



Neljä askelta ulos yksinäisyyden tunteesta

*Lempeä minityökirja yhteyden
kaipuuseen*





Saatesanat

*Tämä on pieni työkirja sinulle, joka tunnet
yksinäisyyttä, tyhjiyttä tai
merkityksettömyyttä.*

*Saat työkirjasta lyhyet harjoitukset, joiden
avulla voit huomata tunteiden vahvimman
ja ahdistavimman kärjen laantuvan.*

*Tee harjoituksia usein.
Rohkaisen sinua ottamaan aikaa itsellesi.*

*Toivon sinun viihtyvän itsesi kanssa ja
löytävän sisäisen rauhan tunteiden
myllerryksen keskeltä.*





Muutama sana minusta



Hei sinulle ja kiitos, että latsit tämän pienen työkirjan luettavaksesi.

Olen Niina Saastamoinen -ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti, osteopaatti, koulutettu hieroja ja lymfaterapeutti.

Tätä kirjoittaessani, vuonna 2025, minulla on jo 15 vuotta asiakkaiden ohjaamista takana ja arviolta noin 15000 asiakaskohtaamista fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin valmennuksen alalla. Jokainen kohtaaminen on vahvistanut ymmärrystäni siitä, kuinka syvästi keho ja mieli kulkevat yhdessä.

Uskon siihen, että jokaisessa ihmisessä on sisäistä voimaa, vaikka se olisi hetkeksi hautautunut väsymyksen, surun tai kuormituksen alle. Siksi olen tässä. Autan sinua löytämään lempeyttä, yhteyttä ja omanlaista rauhaa, sekä polun oman vahvuutesi luo.

Toivon, että tämä työkirja on sinulle lämmin kohtaaminen - ensisijaisesti itsesi kanssa.

 Niina





*Tämä työkirjanen syntyi halusta
tuoda pieniä, konkreettisia askelia
yksinäisyyden tunteiden
kohtaamiseen. Erityisesti hetkiin,
jolloin yhteys itseen tai toisiin
tuntuu kadonneen.*

*Tiedän kokemuksesta, että joskus pienikin pysähdys voi
avata jotakin tärkeää. Harjoitusten tarkoitus ei ole
muuttaa sinua, vaan tukea sinua tulemaan lähemmäs
itseäsi, juuri sellaisena kuin olet.*

Asiakkaideni antamia palautteita

*"Niina on ollut minulle suuri tuki elämäni vaikeimmassa vaiheessa. Hänen
läsnäolonsa on lämmin, hyväksyvä ja kannatteleva. Niinan kanssa sain
purkaa surua ja kokea todellista läsnäoloa."*

*"Niina on kuuntelija, jonka edessä on lupa olla juuri sellainen
kuin on. Hänellä on taito nähdä pieniinkin hetkiin piiloutunut
toivo ja merkitys."*

*"Koin tullessi nähdyksi ja kuulluksi kokonaisuutena, ei vain
oireideni kautta. Se teki vaikutuksen ja jäi mieleen."*

*"Jos joku pystyy muuttamaan toisen ihmisen elämän suuntaa,
niin sinä. Toimit rinnalla, et edellä. Ohjaat, mutta et työnnä.
Siinä on valtava ero."*





*Neljä askelta ulos yksinäisyyden
tunteesta*

Askel 1:
*Yksinäisyyden tunteen
havainnointi*

Harjoitus:

*Kun tunnet yksinäisyyttä, seisauta
sen hetkinen tekemisesi.*

Havainnoi tunnetta ja ole läsnä tunteen kanssa.

Muuttuuko tunne suuremmaksi?

Vai laimeneeko se, edes hiukan?

Pohdintakysymyksiä:

- *Millainen yksinäisyyteni on luonteeltaan?*
 - *Onko se hiljainen, raskas, tylsä, levoton... jotain muuta?
Ole neutraali, älä tuomitse tai arvostele tunnetta!*
 - *Milloin yksinäisyys astuu esiin voimakkaimmin?*
- 



*Neljä askelta ulos yksinäisyyden
tunteesta*

Askel 2: *Yhteyden hetki*

Harjoitus:

*Valitse yksi lämmin muisto, jossa tunsit olevasi
yhteydessä muihin tai johonkin tiettyyn ihmiseen.*

Kirjoita se ylös yksityiskohtaisesti.

Mitä tämä kertoo sinusta ja siitä, mitä tarvitset nyt?

Pohdintakysymyksiä:

- *Keneen haluaisit yhteyden juuri nyt?*
 - *Mitä sanoisit hänelle? Mitä tekisitte?*
 - *Miten hän rohkaisisi sinua tässä tilanteessa?*
- 



*Neljä askelta ulos yksinäisyyden
tunteesta*

Askel 3:

Yksi pieni yhteyden teko tänään

Harjoitus:

*Valitse yksi pieni teko, joka tuo yhteyden tunnetta itseen,
toisiin tai luontoon.*

Yhteys itseen - esim. hengitykseen keskittyminen

Yhteys toisiin - esim. hymyily tuntemattomalle
ohikulkiessa tai vaikkapa kassajonossa

Yhteys luontoon - esim. metsä-, puisto- tai rantakävely

Pohdintakysymyksiä:

- *Kirjoita ylös, mitä teit, miten sen teit ja miltä se tuntui?*
- *Voisitko tehdä saman uudelleen?*



*Neljä askelta ulos yksinäisyyden
tunteesta*

Askel 4:
Lempeys itseä kohtaan

Harjoitus:

*Kirjoita kolme lausetta, jotka haluaisit kuulla
joltakin tärkeältä ihmiseltä.*

Sano ne sitten ääneen itsellesi peilin edessä.

Hymyile peilikuvallesi ja halaa itseäsi!

Pohdintakysymyksiä:

- *Miltä tuntui puhua itsellesi?*
 - *Sinä olet itsesi tärkein kumppani ja voimakkain rohkaisija. Missä tilanteissa olet kokenut rohkeutta?*
- 



Kiitos

*Kiitos kiinnostuksestasi tätä työkirjaa ja
näitä harjoituksia kohtaan.
Tee harjoituksia useammin kuin vain kerran.
Toisto tuo tuloksia!*

*Laitathan minulle myös rohkeasti viestiä,
millainen muutos tilanteessasi on tapahtunut.*

*Jos tunnet, että harjoitukset avaavat sellaisia
ovia, joiden läpi kulkemiseen kaipaavat apua, olen
käytettävissäsi henkilökohtaisen
valmennuksen merkeissä.
Autan mielelläni!*





Yhteystiedot

*Kudelmiavalmennus
c/o Studio Rento TMI Niina Saastamoinen*

*Niina Saastamoinen
Ratkaisukeskeinen Lyhytterapeutti (SIRIA)
Osteopaatti D.O.
Koulutettu hieroja
Lymfaterapeutti*

*e-mail: kudelmiavalmennus (at) gmail.com
vastaanotot: Studio Rento Töölö & Klaukkala
www.studiorento.fi*