

Hei kaikki!

Tämä vuosi on koulutusten osalta ohi. Olemme suunnitelleet ja aikatauluttaneet taas enemmän kaikille avoimia kursseja ensi kevääksi kuin milloinkaan aiemmin ja yhä uusilla paikkakunnilla. Iloitsemme NVC-tuntemuksen kasvusta Suomessa ja haluamme toivottaa taas monet uudet lukijamme sydämellisesti tervetulleiksi!

NVC-peruskurssit

Joensuu 6.-7.2.2008
Ylivieska 9.-10.2.2008
Oulu 26.-27.2.2008
Kuopio 14.-15.2.2008
Helsinki 9.-10.3.
Kälviä 3.-4.4.2008
Oulu 26.-27.4.2008
Porvoo viikonloppu 2008 (suomeksi)
Borgå veckoslut 2008 (på svenska)

NVC-jatkokurssit

Helsinki 26.-27.4.2008
Oulu 14.-15.5.2008
Ylivieska 24.-25.5.2008

NVC-jatko2kurssi

Utajärvi 6.-8.6. (NVC-leiri)

NVC-luento

Siilinjärvi, 29.1.2008 klo 18:00–21:00

INSPIS! Hyvinvoinnin ja inspiraation messut Oulussa 29.–30.3.

[Tarkemmat kurssi ja tapahtumatiedot sekä ilmoittautumisohjeet](#)

Materiaalimyynti

Myötäelämisen taito – kirjasta on tulossa jo kolmas uusittu painos, jossa lisänä on uusi empatiaa itselle -kappale. Ulkoasukin on muuttunut ja luotamme, että yhä useampi hankkii sen itselleen ja lahjaksi. Kirja ilmestyy markkinoille vielä ennen joulua. Otattehan yhteyttä, mikäli haluatte tilata sitä vielä ennen joulua.

[Lisätiedot ja tilausohjeet sivultamme:](#)

Lisää tietoa Nonviolent Communication-prosessista ja työstämme:

www.savannaconnexions.fi tai suoraan Hanna Savannalta, puh. 045-6797270 tai etunimi.sukunimi@savannaconnexions.fi

Rauhallista ja antoisaa yhdessäoloa joulua odotellessa ja viettellessä!

Savanna ConneXions

Hertta ja Hurtta eivät ole erityisesti ketään tiettyjä roolihahmoja. He edustavat ketä milloinkin, jotka joko haluavat tulla kuulluksi (Hurttia) tai haluavat kuulla toista (Hertta). Nimettömyyden ja yksityisyyden kunnioituksen tarpeiden vuoksi nimitämme milloin ketäkin Hurttaksi ja Herttaksi. He siis saattavat olla naisia, miehiä, lapsia, aikuisia, tms. Jos haluat tuoda oman tilanteesi muiden luettavaksi, niin olet tervetullut ottamaan yhteyttä meihin!

**Hurttia****Hertta****Kaikki on niin ankeata**

Hurttia: Taas tuli syötyä ihan hirveät määrät kaloreita.

Hertta: Ai jaa? Tajusitko nyt kuinka paljon itse asiassa söitkin?

Hurttia: Ei kun kyllähän sen tietää, että aina kun tänne työpaikkaruokalaan tulee syömään, niin tulee syötyä ihan hirveän epäterveellisesti.

Hertta: Okei, että halusit vaan todeta, että niin kävi tälläkin kertaa?

Hurttia: Joo. Mutta eihän täällä voi syödä mitään laihdutusruokaa kun täällä vaan tarjotaan kaikkea mitä sattuu epäterveellistä.

Hertta: (söi juuri itse kevyen salaatin) Haluaisitko, että sinulle olisi helpompaa valita, että mitä täällä söisi?

Hurttia: Ei se oo siitä kiinni. Se on vaan se, että jos se on jotain terveellisempää, niin sitten se on pahaa.

Hertta: Okei. Etkö luota siihen, että nauttisit kevyemmän ruoan mausta.

Hurтта: No vaikka nauttisinkin, niin en minä kuitenkaan laihtu eikä minun kolesteroliarvot kuitenkaan laske.

Hertta: Eli sinun on vaikea luottaa siihen, että olisi jokin keino, millä laihtuisit ja saisit kolesteroliarvoja laskemaan?

Hurтта: Joo. Ei se kuule ole kaikille mahdollista ollenkaan. Yksikin minun tuttu söi pari vuotta tosi terveellisesti, mutta arvot vaan ei laskenu ja lääkärikin kertoi, että ei se vaan kaikilla laske, että se on ihan höpöhöpö -hommaa se, että muu kuin lääkitys auttaisi. Mullakin on vaan semmoinen ruumiinrakenne, että ei ne kilot kuule lähde vaikka mitä tekisin. Minähän en yleensä edes syö yhtään mitään ja silti vaan lihon. Se on kyllä jostain muusta kiinni kuin ruokavaliosta.

Hertta: Kuulostaa siltä, että sinun on tosi vaikeata luottaa, että ruokavaliion muutoksella olisi mitään vaikutusta sinun terveyteen?

Hurтта: Joo. Niin se on. Ja sitä paitsi jos sitä nyt sitten laihtuis ja sait kolesteroliarvot vaikka laskemaankin, niin sitä kuolis kuitenkin johonkin muuhun sitten.

Hertta: Aijaa. Että sinä et oikein luota siihen, että omilla valinnoilla ylipäätään voisi vaikuttaa oman elämänsä pituuteen?

Hurтта: Ei, ei kuule se on sellaista arpapeliä tämä elämä. Minä olen jo nähnyt kuinka ankeata se on.

Hertta: Okei. Kuulostaa siltä, että sinulla on monia kokemuksia siitä, kuinka elämäsi on mennyt toisin kuin olisit toivonut?

Hurтта: Kyllä tämä on ollut semmoista kärsimystä, että ihan hyvä jos loppuu vähän aiemmin.

Hertta: Onko niin, että sinun elämässäsi on ollut kärsimyksiä siinä määrin, että et oikein usko, että sillä on iloa ja onnea sinulle tarjottavanakaan?

Hurтта: No en todellakaan usko. En kai minä nyt hullu ole! Oonhan minä nähny jo 49 vuotta, että kaikki on pelkkää kurjuutta.

Hertta: Onko sinun vaikeata löytää tällä hetkellä mitään sinun elämästä, joka olisi ollut merkityksellistä?

Hurтта: No onhan se tietysti se tyttö.

Hertta: Niin. sinun tyttäresikö?

Hurтта: Joo. Muuten olisi ollut kyllä ihan turha elämä, ellei sitä olisi ollut.

Hertta: Haluatko minun kuulevan, että tyttäresi on tuonut elämäsi merkitystä?

Hurтта: Joo, ei tässä ole muuten tosiaankaan ollut hurraamista.

Hertta: Kuulen, että olet kiitollinen asioista, mitä tyttäresi on tuonut elämäsi, ja samanaikaisesti suret sitä, kuinka tarvitsisit muutenkin merkityksellisyyttä?

Hurтта: Niin just. Sinä vaan aina puhut noista tarpeista. Toisilla ne vaan ei tyydyty.

Hertta: Eli haluaisitko ymmärtää, miten tyydyttäisit tarpeitasi tehokkaammin tässä elämässäsi?

Hurтта: Ei se ole kuule minusta kiinni. Enhän minä voi mitenkään päättää sitä miten muut ihmiset toimivat.

Hertta: Kuulostaa siltä, että olet huolissasi siitä, miten voisit itse johtaa omaa elämäsi, kun samanaikaisesti olet tekemisissä muitten ihmisten kanssa?

Hurтта: Enhän minä niille voi mitään.

Hertta: Eli haluat pitää parempaa huolta itsestäsi, ja samalla olet huolissasi, että kuinka siihen kykenet, kun elämäsi liittyy muittenkin ihmisten tarpeita?

Hurтта: Niin just. Minä en kuule voi päättää kohtalostani.

Hertta: Tarvitsisitko luottamusta siihen, että sinun omilla valinnoillasi on oikeasti väliä?

Hurтта: Tajuan nyt miten hullulta se kuulostaa, koska tiedänhän minä, että sillä on väliä, mutta en vaan aina usko siihen.

Hertta: Niin. Että välillä on siis tosi vaikeata luottaa siihen, että itse kykenisi vaikuttamaan oman elämänsä laatuun ja pituuteen?

Hurтта: Niin, vaikka kyllähän minä voisin edes yrittää vähän enemmän.

Hertta: Kuulostaa siltä, että näet, kuinka joissain asioissa voisitkin ehkä tehdä jotain elämänlaatuusi vaikuttavaa?

Hurтта: Joo. Tuli pari juttua mieleen. ehkä minä kuitenkin aion yrittää edes, ettei tartte sitten jälkeensä harmitella, että en tehnyt edes mitään.

Hertta: Kiitos kun kerroit. Minua helpottaa vähän, koska olen huolissani ja haluan niin kovasti sitä, että löytäisit enemmän uskoa itseesi.

Hurтта: Niin. se on välillä vähän vaikeata, mutta sinun kanssa puhuminen taas auttoi vähän. Kumma homma – se vähän jopa helpottaa – enemmän kuin omassa päässä pähkäily.

Hertta: Kiitos kun kerroit. Minua ilahduttaa kuulla, että olosi on helpottunut ja luottavaisempi.

Hurтта: Joo. Ehkä meidän pitäis jutella useammin...

Hertta: Mielellään! ☺