

Vahvuuteen sairastunut

Alkoholistiperheen lapsena jouduin pärjäämään yksin ja kannattelemaan asioita, jotka lapselle eivät kuulu. Tästä kaikesta seurasi ylikiltteys, yliempaattisuus, täydellisyyden tavoittelu, suorittaminen, muiden ihmisten huolien ja murheiden kuuntelu sekä yksinäisyys.

Hylkäsin itseni ja sivuutin omat tarpeeni. Tämä aiheutti sairastumisen vahvuuteen, masentumiseen ja täydelliseen uupumiseen. En sallinut itseni väsyä, vaan kuvittelin arvoni olevan kiinni siitä, miten paljon sain asioita suoritettua.

Jokapäiväinen kävely luonnossa auttoi selviytymään päivästä toiseen. **Metsän vihreys, järven sinisyys, kevään sinivuokot, satakielen laulu rantapuistikossa ja kaislojen suhina kesätuulella auttoivat minua rauhoittumaan.**

Riitta, 72 v



KUUNTELE
TEKSTIT TÄSTÄ



HAVAINNOI LUONTOA & MIELTÄ

Kiinnitä huomiota ympäröivän luonnon pieniin yksityiskohtiin. Mitä havaitset? Mitä tapahtuu, jos uskallat olla hauras ja heikko?