET TOTTUNUT / OPPINUT SÄÄTELEMÄÄN OMAN "PURKIN" KANTTA?

VIHAPÄIVÄKIRJA

PIDÄ VIIKON AJAN PÄIVITTÄIN KIRJAA KIUKUSTASI, VIHASTASI, AGRESSIOSTASI, HARMITUKSESTASI, RAIVOSTUMISESTASI JA ÄRTYMYKSESTÄSI. TUNNUSTELE, MINKÄLAISISSA TILANTEISSA REAGOIT NÄILLÄ TUNTEILLA. KIRJOITA ILTAISIN PÄIVÄN TAPAHTUMIA JA NIIDEN HERÄTTÄMIÄ TUNTEITA JA AJATUKSIA. MITKÄ ASIAT ÄRSYTTIVÄT TAI SUUTUTTIVAT SINUA? MITÄ LÖYDÄT NIIDEN TAUSTALTA? (KS. TARPEET S. 28). MITEN REAGOIT TUNTEESEESI? PURITKO SITÄ ITSEESI TAI MUIHIN TAI PIILOTITKO SITÄ JOHONKIN?

tunteet tarpeet

päivämäärä

MARIA AKATEMIA & maikua

SOVELLETTU AGRESSIOPÄIVÄKIRJASTA – VIHAINEN NAINEN. HYVÄ PAHA AGRESSIO. 2018. HELI PRUUKI & TERHI KETOLA-HUTTUNEN

MARIA AKATEMIA & maikuai

OMAT HÄLYTYSMERKIT

MITÄ KAIKKEA SINUSSA TAPAHTUU ENNEN VÄKIVALTAA?
MITKÄ OVAT ENSIMMÄISIÄ HÄLYTYSMERKKEJÄ NOUSEVASTA AGGRESSIOSTA?
MITÄ TUNTEITA KOET? KUVAILE MAHDOLLISIMMAN TARKASTI, MILTÄ JA MISSÄ TUNTUU.
ESIMERKIKSI KÄSIEN TÄRINÄ, LIHASTEN JÄNNITTYMINEN, ÄÄNENSÄVYN MUUTTUMINEN

VOITKO KÄYTTÄÄ NÄITÄ HÄLYTYSMERKKEJÄ
HUOMATAKSESI LÄHESTYVÄN VÄKIVALLAN UHAN?

MARIA AKATEMIA & maikuai

TUNNESÄÄTELYKEINOT

TUNTEITA EI VOI HALLITA, MUTTA NIITÄ VOI SÄÄDELLÄ. TUNNESÄÄTELYKEINOT AUTTAVAT MEITÄ TUKEMAAN ITSEÄMME JA KOHTAAMAAN SUURIAKIN TUNTEITA, ILMAN ETTÄ NE TUNTUVAT HALLITSEMATTOMILTA. JOSKUS OLEMME OPPINEET HAITALLISIA TUNNESÄÄTELYKEINOJA KUTEN SYÖMISEN KONTROLLOINTIA, MIELLYTTÄMISTÄ, VETÄYTYMISTÄ TAI ADDIKTIOITA. USEIMMAT MEISTÄ KÄYTTÄVÄT JO ERILAISIA TUNNESÄÄTELYKEINOJA, JOISTA OSA ON RAKENTAVIA JA TOIMIVIA JA OSA VAHINGOKSI MEILLE TAI YMPÄRISTÖLLEMME.

MARIA AKATEMIA & maikuu

MITEN SINUN VANHEMPASI TAI LÄHEISESI TOIMIVAT HANKALISSA TILANTEISSA?
MITEN HE SÄÄTELIVÄT TUNTEITAAN?
OLETKO OMAKSUNUT HEIDÄN TAPOJAAN?

MITÄ TUNNESÄÄTELYKEINOJA SINULLA ON KÄYTÖSSÄSI?
MITKÄ NIISTÄ OVAT SINULLE VAHINGOKSI JA VIEVÄT SINUA KAUEMMAS ITSESTÄSI?
MITKÄ NIISTÄ OVAT RAKENTAVIA JA TUOVAT SINUA LÄHEMMÄS ITSEÄSI?

MITEN SINÄ RAUHOITAT ITSEÄSI? MILLOIN SINÄ ENITEN KAIPAAT RAUHOITTUMISEN TAITOA?
MITEN VOISIT OPETELLA RAUHOITTAMAAN ITSEÄSI?

tarpeet

&

rajat

tarpeet

VESI
RENTOUTUMINEN
RAVINTO
SUOJELEMINEN
HELPPOUS
KOSKETUS
HELLYYS
YMMÄRRETYKSI TULEMINEN
JÄRJESTYS
VALO
KIINTYMYS
INTIIMIYS
ENNAKOITAVUUS
TOISEN NÄKEMINEN
KUMPPANUUS
SEKSUAALINEN
ILMAISU
UNI
TASAVERTAISUUS
HUOMIOIDUKSI TULEMINEN
HUOMIOIMINEN
LÄMPÖ
REILUUS
SOPUSOINTU
SUOJA
TASAPAINO
HUOLENPITO
ILMA
HOIVA
NÄHDYKSI TULEMINEN
TURVA
LIIKKUMINEN
YHTEISÖLLISYYS
LUOTTAMUS
LÄHEISYYS
HENKINEN TURVA
NAUTINTO
TOIVO
LOHTU
EMPATIA
KESKINÄISRIIPPUVUUS
VAKAUS
TARKOITUS
KAUNEUS
YHTEENKUULUVUUS
RAKKAUS
LÄSNÄOLO
PYSÄHTYMINEN
TIETOISUUS
SUREMINEN
TOISEN KUULEMINEN
JOHDONMUKAISUUS
MERKITYKSELLISYYS
JATKUVUUS
YMMÄRTÄMINEN
HENKIGYYS
KUNNIOITUS
YHTENÄISYYS
YMMÄRRYS
OSALLISUUS
VASTAVUOROISUUS
ARVOSTUS
VUOROVAIKUTUS
JUHLIMINEN
TUKI
AITOUS
HAUSKANPITO
YHTEISTYÖ
ITSEILMAISU
REHELLISYYS
VALINTA
TEHOKKUUS
TÄRKEYS
SEIKKAILU
LUOVUUS
VASTUU
PÄTEVYYS
INNOSTUS
SPONTTAANIUS
HAASTAVUUS
ELÄMÄN RIKASTUTTAMINEN
VAKUUTTUMINEN
VAIHTELU
YKSITYISYYS
STIMULOINTI
ILO
TIETO
AIKAANSAAMINEN
HUUMORI
TILA
VAPAUS

rauha
kehon hyvinvointi
yhteys
eheys
merkitys
leikki
itsenäisyys

LÄHDE (HIEMAN MUOKATTUNA): RAKENTAVA JA MYÖTÄELÄVÄ VUOROVAIKUTUS, 2015, MARSHALL ROSENBERG

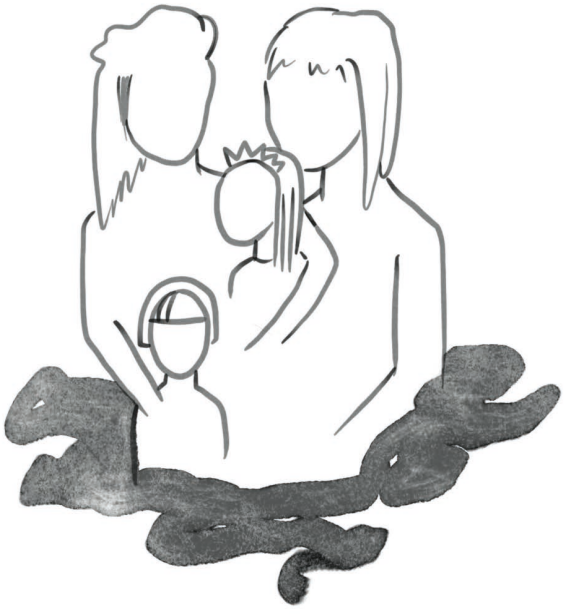
MEILLÄ KAIKILLA ON VALTAVA MÄÄRÄ ERILAISIA INHIMILLISIÄ TARPEITA.
VIEREISELLE SIVULLE ON KOOTTU LISTAA NÄISTÄ.
YMPYRÖI SELLAISET TARPEET, JOTKA EIVÄT TÄYTY.
MIKSI EI?

MITÄ TARPEITA SINUN ON HELPPO ARVOSTAA? MIKSI?

MITÄ TARPEITA SINUN ON VAIKEA ARVOSTAA? MIKSI?

MILLAISIA ASIOITA HALUAISIT ITSELLESI JA LÄHEISILLESI?

KIRJOITTELE TAI PIIRTELE TOIVEITASI. VOIT HALUTESSASI LIIMATA KUVAN TEISTÄ SIVUN KESKELLE.



MITEN VÄKIVALTAISUUTESI VAIKUTTAA NÄIDEN TOTEUTUMISEEN?

OMAN AGGRESSION VOIMA

JOSKUS KIELLÄMME ITSELTÄMME AGGRESSION KOKONAAN. AGGRESSION PATOAMINEN JOHTAA SIIHEN, ETTÄ JOSSAIN KOHTAA TUNTEET PURKAUTUVAT HALLITSEMATTOMASTI. AGGRESSIO ITSESSÄÄN EI OLE HYVÄ TAI PAHA, EIKÄ SATUTA KETÄÄN. ME KAIKKI TARVITSEMME AGGRESSIOTA ELÄMÄÄMME.

HAVAINNOI OMAA AGGRESSIOTASI JA VIHAN TUNTEITASI. NE ANTAVAT SINULLE MAHDOLLISUUDEN ETSIÄ VASTAUKSIA KYSYMYKSIIN, KUTEN: MIKÄ ON MINULLE SOPIVAA JA OK? MITÄ MINÄ EN HYVÄKSY? AGGRESSION TUNTEET OVAT JOKAISELLE IHMISELLE TÄRKEITÄ SISÄISIÄ VOIMIA OMIEN RAJOJEN TUNNISTAMISEKSI.

MARIA AKATEMIA & meikuo

KYSYMYKSIÄ HAVAINNOINNIN JA POHDINNAN TUEKSI:
MILLOIN OMA VIHAISUUS TUNTUU ITSELLE HYVÄLTÄ JA SOPIVALTA, MILLOIN TAAS TUNTEENA KIELLETYLTÄ?
MILLOIN JA MITEN KÄYTÄT OMAA AGGRESSION VOIMAASI "HYVÄN" PALVELUKSESSA?
ESIMERKIKSI: TUNNISTAT OMAN VIHAISUUTESI, HYVÄKSYT SEN OMANA TUNTEENASI, EHKÄ JOPA YMMÄRRÄT, MISTÄ SE KUMPUAA, JA/TAI SAAT OMAN RAJASI KERROTTUA (TAI MUUTEN ILMAISTUA) MUILLE IHMISILLE OMASTA MIELESTÄSI RIITTÄVÄN HYVIN JA SELKEÄSTI.
MILLOIN OMIA RAJOJA ON VAIKEA KERTOA MUILLE IHMISILLE? MITEN SILLOIN TOIMIT?

JOSKUS SANOMME KYLLÄ, KUN TODELLISUUDESSA HALUAISIMME SANOA EI.
TOISINAAN TAAS SANOMME EI, VAIKKA TODELLISUUDESSA HALUAISIMMEKIN SANOA KYLLÄ.
MIETI OMAA ELÄMÄÄSI VIIMEISTEN KUUKAUSIEN AJALTA.
KIRJOITA TILANTEITA, JOLLOIN...

...OLET SANONUT KYLLÄ, VAIKKA OLISIT HALUNNUT KIELTÄYTYÄ. ESIM. POMONI PYYSI MINUA JÄÄMÄÄN YLITÖIHIN, VAIKKA OLIN VÄSYNYT, TAI YSTÄVÄNI HALUSI KOVASTI NÄHDÄ, VAIKKA OLIN JO AJATELLUT TEKEVÄNI MUUTA.

...OLET KIELTÄYTYNYT, VAIKKA OLISIT HALUNNUT SANOA KYLLÄ.
ESIMERKIKSI: HALUSIN OSALLISTUA TYÖPAJAAN, MUTTA HÄVETTI LIIKAA.

MARIA AKATEMIA & maikuri

MERKITSE SITTEN MAHDOLLISET YHTÄLÄISYYDET, JOITA LÖYDÄT.
ESIMERKIKSI SAMAT IHMISET TAI SAMANKALTAISET TILANTEET.

HUOMAATKO JOTAIN TOISTUVIA TILANTEITA TAI SELLAISIA, JOTKA HARMITTAVAT SINUA ERITYISEN PALJON? MIKSI PÄÄDYT JOUSTAMAAN RAJOISTASI? MITÄ KAIPAISIT, JOTTA VOISIT TOIMIA TOISIN?

MARIA AKATEMIA & maikuo

RAJANI

MIKÄ ON SINUN VASTUULLASI JA MIKÄ MUIDEN?
ESIM. OMAT JA TOISTEN TUNTEET, TEOT, AJATUKSET.
OVATKO JOTKIN ASIAT MOLEMPIA? MILLOIN?

omaa

muiden

MARIA AKATEMIA & maikuu

harmaa alue

JOSKUS IHMISET YLITTÄVÄT OMIA RAJOJAAN SINUN VUOKSESI.
MILTÄ SE SINUSTA TUNTUU? MITÄ AJATTELET SIITÄ?

JOSKUS SINÄ YLITÄT OMIA RAJOJASI MUIDEN VUOKSI.
MILTÄ SE SINUSTA TUNTUU? MITÄ AJATTELET SIITÄ?

MIKSI SINÄ HALUAISIT PITÄÄ RAJOISTASI KIINNI?

IHANA EI ♡

annan itselleni luvan
sanoa **EI**

TÄLLÄ SIVULLA SINULLA ON LUPA SANOA MILLE TAHANSA JA KAIKELLE **EI**.

MARIA AKATEMIA & maikuu

IHANA KYLLÄ ♡

annan itselleni luvan
sanoa KYLLÄ

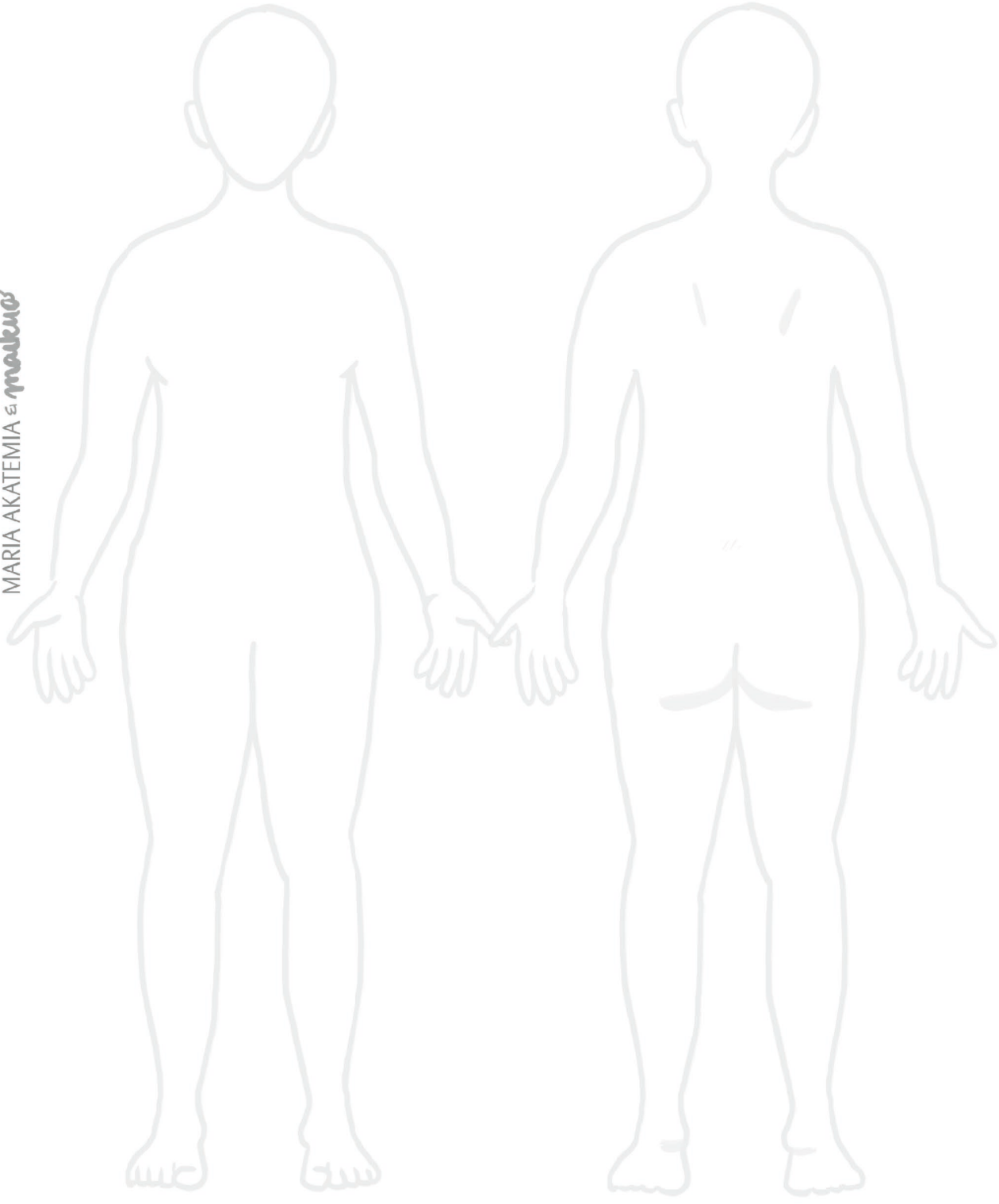
MARIA AKATEMIA & maikuo

TÄLLÄ SIVULLA SINULLA ON LUPA SANOA MILLE TAHANSA JA KAIKELLE KYLLÄ.

kehollisuus

KEHOLLISUUS

MISSÄ AGGRESSIO TUNTUU? ENTÄ HÄPEÄ, SURU JA SYYLLISYYS?
VÄRITÄ ERI VÄREILLÄ.



MARIA AKATEMIA & maikuu

VIREYSTILA

VIREYSTILAN HAVAINNOINTI JA SÄÄTELY ON TÄRKEÄÄ, SILLÄ PITKITTYNYT YLIVIREYSTILA ON TODELLA KUORMITTAVAA JA TEKEE MEISTÄ ALTTIITA VOIMAKKAILLE TUNNEREAKTIOILLE

MISSÄ VIREYSTILASSA OLET ENITEN PÄIVÄN AIKANA?

YLIVIREYSTILA

FYYSINEN LEVOTTOMUUS, VOIMAKAS TUNTEMINEN JA KOKEMINEN, YLIVILKAS MIELIKUVITUS, VAIKEUS AJATELLA JÄSENTYNEESTI, "TUNTOSARVET PYSTYSSÄ", KYKY TOIMIA NOPEASTI, "TAISTELE/PAKENE"

OPTIMAALINEN VIREYSTILA

KESKITTYMINEN ONNISTUU, OMIA KOKEMUKSIA VOI SIETÄÄ, ON KYKENEVÄ AJATTELEMAAN, TOIMINTAKYKY

ALIVIREYSTILA

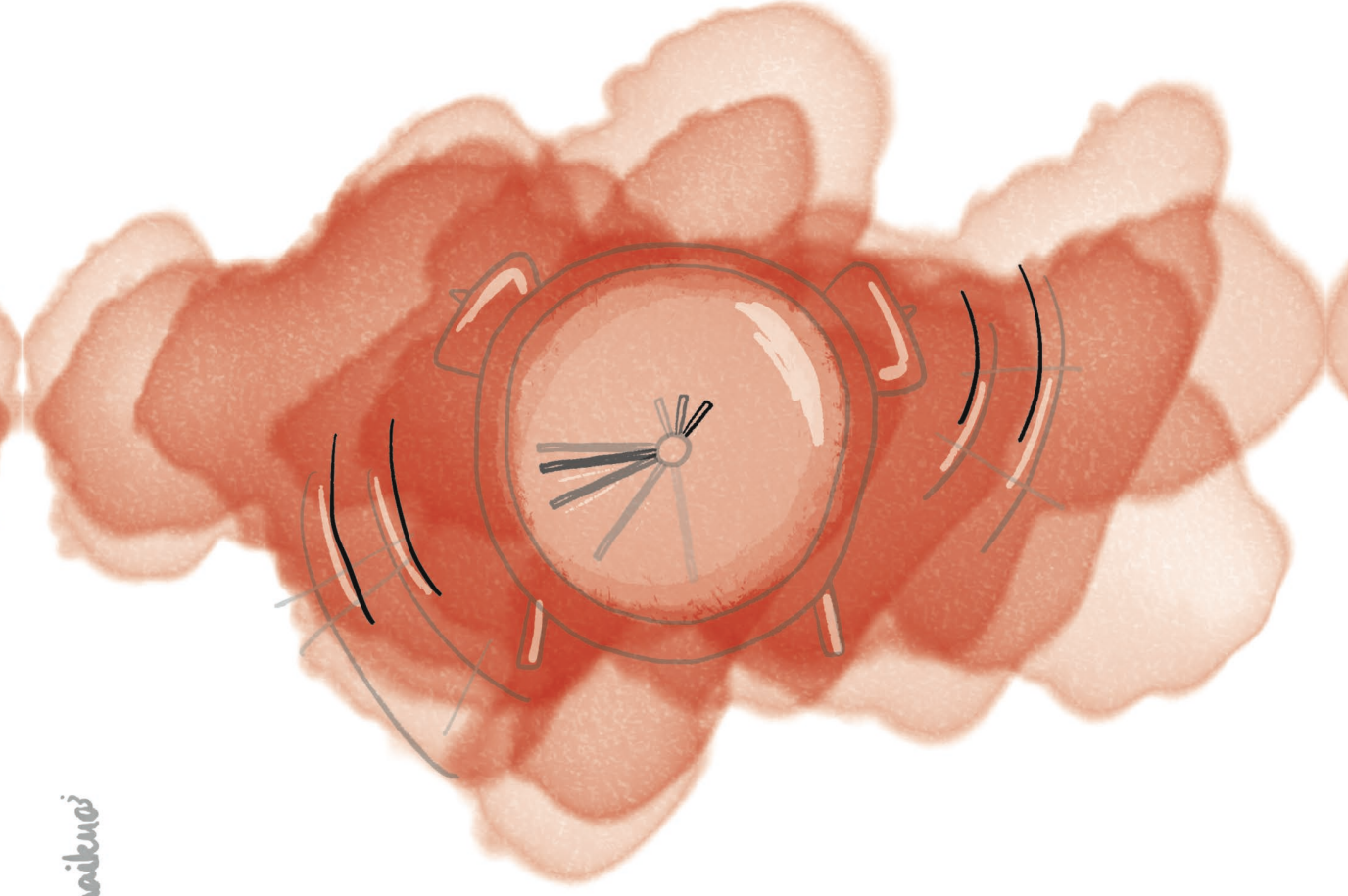
TUNTEET JA TUNTEMUKSET VÄHÄISIÄ, VÄHENTYNYT FYYSINEN AKTIIVISUUS, VIREYS EI RIITÄ TEHOKKAASEEN AJATTELUUN, RENTOUTUMINEN JA PALAUTUMINEN

MITEN LASKET OMAN KEHOSI VIREYSTILAA?

LÄHDE (SOVELLETTUNA): OGDEN, MINTON & PAIN 2006, TRAUMA AND THE BODY: A SENSORIMOTOR APPROACH TO PSYCHOTHERAPY

KEHOMIELEN HERÄTYSKELLO

KUVITELLAAN VIHAN OLEVAN KEHOMIELEN HERÄTYSKELLO.
MINKÄLAISISSA TILANTEISSA SINUN KELLOSI ALKAA SOIDA?
MILLE ASIALLE SE HALUAA SILLOIN TUODA HUOMIOSI? MITÄ SEURAUKSIA KELLON HERÄTYKSELLÄ ON?



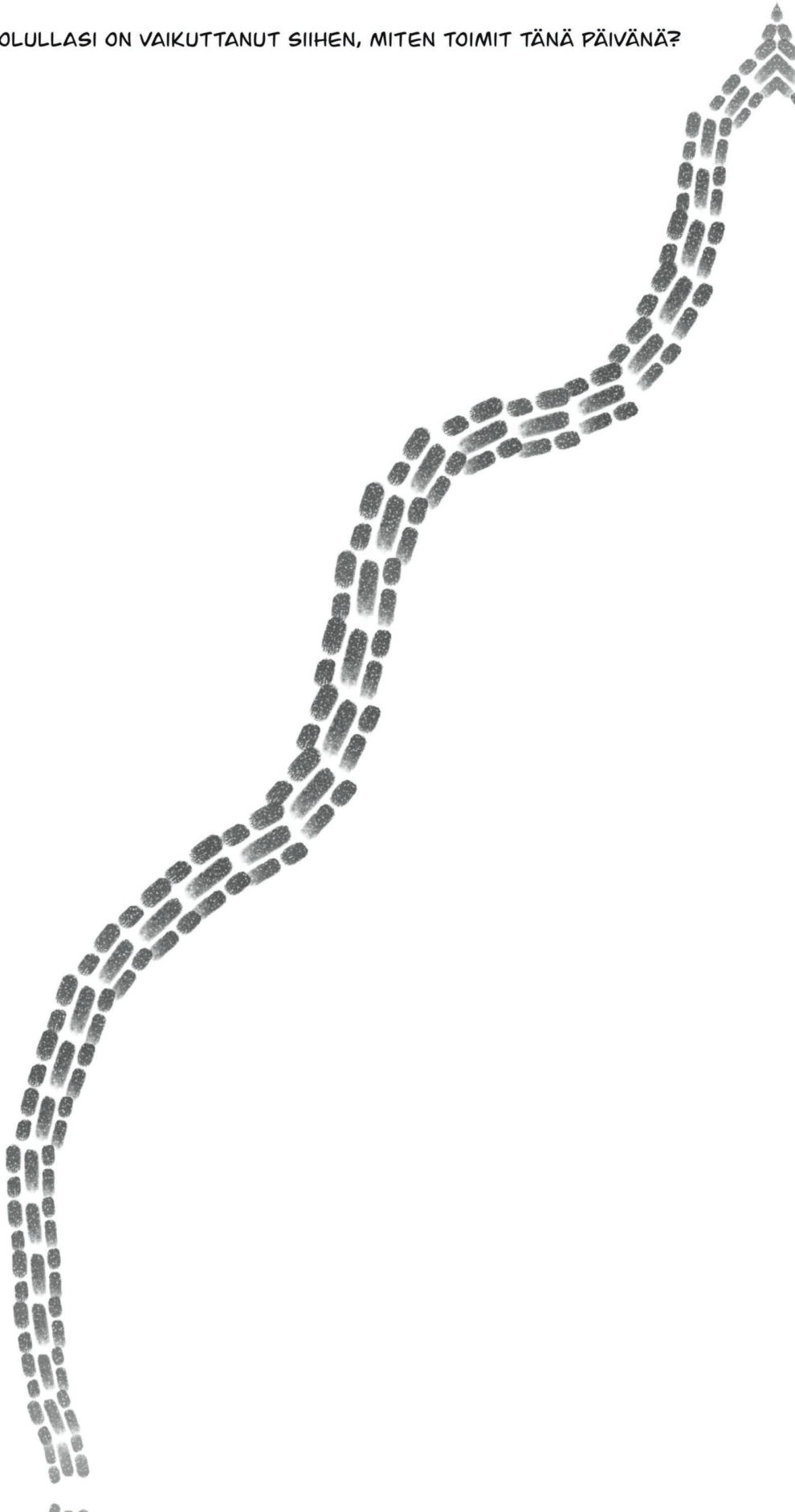
NIMEÄ OMAN KEHON HÄLYTYSMERKKEJÄ

MITKÄ OVAT ENSIMMÄISIÄ HÄLYTYSMERKKEJÄ NOUSEVASTA AGGRESSIOSTA?
MISSÄ PÄIN NE TUNTUUVAT? MILTÄ VIHA TUNTUU?
KUVAILE MAHDOLLISIMMAN TARKASTI.

MARIA AKATEMIA & meikuc

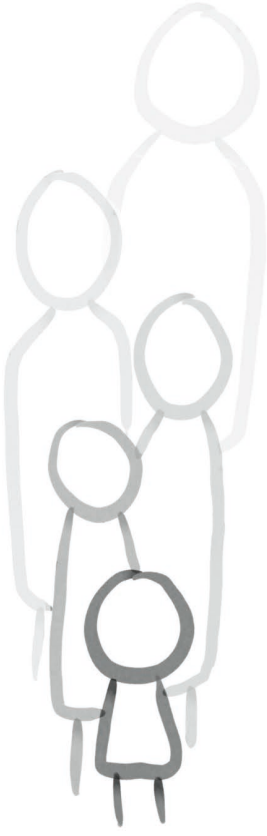
omat juureni

MIKÄ KAIKKI SINUN POLULLASI ON VAIKUTTANUT SIIHEN, MITEN TOIMIT TÄNÄ PÄIVÄNÄ?



SUKUPOLVIKETJU

TULITKO TUNTEINESI HYVÄKSYTYKSI LAPSUUDESSASI? KOITKO LAPSENA OLEVASI TURVASSA? MISTÄ SAIT LAPSENA LOHTUA?



MARIA AKATEMIA & maikuu

KIRJOITA JA PIIRRÄ ERI OSISTA ITSEÄSI. MILLAISIA NE OVAT?
MIKÄ KETÄKIN ILAHDUTTAA TAI SATUTTAA, MIKÄ ON HELPPOA TAI VAIKEAA?
MITEN ERI OSAT SUHTAUTUVAT TOISIINSA? MITEN SINÄ SUHTAUDUT ERI OSIISI?

IHMISSUHTEET

KIRJOITA KIRJE KUMPPANILLESI TAI TULEVAISUUDEN KUMPPANILLESI.
MITÄ HALUAISIT, ETTÄ KUMPPANISI TIETÄÄ SINUSTA? ENTÄ RAJOISTASI JA TARPEISTASI?
MITÄ OLET AINA HALUNNUT SANOA? SINUN EI TARVITSE LÄHETTÄÄ KIRJETTÄ, MUTTA VOIT MIETTIÄ,
AUTTAISIKO NÄIDEN ASIOIDEN KIRJOITTAMINEN NIIDEN SANOITTAMISTA TOISELLE JONAIN PÄIVÄNÄ.

MARIA AKATEMIA & maikue

NAISEUS

EI OLE YHTÄ TAPAA OLLA NAINEN: MITÄ NAISEUS SINULLE MERKITSEE?
MINKÄLAISIA HAASTEITA NAISEUTEEN LIITTYY? KOETKO SUKUPUOLESI VAIKUTTANEEN SIIHEN, MITEN SAAT NÄYTTÄÄ VIHAA?
KOETKO, ETTÄ SINULTA ON KIELLETTY JOTAIN SUKUPUOLESI TAKIA?

MARIA AKATEMIA & maikuu

 LÄHDE: NAISENVÄKIVALTA.FI TIETOPANKKI

NAISEUS

TEE LISTAUS SIITÄ, MITÄ ODOTUKSIA NAISEUTEEN LIITTYY.
ESIM. MINUN TÄYTYY LAITTAA RUOKAA, MINUN TÄYTYY AINA OLLA HYVÄLLÄ TUULELLA

MARIA AKATEMIA & maikue

LÄHDE: NAISENVÄKIVALTA.FI TIETOPANKKI

häpeä & syyllisyys

MITÄ EROA ON HÄPEÄLLÄ JA SYYLLISYYDELLÄ?

HÄPEÄ!

KIRJOITA, KUVAILE, PIIRRÄ HÄPEÄLLINEN MUISTO

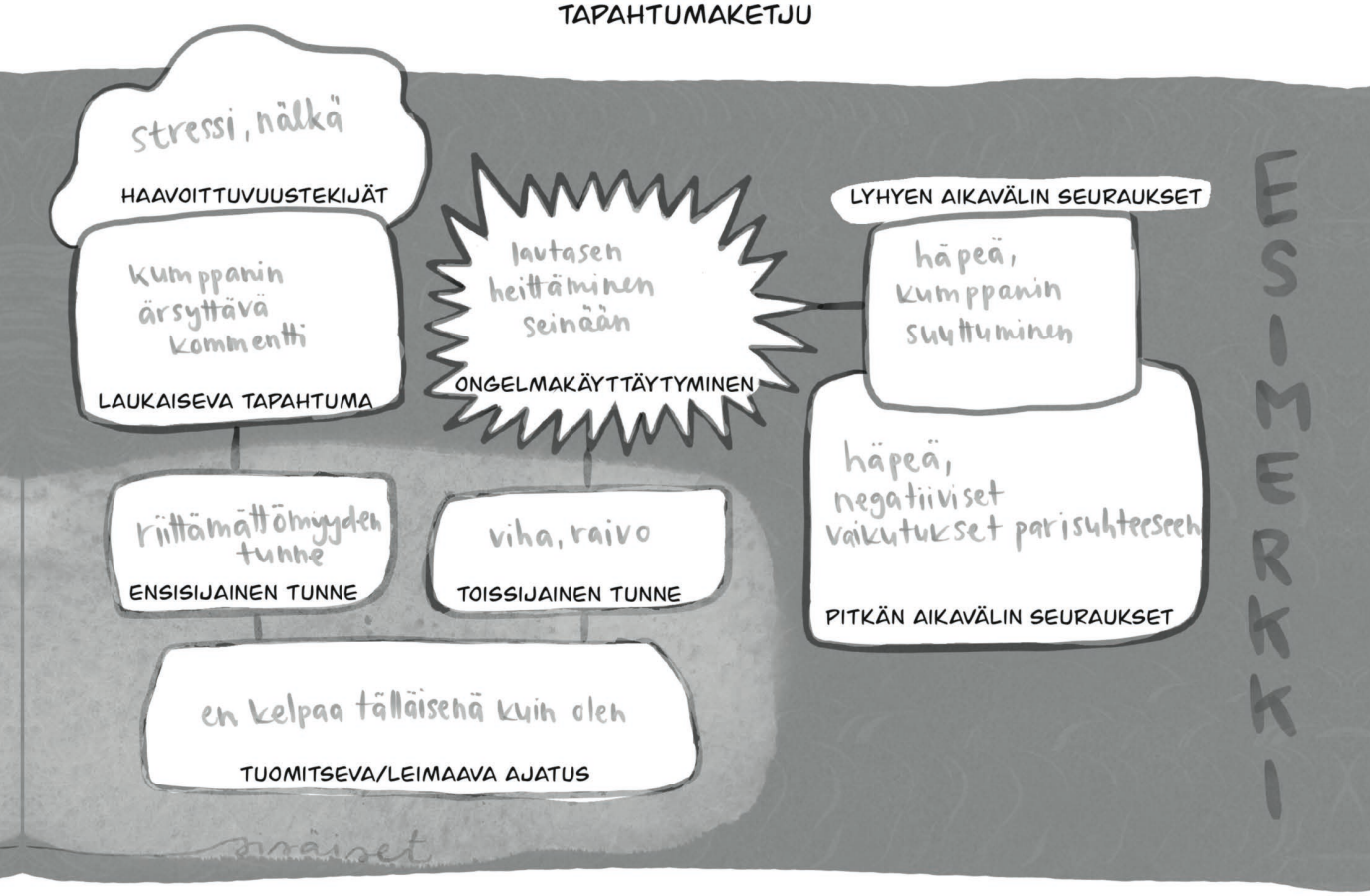
KUINKA KOEN HÄPEÄN VAIKUTTANEEN ITSETUNTOONI?
TUNNENKO HÄPEÄN KEHOSSANI? MILTÄ SE TUNTUU? MISSÄ PÄIN KEHOA SE TUNTUU?
HALLITSEEKO HÄPEÄ ELÄMÄÄNI?

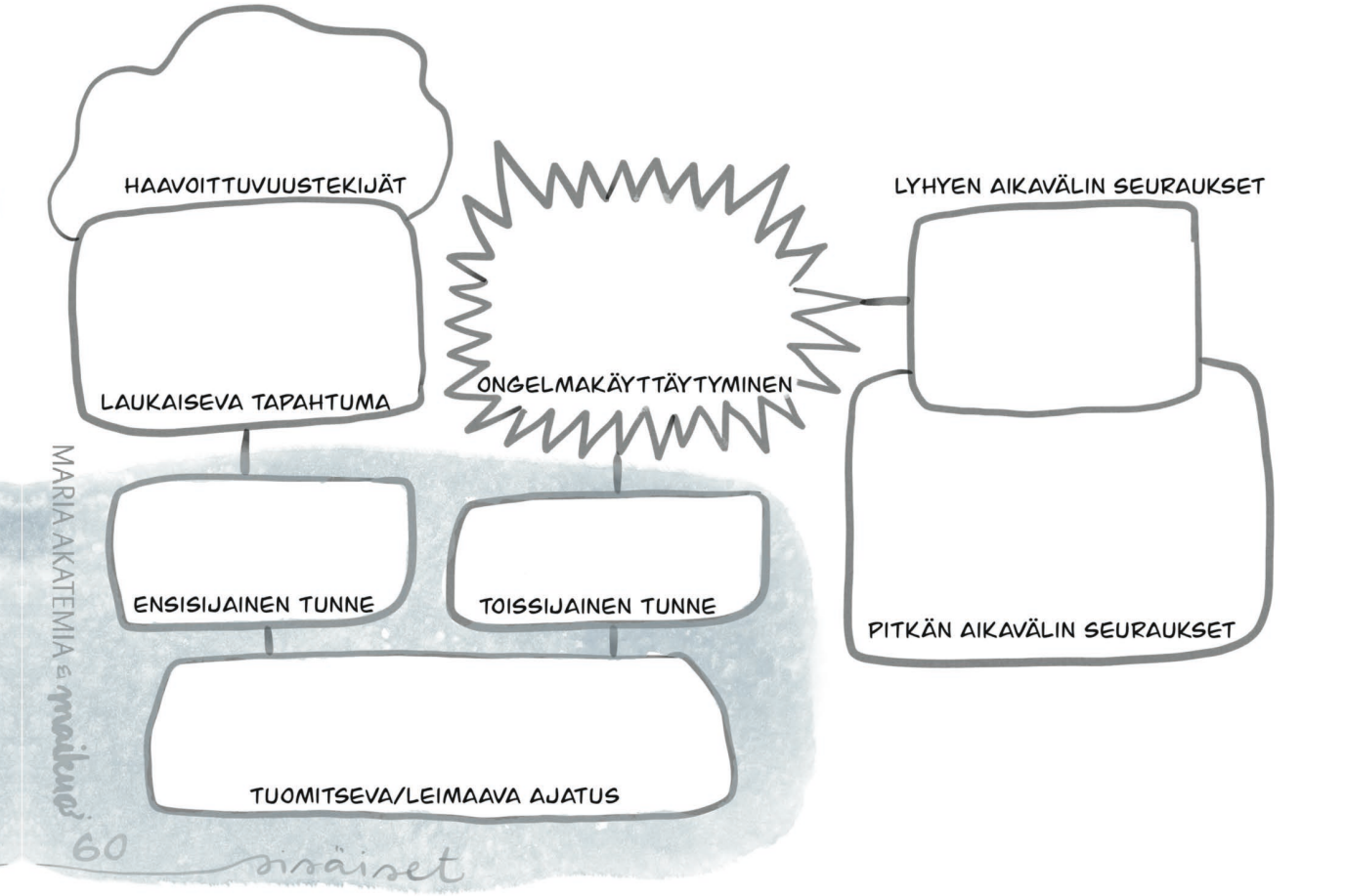
TUNNISTATKO JOITAIN TORJUNTAMEKANISMEJA HÄPEÄN PEITTÄMISEKSI OMALLA KOHDALLASI?

JÄTÄTKÖ HÄPEÄN VUOKSI JOITAIN ASIOITA TEKEMÄTTÄ? JOSKUS LUOMME HÄPEÄN PEITTÄMISEKSI ERILAISIA ROOLEJA JA SUOJAMUUREJA. NÄITÄ VOIVAT OLLA ESIMERKIKSI MUSTAVALKOINEN AJATTELU, TÄYDELLISYYDEN TAVOITTELU TAI YLISUORITTAMINEN. MINKÄLAISILLA KEINOILLA YRITÄT PIILOTELLA HÄPEÄÄ?

tulevaisuus

TAPAHTUMAKETJU





stressi, nälkä

HAAVOITTUVUUSTEKIJÄT

kumppanin ärsyttävä kommentti

LAUKAISEVA TAPAHTUMA

riittämättömyyden tunne

ENSISIJAINEN TUNNE

ENSISIJAISEN TUNTEEN SALLIMINEN

sanoin itselleni, että saan tuntea riittämättömyyttä.

kumppanini sanoi: mikset siivonnut keittiötä.
Minä olin väsynyt ja valmiiksi harmitti keittiön sotku ja muut työt, kun olisin halunnut levätä.
Tuntui, että hän sanoi, etten tee tarpeeksi ja olen huono ja teen hänen elämästä vaikeampaa, enkä halvaisi.

HAVAINNOINTI JA KUVAILU

ITSEN RAUHOITTAMINEN

poistuin tilanteesta ja menin vessaan pesemään kasvot kylmällä vedellä ja silitin reisiäni.

saan olla, aina ei tarvitse jaksaa kaikkea

HYVÄKSYMINEN

menin hetkeksi kirjoittamaan harmitusta ja sitten menin takaisin ja kerroin miltä minusta tuntui ja miksi lähdin.

HARKITTU TOIMINTA

MARIA AKATEMIA & maikuo

HAAVOITTUVUUSTEKIJÄT

LAUKAISEVA TAPAHTUMA

ENSISIJAINEN TUNNE

ENSISIJAISEN TUNTEEN SALLIMINEN

HAVAINNOINTI JA KUVAILU

ITSEN RAUHOITTAMINEN

HYVÄKSYMINEN

HARKITTU TOIMINTA

SOVELLETTU KIRJASTA VIISAS MIELI, OPAS TUNNESÄÄTELYVAIKEUKSISTA KÄRSIVILLE, 2019,
MINNA SADENIEMI, MIIKKA HÄKKINEN, MAARIA KOIVISTO, TEEMU RYHÄNEN, ANNA-LIISA TSOKKINEN

MIKÄ RIITTÄÄ?

JOTTA VOIMME KOKEA OLEVAMME TARPEEKSI, JONKUN TÄYTYY OLLA *RIITTÄVÄN HYVÄÄ*. MIETI MAHDOLLISIMMAN KONKREETTISESTI ERI KATEGORIOISSA, MIKÄ ON SINULLE RIITTÄVÄN HYVÄ JUURI NYT. ESIM. MINULLE RIITTÄÄ, ETTÄ IMUROIN KERRAN VIIKOSSA (JA SAAN SILTI RENTOUTUA).

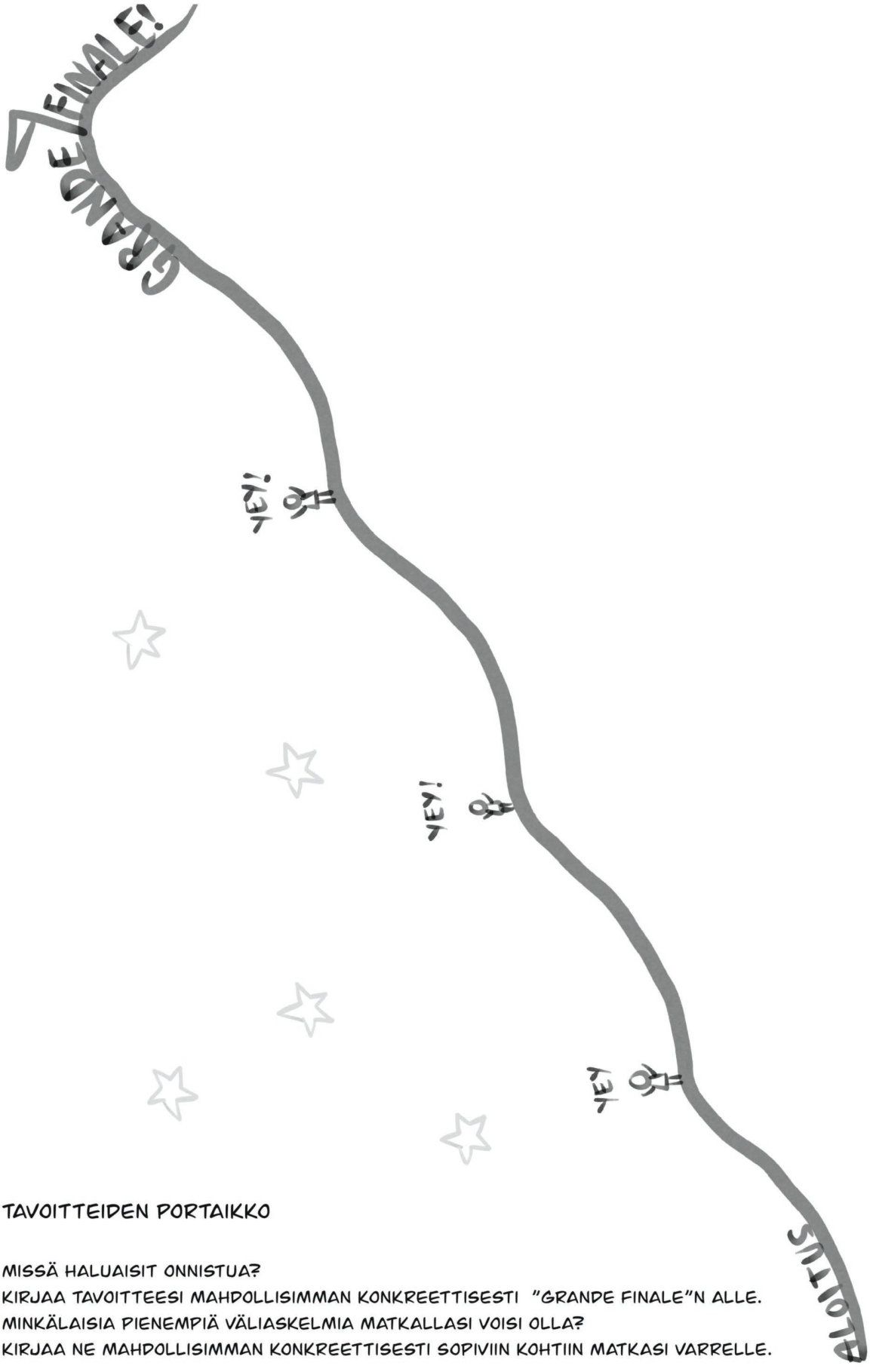
minä

ihmissuhteet

opiskelut / työt

koti

MARIA AKATEMIA & maikua



TAVOITTEIDEN PORTAIKKO

MISSÄ HALUAISIT ONNISTUA?
KIRJAA TAVOITTEESI MAHDOLLISIMMAN KONKREETTISESTI "GRANDE FINALE"N ALLE.
MINKÄLAISIA PIENEMPIÄ VÄLIASKELMIA MATKALLASI VOISI OLLA?
KIRJAA NE MAHDOLLISIMMAN KONKREETTISESTI SOPIVIIN KOHTIIN MATKASI VARRELLE.

MARIA AKATEMIA & maikuu

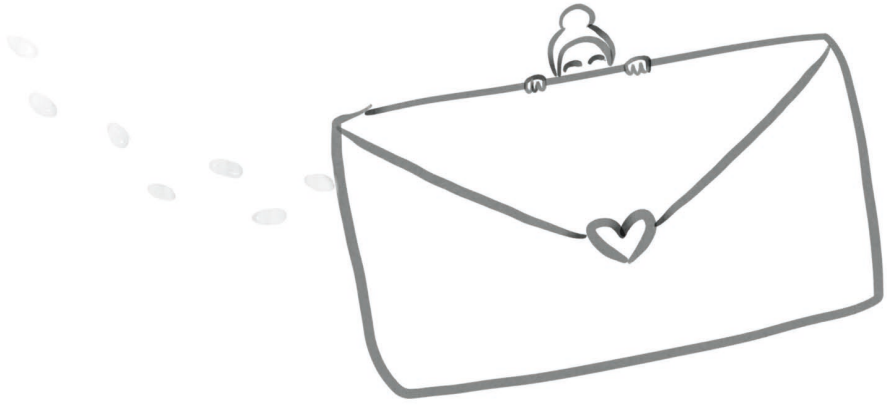
MYÖTÄTUNTOINEN KIRJE ITSELLE

KUKAAN MEISTÄ EI OLE TÄYDELLINEN JA EPÄONNISTUMISEN KOKEMUKSET OVAT OSA IHMISELÄMÄÄ. KAIKILLA MEILLÄ ON LISÄKSI ASIOITA, JOISTA EMME ITSESSÄMME PIDÄ TAI JOTKA HERÄTTÄVÄT MEISSÄ HÄPEÄÄ TAI RIITTÄMÄTTÖMYYTTÄ.
TUO HUOMIOOSI JOKIN TÄLLÄINEN ASIA ITSESSÄSI JA TUNNUSTELE SITÄ HETKEN.

KUVITTELE SEURAAVAKSI SELLAINEN YSTÄVÄ, JOKA ON KILTTI JA MYÖTÄTUNTOINEN JA JOKA RAKASTAA JA HYVÄKSYY SINUT JUURI SELLAISENA KUIN OLET. TÄMÄ YSTÄVÄ NÄKEE VAHVUUTESI JA HEIKKOUTESI JA TIETÄÄ KAIKKI NE TUHANNET PIENET ASIAT, JOTKA OVAT TEHNEET SINUSTA SEN, KUKA TÄNÄÄN OLET. TÄMÄ YSTÄVÄ ON ANTEEKSIANTAVA JA VIISAS JA YMMÄRTÄÄ, ETTÄ PUUTTEESI TAI HANKALAKSI KOKEMA ASIASI LIITTYY MONIIN SELLAISIIN ASIOIHIN, JOITA ET OLE ITSE VALINNUT: GEENEIHISI, PERHEESEESI, ELÄMÄN OLOSUHTEISIIN. ASIOIHIN, JOIHIN SINULLA EI OLE OLLUT MAHDOLLISUUTTA VAIKUTTAA.

KIRJOITA SITTEN ITSELLESI KIRJE TÄMÄN YSTÄVÄN NÄKÖKULMASTA. OTA HUOMIOON AIKAISEMPI HANKALA ASIASI. KUINKA TÄMÄ YSTÄVÄ SUHTAUTUISI ”VIRHEESEESI”? MITEN HÄN SANOTTAISI VALTAVAA MYÖTÄTUNTOAAN SINUA KOHTAAN? MITEN HÄN MUISTUTTAISI SINUA SIITÄ, ETTÄ OLET VAIN IHMINEN, NIIN HYVÄSSÄ KUIN HANKALISSA. MITEN HÄN TOISI MYÖTÄTUNTOA KAIKKEA SITÄ TUOMINTAA KOHTAAN, JOTA SINUSSA ITSEÄSI KOHTAAN HERÄÄ? YRITÄ SAADA KIRJEESEESI VAHVASTI TUNNETTA HÄNEN HYVÄKSYNNÄSTÄÄN, RAKKAUDESTAAN JA VÄLITTÄMISESTÄÄN SINUA KOHTAAN.

KUN OLET SAANUT KIRJEEN VALMIIKSI, PÄÄSTÄ VÄHÄN TILAA ITSEESI JA KIRJEEN VÄLIIN. PALAA SIIHEN VAIKKA HUOMENNA JA LUKIESSASI SITÄ, ANNA SANOJEN UPOTA JA ANNA ITSELLESI LUPA TUNTEA MYÖTÄTUNTOSI.



 LÄHDE SOVELLETTUNA JA SUOMENNETTUNA: KRISTIN NEFF, SELFCOMPASSION.ORG/EXERCISE-3-EXPLORING-SELF-COMPASSION-WRITING

TURVASUUNNITELMA

PALAUTA MIELEESI TILANNE, JOSSA OLET KÄYTTÄNYT VÄKIVALTAA.
KÄY TILANNE MIELESSÄSI LÄPI.

MITÄ HAAVOITTUVUUSTEKIJÖITÄ OLI LÄSNÄ?

MITÄ KEHOTUNTEMUKSIA KOIT?

VALITSE TUNNESÄÄTELYKEINO TAI TAPA RAUHOITTAA ITSEÄSI, JOTA HALUAT JATKOSSA KÄYTTÄÄ TAI JONKA USKOT AUTTAVAN SINUA

KÄY TILANNE MIELESSÄSI LÄPI NIIN, ETTÄ KÄYTÄT VALITSEMAASI KEINOA JA TOIMIT VÄKIVALLATTOMASTI.

KIRJAA ITSELLESI SUUNNITELMA. VOIT KÄYTTÄÄ SEURAAVIA LAUSEEN ALKUJA:
"ENSI KERRALLA, KUN MEINAAN.." "LUPAAN TOIMIA/TEHDÄ.."

MIETI, MITEN PIDÄT ITSESTÄSI HUOLTA NIIN, ETTÄ HAAVOITTUVUUSTEKIJÄT VOISIVAT OLLA PIENEMPIÄ.

MITÄ HYVÄÄ SALLIT ITSELLESI?

MITKÄ ASIAT TEKEVÄT SINULLE HYVÄÄ, EIVÄTKÄ TAVOITTELE MITÄÄN?

lähteet

S. 10-12 TUNNEVAAKA® JA VOIMAKENTTÄNI- MARIA AKATEMIA

S. 16-17, 28 TUNNE- JA TARVE-LISTAT, RAKENTAVA JA MYÖTÄELÄVÄ VUOROVAIKUTUS, 2015, MARSHALL ROSENBERG

S. 18-19, 47 TUNNEPURKKI- JA SUKUPOLVIKETJUT-HARJOITUKSET, SOVELLETTU MARIA AKATEMIAN DEMETER-TOIMINNASTA

S. 20-21 VIHAPÄIVÄKIRJA, SOVELLETTU AGRESSIOPÄIVÄKIRJASTA VIHAINEN NAINEN. HYVÄ PAHA AGRESSIO, 2018, HELI PRUUKI & TERHI KETOLA-HUTTUNEN

S. 24-25 TUNNESÄÄTELYKEINOT, SOVELLETTU KIRJASTA YMMÄRRÄ ITSEÄSI, YMMÄRRÄ SUHTEITASI, 2019, EEVI MINKKINEN

S. 31 OMAN AGRESSION VOIMAN TUTKIMINEN - KEHITTÄNYT EHKÄISEVÄN VÄKIVALTATYÖN ASIANTUNTIJA MARIA LINDROOS

S.41 VIREYSTILA, SOVELLETTUNA KIRJASTA TRAUMA AND THE BODY: A SENSORIMOTOR APPROACH TO PSYCHOTHERAPY, OGDEN, MINTON & PAIN 2006

S. 50-51 NAISEUS - NAISENVÄKIVALTA.FI TIETOPANKKI

S. 56-57 HÄPEÄ JA ITSETUNTO, MUOKATTU KIRJASTA COUNSELLING SKILLS FOR WORKING WITH SHAME, 2015, CHRISTIANE SANDERSON

S. 60-61 TAPAHTUMAKETJU, SOVELLETTU KIRJASTA VIISAS MIELI, OPAS TUNNESÄÄTELYVAIKEUKSISTA KÄRSIVILLE, 2019, MINNA SADENIEMI, MIIKKA HÄKKINEN, MAARIA KOIVISTO, TEEMU RYHÄNEN, ANNA-LIISA TSOKKINEN

S. 64 SOVELLETTUNA JA SUOMENNETTUNA: KRISTIN NEFF, SELFCOMPASSION.ORG/EXERCISE-3-EXPLORING-SELF-COMPASSION-WRITING

S. 7, 8, 22-23, 30, 34-37, 42, 46, 48, 62, 63 MAIKUON ALKUPERÄISIÄ, JESSICA LEINO, MAIKUO

ANNA ITSELLESI ISO Kiitos

SIITÄ, ETTÄ OLET TARTTUNUT ITSETUNTEMUSTYÖKIRJAAN JA TEHNYT JUURI NIITÄ TEHTÄVIÄ, JOTKA PALVELEVAT SINUA OMASSA ELÄMÄNTILANTEESSASI. MUISTA, ETTÄ VOIT AINA PALATA TYÖKIRJAN TEHTÄVIIN, JOS SILTÄ TUNTUU.

HERÄTTIKÖ TYÖKIRJAN TÄYTTÄMINEN SINUSSA VOIMAKKAITA TUNTEITA?

HAVAHDUITKO SIIHEN, ETTÄ SATUTAT ITSEÄSI TAI MUITA?
HALUATKO KESKUSTELLA ITSEHILLINNÄSTÄ, TUNNESÄÄTELYSTÄ TAI VÄKIVALLASTA EHKÄISEVÄN VÄKIVALTATYÖN ASIANTUNTIJAN KANSSA?
OTA ROHKEASTI YHTEYTTÄ: KEIJUNVARJO@MARIA-AKATEMIA.FI MIKÄLI TYÖKIRJAN TÄYTTÄMINEN HERÄTTI SINUSSA PALON JATKAA ITSETUNTEMUSTYÖSKENTELYÄ JA NÄIDEN TEEMOJEN MIETTIMISTÄ, OLET LÄMPIMÄSTI TERVETULLUT YKSILÖKESKUSTELUIHIMME TAI VERTAISRYHMÄÄN.

kaikkea hyvää polullesi.
muista, että yksin ei tarvitse pärjätä

OTA MEIDÄT SEURANTAAN INSTAGRAMISSA @KEIJUNVARJO

LISÄTIETOJA LÖYDÄT OSOITTEESTA NAISENVAKIVALTA.FI/KEIJUNVARJO

lämpimästi, Keijun Varjo-tiimi

MARIA AKATEMIA & maikua

sinä riität