



Kolme lempeää askelta kevyempään arkeen

– VÄHEMMÄN VAATIMUKSIA, ENEMMÄN SINUA

SISÄLLYSLUETTELO

- TERVETULOA, IHANA SINÄ:
Pieni johdanto – miksi tämä opas on olemassa ja kenelle se on kirjoitettu
- ASKEL 1:
Pysähdy – ilman syyllisyyttä
- ASKEL 2:
Sano ei – ilman selittelyä
- ASKEL 3:
Puhu itsellesi lempeämmin
- LOPPUSANAT:
Tämä voi olla alku, ei loppuunpalaminen
- LIITE:
Viisi lempeää viestiä äidille vaikeina päivinä

TERVETULOA, IHANA SINÄ ♥

Tämä opas on sinulle, joka tunnet olevasi väsynyt, kuormittunut ja vähän hukassa. Sinä, joka haluat takaisin kevyempään, pehmeämpään arkeen – mutta et jaksakaan enää yhtään lisää suoritettavaa.

Et ole yksin. Ja ennen kaikkea: sinussa ei ole mitään vikaa.

Meitä on paljon, jotka olemme yrittäneet olla tarpeeksi hyviä, tehokkaita, iloisia, läsnäolevia, jaksavia – kun sisällä on ollut vain toive siitä, että joku antaisi luvan hellittää.

Tässä oppaassa ei vaadita sinulta yhtään mitään. Ei muutossuunnitelmia. Ei tavoitteita. Vain kolme lempeää askelta, joilla voit keventää mieltäsi ja arkeasi, yksi pieni hetki kerrallaan. Otetaan ensimmäinen niistä yhdessä.

♥:llä Marika



Askel 1

PYSÄHDY ILMAN
SYLLISYYTTÄ

*"Joskus pysähtyminen on kaikkein aktiivisin teko,
jonka voit tehdä itsesi hyväksi."*

Arjessa on jatkuvasti jotain keskeneräistä tai hoidettavaa – pyykit, lapset, ruuat, ajatukset, suunnitelmat. Välillä tuntuu, että jos pysähdyn, kaikki romahtaa. Ja silti juuri se pysähtyminen voisi olla se asia, joka toisi selkeyden ja helpotuksen juuri siihen hetkeen ja tilanteeseen.

Pysähtyminen ei ole laiskuutta. Se ei tarkoita luovuttamista tai välinpitämättömyyttä. Se tarkoittaa sitä, että annat itsellesi luvan olla ihminen – ei kone. Ja se on kaikki mitä tarvitset nyt.

Pysähtyminen voi olla jotain hyvin pientä:

- Se hetki, kun suljet silmät ja hengität kolme kertaa syvään.
- Se minuutti, jolloin istut alas ja olet tekemättä yhtään mitään.
- Se hetki, jolloin lakkaat selittämästä muille, miksi tarvitset omaa aikaa – ja vain otat sen.

PIENI HARJOITUS:

"YKSI HETKI, JOKA ON KOKONAAN SINUN"

Etsi hiljainen hetki ja tila, jossa saat olla pienen hetken rauhassa – vaikka wc:stä, jos muu ei onnistu.

Laita käsi sydämelle. Hengitä syvään sisään ja ulos kolme kertaa.

Toista mielessäsi:

"Mulla on lupa pysähtyä. Hengittäminen riittää tänään."

Se on kaikki mitä tarvitset nyt. Ja se riittää.



Askel 2

SANO EI – ILMAN
SELITTELYÄ

"Jokainen ei toiselle on kyllä sinulle."

Moni meistä on kasvanut ajatukseen, että hyvä ihminen, hyvä äiti, hyvä puoliso – antaa, venyy, joustaa ja jaksaa. Aina. Ja vielä hymyilee päälle.

Mutta lopulta se johtaa siihen, että sanot kyllä niin monelle muulle, ettet enää tiedä, mille sanoisit kyllä itsessäsi. Mihin sulla oikeasti on halu, jaksaminen tai tarve?

Sana "ei" on raja. Ja rajat eivät ole kovuutta – vaan rakkautta. Myös äidillä on oikeus omaan tilaan, aikaan, haluun, rytmiin ja palautumiseen. Myös sinulla.

LEMPEITÄ TAPOJA SANOA EI

- "Tällä hetkellä en ehdi/jaksa, ehkä toisella kertaa."
- "Kiitos että ajattelit minua, mutta en voi ottaa tätä nyt."
- "Tarvitsen aikaa itselleni, joten joudun jättämään tämän väliin."
- "Mun jaksaminen ei riitä tähän just nyt."

PIENI HARJOITUS: "SANON EI YHDELLE ASIALLE TÄLLÄ VIIKOLLA"

Mieti jotain pientä asiaa, jolle voit sanoa ei – vaikka se olisi vain ajatus päässäsi, jota et enää suostu kuuntelemaan.

Kirjoita itsellesi:

"Tällä viikolla sanon ei _____, jotta voin sanoa kyllä itselleni."

Saa olla pieni juttu. Mutta merkityksellinen.



Askel 3

PUHU ITSELLESI
LEMPEÄMMIN

*"Se, miten puhuit itsellesi, on sitä, miltä elämä
tuntuu."*

Oletko koskaan pysähtynyt kuuntelemaan, mitä
sanot itsellesi päivän aikana?

Moni meistä puhuu itselleen sanoilla, joita ei ikinä
käyttäisi kenestäkään muusta:

"En mä saa mitään aikaiseksi."

"Miksi mä aina epäonnistun?"

"Mä olen huono äiti."

Nämä sanat eivät ole totuus. Ne ovat kuormittuneen
mielen kaikuja – opittuja, toistettuja ja sisäistettyjä.

Mutta niitä voi muuttaa. Ei täydelliseksi, mutta
lempeämmäksi.

PIENIN ASKELIN KOHTI LEMPEÄMPÄÄ PUHETTA:

Et tarvitse suuria mantroja tai tekopositiivisuutta.

Riittää, että alat huomata, milloin lyöt itseäsi sanoilla – ja valitset toisenlaisen sävyn.

- "Mä teen parhaani tänään – se saa riittää."
- "Tämä on vaikeaa, mutta mä selviän tästäkin."
- "Mä olen hyvä äiti, vaikka tänään väsyttää."

Lempeä sisäinen puhe ei tee susta heikompa.

Se tekee susta vahvemman ja ehomman.

PIENI HARJOITUS: KIRJOITA ITSELLESI VIESTI

Ota hetki, ja kirjoita itsellesi muutama lause ikään kuin puhuisit parhaalle ystävällesi.

Käytä omaa kieltäsi, mutta kirjoita niin, että sanoissasi on lämpöä.

Esimerkiksi näin:

"Tänään ei tarvitse jaksaa kaikkea.

Riittää, että jaksan olla minä."

Kirjoita se vaikka post-it-lapulle ja laita johonkin näkyville, jotta voit nähdä sen joka päivä.

5 LEMPEÄÄ
VIESTIÄ ÄIDILLE
VAIKEINA
PÄIVINÄ

Valitse näistä yksi viesti – se, joka tänään tuntuu eniten omalta.

Lue se ääneen tai kirjoita se esille, näkyville.

Ja muista: huonoinakaan päivinä et ole yksin.

1. Jos tänään sain lapset syömään ja itse hengitin – se riittää
2. Tämä ei ehkä ole paras päiväni. Mutta mä selvisin tähän asti – ja se on jo paljon.
3. Tänään ei tarvitse löytää ratkaisuja. Riittää, että en luovuta.
4. Mun ei tarvitse olla täydellinen äiti. Riittää, että rakastan – ja yritän parhaani.
5. Tämä aamu ei vaadi minulta enempää kuin sen, että heräsin.

LOPPUSANAT: TÄÄ VOI OLLA ALKU, EI LOPPUUNPALAMINEN

Ehkä oot oppinu venymään, olemaan vahva ja pärjäämään. Ehkä oot selvinny läpi vuosien niin, ettei kukaan ees huomannu, miten väsyny olit.

Mutta sä et oo kone. Et robotti. Sä oot ihminen, joka ansaitsee myös levon, ilon, vapauden ja keveyden. Sulla on lupa voida paremmin ilman, että sun tarvii ensin hajota kokonaan.

Tää opas ei oo suunnitelma muutokseen, vaan pieni muistutus siitä, että sä saat pysähtyä ja pitää rajoistasi kiinni.

Sä saat puhua itelles niin kuin puhuisit ystävälle.

Ehkä jo jokin näistä kolmesta askeleesta sai sussa aikaan pienen liikahduksen. Tai ehkä palaat niihin myöhemmin, kun tuntuu oikealta.

Mä uskon, että elämä voi muuttua kevyemmäksi. Ei täydelliseksi – vaan omannäköiseksi.

Ja että sä pystyt siihen. Lempeästi, pienin askelin.

Jos haluat jatkaa tätä matkaa mun kanssa, tuu seuraamaan mun blogia, lue lisää tai tilaa mun viikkokirje.

Ei siksi, että pitäisi muuttua – vaan siksi, että sulla on oikeus voida paremmin.

♡:llä Marika

