

**Hei kaikki!**

Vielä ehtii opiskelemaan NVC:tä ennen kesälomia!

**NVC-peruskurssit**

Ylivieska 22.-23.5.2008

**NVC-jatkokurssit** Oulu 14.-15.5.2008  
Ylivieska 24.-25.5.2008

**NVC-jatko2kurssi**

Utajärvi 6.-8.6. (NVC-leiri)  
Ohjelmasta on jo alustava suunnitelma. Se lähetetään halukkaille erikseen pyydettyä. Ota yhteyttä jos kiinnostut! Ensi syksyn kurssit päivitämme nettisivuille kesän aikana.  
[Tarkemmat kurssi ja tapahtumatiedot sekä ilmoittautumisohjeet](#)

**TV-dokumentti**

NVC:stä ja Hanna Savannasta kuvataan tällä hetkellä TV-dokumenttia. Kuvaajamme on mukana ainakin Oulun jatkokurssilla ja jatko2kurssilla Utajärvellä. Kuvaussuunnitelmaa on mahdollista vielä muokata, joten jos mieleesi tulee joku idea, mitä haluaisit kuvattavan, niin ota yhteyttä Hanna Savannaan mahdollisimman pian. Tarkoituksenamme on kuvata kurssien lisäksi myös NVC:tä elävässä elämässä; live-sovittelu on meillä myös haaveena, joten jos haluat NVC-prosessiin perustuvaa sovittelua ristiriitatilanteeseesi, olitpa missä päin Suomea tahansa, niin ota pian yhteyttä!  
Olemme Oulussa 11.-16.5., jolloin meidän on tarkoitus myös haastatella oululaisia NVC:stä innostuneita ihmisiä iltaisin. Ilmoittaudu mukaan niin saatat päästä telkkariin! ;-)

**Nordic-Baltic NVC Circle**

Pidimme kokouksen Ruotsissa 12.-13.4. ja suunnittelimme toimintaa taas eteenpäin. Nyt voit jo lukea kokouksen pöytäkirjan nettisivuilta.  
Lue lisää ryhmän toiminnasta NBC:n [sivuilta](#). Organisaatiomuotona sovelletaan

sosiokratiaa, joka tukee hyvin NVC:tä. Lue tästä lisää [sosiokratiasta](#).  
Haluaisimme mielellämme kansainväliseen toimintaamme mukaan lisää suomalaisia NVC:stä kiinnostuneita ihmisiä. Kokousten kieli on englanti. Tervetuloa mukaan seuraavaan telekonferenssiimme kesäkuun 4. päivä klo 19:00. Lähetän toukokuun tiedotteessa tarkemmat tiedot halukkaille mukaantulijoille. Seuraava tapaamisemme on Oslossa ensi syksynä!  
Perustamme myös jossain vaiheessa Suomeen oman paikallisen NVC "ringin", joka linkittyy ylöspäin NBC Circleen tuplalinkillä, mikä tarkoittaa sitä, että Suomen ringistä ylempään rinkiin osallistuu rinkiä valitsevat 2 henkilöä, ylempään ringin (NBC) valitseva johtaja sekä Suomen ringin valitseva edustaja. Jäseniksi yhdistykseen toivomme tietenkin kaikkia NVC:stä kiinnostuneita. Suunnitelmiamme on yhdistää toimintamme Suomen tämänhetkisen NVC-yhdistyksen kanssa.

**Uusi kirja**

Hanna Savanna kirjoitti muutaman sivun kappaleen NVC:stä ja NVC-pohjaisesta sovittelusta juuri julkaistuun kirjaan Puhumalla paras, joka sisältää ratkaisuja arjen etnisiin konflikteihin. Sen on kirjoittanut Elina Ekholm ja Mai Salmenkangas ja julkaissut sisäasiainministeriö. Sitä voi tilata Editä Primasta [prima.asiakaspalvelu@edita.fi](mailto:prima.asiakaspalvelu@edita.fi) tai sen voi ladata ilmaiseksi internetistä [täältä](#).

**Materiaalimyynti**

[Lisätiedot ja tilausohjeet sivuiltamme](#)

Lisää tietoa Nonviolent Communication-prosessista ja työstämme: [www.savannaconnexions.fi](http://www.savannaconnexions.fi) tai suoraan Hanna Savannalta, puh. 045-6797270 tai [etunimi.sukunimi@savannaconnexions.fi](mailto:etunimi.sukunimi@savannaconnexions.fi)

Aurinkoista kevättä teille kaikille!

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). Yksityisyyden ja kunnioituksen tarpeiden vuoksi nimitämme milloin ketäkin Hurttaksi ja Hertaksi. He siis saattavat olla naisia, miehiä, lapsia, aikuisia, tms. Jos haluat tuoda oman tilanteesi muiden luettavaksi, niin olet tervetullut ottamaan yhteyttä meihin!*

**Hurttia**



**Hertta**

### Kuntoilu

**Hurttia:** Taaskaan en ole tehnyt mitään laihtumisen enkä kunnon kohotuksen eteen.

**Hertta:** Ahaa. Olitko suunnitellut toimivasi eri tavalla kuin olet toiminut?

**Hurttia:** No kyllä todellakin. Minun oli tarkoitus laihtua 22 kiloa kevään aikana enkä ole laihtunut kuin 2 kiloa.

**Hertta:** Ai? Kuulostaa aika rankalta suunnitelmalta...

**Hurttia:** (keskeyttää) ...No niinhän se onkin, mutta mahdollinen kuitenkin, jos vain olisin kuntoillut ja syönyt kurjuusruokaa niin kuin suunnittelin.

**Hertta:** Kuntoilu ja "kurjuusruoka" ovat sitten jääneet vähemmälle kuin olit suunnitellut?

**Hurttia:** Joo. Se mua just harmittaa. Miten nää kaikki viikot ja kuukaudet ovat päässeet livahtamaan ja nyt on jo kevät!

**Hertta:** Haluaisitko olla tietoisempi ajankulusta ja siitä, mihin energiasi kohdistat milloinkin?

**Hurttia:** No kyllä. Nyt aika on mennyt ihan varkain. Voi vitsi, nyt minulla on enää kuukausi aikaa laihtua 20 kiloa. 5 kiloa viikossa. Ei sellaiseen pysty mitenkään.

**Hertta:** Niin. Näyttää vissiin siltä, että tavoitetta tarttis muuttaa realistisemmaksi?

**Hurttia:** Arvaa huvittaako sitä muuttaa! Ois ollu niin ihanaa, jos nyt ois jo ollut laiha ja hyväkuntoinen.

**Hertta:** Niin. Kuulostaa siltä, että se ois sulle tosi tärkeätä?

**Hurttia:** Kyllä todellakin. Vitsi mikä luuseri mä oon.

**Hertta:** Harmittaako sinua kun haluaisit luottaa siihen, että pysyt suunnitelmissasi?

**Hurttia:** No totta kai.

**Hertta:** Arvaan, että tuomitset itseäsi nyt, koska tavoitteiden saavuttaminen olisi ollut sinulle tosi tärkeätä. Onko niin?

**Hurttia:** Kyllä. Minä jo koko syksyn kärsin tästä lihavuudesta ja siitä, että vaatteet eivät mahdu päälle, ja niin kovasti odotin, että kesällä olen sitten laiha.

**Hertta:** Ahaa. Odotit niin kovasti, että elämä olisi terveempää, kevyempää ja helpompaa?

**Hurttia:** Niin just. Mutta minkäs teet kun oon tämmönen onneton tyyppi, etten saa sitä vertaa itseäni niskasta kiinni, että lopettaisin tämän mässäämisen.

**Hertta:** Harmittaako sinua, kun sinun on niin vaikeata luottaa siihen, että pysyt jämäkästi suunnitelmissasi?

**Hurttia:** No siitähän tässä on kysymys. Itse asiassa luotin ihan vuorenvarmasti, että pystyisin tähän. Olenhan laihduttanut jo ainakin kaksi kertaa sen 20 kiloa veke. Ehkä luulin jotenkin sen olevan yhtä helppoa kuin ennenkin. Ajattelin vissiin, että se tapahtuu ihan itsestään jos vain sen päätöksen tekee.

**Hertta:** Okei. Huomaatko nyt, että tavoitteeseen pääsemiseen olisi tarvinnut tehdä muutakin kuin päätös?

**Hurttia:** No jotain sellaista kyllä, vaikka vähän nolottaakin tällaista tunnustaa.

**Hertta:** Niin. Onko niin, että huomaat nyt, että sinulla ehkä olikin toimintaasi nähden vähän liian suuret kuvitelmat lopputuloksesta?

**Hurttia:** Kyllä todellakin. Ja sitten olen kyllä myös siirtänyt ruokavalion aloittamista aina seuraavalle ja seuraavalle viikolle.

**Hertta:** Kuulostaa siltä, että huomaat nyt myös miten olet siirtänyt aloittamista eteenpäin?

**Hurttia:** Niinpä. Eihän se ole ihmekään, että mitään ei ole tapahtunut, kun olen koko ajan päättänyt aloittaa vasta ensi viikolla eikä koskaan nyt!

**Hertta:** Niin. Alat ymmärtää, että mistä tämä johtuu sitten?

**Hurttia:** Kyllä. Oma vikahan tämä tietty on.

**Hertta:** Surettaako sinua, kun huomaat, miten omat valintasi ovat tähän tilanteeseen johtaneet.

**Hurttia:** Joo. Kyllä mä otan vastuun tästä ihan itse.

**Hertta:** Kuulen, että sinua surettaa, kun näet millaiset seuraukset valinnoillasi on. Onko näin?

**Hurtta:** On. Nyt on tehtävä uusi suunnitelma kesäksi, jotta en masennu tästä enää enempää.

**Hertta:** Okei. Tunnut luottavan siihen, että määrätietoinen toiminta nyt saa sinut voimaan paremmin jatkossa?

**Hurtta:** Kyllä.

**Hertta:** Tsemppiä sitten vaan sulle!

Hurttu: Kiitos! Ja kiitos myös kuuntelemisesta.