



eOpas

TOIVON ANATOMIA

LUKIJALLE



Tarvitsetko juuri nyt toivoa?

Toivo teemana on elämänlaatuumme vahvasti vaikuttava asia. Toivo on elämän energiaa, myös yksi motivaation rakennuspalikoista. Toivon katsotaan olevan yksi tunteistamme, jotka ovat ylläpitämässä elämää elämänhaluna ja sen eteenpäin vetävänä voimana. Jokainen meistä on kuullut sanonnan ”niin kauan kuin on elämää, on toivoa”. Se voidaan myös kääntää muotoon ”niin kauan, kuin on toivoa, on elämää”. Toivo kietoutuu kaikkeen, mitä teemme tai jätämme tekemättä, ohjaten niin päätöksiämme kuin niistä vetäytymistä. Toivon tunteeseen tutustuminen ja sen annostelu osaksi jokaista päiväämme on elämänmittainen matka. Toivo on se mauste, joka saa meidät elämännälkäiseksi tai jaksamaan sopeutumistyön sen hetkisen elämämme eri vaatimuksiin ja ilmiöihin, joita on joko siedettävä tai niille on tehtävissä jotakin kokonaan tilannetta muuttavaa.

Tämä eOpas tuo Sinulle mukanaan juurikin toivoa ja rohkeutta kuulla omaa ääntäsi sekä viihtyä omassa elämässäsi niin, että voit elää vähän enemmän, vähän rohkeammin ja vähän onnellisemmin.

Tervetuloa lukemaan eOpasta nimeltä Toivon anatomia. Se on kirjoitettu Sinulle, joka haluat löytää toivolla sävytettyjä näkökulmia elämääsi ja siinä tällä hetkellä elämänlaatuusi vaikuttaviin asioihin. Opas sisältää itsehoidollisia kysymyksenasetteluita, jotka löydät tekstikappaleiden väleistä tunnistesanelalla ”toivoaskel”.

Toivosta

Toivo on tunnetta siitä, että elämälämme on ja on ollut merkitystä. Toivo kertoo, että myös tulevaisuudellamme on väliä, on sitä sitten millainen matka tahansa edessä. Sillä on väliä itsellemme ja monelle läheisellemme.

Tarvitsemme toivon syntymiseksi toisia ihmisiä, sosiaalista pääomaa. Emme selviäisi elossa syntymämme jälkeen, ellei meistä pidettäisi vuosia eteenpäin huolta. Toivo syntyy siitä, että meidät on nähty hyväksyvien silmien kautta jo aivan pienenä ja meidän tarpeisiimme on vastattu, meitä on autettu silloin, kun olemme tarvinneet apua ja olemme osanneet auttaa itseämme silloin, kun se on ollut tarpeellista. Taustalla on myös rakkaus omaa elossa olemista kohtaan. Halu elää merkityksellistä elämää ja sopeutua, selviytyä, herätä huomiseenkin.

Normaaliin elämään kuuluu toivon ja toivottomuuden vaihtelu, epätoivonkin kanssa käsi kädessä käveleminen. Toivo elää ja liikkuu, etsii ja tarvitsee välillä myös näkökulmia epätoivon puolelta saadakseen perille viestiä siitä, että jotakin täytyy tehdä nyt eri tavalla. On lupa olla säröillä ja toivo on silti siinä, että on elossa ja edessä on uusia polkuja tai että kuulemme oman äänemme kaiken maailman hälinän keskeltä yhä selkeämmin.



Mistä toivottomuus syntyy?

Toivottomuus herää helposti hetkinä, joissa turvallinen ja tuttu on uhattuna. Ei ole voinut vaikuttaa siihen, mitä itselle tapahtuu, vaan elämään on saattanut tulla jotakin negatiivisesti siihen vaikuttavaa. Se tuo mukanaan joskus epävarmuutta, pelkoja, lohduttomuutta, joka on meille epämukavaa ja haluamme kääntyä siitä tunteesta pois. Toivottomuus on tavattoman kuluttava tunnekumppani elää. Välillä olotilan helpottamiseksi pitää etsiä sitä, missä pääsemme antamaan toivolle ja toiveikkuudelle enemmän tilaa, enemmän valtaa, jotta voisimme taas rentoutua omassa elämässämme. Jotta olisimme taas riittävän turvassa pystyäksemme keskittymään muuhunkin, kuin elämässämme negatiivisesti vaikuttaviin voimiin.

Yksilöllisesti toivon ja toivottomuuden välinen vuoropuhelu on hyvin vaihtelevaa. Mitä enemmän asioita on hyvin, sen helpompi toivon tunnetta on suojella ja tilanteissa jaksaa. Mikäli moni asia on samanaikaisesti työn alla ja epävarmaa, sen enemmän on tilaa toivottomuudella, kun asioiden kumuloituessa ei enää löydy voimavaroja suojella toivoa huolten kaapatessa huomion. Elämä muuttuu joskus niin nopeasti, että mieli ei meinaa ehtiä sopeutua saman tahtisesti. Toivottomuuden rinnalla moni tunnistaakin sanan lohduttomuus. Lohduttomuudella ja toivottomuudella on kuitenkin asiaa ja paikkansa. Ne ovat avunpyyntö sisältämme, minuudeltamme, että jostakin löytyisi näkökulmia sille, mihin toivon voisi taas kiinnittää. Lohduttomuus ja toivottomuus kertovat monissa tilanteissa myös siitä, että on saattanut aivan liian kauan elää jonkun muun arvojen mukaista elämää ja ei ole saanut olla ja elää elämäänsä niin, että siihen olisi mahtunut riittävästi itse sen suuntaa ohjailemaan.

Vaikka tuntuu hurjalta miettiä, mikä lisää toivottomuutta, on sen läpikäyminen tärkeää, jotta voi tunnistaa, paljonko kumuloitunutta stressiä ja huolta on vaikuttamassa elämänlaatuun ja toiveikkuuteen.

Tunnistamalla tulee nähdä sen, onko aikaisän paikka ja miettimisen paikka, mihin pitää kiinnittää huomiota ja millaista tukea muilta ihmisiltä esimerkiksi tarvitsee.

Toivottomuutta lisäävät mm.

- Epäselvä tilanne, joka keskeneräisyydessään uhkaa elämänlaatua ja jolle ei näy selkeää loppua
- Huolestuneisuus tilanteeseen liittyen, joka valtaa saadessaan saa huolestumaan myös yleisesti
- Väsymys, huono unenlaatu
- Kivut ja säryt
- Ulkoisten vaikuttimien ennakoimattomuus
- Ajallinen ennustamattomuus
- Heikentyvä toimintakyky ja elämänhallinnan tunteen menettäminen
- Ihmissuhteet, joissa turvattomuutta ja jatkuvaa selvittämättömäksi jäävää sisältöä
- Toisille taakkana olemisen kokemus ja yksinäisyys
- Huolet, kuten taloushuolet ja muut työläästä selvittämistä vaativat asiat
- Elämän rajallisuuden hyväksymättömyys
- Kohtuuton tunnekuorma
- Menetykset
- Syyttävä ja moittiva ihmissuhteiden ilmapiiri



TOIVON ANATOMIA

Toivo tarvitsee konkreettista tilaa elämässäsi. Ja sitä, että sen tulee ottaneeksi tosissaan. Yllättävän iso rooli on sillä, otatko sydämesi ytimestä nousevan toivon kuiskauksen tosissasi? Annatko sille tilaa tulla näkyväksi? Ethän vaimenna sitä, koska et ehdi juuri nyt kuuntelemaan sitä? Ethän pelkää liikaa katsoaksesi sitä silmästä silmään? Ethän ole ohittanut sitä liian pitkään, jolloin toivon kohtaaminen tekisi liian kipeää ja siten sen pyynnöt ovat vaarassa joutua naurunalaisiksi?

Meidän on syyteltävä itseämme toivolle ja toiveikkuudelle valmiimmaksi. Toivolle avautuminen on samalla elämässä oleville mahdollisuuksille itsensä avaamista. Joskus se on helppoa, joskus toivon tunteen pinnalle päästäminen on hyvin kivuliasta, herkkääkin. Melkein kuin rakkaus. Rakkaussuhteeseen ryhtymällä asettaa samalla itsensä rakkauden lisäksi alttiiksi haavoitetuksi tulemiselle. Niin myös toivossa. Toivon äänin on niin syvältä meistä kumpuavaa, että se avaa meissä myös kaikkein syvimpiä rajapintoja tulla joko lohdutetuksi tai haavoittuneeksi. Toivoa ei saa koskaan viedä, mutta sen on annettava muuttaa muotoaan sinne, missä se voi meissä turvallisesti kukoistaa. Siksi toivon äärelle avautuminen on herkkyydessään äärimmäisen rohkeaa ja sisältää jo muutoksen alun: *"Näin minä haluan elää"*.

Toivon tarvelista

Toivon anatomiaan pääsemme konkreettisesti käsiksi perehtymällä toivon tarvelistaan ja poimimalla sieltä itsellemme toivon tunnetta juuri tänään rakentavia olotiloja, elämämme eri tapahtumanäyttämöille.



1. Toivo tarvitsee toivoa lisäävää tapaa elää

Tutkimusten mukaan yksilöllisesti toivoa lisääviä asioita onneksi on lukuisia. Meidän tulee lisätä toivon tunneilmapiiriä jokaiseen päiväämme myös jo silloin, kun kaikki on vielä hyvin. Tämä tarkoittaa, että pitää tehdä pieniä asioita mutta säännöllisesti, jotka lisäävät toiveikkuutta ja elämässä viihtymistä. Tämä jää monelta tekemättä. Toivon kantaminen aktiivisina tekoina voi kuitenkin olla tapa elää vähän parempaa elämää.

Toivo on nimetty yhdeksi suurimmista kymmenestä tunteesta (Fredrickson B.), joka pitää yllä elämää, auttaa asettamaan elämäntavoitteita ja ylläpitämään uskoa tavoitteiden saavuttamiseksi, avartaa eteemme useampia näkökulmia asioihin, auttaa näkemään haasteidenkin keskellä mahdollisuuksia sekä uskoa siihen, että asiat voivat kääntyä paremmiksi ja saada parempia tulkintoja. Elämän pienet ja suuret tavoitteet palvelevat olemassaololle annettuja merkityksiä.

2. Toivo tarvitsee otollisen tunnelman

Toivoa tarvitaan usein eniten aikoina, jolloin tunneilmastossa on jatkuvaa epävarmuudessa elämistä ja sen sietämistä, ettei tiedä, milloin jokin asia ratkeaa, loppuu tai miten ja millä seuraamuksilla.

Toivon on hyvä näkyä meitä ympäröivänä tunnelmana. Toivon tunnelmassa on helpompi sytyttää sisällään rohkeuden ilmapiiriä toimia jonkin asian eteen niin, että tietää vaikeankin asian läpikäymisen tavoitteena olevan jollakin tavalla helpompi, selvitetympi tai parempi ajanjakso tai vaikka ihmissuhdetilanne. Silloin epävarmuuksienkin keskellä on helpompi selvitä toimintakykyisenä ja huomiselle hereillä olevana.



Toivoaskel:

Mitä toivon tunnelmaa sinun pitää rakentaa sisälläsi? Mistä tavoitteista syntyy toivon tunnelmaa?

Miten voit rakentaa toivon tunnelmaa kotiisi, fyysiseen ympäristöön, tilaksi, jossa sinun on aidosti hyvä olla?

3. Toivon tarvitsee sanoittamisen liimaa

Toivon tunne tarvitsee sanoja. Mihin kiinnität toivon, jotta sinun on mahdollista jatkaa ja sopeutua, jaksaa vielä? Joskus, kun toivon tunnetta ja toiveikkuutta joutuu etsimään ja rakentamaan, on tärkeää puhua siitä ääneen. Samalla siitä tulee piirrettyä karttaa, jossa voimme pikkuhiljaa löytää kaikkea sitä, mihin toivon voi kiinnittää.

Toivoaskel: Pyydä hyvää luotettavaa henkilöä kertomaan, millaisena hän näkee sinut juuri nyt, millä vahvuuksilla ja hyvillä huomioilla hän voisi sinua kuvailla. Anna sen vaikuttaa sinussa.



4. Toivo tarvitsee tilaa

On tärkeää nähdä välillä riittävän kaukaa se, miltä omat asiat ja elämä näyttävät. Onko toivolle ja sitä lisääville asioille tilaa ja aikaa? Toivo tarvitsee sitä, että joku ottaa sen tosissaan ja antaa sille valtaa. Sen myötä rikastuvat myös näkökulmat ja mahdollisuus suuntautua uudelleen, löytää perille eri reittejä.

Toivo tarvitsee myös fyysisesti turvallisen tilan, missä keho ja mieli lepäävät niin, että hyvinolon kautta toiveikkuuskin pääsee näkyville tietäen, että sen viestit otetaan tosissaan.



Toivoaskel: Kuvittele istuvasi avaruudessa, Saturnuksen renkailla ja katso sieltä kaukaa tätä planeettaa, ja elämääsi. Mistä tulet tietoiseksi? Jos ei olisi oikeaa ja väärää, mitä tekisit? Mistä tulet tietoiseksi?

5. Toivo tarvitsee tarinoita

Millaisia tarinoita kerrot maailmasta itsellesi? Mitkä ovat ajatustottumuksia, joista pidät kiinni? Millaista tarinaa sinusta esimerkiksi paras ystävä kertoisi?

Esimerkiksi sairauden aikana koemme konkreettisesti leikkausten ja hoitojen myötä tai diagnoosien kautta, mitä on olla potilaan roolissa. Se tarina vie meitä toisaalta eteenpäin, toisaalta välillä rajoittaa. On tärkeää puhua jollekin omaa tarinaansa ja kuunnella sitä itsekkin, mitä siitä nousee esiin. Miten puhumme itsestämme ja miten se vaikuttaa toivoomme tai toivottomuuden kasvamiseen. Pystyvyyden ja pystymättömyyden tunteeseen. On tärkeää, että osamme rakentaa omaan tarinaamme diagnooseista riippumatta näkökulmaa, että kehossa sekä mielessä on samanaikaisesti hämmästyttävän paljon hyvää ja toimivaa. Jos se lisää toivoa jaksamisesta koko ajan muuttuvassa tilanteessa.

Huomaamme, että emme vain odota mitä meille tapahtuu, vaan sanoitamme sitä tarinaamme itse, luomme tulevaisuuttamme. Tarinoita on loputtomasti. Olet oman tarinasi pääohjaaja. Millainen päähenkilö siinä on? Mitä päähenkilö tekisi, jotta tarinaa on kiinnostavaa seurata ja se motivoisi katsojaakin? Mitä päähenkilölle pitäisi sallia? Mitä yllättävää hän tekisi?

Toivoaskel:

Mitä tarinoita ja ajatustottumuksia kannat tällä hetkellä mukanasasi? Ovatko ne toivolla sävytettyjä tarinoita vai toivottomuudella sävytettyjä tarinoita? Mitä tarinaa kerrot, vaikuttaa toivoosi. Tutustu tarinaasi ja kirjoita uusi, sinua paremmin palveleva tarina jollekin elämäsi osa-alueelle, missä koet sen ajankohtaiseksi. Anna sille tarinalle sen jälkeen toivon tunnelmaa ja valtaa.



6. Toivo tarvitsee rutiineja

Rutiinit tuovat turvaa ja toivoa. Vaikeammissakin hetkissä päivässä on jotain tuttua, sen tietyt rytmit. Elämä jatkuu, vaikka siinä olisi läsnä ajoittain paljon epävarmuksiakin. Tulee aamu ja ilta. On aika syödä, käydä ulkona, tulee uutiset ja sää. Kun elämä on muutoksessa, on tärkeää tarkistaa, palvelevatko rutiinit vai onko syytä luoda muuttuneeseen tilanteeseen toivoa rakentavia rutiineja? Rutiinit tuovat parhaimmillaan turvaa auttaen sietämään epävarmuuksia. Onko tarpeen rakentaa päivän rutiineihin esimerkiksi vartin huolihetki, jolloin on lupa murehtia, ja muina päivän aikoina mieleen tulivat murheet voisi näin ottaa lempeydellä vastaan sanoen: ”Tämä huoli on huomattu, murehdin sitä huomenna tulevassa huolihetkessä sitten urakalla. Muun ajan olen siitä vapaa”. Entä hyvien ja toivoa lisäävien asioiden annostelu päivän rytmiin? Olisiko se tarpeen?

Toivoaskel: Mitkä rutiinit tuovat turvaa ja mistä voisi tässä hetkessä päästää irti? Mitä uusia rutiineja voisit päästää elämäsi, jotka suojelisivat elämänlaatuasi?

7. Toivo tarvitsee ihmissuhteita

On todellakin väliä, kenen seurassa vietät aikaasi silloin, kun sitä jakaa toinen ihminen. Tarvitsemme ihmisiä ja nähdyksi tulemistä. Ihmissuhteita, joissa toivo saa olla yksi suhteen ilmenemismuoto. Sen kautta saamme vastauksia ihan perustarpeeseemme olla hyväksytty ja kelpaava sellaisena kuin olemme. Samaa moni muu tarvitsee meiltä. Toivo asuu ihmisten välisissä kohtaamisissa ja niistä jäljelle jäävistä tunteista. On niin usein totta se, että emme muista muiden sanoja yksityiskohtaisesti, mutta vuosienkin päästä muistamme yhä tunteen, minkä toisen ihmisen kohtaaminen meihin jätti.



8. Toivo tarvitsee itsemyötätuntoa

Maailma on itsessään melko ankara. Ei ole mitään syytä elää niin, että jatkuvasti kokee syyllisyyttä siitä, ettei ole tarpeeksi jollekin tai ankara, kun ei saa tehdyksi asioita valtavalla vauhdilla niin, että hetkisen maailma olisi valmis. Sellaisiin ihmetekoihin ei tarvitse pystyä. Tarvitsemme itsemyötätuntoa, jolloin emme sisäisesti arvostele ja säti itseämme, vaan kaappaamme henkisesti väsyneen, syyllistyneen ja ahdistuneen itsemme omaan syliimme ja vain lohdutamme, kiitämme ja tyynnyttelemme. Siitä menee pahinkin itsekriitikko hiljaiseksi ja huomaamme, että kun hyväksymme itsemme silloinkin, kun olemme omalla mittapuullamme epäonnistuneet, saamme myös aivan uusia voimavaroja olla ja jaksaa. Joskus riittää, että on ihminen ihmiselle, myös itselleen. Jos tuntisit vastaavassa tilanteessa empatiaa ystävääsi kohtaan, voisi sitä kokeilla itselleenkin antaa.

Toivoaskel

Minkä annat ohjata päätöksiäsi? Toivottomuuden vai toivon. Pelon siitä, mitä muut sanovat tai kuinka he määrittelevät sinut? Annatko omien tarpeidesi ohjata päätöksiäsi? Jos annat pelon siitä, mitä muut sanovat, ohjata päätöksiäsi, mille silloin sanot ei?

9. Toivo tarvitsee toimimista

Ajatuskyky on iso rooli toivon ylläpitämisessä. Samoin on toimimisella. Kaikelle ei ole olemassa sanoja. Toiminnalla voimme tukea kehoa ja sitä kautta myös mieltä ja ihmissuhteita. Kävelylenkki tai pyörällä ja autolla ajaminen saavat edessämme maisemaa vaihtumaan ja aivoille tulee positiivisia töitä huolehdittavaksi. Kasvatamme resilienssikykyämme, eli sopeutumiseen ja joustavuuteemme liittyvää kykyä valitsemalla välillä uuden reitin kotiin ja käymällä eri kaupassa ruokaostoksilla. Kun olo on toivoton, eikä oikein tiedä mitä tekisi, voi tuntua ajoittain siltä, että ajatuksetkaan eivät enää ole loogisia ja asioita edistäviä. Silloin voi pakata eväät mukaan, ja mennä piknikille vaikka parvekkeelle tai lähimetsään, ajella ympäriinsä, nukkua eri huoneessa kuin normaalisti tai tehdä muuta, jonka voi jollakin mittarilla tulkita seikkailuksi. Vaikka ne eivät ratkaise ongelmia, ne antavat ajatuksille pientä aikalisää ja pakottavat ajatukset käymään muuallakin, kuin huolissa. Resilienssi kehittyy ja tukee sopeutumista. Resilienssin tuella säilytämme toimintakykyä ja jaksamme läpi myös paineiset tilanteet.



Toivoaskel: Mitä voisit tehdä eri tavalla yhtenä päivänä viikossa?

10. Toivo tarvitsee lupaa

Monesti emme ota tosissamme elämän kevyempiin hetkiin johtavia tarpeitamme. Toivo kuitenkin usein pyytää meitä ottamaan tosissamme niitä pieniä ja suuria asioita, jotka saavat meidät tuntemaan mielihyvää. Toivo tarvitsee lupaa itseltäsi siihen, että on lupa etsiä elämään mielekkyyttä ja mielihyvää sekä antaa niille riittävä määrä annoksia arjen keskellä. Jaa päivä pieniin tavoitteisiin ja hallittaviin aika-annoksiin. On lupa annostella päivän kulkuun riittävän tiheästi lohtua ja mielihyvää tuovia asioita voimavaroja suojelemaan.

Toivoaskel: Mistä pidät, mutta mille on ollut liian vähän aikaa? Voisitko vain antaa itsellesi luvan?

11. Toivo tarvitsee konkretiaa

Toivon tunne voi olla pelottavaa, koska elämä on valintoja ja päätöksiä. Että saisi taas toivoa elämään, vaatii se joskus isoja elämänmuutoksia, joiden tekeminen voi tuntua kipeältä. Voi olla, että joku ihminen elää vaille jäämisen elämää vain siksi, että ei tiedä, mitä tapahtuisi, jos kuuntelisi omaa toivon ääntään. Toivon tunne saattaa siis sisältää senkin, että hetkisen ajaksi tulee myös haavoitetuksi, ennen kuin tavoittaa mahdollisuuden elää itselleen toivon sävyttämää elämää. Toivon tunne kuitenkin mahdollistaa kyvyn haaveilla paremmasta ja uskallusta pyrkiä siihen tilaan, jossa on mahdollisuus viihtyä omassa elämässään enemmän. Vaikka periaatteessa joskus voi menettää kaiken, ei kuitenkaan koskaan voi menettää sitä enempää. Lopulta olemme kuitenkin itsessämme tämän tietoisuuden jälkeen turvassa ja sitä kautta vahvempia, kuin miltä ajoittain tuntuu. Tuulessa ja myrskyssäkin voi niiden käyttöenergiana olla yllättäen toivo.

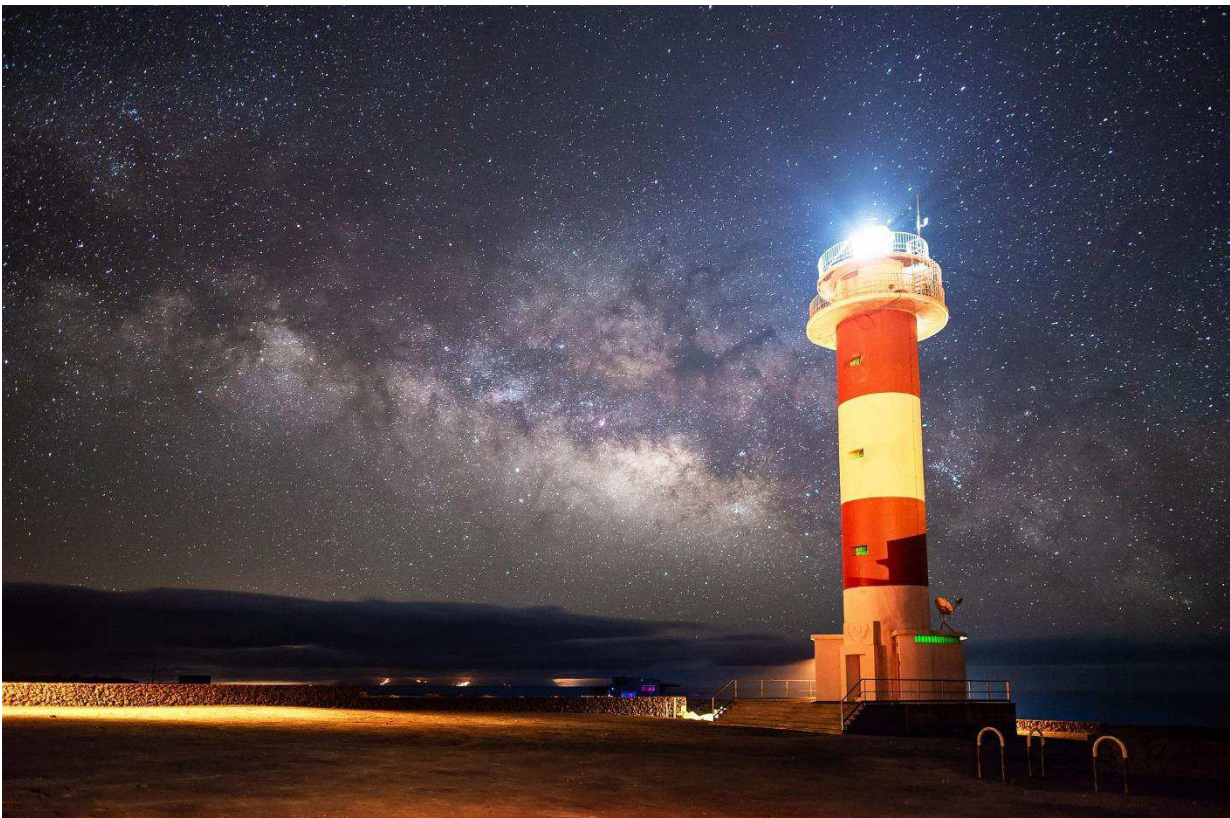
Toivo tarvitsee kuitenkin konkretiaa, että sen eteen tapahtuu asioita.

Mikä sinulle on toivoa juuri nyt? Toivon sanoittaminen on aina mahdollista ja on monesta vaikeasta tilanteesta tai muistosta ja traumasta selviytymisen yksi ydinainesosa.



Toivoa ihmisille on esimerkiksi

- Ihmissuhteet ja rakastetuksi tuleminen
- Uskallus ottaa omat toiveensa todesta
- Mahdollisuus kuulla läheisten ihmisten ääni, vaikka välillä on kilometrejä - etäyhteydet
- Oman elämän merkityksellisyys ja elämässä viihtyminen
- Se, että on hoidon ja lohdun kohteena
- On mahdollisuus tehdä mielihyvää lisääviä asioita
- On aikaa itsensä äärellä
- Mahdollisuus koskettaa
- Mahdollisuus luoda kauneutta ympärilleen
- Mahdollisuus ilahduttaa
- Mahdollisuus tuntea kiitollisuutta ja nähdä, että hyvä on yhtä totta, kuin pahakin
- Rakastaa jotakin ihmistä, eläintä, tekemistä, maailmaa
- Antaa, pyytää ja saada anteeksi
- Suunnitella ja oppia
- Se, että vielä on aikaa



Lopuksi

Pimeässä valokin näkyy selkeämmin ja toivo on juuri tuo valo, jota meidän pitää lyhdyssä kantaa mukanaamme. Emme tiedä, milloin tarvitsemme sitä, mutta kun toivo on mukanaamme, se on vahva niinäkin hetkinä, jolloin lyhtyä kantava kätemme pimeässä myrskyssä nousee valaisemaan ympäristöä miettien, mikä tie vie suojaan.

Shakespearen tärkeä löytö elämässä oli näkemys siitä, että rakkaus elää rakkauden näkemisestä. Samoin toivo elää toivon näkemisestä ja toivon tekojen tekemisestä sekä vastaanottamisesta. On aika ottaa oma elämäsi hellään syleilyyn ja miettiä, **minkä aika on juuri nyt**, tässä elämäntilanteessa ja ajassa, jossa elät.

Toivoaskel:

Ympyröi näistä kolme, mille annat valtaa nyt, jotta voisit elää vähän enemmän, vähän onnellisemmin ja vähän rohkeammin.

HELLYYDENKIPEYS // SYLIN KAIPUU // ILO // SURULLE SUOSTUMINEN //KAIKEN MAAILMAN HÖMPPÄ //
ITKUPOTKURAIVARIT // KAHVIKUPPI KANNONNOKASSA // JALKAKYLPLY // KIRJE KAUAN SITTEN
KADONNEELLE YSTÄVÄLLE // KUMPPANIN KOHTAAMINEN // KEHON VENYTTELY // TOIVO // ROHKEUS //
RAKKAUS // IRTIOTTO // UUDEN LUOMINEN // LAULAMINEN // ITKU // OMA ELÄMÄ // UUESTI
SYNTYMINEN // KAIPAUS // EMPATIA // JÄMÄKKYYS // TURVALLISUUS // HUOLI // TOIPUMINEN // ITSENSÄ
SYTYTTÄMINEN KUMPPANILLE // AKTIVOITUMINEN // HENGITTELY // AIKALISÄ // RAJAT // ELÄMÄLLE
SUOSTUMINEN //HYVINVOINTI // SIETÄMINEN // KUUNTELEMINEN //HUOLENPITO // ETSIMINEN //
SEIKKAILU // KOSKETUS // YHTEYS // INHIMILLISYYS // ANTEEKSI // SALLIVUUS // INTOHIMO // MUISTOT

Mitä muita sanoja tarvitset tähän? Ole hyvä ja lisää niitä toivon kipinä pilkkeenä silmäkulmassa.

