

## Hei ihana!

Omat tunteemme saattavat välillä tuntua yhtä tutkimattomalta kuin suuri valtameri salaisuuksineen. Usein vaikeus syntyy siitä, ettemme kunnolla ymmärrä, mistä joku tunne tulee tai mikä tarkoitus sillä on. Joskus jopa koemme tunteita, jotka eivät ole omiamme!

Tämä kirja on jatkoa minun ja isoveljeni Ollin aikaisemmin julkaistulle *Väritä tunteesi* -kirjalle. Voit täyttää tätä kirjaa, vaikka et olisi lukenut aiempaa kirjaa. Tässä kirjassa sukellamme syvemmälle tunteiden valtameriin ja opettelemme ymmärtämään tunteita värityskuvien, tekstien ja erilaisten tehtävien avulla.

Voit täyttää kirjaa yksin tai yhdessä perheenjäsenen tai vaikkapa ystävän kanssa. Elämä on jatkuvaa uuden oppimista, ja vaikka synnymme maailmaan tunteidemme kanssa, opimme niistä ja itsestämme joka päivä lisää.

Ja kun jaksamme etsiä, löydämme joskus kallisarvoisia kätkettyjä aarteita.

Toivon sinulle hyvää aarteenetsintää tämän kirjan parissa!

♥:llä Linke



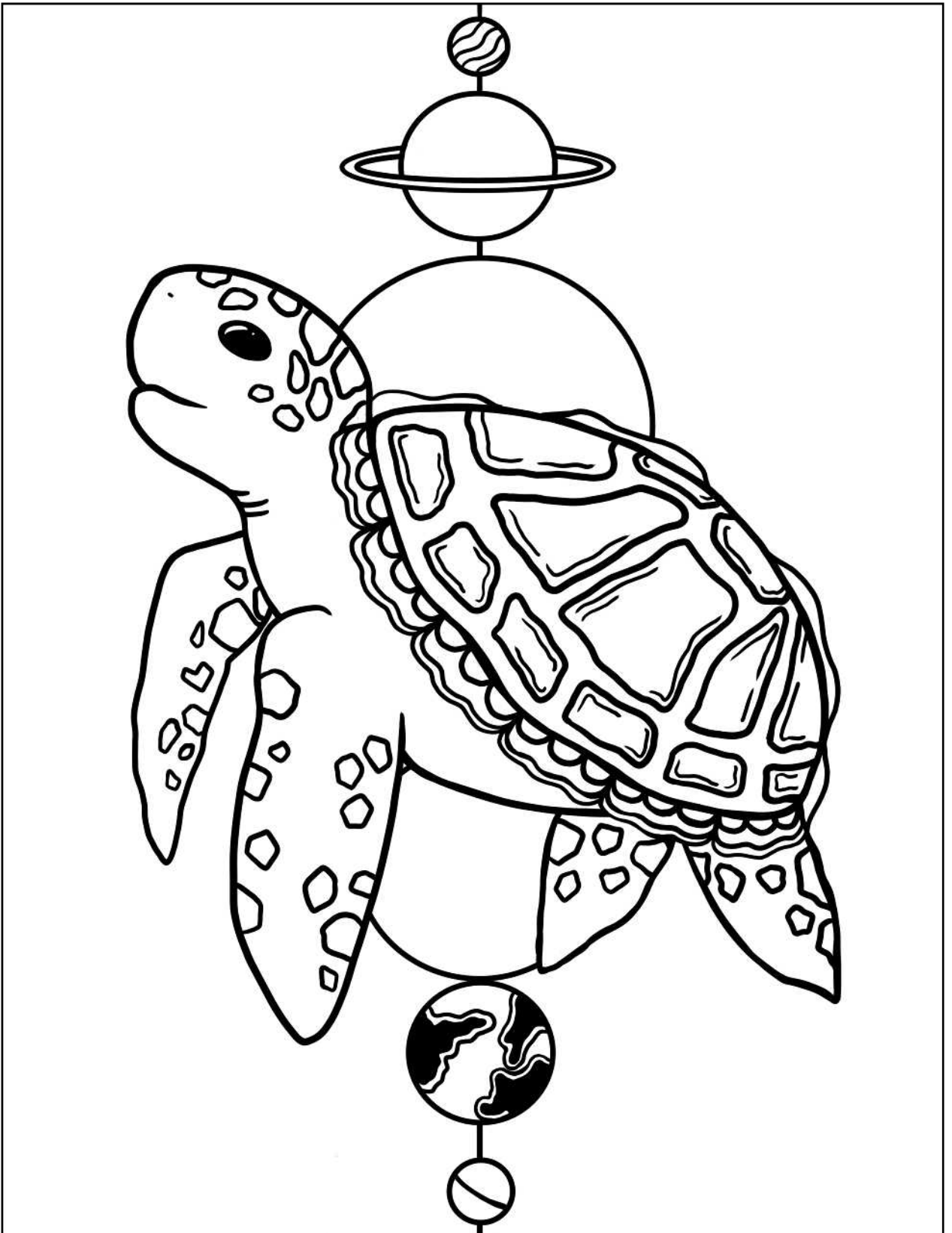
# Tunteiden kilpikonna

**Tunteiden kanssa** ei voi pitää kiirettä. Niillä on oma rytminsä ja jokaisen täytyy oppia tuntemaan, miten omat tunteet toimivat.

Ihmisen hermosto on hidas, ja vie hetken, että virittäydymme kulloiseenkin tilanteeseen. Virittäytyminen on sitä, että rauhoitumme ja rentoudumme sen äärelle, mitä meissä on meneillään. Usein ihmisen mieli on kovin nopea, kuin jänis, joka juoksee ja säntäilee joka paikkaan. Teemme nopeita päätelmiä siitä, mitä mistäkin tilanteesta tulisi ajatella. Se johtaa helposti tulkintoihin, jotka eivät pidä paikkaansa. Siksi on tärkeää oppia kulkemaan kilpikonna nopeudella. Se tarkoittaa, että emme hätiköi, vaan olemme läsnä omille tunteillemme ja reaktioillemme, annamme tunteiden virrata lävitsemme. Vaikka jokaisella on oma vauhtinsa, meissä on myös paljon samaa. Kun mieli rauhoittuu, omien tunteiden äärellä on helpompi olla.

Anna kilpikonna johdattaa sinua tunteiden valtameressä ja ohjata sinut oman itsesi äärelle. Luota siihen, että elämä kantaa sinua.





# Mielen aarreakku

## Hei, löysit mielen aarreakkun!

Tämän kirjan sivuilla on kaikkiaan kuusi taianomaista aarreakkua. Niistä jokainen kätkee sisäänsä tehtäviä, jotka auttavat sinua löytämään aarteita omasta itsestäsi. Nämä aarteet eivät ole kultaa tai jalokiviä, vaan syvällisiä oivalluksia, joiden avulla ymmärrät itseäsi paremmin.

Kaikille ihmisille on annettu syntymässä mieli ja tunteet, mutta niiden mukana ei ole annettu käyttöohjeita.

Aarreakkujen tehtävät kehittävät itsetuntemustasi, joka on avain onnelliseen ja itsesi näköiseen elämään. Tarvitset vain uteliaisuutta ja avoimen mielen. Muista, että sinä olet elämäsi tärkein ihminen ja siksi ehdottomasti syvemmän tutustumisen arvoinen.

Pyri ottamaan säännöllisesti aikaa omien tunteidesi ja ajatuksiesi tutkiskeluun. Voit tehdä kirjassa olevia harjoituksia useamman kerran. Harjoituksen lopussa muista aina kiittää itseäsi.

