

Hei ihana!

Tunteita on välillä vaikea käsitellä. Ne saattavat olla kinkkisiä tunnistaa tai niin voimakkaita, että niiden varjoon jää piiloon muita tunteita. Olen isoveljeni Ollin kanssa jutellut paljon tunteista, ja siitä sain idean, että tehdään yhdessä tunnekirja, joka voi auttaa myös muita.

Piirsin sinulle kuvia eri tunteista, ja jokaisesta kuvasta löydät kristalleja. Jos haluat, voit värittää piirustuksiin piilotetut kristallit aina kyseisen aukeaman tunteen mukaan. Jokainen kokee ja näkee tunteet eri värisenä, joten kuvia ei voi värittää oikein tai väärin.

Ihania värityshetkiä ja uusia oivalluksia tunteiden parissa!

♥:llä Linke



Vinssi

Värityskirjasta löytyy kahdeksan QR-koodia. Kun skannaat koodin puhelimen kameralla, löydät videon, jossa Tinke ja Olli puhuvat sen aukeaman tunteesta. Voit laittaa videon vaikka taustalle pyörimään, kun värität kuvaa. Voit myös palata videoiden pariin myöhemmin uudelleen, jos siltä tuntuu.



Ilo

Ilo on yksi mieluisimpia tunteitamme, se motivoi ja antaa voimia. Hyvin monet asiat voivat herättää iloa: kaunis palaute, onnistuminen jossain, toisen ihmisen hymy tai pilven takaa esiin tuleva kevätaurinko.

Ikäväksi ilo muuttuu silloin, kun siitä tulee pakollista. Monet kokevat painetta olla aina iloisia ja saattavat peittää ilolla muut tunteensa. Esimerkiksi someen ihmiset usein jakavat kuvia vain iloisista hetkistä, ja voi tuntua, ettei sinne muuta halutakaan.

Yksi syy siihen, että ihmiset eivät mielellään näytä muita tunteita, on se, etteivät he tiedä, miten kohdata niitä. Tämä kuitenkin vääristää kuvaamme ihmisyydestä, sillä se ei ole tasapaksua vaan kattaa koko tunteiden kirjon. Ilo on vain yksi tunne muiden joukossa.

Elämä on parasta, kun siihen mahtuu asioita, jotka aidosti tuottavat meille iloa. Silloin ilo on voimavara, jonka avulla meidän on helpompi kohdata kaikki muutkin tunteemme.



