

## Hei kaikki ja tervetuloa lukemaan uutisiamme!

### Peruskurssit:

Raahe, ma-ti, 10.-11.5.2010

### Jatkokurssit:

Oulu, pe-la, 7.-8.5.2010

Lahti, ma-ti, 20.-21.9.2010

### Perinteinen Utajärven intensiivikurssi:

Utajärvi, pe-su, 28.-30.5.2010

[Tarkemmat kurssi- ja tapahtumatiedot sekä ilmoittautumisohjeet](#)

### Valmennustalo Virta Oy

kouluttaa työyhteisöjä Suomessa.  
Tervetuloa mukaan valmennukseen ja kertomaan Suomen ensimmäisestä NVC-työyhteisövalmennuksesta työpaikoillanne!  
[www.valmennustalovirta.fi](http://www.valmennustalovirta.fi)

### Materiaalimyynti

Listoillemme on tullut paljon uusia kirjoja!  
Käykää tutustumassa.  
[Lisätiedot ja tilausohjeet sivuiltamme](#)

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 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



### Oman kehon tarpeet!

**Hurttia:** Mä oon tosi kipee ja se on ihan mun oma vika.

**Hertta:** Ai? Kuulostaa siltä, että syyllistät itseäsi omasta terveydentilastasi?

**Hurttia:** No todellakin. Mun allergiaoireet on taas pitkittyessä saaneet mulle flunssan aikaiseksi.

**Hertta:** Ahaa. Haluaisitko luottaa siihen, että huolehdit itsestäsi tehokkaammin?

**Hurttia:** Joo. Mun ois pitäny ennakoida tämä kaikki etukäteen, niin olisin voinu tämänkin kuumeen ja räkätaudin välttää.

**Hertta:** Okei. Näet, kuinka olisit toisella tavalla vastuuta ottamalla ja nopeammin reagoimalla ehkä pysynyt terveempänä?

**Hurttia:** Kyllä, joo. Jos minä olisin jo etukäteen ottanut antihistamiinia kun menen kylään, missä on koira, niin olisin voinut välttyä tältä kaikelta.

**Hertta:** Vai niin. Sinua siis harmittaa se, että jostain syystä et huomionut asiaa etukäteen?

**Hurttia:** Joo. En muistanut. Ja sitten oli seuraavana päivänä ihan tukossa kaikki ja pikkuhiljaa siitä kehittyi sitten flunssa ja kuume.

**Hertta:** Eli uskot, että voisit nyt paremmin, jos olisit tuolloin ollut tietoisempi?

**Hurttia:** Niinpä. Voi vitsi. Nyt en ole sitten kyennyt tekemään mitään töitä, miktä olisi tällä viikolla pitänyt tehdä.

**Hertta:** Haluaisit luottaa siihen, että pidät sopimuksista ja suunnitelmistasi kiinni?

**Hurttia:** Joo. Ja eniten mua kyllä kismittää se, että tämä ei ole eka kerta kun mulle käy näin.

**Hertta:** Haluatko minun kuulevan, miten olet aiemminkin ollut samankaltaisessa tilanteessa?

**Hurttia:** Todellakin! Miks mä en ikinä opi!

**Hertta:** Eli sulle olis nyt tärkeätä kyetä luottamaan siihen, että opit omista mokistasi?

**Hurttia:** Joo. Mä en halua mokata jatkuvasti samaa mokaa! *Viisas oppii toisten virheistä, tyhmä vasta omastansa.* Mä oon varmaan imbesilli kun en opi edes omista virheistäni.

**Hertta:** Haluatko luottamusta siihen, että oikeasti ja varmasti opit pitämään itsestäsi huolta?

**Hurttia:** Niin kai. Mä hössötän niin usein kaikkea muuta enkä jotenkin jaksa välittää itsestäni.

**Hertta:** Jaa. Kuulostaa siltä, että haluaisit olla tietoisempi ja enemmän läsnä itsesi ja omien tarpeitteesi kanssa, myös kehosi tarpeiden?

**Hurttia:** Joo. Voiku mä oppisin niin ei aina tarttis kärsiä.

**Hertta:** Haluaisit luottaa siihen, että muistat jatkossa huomioida myös kehosi tarpeet varmemmin?

**Hurttia:** Kyllä! Mä toivon, että tämä keskustelu auttaa minua muistamaan!

**Hertta:** Kiva. Uskot siis, että kun nyt olet keskittynyt tähän aiheeseen syvemmin, niin se lisää tietoisuuttasi jatkossa?

**Hurttia:** Niin just. Sinäpä sen sanoit. Kiitos kun taas autoit.

**Hertta:** Ilolla annettu!